

# An Oyster India Initiative ... Value Today

A quarterly Magazine for the Cultivation of Human Values

1st year, 1st Issue

January - March 2020

For Free Distribution

## A Mission to Build a Good Society



### Dr Rames Ch. Panda

We the living beings come to this earth for certain period of time. Earth is like a home where we need to stay clean, keep clean, learn & practice culture to make it a place of peaceful place. In this short span of life, we have to do some work through which people become remembered even after their death. We must work for others without any expectation and selfishness. We call this as 'karmayoga'. It teaches us how to strengthen our mind and body to lead a good social life. We must not ask others for help but we must be strong enough to solve certain problem. This world is a home to live together with cohesion and harmony. Culture teaches us how to behave with others, how to maintain a social life. People who are strong in certain features or ability should extend a helping hand to raise another person who is weaker in that feature / ability. For example, a person who is stronger in

mathematics, should help another who is weaker in that subject. It is learnt that 'Oyster-India' has its mission towards building a harmonious society. No doubt, that, this will lead towards an equilibrium to achieve equality in society. The vision of the organization is to create awareness among people on how to stay clean and healthy through different means and media, their vision is to cure disease by helping weaker people. It also includes creating awareness among people and children how to become a good citizen. A child needs proper environment for its overall growth. As parent, most of us are anxious about: How to improve the attention in study, how to increase concentration and focus, how to increase memory in the brain of our children. The team leader of 'Neuro-Psychiatry Research Group', Dr Jakir Hossain Laskar, PhD, concentrates in the areas of Neuro-Psychiatry, disease-associated memory and attention impairment and

deficit syndromes. Initially, psychological counseling and psychotherapy are done. Parents are also being advised on how to behave with children, what to eat and what not to eat, so that brain of a child can be developed for cohesive and intelligent thinking. I understand from the website 'brainmindiaclinic.com' and from his books on 'Clinical Homoeopathic Organotherapy: Theory & Practice of Homoeopathy', 'Starmark memory' & 'Valo Result Korte Hole' that with full dedication and whole-heartedly he advises tips to improve memory, to develop creative brain power with active intelligence, to create positive attitude with dynamic behaviour and educational excellence.

The objective of every citizen should be: how to make another Swami Vivekananda, or another J C Bose or another Meghnath Saha. In order to fulfil this, we need to prepare our children in a disciplined way: I have no doubt that regular meditation along with the institute, his advises and books will give a proper guidance. His efforts to educate people through social media, seminars, and workshops are praiseworthy. Dr APJ Abdul Kalam used to say: "You cannot change your future, but, you can change your habits, and surely your habits will change

Continued to page 6

## অপরের দুঃখে সহমর্মী না হতে পারলে মানবজীবন বৃথা

পায়ের বোসঃ মনুষ্য সৃষ্টির আদিকাল থেকেই মানুষের মধ্যে দেখা দিয়েছে ধর্ম, সে ধর্মের নাম — আত্মধর্ম। কিন্তু প্রকৃত অর্থে শিক্ষার পরিচয় পাওয়া যায় তখনই, যখন মানুষ পরার্থে আত্মবলিদানে এগিয়ে যায়। মানুষের প্রতি সুগভীর ভালোবাসা, দৃঢ় বিশ্বাস এবং সর্বজনে করুণা হল মানবজীবনের সার্থকতা। মহামানব স্বামী বিবেকানন্দ তাঁর একটি কবিতার মধ্যে দিয়ে জানিয়েছেন তার জীব সেবার রূপ — বছরপে সন্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছো ঈশ্বর। জীবে প্রেম করে যেই জন সেই জন সেবিছে ঈশ্বর। ঈশ্বরীয় কথায় বলা আছে "সন্ন্যাসী নয় ন্যাসী হও। যার অর্থ নিজেকে নিমিত্ত মনে করে সমর্পণ বুদ্ধিযুক্ত হয়ে জীব সেবায় নিযুক্ত হতে পারলে সে কর্ম ঈশ্বর সাধন সম মান্য করা হয়। তাই সদা স্মরণে রাখা উচিত, আমাদের দৃষ্টি, বৃত্তি ও কৃতি দ্বারা কারুর কখনও যেন অকল্যাণ না হয়। আমরা ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করার সময় মন্ত্র উচ্চারণ করি — "স্বর্ভ ভুবন্ত সুখিনা", অর্থাৎ "হে প্রভু, সবাই সুখী হোক, কারুর জীবনে যেন দুঃখের লেশমাত্র না থাকে। কিন্তু সত্যিই কি আমরা এই মন্ত্রের সঠিক ব্যবহার করতে শিখেছি? সেই প্রচেষ্টায় কি নিজেদের বিলীন করতে পেরেছি? সত্যিই কি হয়ে উঠতে পেরেছি একে অপরের দুঃখে সহমর্মী? আজ এই আধুনিক প্রযুক্তির যুগে আমরা

(মানুষ) বড়ই নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েছি। যান্ত্রিক জীবনে মানব আজ সারহীন যন্ত্রসম। আমাদের মনে আবেগ অনুভূতিগুলি যেন বিলুপ্ত প্রায়। যার ফলস্বরূপ আমরা প্রত্যেকেই কোনও না কোনও রোগ, দুঃখ, নিজস্ব সমস্যা, দুঃশিচিন্তা অথবা শোকে পীড়িত, সভ্যতার উন্নতি মানুষকে যেমন আত্মবিশ্বাসী করে তোলে, ঠিক আবার অন্যদিকে করে তোলে অহংকারী ও উদ্ধত। এই জটিল ও হিংসাত্মক পরিবেশে সাধারণ মানুষের ব্যাথা ও বেদনার কারণ অনেক। বেকারত্ব, অর্থনৈতিক সঙ্কট, মিথ্যাচার, দুর্নীতি, বিশ্বাসঘাতকতা মানুষের মনের বিশ্বাসবোধকে ধীরে ধীরে গ্রাস করে চলেছে। কুসংস্কার, অন্ধবিশ্বাস, ধর্মাত্মতা, অনৈতিক অরাজকতা আরও মানুষকে অন্ধকারাচ্ছন্ন জগতের দিকে ঠেলে দিচ্ছে। বলা বাহুল্য, এসবের মধ্যেও এমন বহু পরোপকারী মানুষদের কথা আমরা অস্বীকার করতে পারি না, যারা স্বেচ্ছায় মানবসেবার কাজে, নিজেদের উৎসর্গ করেছেন। যেখানেই শোনা গেছে মানুষের আত্ননাদ সেখানেই ছুটে গেছেন সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়ার জন্য। সেই সব নিপীড়িত মানুষের জন্য গড়ে তুলেছেন অভয়াশ্রম এবং বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা। তবে এক্ষেত্রে সমাজকে আরও

এরপর ৪ পৃষ্ঠায়



অয়েস্টার ইন্ডিয়া ড্যান্স এডুকেশন মুভমেন্ট

অয়েস্টার ইন্ডিয়া-র বিনীত নিবেদন

মানবিক মূল্যবোধ বিষয়ক প্রবন্ধ লিখুনঃ  
সমাজ সচেতনতা বিষয়ক আপনার লেখা পাঠান

(আপনার রচনাটি সামাজিক অবক্ষয় থেকে আমাদের সমাজকে রক্ষা করতে পারে)

নিয়মাবলীঃ

(১) ১০০ থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে বাংলা বা ইংরেজীতে লিখুন। (২) লেখাটি টাইপ করে ওয়ার্ড / ডকুমেন্ট ফাইলে পাঠান। (৩) ই-মেলে সাবজেক্ট লিখবেন — "Oyster India Value Education Movement". (৪) ই-মেলে আপনার নাম, সম্পূর্ণ ঠিকানা, বয়স, কোন নম্বর লিখবেন ও আপনার এক কপি ফটোগ্রাফ আটচা করবেন। (৫) ডাকযোগেও আপনার লেখা পাঠাতে পারেন। (৬) যদিও লেখা পাঠানোর নির্দিষ্ট সময়সীমা নেই, আমরা কিন্তু যথাশীঘ্র আপনার মূল্যবান লেখাটির অপেক্ষায় রইলাম।

কেন আপনি এই সামাজিক উদ্যোগে সামিল হবেনঃ

(১) আপনার লেখাটি আমাদের ত্রৈমাসিক পত্রিকা ড্যান্স টুডে (Value Today-Magazine) তে প্রকাশিত হবে। (২) অয়েস্টার ইন্ডিয়া দ্বারা প্রকাশিত পুস্তক-পুস্তিকায় আপনার সূচিত্রিত মতামত সন্নিবেশিত লেখাটি স্থান পাবে। (৩) জনস্বার্থে সচেতনতা বৃদ্ধিতে পুস্তকটি সমাজের সর্বস্তরে বিনামূল্যে বিতরণিত হবে। (৪) আপনার রচনাটি আপনার ছবি-সহ অয়েস্টার ইন্ডিয়ার ওয়েবসাইটের রূপ পেজে পোস্ট করা হবে। (৫) নির্বাচিত লেখকদের সংশ্লিষ্ট বিষয়ক মতামত ভিডিও ফরম্যাটে অয়েস্টার ইন্ডিয়ার ইউ-টিউব চ্যানেলে আপলোড করা হবে।

ই-মেলে লেখা পাঠাবেনঃ

editorpayelbose@gmail.com | doctorjakirhossain@gmail.com

ডাকযোগে লেখা পাঠাবেনঃ Oyster India, P-3, New C.I.T. Road, 1-st Floor, Room No - 101, P.S.- Bowbazar, Kolkata - 700073, West Bengal, India.

ওয়েবসাইটঃ www.oysterindia.org

ধন্যবাদান্তে,

অয়েস্টার ইন্ডিয়া-র পক্ষে —

তপন কুমার পাল (প্রেসিডেন্ট) ডা. জাকির হোসেন লস্কর (সেক্রেটারী)

Please, feel free to call us regarding write-up / article sending:  
Dhruvajyoti Das : +91-9830823336 | Dr. Jakir Hossain Laskar : +91-9831148112  
Payel Bose (Editor - Value Today Magazine) : +91-9064761002

An Oyster India Initiative ...  
**Value Today**  
A Quarterly Magazine for the Cultivation of Human Values

## Kindness : The great virtue

The dictionary defines kindness as 'the virtue of showing love' and the qualities of having a sympathetic, affectionate, warm hearted and considerable nature. Kindness softens hearts lifts spirits and molds relationships. The value of our lives is best measured not by the material possessions which acquired, but by the hearts we'll touched, because who we are is for more important than what we have. The virtue of kindness is a part of growing process. We

"When you are kind to others, it not only changes you, it changes the world"  
- Harold Kushner

### Sourima Jana

don't just get up one morning and say, "Beginning today, I'm going to be kind". Small acts of kindness have created many ripples and have probably done more good for the world than all the religious zeal, eloquent words or education of the masses. Kindness is not a

virtue to be adopted or showcased in specific situation rather it should be imbibed by the human beings, this particular virtue is universal language that is comprehended beyond the boundaries each and every individual understand and speaks this long wage. To quote Dalai Lama XIV "No need for temples, No need for complicated philosophy. Your own mind your own heart is the temple. Your Philosophy is simple kindness."

## বর্তমান যুগে প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন

স্বাতী পল্লী

শিক্ষা হল আমাদের জন্মগত অধিকার। শিক্ষা হল সেই মেরুদণ্ড যা সমাজকে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে রাখার মূল কাঠামো। শিক্ষা ছাড়া সমাজের উন্নতি সম্ভবপর নয়। শিক্ষার উদ্দেশ্য বহুমুখী। প্রকৃত শিক্ষা হল সেই শিক্ষা যা মানব সমাজের অজ্ঞানতার অন্ধকারকে দূরে সরিয়ে দিয়ে জ্ঞানের আলোর পথে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া।

বর্তমান যুগে প্রকৃত শিক্ষার অভাব আমরা প্রতিমুহূর্তে বুঝতে পারি। জীবনের প্রতি পদক্ষেপে প্রয়োজন শিক্ষার। প্রকৃত শিক্ষার গুরুত্ব অপরিমিত।

যে অর্জিত শিক্ষা থেকে আমরা একে অপরকে সম্মান দিতে পারি না, লঘু-গুরু মর্যাদা পায় না, যে শিক্ষা মানুষকে জাতি, ধর্ম, নির্বিশেষে মানুষে মানুষে ভেদাভেদ ভুলে প্রকৃত মানুষে পরিণত করতে পারে না সে শিক্ষা কখনই প্রকৃত শিক্ষা হয়ে উঠতে পারে না।

রবীন্দ্রনাথের কথায়, শিক্ষাকে শুধু বহন করে নিয়ে গেলাম, তাকে বাহন করতে পারলাম না। সমাজের চারি পাশে অসুস্থ মানসিক পরিবেশের প্রভাবের ফলে নানা মনোবিকার মানুষের মধ্যে দানা বেঁধেছে। নৈতিক মূল্যবোধের সঙ্গে শিক্ষা আজ বিপর্যস্ত। শিক্ষাকে নিয়ে চলে অনৈতিকতা, এর ফলে সমাজে প্রত্যেক স্তরে আদর্শ চিন্তা ও চেতনার অভাব দেখা দিয়েছে।

বর্তমান সমাজে শিক্ষাদানের পদ্ধতি অতীতের শিক্ষাদানের পদ্ধতি থেকে অনেক বেশি আধুনিক। অতীতে শুনে শুনে মনে রাখা হত। গুরুগৃহে শুনে মনে রাখার এই নিয়মকে বলা হয় শ্রুতি। কিন্তু বর্তমান যুগে কাগজে কলমে লেখার নিয়ম প্রচলিত। এতে বোধগম্য না হলেও ক্ষতি নেই। তৎকালীন সমাজে শিক্ষার প্রকৃত অর্থ ব্যহত হচ্ছে।

পুঁথিগত বিদ্যায় শিক্ষিত মানুষের সংখ্যা সমাজে অনেক বেশি, কিন্তু এই শিক্ষাকে আমরা প্রকৃত শিক্ষার তক্মা দিতে পারি না। বড় বড় ডিগ্রীধারী অনেকেই উচ্চ পদস্থ আছেন এরা প্রত্যেকে নিজেকে প্রকৃত শিক্ষিত বলে দাবি করলেও এদের মধ্যে প্রকৃত শিক্ষার অভাব রয়েছে। প্রকৃত শিক্ষা মানুষকে বিনয় দান করে। যে শিক্ষা মানুষকে উদ্ধত, বদমেজাজী, খামখেয়ালী তৈরী করে সেই শিক্ষা প্রকৃত শিক্ষা হতে পারে না।

পরিশেষে, একথা বলি সমাজে নৈতিক অধঃপতন, সর্বধাসী সাংস্কৃতিক অবক্ষয়ের ফলে শিক্ষা আজ বিপর্যস্ত। সমাজ সচেতন নাগরিক হিসেবে আমাদের সকলকে একত্রিত হয়ে প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত মানুষ গড়ে তুলতে হবে, তা হলে যদি শিক্ষার মহান আদর্শকে পূর্ণতা দেওয়া যায়। কমপক্ষে একটি হলেও প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত প্রকৃত মানুষ খুঁজে পাওয়া যাবে।

### Suggested Readings (Value Books)

1. Introduction To Buddhist Socialism – Master Maitreya Samyaksambuddha – 850/-
2. 1325 Buddhist Way to be Happy – Barbara Ann Kipfer – 299/-
3. The Purpose Driven Church – Warren Rick – 340/-
4. Religion, God & Islam – Sher Syed Osman – 378/-
5. ISLAM: The Religion of Peace or Terror – Shaykh-Ul-Islam Dr Muhammad Tahir-Ul-Qadri Minhaj Publications India—600/-
6. Because Life Is a Gift – Disha – 97/-
7. Secret – Ronda Byrne – 300/-
8. A Flying Kiss to The Sky – Acharya Prashant – 500/-
9. Education for Value, Environment and Human Rights – J.C.Aggarwal – 220/-
10. MANAS – Spirituality and Human Values – Dr. Gulab Kothari – 160/-

## Write Your Opinion to Us about our Magazine "Value Today"

## সমাজবদ্ধ জীব হিসাবে মানুষ এবং নৈতিক মূল্যবোধ

নুরুল আলম লস্কর

পৃথিবীর বুকে যে মানুষের একসময় অস্তিত্ব বলে কিছুই ছিল না। আজ তাদের নৈতিক মূল্যবোধ না থাকার কারণে সমাজ মানুষ বিবেক জ্বালায় জর্জরিত। মানুষ সমাজবদ্ধ জীব সমাজ নিরপেক্ষ মানুষের ব্যক্তি হিসাবে কোনো স্বতন্ত্র পরিচয় থাকতে পারে না। সমাজ-বহির্ভূত মানুষের জীবন কল্পলোকের বিষয়মাত্র। তাই প্রখ্যাত গ্রীক দার্শনিক অ্যারিস্টটল বলেছিলেন, সমাজ-বহির্ভূত ব্যক্তি হয় ভগবান, নয়তো পশু। ম্যাকাইভার ও পেজ ( ) -এর মতে, মানুষের চিন্তার উপাদান, স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা, এমনকি দেহ ও মনের নানা প্রকার ব্যাধিও সমাজ নিরপেক্ষ হয়। মানুষের এই চিন্তা, আকাঙ্ক্ষাকে যদি আমরা নৈতিকভাবে, মানব সমাজে প্রয়োগ করতে পারি, তবেই আমাদের সমাজের মানুষের সুফল হওয়ার সাথে সাথে আমরা মানুষ হিসাবে পরিতৃপ্তি লাভ করতে পারি। বর্তমানে একটি মানুষের জীবন আমি বৎসরের মধ্যে সীমাবদ্ধ থেকে যায়। মানবসমাজের ব্রহ্মবিকাশে বন্যযুগের পর বর্বরযুগ এবং বর্বরযুগ এর পর এসেছে সভ্যযুগ। এই যুগের সমাজ ব্যবস্থাকে দাস সমাজ, সামন্ত

## কর্মই ধর্ম

শুক্লা দাস

আপনি নিজেকে ভালোবাসেন? কতটা? কেন? প্রায়শই বলতে শুনি — “উঃ! সারাদিন সংসার, স্বামী, বাচ্চা, শ্বশুর-শাশুড়ি সবার কাজ সেরে আর সময় বাচেনা। কি করব?”

যদি বলি কর্মই ধর্ম। ঠাকুরঘরে বসে ভগবানের সামনে ভিখারীর মত চেয়ে যে সময়টা নষ্ট হয়, সেই সময়টাতাই সেরে ফেলুন কাজটা, জীবন থেকে চুরি করে নিন নিজের জন্য কিছুটা সময়। নিজেকে ভালবাসার এটাই তো প্রকৃত সময়। না না দুপুরের সুখনিদ্রা একেবারেই নয়। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজেকে একটু ভাল করে দেখুন, কত সুন্দর ছিলেন নয় এখনো “কত সুন্দর আমি” বলুন। চুলগুলো উল্টে পাল্টে আঁচড়িয়ে দেখুন তো, ঠিক কি ভাবে রাখা চুলগুলো আপনাকে আরো ৫ বছর পিছিয়ে বয়সটা কমিয়ে দিল। হাঙ্কা ডিও বা পারফিউম ছড়ান পোষাক বদল করে। ঠোট রাঙিয়ে নিন হাঙ্কা করে। দেখবেন কেমন করে বদলে যাবে আপনার সাথে পথচলা মানুষগুলি। কেউ হয়তো হাঙ্কা প্রশংসা ছুঁড়ে দেবে। কারো তির্যক দৃষ্টির ছোয়া এসে পড়বে। বয়ে গেল তাতে। কি বা আসে যায়। একটা ভাল লাগা আপনার মনের কোনায় উকি দেবে।

বয়সটাতো মাত্র সংখ্যা। প্রতিদিনের কাজগুলি তো হিসেবের খাতা। আর আপনি মুক্ত বিহঙ্গ। কেন? মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাওয়া সময়টাকে ভুলে আরো ভালো করে বাঁচার জন্য।

দেখবেন সংসারের মানুষগুলিও কেমন বদলে যাবে। ভালবাসার ধরনটাও যাবে বদলে। যা আপনার বহু আকাঙ্ক্ষিত।

## Degeneration of moral values

Gautam Dutta

It is said “Man is a rationalised animal”, with all its basic instinct of an animal. The conscience even in the form of subconsciousness made all the difference. The conscienceness is a gift of Almighty so to say an organic evolution. Since then we are nourishing and practising culture of principles, moral values and ideology. It may be termed as physical survival or cultivation of spiritual development. In that spiritual upliftment is the driving force for physical survival, I believe.

The present day degeneration of principles, moral values and ideology will bring forth a temporary “gain” which I am sure will be in vain. This change in the society is not the Absolute. Nature evolves until the Absolute descends establishing equality, tranquility and eternal peace to the mankind.

দাঁড়িয়ে তুমি কি ভাবছ - আকাশের চাঁদ ধরবো? সময় নির্দিষ্ট গতিতে অনবরত শেষ হয়ে আসছে, এই মানুষের কারো ও ক্ষমতা নেই বাস্তব সময়ের এক সেকেন্ডকে স্থির রাখবে এবং তার ঐতিহ্য প্রদর্শিত করবে! তুমি একবারও কি ভাবিয়া দেখিয়াছ যে তোমার চাহিদার বিষয়গুলির অস্তিত্ব একবার চিরতরে বিলুপ্ত হয়ে যাবে — এমনকি তোমার মৃতদেহ কেবল পড়ে রবে। তোমার প্রতিপালকের নিকট সেই দিন তোমাকে ফিরে যেতে হবে সেদিন তোমার প্রতিপালকের হুকুমে এই আকাশ, পৃথিবী, চন্দ্র, সূর্য, গ্রহ নক্ষত্রের ধ্বংস হবে। দলে দলে মানুষ তার হিসাব নিকাশের জন্য। তুমি কী একবারও ভাবনাই যে তোমার প্রভু আল্লাহ তায়ালা বা ভগবান বা গড — এর কাছে তোমার অবশ্যই ফিরে যেতে হবে। প্রত্যেকটা মানুষের উচিত নৈতিকতা—এর পথ অবলম্বন করে সমাজের সৎকর্ম, গঠনমূলক কাজে মননিবেশ করা। এই কাজের মাধ্যমে মানুষিক পরিতৃপ্তি অর্জন করা সম্ভব। সমাজকল্যাণমূলক কাজ মানুষের নৈতিক কর্তব্য।

সমাজ এবং পুঁজিবাদী সমাজ — এই তিনভাগে ভাগ করা হয়। প্রতিটি সমাজের মধ্যেই অভিন্নতা ও বিভিন্নতা উভয়ের অস্তিত্ব থাকলেও শেষ পর্যন্ত অভিন্নতাই প্রাধান্য লাভ করে। ম্যাকাইভার ও পেজ অভিমত ব্যক্ত করেছেন। বিভিন্ন ধরনের সমাজের সম্পর্কের মধ্যে নৈতিক দিকটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। মানুষের জীবনে চারটি স্তর রয়েছে কৈশোর, বাল্য, যৌবন ও বৃদ্ধ। মানুষের জীবনের চারটি স্তরের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল যৌবনকাল। কতসহস্র চিত্র পদার্থিত হয় এই হৃদয়ের গভীরতম স্থানে আরো কত কি। তোমার এই ভাবনার দিন পার হয়ে গেছে এসেছে এক নববর্ষের নতুন দিন। তুমি সারাটি দিন তোমার ভাবনায় গভীরতম স্থানে প্রবেশ করিয়া সময় কাটাও। তুমি কি জান না, তোমার সেই গুরুত্বপূর্ণ ভাবনার স্থায়িত্বকাল কতক্ষণ? তুমি কি ভাবছ যে তোমার পারিপার্শ্বিক আবহাওয়া তোমাকে গ্রাস করে ফেলেছে। না! তুমি এমনটা ভেবো না, — তোমার যাবতীয় চেস্তার মূলে রয়েছে সাফল্যের চাবিকাঠি। ভূমিতে

## সব মানুষই চায় সহযোগিতা, ভালোবাসা ও সহানুভূতি

একটা কথা প্রচলিত আছে যে মানুষ মানুষের জন্য। এই কথাটা আমরা ছোটবেলা থেকে বাড়ীর গুরুজন বা শিক্ষার জায়গা থেকে জানতে পারি বা শিখতে পারি। কিন্তু বড় হয়ে আমরা সেই কথাটার মর্ম এবং কার্যকর হওয়া ভুলে যাই বা বোঝার চেষ্টা করি না। আমরা নিজেরা খুব ব্যস্ত থাকি নিজের বড় কি করে করা যায় বা নিজ নাম, যশ, সমৃদ্ধি করা নিয়ে। নিজের দিক ভাবতে গিয়ে পরিবার, বা বন্ধু, সমাজের উন্নয়নমূলক কাজে সময় দিতে চাই না বা পারি না। কিন্তু প্রতিটা মানুষের মধ্যে ভালো সময় কাটানো একটা প্রায় তা থাকেই আর জীবনে সহানুভূতি কথাটা সমাজ থেকে লুপ্ত প্রায়। নিজেদের মধ্যেই প্রশ্ন আসে কেন দেখাবো সহানুভূতি? কেন দেখাবো সহযোগিতা? স্বেচ্ছায় কিছু করতে গিয়ে বাধা, কথা, বিপদ আসবেই তবুও আমরা এগুচ্ছি না। আমরা ভুলে যাচ্ছি যে আমরাও মানুষ আজ আমরা যদি কাউকে সহযোগিতা, সহানুভূতি না দেখাই আমাদের বিপদের সময় কোন মানুষই এগিয়ে আসবে না, এগিয়ে আসবে না পরিবার বা বন্ধুরা। আজ যা সমাজের পরিস্থিতি

তাতে আমরা যদি মানুষের পাশে এসে না দাড়াই তাহলে আমাদের দেখে শিশু, বা আগামী দিনের বালক ও বালিকা কি শিক্ষা নেবে? জীবনে যদি কিছু পাওয়া যায় বা জয় করা যায় তা ছিল ভালোবাসার দ্বারাই যা বলে গেছেন মা সারদা, স্বামীজি এই কথা যেমন আমাদের বুঝতে হবে, তেমনি আগামী উচ্ছল প্রজন্মকে বোঝাতে হবে। আর সহযোগিতার কথা বলতে গেলেই যেটা দরকার আজও সমাজে আমাদের শিক্ষার অভাব আছে, আমাদের সমাজে পণ্ডিত ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর শিক্ষার আলোড়ন ঘটিয়েছিল ঠিকই, কিন্তু অভ্যন্তরীণ গ্রামে অনেক পরিবার আছে যথার্থ মূল্য না থাকায় তাদের সন্তানদের লেখাপড়া বন্ধ করে দিচ্ছে। কুউপায়ে তাদের রোজগার শেখাচ্ছে। সেই পরিবার বা জায়গাগুলো আমাদের খুঁজে বার করতে হবে। আমাদের সাধ্য মত আমাদের সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেব। যাতে কিছুটা হলেও সমাজের কল্যাণ করা যায়। মারামারি, হিংসা, কথা কাটাকাটি আর নয় নিজের মনের সুভাবনায় ভালোবাসা দিয়ে এগিয়ে যাওয়া আমাদের একান্ত কাম্য।

### Sajal Kanti Chaudhuri

“Value” the humane value, ethical value, cultural value, value for others life, value for peaceful coexistence and that is what a human being carries within his/her own mind. We may call it value system. It is unlikely a price of a commodity, it is value that cannot be sold or can be purchased. It is nurtured within individuals for peaceful coexistence, least confrontative and more towards being passionate, supportive. In order to bring a peaceful society, we need to have an unbiased, least orthodoxy and arrogant, open mind and eager to feel the human life in larger canvas. How individual behaviour affects society as whole? Any polite, humble and reasonable person will address social and individual issues more rational and logical manners. In similar situation one person might be shouting, arguing, abusing. In second cases the individual might miss the subject and will create secondary issues which might miss the

real issues. Like that a confrontative society or a family will appear where there is no solution, and real issues are forgotten. So, the real issues remain unattended or addressed.

If we should have handled in more logical, less egoistical, unbiased manner we should have a solution. Treat every individual with respect and not hurt anybody's feelings, opinion and beliefs are basic principle in value system. If individual treat every individual with respect the same will be reciprocated and both the individual will feel peace and soothing feelings in their heart. Love and respect every individual's uniqueness is a pleasure. Once we enlarge it, it becomes Family, Society, State, Country and this World.

Sometimes we get distracted by influences, we get convinced, we start believing without reasons, may be our value system is compromised. We may feel that I am alone, believe that, it is not only you, every individual is feeling the same way. Individual makes family, society, country and this world.

## Helping Hands for Humanity

Dhruba Jyoti Das

Our passion should be the foundation for our giving. It is not *how much* we give, but *how much love* we put into giving. The gift of time is often more valuable to the receiver and more satisfying for the giver than the gift of money. We don't all have the same amount of money, but we all do have time on our hands, and can give some of this time to help others—whether that means we devote our lifetimes to service, or just give a few hours each day or a few days a year. Giving to a cause that specifies what they're going to do with your money leads to more happiness.

I don't want to discourage people from giving to good causes just because that doesn't always cheer us up. If we gave only to get something back each time we gave, what a dreadful, opportunistic world this would be! Yet if we are feeling guilt-tripped into giving, chances are we will not be very committed over time to the cause. The key is to find the approach that fits us.

Doing things for others - whether small, unplanned acts or regular volunteering - is a powerful way to boost our own happiness as well of those around us. The people we help may be strangers, family, friends, colleagues or neighbors. They can be old or young, nearby or far away.

Giving isn't just about money, so you don't need to be rich. Giving to others can be as simple as a single kind word, smile or a thoughtful gesture. It can include giving time, care, skills, thought or attention. Sometimes these mean as much, if not more, than financial gifts. Science shows there are strong associations between happiness and helping others. Happiness helps helping. Happy people are more likely to be interested in or be inclined towards helping others. Volunteering is also related to increased happiness irrespective of the socio-economic situation of the volunteer. Kindness towards others is be the glue which connects individual happiness with wider community and social wellbeing. Giving to others helps us connect with people and meets one of our basic human needs. Helping is associated with increased happiness and health, but feeling burdened by it can be detrimental.

There is a Proverb saying that goes: “If you want happiness for an hour, take a nap. If you want happiness for a day, go fishing. If you want happiness for a year, inherit a fortune. If you want happiness for a lifetime, help somebody.” For centuries, the greatest thinkers have suggested the same thing: Happiness is found in helping others. *The sole meaning of life is to serve humanity* — Leo Tolstoy

## সন্তানদের মূল্যবোধের শিক্ষা দিন

শৈবাল দাশগুপ্ত

জ্ঞান হওয়ার পর থেকেই আমাদের অভিভাবক-অভিভাবিকার দিনের শুরু থেকে রাত পর্যন্ত আমাদের বিভিন্নভাবে শিক্ষাদান করতে থাকেন চলার পথ কিভাবে সুগম হবে, কিভাবে আমরা পারিপার্শ্বিক, সামাজিক, সাংসারিক, অর্থনৈতিক জীবনকে সঠিকভাবে চালিয়ে নিয়ে যেতে পারবো সে বিষয়ে। কিন্তু আমার মনে হয় এর জন্যে সর্বাত্মক যে বিষয়গুলোর ওপর আমাদের একান্তভাবে মনোনিবেশ করা দরকার, অনুভব করা দরকার সেগুলো হল নীতিবোধ, মূল্যবোধ, মানবিকতাবোধ, সৌজন্যবোধ। এ গুলো কি সবার অভিভাবক-অভিভাবিকার সঠিকভাবে তাদের সন্তানদের বোঝান না। অনেকেই বলেন বড় হতে হবে, মানুষ হতে হবে— অর্থাৎ যেভাবেই হোক শিক্ষাগত যোগ্যতা বাড়িয়ে একটা ভালো চাকরী জোটাতে হবে যাতে বাকি জীবনটা দুধে-ভাতে কাটাতে পারে। কেউ বলেন না সবচেয়ে আগে বড় হতে হবে দয়ালু হয়ে, শ্রদ্ধাশীল হয়ে, বিবেকবান হয়ে, সমাজসেবী হয়ে। সমস্ত শিশুদেরই বিভিন্ন বিষয়ের প্রতি অনুসন্ধিৎসা থাকে। সেই

অনুসন্ধিৎসার প্রশ্নপত্র উপরিউক্ত বিষয়গুলিও তালিকাভুক্ত করা উচিত বলে আমার মনে হয়। মানে তাদের মনে প্রশ্ন আসবে কিভাবে দয়ালু হতে হয়, কিভাবে শ্রদ্ধাশীল হতে হয়, কিভাবে সমাজসেবী হতে হয়, কিভাবে বিবেকবান হতে হয়। যদি ঐ বিষয়গুলো ওদের মত করে ওদের জানানো বা শেখানো হয় তাহলে অবশ্যই একটা সঠিক সমাজ একটা সঠিক দেশ গড়ে উঠবে বলে আমার মনে হয়।

বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির ক্রমাগত উন্নতির ফলে আজ আমরা দীর্ঘজীবন পাচ্ছি কিন্তু জীবনের মানের হারিয়ে ফেলছি। হাতের মুঠোয় পাচ্ছি সমগ্র বিশ্বকে কিন্তু কবিগুরু ভাষায় — ‘আপন হতে বাহির হয়ে বাইরে দাঁড়া / বুকের মাঝে বিশ্বলোকের পাবি সাড়া’ — এই বিশ্বলোকের সাড়া পাচ্ছি না বুকের মাঝে।

তাই আসুন সন্তানদের শিক্ষিত করার সঙ্গে সঙ্গে, নিজেরা শিক্ষিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তাদের জ্ঞানী করার চেষ্টা করি, নিজেরাও জ্ঞানী হবার চেষ্টা করি। আসুন এ বিশ্বহৃদয়কে অঙ্গবিহীন আলিঙ্গনে ভরিয়ে তুলি।

Contact Us at :

+91-9830823336, 9064761002, 9831148112

editorpayelbose@gmail.com

doctorjakirhossain@gmail.com

An Oyster India Initiative ...

# Value Today

A quarterly Magazine for the Cultivation of Human Values

January - March 2020

## Helping Hands for Humanity should be our Mission

God has given us two hands – one for helping yourself and another for helping others. The purpose of human life is not to achieve so-called happiness with one hand. True happiness comes only when we extend our helping hands for humanity. Those who are happiest are those who do the most for others. Small acts of helping others are the biggest thing in human achievement. When we reach out to those in dire need, we will achieve greatness – service to humanity is considered service to God. No person in this world has ever become poor by sacrificing for others. No one has ever become worthless by minimizing the burdens of another. The wound of mind can only be healed by kindness and compassion.

Those who make life beautiful for others are the only blessed persons. We should do charity with great love and affection to the poor, helpless and underprivileged. Love and respect is the most important virtue of human personality – it is like an investment, whenever we give love and respect to others, it will return to us with profit. Generosity is expressed as an act of love which is the heart of humanity. Humanity is greater than wealth, character is greater than beauty and sacrifice is greater than love. So, those who sacrifice their lives for mankind are the messengers of God. Most of the bad things start from mind but all beautiful things start from our heart. So, we should never let the mind rule our heart – instead let the heart rule our mind. Caring to others is a gift that we cannot buy.

We all know, health does not come from medicine – most of the time it comes from the peace of mind, heart and soul. Likewise, happiness in human life does not come from wealth; it comes from sacrificing by extending helping hands for humanity. We must not run away from danger, we should run towards danger, to see if someone needs help. If we can become mad for doing good to others, there will have no suffering and misery in the world. Taking care of your own family is good, taking care of your neighbours-friends-relatives is better, but taking care of unknown families is the best. If we are not able to become a big banyan tree, at least we can be like a small jackfruit tree under the shade of which a few people can take rest. Likewise, if we cannot help many people, no matter – at least we can try to help a few people, as we all have the ability to make this world a better place. Caring for others is the best way to fulfill our interests. Helping others is the best effort to raise human dignity. Little things done with love and dignity are much better than big things without love and respect. If we help poor people achieve their dreams, we become rich by helping the poor. A life dedicated to serving others is the life we should all aspire to live. People who help others on a regular basis are ten times more likely to be healthy than people who do not.

We should not pray for help; instead we should pray to God for the ability to help others. Our act of kindness blossoms our lives with gladness. Good deeds awaken the good spirit of our soul. When we open our doors to others, automatically others will keep their doors open for us. A giving heart is surely one of the most precious things on human civilization. The happiest people are not those who are getting more, but those who are giving more. The happiest people are those who lose themselves in the service of others. Which is why, we should help for those who cannot help themselves; we should speak up for those who cannot speak for themselves. Service to others is the rent we pay for our home here on earth. The best exercise in social life is bending down to lift someone else up.

Those who have much, give to your wealth; those who have little, give to your heart. If you plant flowers in others' gardens, your life will become a bouquet. Thousands of candles can be lighted from a single candle, and the life of the candle will not be shortened. Happiness never decreases by being shared. So, we should set our mission to help people by charity with extending our helping hands for humanity. Our life is like a notebook – two pages are already written by God. First page of our life is birth and last page is death. Center pages are empty – we should take oath to fill those pages with smile, love and charity.

## জীবনে শান্তি পেতে হলে

অন্যের জন্য শুভ চিন্তা ও শুভ কর্ম করতে হবে

### দেবশীষ মন্ডল

জীবজগতের নিয়ম অনুসারে জীবন হল জন্ম ও মৃত্যুর মধ্যবর্তী নির্দিষ্ট সময়কাল। মহাকাালের পরিপ্রেক্ষিতে অতি সীমিত এক সময় – যে সময়ে জীবদেহে জীবনের বিশেষ লক্ষণগুলির বহিঃপ্রকাশ ঘটে। এইসময় জীবদেহটি পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন প্রভাবক দ্বারা প্রভাবিত হয়, উদ্দীপনায় সাড়া দিয়ে নিজ দেহ এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থার সঙ্গে সামঞ্জস্য বিধান করে।

জীবনের সূচনা হয় সাধারণতঃ জনিত্বদেহে, সে দেহ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ লালন পালন দ্বারা বিকশিত হয়। বিকাশের চরমবিন্দুতে কিছুটা সময় স্থায়িত্বের পর শুরু হয় অবক্ষয় – অবক্ষয়ের সমাপ্তি ঘটে মৃত্যুতে। এই জন্ম ও মৃত্যুর মাঝের দিনগুলি আনন্দ-বেদনা, শুভ-অশুভ, ভালো-মন্দের টানা পোড়েনে পরিণতির পথে এগিয়ে চলে। জীবনের দিনগুলি আপাতভাবে কারো কাছে আসে সুখের ঔজ্জ্বল্য নিয়ে – কারো কাছে প্রতিভাত হয় বেদনাময় ছায়াঘন প্রতিকৃতিতে।

মানুষ সমাজবদ্ধ জীব, জন্মগত ও স্বভাবগতভাবে সে সামাজিক প্রাণী। সে প্রভাবিত করে তার সমাজকে – প্রভাবিত হয় সমাজের দ্বারা। এই সমাজ গঠিত হয় তার চেনা পরিধির চেনা-অচেনা মানুষদের নিয়ে। চেনা-অচেনা-স্বল্পচেনাদের সঙ্গে ভাবের আদানপ্রদানেই তার সামাজিক স্বীকৃতি।

নবজাত শিশু ক্ষুধার জ্বালায় কেঁদে উঠলে মা তার মুখে তুলে দেয় পীযুষধারার উৎসখানি। ক্ষুধার শান্তি শিশুকে খুশী করে – তার অভিব্যক্তি স্বীকার করে তার আনন্দের প্রাপ্তি। শিশুর অনাবিল হাসি পূর্ণতা দেয় মাতৃত্বকে – মা শিশুকে কাছে আরও বেশী টেনে নিয়ে পরিতৃপ্ত হন।

হয়তো বলা যেতে পারে মা ও শিশুর মধ্যে তো রক্তের সম্পর্ক, মাতৃদেহে পালিত শিশুর উপর তো মাতার বিশেষ অনুভূতি থাকবেই – হ্যাঁ থাকবেই, এ অনুভূতি তো অপার্থিব শান্তির প্রাপ্তি! জাতকের গল্পের হাঁসটিকে তীরবিশ্ব করেছিল দেবদত্ত। সিদ্ধার্থের কোলে এসে পড়া প্রাণীটিকে সিদ্ধার্থ তুলে দেননি দেবদত্তের হিংস্র হাতে। পরম যত্নে সেবারতে সুস্থ করেছিলেন পাখিটিকে – শুভ চিন্তা আর শুভ কর্মেই তখন সিদ্ধার্থের শান্তিলাভের ব্রত।

মানুষের পেটের ক্ষুধা মেটে নিজের মুখে আহার্য তুলে নিয়ে, আর মনের ক্ষুধা মেটে অন্যের মুখে আহার্য তুলে দিয়ে। বাস্তবিকই নিজের খাদ্য পাশে থাকা মানুষটির সঙ্গে ভাগ করে খেতে পারলে সেই খাওয়া এক অনন্য আনন্দের মাত্রা লাভ করে। একটি অভুক্ত মানুষকে হাতে খাদ্য তুলে দিলে সেই মানুষটি বিহ্বলভাবে চেয়ে দেখে দাতা ব্যক্তির দিকে। সেই গ্রহীতা ব্যক্তির অভিব্যক্তি দাতার মনের গভীরে এক অনাবিল মুগ্ধতার সৃষ্টি করে, যে মুগ্ধতা নিজের প্রতি, নিজের কৃত শুভকর্মের প্রতি। অন্যের জন্য শুভ চিন্তা আর অন্যের জন্য শুভ কর্ম অপরিসীম মানসিক শান্তি নিয়ে আসে।

দান করা যায় সেই মানুষকে যার সেই দানগ্রহণের প্রয়োজন আছে – প্রাপ্ত বস্তু যার শূন্যতায় – সামান্যতম পূর্ণতার স্বাদ এনে দেবে। যার প্রাপ্তির ভান্ডার অসীম তাকে কিছু দান করতে চাওয়া সমুদ্রে জলের বিন্দু দেওয়ার সমান, কোন অনুভূতিই থাকে না গ্রহীতার। যিনি দান করেন তিনি কৃতার্থ হন, আর গ্রহীতা যেন দান গ্রহণ করে অনুগ্রহ করেন। কাজেই শুভ চিন্তা বা শুভ কর্ম তাদের জন্যই করা যায় – যারা এই চিন্তা বা কর্মকে গুরুত্ব দেবেন। এই গুরুত্ব পাওয়াই দাতার কাছে মূল্যবান।

কোন মানুষের জন্য শুভ চিন্তা করা বিষয়টি একান্তভাবে মানসিক ব্যাপার। কোন ব্যক্তির জন্য শুভ চিন্তা উদ্দিষ্ট ব্যক্তির সরাসরি কোন উপকার করতে পারে না – কিন্তু তাকে পরোক্ষভাবে আরও কাজে প্রেরণা দেয়। অপরদিকে শুভকর্মে অপর ব্যক্তিটি সরাসরি উপকৃত হতে পারেন বা তাঁর কল্যাণের জন্য প্রচেষ্টা করা হয়। এই বাস্তব ঘটনায় দ্বিতীয় ব্যক্তিটি কর্মে সাফল্যলাভ করতে পারেন বা তাঁর কোন কর্মসম্পাদনের প্রয়াস সাফল্যলাভ করে। সফল ব্যক্তির সাফল্যের হাসি বা উচ্ছ্বাস এবং জনসমক্ষে উপকারের স্বীকৃতি উপকার সম্পাদনকারী মানুষটিকে শান্তি দেয়, আরও বেশী সাহায্যের অঙ্গীকার করতে উদ্বুদ্ধ করে। এই মানুষগুলি অনুভব করেন অপরের দুঃখ, বেদনা বা দারিদ্র্য। নিজের বৈভবের কিছু অংশ দিয়ে অন্যের অনটন মেটানোর চেষ্টার মাধ্যমে সামাজিক হিতসাধন হয়, ব্যক্তিগত বা পরিবারগত সহায়তাও হয়ে থাকে। অন্যের হাসি পরম শান্তি এনে দেয় মানবজীবনে। যখন মানুষভাবে তার না পাওয়ার চেয়ে পাওয়ার মাত্রা অন্যঅনেক জনের তুলনায় অনেক বেশী – তখন সে নিজেকে সুখী মনে করতে পারে এবং সেই কারণেই অন্যেরও সাফল্য চায়, তাদের জন্য শুভ চিন্তা করে, তাদের জন্য শুভ কর্ম করে।

প্রধান শিক্ষক, নবগ্রাম শিশু ভারতী হাইস্কুল, নবগ্রাম, কোলগার, হুগলী

## অপরের দুঃখে সহমর্মী না হতে পারলে

### মানবজীবন বৃথা

১ পৃষ্ঠার পর

সচেতন হয়ে উঠতে হবে। সাধারণ মানুষের মধ্যকার এই উত্তেজনা, দুঃখ-কষ্ট, অশান্তির নিবারণ হবে সেদিনই। যেদিন আমাদের প্রত্যেকের বিচার, কর্ম এবং স্থিতির মধ্যে দিয়ে সর্বদা মানব কল্যাণকার ভাবনায় প্রসারণ তথা আত্মচেতনার উন্মোচন ঘটবে।

জাতি-ধর্ম-বর্ণ, চন্ডাল-মুচি-ব্রাহ্মণ-ক্ষত্রিয়ের ভেদাভেদ নয়, বরং এসবের উর্দে উঠে মানবজাতির মঙ্গলসাধনায় আমাদের ব্রতী হতে হবে। আর এর জন্য প্রয়োজন মানুষের মন থেকে কুসংস্কার দূরীকরণের। গ্রামেগঞ্জে নারী ও শিশুশিক্ষার প্রসার ঘটতে হবে, পিছিয়ে পড়া মানুষদের স্বনির্ভর করে তুলতে হবে। যারা ভ্রান্ত পথের পথিক, সমাজের তাদের বারংবার নিন্দা না করে সংপথে ও সঠিক পথে ফেরার জন্য উৎসাহিত করতে হবে। এবং এইভাবেই আরও সুগঠিত, হীতকর ও সুদৃঢ় কর্মের মধ্যে দিয়েই আমরা এক কল্যাণময় পৃথিবী গড়ে তুলতে সার্থক হব। আর এই উদ্দেশ্য সাধনের জন্য আমাদের সকলের মিলিত প্রয়াস অত্যন্ত জরুরী। তাইতো চন্ডীদাস পাঁচশো বছর পূর্বে বলে গেছেন – “সবার উপরে মানুষ সত্য, তাহার উপরে নাই।”

## অহংকার পতনের মূল

সাহাবুল শেখ : রাগ আর অহংকার হতে পারে একটা মানুষের উত্থান থেকে হঠাৎ পতনের বড়ো কারণ।

অহংকার মানুষকে তার উচ্চতর আসন থেকে ক্রমশ নিম্নে অবতরণ করে, যা তার সমূহ পতন ঘটায়। অহংকার নামক কোনো কিছু যদি মানুষের মনে থেকে থাকে তাহলে তা হবে আমাদের জন্য ভয়ংকর বিপদজনক, অহংকারি মানুষেরা নিজের ভুল কখনো স্বীকার করে না, বা তারা কখনো ভুল কিছু করলেও আত্মগরিমার কারণে তারা সেটাকে ভুল বলে মানতে চায় না।

মানুষের মনে অহংকারের দানা বাঁধতে থাকলে তার নিজের অজান্তেই সে সঠিক মানুষের কাছ থেকে দূরে সরে যেতে থাকবে। তখন মানুষ নিজেও বুঝতে পারবে না যে তার কাছ থেকে মূল্যবান সম্পর্ক ছিন্ন হতে চলেছে। কেউ যদি এমনকী আপনার সাথে যদি কথা পর্যন্ত না বলে তবুও তখন নিজেকে ঠিক রাস্তায় আছি বলে মনে হবে এবং কেউ কথা না বললেও কোনো যায় আসে না, বলে মনে হওয়া অহংকারের চরমতম বহিঃপ্রকাশ। আর মনে অহংকার তৈরি হয়ে গেলে তখন কারো ভালো কথাও আমাদের ভালো লাগবে না। নিজেও বুঝতে পারে না যে সে অহংকারি কি না। তখন নিজের সিদ্ধান্তেই সব ঠিক বলে মনে করে।

মানুষ বর্তমানে সর্বদা নিজের জ্ঞান গরিমা ও সাফল্য সমস্ত কিছুর কারণেই একসময় অহংকারের দিকে এগিয়ে চলে। তখন তার মধ্যে সেই প্রকৃত মনুষ্যতা থাকে না। নিজের গর্বে নিজে সবসময় বড়ো হতে চায়। তারা তখন নিজের বংশের

বড়ই করে ও মানুষের সাথে এমনভাবে কথা বলে যেন অবজ্ঞেয় দৃষ্টিতে। অপরকে ছোটো করে নিজে বড়ো হতে চায়।

আল্লাহ বলেছেন, “যার মনে বিন্দু পরিমাণ অহংকার থাকবে সে জান্নাতে যাবে না।”— অর্থাৎ অহংকারকে আল্লাহ এতটাই ঘৃণার চোখে দেখেছেন, যা এই লাইনের মধ্য দিয়ে পরিষ্কার। প্রত্যেকটা মানুষ আল্লাহের সৃষ্টি সেরা জীব তাই সবাই আল্লাহের কাছে সমান। কিন্তু সেই ধারণা আজ মানুষ ভুলতে চলেছে, সে চলেছে নিজের আত্মপ্রতিষ্ঠার অস্বীকৃত লক্ষ্যে অন্যকে অবজ্ঞার চোখে দেখে।

সাফল্য আসে মানুষের নিরন্তন চেষ্টা ও কঠোর পরিশ্রমে। বহু পরিশ্রম, তপস্যা, অধ্যয়ন আল্লাহর প্রতি ভরসা, বিশ্বাস, এই সমস্ত কিছুর পরিবর্তে আসে প্রকৃত সাফল্য। কিন্তু অহংকারের কারণে মানুষের সাফল্য দরজায় এসেও যেন অপেক্ষারত। অহংকার প্রত্যেক ধর্মে প্রতিটি শিক্ষা ব্যবস্থায় বর্জন করার কথা বলা হয়েছে।

আমরা যদি লক্ষ্য করি, আমাদের সমস্ত মহাপুরুষ মনীষী যাদের মন ছিল উদার, অহংকারের লেশ মাত্র ছিল না। যেমন হজরত মহাম্মদ (সঃ) ছিলেন একজন উত্তম চরিত্রের অধিকারী। যার মনে ছিল না বিন্দু পরিমাণও অহংকার। যার কারণে তিনি ছিলেন আল্লাহ-র প্রিয়।

নিজের সফলতা ও ক্ষমতার কথা প্রচার করে এমন কিছু শ্রেণির মানুষ রয়েছে যারা সর্বদা সাধারণ মানুষের উপর নিজের কর্তৃত্ব বজায় রাখে ও নিম্নশ্রেণির মানুষদেরকে দমিয়ে রাখতে চায়। কিন্তু

অহংকার যখন তার মাত্রা অতিক্রম করে তখন সে আর তার ওজন বুঝতে পারে না। সভ্য সমাজে সুশিক্ষিত হয়েও অহংকারের বশবর্তী হয়ে অসং কাজে লিপ্ত হয়, ভুলে যায় মানুষকে সম্মান করতে ও শ্রদ্ধা করতে।

অহংকার জন্মালে তা দূর করতে হবে মন থেকে। যা সম্ভব কেবল উত্তম চরিত্র ও কুরান-হাদীস সুন্নাহর উপর আমল করার মাধ্যমে। আল্লাহ-র প্রদত্ত আদেশাবলী পালন। নিষেধাজ্ঞা মেনে চলার মাধ্যমে এবং নিজের সামাজিক মূল্যবোধ নৈতিক বিকাশের দ্বারা উত্তম চরিত্রের পাশাপাশি নিজের মন থেকেও অহংকার ক্রমশ দূরে সরে যায়। আর একজন প্রকৃত ইমানদার ব্যক্তি হওয়া যায়। ইহকাল পরকালে সাফল্য পাওয়া যায়।

সুতরাং অহংকার ত্যাগ করে সম্পূর্ণরূপে সং নীতীক, ক্ষমাশীল হওয়ার মাধ্যমে জীবনে আসে চরম সাফল্য। আর এই সফলতা লাভ করার জন্য প্রয়োজন নির্দিষ্ট লক্ষ্য, নিজের উদ্যোগ, নিরন্তন প্রচেষ্টা, মানসিক প্রস্তুতি।

তাই অযথা নিজের সাফল্যের অহংকার না করে সর্বদা উদার চিত্তের মানবরূপে গড়ে তোলার সংকল্প করতে হবে। যার মধ্য দিয়ে আসবে প্রকৃত মনুষ্যজাতি, যার মধ্যে থাকবে না কোনো অহংকার, থাকবে না কোনো পতনের আশঙ্কা।

दुनिया को खुशहाल बनाने के लिए युवाओं के अन्दर की जबरदस्त क्षमता को बाहर लाया जा सकता है। अगर हम अपने युवाओं को प्रेरित करते हैं, समावेशी, और पैनी दृष्टि वाले बनाते हैं तो इसका एक अद्भुत असर होगा।

Sadhguru

## Kindness a pleasant deposition

Shrayshee Das Sharma

Kindness is a behaviour marked by ethical characteristics, a pleasant deposition and concern and consideration for the others. Being Kind can strengthen any relationship. Kindness is like water, no colour, no taste but still very important for life. Kindness needs courage and strength. Kindness is required in a society to as it helps to build society. Opening a persons eyes noticing who are suffering and helping them which what so ever resources. A kind, a smile opening a door, or helping carry heavy load can be acts of kindness. Celebrating someone a person love giving honest compliments, sending and email thanking someone, helping and elderly persons with yard work or food, refusing to gossip and donating old cloth that a person dosen't need. Kindness is telling the truth in a gentle way. It is a willingness to full heartedly celebrate someone's successes. It also includes being kind to yourself kindness is a value that could add mare satisfaction and strengthen any relationship.

## সময়ানুবর্তিতা

তপন কুমার মন্ডল

নদীর স্রোতের মত সময়ও কারোর জন্য অপেক্ষা করে না। সময়-নিষ্ঠ হলে জীবনে সর্বাঙ্গীণ সাফল্য আসে। “কালস্রোতে ভেসে যায় জীবন যৌবন ধনমান।”— রবীন্দ্রনাথ ভূমিকা - কথায় আছে নদীর একই জলে নাকি দ্বিতীয়বার ডুব দেওয়া যায় না। কবির তাই নদীর স্রোতের সঙ্গে ধাবমান সময়ের তুলনা করে বলেছেন সময় চলিয়া যায় নদীর স্রোতের প্রায়। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মুহূর্ত মিলেমিশে তৈরী হয় প্রবহমান কাল। কালের গতি পরিবর্তনের মাধ্যমে তৈরী হয় নব নব সভ্যতার বিকাশ। মানুষের জীবন সীমিত অর্থ অমূল্য। আবার জীবনের ধ্রুসত্যটি হল - ‘জন্মিলে মরিতে হবে অমর কে কোথা কবে।’ আর এই সীমিত সময়ের মধ্য দিয়ে ফুল ফোটাতে ফোটাতে একদিন জীবন শেষ হয়। আসে মৃত্যু

কোনো কিছুর বিনিময়ে এ জীবনকে ধরে রাখা যায় না। এই ভুলোকের বোবাকান্না ‘নাই নাই, নাই যে সময়।’ এই সময়কে ধরতে হলে — উপভোগ করতে হলে সময়ের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে লক্ষ্যে পৌঁছাতে হয়। রামায়ণের রাবণ রামচন্দ্রকে মৃত্যুকালে বলেছিলেন, জীবনের কোনো কাজ আগামীদিনের জন্য রাখবে না, কাল কাল করে কত কাল চলে যাবে। উদ্যমের অভাবে সময়ের সাথে সাথে কাজ না করা হলে সব কাজ শেষ হবে না। জগতে জ্ঞানের পরিধি অপরিমেয় কর্মের পরিধিও বহুবিস্তৃত তাই মহামানবেরা তাঁদের অসমাপ্ত কর্মধারাকে পূর্ণতা দানের জন্য বারবার পৃথিবীতে ফিরে ফিরে আসার বাসনা ব্যক্ত করেছেন। আমাদের জীবনসীমার মধ্যে সকল কর্মসামাধা করতে হলে প্রত্যেকটি মুহূর্ত মূল্য দেওয়া প্রয়োজন। সময়ের যথাযথ ব্যবহারে জীবনকে অনন্ত সময়ের বুক অক্ষয় করে রাখতে হয়। দেহ নশ্বর। মানুষের কীর্তি অক্ষয়, অমর। জীবনের প্রত্যেকটি মুহূর্ত সম্ভবনাময়। কোনোমুহূর্ত হারালে জগতের কোনো ঐশ্বর্য দিয়ে তাকে ফিরে পাওয়া যাবে না। মানবজীবন গডালিকা প্রবাহে গা ভাসিয়ে দেওয়ার জন্য নয় প্রত্যেক মানুষেরই নিজের প্রতি, পরিবারের প্রতি দেশের প্রতি কোনো কোনো দায়বদ্ধতা থাকে। জন্মমৃত্যুর গভীর মধ্যেই সেগুলি পালন করতে হয়। যারা সময়ের সং ব্যবহার করে না, আলস্যে দিন কাটিয়ে দেয়, জীবন সায়াহ্নে তারা আপশোস করতে করতে এই জগৎ থেকে বিদায় নেয়। ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র অপচয় একদিন বোঝায় পরিণত হয়, সময় জীবন থেকে কৈশোর, যৌবন, প্রবীণত্ব সবকিছুকে ছিনিয়ে নিয়ে যায়। বার্ষিক্যে কখনও যৌবনের অসমাপ্ত কাজের সমাধা হয় না। মূল কথা, যে কর্মী, তার কাছে সময়ের মূল্য আছে, যে অলস কর্ম বিমুখ,

জীবন সম্বন্ধে নিরাসক্ত, সময় তার কাছে একটা সংখ্যার হিসাবমাত্র।

প্রাচীন ভারতে মানবজীবনে করণীর সমস্ত কার্য সম্পাদনের জন্য জীবনকে চারটি স্তরে বিন্যস্ত করা হয়েছিল। শৈশবে ব্রহ্মচর্যশ্রমে শিক্ষা, যৌবনে গার্হস্থ্যজীবনে পারিবারিক এবং সামাজিক কর্তব্য সম্পাদন, প্রবীণে বাণপ্রস্থে ধর্মচর্চা আর সন্ন্যাসে অরণ্যে মোক্ষলাভের বাসনায় রত হতে হত। জীবনে সাফল্য অর্জনের জন্য সময়ের মূল্য সম্বন্ধে সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আধুনিক কর্মমুখর, এখানে কর্মই একমাত্র ধ্যান। গীতায় শ্রীকৃষ্ণ কর্মের মধ্য দিয়ে ধর্ম অর্জনের কথা বলেছেন। প্রাচীন ভারতের ঋষিরাও পর্যন্ত বলেছেন সময়ের কাজ সময়ে করতে হবে। দুর্লভ সময় সম্বন্ধে সচেতন না হলে জীবনে সাফল্য আসবে না। কিন্তু দুঃখের বিষয় আমাদের মধ্যে সময়ের প্রতি সচেতনতা খুবই কম। সময়ানুবর্তিতা হল মানব জীবনের সাফল্যের চাবি-কাঠি। আবার এই সময়ানুবর্তিতা হওয়া কেবল একার পক্ষে সম্ভব নয়। এর জন্য অপরের উপর নির্ভর করতে হয়। আমাদের ট্রেন সময়মতো এসে পৌঁছয় না। অফিস - আদালতের কাজ সময়মতো হয় না। ছাত্র-শিক্ষক সময়মতো বিদ্যালয়ে হাজির হয় না। আমরা প্রত্যেকে যদি নিজ নিজ ক্ষেত্রে সময়মতো কার্য সম্পাদন করি তাহলে আমরা সকলে সকলের সাফল্য পেতে পারি। সময়ের মূল্যবোধ বহুলাংশে জাতিগত ও সমাজগত অভ্যাস। যে দেশের মানুষ যত বেশি সময়ানুবর্তী সেদেশে তত বেশি উন্নত। পাশ্চাত্য দেশগুলিতে আহার-বিহার ধর্মকর্ম সব ব্যাপারই নির্দিষ্ট সময়ে সম্পন্ন হয়। আমাদের দেশে এমন সভা খুব কম দেখা যায় যেখানে সভাপতি নির্দিষ্ট সময়ে সভায় এসে সভার কাজ শুরু করেছেন। এই অহেতুক বিলম্ব সভার আবহাওয়াকে বিরক্তিকর করে তোলে।

শৈশব থেকেই সময়ের মূল্য সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। তার জন্য চাই পারিবারিক জীবনে শৃঙ্খলা। শিশু তার চারপাশ থেকে, তার অভিভাবকদের কাছ থেকে জীবনের মূল্যবোধগুলি শিখে থাকে। শৃঙ্খলা ব্যক্তি থেকে পরিবারে - পরিবার থেকে সমাজে সংগঠিত হয়। সুতরাং গৃহে যদি নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট কাজ প্রতিনিয়ত সমাধা করতে পারি। তাহলে শিশু শৈশব থেকে সময়ানুবর্তী হয়ে উঠবে। সময়কে যে ব্যক্তি মর্যাদা দেয় তার জীবন মর্যাদা পাবেই পাবে।

সহ-শিক্ষক, নবগ্রাম শিশুভারতী হাইস্কুল, কোলগর, হুগলী



कोई आपको कुछ अप्रिय बोलता है, क्योंकि उनके अंदर कुछ अप्रिय हो रहा है। उनको आपके प्रेम व करुणा की जरूरत है, या फिर उनको आपसे थोड़ी दूरी चाहिए। खुद को इस अप्रियता के चक्र में मत फंसने दीजिए।

Sadhguru

लोग बदलाव का इसलिए विरोध करते हैं, क्योंकि वे किसी अनजान देवदूत को खोजने के बजाए जाने पहचाने शैतान के साथ रहना पसंद करते हैं। जहां सब कुछ जाना पहचाना होता है, वहाँ आराम और आलस पैदा होता है।

Sadhguru

## সুখের শেষ অধ্যায়

শুক্রা দাস

আজ বার্ষিক্য এক বিভীষিকায় পরিণত। কেন এই ভয়ঙ্কর পরিস্থিতি? কেনই বা এতো অবাঞ্ছিত তাঁরা? কেনই বা রমরমিয়ে গজিয়ে উঠছে বৃদ্ধাশ্রমের কারবার? কারণ সময় খুব দ্রুত গতিতে পট পরিবর্তন করছে। এক মুহূর্তও আমার সময় নেই। খোকা-খুকীর সময় নেই মা-বাবার কথা জানার। তাই তারা অবাঞ্ছিত। একটা ভারি বোঝার মত, খড়, সময় এর মত ছোট ছোট সমস্যা আকার নেয় একটি বিশাল সমস্যার। সচেতন বার্ষিক্য জানান দেয়, 'তোমার আর প্রয়োজন নেই এ সংসারে।' তাই তারা খোঁজেন নতুন ঠিকানা। যার পয়সা আছে, তার জন্য বৃদ্ধাশ্রম। যার ক্ষমতা কম তার আছে রেল স্টেশনের মতো কোন জায়গা। কারো সন্তান পথে নামিয়ে দেয় মা-বাবা কে। কত নিষ্ঠুর হতে পারে তাঁরা ভাবা যায় না।

না না এমন চলতে দেওয়া যায় না। সকলে এগিয়ে আসুন। আমরা রুখে দাঁড়াই। সেই নিবোধ, স্বার্থপর, অমানুষ সন্তানদের নিয়ে স্কুল, কলেজ থেকেই শুরু হোক এই পাঠ পড়ানো। মাথার উপর ছাতা ধরা এই মানুষগুলো আর অবাঞ্ছিত নন। তাদেরও গুরুত্ব আছে। এছাড়াও বৃদ্ধ-বৃদ্ধারা নিজেদের কোন কোন কাজে নিযুক্ত রাখুন। জমিয়ে আড্ডা দিন, পূজা-পাঠ করুন, কলা চর্চা করুন, আপনি আপনার কাজ করুন। জীবন একটাই। তাই " অঙ্গ, তাই যাবে সঙ্গে।

## পড়াশুনায় মনোযোগী করে তুলবেন?

৮ পৃষ্ঠার পর

(১০) আপনার সন্তান যদি পরীক্ষায় ফেল করে অথবা কম নম্বর পায় তবে তাকে বকাবকি বা অন্যান্য বন্ধুদের সাথে তুলনা না করে তাকে সাহস দিন। কারণ ফেল করে সে এমনিতেই হতাশায় ভুগছে। তার উপর যদি বাবা মা চাপ সৃষ্টি করে তাহলে সে আরও হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়বে এবং পড়াশোনার সাথে তার ধীরে ধীরে দূরত্ব তৈরী হবে। এই অবস্থায় আপনি সন্তানের পাশে থাকুন। নম্বর কম পাওয়ার কারণ খোঁজার চেষ্টা করুন অর্থাৎ সমস্যাগুলির দিকে লক্ষ্য রাখুন এবং হতাশ না হয়ে এই পরিস্থিতি থেকে শিক্ষা নিয়ে কিভাবে এগিয়ে যেতে হবে সেই পথ দেখান।

## মিথ্যা কথা বলা মহাপাপ

৮ পৃষ্ঠার পর

৮. সততাই আমাদের জীবনের মূলধন। যে কোনো মূল্যেই সততাকে জীবনে অগ্রাধিকার দিন, মিথ্যা কথা বলার দরকারই পড়বে না।

৯. মিথ্যা কথা বলে ধরা পড়লে সম্মানহানি হয়। মানবজীবনের অর্থের চেয়ে সম্মান অনেক বেশী মূল্যবান। জীবনের অর্জিত সম্মান ও সুনাম অক্ষুণ্ণ রাখল যে কতটা জরুরী তা বুঝতে পারলে, মিথ্যা কথা বলার ইচ্ছা নষ্ট হয়ে যাবে।

১০. মদ ড্রাগের নেশা, সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাডিকশন ইত্যাদির মত মিথ্যা কথার বলার অভ্যাসও এক ধরনের গুরুতর আসক্তি। লোকে যেমন সিগারেট - মদ ইত্যাদি নেশা ছেড়ে দেবার অঙ্গীকার করে, আপনিও তেমনি মিথ্যা কথা বলার অভ্যাস ত্যাগ করার অঙ্গীকার করুন। আপনার এই-প্রচেষ্টার মধ্যে সততা থাকলে, আপনার মিথ্যা কথা বলার বদ অভ্যাস ধীরে ধীরে কেটে যাবে।

১১. উদ্ভূত বিশেষ পরিস্থিতিতে যখন আপনি বুঝতে পারেন, আপনাকে মিথ্যা কথা বলতে হতে পারে — তেমন অবস্থায় মিথ্যা না বলে কৌশলে নিশ্চুপ থাকার পস্থা অবলম্বন করুন। বা সুযোগ থাকলে তেমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এভাবেও মিথ্যা কথা বলা থেকে নিস্তার পাওয়া যায়।

১২. আপনার চারপাশে সমাজে অনেক মিথ্যাবাদী মানুষ থাকে, সচেতনভাবে তাদের থেকে দূরে থাকুন। সময় কাটানোর জন্যে কিছু সং মানুষ নিজের জীবনে খুঁজে নিন। এতে আপনার মিথ্যা কথা বলার অভ্যাস ছেড়ে যাবে।

১৩. আমরা সবাই জানি, সত্য একদিন না একদিন ঠিক প্রকাশ পাবে। সেজন্য মিথ্যা কথা বলে ধরা পড়ার ভয় সবার থাকে। ধরা পড়ে সম্মান হারানোর ভয় আর অর্জিত বিশ্বাস হারানোর ভয় থেকে ক্রমে আমরা ফিয়ার সাইকোসিস অ্যাংজাইটি নিউরোসিস নামক মনোরোগের শিকার হয়ে পড়ি। যার পরিণতিতে মানসিক অবসাদের মত মনোবিকার আপনাদের জীবনকে অন্ধকারের দিকে ঠেলে দিতে পারে। এসব জানার পরে আপনি নিশ্চই মিথ্যা কথা বলার থেকে বিরত থাকবেন।

## A Mission to Build a Good Society

from page 1

your future." In order to develop the future of a child, citizens should practice disciplined life, which will be followed by children. At this moment we remember the quote: 'where the mind is without fear... where is head is held high'. The end result will be a world with no boundaries, no ethnicity, no selfish motives and only one thing will prevail humanity – a mankind with equal-opportunity.

(Sr. Principal Scientist, Dept of Chemical Engineering, CSIR-CLRI, Adyar, Chennai)



Free food and winter garment distribution by Oyster India

## সেবা

শচীন্দ্রনাথ মন্ডল

সমাজ সেবা করার ইচ্ছে যাদের মনে আছে। সব বাধা তুচ্ছ হয় এসব মানুষের কাছে। সমাজ সেবা করলে পরে উপরওয়ালার সেবা হয়। মহানপুরুষ বিবেকানন্দের বাণীতে সে নিঃস্ব, রিক্ত কত অসহায় এই সমাজে আছে। আদর করে ভালোবেসে লব তাদের কাছে। করব সেবা তাদের মোরা সারাজীবন ভাই। আমরা ছাড়া ওদের যে তো আর তো কেহ নাই। এদের সেবা করলে পরে ঈশ্বর বা আল্লার সেবা হয় জাতি ধর্ম নির্বিশেষে সব ধর্মেতে কয় — আসুন মোরা সবাই মিলে সমাজ সেবা করি। সমাজ সেবা করে যেন মরতে মোরা পারি। হাসিমুখে বিদায় নেব কাঁদিয়ে সবার মোরা। জীবন না যে এই ধরতে হবে কি আর ফেরা।। শুনলে পরে বলবে সবাই হারে নি তো ওরা। পৃথিবী থেকে এক এক করে যাব সে দিন মোরা।

इयादा रखना एक चीज है, उसे अमल में लाना दूसरी। अपने जीवन में, क्या आप अपने इयादों को अमल में लाएंगे, या आप अपने साथ चीजों को बस संयोगवश होने देंगे, यही बड़ा सवाल है।

Sadguru

## নূতন লেখকদের জন্য

আমরা প্রথিতযশা লেখকদের সঙ্গে নূতন লেখকের লেখা নিয়ে সংকলন প্রকাশ করতে যাচ্ছি। যারা আগ্রহী তারা গল্প/কবিতা পাঠান। নিয়মাবলীর জন্য যোগাযোগ করুন।

আপনার স্বপ্নের গল্প কবিতা প্রবন্ধ ভ্রমণ বা গবেষণামূলক লেখার বই ISBN No. সহ সঠিক খরচে প্রকাশ করতে যোগাযোগ করুন।

খাক পাবলিশার্স  
983628031  
rikpublisherskolkata@gmail.com

## Helping Hands for Humanity

from page 4

We make a living by what we get; we make a life by what we give — Winston Churchill  
Making money is a happiness; making other people happy is a super happiness — Nobel Peace Prize recipient Muhammad Yunus

A helping hand is always what everyone needs. When you help someone, it makes you feel good inside.

To do good is the vocation of all people on the Earth. I don't know is it almost true or not, but I know that pleasant feeling, which we feel if helped somebody. Something happens, we get a feeling of satisfaction and happiness and we experience a surge of energy and purposefulness.

There are two simple secrets about which people always forget or don't know them at all. The first is: **when you are giving something, you will most likely get something back!** It is like a pleasant bonus, but you don't need to do good things just hoping to get something back. The second secret is that **helping others, you help yourself.** It gives people the great satisfaction and feeling of happiness. Listening to the problems of other people without making judgments is one of the best deeds that we can do. Sometimes they may need support and help to start a new life. You can help them avoid the mistakes you made yourself, and also help them to start learning from the mistakes that they will inevitably do in the future. Be ready to help such people. In this cruel modern world it is really very difficult to find the justice and don't try to find it. Just do not despair and do not let others do it. If something can save this world it will be the unselfish kindness.

### Reasons to help others:

- Our regular and systematic helping will help **Us to live longer.**
- Helping others, we improve our mood. We will never suffer from depression.
- Who knows, maybe you will find new friend or the twin soul. Loneliness can badly influence on your health. Those, who are surrounded with kind people, have a long and happy life.
- The scientists consider that the positive effect of helping can be connected with stress reduction. Volunteering can motivate you to become better and better, positively adjusts and gives support to cope with daily troubles.
- Feel less pain when you see else is suffering more than you.**

১। নরম ও দয়ালু মনের মানুষগুলো কিন্তু বোকা নয়। তারা জানে, মানুষ তাদের সাথে কি ব্যবহার করেছিল, তবুও তারা মানুষদের বারবার ক্ষমা করে দেয়। কারণ তাদের খুব সুন্দর একটা হৃদয় আছে।

—এ.পি.জে. আব্দুল কালাম।

২। টাকা পয়সা না থাকলেই মানুষ কখনও গরীব হয়ে যায় না। প্রকৃত গরীব তো সে, যার সুন্দর একটা মন নেই।  
—স্বামী বিবেকানন্দ।

৩। সংসারে কারোর ওপর ভরসা করো না। নিজের হাতে এবং পায়ের ওপর ভরসা করতে শেখো।

—শেক্সপিয়ার।

৪। “আপনি যদি এমন কোনো মানুষের অনুসন্ধান করছেন যে আপনার জীবন বদলে দেবে, তাহলে আপনি আয়নার দিকে তাকান।”

—সন্দীপ মহেশ্বরী।

योग अभ्यासों और ध्यान का पूरा प्रयास एक उच्च स्तर की जीवंतता और जागरूकता की ओर बढ़ना है। आप खुद को इस तरह से बना सकते हैं कि आपकी मौजूदगी में लोग शांत और आनंदमय बन जाएं।

Sadhguru

## Human Values Stances

**Dhruba Jyoti Das :** Values are regarded as the moral standards of human behaviors in the society. It is a kind of quality of humans, the principles that guide people's lives. Values are the essence of our personality, affect us to make decisions, trust people and arrange our time and energy in our social life. They are the cognitive structure that describes the ideals of life of individuals, principles, their preferences, priorities and the behavior. The word value reflects the importance, worth, desirability and the respect something gets in return (Soykan, 2007).

'Social Values' form an important part of our Value System. Social value is the relative importance that people place on the changes they experience in their lives. Social value has a huge potential to help us change the way we understand the world around us and make decisions. Social values are the unwritten laws by which a culture lives. They are so transparent that they may exist without us, even realizing their impact. Social values teaches us to show Respect for others, Accessibility, Truth, Peace, Sharing and Tolerance of differences. In sociological concept, values refer to similarities and shared demands. Social values are moral beliefs and principles that are accepted by the majority so as to ensure the continuity of a society (Ergil, 1984). In addition to these qualities, signal not what is there but what should be there in a society in form of moral imperatives (Inkeles, 1964). What sociologists call collective consciousness are called by philosophers objective soul are the domain of common values (Ülken, 2001). We realize and enjoy similar things as beautiful and refers to shared content of values. This is only possible with a Society showing the mirror of sociological, psychological and biological values though have the differences in society, language, religion, morals, arts, and traditions.

Values and Social Values are inter dependent to each. Values may be treated as keys to solving many world problems. Increasing socio-economic and technological changes in recent years have brought along some critical social issues. This could be the result of non-transparencies of values to new generations adequately in many societies. Noted increasing social problems in society, at home and

School is closely related to values. For instance, social violence and intolerance are problems related to value systems. Sustainability of human society can't be imagined without human values. Hence, it is necessary to talk on the subject and bring about awareness of human values into the so called today's modern society. There is no denying the fact that the present global society is facing a lot of crisis.

Humans are already aware of the global and national problems which they are currently facing. The personal and social life of every individual is bonded either with "I" or Political factors. Societies survive with education; maintain their existence, development and permanence by means of educational institutions both generally and fundamentally (Mialaret, 2001). Education is a process which aims at biological, psychological, social and moral development of human being, who is a member of the society (Thornburg, 1984).

Human is a being that has values and creates values. Human is a unique being that need to live together and deal with each other. **The purpose of life is not only to satisfy material desires and aspirations of life but also improve individual as a human being and in spirit.** While Manly Hall states “a man without any ethic values is a wild animal released to the world”, Theodore Roosevelt says that “to educate a man in mind and not in morals is to educate a menace to society.” The purpose of the values education is to create values and raise individuals who convert their values to behaviors. Value education starts from families and it is continuous at schools with the help of educators. Importance of human values is seen right from the childhood of a person. Values cannot be gained by telling or describing. They should be experienced directly, internalized and should be given with the feelings related to them. The precondition of the values education is to prepare environment to the child where he can use his freewill. One of the primary goals of education is to give the individual confidence and the consciousness of being an individual.

The individuals who are not given that consciousness and subject to excessive socialization cannot be creative. Preschool is the first stage or period that lays the foundation of information on human values. Because information about the values of life is a continuous process found in the society.

Families, teachers and educational programs are crucial to values education. Families are the first source of information so they should be careful about their behaviors and attitudes as children see them as a model. Cooperation within families and teachers is very important for the thing that affects the

children most is what the teacher does in the classroom. Besides this, education programs must be reorganized according to this cooperation. Also in this period by the help of educational activities like seminars, conferences families can take an active part in organizing these programs. So that, there can be an effective harmony among families, educators and educational programs. Values should be regarded as positive entities. Values guide people as abstract entities that ordain people with ideal thinking and behavioral aspects such as being hard-working all the time. Hence, values are belief-based narratives that shape our approach to stuff and events (Ülgener, 1991). Human unity can be driven home only by recognizing human values such as truth, kindness, benevolence, peace, love, dignity, respect, forgiveness, etc. **Of course, these values must be strictly determined and must not be treated as mere obligations** various global and national problems may be solved through the practical application of human values in every society. In order to fulfill this, goal humanity is to be considered as the highest value in the global human society adding balance and meaning in life, values enable individuals to live together within a society having differences of religious, economic, political, educational, historical etc. Indeed, social and moral values. Values had shown its own roadmap, whether we follow or not to follow. It has light the path towards the ways of thinking and behaving ideally used as means in judging, make people focus on useful and important cultural objects, act as a guide to adopt and realize social roles, and perform as social control and restraint tools. Values are dreams and ideals that a society wants to accomplish. Societies without ideals cannot be happy (Kanad, 1942). The only way to be a values society, information society and stay as a nation is education.

**Value education means to paint people in a society to the same colour.**

In spite of so many advancement in modern human civilization but there are noticeable unavoidable Crisis in Human Values. It is any event that is expected to lead to, an unstable and dangerous situation affecting an individual, group, community, or whole society. Value crisis is one of the burning problems in our daily life. Dowry system, divorce, abortion, animal sacrifice, superstitious beliefs, etc. are the burning problems in the present human society. Apart from natural crises that are inherently unpredictable most of the crises that we face are created by man. Some of our inability to recognize crises before they become dangerous is due to denial and other psychological responses' different set of reasons for failing to notice the onset of crises is that we allow ourselves to be 'tricked'. One of the primary causes of crime today is the lack of virtuous people. With the passage of time the Value system is in identity crisis, has reached its definition threshold limits. It fails to determine which values to be gained, deciding on to what extent social, national and global values should be included into program, level of the learners, the way, the quantity of teaching, the kind of model or method that will be followed. Many factors (such as family, school, religion and media) play roles in forming the individual's mental and moral world. Unless these social institutions constitute a synergic blend, the values that are given at schools will be inadequate for the value education. Value Crisis is deemed to bring positive changes in the security, economic, political, societal, or environmental affairs. However, Changes and developments in a society result in new needs, events and problems in time. These changes might be both negative and positive. The positive changes need to be continued and generalized and negative changes need to be changed into positive. The only path lighter is value education. Similarly, the best and at the least costly way of avoiding from social diseases, protecting social structure and improving it is value education.

Societies exist with their values Therefore values constitute basis for each culture. Human values take precedence over social values. Loss of moral integrity has always been responsible for the destruction of civilization in the past. There should be a general awareness being created by socio-cultural groups concerning the value of traditional customs and heritage. Value education is important for social life to be formed according to the principles that are approved by the society and transfer and teach values to its members. Peaceful world and society it is essential for cultures to be developed and transformed through common values that are shared by people. The best way to do it is value education. Value education constitutes a solid basis for a better human being, society and world.

**A culture without values will come apart and its members will lose its unity and value.**

## আপনার সন্তানদের কিভাবে পড়াশুনায় মনোযোগী করে তুলবেন? পায়ের বোস



আজকের দিনে প্রত্যেকটি বাবা-মা চান তাঁদের সন্তান পড়াশুনায় সবার থেকে এগিয়ে থাকুক। কিভাবে তাদের সন্তানকে লেখা-পড়ায় আরও মেধাবী করে তুলবেন এই নিয়ে তারা সর্বক্ষণ অকারণ চিন্তিত থাকেন, ছোট ছোট কিছু অভ্যাসের দ্বারা বাবা-মা তাদের সন্তানদের পড়াশোনার ক্ষেত্রে উৎসাহী করে তুলতে পারেন।

(১) কোন কিছুকে যদি আমরা একটি নির্দিষ্ট ছকে ফেলে সেটিকে অভ্যাস করি তাহলে তার একটি ধনাত্মক ফলাফল পেয়ে থাকি, এবং সেই একই জিনিস পড়াশোনার ক্ষেত্রে হতে পারে। একটি রুটিন তৈরী করুন পড়াশুনোর জন্য যা আপনার সন্তান নিয়ম করে অভ্যাস করবে। এই রুটিনের অন্তর্গত বিষয়ে শুধুমাত্র Home workই থাকবে না, যাতে প্রত্যেকদিন বিষয়গুলি বারংবার রিভাইস দিতে পারে রুটিন তৈরীর সময় এই ব্যাপারে লক্ষ্য রাখতে হবে।

(২) আপনার সন্তানের পড়াশেখার ধরন সম্পর্কে আপনাকে অবগত থাকতে হবে। অর্থাৎ সে ছবি দেখে দেখে পড়তে পছন্দ করে, নাকি শুনে শুনে বেশী মনে রাখতে পারে সেটা জানা আপনার জন্য ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ, এবং আপনার সন্তানকে শেখানোর সময় আপনাকেও সেই প্রক্রিয়া অবলম্বন করতে হবে।

(৩) পড়াশুনো করানোর সময় তাকে সবসময় সাহায্য করতে হবে। পড়াশোনার ক্ষেত্রে কিছু জায়গায় তার বুঝতে অসুবিধা হলে বা ভুল করলে তার উপর রাগ না করে ধৈর্য সহকারে সেই জায়গাটা তাকে বারবার বুঝিয়ে তার কাছে সহজ করে তোলার চেষ্টা করুন। তা নাহলে শিশুর মধ্যে পড়াশোনার ভীতির সৃষ্টি হতে পারে।

(৪) আপনার সন্তান যখন পড়াশুনায় ভালো ফল করছে তখন তার প্রশংসা করুন এবং পুরস্কৃত করুন। তাহলে তার ভালো পড়াশুনো করার তাগিদটা বজায় থাকবে। যদি আপনি তার উপর সর্বক্ষণ পড়াশুনোর ক্ষেত্রে চাপ সৃষ্টি করতে থাকেন তাহলে তার মধ্যে স্বাভাবিকভাবেই পড়াশুনো করার যে দক্ষতা রয়েছে, সেক্ষেত্রে আগ্রহটা কমে যেতে থাকবে।

(৫) আপনার সন্তানকে লেখাপড়ায় প্রেরণা দেওয়ার জন্য আপনাকে তার সাথে পড়াশুনো করাতে বসতে হবে, দিনে অন্ততপক্ষে একটা সময় এমন রাখতে হবে যখন আপনি আপনার সমস্ত কাজ সরিয়ে রেখে (এমনকি আপনার মোবাইল বা ল্যাপটপ) আপনার সন্তানকে লেখাপড়ায় সময় দিতে হবে। এতে তার পড়াশুনায় মনোযোগ আরও বৃদ্ধি পাবে।

(৬) এখন পড়াশুনায় ভালো নম্বর পাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আপনার সন্তান যদি সর্বক্ষণ নম্বরের পেছনে দৌড়তে থাকে তাহলে তার শেখার ইচ্ছেটা নষ্ট হয়ে যাবে। এরজন্য আপনার তার ক্লাসে কি কার্যক্রম হচ্ছে সেদিকে লক্ষ্য দেওয়া উচিত এবং আপনার সন্তানকে জিজ্ঞেস করতে হবে রোজ ক্লাসে সে নতুন কি শিখছে।

(৭) যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে আপনার সন্তান পরীক্ষায় নম্বর ভালো আনছে না অথবা নির্দিষ্ট কোনো বিষয়ে সে পড়তে চাইছে না, সেই মত অবস্থায় আপনি তার শিক্ষকের সাথে আলোচনা করুন। শিক্ষক-পিতামাতার একত্র চেষ্টায় বাচ্চার সেই বিষয়ের প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি করা এবং পরীক্ষার ফলাফল ভালো করানো সম্ভব হয়।

(৮) আপনার সন্তানের পড়াশোনার জন্য যে সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়, সেগুলি কেনার সময় ওকে সাথে রাখুন। যেমন, পড়াশোনা টেবিল, কলম, খাতা, বই ইত্যাদি কিনতে যাওয়ার সময় বাচ্চাকে সাথে রাখুন, এতে বাচ্চার পড়াশোনার সাথে নিজেকে বেশি যুক্ত রাখবে ও পড়াশোনা আরও বেশি আগ্রহী হয়ে উঠবে।

(৯) বাচ্চাদের মধ্যে Reading habit গড়ে তোলা খুব প্রয়োজন। বাচ্চার মজা করে জোরে জোরে পড়তে ভালোবাসে, তাই বাচ্চার পড়ার সময় বাড়ির পরিবেশটা তার পড়ার যোগ্য করে গড়ে তুলতে হবে। যাতে তার Reading habit বাধাপ্রাপ্ত না হয়।

এরপর ৬ পৃষ্ঠায়

মিথ্যা কথা বলে অন্যকে হাসানোর চেয়ে সত্য কথা বলে তাকে কাঁদানো অনেক বেশী গ্রহণযোগ্য। চোখের জলের মূল্য নিশ্চয় আছে, কিন্তু সত্যবাদিতার স্থান সবার উর্দে। সত্যবাদিতা সোনা-হীরে-জহরতের থেকেও দামী অলংকার। মিথ্যা কথা বলে তাৎক্ষণিকভাবে হয়তো বর্তমান পরিস্থিতি সামাল দেওয়া যায় কিন্তু অচিরে তা মিথ্যাবাদীর দিকে বুঝে হয়ে ফিরে আসে। যে তোমাকে গভীরভাবে বিশ্বাস করে, তাকে কখনো মিথ্যা বলা উচিত নয়; আর যে তোমাকে মিথ্যায় ছলনায় বারংবার প্রতারণা করে, তাকে আর কখনো বিশ্বাস করা উচিত নয়। মিথ্যা কথা বলায় আপনি যত পটুই হোন না কেন, কালক্রমে আপনি ঠিক ধরা পড়ে যাবেন। মিথ্যাবাদিতার কারণে অনেক মধুর সম্পর্ক শেষ হয়ে যায়। আরামদায়ক মিথ্যা শোনার চেয়ে যন্ত্রণাদায়ক সত্য শোনার শক্তি অর্জন করতে হবে জীবনে। Prophet Mummhed বলেছেন ---

মিথ্যাভাষণ থেকে তোমরা সদা সতর্ক থাকো, কারণ মিথ্যা থেকে মনে জন্ম নেয় নোংরামী ও অশ্লীলতা — যা তোমাকে নরক-কুন্ডের পথে টেনে নিয়ে যাবে। সমাজের সবচেয়ে ভয়ংকর ব্যক্তি সেই সব মিথ্যাবাদী মানুষ যারা সচেতনভাবে মিথ্যা কথা বলে কিন্তু মনে মনে ভাবছে তারা সত্য কথা বলছে। কেউ যদি একবার মিথ্যাবাদী বলে প্রতিপন্ন হয়, পরবর্তীকালে সে সত্য কথা বললেও কেউ তাকে বিশ্বাস করে না। সবসময় মিথ্যা কথা বলা পরিহার করো, কারণ তা তোমার প্রতি মানুষের বিশ্বাসকে ধ্বংস করে। আপনার কান কোনো একজন লোক সম্পর্কে যদি শোনে এক জিনিস আর তার সম্পর্কে দ্যাখে অন্য জিনিস — বুঝতে হবে সেই লোকটি মিথ্যাবাদী। মিথ্যাবাদিতা শুধু অসততা নয় — এটা অসম্মানেরও। মিথ্যাবাদীর জীভে প্রতারণার পোষাক পরানো থাকে। জিহ্বা যখন মিথ্যা কথা বলে, ভালো করে তাকিয়ে দেখুন বক্তার চোখের ভাষায় কিন্তু সত্য প্রকাশ পেয়ে যায়। সদ্গুণ নামক ইট দিয়ে গেঁথে বিশ্বাসের স্তম্ভ তৈরী হয়, আর মিথ্যাভাষণ বিশ্বাসের সেই স্তম্ভের ভিত থেকে একটা একটা করে ইট ছাড়িয়ে নেয় — এর ফলে তাসের ঘরের মত ভেঙে পড়ে বিশ্বাসের মিনার। যারা সত্য কথা বলে তার ঈশ্বরের কাছে পৌঁছে যায়, আর যারা মিথ্যা কথা বলে তারা শয়তানের ফাঁদে পা দিয়ে নরকে নিষ্কিপ্ত হয়। সত্যমেব জয়তে — সত্যের জয় অবশ্যম্ভাবী কিন্তু মিথ্যার পরাজয় শুধু সময়ের অপেক্ষা।

মিথ্যা কথা বলা থেকে কিভাবে নিজেকে বিরত রাখবেন?

১. যাদের আপনি বিশ্বাস করেন এমন কয়েকজনের কাছে আপনি আপনার মিথ্যা কথা বলার স্বভাবের কথা স্বীকার করুন। আপনি তাঁদের বলুন, আপনি আর মিথ্যা কথা বলতে চান না কিন্তু পরিস্থিতি অনুসারে আপনি মিথ্যা না বলে থাকতে পারেন না। এটা যে আপনার একটা সমস্যা আপনি তা বুঝতে পারলে ঐকান্তিক সদিচ্ছার জোরে আপনি ধীরে ধীরে মিথ্যা কথা বলার প্রবণতা থেকে মুক্ত হতে

## মিথ্যা কথা বলা মহাপাপ

ডা. জাকির হোসেন লস্কর

পারবেন।

২. মিথ্যা কথা বললে অনেক মধুর সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায় এবং নানাভাবে জীবনে ছন্দপতন ঘটে। এই কথাটা যদি সর্বদা নিজেকে স্মরণ করাতে পারেন, আপনার মধ্যে মিথ্যা কথা বলার বাসনা কমে আসবে।

৩. ভুল কাজ বা অন্যায় কাজকে ঢাকা দেওয়ার জন্যে আমাদের মিথ্যে কথা বলতে হয়। আপনি যদি সতর্ক হয়ে ভুল কাজ না করেন বা জেনে-শুনে অন্যায় না করেন - আপনাকে অযথা মিথ্যার আশ্রয় নিতে হবে না।

৪. কি ধরনের চাপের মুখে আপনি মিথ্যা কথা বলছেন বা বলতে বাধ্য হচ্ছেন, তা খুঁজে বের করুন। এবং কিভাবে সুকৌশলে সেই চাপ থেকে বেরিয়ে আসা যায় ও সত্যের মুখোমুখি দাঁড়ানো যায়, তার গ্রহণযোগ্য উপায় খুঁজে বের করুন, — তাহলেই মিথ্যাভাষণ থেকে বিরত থাকা যাবে।

৫. ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত যোভাবেই হোক, মিথ্যা কথা বলার পরে অনতিবিলম্বে তা বিশ্বস্ত কাউকে বলে ফেলুন। আরো ভাল হয়, যাকে আপনি মিথ্যা বলে ঠকিয়েছেন, তার কাছে করজোড়ে নিজের দোষ স্বীকার করে নিন এবং তাঁর কাছে ক্ষমা ভিক্ষা করুন। মনে রাখবেন, অকপটে দোষ স্বীকার করার মধ্যে অগৌরবের কিছু নেই। মিথ্যাবাদী প্রতিপন্ন হওয়ার থেকে দোষ স্বীকার করে ক্ষমা প্রার্থনা করা যে

শতগুণে ভালো — এটা বুঝলে আপনার মিথ্যা বলার বদ-অভ্যাস কমে যাবে।

৬. আপনি কি করতে পারেন আর কি করতে পারেন না, অর্থাৎ আপনার কর্মক্ষমতা সম্পর্কে যদি আপনি সত্যিকারে ওয়াকিবহাল ও সৎ থাকেন — তাহলে আপনার মিথ্যা কথা বলার দরকার পড়বে না। প্রতিশ্রুতি পালনে ব্যর্থ হলে মানুষ মিথ্যার ও কপটতার আশ্রয় নেয়। যে কোনো প্রতিশ্রুতি দেওয়ার সময় নিজের ব্যক্তিগত সীমাবদ্ধতার কথা খেয়াল রাখুন, তাহলে আপনাকে আর মিথ্যার মায়াজাল বুনতে হবে না।

৭. পরিস্থিতির চাপে যখন আপনি মিথ্যা কথা বলতে যাচ্ছেন, এখন দু'দন্ডের জন্যে নিজেকে সংযত করুন। আর ভাবুন — যাকে আপনি মিথ্যা কথা বলবেন, তিনি যদি আপনার মিথ্যাচার ধরে ফ্যালেন, আপনার সম্মানের কি হাল হবে! আরো খানিকটা সংবেদনশীল হয়ে ভাবুন, অন্য কেউ মিথ্যাচার করে আপনাকে ঠকালে, আপনার কেমন লাগবে! তারপর যতই অস্বাভাবিক ও যন্ত্রণাদায়ক হোক, সত্যটা বলে ফেলুন, মিথ্যাটা নয়। সত্য কথা বলার ধারাবাহিক অভ্যাস গড়ে তুলুন, মুখ দিয়ে সহজে মিথ্যা কথা বেরকবেই না।

এরপর ৬ পৃষ্ঠায়


**OYSTER INDIA**  
organizes

**1. Free Workshops**  
on  
**Mental Health, Human Values,  
Cyber Crime & Security,  
Environmental Awareness,  
and Legal & Human Rights**  
&

**2. Free  
Psycho-Counselling Clinic**  
(People having Psychological problems can  
come here for Counselling and Psychotherapy)

**Venue:**  
**National Institute of  
Creative Performance (NICP)**  
24/4, Raja S. C. Mallick Road, Kolkata - 700032  
(Opp. KPC Hospital, Jadavpur,  
Near Jadavpur UBI Bank)

**Contact us at:**  
**+91-9831148112 / +91-9836913018**

  
**OYSTER INDIA**  
Organization for Yeoman's Service with Technical Education & Research  
**Registered Office:**  
P-3, New C.I.T. Road, 1-st Floor, Room No - 101,  
P.S.- Bowbazar, Kolkata - 700073, West Bengal, India  
**USA Office:**  
1434, Hobart Avenue, Bronx, New York 10461, USA

**Office Phone: (033) 4600-0620**  
**E-mail: info@oysterindia.org Website: www.oysterindia.org**