

তারিখ: / /৯ম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস

সৌর জগত

পৃথিবী সূর্য থেকে প্রায় ৯৩০ লক্ষ মাইল দূরে থেকে এক গোলাকার কক্ষপথে আবর্তন করছে এবং প্রায় একই সমান্তরালে কম-বেশি দূরে থেকে আরো এহু সূর্যকে প্রদক্ষিণ করছে। এহুদের এই আবর্তন ক্ষেত্রকে বলা হয় সৌরজগত। নেপচুন এহুটি পৃথিবী থেকে আয়তনে ৬০ গুণ বড়, শনি এহুটি বড় ৭৩৪ গুণ। বৃহস্পতি বড় ১৩১২ গুণ এবং আয়তনে সূর্য পৃথিবীর চেয়ে ১৩ লক্ষ গুণ বড়। সৌরজগতের বাইরে যে সকল জ্যোতিষ্ক দেখা যায়, তাদের দূরত্ব হিসাব করতে হয় আলোক বছরে। প্রতি সেকেন্ডে প্রায় ১৮৬ হাজার মাইল বেগে চলে আলো এক বছরে যতোটা পথ অতিক্রম করতে পারে, তাকে বলা হয় এক আলোক বছর। সূর্য থেকে পৃথিবীতে আলো পৌঁছতে সময় লাগে প্রায় ৮ মিনিট। কিন্তু মহাকাশে কোটি কোটি নক্ষত্রের মধ্যে আমাদের সবচেয়ে কাছে যে নক্ষত্রটি আছে, তার আলো পৃথিবীতে আসতে সময় লাগে প্রায় ৪ বছর। মহাকাশে ৪ আলোক বছরের কম দূরত্বে কোনো দিকে কোন নক্ষত্র নেই। এ পর্যন্ত মহাকাশে প্রায় ১০,০০০ কোটি নক্ষত্রের সম্ভাবন পাওয়া গেছে। মহাকাশে এমন নক্ষত্রও আছে, যা আমাদের সূর্য অপেক্ষা কোটি কোটি গুণ বড়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট অন্যের দুর্বলতাকে এড়িয়ে তাদের ভালো কাজের প্রশংসা করুন: এক রাজা ছিলেন যার একটা চোখ এবং একটা পা ছিল। তিনি অনেক চিত্রশিল্পীকে জিজ্ঞেস করলেন উনার একটা সুন্দর ছবি এঁকে দিতে পারবে কিনা। কিন্তু কেউই সাহস করতে পারল না। পারবেই বা কীভাবে, এক চোখ আর এক পা না থাকলে কেমন করে কারো ছবি সুন্দর করে আঁকা যায়? কিন্তু একজন রাজার কথায় রাজি হল এবং অনেক ভেবে-চিন্তে একটা ছবি আঁকা শুরু করল। সবাই ছবিটা দেখে মুগ্ধ হয়ে গেল। রাজা তার ছবি দেখে অনেক খুশি হলেন। ছবিতে দেখা গেল, রাজা এক পায়ে দাঁড়িয়ে এক চোখ বন্ধ করে শিকার করার জন্য নিশানা ঠিক করছেন।

শিক্ষা : আমরা অন্যের দুর্বলতাকে লুকিয়ে তাদের ভালো কাজের প্রশংসা করতে পারি। কেন আমরা অন্যের দোষ ত্রুটিগুলো সবাইকে বলে বেড়াই? আমাদের উচিত নিজেদের পরিবর্তন করা। অন্যের ভাল দিকগুলির প্রশংসা করুন। দুর্বলদিকগুলি মনে মাটি চাপা দিন।

তারিখ: / /২য় দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

পৃথিবীর জন্মের প্রথম অবস্থা

প্রথম অবস্থায় পৃথিবী ছিল একটা জ্বলন্ত গ্যাসের পুঞ্জ। তার থেকে তেজ বেরিয়ে যেতে যেতে পৃথিবী ক্রমশই ঠাণ্ডা হয়েছে। গ্যাস ঠাণ্ডা হলে তরল অবস্থায় পরিণত হয়। এই রকম তরল অবস্থায় পরিণত হতে পৃথিবীর লাগে কয়েকশ কোটি বছরের। গরম দুধের উপরে হাওয়া দিলে যে রকম সর পড়ে, অনেকটা সেইভাবে ঠাণ্ডা হতে হতে তরল পৃথিবীর বাইরের দিকটা ক্রমশ শক্ত হয়ে এলো। এভাবে আরো কোটি কোটি বছরের পর বছর ঠাণ্ডা হতে হতে পৃথিবীর উপরকার ওই খোলসটির নিজস্ব উদ্ভাপ বলতে প্রায় সবটুকু খোয়া গেল। যে বায়ুমণ্ডল দিয়ে পৃথিবী মোড়া ছিল তা ঘন মেঘের মতো বাষ্পের পুঞ্জ। পৃথিবী আরও একটু ঠাণ্ডা হবার পর সেই মেঘ ফুটন্ত বৃষ্টিধারা হয়ে পৃথিবীর বুকে নেমে এলো। ফলে, রুদ্ধ পৃথিবীর বুকে দেখা দিল সমুদ্র, নদী, হ্রদ। কিন্তু পৃথিবীর একেবারে ভিতরকার অংশটা এখনো প্রচণ্ডরকম গরম। ভেতরকার সেই প্রচণ্ড উদ্ভাপের চাপে পৃথিবীর উপরকার শক্ত খোলসকে ভেদ করে ভিতরকার তরল ফুটন্ত পদার্থ ঠিক করে বেরিয়ে আসে। তারই নাম আগ্নেয়গিরি।

শিল ডেভেলপমেন্ট একমাত্র বদনেশা ছাড়া অন্য কোন কিছু চট করে ছাড়বেন না: সময়ে মানুষ উপকারী বন্ধুকে ছেড়ে দেন। বৃদ্ধ বাবা-মা, ভাই-বোনদের সঙ্গে রক্তের সম্পর্কও অস্বীকার করে স্বতন্ত্র জীবনযাপন করেন। আমরা প্রথমে ধরি আবেগের বশে, অথবা অন্যের অনুকরণ করে। তারপর যখন ফলাফল না পাই, মনটা আকুল-বিকুল করে। আবার পেয়ে গেলেও তৃষ্ণাটা মিটে যায়। খিদে পেলে যেমন যেতে ইচ্ছে করে, আবার খাওয়া শেষ হয়ে গেলে ভরা পেটে মধুও ততো লাগে। দ্বিতীয়ত মানুষের ভালোবাসা, শ্রদ্ধা সবটা প্রয়োজনভিত্তিক। তোমার যখন কাউকে কিছু দেওয়ার ক্ষমতা থাকবে, তখন তোমার চারপাশে বহু মানুষের ভিড় থাকবে। দুধ নাই তো মাছিও হাওয়া। যখন যাকে দরকার হয় মানুষ তখন তাকে ধরে রাখে আর দরকার না থাকলে ছাড়ে। এজন্যই বলা হয়ে থাকে- ভালবাসার অপর নাম প্রয়োজন। যেটা ছাড়া উচিত অথচ সারাজীবন মানুষ ধরে রেখে দেয়, তা হলো সিগারেট। খুব কম লোকই নেশা ছাড়তে পারে।

তারিখ: / /৩য় দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

প্রাণের উৎপত্তি

পৃথিবীর জ্বলন্ত সময়কালে জৈব পদার্থের সৃষ্টি হয়েছে। লক্ষ লক্ষ বছর ধরে পৃথিবীর আদিম সমুদ্রে তৈরি হয় হাজার হাজার কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন ও নাইট্রোজেন পরমাণুর সুবিন্যস্ত সংযোগ। এই প্রোটিন হতে জন্ম নিয়েছিল জীবদেহের মূল উপাদান প্রোটোপ্লাজম। ইহা সম্পূর্ণ পানিতে মিশে না, পানির উপর ভাসমান অবস্থায় থাকে। এর মধ্যে একটি বিশেষ গুণ দেখা যায়। এটি পানিতে ভাসমান অন্য জৈব-অজৈব পদার্থকে আত্মসাৎ করে নিজ দেহ পুষ্ট করতে থাকে। এই জৈব পদার্থটি আয়তন ও ওজনে বহুগুণ বৃদ্ধি পায় এবং একটা পর্যায়ে এসে ফেটে দুই টুকরা হয়ে যায়। এই টুকরাদ্বয় আগের মতো আলাদা আলাদাভাবে পুষ্ট হতে থাকে এবং কালের পরিক্রমায় এভাবে হয় অসংখ্য টুকরা। এই বিশেষ ধরনের পদার্থটির নাম প্রোটোপ্লাজম বা জীবকোষ। আদিম সমুদ্রের পানিতে এই প্রোটোপ্লাজম বিন্দুকে আশ্রয় করেই প্রায় ৩৮০০ মিলিয়ন বছর আগে প্রথম অভ্যদয় হয়েছিল এককোষী জীব 'প্রোক্যারিওটিস'। পৃথিবীর সেই প্রোটোপ্লাজম এর মতো জীব আজকের দিনের অ্যামিবা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

শিল ডেভেলপমেন্ট যে চাকরি ভালো লাগে না সে চাকরি বেশিদিন করবেন না: মাইনে কম অথচ কাজটা করে আনন্দ পান সেই চাকরিই করবেন। মাইনে বেশি অথচ প্রতি মুহূর্তে মনে হয় এ ধরনের কাজ করে কর্মসন্তুষ্টি পাচ্ছেন না, সে চাকরি নেবেন না। পছন্দমত কাজ পেতে হলে আপনার নিজস্ব বিষয়ে দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা বাড়ান। নিয়মিত আপনার বিষয়টি নিয়ে চর্চা করুন। আপনি যে বিষয়ে দক্ষ সে বিষয় ছাড়া কদাচ অন্য বিষয়ে চাকরি নেবেন না। যদি ভুল চাকরিতে ঢুকে পড়েন এবং পছন্দমতো চাকরি না পান, তাহলে সে সময়টা কোনোমতে চাকরিটা করে যান। কিন্তু বেশি করে মন দিন আপনার হবি চর্চায়। সমাজ সেবা, নাটক, ছবি আঁকা। লেখালেখি, খেলাধুলা এমন সব কাজে জড়িয়ে থাকুন যাতে চাকরি জীবনের গ্লানি কেটে যায়। পাশাপাশি খোঁজ নিন কোথায় কোথায় আপনার আপনার প্রিয় বিষয়টির চাকরি বা ব্যবসার সুযোগ আছে। তৎসংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের সাথে লিংক আপ করুন। যোগাযোগ বাড়ান। সুযোগ পেলে কাজে লাগান।

তারিখ: / / ৪র্থ দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস 📖

এককোষি থেকে বহুকোষি প্রাণী

অ্যামিবার শরীরের আগাগোড়াই হলো একটি বিন্দুর মতো। হাত-পা, চোখ-মুখ বলে ওদের শরীরে আলাদা-আলাদা অঙ্গ নেই। এগুবার সময় ওরা নিজেদের শরীরের যে-কোনো অংশকে সামনের দিকে একটুখানি যেন ঠেলে দেয়; তার পুরো শরীরটাই যেন মুখ, পুরো শরীরটাই যেন পেট। শরীরের মধ্যে খাবার আত্মসাৎ করার ফলে শরীরটা ক্রমশ বড় হয় আর বড় হবার পর সেটা আন্তে আন্তে দু'ভাগে ভাগ হয়ে যায়। তখন একটির বদলে দুটি জীব হয়ে যায়। একসময় ক্রমশ এসব ছোট ছোট জীবগুলো দলা পাকাতে শুরু করল, একটি জীবকোষের বদলে একদল জীবকোষ। এই নতুন ধরনের জীবদের বেলায় দেখা গেল শরীরের পাঁচ রকম চাহিদা মেটাবার জন্যে কাজের ভার যেন স্বতন্ত্র হয়ে যাচ্ছে, শরীরের কোনো একদল জীবকোষের উপর খাওয়া-দাওয়ার ভার, আর-এক দলের উপর চলাফেরার ভার। আর এভাবে ক্রমশ তৈরি হলো সেই ছোট ছোট আদিম জীব থেকে বড় বড় জীবের শরীর। প্রায় ৬০০ মিলিয়ন বছর আগে এই বহুকোষী ইউক্যারিওটের আবির্ভাব ঘটে।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট বৃদ্ধ বয়সের জন্য এখন থেকেই সঞ্চয় করুন: আমাদের দেশে মানুষ সবচেয়ে কষ্ট পায় বৃদ্ধ বয়সে। যৌবনে তারা সঞ্চয় করে না। সঙ্গতি না থাকলেও ধার-দেনা করে ছেলে-মেয়েদের পড়ায়। ছেলে-মেয়েদের বিলাস-ব্যসনের মধ্য দিয়ে মানুষ করে। ভাবে বৃদ্ধ বয়সে ছেলে-মেয়েরা তাদের দেখবে। কিন্তু একটা সূত্র আছে- ভালোবাসা নিঃসঙ্গামী। ছেলে-মেয়েরা তাদের বাবা-মার জন্য পাগল হয় না, সবকিছু করে নিজের উরসজাত সন্তানের জন্য। কাজেই বৃদ্ধ বয়সের জন্য সঞ্চয় সবার আগে। ছেলে-মেয়েদের ভালো স্কুল কলেজে পড়ানো আপনার দ্বিতীয় অগ্রাধিকার। বেতনের টাকা সব ভোগের পিছনে ব্যয় করবেন না। বিয়ের আগে বেতনের দুই তৃতীয়াংশ ও বিয়ের পরে এক তৃতীয়াংশ টাকা জমান। বার্ষিক্যে ছেলে-মেয়েদের উপর যারা নির্ভর করে, তারা ভীষণ কষ্ট পায়। নেহাৎ দরকার না হলে কারও কাছে অর্থ সাহায্য নেবেন না। মনে রাখুন, মাটিতে পড়ে গেলে কেউ এসে হাত ধরে তুলবে বলে কারও অপেক্ষায় পড়ে থাকবেন না।

তারিখ: / /৫ম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

উদ্ভিদের জন্ম

সমুদ্রের পানিতে জীবাণুদের বংশবিস্তার চলছিল ধীরে ধীরে। ভূ-পৃষ্ঠের সূর্যালোক থেকে সমুদ্র পানিতে থাকা কিছু জীবাণু ক্ষুধা নিবৃত্ত করে দেহ পুষ্ট করতে লাগল। এরূপ সুবিধাভোগী জীবাণুরা কালক্রমে উদ্ভিদে পরিণত হলো। উদ্ভিদের পাতায় সূর্যালোক পড়লে এক প্রকার সবুজ রঙের প্রলেপ (ক্লোরোফিল) পড়ে। এই ক্লোরোফিল বাতাস থেকে কার্বন-ডাই-অক্সাইডকে শোষণ করে। এভাবে শেওলা জাতীয় নানা প্রকার জলজ উদ্ভিদ-এর জন্ম হয়। যেসব জীবাণু পানির গভীরে থাকার দরুন সূর্যালোকের স্পর্শ পেল না, তারা উদ্ভিদপূর দেহে প্রচুর কার্বন মজুত পেয়ে এদের খাওয়া শুরু করল। উদ্ভিদাণুদের খেয়ে খেয়ে এসব জীবাণুর রাস্কুসেপনা বেড়ে গেল। এতে সবল জীবাণুরা দুর্বল জীবাণুদের খেতে আরম্ভ করল। ফলে আত্মরক্ষার্থে দুর্বল জীবাণুরা পালাতে লাগল এবং সবল জীবাণুরা তাদের আক্রমণ করার জন্য তাড়া করতে লাগল। এতে ধীরে ধীরে তাদের মধ্যে দ্রুত চলাচলের বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পেল। তারা বিভিন্ন শ্রেণিতে বিভক্ত হয়ে ক্রমোন্নতির পথে দ্রুত এগিয়ে যেতে লাগল।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ব্রিল ডেভেলপমেন্ট নিজের ব্যবহারকে পূর্জিতে পরিণত করুন: আমেরিকার প্রখ্যাত ব্যবসায়ী 'সোলপক' শূন্য পূর্জিতে ব্যবসা শুরু করে শিকাগোতে কোটি কোটি ডলারের সরঞ্জাম বিক্রির ব্যবসা করেছেন। তিনি বলতেন- খদ্দেরের সঙ্গে আমার ব্যবহারই আমার ক্যাপিটাল। আমি তাদের প্রত্যেকের সঙ্গে অতিথির মতো ব্যবহার করি। আন্তরিকতা ও অতি উৎসাহ নিয়ে তাদের সঙ্গে মিশি। আপনিও তার কৌশল কাজে লাগান। সাধারণ মানুষের সঙ্গে গরিব আত্মীয়দের মতো ব্যবহার করবেন না। আপনার সামনের সাধারণ মানুষটি কাল যে আপনার বড় উপকারে আসবে না তা কে বলতে পারে? সামনের মানুষটির মুখ ও নাম মনে রাখার চেষ্টা করুন। রাত্তায় দেখা হলে সালাম করুন। সদ্য পরিচিত হওয়া যে মানুষটি আপনাকে একটা ভিজিটিং কার্ড দিলো সেটা পড়ুন। তার সাথে হাসি মুখে কুশল বিনিময় করুন। লোকটির নাম মনে রাখুন; মুখ মনে রাখুন। কে জানে আগামী দিন এই লোকটি আপনার কাছে সেরা সুযোগ হয়ে উঠতে পারে।

তারিখ: / /৬ষ্ঠ দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

ক্রান্তিয়ান বিস্ফোরণ

মোটামুটিভাবে দু'শ কোটি বছর আগে যৌন-প্রজননের উদ্ভব ঘটেছিল বলে ধারণা হয়। যৌন প্রজননের ফলে দুটো জীব তাদের ডিএনএ সংকেত বিনিময় করে নতুন প্রকারের উদ্ভব ঘটায়। আজকের আমরা মানুষেরাও ডিএনএর অংশ বিনিময়ের জন্য উদ্ভব। প্রায় একশ কোটি বছর আগে, উদ্ভিদরা সমবেত কাজের মাধ্যমে পৃথিবীর আবহমন্ডলে এক চমকপ্রদ পরিবর্তন ঘটায়। সবুজ উদ্ভিদ উৎপন্ন করে অক্সিজেন অণু। আর সেই সঙ্গে শেষ হতে থাকে অজৈব প্রক্রিয়ায় জীবের উপাদান সৃষ্টির অধ্যায়। কিন্তু বিপুল সংখ্যক প্রাণী অক্সিজেনের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে অসমর্থ হয়, ফলে তারা ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। অল্পকিছু সংখ্যক আদিম জীব, যেমন বোটানিজম ও টিটেনাস বেসিলি টিকে থাকতে সামর্থ্য হয়েছে। প্রাণের জন্মের ৪০০ কোটি বছরের ইতিহাসে বেশিরভাগ সময় রাজত্ব করেছে নীলাভ-সবুজ শৈবালের মতো অণুজীবেরা, যেগুলো সাগর-মহাসাগর আবৃত্ত ও পরিপূর্ণ করে রেখেছিল। তারপর ৬০ কোটি বছর পূর্বে, শৈবালের একচেটিয়া রাজত্ব বা প্রভাব ভেঙ্গে পড়ে এবং সদ্য উদ্ভবিত নতুন প্রাণের বিপুল বৃদ্ধি ঘটে, এই ঘটনাকে 'ক্রান্তিয়ান বিস্ফোরণ' বলে।

ব্রিল ডেভেলপমেন্ট নিজেকে পরাজিত ভাববেন না: দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে জার্মানি ও জাপান পরাজিত হয়েছিলো। কিন্তু জার্মান ও জাপানিরা নিজদের পরাজিত ভাবেনি। তাই এই দুই জাতি আবার কিছুদিনের মধ্যেই অসাধারণ উন্নতি করেছে। জিতবার মতো হারার জন্যও তৈরি থাকতে হয়, হারা মানে আবার আরও বড় যুদ্ধের প্ররোচনা। পরাজিত মানসিকতা, বিপর্যস্ত মানসিকতার চেয়ে ক্ষতিকর। সাফল্য ও ব্যর্থতা হাত ধরাধরি করে চলে। একটি বিখ্যাত উক্তি মনে রাখুন: সফল হবার জন্য বুদ্ধিমান, বিদ্বান, বিস্তবান ও ভাগ্যবান হবার প্রয়োজন নেই; এমন মানুষের দরকার যে কখনও নিজেকে পরাজিত মনে করে না। নিজেকে দীন-হীন ভাববেন না। নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি বলে ভাবতে শিখুন। তুচ্ছ মানুষেরা আপনাকে তুচ্ছ প্রমাণ করার চেষ্টা করবে, কিন্তু বড় মাপের মানুষেরা আপনার ভেতরের গুণগুলি খুঁজে বার করার চেষ্টা করবে। সুযোগ পেলে অন্যের অসাম্প্রদায়িক আবেগের প্রশংসা করুন। সর্বদা মনে রাখুন, আত্মবিশ্বাসের অভাব থেকে লোকে অন্যের নিন্দা করে।

তারিখ: / /৭ম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মস্তিষ্ক ও শিরদাঁড়া প্রাণী

পানির নিচে অস্ট্রাকোডার্ম নামে এক রকমের প্রাণী দেখা দিতে শুরু করেছে। তাদের মুখগুলো ছুঁচালো কিন্তু চোয়াল নেই, তারা কাদার ভেতরে ছুঁচালো মুখ গুঁজে খাবার খুঁজে খেতো। আর এদের শরীরে দেখা দিয়েছিল দারুণ জরুরি একটি অঙ্গ। তার নাম মস্তিষ্ক। ওদের ওই মস্তিষ্কের দৌলতেই ওরা হয়ে দাঁড়ালো সেকালের পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ প্রাণী। এই প্রাণীগুলোই প্রায় সাড়ে সাত কোটি বছর ধরে পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ প্রাণী হয়ে রইলো। তারপর, এদেরই বংশধররা বদলাতে-বদলাতে, শেষ পর্যন্ত হয়ে দাঁড়ালো আদিম মাছ। তাদের শরীরেও মস্তিষ্ক ছাড়াও দেখা দিলো শিরদাঁড়া। এই শিরদাঁড়া ছাড়াও আদিম মাছদের মুখের মধ্যে দেখা দিলো চোয়াল। চোয়ালের দৌলতে ওরা চিবিয় খেতে শিখল।

ফলে অন্যদের তুলনায় আদিম মাছরা অনেক ভালো করে বাঁচতে পারলো। দেখতে দেখতে পৃথিবীর সাগরে মাছে মাছে ভরে গেল। আর তারপর প্রায় পাঁচ কোটি বছর ধরে পৃথিবীতে শ্রেষ্ঠ জীব বলতে ওই মাছেরাই ছিল। তখনকার পৃথিবীতে প্রাণী বলতে শুধুমাত্র জলচরই ছিল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

স্মিল ডেভেলপমেন্ট গরিব হোন কিন্তু গরিবের মতো আচরণ করবেন না: গরিব হওয়াটা আপনার হাতে নেই। কিন্তু গরিবি হঠাতে গেলে সরকারের উদ্যোগের চেয়ে গরিবের ব্যক্তিগত উদ্যোগ বেশি দরকার হয়। গরিব থেকে সম্বল হওয়া এমনকি ধনী হওয়াও একেবারে সম্ভব। তবে এ জন্য প্রচণ্ড খাটতে হয়। শুধু স্বপ্ন দেখলে চলে না। সময় ও চেষ্টা লাগে। কিন্তু গরিব হলেও মনটা সমৃদ্ধ করে তুলুন। সেটা তো আপনার হাতে। গরিব হলেও মনের দিক থেকে ধনী হতে পারেন যে কেউ। সুতরাং দারিদ্রকে সবার আগে তাড়াতে হবে মনের ভেতর থেকে। আপনার চরম অভাব বা প্রয়োজন থাকলেও কেউ দয়া করে কিছু দিলে, তা নেন না। এতে আপনার ভিক্ষাবৃত্তি মানসিকতা তৈরি হবে। আপনি ভিক্ষুক হবেন না, কারণ ভিক্ষুকের কোনো আত্মমর্যাদা বোধ নেই, ব্যক্তিত্ব নেই, সে অন্যের অনুগ্রহের লেজুড় মাত্র। ভিক্ষুক কখনও নিজেকে বদলাতে চায় না। কিন্তু আপনাকে প্রতিনিয়তই বদলাতে হবে। কাজেই, রাজার মতো আচরণ করুন। তবে রাজার মতো বিলাসিতা করতে যাবেন না।

তারিখ: / /৮ম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

মেরুদণ্ডী প্রাণীর উৎপত্তি

বিজ্ঞানীরা বলছেন, ৫০ কোটি বছর আগে অমেরুদণ্ডী প্রাণী ল্যাসলেট-নামের এক ধরনের অমেরুদণ্ডী জলজ প্রাণীর জেনেটিক মিউটেশনের কারণেই সৃষ্টি হয়েছিলো প্রথম মেরুদণ্ডের। তা নাহলে হয়তো জন্মই হতো না আজকের মানব জাতির। যেসব প্রাণী শারীরিক মিলনের মাধ্যমে বংশবৃদ্ধি করে, তাদের শরীরে পুরো জেনোমের দু'টি কপি থাকে, যা আসে দুই অভিভাবকের কাছ থেকে। কিন্তু ৫০ কোটি বছর আগে একটি মেরুদণ্ড-হীন প্রাণীর বংশবৃদ্ধির সময় একটি ভুল হয়। ফলে ওই প্রাণীটির শরীরে চলে আসে দ্বিগুণ জিন। প্রাণীটির পরবর্তী প্রজন্মে একই ঘটনা আবার ঘটে। ফলে প্রাণীটির শরীরের রয়ে যায় প্রতিটি জিনের চারগুণ কপি। ওই জিন দ্বৈত করণের ফলে জন্ম নেয়া পৃথিবীর প্রথম প্রাণীটিকে চিহ্নিত করতে পেরেছেন তারা। যা হচ্ছে এক ধরনের মেরুদণ্ডহীন জলজ প্রাণী ল্যাসলেট, এর কারণ হিসেবে বিজ্ঞানীরা বলছেন, দুই ধাপে জিন কপি হবার ব্যাপারটি বাদ দিলে মানব শরীরের জিনের গঠনের সঙ্গে ল্যাসলেটের জিনের গঠনের অনেক মিল খুঁজে পাওয়া যায়, যা কোনোভাবেই উপেক্ষা করা সম্ভব নয়।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট অন্যকে দুঃখ দেবেন না: আমাদের জীবনে অর্ধেক দুঃখ আসে আমরা অপরকে দুঃখ দেই বলে। বাকি অর্ধেক দুঃখ আসে অন্যেরা আমাদের দুঃখ দিতে চায় বলে। অন্যকে দুঃখ না দিলে আমাদের অন্তত অর্ধেক দুঃখ কমে যায়। মানবসমাজ ব্যক্তিস্বার্থের প্রশ্নে পশুকেও হার মানিয়ে দেয়। কোথাও উৎস নারী, কোথাও অর্থ। যে প্রেমিক এতদিন প্রেমের কথা শোনাতো, একদিন সে আরেককজনকে পেয়ে আপনাকে নির্মমভাবে ত্যাগ করে চলে গেলো। অথবা প্রাণের বন্ধু বিশ্বাসঘাতকতা করলো। এভাবে কাছের মানুষগুলো দ্রুত বদলে যাচ্ছে। আপনি অসুস্থ জেনেও আপনার নিকট-আত্মীয় দেখতে এলো না। ব্যঙ্গ বিদ্রূপ করে কথা বললো। এভাবে মানুষ ক্রমশ নিঃসঙ্গ হয়ে পড়ছে। সে যেন এক জনবহুল প্রাতিফর্ম একা দাঁড়িয়ে আছে। প্রাথমিক সম্পর্কগুলো একে একে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। আপনি অপরকে সুখ করার আন্তরিক চেষ্টা না করলে নিজে সুখি হতে পারেন না। দেশে এখন প্রচুর বিত্তবান মানুষ আছে, কিন্তু চিত্তবান মানুষ কমছে। তাই সুখও কমছে।

তারিখ: / /৯ম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

উভচরদের জন্ম

মাছ সাধারণত কানকোর সাহায্যে পানি হতে বাতাস সংগ্রহ করে শ্বাসকার্য চালায়। কিন্তু আদিম যুগে অনাবৃষ্টির সংকটের সঙ্গে লড়াই করে একদল জলচর প্রাণীর দেহে পরিবর্তন দেখা দিতে লাগল। প্রথমত, তাদের দেহে ফুসফুস বলে একটি নতুন অঙ্গ গজাতে শুরু করল। লক্ষ লক্ষ কোটি কোটি বছর ধরে বংশের পর বংশ উত্তীর্ণ হয়ে সেই আদিম মাছদের শরীরে কানকোও রইলো, আদিম ফুসফুসও দেখা দিলো। ফলে, এসব ফুসফুসওয়ালা মাছ পানিতে ও স্থলে উভয় স্থানে বেঁচে থাকতে পারে। উপকূলের কাছাকাছি বসবাসরত এসব মাছেরা অনেক সময় জোয়ার ও ডেউয়ের আঘাতে ডাঙ্গায় উঠে পড়ত। তখন এই ফুসফুসওয়ালা মাছগুলো পরবর্তী ডেউ বা জোয়ারের পানি না আসা পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারত। এভাবে যেসব মাছ পানিতে ও স্থলে বেঁচে থাকার শক্তি অর্জন করল, তারা হলো উভচর প্রাণী। বর্তমানে কুমির, ব্যাঙ এদের বংশধর। এই উভচরদের আবার কতগুলো পানিতে ফিরে যায়। এদের বংশধর হলো তিমি, শুশুক ইত্যাদি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩

☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজেকে অদ্রাস্ত্য ভাববেন না, অন্যদের তো নয়ই: দিন বদলায়, যুগ বদলায়, সমাজও বদলায় ও নতুন সমাজ পুরনো দিনের ধ্যান-ধারণাকে ভুল প্রমাণ করে অথবা নতুন দিনের ভোরে পুরনো দিনের ভাবনা-চিন্তা ভুল ছিলো বলে প্রমাণিত হয়। তাই কখনো ভাববেন না, যা ভাবছেন - যা বলছেন সেটাই শেষ কথা। অথবা আপনার গুরু বা আপনার নেতা আপনাকে যা বুঝিয়েছেন সেটাই সত্য। আবার বিপরীতটাও সত্য নয়। বলতে পারেন তখনকার মতো সত্যি, কিন্তু চিরকালের জন্য নয়। পৃথিবীতে যুগ যুগ ধরে বহু মানুষ তাদের বিশ্বাসের জন্য প্রাণ দিয়েছেন। প্রাণদানটা সত্যি। কিন্তু বিশ্বাসটা সত্যি নাও হতে পারে। দুটি পরস্পরবিরোধী বিশ্বাসের পক্ষে বহু লোক থাকে। সেই বিশ্বাসের জন্য দুপক্ষের লোকই প্রাণ দেয়। বার্টান্ড রাসেলকে একবার প্রশ্ন করা হয়েছিলো আপনার বিশ্বাসের জন্য আপনি কি প্রাণ দিতে পারেন? রাসেল বলেছিলেন, না। আমার বিশ্বাসটা তো ভুলও হতে পারে। সময়ই একমাত্র বিচার করতে পারে কোনটা ভুল, কোনটা ঠিক।

তারিখ: / /১০ম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩

☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজেকে একটু ছোট্ট নিন: সাধারণত মানুষের ক্ষমতা ও অর্থবল বেড়ে গেলে তার অপরিকল্পিত কাজ বৃদ্ধি হয়। আবার গরিব যদি ধনী হয়ে উঠে তাহলে তারা পুরনো বন্ধু-বান্ধব পরিচিতদের ধীরে ধীরে চিনতে পারে না। ক্ষমতায়িত লোকেরা তার চেয়ে বেশি ক্ষমতাবানদের সাথে মেশে। গণতান্ত্রিক সুশীল নেতা-নেত্রীও একচ্ছত্র ক্ষমতা পেলে স্বৈরাচারিতে পরিণত হয়। বহু জাদুরেল অফিসার রিটায়ার করার পর সাপ থেকে কেঁচোয় পরিণত হন। নামের আগে যতক্ষণ না একটা এস্স বা প্রাক্তন বসছে ততক্ষণ আর তিনি এ পৃথিবীর মানুষ থাকেন না। যার যত অর্থ জমে, তার তত অর্থ নাশ হয়। অসুখ-বিসুখ, মামলা-মোকদ্দমা, চুরি-ডাকাতিতে তার অর্থক্ষয় হয়। ক্ষমতায়িত ব্যক্তি তার কাজকর্মের জন্যই প্রতিদিন অজস্র স্তাবক আর শত্রু তৈরি করে। এই শত্রুরা তার পতন ডেকে আনে। বড়লোক হতে চাওয়া ভাল কিন্তু অপরাধ করে বড়লোক হতে চাইবেন না। অতিরিক্ত অর্থ এসে গেলে সমাজের কাজে দুঃস্থদের উপকার হয় এমন কাজে ব্যয় করুন।

ইতিহাস

সরীসৃপদের জন্মকথা

উভচরদের যে দলগুলো স্থায়ীভাবে ডাঙ্গায় বসবাস শুরু করেছিল, পরিবেশ পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে তাদের শরীরে ফুসফুস ধরনের অঙ্গ গজাতে লাগল, আর পাখনার চিপির তলায় গজালো পা। ওদের ডিমগুলো তখনো তুলতুলে নরম, ডাঙ্গায় সে ডিম সহজেই নষ্ট হয়ে যেত। তাই ডিম পাড়বার সময় তাদের পানিতে ফিরে যাবার দরকার পড়তো। আজ প্রায় বিশ কোটি বছর আগে প্রাণীজগৎ জুড়ে রাজত্ব শুরু হলো উভচরদেরই এই বংশধর, সরীসৃপ। যারা বুকে ভর দিয়ে চলে। যেমন- আজকালকার সাপ, টিকটিকি, গিরগিটি। কালের বিবর্তনে তাদের ডিমের উপরের খোলস শক্ত হতে থাকলো। ফলে ডিম পাড়বার জন্যে তাই সরীসৃপদের আর পানিতে যেতে হয় না। কিন্তু সব সরীসৃপই একরকম নয়। কারুর বা পা রীতিমতো মজবুত; চলার সময় তারা আর শুধুমাত্র বুকের উপর ভর দেয় না। কারুর বা শরীর থেকে আবার পায়ের চিহ্ন একেবারে মুছে গেছে; যেমন সাপ। আবার কারুর শরীরে পায়ের বদলে গজালো চামড়ার ডানা বাঁদুড়দের মতো। ফলে এরা সরীসৃপ হয়েও আকাশে উড়তে শিখল।

তারিখ: / /১১তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

ডাইনোসরের যুগ

সে যুগে গাছপালা, জীবজন্তু বিরাট আকৃতির ছিল। সরীসৃপরাই ছিল বিশালকার। ডাইনোসরের প্রাধান্য ছিল বেশি। নানা রকম ডাইনোসর; কারুর নাম ডিপলোডোকাস, লম্বায় ৫৮ হাত। কিন্তু নিরামিষাশী। তাদের মাথার মধ্যে মস্তিষ্কটা আজকালকার মুরগির ডিমের মতো এতটুকু। আর এক রকম ডাইনোসরের নাম দেওয়া হয় ব্রাসিওসরাস। তারা ওজনে এক একটি প্রায় ৪৫০ মণ করে। আর তাদের গলাগুলো এমনই লম্বা যে মাটিতে দাঁড়িয়ে অন্যায়সে আজকালকার বাড়ির তিনতলা জানালায় উঁকি দিতে পারতো। ডাইনোসরের আর এক জাতের নাম টিরেনোসরাস। তারা লম্বায় ১৯ ফুট। পেছনের পা দুটো থামের মতো, সামনের পা দুটো ছোট-খাটো। দাঁতগুলো মূলোর মতো, প্রকাণ্ড বড় মুখের হাঁ। তাতেও লেজের বাপটায় কেঁপে উঠতো বন-জঙ্গল আর তারা ছিল মাংসাশী। তারা অন্য প্রাণীর মাংস খেয়ে জীবন নির্বাহ করত। সে আজ প্রায় ছ'কোটি বছর আগেকার কথা। পৃথিবীর আবহাওয়া বদলের সঙ্গে সঙ্গে ওরা কিছুতেই নিজেদেও খাপ খাওয়াতে পারলো না। শেষ হলো সরীসৃপদের যুগ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩

☐ ২ ☐ ৪

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ছয়টি স্তরবী মনে রাখুন। এক : ক্লায়েন্ট সব সময় ঠিক অর্থাৎ মক্কেল সবচেয়ে বুদ্ধিমান। কথায় তাকে এটা বুঝিয়ে দিন। দুই : ক্লায়েন্টেরা দিনের পর দিন ঘোরালে তার প্রতি বিন্দুমাত্র অসন্তুষ্ট হবেন না। মনে দম রাখুন। তিন : কোনো ক্লায়েন্টকে কখনও বলবেন না, আমি বেকার যুবক। কাজটা করে আমাকে সাহায্য করুন। চার : কোনো ক্লায়েন্টের নাম ও পরিচয় ভুলে যাবেন না। তাদের কাছে আপনার পেশাদারীত্ব ও আন্তরিকতার পরিচয় দিন। পাঁচ : ক্লায়েন্টের কাছ থেকে নিখুঁত ভ্রম ব্যবহার প্রত্যাশা করবেন না। যে ক্লায়েন্ট খুব ভাল ব্যবহার করলেন অথচ লেনদেন করলেন না, আর যে ক্লায়েন্ট চ্যাটাং চ্যাটাং কথা শুনিয়া গ্রাহক হলেন, দুজনকেই সমান চোখে দেখুন। ছয় : পৃথিবীর সমস্ত লোক এমনকি শিশুদেরও আপনার মক্কেল ভাবতে শিখুন। তাহলে আপনার ব্যবহারের বিরাট পরিবর্তন ঘটবে।

তারিখ: / / ১২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

ডাইনোসর থেকে পাখি

এখনো ডাইনোসরের প্রায় ১০ হাজার প্রজাতি টিকে আছে পাখি হয়ে! অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটির বিজ্ঞানীরা ৪২৬ প্রজাতির ডাইনোসরের দেহাবশেষের নানা পরীক্ষা করে দেখতে পেয়েছেন, এখন থেকে প্রায় ২২ কোটি বছর আগে দ্রুতগতিতে পাল্টাতে থাকে ডাইনোসরের আকৃতি। আর এই পাখিকুলে বিবর্তিত ডাইনোসরই পৃথিবীজুড়ে জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্ট নতুন বাস্তুসংস্থানের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে সক্ষম হয়। 'দেখা গেছে, আরজেনটিনোসোরাস নামের সবচেয়ে বড় আকৃতির ডাইনোসরের ওজন প্রায় ৯০ টন, যা কিনা সবচেয়ে ছোট প্রজাতির ডাইনোসরের ওজনের প্রায় ৬০ লাখ গুণ বেশি। চডুইপাখির মতো ছোট আকৃতির সবচেয়ে ছোট প্রজাতির ডাইনোসরের নাম কিলিয়ানা। এদের ওজন মাত্র ১৫ গ্রাম। এগুলোকে মেসোজায়িক ডাইনোসর বলা হয়। পৃথিবীতে ডাইনোসর যুগের প্রথম ১৬ কোটি বছর জুড়ে নানা প্রজাতির ডাইনোসরের সম্পূর্ণ বংশধারার নমুনা থেকে ওই প্রজাতিগুলোর দেহকাঠামো ও আকৃতির বিবর্তন বিশেষণ করার চেষ্টা করেছে গবেষক দলটি।

শিল্প ডেভেলপমেন্ট সুযোগের জন্য অপেক্ষা করবেন না: বাইরে প্রচণ্ড বৃষ্টি পড়ছে— বেরতে পারছেন না, অথবা ট্রেন বা প্লেন লেট করছে আপনি আটকে পড়েছেন। এটা আপনার পক্ষে বড় একটা সুযোগ একটা বই বা ম্যাগাজিন পড়ে নেবার। আসলে পেপারব্যাক প্রকাশনা উদ্ভব হয় মানুষ যাতে হঠাৎ উদ্ভূত সময় কাজে লাগিয়ে একটা বই পড়ে নিতে পারে। আমেরিকায় ৭০ শতাংশ কর্মরত ব্যক্তি অনিদ্রায় ভোগে। মনের মতো চাকরি তারা পাননি। কিন্তু উদ্যোগী পুরুষ পরিকাঠামোর জন্য অপেক্ষা করেন না। যা হাতির কাছে আছে তা দিয়েই পরিকাঠামো তৈরি করে নেন। বুদ্ধিমান ব্যক্তির কাছে সব সময়ই সুসময়। দু'শ্রেণির মানুষ আছেন: সক্রিয় আর অক্রিয়। অক্রিয় ব্যক্তির অবস্থা একশো ভাগ অনুকূল হলে তবেই কাজ শুরু করেন। সক্রিয় ব্যক্তির একশো ভাগ প্রতিকূল অবস্থায় কাজ শুরু করে চেষ্টা করেন যতখানি সম্ভব পরিস্থিতি অনুকূলে আনতে। যেহেতু তাঁরা প্রতিকূলতার মধ্যে কাজ শুরু করেন, সেহেতু পরিস্থিতি অনুকূলে আনতে পারাটাই তাঁদের সাফল্য।

তারিখ: / /১৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস ৩

প্যানগি আর টেথিয়ান-সি

অনেক কোটি বছর আগের কথা। তখন পৃথিবীতে একটা মহাদেশ ছিল। সেটির নাম ছিল প্যানগি। সেই মহাদেশের মাঝখানে একটা সাগর ছিল। সেটির নাম টেথিয়ান-সি। একসময় প্যানগি ভেঙ্গে ২ টা মহাদেশ হলো। গন্ডোয়ানা আর লরেশিয়া। গন্ডোয়ানা দক্ষিণ গোলার্ধে, দক্ষিণ মেরু পর্যন্ত বিস্তৃত। আর লরেশিয়া উত্তর মেরু পর্যন্ত এবং তা উত্তর গোলার্ধে। ভারত উপমহাদেশ গন্ডোয়ানা ল্যান্ডের অংশ ছিল। গন্ডোয়ানা ভেঙে আফ্রিকা, দক্ষিণ আমেরিকা, অস্ট্রেলিয়া, ভারত, এন্টারকটিকা মহাদেশ সৃষ্টি করে। আর লরেশিয়া ভেঙে এশিয়া, ইউরোপ, উত্তর আমেরিকা সৃষ্টি হয়। ভারত ক্রমাগত উত্তরে সরে আসতে আসতে এশিয়ায় এসে ধাক্কা দেয়। এশিয়া আর ভারতের মধ্যবর্তী পাললিক শিলাগুলো দু'দিক থেকে ধাক্কা খেয়ে উঠতে উঠে যায় এবং হিমালয় পর্বতমালার সৃষ্টি করে। গ্রেট হিমালয় পর্বতমালা ক্ষয় হয়ে বেঙ্গলবেসিনে জমা হতে হতে বাংলাদেশের সৃষ্টি হয়েছে। একমাত্র দিনাজপুর শিল্প এরিয়া যা বরাবরই মহাদেশ বা স্থলভূমি ছিল বাকী পুরোটাই সমুদ্রের নীচে সমুদ্র ভূমি ছিল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নিজের বিপদকে সম্পদে পরিণত করতে শিখুন:
পাপন নামে এক ব্যবসায়ীর ১৭ বছর বয়সে ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। ২০ বছর বয়সে তিনি পারিবারিক ব্যবসায়ে যখন যোগ দেন তখন ব্যবসা পড়তির মুখে। এক টাকাও লগ্নি করার মতো কোম্পানির ফান্ডে নেই। কিন্তু পাপন সুন্দর ব্যবহার আর কৌশল প্রয়োগ করে এই পড়ে যাওয়া পৈত্রিক ব্যবসাকে রমরমা করে তোলেন। ডায়াবেটিসের রোগী বলে তার বিয়ে হচ্ছিলো না। তিনি অনেক কষ্টে চুক্তিতে একটি বিয়ের পাত্রী জোগাড় করেন। যে ডায়াবেটিস পাপনের জীবনে অভিষেক ছিলো, তিনি ডায়াবেটিস কন্ট্রোল করে শৃঙ্খলিত শান্তিপূর্ণ জীবন-যাপন করছেন। তার বিশ্বাস আগামী এক দশকের মধ্যে ডায়াবেটিসের নিরাময়যোগ্য ঔষধ আবিষ্কার হবে। তখন তিনি সন্তান নেবেন। নোট: মনে রাখবেন, পরিবর্তন জীবনের অনিবার্য গতি। আপনি কিছুদিন তার গতিরোধ করতে পারেন, কিন্তু চিরদিন পারেন না। পরিবর্তনের বিরোধিতা করলে পরিবর্তনের ঝড়ে আপনি ধুয়ে মুছে সাফ হয়ে যাবেন।

তারিখ: / /১৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

স্তন্যপায়ী প্রাণী

আজ থেকে প্রায় ১৫ কোটি বছর আগে ট্রিয়াসিক উপযুগে একদল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রাণী গর্ভধারণ ও বাচ্চা প্রসব করতে শুরু করে। উষ্ণ রক্তের অধিকারী হওয়ায় স্তন্যপায়ী জীবেরা প্রকৃতির ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে নিজেদের অধিক খাপ খাওয়াতে পেরেছিল। সরীসৃপ পর্যন্ত সমস্ত প্রাণীই ডিম পাড়ত। স্তন্যপায়ীরা ডিমের পরিবর্তে বাচ্চা পাড়বার পর তাদের বাচ্চার জন্যে খাবার সংগ্রহ করার হাঙ্গামাটাও রইলো না। কেননা বাচ্চারা তাদের মা-র বুকে থেকে দুধ খাবে। আজ থেকে প্রায় ৭ কোটি বছর আগের এয়োসেন উপযুগে স্তন্যপায়ী প্রাণীদের বিভিন্ন শাখা ভূপৃষ্ঠের অধিকাংশ অঞ্চলজুড়ে বসবাস শুরু করেছে। এরা ছিল হিংস্র ও মাংসাশী প্রাণী। কালের পরিক্রমায় এরা আবার দুটি শাখায় বিভক্ত হয়ে পড়ে। এদের একদলের চেহারা ছিল কুকুরের মতো। এই দলের ক্রমবিবর্তনে নেকড়ে ভালুক, কুকুর ইত্যাদি প্রাণীর জন্ম হয়েছে। অন্যদলের চেহারা ছিল বিড়াল আকৃতির। এদের ক্রম-বিবর্তনে বাঘ, সিংহ, বিড়াল ইত্যাদি প্রাণীর আবির্ভাব হয়েছে। স্তন্যপায়ীদের মধ্যে এক প্রকার প্রাণী ছিল। এরা গাছে চড়তে পারত ও ডালে ডালে বিচরণ করত।

ফিল ডেভেলপমেন্ট জ্যেষ্ঠ হলোই শ্রেষ্ঠ হয় না, চুল পাকলে বুদ্ধি পাকে না-অভিজ্ঞতা সময় দিয়ে বিচার হয় না। একদিনেও অনেক বিচক্ষণ ব্যক্তি এক বছরের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে। এডিসন বাষ্প আবিষ্কার করতে গিয়ে অনেকবার পরীক্ষা করেছিলেন। প্রতিবারেই তার পরীক্ষা ভুল প্রমাণিত হয়; আলো জ্বলেনি। শেষ পরীক্ষাটি সফল হলো। এডিসনকে লোকে বললো, এই যে এতদিন লেগে গেলো বাষ্প আবিষ্কার করতে এই সময়টা কি নষ্ট হলো না? এডিসন বললেন- না, আমার কিছু নষ্ট হয়নি। কারণ প্রতিটি এক্সপেরিমেন্ট আমাকে অভিজ্ঞতা দিয়েছে যে, এইভাবে এই পদ্ধতি হয় না; অন্য পদ্ধতি চাই। বয়সই অভিজ্ঞতার মাপকাঠি নয়। আশি বছরেও অনেকে সাবালক হয় না। যে বৃদ্ধ বারবার একই ভুল করে তার বয়স এক জায়গাতেই দাঁড়িয়ে থাকে। কবি সুকান্ত মাত্র একুশ বছর বেঁচেছিলেন। কিন্তু তার কর্মের ব্যাপ্তি দিয়ে বাংলা সাহিত্যে স্বতন্ত্র স্থান করে নেন। সুকান্তকে বলা হয় গণমানুষের কবি। তিনি তার কবিতার নিপুণ কর্মে দূর করতে চেয়েছেন শ্রেণি বৈষম্য।

তারিখ: / /১৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জীবদেহে পরিবর্তন কেন হয়?

এই যে একদল বিলুপ্ত হয়েছে আবার কোনো নতুন দলের আবির্ভাব হয়েছে। এই পরিবর্তন কেন হয়? কেন এক জাতের প্রাণী বদলাতে বদলাতে অন্য জাতের প্রাণী হয়ে যায়? এই প্রশ্নের জবাব দেবার চেষ্টা করলেন একজন ফরাসি বৈজ্ঞানিক। তাঁর নাম লামার্ক। লামার্ক বললেন, এই পরিবর্তনের মূলে রয়েছে শরীরের অঙ্গের ব্যবহার আর অ-ব্যবহার। কোনো একদল প্রাণী যদি তাদের শরীরের কোনো একটি অঙ্গ বেশি ব্যবহার করে, তাহলে ওই অঙ্গের বৃদ্ধি পেয়ে চলবে এবং এইভাবে একটি অঙ্গ বৃদ্ধি পেতে পেতে শেষ পর্যন্ত তাদের শরীরের চেহারাটাই সম্পূর্ণ বদলে যাবে। অপর পক্ষে তারা যদি শরীরের কোনো একটি অঙ্গের ব্যবহার না করে, তাহলে তাদের বংশধরদের শরীর থেকে ওই অঙ্গটি একেবারে মুছে যাবে, নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে। সাপের পূর্বপুরুষরা তাদের পাগুলোকে ব্যবহার বন্ধ করল বলেই সাপদের শরীর থেকে মুছে গেল পায়ের চিহ্ন। জিরাফের পূর্বপুরুষরা ক্রমাগতই গাছের উঁচু ডালের কচি পাতা খাবার লোভে গলাটা এগিয়ে দেবার চেষ্টা করে চলেছিল বলে গলাটা অমন লম্বা হয়ে গেল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট অতিরিক্ত অর্থ আপনাকে অহংকারী ও বিচ্ছিন্ন করে তুলবে-আপনি যত বিলাসবহুল জীবনযাপন করবেন, তত বেশি খাদ্যদূষণে আপনার শরীর ব্যাধিতে ভরে উঠবে। দেখা দেবে নানা লাইফস্টাইল অসুখ। প্রয়োজনের অতিরিক্ত অর্থ নানা মানসিক সমস্যার সৃষ্টি করবে। সবচেয়ে যে ক্ষতিটা করবে, মানুষের সঙ্গে সুস্থ স্বাভাবিক সম্পর্ক নষ্ট করে দেবে। দৃষ্টিভঙ্গি এমনভাবে আচ্ছন্ন করবে যে, মনে হবে টাকা দিয়ে আপনি সবই কিনতে পারেন। আপনার ধারণা হবে একমাত্র আপনিই এ পৃথিবীতে যোগ্যতম ব্যক্তি। এজন্য দেখা যায়, ধনীরা শুধু তার চেয়ে বেশি টাকা ওয়ালাদের সাথে মিশে। একটা আত্ম অহংকারের কারণে গরীবদের এড়িয়ে চলে। আপনি জীবনে খুব কমই বিদ্বান অথচ বিনয়ী, ধনী অথচ উদার, রূপসী অথচ আন্তরিক স্ত্রী দেখে থাকবেন। মনে রাখবেন আপনার বংশগতি, মেধা, রূপ এমনকি বহু ক্ষেত্রে অর্থও ভাগ্যবশে পেয়েছেন। কিন্তু আপনার পৌরুষত্ব, চিন্তাধারা, ব্যক্তিত্ব, মূল্যবোধ- এসব আপনার নিজস্ব অর্জন।

তারিখ: / /১৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

প্রাইমেটের কথা

স্তন্যপায়ীদের একটি জাত বাসা বাঁধলো গাছের ডালে। বনে-জঙ্গলে এক ডাল থেকে অন্য ডালে লাফিয়ে যাওয়ার জন্য সামনের পা দুটিকে ব্যবহার করতো ধরার কাজে। এতে এই পা দুটি পরিণত হলো থাবায়। বৃক্ষের ডালে ডালে লাফলাফি করতে হলে প্রতি মুহূর্তে লক্ষ্য ও কর্তব্য নির্ধারণ করতে হয়। এভাবে দ্রুত মস্তিষ্ক চালনা করতে করতে ধীরে ধীরে তাদের মস্তিষ্ক বড় হচ্ছিল। অভিজ্ঞতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে থাবা দুটি ব্যবহার করতে শুরু করল আক্রমণ ও আত্মরক্ষার কাজে। তাদের নাম প্রাইমেট। এরকম একটি প্রাইমেট হল অ্যানথ্রোপয়েড। এ অ্যানথ্রোপয়েডই গোরিলা-শিম্পানজি-মানুষ সবারই পূর্বপুরুষ। ওই বনমানুষদের মধ্যে কোনো কোনো দল নেমে এলো সমতলে। ক্রমশই তারা দু-পায়ে ভর দিয়ে সোজা হয়ে উঠে দাঁড়াতে শিখল। তাদের সেই সামনের পা-জোড়া শেষ পর্যন্ত মানুষের হাত হয়ে গেল। বনমানুষেরা যে মানুষ হয়েছে তা এই হাতের গুণেই। গরিলা-শিম্পানজির থাবা আছে কিন্তু হাত নেই। থাবা দিয়ে কিছু ধরতে পারে। কিন্তু বানাতে পারে না।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সমালোচকদের মুখ বন্ধ করার চেষ্টা করবেন না: যদি আপনি খুব ক্ষমতাবান হন, তাহলে সমালোচকদের পিটিয়ে ঠাণ্ডা করতে চাইবেন। যদি ধনবান হন, তাহলে টাকা দিয়ে তাদের মুখ বন্ধ করতে চাইবেন আর যদি আপনি কমজোরি হন, তাহলে ধুতোরি নিকুচি করেছে বলে কাজটা ছেড়ে দেবেন। কিন্তু যদি আপনি কাজটা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হন, তাহলে নিজের কানের ছিপি দেবেন। অর্থাৎ অন্যের সমালোচনায় আপনার দুই কান বন্ধ রাখুন। কোনোমতেই সমালোচকদের কণ্ঠ রুদ্ধ করবেন না। তাহলে বড় কাজ করার চ্যালেঞ্জটা নষ্ট হয়ে যাবে। পৃথিবীতে এমন কোনো দার্শনিক বা তাত্ত্বিক নেই, যাদের দর্শন-তত্ত্ব সমাজ নির্বিবাদে মেনে নিয়েছে। তবে, মাঝে মাঝে কানের কুলুপটা খুলে একবার একবলকে গুলে নিন সমালোচকদের মোদ্দা কথাটা কি। যদি দেখেন রাবিশ- তাহলে আবার কানের ছিপি বন্ধ করে যে কাজ করছিলেন, দ্বিগুণ উৎসাহে তাতে লেগে পড়ুন। আর যদি দেখেন, সমালোচনার কিছু সত্য আছে, তাহলে নিজেকে শোধের নিন।

তারিখ: / /১৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মানুষ আর শিম্পানজি

মানুষরা সরাসরি শিম্পানজি থেকে বিবর্তিত হইনি; বরং শিম্পানজি, বনোবো (Bonobo, এক ধরনের খর্বাকৃতি শিম্পানজি) এবং মানুষ একই সাধারণ পূর্বপুরুষ থেকে আলাদা হয়ে গিয়ে যার যার আলাদা পথে বিবর্তিত হয়েছে গত ৭০-৮০ লক্ষ বছর ধরে। জিনোমের পূর্ণ সংশ্লেষণ থেকে বিজ্ঞানীরা দেখতে পান শিম্পানজি আর মানুষের জিনের মধ্যে সাদৃশ্য প্রায় ৯৮.৬%; অর্থাৎ শিম্পানজিরা যে মানুষের নিকটতম আত্মীয় তা নিয়ে কোনো সন্দেহ নেই। সবচেয়ে পুরানো খাড়া হয়ে হাঁটা মানুষের ফসিল ইথিওপিয়ায় পাওয়া গেছে যা ৪০ লক্ষ বছরের পুরানো। আফ্রিকান হোমিনিড আজ থেকে প্রায় ত্রিশ লক্ষ বছর আগে বাস করতো। তারা বর্তমানের আধুনিক মানুষদের মতো সোজা হয়ে হাঁটতে পারতো, কিন্তু তাদের শিম্পানজি-সদৃশ বড় দাঁত ছিলো এবং (শিম্পানজি-সদৃশ) ছোট মস্তিষ্ক। অস্ট্রেলোপিথেসিনরা শিম্পানজিদের চিবির উইপোকা খাওয়ার জন্য তৈরি ভেঁতা প্রান্তবিশিষ্ট সরু লাঠির তুলনায় জটিল অনুন্নত পাখরের হাতিয়ার তৈরি করতে পারতো।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট কোনো শিশুকে প্রথমেই চুপ করিয়ে দেবেন না: আগে তাদের কথা বলতে শেখান তারপর শেখান চুপ কোথায় করতে হয়। ছেলে-মেয়েদের বেয়াদবি দেখে বাবা-মায়ের রাগ করা অবাস্তব। কারণ আপনাদের সন্তান আপনাদেরই প্রতিমূর্তি। বাবা-মায়ের প্রত্যেক কর ২৩টা করে ক্রোমোজোম দিয়ে শিশু তৈরি হয়। তাদের দৈহিক ও মানসিক গঠনের জন্যও বাবা-মায়ের জিন অনেকটাই দায়ী। বাচ্চাদের ভুতের ভয় জুজুর ভয় দেখাবেন না। শিশুকে কদাচ মারবেন না। শিশুকে যদি মারধর করে বশে আনার চেষ্টা করেন, তাহলে শিশু নিজেও মনে মনে জানবে একমাত্র মারধর করে, ভয় দেখিয়ে কাউকে থামিয়ে দেওয়া যায়। বউরা স্বামীকে কর্কশভাবে ভৎসনা করে। শিশু এটা দেখে। তার মধ্যে হিংসা ও আক্রোশ জন্মাতে থাকে। বড় হলে সে মানুষ হিসাবে খুব খারাপ হয়ে যায়। সে যখন বিয়ে করে তখন তার স্বামী বা স্ত্রীর সঙ্গে এইরকম ব্যবহারই সঙ্গত মনে করে। এভাবে বংশপরম্পরা আমরা খারাপ অভ্যাস ও আচরণের শিকল থেকে মুক্ত হতে পারছি না।

তারিখ: / /১৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

আমাদের পূর্বপুরুষ

ইউরোপে নিয়ান্ডার্থাল মানুষ ছাড়াও বিভিন্ন সময় পৃথিবীর বিভিন্ন স্থানে পাওয়া গেছে। জাভা মানুষ, পিকিং মানুষ, রামাপিথেকাস, টাউং শিশু, ওমানো মানুষ, নগালোবা মানুষ, জেবেল কাফজেহ, টাউটাভেল মানুষ, স্টেইন-হেম মানুষসহ অসংখ্য ফসিল। লাখ লাখ বছর আগে এরকম বহুসংখ্যক মানব প্রজাতি পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তে বসবাস করতো, তারা প্রধানত উদ্ভিদ খেয়ে বাঁচতো। পরিবর্তিত পরিস্থিতি বন ও গাছ কমে যাওয়া, পানির উৎসস্থল শুকিয়ে ও সরে যাওয়ায় তারা ক্রমবর্ধমান মাংসাশী হয়ে ওঠে। পরে আরো বেশি কাজ ও মাংস খেতে শুরু করা এবং বাড়তি তাপে গিয়ে কাজ করতে গিয়ে তাদের ঘাম ঝরার হার বাড়তে থাকে। ফলে চুলের হার কমতে থাকে। নিয়ান্ডার্থালরা বরফ যুগের শীতল জলবায়ুতে খুব ভালোভাবে অভিযোজিত হতে পেরেছিল। ওরা ছিল অধিক পেশিবহুল এবং গুহাবাসী। তারা মৃতদেহকে কবর দিত। প্রথম অগ্নি প্রজ্জ্বলন করেছিল ওরাই এবং লজ্জা নিবারণের জন্য ওরাই প্রথম পশুচর্মকে সেলাই করে অঙ্গ আচ্ছাদিত করত। নানা ধরনের পাথরের হাতিয়ারেরও আবিষ্কার ওরা।

ফিল ডেভেলপমেন্ট অর্থনৈতিকভাবে কারো ওপর নির্ভরশীল হবেন না: ছেলে-মেয়েরা একটু বড় হলেই তাদের বলে দিন বাবা-মা হিসেবে আমাদের দায়িত্ব তোমাদের সাধ্যমত লেখাপড়া শেখানো। তারপর তোমরা আমার ওপর আর্থিকভাবে নির্ভর করো না। আমরাও বৃদ্ধ বয়সে তোমাদের ওপর নির্ভর করবো না। যতদিন ছেলে-মেয়েরা জানবে আমাদের পিছনে বিত্তশালী বাবা আছে, ততদিন ছেলে-মেয়েরা স্বাবলম্বী হবে না। যুদ্ধে সৈনিকদের মনোবল বাড়ানোর শেষ উপায় তাদের জাহাজটিতে আগুন ধরিয়ে দেওয়া। তখন আর সৈন্যদের যুদ্ধ করা ছাড়া উপায় থাকে না। বৃদ্ধ বয়সে সম্পদ খুইয়ে ছেলে-মেয়েদের পিছনে খরচ করবেন না। বৃদ্ধ বয়সে অন্যের ওপর নির্ভরশীল হওয়ার পদে পদে যন্ত্রণা। কারো কাছে অর্থ-ক্ষমতা-প্রতিপত্তিই সব। আবার কেউ সম্মানটাকেই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেন। কেউ চায় টাকার বিছানায় ঘুমাতে, টাকার উপর মরতে। আর কেউ চায় মরে গিয়েও অমর হতে। সবকিছুই নির্ভর করে দৃষ্টিভঙ্গির উপর।

তারিখ: / /১৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

খর্বাকৃতির মানব

এশিয়ার পূর্বাঞ্চলে জনবসতি গড়ে তুলেছিল মানুষের যে প্রজাতি- তারা হলো হোমো ইরেস্টাস (যার অর্থ 'খাড়া মানব') হোমো ইরেস্টাস হলো পৃথিবীতে সবচেয়ে দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকা মানব প্রজাতি; ওরা প্রায় ২০ লাখ বছর পৃথিবীতে বিচরণ করেছে। ইন্দোনেশিয়ার একটি ছোট দ্বীপ ফ্লোরেসে (Flores) একদল আদি মানব ছিল যারা খুবই খর্বাকৃতির। আদি মানবদের প্রথম দল এই সম্বলহীন দ্বীপে আটকা পড়েছিল। খাদ্যের অপ্রতুলতার কারণে কম খাওয়াই তাদের অভ্যাসে পরিণত হয়েছিল। পরবর্তী প্রজন্মগুলোতেও একই প্রক্রিয়া চলতে থাকে। এভাবে অনেকগুলো প্রজন্ম অতিবাহিত হবার পর ফ্লোরেস দ্বীপের মানুষ 'খর্ব মানব' পরিণত হয়। এদের উচ্চতা ছিল সর্বোচ্চ এক মিটার এবং ওজন কোনোভাবেই ২৫ কেজির বেশি নয়। খর্বাকৃতির মানব হওয়া সত্ত্বেও এরা পাথরের নানা সরঞ্জাম তৈরি করতে পারত, এমনকি মাঝে মাঝে দ্বীপের হাতিও শিকার করতে পারত। ফ্লোরেস দ্বীপ থেকে সর্বশেষ বামন-সদৃশ মানবেরা উধাও হয় প্রায় ১২ হাজার বছর আগে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট কারো জন্য জীবন খেমে যায় না: অন্য কারও উপর অভিমান করে মহামূল্যবান জীবনটা নষ্ট করার মধ্যে কোনো মহাত্ম নেই। একটা ছেলে একটা মেয়েকে অনেক ভালবাসতো। তার বন্ধুরা একদিন তাকে বললো, "তুমি যে মেয়েটিকে এত ভালোবাস, কখনো কি তাকে বলেছ? মেয়েটি তো জানেও না যে তুমি তাকে নিয়ে এত স্বপ্ন দেখ। বন্ধুদের পরামর্শে যখন ছেলেটি মেয়েটিকে প্রপোজ করল, তখন মেয়েটি না করে দিল। ছেলেটির বন্ধুরা ভালো ছেলেটি এবার হয়তো ড্রাগ, অ্যালকোহল নেয়া শুরু করবে এবং নিজের জীবনটাকে ধ্বংস করবে। কিন্তু তারা অবাক হল যখন ছেলেটি এসবের কিছুই করল না। ছেলেটি বললো, "আমার কেন খারাপ লাগবে? আমি এমন একজনকে হারিয়েছি যে কখনোই আমাকে ভালবাসেনি, আর সে এমন একজনকে হারিয়েছে যে সত্যিই তাকে অনেক ভালবাসতো।" এটাই চরমভাবে সত্যি যে, এই বিশাল পৃথিবীতে কারও জন্যে সব শেষ হয়ে যায় না। নিজের মতো করে বাঁচতে চাইলে বাঁচার অনেক পথ আছে।

তারিখ: / /২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

সেপিয়েন্স, ইরেস্টাস ও নিয়াভারথাল

১৫০,০০০ বছর আগে পূর্ব আফ্রিকায় সেপিয়েন্স-এ পরিপূর্ণ ছিল- যারা দেখতে ছিল ঠিক আমাদের মতোই। আগুনের বদৌলতে, ততোদিনে তাদের দাঁত ও চোয়াল পূর্বসূরীদের তুলনায় ছোট হয়ে এসেছে, এবং মস্তিষ্কের আকার বেড়েছে। প্রায় ৭০ হাজার বছর আগে, কিছু সেপিয়েন্স পূর্ব আফ্রিকা ছেড়ে আরব উপদ্বীপে হয়ে পুরো ইউরোপ-এশিয়ার ভূখণ্ডে বিস্তার লাভ করে। এই সেপিয়েন্স যখন মধ্যপ্রাচ্য ও ইউরোপে পৌঁছে, তখন তারা নিয়াভারথালদের মুখোমুখি হয়। যখন সেপিয়েন্সরা নিয়াভারথালদের এলাকায় ছড়িয়ে পড়ে, তখন সেপিয়েন্স ও নিয়াভারথাল মিলিত হয়ে একটি প্রজাতিতে পরিণত হয়। ডিএনএ বিশ্লেষণে দেখা যায় ইউরোপ-এশিয়ার অধিবাসীরা খাঁটি সেপিয়েন্স নয়; তারা সেপিয়েন্স ও নিয়াভারথালের সংমিশ্রণ। একইভাবে, সেপিয়েন্সরা যখন পূর্ব এশিয়ায় পৌঁছল তখন তারা মিলিত হলো স্থানীয় ইরেস্টাসদের সঙ্গে; সুতরাং চীনা আর কোরিয়ানরা হলো সেপিয়েন্স আর ইরেস্টাসের মিশ্র। নিয়াভারথালরা ৩০ থেকে ৪০ হাজার বছর আগে ইউরোপের দ্রুত জলবায়ু পরিবর্তনের সম্মুখীন হয়ে হারিয়ে গেছে চিরতরে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট কারও অদ্ভুত আচরণে দুঃখ পাবেন না: অদ্ভুত অনেকটা জন্মগত। অদ্ভুলোকের ছেলেরাই সাধারণ অদ্ভুলোক হয়। এটি একটি জেনেটিক উত্তরাধিকার। রাজনীতিবিদদের ছেলেরা সাধারণত অদ্ভুত হয় কারণ রাজনীতিবিদদের মধ্যে খুব কম লোকই অদ্ভুত। পরিবেশগত কারণে অদ্ভুলোকদের সংখ্যা কমছে। কারণ নিজে সখিবোধ না করলে লোকে অদ্ভুত আচরণ করতে পারে না। আজকাল নানা কারণে লোকের মেজাজ খিচড়ে থাকে। ভেতরে ভেতরে থাকে অভাববোধ, অপারাগতাবোধ, হীনম্মন্যতা। তাই মন বিক্ষিপ্ত হলে চিন্তা ও হতাশাশ্রুত ও বিষাদহস্ত হয়ে থাকে। অদ্ভুত ব্যবহার চাইলে নিজে অদ্ভুত ব্যবহার করুন। অন্যের অদ্ভুততার দ্বারা প্রভাবিত হবেন না। আপনি নিজে অদ্ভুত না হলে অন্যের কাছ থেকে অদ্ভুত ব্যবহার দাবি করতে পারেন না। অদ্ভুত হতে গেলে রাগ ক্ষোভ দমন করুন। হেসে কথা বলুন। একশো জনের মধ্যে একজন অদ্ভুলোক দেখতে পাবেন। কিন্তু ৯৯ জন অদ্ভুত মানুষকে না দেখলে শতমত অদ্ভুতমানুষটিকে চিনতে পারতেন না।

তারিখ: / /২১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সেপিয়েন্সদের পথচলা

আমাদের মানুষের যেই প্রজাতি যাকে জীববিজ্ঞানের ভাষায় হোমো সেপিয়েন্স বলা হয় তার উদ্ভব ঘটে প্রায় দুই লক্ষ বছর আগে। কিন্তু আমাদের সত্যিকারের বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নতি শুরু হয় প্রায় ৭০,০০০ বছর আগে। ইতিহাস নামক যে বিষয়টা আমরা পড়ি বা জানি তার শুরু এই বুদ্ধিবৃত্তিক বিপ্লবের সময় থেকেই। এই সময় আমরা ভাষার সৃষ্টি করি। পৃথিবীর ইতিহাসে প্রথম বারের মত মানুষ আফ্রিকার জঙ্গল থেকে বের হয়ে ধীরে ধীরে সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে। মজার ব্যাপার হলো এই সময় মানুষের শুধু একটা প্রজাতি ছিল না। মানুষের প্রায় পাঁচ/ছয়টা প্রজাতি ছিল তখন। এদের মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ছিল নিয়াভারথাল মানুষেরা। প্রায় ১১,০০০ বছর আগে শুরু হয় “কৃষি বিপ্লব”। কৃষি বিপ্লবের আগ পর্যন্ত মানুষ ছিল মূলত শিকারি। মানুষ নানা জায়গায় ঘুরে ফিরে পশুপাখি শিকার কিংবা বিভিন্ন ধরনের পাতা-লাতা-ফল-মূল খেয়ে বেঁচে থাকতো এবং এক জায়গায় বেশি দিন থাকতো না। কিন্তু কৃষি কাজ আবিষ্কারের পর থেকে মানুষ চাষের জমির চারপাশে বসতি গড়া শুরু করে। ৫০০ বছর আগে শুরু হয় বৈজ্ঞানিক বিপ্লব।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট সব জায়গায় মাথা গরম করবেন না: মাথা যখন আছে তখন মাঝে মাঝে গরম হতেই পারে। আর চারিদিকে যা চলছে তাতে কার না মাথা গরম হয়। রাগ করার পর সামলানোর চেয়ে রাগের মধ্যে না ঢোকানি ভালো নয় কি? আগুন লাগলে নেভাতেই হবে। তার চেয়ে আগুন যাতে না লাগে, তার জন্য সতর্কতা অবলম্বন করাই কি ভালো নয়? কোথায় কোথায় মাথা গরম করবেন না তার একটা তালিকা মনে চলুন। # নিজে পারতপক্ষে কোনো তর্কের মধ্যে জড়িয়ে পড়বেন না। যদি দেখেন কোনো আলোচনা তর্ক পর্যন্ত গড়াচ্ছে আপনি আর সেটাকে বাড়তে দেবেন না। বলবেন, হতে পারে তুমি যা বলছো সেটাই ঠিক। কিন্তু আমি এতদিন এটাই জানতাম। তর্কযুদ্ধে ঢুকে পড়লেও কখনো জয়ী হবার চেষ্টা করবেন না। কারণ তর্ক করে কিছু পাওয়া যায় না, বরং যা পেয়েছিলেন সেটিও হারাতে হয়। আপনি কীবা পেয়েছিলেন, বন্ধুত্ব, ভালোবাসা, আস্থা, শ্রদ্ধা, পাঁচ মিনিটের তর্কে এ সবই খুইয়ে বসে থাকবেন।

তারিখ: / /২২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

গুহামানব

সমতল জমিতে ক্রমশ সোজা হয়ে দাঁড়াতে শেখবার দরুন আদিম হাত জোড়া উন্নততর মস্তিষ্ক দ্বারা পরিচালিতও হতে লাগল। শরীরের পুরো ভারটাই পা-জোড়ার উপর। ফলে পা দিয়ে চলাফেরা ছাড়া আর কোনো সূক্ষ্ম কাজ করা চলে না। আবার অপরদিকে মস্তিষ্ক যতই উন্নত হতে লাগল, ততই হাত জোড়াকে আরো দক্ষভাবে, আরো আরো নিপুণভাবে, কাজে লাগাবার সম্ভাবনা দেখা দিতে লাগল। প্রায় ৩ লক্ষ বছর আগে থেকে, হোমো ইরেক্টাস, নিয়াভারথাল এবং হোমো সেপিয়েন্সের পূর্বপুরুষেরা নিয়মিতভাবে আগুন ব্যবহার করা শুরু করে। ফলে আদিম মানুষ পেল আলো ও উষ্ণতার একটি নির্ভরযোগ্য উৎস এবং শিকারের সন্ধানে ঘুরে বেড়ানো সিংহ থেকে বাঁচার জন্য পেল মারাত্মক একটি অস্ত্র। দীর্ঘকাল পরেই, মানুষেরা ইচ্ছে করেই বন-জঙ্গল জ্বালিয়ে দেওয়া শুরু করে। আগুন নিতে আসলে, উদ্যোগী মানুষেরা পোড়া বনভূমি ঘুরে দক্ষ পশুপাখি তুলে আনতে পারত। যেসব খাদ্য তাদের প্রাকৃতিক অবস্থায় মানুষ খেতে পারত না- পোকামাকড় আর মাংস সেদ্ধ করে খেতে শুরু করে।

স্কিল ডেভেলপমেন্ট রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন: যাদের মাথায় বুদ্ধি কম তারাই মাথা গরম করে শরীর খারাপ করেন। অতিমাত্রায় রেগে গেলে রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়, আচরণ অস্বাভাবিক হয়ে যায়। রাগের সময় যুক্তি কাজ করে না। রাগের মাথায় এমন কথা বলবেন যা আপনি সারা জীবন চেপে রেখে দিয়েছিলেন। # আপনি সবলের ওপর মাথা গরম করলে তার হাতেই মার খাবেন। আর দুর্বলের ওপর মাথা গরম করলে পাবলিকের হাতে মার খাবেন। সুতরাং মাথা গরম করবেন না। # হঠাৎ কোনো প্রস্তুতি না নিয়ে একা কোনো অন্যায়ের প্রতিবাদ করতে যাবেন না। একমাত্র সিনেমার হিরোরাই একা অনেক ভিলেনের সঙ্গে খালি হাতে লড়াই করে জিততে পারে। বাস্তবে হিরোরই মৃত্যু হয়। # ভিড়ের বাসে কেউ আপনার পা মাড়িয়ে দিলে বা আপনাকে ঠেলে জায়গা দখল করতে গেলে আপনি তাকে তীব্রস্বরে প্রতিবাদ করবেন না। শুধু ব্যঙ্গের হাসি হেসে বলুন থ্যাঙ্ক ইউ।

তারিখ: / /২৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মানব সন্তান অপরিণত

দু'পায়ে সোজা হয়ে হাঁটতে গিয়ে বেশি মূল্য দিতে হয়েছে নারী জাতিকে। কোমর বন্ধনী তথা পেলভিসে (pelvis) পায়ের হাড়ের জায়গা দিতে গিয়ে সংকুচিত হয়েছে বাচ্চা জন্মানোর প্যাসেজ। এটা দিনকে দিন আরো কমছে। মানে নবজাতকের মাথা-ও শরীরের সাইজের আনুপাতিক হার বৈষম্য (দ্বিচিউ) বাড়ছে। অর্থাৎ দুই পায়ে সোজা হয়ে হাঁটার জন্য মেয়েদের চুব্বাচরপ পধহৃদয বা শ্রেণি নালী সরু হচ্ছে। ফলে জন্মকালীন শিশুমৃত্যু ও মাতৃমৃত্যু নারীদের জন্য একটি বড় বিপত্তি হয়ে দাঁড়ায়। সিজারিয়ান আপাত সমস্যার সমাধান করছে বটে কিন্তু দিনকে দিন কঠিন এবং মারাত্মক হয়ে উঠছে। এই প্রক্রিয়ায় মায়ের প্রায় সকল ক্ষেত্রেই সাহায্যের দরকার হয়, অন্য কোনো প্রাণীতে যা দেখাই যায় না। স্তন্যপায়ী প্রাণীদের মধ্যে মানব সন্তানই অপরিণত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করে। অন্যান্য অনেক প্রাণীর বাচ্চাই জন্মের কিছুক্ষণ পর হাঁটতে শুরু করে। এরপর মায়ের সঙ্গে তারা খাদ্যের খোঁজেও বের হয়। মানব সন্তান পরিণত হতে অনেক সময় নেয়। ধাপে ধাপে পরিপক্ব হতে সময় নেয়ার কারণেই মানুষের ব্রেইন তুলনামূলক বড় হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

স্কিল ডেভেলপমেন্ট সবার উপরে মানুষ সত্য: এই পৃথিবীতে ভগ্ন, প্রতারক, মিথ্যাবাদী, লোভী, অহংকারী যেমন আছে, তার উল্টোটাও আছে। আছে অনেক হৃদয়বান, উদার মহানুভব, সত্যবাদী মহামানব। আসলে আমাদের প্রত্যেক মানুষকে সমানভাবে ভালোবাসা দরকার। কে ধনী, কে গরিব, কে পীর, কে বাটপার তা পরখ করা নয়। কারণ প্রত্যেকে আমরা পরস্পরের উপরে নির্ভরশীল। একদিন পেট আর পায়ের মধ্যে কথা কাটাকাটি হচ্ছিল- কার শক্তি বেশি তা নিয়ে। পা পেটকে বলল, তোমাকে আমি বহন করে নিয়ে বেড়াই। তাই তোমাকে স্বীকার করতাই হবে যে, আমার শক্তিই বেশি। পেট বলল, আমি খাবার খেয়ে হজম করি, তোমায় পুষ্টি জোগাই, তা না হলে তুমি হাঁটতে পারতে কি করে? পা ও পেট এভাবে নানা যুক্তি দিয়ে নিজেদের শক্তিশালী প্রমাণের চেষ্টা করলেও তারা শেষ পর্যন্ত স্বীকার করতে বাধ্য হয় যে, জীবন বাঁচানোর জন্য তারা দুজনেই সমান গুরুত্বপূর্ণ। পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক বলেই আমরা সবাই একে অন্যের মুখাপেক্ষী।

তারিখ: / /২৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

বন্য থেকে সভ্য হওয়ার স্তরগুলো

বন্য দশা: সবচেয়ে আদিম অবস্থা থেকে মাটির পাত্র তৈরি করতে শেখার আগে পর্যন্ত এই বন্য দশা। আদিবাসীদের মধ্যে যারা এখনো মাটির পাত্র তৈরি করতে শেখেনি তারা সকলেই বন্য দশায় আটকে রয়েছে।

এই স্তর মাছ ধরতে শেখা আর আবিষ্কার থেকেই শুরু এবং তীর-ধনুক আবিষ্কারেই শেষ। আমেরিকার কলম্বিয়া উপত্যকার হাড়সন আর অস্ট্রেলিয়া ও পলিনেশিয়ার আদিবাসীদের এই স্তরে আটকে থাকতে দেখা যায়।

বর্বর-দশা: মাটির পাত্র তৈরি করতে শেখা থেকে বর্বর-দশা শুরু এবং পশুপালন বা চাষাবাস করতে শেখা আর লোহা ব্যবহার করতে শেখাতেই এর শেষ। নিউ মেক্সিকো, আর পেরুর আদিবাসীরা বর্বর দশার আটকে পড়ে থাকে।

সভ্যতার শুরু: ধর্ম-সাংকেতিক লিপি (ফোনেটিক অ্যালফাবেট) আবিষ্কার থেকেই এ-অবস্থার শুরু। রোমের সময়কার গ্রিকরা বা রোম নগর প্রতিষ্ঠা করার মুখোমুখি সময়কার ইতালিয়ানরা বা সীজারের সময়কার জার্মানরা এই এই স্তরেই ছিল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট স্মার্ট সাজবেন না, স্মার্ট হয়ে উঠুন: সাধারণ জ্ঞান-বিজ্ঞান শিল্প সাহিত্য সংস্কৃতি স্তরে পৃথিবীতে কোথায় কী হচ্ছে, কী ঘটছে তা নখদর্পণে রাখুন। ইন্টারনেট ও সেলফোনের মতো এত শক্তিশালী মাধ্যম পেয়ে তা শুধু ভিডিও গেম ও প্রেমের জন্য ব্যবহার করবেন না। মস্তিষ্ক চর্চাও ব্যবহার করুন। # আলোচনা, কুইজ প্রতিযোগিতায় নিয়মিত অংশ নিন। # নিয়মিত শুধু ক্লাস লেকচার নয়, টিভির আলোচনাও শুনুন। পড়ার চেয়ে শোনা চট করে মনে থাকে। # প্রতি পনেরো দিন অন্তর একটি করে ভালো বই পড়ুন। # নিয়মিত ব্যায়াম করুন। সিগারেট, মদ ও কোল্ড ড্রিঙ্কস বর্জন করুন। বেশি করে শাক-সবজি ও পানি পান করুন। # ভালো উচ্চারণ শিখুন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে কবিতা পড়ুন। # বিনয়ের সঙ্গে কথা বলুন। সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বা বসে চোখে চোখে রেখে কথা বলুন। যুক্তি দিয়ে কথা বলতে শিখুন। জোকসকে যোগ করতে শিখুন। হাসুন এবং হাসান।

তারিখ: / /২৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

প্রস্তর যুগ

মেলানেশিয়া, অস্ট্রেলিয়া এবং দক্ষিণ আমেরিকায় আজও বাস করছেন সেই প্রস্তর যুগের মানুষ। আগুন জ্বালাতে জানে না বলে কাছে রাখে অগ্নিকুণ্ড। পরনে কোমর থেকে ঝুলিয়ে রাখে গাছের পাতা বা বাকল। আজ থেকে প্রায় দশ হাজার বছর আগে ইউরোপ থেকে কিছু দল ঘুরতে ঘুরতে আলাস্কা হয়ে প্রবেশ করেছিল উত্তর আমেরিকায় ও সেখান থেকে দক্ষিণ আমেরিকায়। এরা মঙ্গোলীয় গোষ্ঠীর মানুষ এবং আজকের দিনে ওরা আমেরিকান ইন্ডিয়ান নামে পরিচিত। এদের পর ইউরোপ থেকে আরও কিছু দল আশ্রয় গ্রহণ করেন গ্রিনল্যান্ডের দক্ষিণ-পশ্চিম অঞ্চলে সমুদ্রের তীরবর্তী এলাকায়। শীতল এলাকা হলেও খাদ্যের প্রাচুর্য থাকায় সেই খানেই তারা বসবাস শুরু করেন। আমাদের কাছে তারা এক্সিমো নামে পরিচিত। তারা গিরিগুহ-গুহা এবং খোলা আকাশের তলায় বনে বনে, উপত্যকায়, ফাঁকা ফাঁকা তৃণভূমিতে ঘুরে বেড়াত। খাদ্যের জন্য পশু শিকার করত, ফল-মূল-শাক-পাতা সংগ্রহ করত, বড় বড় জানোয়ারের মোকাবিলা করতে উন্নত ধরনের হাতিয়ার নির্মাণ করত।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট কারো উপকার করলে আপনারই লাভ: সব সময় মনে রাখবেন আপনি যে কাউকে সাহায্য করার সুযোগ পাচ্ছেন, তাতে সবচেয়ে লাভ হচ্ছে আপনার। কেন না, কাউকে উপকার করার মধ্যে এক অসীম আত্মতৃপ্তি বা আনন্দানুভূতি আছে। এই আনন্দ অনুভূতি অন্য কিছুতে পাওয়া যায় না। আমাদের মানসিক আনন্দের কতগুলি স্তর আছে। এর মধ্যে একটি স্তর হলো অহংস্তর। কারো জন্য কিছু করতে পারলে এই অহংস্তর খুব শক্তিশালী হয়। একজন কবি যখন কবিতা লেখেন বা গল্পকার গল্প লেখেন তখন লেখার সঙ্গে সঙ্গে তিনি যে আনন্দটুকু পান সেটাই তাঁর বড় পুরস্কার। অন্যকে সাহায্য করা বা উপকার করা ঠিক কবিতা লিখে আনন্দ পাবার মতো। আপনি প্রতিদানের প্রত্যাশা করলে বেছে বেছে তাদেরই উপকার করুন, যাদের কাছ থেকে আপনার ব্যবসা পাবার সম্ভাবনা আছে। যদি নিজের আনন্দের জন্য কাউকে কিছু করেন তবে প্রতিদান দেবার ক্ষমতা যাদের নেই তাদের জন্য কিছু করুন।

তারিখ: / /২৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

নারীপ্রধান সমাজ

যতদিন পর্যন্ত আদিম মানুষ শিকার করতেও শেখেনি, ততদিন পর্যন্ত দলের মধ্যে প্রধান বলতে মেয়েরাই, মা-রাই। বল্লম আবিষ্কারের পর থেকে, বল্লম হাতে শিকার করতে শেখবার পর থেকে, পুরুষেরাই দলের মধ্যে প্রধান হয়ে দাঁড়ালো। যারা পশুপালনের বদলে চাষবাসের দিকে এগোলো তাদের বেলায় পুরুষ-প্রধান সমাজের বদলে স্বভাবতই নারী-প্রধান সমাজই ছিল। খাসিয়াদের কাছে জীবন ধারণের প্রধান অবলম্বন বলতে চাষের কাজ। ওরা কৃষিকাজের ওই রকম একটা শুরু দিকের পর্যায়ে আটকে থেকেছে বলেই ওদের মধ্যে থেকে নারীপ্রধান সমাজ আজো লুপ্ত হয়নি। সম্পত্তি বলতে যা কিছু তার উপর পুরুষদের কোনো অধিকার নেই, অধিকার শুধুমাত্র মেয়েদেরই। মায়ের সূত্রে মানুষের বংশ পরিচয়, বাবার সূত্রে নয়। আর এই জন্যই আমরা যে রকম বংশের আদিপুরুষের কথা বলি খাসিয়ারা তেমন বংশের আদি-মাতা বা আদি-নারীর কথা বলে। ওদের মধ্যে প্রবাদ আছে, মেয়েদের থেকেই মানব-গোষ্ঠীর উৎপত্তি।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট দয়া ও মমত্ববোধ দেখান: টাকা দিয়ে একটি ভালো কুকুর কিনতে পারেন, কিন্তু তার প্রতি দয়া না দেখালে সে লেজ নাড়বে না। অপরের প্রতি দয়া প্রদর্শনে দেরি করা উচিত নয়। দয়া এমন একটি ভাষা যা বধিরও শুনতে পায়, অন্ধও দেখতে পায়। এক বালক একটি কুকুরছানা কিনতে দোকানে গেলো। চারটি ছানার প্রত্যেকটির দাম ৫০ ডলার। এক কোণে আর একটি কুকুরছানা একা বসেছিলো। দোকানের মালিক বললো, ঐ বাচ্চাটির একটি পা নেই বলে এটি বিক্রির জন্য নয়। ছেলেটি তখন কুকুরটিকে কোলে নিতেই, কুকুরটি তার হাত চেটে দিলো। সঙ্গে সঙ্গে ছেলেটি ঠিক করলো যে সে কুকুর বাচ্চাটি কিনবে। দোকানদার বললো, তুমি এই বিকলাঙ্গ কুকুরছানাটির জন্য ভালো কুকুরছানার দাম দেবে কেন? ছেলেটি কিছু না বলে তার ট্রাউজারের কিছুটা তুলে দেখালো— সে একটি নকল পা পরে আছে। ছেলেটি বললো, আমি এর জন্যও একটি নকল পা বানাবো। সে সব সময় আমার সঙ্গে থাকবে। একেই বলে সহমর্মিতা।

তারিখ: / /২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

কৃষি সভ্যতা

বহু হাজার বছর ধরে একঘেঁয়ে আধুনো অবস্থায় কাটাবার পর মানুষ হঠাৎ খুঁজে পেয়েছিল চাষাবাদ। কৃষি-আবিষ্কার হবার আগে পর্যন্ত আদিম মানুষ ছিল খাদ্য আহরণকারী। খাদ্য খুঁজে খুঁজে বেড়িয়েছে, পশুপাখি শিকার করেছে। তার বদলে এবার খাদ্য তৈরি করতে শুরু করেছে। মানুষ আগে চাষবাস শিখেছিল, তারপর পশুপালন। চাষবাস শিখতে পারার দরুন পশুপালন করার সুযোগ সত্যিই বেড়ে গেল! কেননা, চাষবাস শিখতে পারলে খড়-ভূমির যোগান পাওয়া যায়, আর এই খড়-ভূমি খাইয়েই গৃহপালিত পশুদের বাঁচিয়ে রাখা অনেক সহজ। তাই দেখা যায়, কৃষিজীবীরা ক্রমশই পশুপালনও করছে। ফলে চাষের জমির আশপাশেই স্থায়ী আস্তানা গাড়তে শুরু করল তারা। কৃষিকাজ শেখবার দরুন আরো পাঁচ রকম কাজ শেখবার দরকারও পড়লো। যেমন— জমিকে উর্বর করার কৌশল, বর্ষার আর বন্যার সময় গোনবার কৌশল, ভালো বীজ বাছাই করার আর তা জমিয়ে রাখবার কৌশল ইত্যাদি। কৃষিকাজ আবিষ্কার হবার দরুনই মানুষের অগ্রগতি বাড়লো জোর গতিতে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট অদ্বতা হচ্ছে সেরা বিনিয়োগ: অদ্বতা সামান্য বিনিয়োগ, কিন্তু প্রতিদান অনেক বেশি। অদ্ব ব্যবহার যে পায় তারও আত্মমর্যাদা বেড়ে যায়। অদ্বতার বীজ ছড়িয়ে দিন, তা অপরের চোখে আপনাকে উন্নত মানুষরূপে প্রতিভা করবে। বাড়িতেও আদবকায়দা অনুশীলন করা দরকার, বেশিরভাগ লোকই এটা এড়িয়ে চলে। বাচ্চাদেরও অল্প বয়সে সৌজন্যবোধ শিক্ষা দেওয়া উচিত, একবার শিখলে তা সারা জীবন থাকবে। স্মরণ রাখা দরকার, অদ্ব ব্যবহার অন্যকেও অদ্ব ব্যবহারে অনুপ্রাণিত করে। সৌজন্যবোধ বিনয়ের লক্ষণ। জোর করে বা কৃত্রিম উপায়ে আপনি যা নন, তা হবার চেষ্টা করবেন না। অনেক বিষয়ে বিশেষজ্ঞ বলে নিজেকে জাহির করার চেষ্টা করবেন না। আপনার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে নিজেই সচেতন থাকুন। চট করে কাউকে ইমপ্রেস করার জন্য বড় বড় কথা বলবেন না। কোনো বিষয়ে অল্প জেনে বেশি জানার ভান করবেন না। অল্প জানা অপরাধ নয়। তবে বেশি বিষয়ে অল্প জানা আরও ভালো।

তারিখ: / /২৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

কৃষিকাজ মেয়েদের আবিষ্কার

বল্লম তৈরি করতে শেখবার পর বনে-জঙ্গলে শিকার করে বেড়ানোটা হলো পুরুষদের কাজ। মেয়েরা এই কাজে পুরুষদের সঙ্গে সমানে-সমান হয়ে পারতো না। মাতৃ ও সন্তান পালনের দায়িত্বও ছিল। দলের পুরুষেরা বনে-জঙ্গলে বর্ষা-বল্লম হাতে শিকার করে বেড়াতে আর দলের মেয়েরা বস্তির আশপাশে ফলমূল আহরণের চেষ্টা করতো। এইভাবে ফলমূল আহরণের চেষ্টা থেকেই শেষ পর্যন্ত মেয়েরা কৃষিকাজ আবিষ্কার করেছিল। প্রথমদিকে ধারালো পাথরের নিড়ানি দিয়ে বস্তির আশপাশের ছোট-খাটো জমি কুপিয়ে ক্ষেত রচনা করা হতো। হালো লাঙল জুড়ে বড় বড় ক্ষেতে চাষ করার অবস্থায় মানুষ যখন পৌছলো তখন কিন্তু আর চাষের কাজ মেয়েদের হাত থেকে পুরুষদের হাতে এলো। পশুপালন শুরু হলো শিকার থেকে। শিকার করতে বেরিয়ে নিরীহ ধরনের পশুর বাচ্চাগুলোকে মেরে না ফেলে ঘরে ধরে এনে পোষ মানাবার চেষ্টা থেকেই পশুপালন আবিষ্কার। চাষের কাজেও যখন থেকে গৃহপালিত পশুর ব্যবহার শুরু হলো, তখন থেকে চাষের কাজ আর মেয়েদের রইলো না।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সাফল্যের জন্য আত্মহারা হবেন না: সাফল্য এলে দায়িত্ব বেড়ে যায়। লোকের প্রত্যাশা বেড়ে যায়। লোকে অকারণে দীর্ঘপরিচয় হয়ে ওঠে। তাই সফল লোকের ওপর সাফল্য ধরে রাখার জন্য চাপ বাড়ে। এই চাপ থেকে সাফল্যকে ধরে রাখার জন্য হয় সে সাধ্যাতিরিক্ত পরিশ্রম করে, নয় তো আত্মসম্মতিতে ভুগে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ে। সফল ব্যক্তির শত্রুর সংখ্যা বাড়ে। কার্যসিদ্ধির জন্য বন্ধুর ছদ্মবেশে প্রচুর স্বার্থপরায়ণ লোক এসে তাকে কুপরামর্শ দেয়। সেই হিতৈষীদের সম্মুখ রাখার জন্য সে অনেক সময় অন্যায্য ও অসঙ্গত কাজ করে। সে আরো সাফল্যের দিকে তাকিয়ে থাকে। তার ত্রুটি-বিচ্যুতি দূর করার চেষ্টা করে না। ফলে আবার ব্যর্থতা আসে। সঙ্গে আসে হতাশা। বিষমুখতা থেকে ডিপ্রেসন। ডিপ্রেসন সমস্ত কর্মপ্রচেষ্টা বন্ধ করে দেয়। ফলে শামুকের মতো নিজেকে নিজের মধ্যে গুটিয়ে নেয়। কাজেই সাফল্য আপনাকে লক্ষ্যভ্রষ্ট করে। কিন্তু ব্যর্থতাই আপনার চালিকাশক্তি। সে আপনাকে তাড়িয়ে নিয়ে বেড়ায়।

তারিখ: / /২৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

পশুপালনমূলক সমাজ পিতৃপ্রধান

শিকারবৃত্তি থেকেই পশুপালনের উৎপত্তি এবং পশু পালনের ফলে পুরুষের হাতে প্রথম সুনিশ্চিত অর্থনৈতিক ক্ষমতা এলো। এই ক্ষমতার সাহায্যে অর্থাৎ গৃহপালিত পশুর বিনিময়ে মেয়েদের কেনা হতো। বিয়ের পর মেয়েরা স্বশ্রমের করতে যায়। অপরপক্ষে, যাদের কৃষিকাজ প্রধান ছিল, তাদের মধ্যে প্রায়ই মাতৃপ্রধান সমাজ থেকেই। আমেরিকা, ইন্দোনেশিয়া বা মাইক্রোনেশিয়া কিংবা আফ্রিকা যেখানে মাতৃপ্রধান টিকে থাকতে দেখা যায়; এসব জায়গায় পশুপালনের অবস্থা কখনোই ছিল না। হিন্দু আর্যরা উত্তর ভারতের উর্বর উপত্যকায় পশুপালক যোদ্ধা হিসেবেই নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করল; তারা নিজেরা কখনোই কৃষিকাজের দায়িত্ব নেয়নি, সে-দায়িত্ব স্থানীয় আদিবাসীদের উপরই ছেড়ে দেওয়া হয়েছিল। ব্রাহ্মণ ও ক্ষত্রিয়দের পক্ষে কৃষিকাজ নিষিদ্ধ ছিল। ফলে বৈদিক ধর্মে কোথাও দেবীকে পৃথিবীর অধিশ্বরী বলে বর্ণিত হননি। বৈদিক সংস্কৃতি পুরুষ-প্রধান, অ-বৈদিক সংস্কৃতি নারী-প্রধান। মূলত, দেখা যায়, দেবী-রহস্যের সঙ্গে উদ্ভিদ জগতের সম্পর্ক রয়েছে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট অতিরিক্ত স্মার্ট হবার চেষ্টা করবেন না: ওভার স্মার্টা কিছু কিছু সরল লোকদের ও অজ্ঞদের প্রভাবিত করতে পারে কিন্তু বুদ্ধিমানদের কাছে ধরা পড়ে যায়। স্মার্ট কথাটার মানে হলো চালাক-চতুর। বুদ্ধিমান ও চালাকের মধ্যে তফাৎ হলো বুদ্ধিমান তার অজ্ঞতা এমনভাবে ঢেকে রাখতে জানে যা বাইরের লোক বুঝতে পারে না। আর চালাক ব্যক্তি তার বুদ্ধিকে এমনভাবে জাহির করতে যায় যে তা বোকামির পর্যায়ে গিয়ে পৌছায় ও লোকে তা ধরে ফেলে। প্রকৃত স্মার্টনেস হলো শুধু পোশাকে নয়, সামগ্রিক আচরণের মধ্যে একটা বুদ্ধি ও সংস্কৃতির ছাপ ফুটিয়ে তোলা। বুদ্ধিমান যেখানে যেমন সেখানে তেমন ব্যবহার করেন। বোকাদের কাছে তিনি বোকা হয়ে থাকেন। চালাকেরা বোকাদের কাছে চালাক সাজতে যান আর চালাকদের কাছে আরও চালাক সাজেন। চালাকেরা অল্প খরচে সস্তায় দামি জিনিস হাতাতে চায়। কিন্তু দামি জিনিস সস্তায় বিক্রি হয় কখনো? এটা চিরন্তন সত্য যে, যত গুড় তত মিষ্টি আর সস্তার তিন অবস্থা।

তারিখ: / / ৩০তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস 📖

লোহার যুগ

লোহার ব্যবহার শেখা মানুষের ইতিহাসে আরেকটা যুগান্তকারী ঘটনা। এখনো পর্যন্ত মানুষের অগ্রগতির এবং উন্নতি প্রধানত লোহা ব্যবহারের উপরেই নির্ভরশীল। প্রথমত, তামা ও ব্রোঞ্জের চেয়ে লোহা অনেক বেশি শক্ত এবং দীর্ঘস্থায়ী; দ্বিতীয়ত, তামা বা টিনের মতো লোহা তেমন দুষ্প্রাপ্য নয়। লোহার ব্যবহার ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ায় চাষাবাস এবং শিল্প-কারিগ-রির কাজে প্রচণ্ড সুবিধা হয়েছিল। নিজের কাজের সমস্ত যন্ত্রপাতি কিনে বিভিন্ন কারিগর শ্রেণি এখন প্রায় সম্পূর্ণ স্বাধীন হয়ে উঠল। আগের যুগে তামা বা ব্রোঞ্জের তৈরি এই সমস্ত যন্ত্রপাতির জন্য রাজা বা উচ্চ শ্রেণির লোকদের উপরেই তাদের নির্ভর করতে হতো। পশ্চিম এশিয়ার আর্মেনিয়ান পর্বতমালা অঞ্চলের বর্বর জাতিদের মধ্যেই প্রথম খনিজ লোহা দিয়ে যন্ত্র তৈরি করার সহজ পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়। এশিয়া মাইনর নামে পরিচিত এই অঞ্চলটিতে খনিজ লোহা প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। খ্রিষ্ট-পূর্ব দেড় হাজার বছর থেকে এক হাজার বছর নাগাদ ইউরোপ এবং এশিয়ায় লোহা-ব্যবহারকারী ইন্দো-ইউরোপীয় জাতিগো-ষ্ঠীর অভ্যুত্থান শুরু হয়ে গিয়েছিল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট পাছে লোকে কিছু বলে: আপনি কি আজকাল প্রায়ই হেরে যাচ্ছেন কিছু মানুষের সমালোচনার তোপে? কিছু মানুষ কি আপনার সব কিছুকেই নেগিটিভলি নিচ্ছে এবং আপনার মন খারাপ হয়ে যাচ্ছে অযথাই? আসুন জেনে নিই কেমন করে জীবনে তাদের সহ্য করবেন- # যখন কেউ আপনার সম্পর্কে নেতিবাচক কথা বলবে সবসময় তখন পাল্টা জবাব না দিয়ে নির্লিপ্ত থাকুন। ঠিক তার চোখের দিকে তাকিয়ে হাসুন। সে নিজেই লজ্জা পেয়ে যাবে আপনার নির্লিপ্তত-ায়। # প্রশংসা করুন। তার ব্যক্তিগত জীবনের ছোট ছোট অর্জনগুলোর প্রশংসা করুন। দেখবেন সে দ্বিধাবোধ করছে পরেরবার আপনার প্রতি নেতিবাচক মনোভাব প্রকাশ করতে। # কোনো আড্ডায় আপনাকে ছোট করা হচ্ছে? খুব শান্ত স্বরে বলুন "আমরা কি ভিন্ন কোনো বিষয়ে কথা বলতে পারি? নয়তো আমার এখন চলে যাওয়া উচিত"। আপনি যখন অন্যের ব্যাপারে নেতিবাচক কথা শুনতে অনায়াস প্রকাশ করবেন। তখন অন্যরাও আপনার ব্যাপারে নেতিবাচক কথার প্রতিবাদ করবে।

তারিখ: / /৩১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

রাজা-রানি যখন ভাই বোন

আফ্রিকার বগভাদের মধ্যে রাজাই সর্বসর্বা হর্তাকর্তা বিধাতা। কিন্তু এই রাজা দুটি মেয়ের ওপর নির্ভর করতে বাধ্য। একজন হলো রানী। আর একজন হলো রাজার মা। দুজনকেই রানীমা বলা হয়। দুজনেরই নিজস্ব রাজদরবার আছে আর এমনকি নিজস্ব লোক-লস্কর কর্মচারী প্রভৃতি আছে। রানীমা যদি হঠাৎ মারা যান তাহলে সঙ্গে সঙ্গে তাঁরই বংশ থেকে অপর কোনো মেয়েকে রানীমার পদে অভিষেক করে নেওয়া হয়। কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় হল, রানী আবার রাজার খোদ বোন। রানীমা রাজার বোনদের মধ্যে থেকে একজনকে বেছে রাজার সঙ্গে বিয়ে দেয়। শুধুমাত্র রানীর ছেলে-মেয়েরাই ছিল রাজবংশের মানুষ। প্রাচীন মিসরের রাজবংশেও তাই ওই অমৃত ব্যাপার দেখতে পাওয়া যায় ভাইয়ের সঙ্গে বোনের বিয়ে! রানীর মেয়ে রানী হবে এই মাতৃতান্ত্রিক ব্যবস্থার বদলবার প্রথম ধাপ হিসেবে ওরা ব্যবস্থা করল রাণীর ছেলেমেয়ে দুজনেরই রাজত্বে অধিকার থাকবে, আর দুজনে যাতে আলাদা হয়ে না যায় তার জন্যে দুজনের মধ্যে বিয়ে দেওয়া হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ফিল ডেভেলপমেন্ট প্রতিযোগিতা নয়, সহযোগিতা: একবার এক ইদুর লক্ষ্য করল যে বাড়িতে ইদুর মারার ফাঁদ পাতা রয়েছে। সে ফাঁদটি অকাজে করার জন্য সে ওই বাড়িতে থাকা মুরগির সাহায্য চাইল। মুরগি জবাব দিল- “ফাঁদটি আমার কোনো ক্ষতি করতে পারবে না। এবার সে ছাগলের কাছে গেল। ছাগল ফাঁদের কথা শুনে বলল-“ওই ফাঁদ বড়দের জন্য নয়। ইদুর একই উত্তর শুনে গরুর কাছে এলো। সব কথা শুনে গরু বলল-“এ ফাঁদে তো আমার পাও ঢুকবে না। রাতের বেলা বাড়ির কতী অন্ধকারের ভিতর বুঝতে পারলেন যে ফাঁদে কিছু একটা ধরা পড়েছে। অন্ধকারে ফাঁদের কাছে হাত দিতেই উনি হাতে কামড় খেলেন এবং দেখলেন ফাঁদে ইদুরের বদলে সাপ ধরা পরেছে। তাড়াতাড়ি ডাক্তার ডাকা হল। পথ হিসেবে স্যুপের জন্য মুরগিকে জবাই করা হলো। দূরদূরান্ত থেকে আসা আত্মীয়-স্বজনদের জন্য কর্তা ছাগলকে জবাই করলেন। আর চিকিৎসার জন্য গরুটিকে কসাইখানায় বিক্রি করে দিল। সহযোগিতার অভাবে সবাইকেই জীবন দিতে হল।

তারিখ: / /৩২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ৩
☐ ২ ☐ ৪

ইতিহাস

তাম্রযুগের মহেঞ্জোদারো

তাম্রযুগের দক্ষিণ এশিয়ার এক রোমাঞ্চকর জায়গার নাম মহেঞ্জোদারো। শহরটি ছিল প্রাচীন মিশর, মেসোপটেমিয়া ও ক্রিটের সভ্যতার সমসাময়িক এবং সিদ্ধ সভ্যতায় গড়ে ওঠা বৃহত্তম নগর-বসতিগুলির মধ্যে অন্যতম। নগরটি বর্তমান পাকিস্তানের সিদ্ধ প্রদেশের লারকানা জেলায় অবস্থিত। মহেঞ্জোদারো একটি সন্ধি শব্দ, যার অর্থ মৃতের পাহাড়। মহেঞ্জোদারো গড়ে ওঠার সময়কাল আনুমানিক ২৬০০ খ্রিস্টপূর্ব এবং ধরা হয় আনুমানিক ১৫০০ খ্রিস্টপূর্বের এটি জনশূন্য শহরে পরিণত হয়। প্রত্নতত্ত্ববিদদের মতে, মহেঞ্জোদারোতে ছিল একটি মহাশস্যগার। গ্রামাঞ্চল থেকে গরুর গাড়ি করে আনা শস্য জমা রাখা হত এই শস্যভাণ্ডারে। এখানে প্রাচীন যত বাড়িঘরের অস্তিত্ব পাওয়া যায়, তার প্রায় সবই পাড়া মাটির তৈরি দোতলা বাড়ি। কয়েকটি বাড়িতে নিজস্ব স্নানাগারও ছিল। অধিবাসীদের মধ্যে অলঙ্কার ব্যবহারের প্রচলন ছিল। গলার হার, কানের দুলা, আংটি, হাতের ব্রেসলেট জাতীয় গয়না পরার চল ছিল নারীদের মধ্যে। শুধু তাই নয়, মহেঞ্জোদারোর বাসিন্দারা নাচ-গান ও খেলাধুলায় বেশ পারদর্শী ছিল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট আবেগের বশে কাউকে চট করে কোনো প্রতিশ্রুতি দেবেন না: প্রতিশ্রুতি দেবার আগে ভাববেন আপনার সে প্রতিশ্রুতি পালনের ক্ষমতা আছে কি না, অথবা সেই প্রতিশ্রুতি পালনের জন্য মনে ইচ্ছা আছে কি না। চরিত্রবান ব্যক্তিরা একবার কথা দিলে তা যত তুচ্ছ হোক বা যত কঠিন হোক তা পালন না করে স্বস্তি পান না। যেসব ব্যাপারে মানুষ চট করে কথা দেয়, তার অর্থাৎ শতকরা ৫০ থেকে ৭০ ভাগ ক্ষেত্রে কথা রাখে না। প্রেমের ক্ষেত্রে মিত্যে প্রতিশ্রুতির ফুলঝুরি ঝরে। সেই প্রতিশ্রুতিতে বিশ্বাস করে সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয় মেয়েরা। প্রেমে আর যুদ্ধে কেউ কথা রাখে না। ধনী হতে পারেননি বলে দুঃখ করবেন না। যত বেশি ধনী হবেন, ততবেশি মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাবেন। ক্ষমতাবানদের সাথে বন্ধুত্ব করুন, কিন্তু বন্ধু ক্ষমতায় গেলে তার কাছে কিছু প্রত্যাশা করবেন না। ক্ষমতাবানদের সঙ্গে বন্ধুত্ব করার সহজ রাস্তা হলো তাদের প্রশংসা করা, তাদের স্বার্থসিদ্ধির পথে সহায়তা করা।

তারিখ: / /৩৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

রোমান সভ্যতা

খ্রিস্ট-পূর্ব পঞ্চম শতকে রোম শহরের পত্তন হয়। কালক্রমে টাইবার নদীর মোহনায় সাতটি পার্বত্য টিলাকে কেন্দ্র করে এই নগরীর বিস্তৃতি ঘটে। রোম শহরকে কেন্দ্র করে ভূমধ্যসাগরের তীর ধরে এই সভ্যতা বিকাশিত হতে থাকে, এবং কালক্রমে একটি প্রাচীন যুগের বৃহত্তম সাম্রাজ্যে পরিণত হয়। এই সভ্যতার স্থায়ীকাল ছিল প্রায় বারো শতক এবং এ দীর্ঘ সময়ের পরিক্রমায় রোমান সভ্যতা একটি রাজতন্ত্র থেকে একটি প্রজাতন্ত্র এবং পর্যায়ক্রমে একটি একনায়কতন্ত্রী সাম্রাজ্যে পরিবর্তিত হয়। আমরা যে আন্তর্জাতিক ক্যালেন্ডারটির সঙ্গে পরিচিত সেটির প্রথম সূত্রপাত ঘটান রোমানরা। বর্তমান ইউরোপের প্রায় সব দেশের আইন রোমান আইনের মূলনীতি সম্পর্কিত ১২টি তালিকার ওপর ভিত্তি করে রচিত। রোম, গ্রিস, কার্থেজ ও প্যালেস্টাইনসহ ভূমধ্যসাগর অঞ্চলজুড়ে বিদ্যমান সব রাষ্ট্রকে এটি যেমন অধিকার করে, তেমনি অধিকৃত রাষ্ট্রগুলোর শিল্প সংস্কৃতি ও ধ্যান-ধারণা আত্মস্থ করে নিজস্ব অবদানে তা সমৃদ্ধও করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট মানুষ বড় হয় তার কর্মে: মাইক্রোসফটের অফিসে কেরানির পদে ইন্টারভিউতে পাস করার পর কর্মীর কাছে ই-মেইল আইডি চাওয়া হল অ্যাপয়েন্টমেন্ট লেটার পাঠাতে হবে বলে। লোকটির ই-মেইল আইডি নেই শুনে প্রশ্নকর্তা বললেন, 'এই যুগে ই-মেইল আইডি নেই? তাহলে এমন মানুষের আমাদের দরকার নেই। লোকটি তার কাছে জমানো টাকা দিয়ে টমেটো কিনে বাজারে বিক্রি করলেন। আস্তে আস্তে তিনি সুপার শপ দিলেন। এভাবে, তিনি এক সময় বিশাল ব্যবসায়ী হয়ে গেলেন। তার সাক্ষাৎকার নিতে এক সাংবাদিক এলেন। এ কথা সে কথার পর সাংবাদিক তার ই-মেইল আইডি চাইলেন। লোকটি এবারও জানালেন, তার কোনো ই-মেইল আইডি নেই। সাংবাদিক অবাক হয়ে বললেন, আপনি এত বড় একজন মানুষ আর আপনার ই-মেইল আইডি নেই! লোকটি হেসে বললেন, আমার যদি ই-মেইল আইডি থাকতো তবে আমি আজ মাইক্রোসফটের কেরানী হয়েই থাকতাম। নোট: কারো কিছু নেই বলে তুচ্ছ করবেন না

তারিখ: / /৩৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মিসরের প্রাচীন সভ্যতা

প্রাচীনকালের এই মিসরেই মানুষের সভ্যতার প্রথম সূচনা হয়েছিল। মিসর থেকেই পৃথিবীর বিভিন্ন অঞ্চলে মানুষের বিভিন্ন গোষ্ঠীতে এই সভ্যতা ক্রমশ ছড়িয়ে পড়েছিল। মিসরের চারদিকের ধু-ধু করা রুক্ষ মরুভূমির মধ্যে ছোট্ট এক ফালি এই সবুজ দেশের সন্ধান পেয়ে, যারা এখানে প্রথম বসবাস শুরু করেছিল, তারা যে বহুকাল আগেই এখানে এসেছিল, সে সম্বন্ধে কোনো সন্দেহ নেই। ব-দ্বীপের মুখেই মাটি খুঁড়ে মাটির পাত্র, ইট, এমনকি মাথার খুলি পর্যন্ত যেসব জিনিসপত্র উদ্ধার করা হয়েছে, তা থেকে পণ্ডিতরা অনুমান করেন যে, অন্তত ষোলো হাজার বছর আগেই এখানে মানুষের বসবাস ছিল। নীল নদীর দু'ধারে গোটা মিসর জুড়ে প্রত্নতাত্ত্বিকরা আরো অসংখ্য যেসব বসতি এবং কবর আবিষ্কার করেছেন, সেগুলো থেকেও বোঝা যায় যে, চাষবাসই ক্রমশ জীবনযাত্রার প্রধান ভিত্তি হয়ে দাঁড়িয়েছিল। আমরা যাকে মৃত বলে মনে করি, মিসরীদের বিশ্বাসে সেটি ছিল একটি সাময়িক বিরতি মাত্র। এই বিশ্বাস থেকে তারা যে শুধু মৃতদেহটিকে অবিকল অবস্থায় রক্ষা করার চেষ্টা করত।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট প্রতিটি দিন নতুনভাবে শুরু করুন * প্রতিদিন যে সময়ে ওঠেন তার থেকে অন্তত ত্রিশ মিনিট আগে ঘুম থেকে জাগুন। তাহলে খুব ধীরস্থিরভাবে দিন শুরু করতে পারবেন আপনি। ঘুম থেকে উঠেই শুয়ে শুয়ে বা ইজিভাবে চেয়ারে বসে কল্পনা-পরিকল্পনায় মগ্ন থাকুন।
 * সকালের নাস্তার জন্য কিছু সময় ব্যয় করুন। স্বাস্থ্যকর নাস্তা করা খুব জরুরি।
 * কর্মক্ষেত্রে যাওয়ার জন্য বাস, সাইকেল কিংবা পায়ে হেঁটে যেভাবেই যান না কেন, সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি চিন্তামুক্ত হয়ে যাবেন। প্রয়োজনে গান শুনতে শুনতে যান।
 * সারাদিন আপনি কী কী কাজ করবেন, সেটির একটি তালিকা তৈরি করুন।
 * পরিশেষে, আপনি যদি 'সকাল বেলায় পাখি' না হয়ে থাকেন, তবে নিজেকে একটু অতিরিক্ত সময় দিন।

তারিখ: / /৩৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

পিরামিডের কথা

৬৮ মণ ওজনের বিরাট বিরাট পাথরের চাঁই নীল নদীর অন্য পাড়ে দশ-বারো মাইল দূর থেকে মানুষকেই বয়ে আনতে হয়েছিল। একটা দুটো নয়, তেইশ লক্ষ পাথর! জোর-করে খাটানো এই মানুষগুলো রাজার সিপাই-শাস্ত্রীর চাবুক খেয়ে পাথরচাপা পড়ে কত হাজারে হাজারে মরেছে, তার হিসাব নেই; এসব কাজে ক্রীতদাসদেরই খাটানো হতো। আর সে যুগের মানুষের কাছে ক্রীতদাসরা তো মানুষ বলে গণ্যই হতো না। যুদ্ধবিগ্রহে যারা বন্দি হতো, গুরুত্ব এদের মেরে ফেলাই হতো; পরে যখন দেখা গেল যে, নানারকম অমানুষিক খাটনির কাজে এদের লাগানো যায়, তখন আর মারতো না। অন্যদিকে রাজারাজড়া, তাঁদের আত্মীয়-স্বজন, পোষ্য এবং পুরোহিতদের বিলাস আর ব্যাসনের কোনো সীমা ছিল না। কবরগুলোই তার সবচেয়ে বড় প্রমাণ। প্রাচীন মিসরের এই সমাজ পরিষ্কারভাবে দুটোভাগে বিভক্ত হয়ে পড়েছিল। দেবের যাবতীয় ধন-সম্পদ জমা হয়েছিল ওই রাজারা-জড়াদের হাতে, অন্যদিকে -সাধারণ মানুষের জীবন ছিল নিদারুণ দুঃস্থ-কষ্টের।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট সময়কে স্বেচ্ছাসেবী বানিয়ে দিন: অন্যকে সফল বানানোর মধ্যেই সত্যিকারের সাফল্য নিহিত। উইনস্টন চার্চিল একবার বলেছিলেন, 'আমরা যা পাই তা দিয়ে জীবিকা নির্বাহ করি কিন্তু আমরা যা প্রদান করি তা দিয়ে একটি জীবন তৈরি করি।' আপনি আপনার সময়, অর্থ ও মনোযোগ কীভাবে দান করছেন? হয়তো আপনি আপনার সময় এলাকার কোনো বিদ্যালয়ে দিচ্ছেন, কোনো দাতব্য সংস্থায় হয়তো অর্থ দান করছেন, কিংবা তরুণদের নিয়ে ক্লাব চালাচ্ছেন। যখনই আপনি নিঃস্বার্থভাবে এবং ফেরত পাবার আশা ছাড়া কিছু দান করেন, আপনার মন অসম্ভব কিছু ভালো লাগায় ভরে যাবে। দান করার জন্য বড়লোক হওয়ার কোনো দরকার নেই, টাকা নেই তো কি হয়েছে কিন্তু আপনার কাছে আছে আপনার মূল্যবান সময়। সপ্তাহে একদিন এক ঘণ্টার জন্য এলাকার কোনো পণ্ডিত আশ্রয়স্থানে কিংবা বুদ্ধাশ্রমে একটু ঘুরে আসতেই পারবেন। আপনি যদি স্বেচ্ছাসেবী বানিয়ে ফেলতে পারেন, তাহলে আপনার মধ্যকার অহমিকার অন্ধকার ঘুট্টে যাবে।

তারিখ: / /৩৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নীল নদী থেকে সিদ্ধ নদী

পশ্চিমে নীল নদী থেকে পূর্বে সিদ্ধ নদী পর্যন্ত রুক্ষ বিস্তীর্ণ এই অঞ্চলটিকে মানুষের সভ্যতার জন্মকেন্দ্র বলা যায়। যাযাবরি ছেড়ে খিতিয়ে বসা নতুন পাথরের যুগের মানুষরা নীল নদী থেকে শুরু করে সিরিয়া, ইরাক এবং ইরান পেরিয়ে ভারতবর্ষের সিদ্ধ নদী পর্যন্ত বিস্তীর্ণ অঞ্চলে অসংখ্য স্বয়ংসম্পূর্ণ বসতি গড়েছিল। শিকার এবং সংগ্রহই যখন মানুষের খাদ্য সংস্থানের প্রধান উপায় ছিল, তখন এক জায়গায় স্থায়ীভাবে বসবাস করার কোনো প্রয়োজন মানুষের ছিল না। বরঞ্চ তাতে অসুবিধাই ছিল বেশি। কারণ দিনের পর দিন, বছরের পর বছর একই জায়গায় শিকার বা ফলমূল যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায় না। ঘুরে ঘুরে এ জায়গা থেকে ও জায়গা এদেশ থেকে ওদেশে গিয়ে শিকার বা ফলমূল সংগ্রহ করে জীবন বাঁচাতো। কিন্তু চাষবাস মানুষের খাবারের অভাব মেটালো, তাই চাষের জমির পাশেই থাকার ঘর বেঁধে ফেললো। পাথরের যুগের অসংখ্য গ্রাম এই ভাবেই দেখা দিয়েছিল। সেগুলো কিছুকাল অন্তর অন্তর ভেঙে পড়ত; ফলে আবার নতুন করে বাড়ি-ঘর তুলতে হতো। এভাবেই এক-একটা চিবি হয়ে উঠত।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

পোশাক পরন রুচিশীল : হাল ফ্যাশনের বা ট্রেন্ডি পোশাক পরা নয়। আপনাকে পোশাকটা আদতে মানাচ্ছে কি না, সেটাই হলো আসল কথা। পোশাক যদি ঠিকমতো নির্বাচন না করতে পারেন তাহলে আপনার স্মার্টনেস অনেকাংশেই মার খেয়ে যাবে। তাই পোশাক পরন নিজের ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী। হালফ্যাশনের পোশাক নিয়ে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব থাকলে বেছে নিন ট্র্যাডিশনাল বা সব সময়েই যেসব পোশাকের চল থাকে, সেই পোশাকগুলো। যেমন শাড়ি, সালোয়ার-কমিজ, স্কার্ট, ফর্মাল শার্ট, প্যান্ট, পোলো টিশার্ট ইত্যাদি। কী রঙের পোশাক বেছে নেবেন তা বুঝতে না পারলে পরন হালকা রঙের পোশাক। হালকা রং সবাইকেই মানিয়ে যায়। মনে রাখবে মানুষের মন মানসিকতায় যেমন পোশাকের একটা ভূমিকা আছে, তেমনি মানুষের প্রভাব-প্রতিপত্তিতে যথেষ্ট প্রভাব রাখে এই পোশাক। আপনার সামনে দাঁড়িয়ে থাকা একজন ইউনিফর্ম পরা ডাক্তার বা পুলিশের সাথে আপনার যে আচরণ হবে, অন্য সাধারণের সঙ্গে নিশ্চয়ই তা হবে না?

তারিখ: / /৩৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইরাকের প্রাচীন বসতি

খ্রিস্টের জন্মের তিন হাজার বছরের কিছু আগে ইরাক-এর জীবন ধারার মধ্যে বেশ একটি বড় পরিবর্তন সুস্পষ্ট হয়ে ওঠে। জরাজীর্ণ ভাঙা ঝুঁড়েঘরের বদলে এখানে চোখে পড়ে প্রকাণ্ড বড় বড় বাড়ি-ঘর, মন্দির। এই যুগের যে অসংখ্য লিখিত নথিপত্র পাওয়া গিয়াছে, তা থেকে জানা যায় যে সুমেরদের এই নগরগুলোর প্রায় সমস্ত ধনসম্পদ এবং জমিজমার মালিক ছিল এক-একজন নগর-দেবতা। আর এই নগরদেবতাদের পূজা অর্চনা করা বা মন্দিরের সমস্ত সম্পত্তি দেখাশোনা করার ভার যাদের উপর ছিল, সেই পুরোহিত শ্রেণিই ক্রমশ নগর দেবতার প্রতিনিধি হিসেবে নগরগুলোর প্রধান হয়ে উঠেছিল। এই সভ্যতার প্রধান ভিত্তি ছিল টাইগ্রিস এবং ইউফ্রেটিস নদী দুটির পানি। দরকারি অনেক জিনিসপত্রের জন্য দূর দেশ থেকে আমদানি বাণিজ্যের উপর নির্ভর করতে হতো। কাজেই জমিজমা এবং নদীর পানি নিয়ে এবং বাইরের ওই আমদানি বাণিজ্যের সম্পদ নিয়ে এই নগরগুলোর মধ্যে প্রায়ই ঝগড়াঝাটি লাগত।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

অনলাইনে অতিবাহিত সময় কমিয়ে আনুন: ইন্টারনেট একটি দারুণ বিষয় কিন্তু আপনাকে বাস্তব জীবন ও ইন্টারনেটের মধ্যে সমতা আনতে হবে। *মোবাইলের ইন্টারনেট বন্ধ করে দিন। শুধুমাত্র বাসা বা অফিসে ব্যবহার করুন। তাহলে রাস্তায় ব্যয় করা সময়টুকু প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের সাথে কাটাতে পারবেন, নোটিফিকেশনের আওয়াজ শুনে বার বার ফোন বের করে দেখতে হবে না। *বন্ধুদের বাসায় দাওয়াত দিন এবং তাদের অনুরোধ করুন ফোনগুলো পকেট এবং হ্যান্ডব্যাগে রেখে দেওয়ার জন্য। *প্রতিদিন ফেসবুক, মেসেঞ্জার কিংবা হোয়াটসঅ্যাপে ছোট ছোট শব্দ কিংবা বাক্য মেসেজ আদান-প্রদান না করে সুন্দর করে গুছিয়ে কথা বলুন। *কোনো রকম ইন্টারনেটের স্পর্শ ছাড়া ছুটি কাটিয়ে আসুন মাসে একবার। ছবি তুলুন কিন্তু সেগুলো সেদিনই পোস্ট করার কোনো প্রয়োজন নেই। আমাদের জীবন একটাই এবং এটি খুবই সর্বক্ষণ। সেজন্য পুরোদমে সময়গুলো উপভোগ করুন।

তারিখ: / /৩৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ব্যাবিলনীয় সভ্যতা

পাটিগণিতের গুণ পদ্ধতি আবিষ্কার করেন মেসোপটেমীয়রা। প্রাচীনকালে মেসোপটেমিয়া অঞ্চলে যেসব সভ্যতা গড়ে ওঠেছিল সেগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো ব্যাবিলনীয় সভ্যতা। বর্তমান ইরাকের টাইগ্রিস বা দজলা ও ফোরাট নদী দুটির মধ্যবর্তী অঞ্চলে এ সভ্যতা গড়ে উঠেছিল। অধুনা ইরাক, সিরিয়ার উত্তরাংশ, তুরস্কের উত্তরাংশ এবং ইরানের খুয়েস্তান প্রদেশের অঞ্চলগুলোই প্রাচীনকালে মেসোপটেমিয়ার অন্তর্গত ছিল বলে মনে করা হয়। খ্রিস্ট-পূর্ব ২৪০০ অব্দে প্রাচীন ব্যাবিলন সাম্রাজ্য স্থাপিত হয়। এর প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন প্রথম সারগন। প্রাচীন ব্যাবিলনে 'কিউনি-ফর্ম' অর্থাৎ কীলক আকারের লিখন পদ্ধতি প্রচলিত ছিল। এই পদ্ধতি প্রাচীন মিসরের 'চিত্রলিখন' পদ্ধতি অপেক্ষা উন্নত ছিল। ব্যাবিলনীয় ভাষা ছিল ৩০০ ধ্বনি চিহ্নবিশিষ্ট। ব্যাবিলনীয়রা অসংখ্য দেব-দেবীর পূজা করত। সূর্যদেব মারদুক ছিল তাদের শ্রেষ্ঠ দেবতা। ব্যাবিলনের বিখ্যাত 'শূন্য উদ্যান' পৃথিবীর সপ্তাশ্চর্যের অন্যতম। শিল্প ও বাণিজ্যের ক্ষেত্রেও ব্যাবিলনীয়রা উন্নত ছিল। সূর্য ও জলধাড়ির সাহায্যে তারা সময় নিরূপণ করত।

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট অতীতের সঙ্গে বন্ধুত্ব করুন: আপনার অতীতের ভুলগুলোর কথা স্মরণ করে আপনি কি ঝুঁকি গ্রহণ করতে ভয় পাচ্ছেন? আপনি যখন পেছন ফিরে তাকান, এমন কিছু কি আছে যা আপনাকে ভীত ও বিষণ্ণ করে তোলে? এ ব্যাপারে আপনি একা নন। আমরা সকলেই এরকম চিন্তা-ভাবনা নিজের সঙ্গে বহন করে বেড়াই। তবে, অতীত আপনাকে আজ পর্যন্ত তাড়িয়ে বেড়াচ্ছে কিনা সেটি হলো মূলকথা। ইতিবাচক চিন্তাগুলো ভুলে গিয়ে এবং নেতিবাচক চিন্তাগুলো মনে রেখে কোনো লাভ নেই। নিজের অতীত নিয়ে নিজের সাথেই আলোচনা করুন। আপনার ব্যক্তিগত শান্তির জন্য অতীতের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের প্রয়োজন হতে পারে। হয়তো এমন কোনো মানুষের সাথেও আপনার খোলাখুলিভাবে কথা বলতে হবে, যাকে আপনি কখনো ক্ষমা করতে পারেননি। আপনাকে শক্তি ও সাহসের সাথে সবকিছুর মোকাবিলা করতে হবে। অতীত থেকে শিক্ষা গ্রহণ ছাড়া অতীতকে বর্তমানে টেনে আনবেন না। অতীতকে ভুলে যান, বর্তমানে বাঁচুন।

তারিখ: / /৩৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মেহেরগড় সভ্যতা

আফ্রিকা থেকে যাযাবর শিকারি গোষ্ঠীর একটি দল সেন্ট্রাল এশিয়ায় গিয়ে সমুখীন হয় পর্বতসংকুল এলাকার। প্রায় ৩০ হাজার বছর পূর্বে এদের অনেকে ঘুরতে ঘুরতে পৌছায় ভারতের সিন্ধু নদীর তীরবর্তী অঞ্চলে এবং সেখানে স্থাপন করে বসতি। এই নরগোষ্ঠীর বিস্তৃতি ছিল লাইবেরিয়া থেকে উপমহাদেশ পর্যন্ত। এরা দেখতে মধ্যম থেকে লম্বাকৃতির ছিল, গায়ের ও চোখের রং ছিল কালো থেকে হালকা বাদামি, এদের মাথা ও মুখাবয়ব ছিল দীর্ঘ। ধারণা করা হয় (খ্রিস্ট-পূর্ব ৮৫০০-৭০০০) এরা ভারতের সবচেয়ে প্রাচীন সভ্যতা মেহেরগড় সভ্যতা পত্তন করেন। মেহেরগড় সভ্যতা নতুন প্রস্তর যুগের সভ্যতা। বর্তমান পাকিস্তানের অন্তর্গত বালুচিস্তানের জোব নদী থেকে পশ্চিম ভারতের সিন্ধু নদ পর্যন্ত মেহেরগড় সভ্যতা বিস্তৃত ছিল। পণ্ডপালনের ওপর ভিত্তি করে ভারতবর্ষের মেহেরগড় সভ্যতা গড়ে উঠেছিল। খ্রিস্ট-পূর্ব ৫ম শতকের মধ্যেই সিন্ধু অববাহিকায় কৃষিকাজ শুরু হয়ে যায় এবং খ্রিস্ট-পূর্ব ৩য় শতক নাগাদ নদীর উপকূল জুড়ে এখানে ছোট-বড় শহর স্থাপিত হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট অন্য মানুষের অনুরোধ আপাতত জমানো থাক: পৃথিবীর সকল মানুষের কাছেই আপনি সমানভাবে ভালো হতে পারবেন না। প্রত্যেক মানুষের প্রয়োজন এবং অনুরোধ আপনার একার পূরণ করার কোনো দরকার নেই। উদ্ভাবনে, শান্তভাবে এবং কৌশলে এড়ানোর চেষ্টা করুন। অবশ্যই আপনি অন্যদের, পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের, সহকর্মীদের এবং প্রতিবেশীদের সাহায্য করবেন। কিন্তু আপনাকে সমতা বজায় রাখা শিখতে হবে। আপনাকে জানতে হবে যে কখন আপনি তার অনুরোধ গ্রহণ করবেন এবং কখন বর্জন করবেন। যে বিষয়গুলো আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে, সেগুলো নিয়ে দুশ্চিন্তা করা বন্ধ করুন। এটি পুরোটাই সময়ের অপচয়। সে সময়টা অন্য কোথাও লাগালে আপনি সফলতার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছতে পারবেন। যারা অনিয়ন্ত্রিত ব্যাপারগুলো নিয়ে মাথা ঘামায়, তারাই দিনভর অভিযোগ করতে করতে সময় নষ্ট করে। যেসব বিষয় বদলানোর ক্ষমতা আপনার নেই, সেগুলো মেনে নেওয়ার শক্তি দিন নিজেকে।

তারিখ: / /৪০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হরপ্পা-মহেঞ্জোদারো

হরপ্পা 'চিবি' খুঁড়ে পরপর ছ'টি বসতির সন্ধান মেলে। আর মহেঞ্জোদারোয় মেলে ন'টি। হরপ্পা ও মহেঞ্জোদারো এই দুটি শহরে আরেকটা ব্যাপার খুব বেশি নজরে পড়ে। শহর-পরিকল্পনা থেকে শুরু করে এই সভ্যতার সমস্ত কিছুর মধ্যে সুওদাগরী ব্যবসার প্রাধান্য সুস্পষ্ট। রাস্তাঘাট দোকানপাটের ছড়াছড়ি। বাজারে বিক্রি করার জন্যই যেন সমস্ত জিনিসপত্র প্রচুর পরিমাণে তৈরি হতো। হরপ্পা-মহেঞ্জোদারোর পাথরের জিনিস, নকশা-কাটা মাটির পাত্র এবং সিলমোহর সুমের পাওয়া গেছে। হরপ্পা এবং মহেঞ্জোদারো সিদ্ধ-উপত্যকার প্রাচীন নগর সভ্যতার চূড়ান্ত বিকাশ। এই দুটি শহর খ্রিষ্ট-পূর্ব ২৫০০ থেকে খ্রিষ্ট-পূর্ব ১৫০০ পর্যন্ত মহাআড়ম্বর এবং জাঁকজমকের সঙ্গেই টিকেছিল। হরপ্পা সভ্যতা মেসোপটেমিয়া এবং সুমেরীয় সভ্যতার সমসাময়িক। হরপ্পা ও মহেঞ্জোদারোতে প্রাপ্ত নরমুণ্ড পরীক্ষা করে দেখা গেছে সেখানে যেমন দীর্ঘমুণ্ড, সুদৃঢ় ও বলিষ্ঠ গড়নের মানুষের চিহ্ন পাওয়া গেছে, তেমনি খর্বাকৃতির দীর্ঘ নাসিকা, ধনুকের মতো বক্ষিম ও উন্নত কপালের অপেক্ষাকৃত দুর্বল গড়নের মানুষও ছিল।

স্কিল ডেভেলপমেন্ট

ন্যূনতম সৌজন্যতাবোধ : কারো সাহায্য নেবার পর ধন্যবাদ জানানোও কিন্তু সৌজন্যতাবোধের মধ্যেই পড়ে। কাউকে বিরক্ত করলে 'দুঃখিত' বলুন। এগুলো খুবই ফর্মাল আচরণ মনে হলেও সৌজন্যতাবোধের বহিঃপ্রকাশও বটে! আপনার মনের অবস্থা যদি খারাপও হয়, ভালো ব্যবহার করুন সবার সাথে। অল্পতেই বিরক্ত হবেন না বা রেগে যাবেন না। দৈন্য ধরে ধীরস্থিরভাবে সবার সাথে ভালো ব্যবহার করে যান। প্রতিটা সময় ভালো আচরণ আপনাকে গড়ে তুলবে একজন স্মার্ট মানুষ হিসেবে। হেসে, সুন্দর করে কথা বলাও স্মার্টনেসের পরিচায়ক। তাই বলে কথায় কথায় হোঁ হোঁ করে হাসবেন না যেন! এটাও শোভন নয়। স্মিতহাস্যে কথা বলুন সবার সাথে। মানুষটি যদি বিরক্তিকরও হয়, আপনার কথা শুনে সে যেন আপনার বিরক্তিকৃত্ব ধরতে না পারে। মোট কথা, আপনার সাথে কথা বলে যেন কারো মনে না হয় আপনি রুঢ় আচরণ করছেন। কারণ জীবনের প্রয়োজনে বারবার তাদের সঙ্গেই দেখা হবে।

তারিখ: / /৪১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ক্লান বা ট্রাইব

আদিম কালে এক একটি বংশের ছিল এক একটি সমাজ। তাকে বলা হয় বংশগত সমাজ বা ক্লান। আবার কয়েকটি বংশগত সমাজ বা ক্লান একত্র হয়ে এক একটি মাঝারি ধরনের সমাজ গড়ে উঠত, যাকে বলা হয় আঞ্চলিক সমাজ বা ট্রাইব। ক্লান বা ট্রাইবের সব সদস্য মিলেমিশে উপার্জন ও ভোগ করত। 'ব্যক্তিগত' সম্পদ বলতে কারো কিছু তখন ছিল না। এরূপ সমাজকে বলা হয় আদিম সাম্যবাদী সমাজ। কোনো কোনো সময় কতিপয় ট্রাইব একত্র হয়ে একটি বড় সমাজ গঠিত হতো, যাকে বলা হয় কনফেডারেসি অব ট্রাইবস বা রাষ্ট্র। কিন্তু সব ক্ষেত্রেই যে একাধিক ট্রাইব সমাজের সদস্যরা মিলেমিশে রাষ্ট্রীয় সমাজ গঠন করত, তা নয়। কোনো কোনো সময় নিজ ট্রাইবের সদস্যদের জীবন ধারণোপযোগী আহাৰের অভাব হলে, তখন তারা পার্শ্ববর্তী ট্রাইবের উপর চড়াও হতো এবং জোরপূর্বক তাদের অঞ্চল দখল করত। এভাবেও একাধিক ট্রাইব যুক্ত হয়ে জন্ম নিত কোনো কোনো কনফেডারেসি অব ট্রাইবস বা রাষ্ট্র। এরূপ অভিযানে নেতৃত্ব দানকারী হতো রাজা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট

অন্যের সাহায্য-সহযোগিতা প্রার্থনা করুন: কিছু মানুষ জেনেও না জানার ভান করেন, কেউ কেউ অতি অল্প বিদ্যা নিয়েও সম্ভ্রষ্ট থাকেন এবং আদতে তাদের কী করা উচিত, সেটি নিয়ে মাথা ঘামান না। সত্যি কথা বলতে, আমাদের সবারই সাহায্য দরকার। এমন কিন্তু নয় যে কারো কাছ থেকে সাহায্য নিলে আমরা ছোট হয়ে যাব। বরং ধীরে ধীরে আমরা ভালোর পথে অগ্রসর হব। আমাদের জীবন অনিশ্চিত। আপনি সবসময়ই সঠিক হতে পারবেন না। সেজন্যই মাঝে মাঝে একটি বিরতি দেওয়া প্রয়োজন এবং অবশ্যই অন্যের সাহায্য নিন। আরো বেশি মুক্তমনা হোন এবং পরিবর্তনকে স্বাগত জানান। নিজের দুর্বলতাগুলো খুঁজে বের করা বেশ দুষ্কর। পরিবারের কোনো সদস্য, বন্ধু কিংবা সহকর্মীর সাহায্য নিন। সেজন্যে উদার হোন এবং সমালোচনা শোনা এবং গ্রহণ করার জন্য মনকে ইতিবাচকভাবে প্রস্তুত করুন। সফল ব্যক্তির কখনোই নিজেদের স্বপ্ন ও লক্ষ্যকে ভোলেন না। তারা নিজেরাই নিজেদের পথ তৈরি করে নেন এবং সে অনুযায়ী হেঁটে চলে।

তারিখ: / /৪২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

লাঙলের ব্যবহার

পাথর কিংবা হরিণের স্বাভাবিক শিং দিয়েই এই হাতিয়ারটি তৈরি হতো। কিন্তু একই জমিতে বছরের পর বছর বেশি পরিমাণ ফসল পাবার জন্যে শিগগিরই দরকার হলো এমন একটি হাতিয়ারের যা দিয়ে একটু বেশি গভীর করে মাটি খোঁড়া যায়। কাজেই মানুষকে মাথা খাটাতে হলো এমন একটি হাতিয়ার বের করার জন্য, যা দিয়ে স্বাচ্ছন্দ্যে কম সময়ে বেশি জমি বেশি গভীরভাবে চেষ্টা ফেলা যায়। মিসরবাসীদের মধ্যে আদিম ল্যাঙলের যে নিদর্শন পাওয়া গেছে তা এই রকমই। ষাঁড়, গাধা, খচ্চর— প্রভৃতি কয়েকটি পশুর শক্তিকে এখন সে নিজের খাটুনি লাঘব করার কাজে লাগাতে শুরু করল। ল্যাঙল এই পশুগুলোকে যুতে দিয়ে, ল্যাঙল চষার হাড়ভাঙা খাটুনিকে মানুষ এদের ঘাড়ে চাপিয়ে দিলো। ফলে চাষের কাজ হয়ে উঠলো অনেক সহজ। মানুষের চেয়ে গাধা, খচ্চর বা ঘোড়ার দীর্ঘপথ চলবার ক্ষমতা যেমন বেশি, তেমন ভারী জিনিস বইবার ক্ষমতাও বেশি। মাল বইবার কাজ মানুষ নিজের ঘাড়ে চাপিয়ে করে এসেছে; কিন্তু এ কাজটাও সে শিগগিরই পশুর কাঁধে চাপিয়ে দিল।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট স্থায়ী ভালবাসায় বিনিয়োগ করুন: ভালোবাসা দুই ধরনের। ক্ষণস্থায়ী এবং স্থায়ী। ক্ষণস্থায়ী ভালবাসা মোহ, প্রয়োজন, আবেগ, যৌনতা এমনকি কাউকে পাওয়ার আকাঙ্ক্ষায় হতে পারে। মাঝে মাঝেই এমন হতে পারে যে কোনো বস্তু কিংবা কোনো মানুষকে দেখে তাদের আপন করার তীব্র আকাঙ্ক্ষা ধরা দিতে পারে। এক্ষেত্রে অনুভূতি খুব প্রখর হয় কিন্তু খুব বেশিদিন স্থায়ী থাকে না। এ মুহূর্তগুলো আপনাকে কিছু সময়ের জন্য পাগল করে তোলে কিন্তু স্থায়ী ভালোবাসা এর মধ্যে নিহিত নেই। কাউকে দেখে পাগল হয়ে কাছে গেলেন, মিশে গেলেন, কিন্তু পরে দেখবেন এটা একটা ক্রাশ। স্থায়ী ভালোবাসা বাবা-মা, সন্তান, সঙ্গী, সহকর্মী কিংবা কোন বন্ধুর সঙ্গে হতে পারে। এমন সম্পর্ক কঠিন হতে পারে কিন্তু একবার গঠিত হয়ে গেলে সেটি সারা জীবনের জন্য সমৃদ্ধ হিসেবে কাজ করবে। এজন্য দেখা যায়, মানুষের খুব কাছে বন্ধু মাত্র কয়েকজন হয়। যে সম্পর্কগুলো আপনার জীবনে দামি, সেগুলোতে সময় ও ভালোবাসা বিনিয়োগ করুন।

তারিখ: / /৪৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চাকার আবিষ্কার

মাল বইবার কাজটাকে সে আরো বেশি সহজ, আরো বেশি দ্রুত করে তোলার জন্যে চেষ্টা করতে লাগল। আর এই চেষ্টার ফলে সে এমন একটা জিনিস আবিষ্কার করল যা ফলে দূর-দূরান্তে নিদারুণ ভারী ভারী জিনিসপত্র বয়ে নিয়ে যাওয়াও তার কাছে খুব সহজ হয়ে এলো। এই আবিষ্কারটি হলো চাকার আবিষ্কার। চাকার আবিষ্কার মানুষের সভ্যতার ইতিহাসে একটা প্রকাণ্ড বড় ঘটনা। যিশু খ্রিষ্টের জন্মের তিন হাজার পাঁচশ বছর আগেই চাকার ব্যবহার চালু হয়েছিল। সিঁদু-উপত্যকার গ্রামবাসীরা এখনো যে ধরনের চাকা-গাড়ি ব্যবহার করে, পাঁচ হাজার বছর কেটে গেলেও সেগুলো ওই আদিম চাকা-গাড়িরই প্রায় হুবহু সংস্করণ। সে যুগের মানুষের রোজকার জীবনে খুব দরকারি জিনিস ছিল মাটির ঘটি, বাটি, থালা। কিন্তু চাকা আবিষ্কার হবার পর এর মধ্যেও একটা বিপ্লব এসে গেল। ফলে আগের তুলনায় অনেক কম সময়ে একশ'গুণ বেশি পাত্র অনেক ভালোভাবে তৈরি করা সম্ভব হলো। খ্রিষ্টের জন্মের সাড়ে তিন হাজার বছর আগেই প্রায় সর্বত্রই মাটির জিনিস তৈরি করার কাজে চাকার ব্যবহার হয়েছিল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট নিজেকে প্রতিপক্ষের জায়গায় কল্পনা করুন: আপনার কি কখনো না ভেবে কথা বলে কিংবা অতিরিক্ত রেগে গিয়ে পরে অপরাধবোধ হয়েছে? আপনি নিশ্চয় দেখে থাকবেন, চারপাশে মানুষ চিৎকার করে কলহ করছে, এমনকি কোনো কর্মী বসের সঙ্গে ঝগড়া করে চাকরি ছেড়ে দিচ্ছে। একটি সফল বৈবাহিক সম্পর্ক, ক্যারিয়ার এমনকি ব্যাবসায়িক সম্পর্কও উত্তেজনার কারণে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। তাই সাফল্যে পরিপূর্ণ একটি জীবন পাওয়ার জন্য আপনাকে অবশ্যই অন্য কাউকে মনঃক্ষুণ্ণ করা বন্ধ করতে হবে। নিতান্তই কারো সঙ্গে যদি রেগে যান, তাহলে ধীরস্থির হয়ে তাকে বোঝান ব্যাপারটা। তা না হলে, সারা জীবন আপনাকে নিজের কাছে অপরাধী হয়েই থাকতে হবে। তার জায়গায় নিজেকে চিন্তা করুন। এমনটি করতে পারলে আপনি কদাচিৎ নিজের প্রতি নিয়ন্ত্রণ হারাবেন। প্রচণ্ড রাগ, হিংসা কিংবা দুঃখ পেলে অন্য কারো সঙ্গে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। দাঁড়িয়ে থাকলে বসে পড়ুন এবং নিস্তব্ধ থাকুন। ভাবার জন্য একটু সময় নিন।

তারিখ: / /৪৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

নৌকার পালের ব্যবহার

স্থলপথে মাল বহিবার কাজে মানুষ যেমন পশুশক্তিকে ব্যবহার করতে শিখেছিল, তেমনি জলপথেও সে আরেকটা প্রাকৃতিক শক্তিকে কাজে লাগাল। এটা হলো বাতাসের বেগ। বাতাসের গতি-প্রকৃতি ভালোভাবে বুঝে নিয়ে, সেই অনুসারে নৌকাতে পাল লাগিয়ে নদী-বা-সমুদ্র পথে যাতায়াতের ব্যাপারটা মানুষ অনেক সহজ এবং দ্রুত করে তুলল। পুরনো পাথরের যুগের একেবারে শুরু দিকেও মানুষ ডিঙি বা ভেলা তৈরি করে নদী পারাপার করত। কিন্তু নৌকায় পাল-লাগানোর রেওয়াজ শুরু হয় নতুন পাথরের যুগেই। যিশু খ্রিষ্টের জন্মের তিন হাজার বছর আগেই পাল-তোলা নৌকা চালু হয়েছিল। প্রশান্ত মহাসাগরের পলিনেশিয়া দ্বীপপুঞ্জের অধিবাসীরা তো প্রায় একশ ফুট লম্বা প্রকাণ্ড নৌকাতে পাল লাগিয়ে মহাসমুদ্রে হাজার হাজার মাইল পর্যন্ত পাড়ি দিত। আগে লোকে হিসাব রাখত দড়িতে গিট দিয়ে লাঠিতে দাগ কেটে, লিখতে শেখার আগে আদিম মানুষ এইভাবে ঘটনা মনে রাখার চেষ্টা করত।

স্ক্রিলে ডেভেলপমেন্ট

একবারে একটি কাজই করুন: পথ চলছেন, আর মোবাইল টিপছেন। অনেকে একসাথে অনেকগুলি কাজ শুরু করেন। ফলে কাজে ভুল হবার সম্ভাবনা বা এক্সিডেন্ট হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়। একসাথে হাজারো কাজে নিবিষ্ট না হয়ে একটি কাজই করুন এবং সেটি মন দিয়ে করুন। ই-মেইল লেখা হোক, বাচ্চার সাথে খেলা হোক, যা-ই করেন না কেন সম্পূর্ণ একাত্মতা নিয়ে করুন। এক মিনিটের কাজও শতকরা একশভাগ একাত্মতা নিয়ে করুন। যখন আপনাকে কেউ ডাকবে, তখন হাতের কাজ একটু বন্ধ রেখে তার সাথে মন দিয়ে কথা বলুন। ফোনে কথা বলতে বলতে কম্পিউটারে কাজ করা, কিছু লেখা, টিভি দেখা ও গাড়ি চালানো- এসব অভ্যাস বাদ দিন। ছোট ছোট পদক্ষেপ নিয়ে আজ থেকেই কাজ শুরু করে দিন। কোনো কাজ কালকের জন্য ফেলে রাখবেন না। অর্ধকণ্টে আমরা সবাই কমবেশি ভুগি কিন্তু সময় তো সবাইই আছে, সময়কে ওয়েস্ট না করে রিস্ট করুন। সময় অযথা নষ্ট না করে প্রতিটি মুহূর্ত কাজে লাগাতে চেষ্টা করুন।

তারিখ: / /৪৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

চাঁদ-তারার হিসাব-নিকাশ

বহু আগে থেকেই মানুষ চাঁদের হাস-বুকের হিসাব করে মাস-বছরের হিসাব করতো। এতে ৩০ দিনে মাস এবং ৩৬০ দিনে বছরের হিসাব করত। কিন্তু ক্রমশ এই ব্যবস্থার অসুবিধা বুঝতে মানুষের দেরি হলো না। নীল নদের উৎসে আর্বিসিনিয়ার পাহাড় চূড়ায় প্রবল বৃষ্টি আসত, সেই বর্ষার নীল নদ ফেঁপে-ফুঁলে উঠে, আসে বন্যা। বন্যার দিনটিতে ভোরবেলায় আকাশে শেষ তারা হিসাবে দেখা দেয় একটি তারা। মিসরীরা এর নাম দিয়েছিল 'সোথিস'। এখন ইউরোপ-আমেরিকার এটি 'সিরিয়াস' নামে পরিচিত আমরা বলি 'লুদ্ধক', সে দিন থেকে দিন গুনে গুনে আবার শেষ তারা হিসাবে লুদ্ধক। সুতরাং বছরে যে দিন ভোরের আকাশে শেষ তারা হিসাবে লুদ্ধক দেখা দেবে, সেটাই হলো বছরের হিসাব; তা হলেই সঠিকভাবে বলে দেওয়া যায় যে, নীল নদের বন্যা কবে আসবে। হিসাব করে দেখা গেল ঠিক ৩৬৫ দিন পর পর লুদ্ধক ভোরের আকাশে শেষ তারা হিসাবে একবার মাঝে দেখা দেয়। কাজেই ৩৬৫ দিনের বছর হিসাব হয়ে গেল। জ্যোতির্বিজ্ঞানের ক্ষেত্রে এটি একটি প্রধান আবিষ্কার।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিলে ডেভেলপমেন্ট

খাবার খান নিঃশব্দে : যাঁরা মুখ ও জিহবার শব্দ করে খাবার খান তাদের কেউ পছন্দ করে না। সকলেই তাদের দিকে বিরক্তির চোখে তাকায়। মুখ বন্ধ করে নিঃশব্দে খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন। খাবার ধীরে ধীরে চিবিয়ে খান, এতে শব্দ কম হবে। খাবার সময় যতটা সম্ভব কম কথা বলুন। খাবারের সময় কথা বললে বা মুখ খোলা রেখে খাবার চিবুলে, আপনার অজান্তেই মুখের লাল চারদিকে ছড়িয়ে পড়ে। এভাবে লালার মাধ্যমে অন্যের মুখের রোগ-জীবানু আপনার পেটে যায়। খাবার খাওয়ারও কিছু নিয়ম-কানুন আছে সেগুলো শিখে নিন। যেমন চামচ, কাঁটা চামচ, ছুরি ব্যবহারের নিয়ম, ন্যাপকিন ব্যবহারের নিয়ম, কোনটার পরে কী খেতে হয় ইত্যাদি। খাবারের সময় উত্তেজনা, দুচিন্তা, ভয় এসব পরিহার করুন। খাবারের মধ্যখানে পানি পান করবেন না; খাবারের অন্তত আধাঘন্টা পর পানি পান করা উচিত। পূর্ণখাবার পরিমিত হওয়া যেমন দরকান, তেমনি প্রতিদিন একই সময়ের গ্রহণ করা দরকার। ডিনার সন্ধ্যার মধ্যেই সেয়ে নেয়া উচিত।

তারিখ: / /৪৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

চিহ্নলিপি ও ভাবব্যঞ্জকলিপি

কোনো বিষয়ের চিত্রময় অর্থবোধক চিহ্ন হিসাবে ব্যবহৃত প্রতীককে চিহ্নলিপি বলা হয়। এই লিখন পদ্ধতিতে প্রত্যক্ষভাবে বিষয়বস্তুর ছবির ছাপ দেওয়া হতো, কিন্তু কালক্রমে এই চিহ্নলিপি প্রতীকধর্মী লিপিতে পরিণত হয়। যেমন— সরু রাস্তার পাশে পাহাড়ের গায়ে পানির ঢেউ এঁকে বুঝানো হতো, আশপাশে পানি আছে। এই লিপি ব্যবহৃত হয়েছে সুমেরীয় লিপিতে। এই চিহ্নলিপিকে লেখায় পরিণত করতে মানুষের অনেক সময় লেগেছিল, মাত্র পাঁচ হাজার বছর হলো মানুষ লিখতে শিখেছে। সুমের-এর প্রাচীন অধিবাসীরা লেখার ব্যাপারে এক ধাপ এগিয়ে ছিল। হাড়িগুলোর গায়ে একটা-দুটো তিনটে দাগ মেরে বোঝাবার চেষ্টা হলো যে, একটা-দাগওয়ালা হাড়িতে বার্লি আছে, দুটো-দাগওয়ালা হাড়িতে গম আছে, তিনটে দাগওয়ালা হাড়িতে যব আছে। দেখা এবং ভাবনা মেলানো এই যে নতুন লেখা, এটি চিহ্নলিপিরই উদ্ভূততর অবস্থা। এই লেখাকে ভাবব্যঞ্জক লিপি বলা হয়। কোনো জিনিসের পুরো ছবি না এঁকে, তার জায়গায় একটা সংকেত চিহ্ন এঁকেই সেটাকে বোঝানো হতে লাগল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ধকল দূর করুন: যেকোনো ধরনের ধকল আপনার জীবন ধ্বংস করে দেয়। আপনার কর্মশক্তি কমিয়ে দেয়। বিভিন্ন কারণে আপনি ধকলের মুখে পড়তে পারেন। যেমন: * কাজের প্রেসার খুব, * নিত্যদিনের একঘেয়ে চাকরি আপনাকে হতবিস্বস্ত করে দিচ্ছে, * আপনার সঙ্গী আপনার উপর চাওয়া-পাওয়ার মাত্রা বাড়িয়ে দিচ্ছেন, * অফিসের দীর্ঘ সময় আপনাকে হতাশ করে দিচ্ছে, * আপনি আপনার সন্তানের পড়াশোনা, স্বাস্থ্য এবং ভবিষ্যৎ নিয়ে খুব বেশি ভাবছেন। মাঝে মাঝে আপনি নিজেই টের পাবেন যে, কোন বিষয়টা আপনাকে অতিরিক্ত ভোগাচ্ছে। আপনার উপর দিয়ে যে ধকল যাচ্ছে, সেটা বুঝবেন, কয়েকটি লক্ষণে—* কোনো কাজ করার ঐর্ধ্য না থাকা। * রাগ * ক্লান্তি * ডিপ্রেসন * মাথাব্যথা। অনেকভাবেই শারীরিক ও মানসিক ধকল কমানো যায়। যেমন: পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে, ব্যায়াম করে, ম্যাসাজ নিয়ে, মেডিটেশন চর্চা করে, ছুটি কাটিয়ে, সুস্বপ্ন ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে ইত্যাদি।

তারিখ: / /৪৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ধ্বনি যুক্ত লিপি

ভাবব্যঞ্জক লিপি প্রচলিত হবার পর লেখার মধ্যে কতগুলো চিহ্ন ব্যবহারের করে ভাবব্যঞ্জক লিপিতে ক্রমশ ধ্বনি যুক্ত করার চেষ্টা দেখা যেতে লাগল। ধ্বনিলিপির বিশেষ দিক হলো, মানুষের গলা থেকে যতগুলো ধ্বনি উচ্চারিত হয়, সেই প্রত্যেকটি ধ্বনির আলাদা আলাদা বিশুদ্ধ উচ্চারণকে লিপিতে প্রকাশ করা। এই থেকে প্রত্যেক ভাষার বর্ণমালার উৎপত্তি হয়েছে। সুমেরীয়দের লিখিত ভাষা ধ্বনিগত এই শব্দাংশ প্রকাশ করার ধাপ পর্যন্ত এসে আর এগোতে পারেনি। এর পরবর্তী যে ধাপ, অর্থাৎ বর্ণমালার ব্যবহার, এই ভাষার পক্ষে আর সম্ভব হয়নি। খ্রিষ্ট-পূর্ব তিন হাজার বছরের আগে যেখানে প্রায় ২০০০ চিহ্ন ব্যবহার করতে হতো, সেখানে একহাজার বছরে মাত্র ৬০০ চিহ্ন ব্যবহার করেই লেখার কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হয়। এর ঠিক বিপরীত হয়েছিল চীন দেশে। সেখানে লেখা চিহ্নলিপি থেকে ভাবব্যঞ্জক লিপি পর্যন্ত এগিয়ে আসবার পর, আর এগোয়নি। ফলে ক্রমশ বেশি চিহ্ন ব্যবহারের প্রচলন এখানে করতে হয়েছিল। সেজন্য আজও পর্যন্ত চীন দেশের লিখিত ভাষায় বিপুলসংখ্যক চিহ্ন ব্যবহৃত হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

শিক্ষার্থী হোন: শেখা এবং সাফল্য লাভ ব্যাপার দুটো অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। ‘মানুষের শেখা কখনো শেষ হয় না। এটি একটি চিরন্তন প্রক্রিয়া’। আমাদের জীবন একটি বিশ্ববিদ্যালয়। প্রতিদিনই আপনি নতুন চিন্তা-ভাবনা, অনুভূতি এবং মনোবল সম্ভার করবেন। আপনার জ্ঞানকে প্রসারিত করার জন্য শেখার জন্য হাত বাড়িয়ে দিন। আপনাকে নতুন নতুন জিনিস শিখতেই হবে, তা না হলে আপনি প্রতিযোগিতায় টিকতে পারবেন না। প্রতিদিন শেষে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, ‘আজ আমি কী শিখলাম? জীবনে সফলতা অর্জন করার জন্য আমাকে আর কী কী করতে হবে?। কখনো আপনার উত্তরগুলো হবে স্পষ্ট, আবার কখনো হবে অস্পষ্ট। কিন্তু নিয়মিত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করলে আপনি নিজেকে আরো ভালো করে বুঝতে ও জানতে পারবেন। মাঝে মাঝে আবার এমন হবে যখন আপনার দিন পুরোটাই বৃথা যাবে। এমন দিনগুলো থেকেও কিছু শেখার চেষ্টা করুন। মুহূর্তগুলোকে কাজে লাগান।

তারিখ: / / ৪৮তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 📖

বর্ণমালার আবিষ্কার

চিত্রলিপি আবিষ্কারের
প্রায় এক হাজার থেকে দেড়
হাজার বছর পরে বর্ণমালার
আবির্ভাব ঘটেছিল। এই
সময়ের মধ্যে সিরিয়া,
প্যালেস্টাইন, সিনাই, ক্রিট
প্রভৃতি অঞ্চলে বর্ণমালার
প্রচলন দেখা যায়। পরের
যুগে বিভিন্ন ভাষার সমস্ত
বর্ণমালাই আদিম এই
বর্ণমালা থেকে উদ্ভূত
হয়েছিল। ওই বর্ণমালাই
ক্রমশ বিভিন্ন শাখা-উপশ-
খায় ছড়িয়ে আজকের
সকল ভাষার বর্ণমালার জন্ম
দিয়েছিল। আদিম এই
বর্ণমালাকে ‘সেমিটিক
বর্ণমালা’ বলে। পরিপূর্ণ
বিকাশের পথে এই বর্ণমালা
দুটি প্রধান শাখায় বিভক্ত
হয়ে পড়েছিল। ‘উত্তর
সেমিটিক’ (উত্তর অঞ্চলের
সেমিটিক জাতিগুলোর মধ্যে
ব্যবহৃত বর্ণমালা) এবং
‘দক্ষিণ সেমিটিক’ (দক্ষিণ
অঞ্চলের সেমিটিক
জাতিগুলোর মধ্যে ব্যবহৃত
বর্ণমালা)। আধুনিক
বর্ণমালার সৃষ্টির ক্ষেত্রে
‘উত্তর সেমিটিক
বর্ণমালা’রই প্রধান অবদান।
খ্রিস্ট-পূর্ব তিন হাজার
বছরের কাছাকাছি সময়ে
মিসরীয়রা ধ্বনিচিহ্ন ব্যবহার
করতে পারলেও তারা
কখনই ভাবব্যঞ্জক চিহ্নকে
পরিত্যাগ করতে পারেনি;
তাই বর্ণমালার পর্যায়ে উন্নত
হওয়া এই ভাষার পক্ষে
সম্ভব হয়নি।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কথায় নিজেকে স্মার্ট করে তুলুন কৌশলে:
আপনি দেখতে-শুনতে যথেষ্ট ভালো, পোশাক-আশাকও হালফ্যাশনের
পরেন, তবুও কি আপনাকে সবাই আনস্মার্ট বলে? আপনার সামনে
কেউ কিছু না বললেও আপনার আড়ালে কি আপনাকে নিয়ে সবাই
হাসাহাসি করে? অথবা খ্যাত বলে ডাকে? সবকিছু প্রশ্নের জবাব যদি
হ্যাঁ হয়, তাহলে বুঝতে হবে, আপনার নিজেকে উপস্থাপনে কমতি
রয়েছে। স্মার্টনেস মানেই দেখতে ভালো লাগা বা ট্রেন্ডি পোশাক
পরা নয়। স্মার্টনেস হলো অভ্যন্তরীণ মানসিক ব্যাপার। আপনি যা,
নিজেকে ঠিক সেভাবেই উপস্থাপন করা হলো স্মার্টনেস। আপনার
কি অনেক কথা বলার অভ্যাস? তাহলে বাড়তি কথা বলা একটু
কমিয়ে দিন। যতটুকু প্রয়োজন কথা ঠিক ততটুকু বলার অভ্যাস
করুন। কখন, কোথায়, কী বলতে হবে তা বোঝার চেষ্টা করুন। কথা
বলুন বুঝে শুনে এবং গুছিয়ে। আপনি কী বলতে চাইছেন তা যেন
আপনার বক্তব্যে পরিষ্কার বোঝা যায়।

তারিখ: / /৪৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বর্ণমালার জন্মভূমি

পশ্চিমে মিসর এবং পূর্বে মেসোপটেমিয়া এই দুটি প্রাচীন সভ্যতার সেতু ছিল সিরিয়া এবং প্যালেস্টাইন। স্মরণাতীতকাল থেকে যুগের পর যুগ হাজার হাজার বছর ধরে সিরিয়া এবং প্যালেস্টাইনের বুকের উপর দিয়ে মানুষের অসংখ্য গোষ্ঠীর আসা-যাওয়া চলছিল। সিরিয়া এবং প্যালেস্টাইনে আবিষ্কৃত উত্তর সেমিটিক বর্ণমালার মোট বর্ণসংখ্যা ছিল ২২টি। সব কটিই ব্যঞ্জনবর্ণ। স্বরবর্ণ একটিও ছিল না। পরবর্তী-কালে সেমিটিক ফিনিশীয় বণিকদের কাছ থেকে গ্রিকরা যখন এই বর্ণমালা গ্রহণ করেছিল, তখন তারাই প্রথম ২২টি বর্ণমালার সঙ্গে স্বরবর্ণগুলো যোগ করেছিল। ভারতে বৌদ্ধ যুগ শুরু হবার দু-তিনশ' বছর আগে থাকতে বর্ণমালার লিপি প্রচলিত হয়েছিল। উত্তর সেমিটিক-এর আরামিকা উপশাখা থেকেই ব্রাহ্মীলিপি গড়ে উঠেছিল। বর্তমান ভারতবর্ষ এবং তৎসংশ্লিষ্ট এলাকায় প্রচলিত বহু বর্ণমালার উৎপত্তি ঘটেছে আদি এই ব্রাহ্মীলিপি থেকে। ব্রাহ্মণদের দ্বারা এই লিপির বিকাশ হয়েছিল বলেই এর নাম ব্রাহ্মীলিপি। ব্রাহ্মীলিপি-পত্রে মাত্র ৪৪টি বর্ণের মধ্যে স্বরবর্ণ পাওয়া গেছে ৯টি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজের স্বাস্থ্যকে সম্পদ হিসেবে ভাবা শুরু করুন: অর্থ-সম্পদের ব্যাপার হচ্ছে এমন যে, আপনি কষ্ট করে উপার্জন করলেও হারিয়ে ফেলতে পারেন কোন দুর্ঘটনায়। আপনি আবারো অর্থ উপার্জন করতে পারবেন। কিন্তু আপনার যদি শরীরে ক্ষতি হয়, তখন কি আপনি কোনভাবেই এটি ফেরত পাবেন না। সেজন্যেই জীবনের যে অবস্থাই থাকুন না কেন, নিজের স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখতে হবে সবার আগে। প্রতিদিন হাঁটার অভ্যাস তৈরি করুন। প্রতিদিন অনিয়মিতাঙ্গিক-ভাবে না খাইয়ে, না ঘুমিয়ে অনেক টাকা জমালেন, শেষ বয়সে এসে স্বাস্থ্য ফিরে পেতে সেই সব টাকা খরচ করলেন, তার কোন মানে নাই। আপনার শরীরই হাজার কোটি টাকার সম্পদ নয় কি? মনে করুন আপনাকে কেউ প্রস্তাব দিলো আপনাকে এক কোটি টাকা দিব, বিনিময়ে চোখ দুটি চাই। আপনি দেবেন কি? তাহলে তো এই এক কোটি টাকা আপনার আছে। এভাবে হাত-পা সহ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গগুলি নিয়ে চিন্তা করে দেখুন কত কোটির টাকার সম্পদ আপনার শরীর।

তারিখ: / /৫০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট 'যে কোনো একটি কাজে দক্ষ হয়ে উঠুন': আপনি যদি সকল বিষয়ে দক্ষ হয়ে থাকেন তবে নিজেকে পুনরায় বিচার করুন। আপনার অভ্যন্তরীণ শক্তি ও মননশীলতার দিকে নজর দিন। যে সকল বিষয়ে আপনি গর্ববোধ করতে পারবেন, সেগুলো নিয়ে ভাবুন। এদের মধ্য থেকে আপনি যেকোন একটি বিষয়ে দক্ষ হবার জন্যে কিংবা দক্ষতা বাড়ানোর জন্যে কাজ করতে পারেন। কোন কিছুতে অভিজ্ঞ হয়ে উঠতে ছলে প্রচুর সময় ও কর্মশক্তির প্রয়োজন হয়। ডব্লিউ ক্রিসেন্ট স্টোনের ভাষ্যমতে, চেষ্টা করো, চেষ্টা করো এবং চেষ্টা করতেই থাকো যতদক্ষ না পর্যন্ত সফল হতে পারো। রাতারাতি কোন কিছু শিখে উঠতে পারবেন না, প্রতি মুহুর্তে আপনার কাজ করে যেতে হবে, ব্যর্থ হলেও আবার উঠে দাঁড়াতে হবে। কোনভাবেই হাল ছেড়ে দেওয়া যাবে না। ভুল থেকেই শিখতে হবে। আপনি যে বিষয়ে অভিজ্ঞ হতে চান, তা অন্যকেও শেখান। আপনি যতটুকুই পারেন, অপরকে শেখান। নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান অন্যকে শেখালে সেগুলো দিনদিন বৃদ্ধি পাবে।

ইতিহাস

মানুষের বিভিন্ন ভাষা

মানুষের ভাষা-গোষ্ঠী কয়েকটি মূল বিভাগে বিভক্ত (১) ইন্দোইউরোপীয় : এর অন্তর্ভুক্ত হলো কেল্টিক, ল্যাটিন, টিউটনিক, স্লাভ, আর্য, হিটাইট ইত্যাদি। (২) সেমিটিক : এর অন্তর্ভুক্ত হলো প্রাচীন ব্যাবিলন ও আসিরিয়ার ভাষা, ফিনিশীয়দের ভাষা, হিব্রু, সিরিয়ান, আরব আবিসিনিয়ান ইত্যাদি। (৩) হ্যামিটিক : প্রাচীন মিসরবাসীদের ভাষা এর অন্তর্ভুক্ত ছিল। (৪) উত্তর আফ্রিকার বার্বার এবং ফিনো-উগ্রীয়: ল্যাপল্যান্ড, সাইবেরিয়া, ফিনল্যান্ড, ম্যাজার, তুর্কি, মাঞ্চ, মোঙ্গল, ইত্যাদি ভাষা এর অন্তর্ভুক্ত। (৫) ডোট-চীন : চীন, বর্মী, শ্যাম এবং তিব্বতী ভাষাগুলো এর অন্তর্ভুক্ত। (৬) আমেরি-ভিয়ান : অর্থাৎ উত্তর আমেরিকার আদিম অধিবাসী রেড-ইন্ডিয়ানদের মধ্যে প্রচলিত ভাষাগুলো। (৭) অস্ট্রিক : মালয় এবং পলেনেশিয়া দ্বীপপুঞ্জের আদিম অধিবাসীদের ব্যবহৃত ভাষাসমূহ। নীল নদী থেকে সিন্ধু নদী পর্যন্ত বিস্তৃত এই অঞ্চলেই মানুষের ইতিহাসে প্রথম সভ্যতার সূচনা হয়েছিল। কিন্তু এশিয়ার পূর্বাঞ্চল চীন দেশে হোয়াংহো নদীর উপত্যকায় মানুষের আরেকটি সভ্যতা বিকাশ লাভ করেছিল।

তারিখ: / /৫১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইন্দো-ইউরোপীয় ভাষা

প্রায় ৭০০০ বছর আগে এই এশিয়া-ইউরোপ জুড়ে একটিমাত্র মূলভাষা ছিল। তার নাম ইন্দো-ইউরোপীয় ভাষা। এর কাছাকাছি সময়টাই মিশরের রাজবংশ গঠিত হয়, সুমেরীয় সভ্যতাসহ আরও কিছু মেসোপটেমিয় সভ্যতার সূচনা ঘটে, সিদ্ধ সভ্যতার গুরু হবার কাজ চলতে থাকে। ঠিক এই সময়টাই মানে আজ থেকে প্রায় ৫৫০০ বছর আগে ইন্দো-ইউরোপীয় ভাষাগোষ্ঠী দুই ভাগে ভাগ হয়ে যায়। এদের একটির নাম শতম আরেকটির নাম কেস্ট্রম। কেস্ট্রম শাখা হতে পরে ইতালীয়, ফরাসি, স্প্যানিশ, ইংলিশ, জার্মান ইত্যাদি ভাষার উৎপত্তি হয়। শতম ভাষাগোষ্ঠী সৃষ্টি হবার প্রায় ১০০০ বছর পরে এই ভাষাগোষ্ঠী ৪ ভাগে বিভক্ত হয়ে যায়। এদের এক দল ইরান, আফগানিস্তান হয়ে ভারত উপমহাদেশে প্রবেশ করে। তাদের ভাষা ইন্দো-আর্য ভাষা। এই ভাষা আবার দুইটি ভাগে বিভক্ত। ১. বৈদিক ২. প্রাচীন প্রাচ্য ভারতীয় আর্য। প্রথম দিকে বেদের শিষ্যরা শুনে শুনে বেদকে মনে রাখত। তাই বেদের আরেক নাম শ্রুতি। পরবর্তীতে বেদকে সংকলন করার জন্য সংস্কৃত ভাষা তৈরি হয়। এ ভাষায় কেউ কথা বলতো না।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বয়স বাড়লেও কাজ থামিয়ে দেবেন না: যতক্ষণ আপনার শক্তি, সুস্বাস্থ্য এবং প্রতিপত্তি আছে ততদিন সত্যিকার অর্থে জীবন যাপন করে নিন। থেমে যাওয়া চলবে না। ক্যারিয়ার, পরিবার এবং বাসস্থানের প্রতি মনোনিবেশ করতে যেয়ে আপনি কী কী শখ, আনন্দ ও লক্ষ্যের বিসর্জন দিয়েছেন? সেসব নিয়ে অনুশোচনা মনে থেকে ঝেঁড়ে মুছে ফেলুন। জীবনের ছোট ছোট আশা ও আকাঙ্ক্ষার দিকে মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করুন। নতুন কিছু করার চেষ্টা করে দেখুন, গলা ছেড়ে গান ধরুন, নতুন ভাষা শিখুন কিংবা নাচুন।

আপনার বয়স কতো, এতে কিছু এসে যায় না। একটি দারুণ ফ্রেঞ্চ প্রবাদ আছে যে, আমরা আমাদের জীবনের প্রথম অর্ধেক সময় দ্বিতীয় অর্ধেকের আশায় কাটাই এবং দ্বিতীয় অর্ধেক সময় প্রথম অর্ধেকের ব্যাপারে হা-হুতাশ করে কাটাই। নিজের চেষ্টায় এমন জীবন তৈরি করুন যেন অবসরে যাওয়ার কথা আপনার মনে না আসে।

তারিখ: / /৫২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ব্রাহ্মীলিপি থেকে অন্যান্য লিপি

ব্রাহ্মীলিপিটি উত্তরী ও দক্ষিণী এই দুইভাগে ভাগ হয়ে যায়। উত্তর ভারতীয় লিপিগুলি হচ্ছে কুষাণ লিপি, গুপ্তলিপি, পালি, বর্মিজ, সারদা, তাকরী, কাশ্মীরী, নাগরী, মঞ্জিাগরী, দেবনাগরী, গুরুমুখী, কুটিল (প্রাগ-বাংলা), বাংলা, উড়িয়া, গুজরাটি, মণিপুরি, তিব্বতী, মোঙ্গোলিয়ান, দক্ষিণ ভারতীয় লিপি, কলিঙ্গ, মধ্য ভারতীয়, কাদম্ব, প্রাচীন কাদম্ব, আধুনিক কাদম্ব, তেলেগু, গ্রহ, তামিল, মালয়ালম। উত্তরী লিপিগুলোর মধ্যে পূর্বদেশীয় গুপ্তলিপি প্রধান, এটি ৪র্থ ও ৫ম শতাব্দীতে প্রচলিত ছিল। গুপ্তলিপি থেকে আবির্ভাব হয় 'কুটিল লিপির', এটি ৬ষ্ঠ থেকে ৯ম শতক পর্যন্ত প্রচলিত ছিল। কুটিল লিপি থেকে উদ্ভব হয় নাগরী লিপির। প্রাচীন নাগরী লিপির পূর্ব শাখা থেকে ১০ম শতকের শেষভাগে বাংলা লিপি ব্যবহার করা হয় বাংলা, মণিপুরি, ককবরক ও অসমীয়া ভাষায়। অসমীয়া লিপির উৎপত্তি বাংলা লিপি উৎপত্তির অন্তত আড়াইশ বছর পর। দুই ভাষায় ভিন্নতা (বাংলা র-এর বোলায়) ১৮ শতকের পরে নিচে ফোঁটা দেওয়া 'র' বাংলায় ব্যবহৃত হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে একটু বেশি বহিমুখী হবেন?: আপনি যদি অন্তর্মুখী হয়ে থাকেন তবে নীচের কৌশলগুলো অনুসরণ করে বহিমুখী হয়ে উঠতে পারেন-

*লুকিয়ে থাকার কোন মানে নেই। মানুষের সঙ্গে মিশুন এবং কথা বলুন। অফিসের দরজা কিংবা পড়ার ঘরের দরজা খুলে রাখুন। সহকর্মী কিংবা প্রতিবেশীদের সঙ্গে কথা বলে সময় কাটান।

*যেকোনো সৃজনশীল চিন্তা মাথায় আসার পরপর সেটি নিয়ে কারো সঙ্গে আলোচনা করুন এবং কাজে নেমে যান।

*নিজের বৃত্তের পরিধিটা বড় করুন। এমন কোন সামাজিক কর্মকাণ্ড খুঁজে বের করুন, যেখানে আপনি নিজেকে প্রকাশ করতে পারবেন। ক্লাব কিংবা সামাজিক-সাংস্কৃতিক সংগঠন আপনাকে এক্ষেত্রে বেশ সাহায্য করতে পারে। প্রয়োজনে নিজেই ক্লাব তৈরি করে নিন।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

বাংলা ভাষার উৎপত্তি

আজকের করণীয়

*আপনার কোন সহকর্মীকে কোন কাজের জন্য ধন্যবাদ জানান। আপনি যদি কোন কারণে যথাসময়ে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করতে ভুলেও যান তবে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। এভাবে আপনার প্রতি মানুষের নির্ভরশীলতা বাড়বে এবং আপনি হয়ে উঠবেন সকলের চোখে অনন্য।

তারিখ: / /৫৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাংলা ও বাঙালি

পাকিস্তানামলে মৌলব-
 দীরা বাংলা ভাষার তৎসম
 শব্দগুলিকে হিন্দুয়ানি
 ব্যাপার বলে পরিত্যাগ করে;
 তার বদলে রাষ্ট্রীয়ভাবে
 উর্দু-ফারসি-আরবী শব্দ
 ব্যবহার শুরু করে।
 এমনকি উর্দুর মতো আরবী
 হরফে বাংলা লেখার চেষ্টাও
 হয়েছিল। কিন্তু টিকিয়ে
 রাখতে পারেনি। পানি এবং
 জল দুটিই বাংলা ভাষারই
 অমূল্য শব্দ। একটার বদলে
 অন্যটি নয়। জলকে বাদ
 দিলে-জলাশয়, জলাতংক,
 জলবায়ু, জলাধার, জলযান,
 জলপ্রপাত, জলকেলি
 ইত্যাদি শব্দ বদলাতে গেলে
 ভাষাগত অনর্থই তৈরি
 হবে। বাঙ্গালীদের একটি
 অংশ আর্যভাষাভাষী
 মানবগোষ্ঠীর বংশধর।
 নৃতন্ত্রের ভাষায় এদের
 'আলপীয়' বলে। এরা ছিল
 বাংলায় আশুত্বক জাতি। বঙ্গ
 দেশের আদি অধিবাসীরা
 ছিল দ্রাবিড় গোষ্ঠীর লোক।
 নৃতন্ত্রের ভাষায় এদের বলা
 হয় 'আদি অস্ট্রাল'। এর অর্থ
 অস্ট্রেলিয়ার আদিম
 অধিবাসীদের সঙ্গে তাদের
 দৈহিক গঠন ও রক্তের মিল
 আছে। তাদের রক্তের মধ্যে
 গ্রুপ 'এ' ('অ' অমময়ঃগ্রহড-
 মবহ)-এর শতকরা হার খুব
 বেশি। নৃতন্ত্রিকদের মতে,
 আনুমানিক ৩০,০০০ বছর
 আগে খাদ্যের খোঁজে এই
 যাবাবর জাতি ভারত থেকে
 অস্ট্রেলিয়া গিয়েছিল।

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট 'জ্ঞান আহরণ করুন এবং ব্যবহার করুন': জ্ঞান
 আপনার চারপাশেই ঘুরঘুর করছে। সব জায়গা থেকে জ্ঞান আহরণ
 করার মানসিকতা রাখুন। আপনার চারপাশে অনেক জ্ঞানী মানুষ আছেন
 নিশ্চয়ই, যাদের অনেক অভিজ্ঞতা আছে। তাদের কাছ থেকে কথা বলে
 শুনে নিতে পারেন সবকিছু। আপনি অজানা ও অচেনা কোন মানুষের
 কাছ থেকেও অসংখ্য অভিজ্ঞতা সংগ্রহ করতে পারবেন। জ্ঞান অর্জন
 করার অন্যতম সুবিধা হলো আপনি একজন পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে
 ভেতর থেকে গড়ে উঠতে পারবেন। আপনি কাকে কাকে নিজ আদর্শ
 মনে করেন? তাদের একটা তালিকা তৈরি করুন। তাদের কোন কোন
 গুণ আপনার ভালো লাগে এবং আপনি কী কী অনুসরণ করতে চান
 সেটি চিন্তা করে নিন। একটা মানুষের সব গুণই যে ভালো হবে এমন
 কিছু নয়। বুঝে শুনে একেকটি পদক্ষেপ নিন। আপনি হয়তো বার্থ হতে
 পারেন কিন্তু সেটিকে ভয় পেয়ে লাভ নেই কোন।

তারিখ: / /৫৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মানুষের মধ্যে কয়েকটি পার্থক্য

নৃতন্ত্রবিজ্ঞানীরা মানুষকে
 মোটামুটি চারটি প্রধান ভাগে
 ভাগ করেছেন: (১)
 ইউরোপ এবং পশ্চিম
 এশিয়া জুড়ে শ্বেতকায়
 মানুষদের ককেশয়েড বলে।
 ককেশিয়ানদের মধ্যে
 একেবারে উত্তর অঞ্চলের
 শ্বেতকায় মানুষরা নর্ডিক;
 মাঝামাঝি দল আলপাইন;
 এবং দক্ষিণ অঞ্চলের ঈষৎ
 ঘন বর্ণের মানুষ মেডিটারে-
 নিয়ান বা আইবেরিয়ান। (২)
 পূর্ব এশিয়া জুড়ে পীতকায়
 মানুষেরা হলো মঙ্গোলয়েড।
 (৩) আফ্রিকার কৃষ্ণকায়
 মানুষ হলো নিগ্রয়েড, এবং
 (৪) অস্ট্রেলিয়া ও নিউগিনির
 প্রাচীনতম অধিবাসীদের
 অস্ট্রেলয়েড বলে। মানুষের
 ভাষা-গোষ্ঠী ৭ভাগে বিভক্ত।
 ১. ইন্দোইউরোপীয়: এর
 অন্তর্ভুক্ত হলো ল্যাটিন,
 স্লাভ, আর্য, হিটাইট
 ইত্যাদি। ২. সেমিটিক: এর
 অন্তর্ভুক্ত হলো প্রাচীন
 ব্যাবিলন ও আসীরিয়ার
 ভাষা, ফিনিশীয়দের ভাষা,
 হিব্রু, সিরিয়ান, আরব
 আর্বিসিনিয়ান ইত্যাদি। ৩.
 হামিটিক: প্রাচীন মিশরবা-
 সীদের ভাষা। ৪.
 ফিনো-উগ্রীয়: সাইবেরিয়া,
 ফিনল্যান্ড ইত্যাদির ভাষা। ৫.
 ভোট-চীন: চীন, বর্মী, ভুটান
 এর অন্তর্ভুক্ত। ৬. আমেরি-
 ভিয়ান: আমেরিকার
 রেড-ইন্ডিয়ানদের ভাষা। ৭.
 অস্ট্রিক: মালয় এবং পলিনে-
 শিয়া দ্বীপপুঞ্জের ভাষাসমূহ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট 'কোন সংগঠনের অন্তর্ভুক্ত হন': কোন সংগঠনে-
 নর অন্তর্ভুক্ত হওয়া আপনাকে বন্ধু বানাতে এবং তাদের সাথে
 পারস্পরিক সম্পর্ক রাখতে সাহায্য করে। জীবনের আলাদা একটা অর্থ
 তৈরি হয় এতে। আপনি, আমি সবাই কোথাও না কোথাও থেকে
 এসেছি। একটা গ্রুপের সঙ্গে মিলেমিশে থাকলে বেচে থাকার সার্থকতা
 বোধগম্য হবে আপনার। আপনি যদি অন্তর্মুখীও হন, তাহলেও এ
 জায়গাটিই আপনার আপন মনে হবে বেশি। একটু চিন্তা করুন- *এ
 সংগঠনের সদস্য হয়ে আমি কী উপকার পাচ্ছি বা কী দিতে পারছি?
 এখানে জড়িত হওয়া কি আমার জন্য সুবিধার হবে? *এ সংগঠনের
 সদস্য হলে কী কী ক্ষতি হবে আমার? এটা কি আমাকে কোনভাবে
 পেছনে আটকে রাখছে? এ পৃথিবীতে আপনার সময় খুবই সংক্ষিপ্ত।
 সুতরাং এ সময়টুকু আপনি যাকে পছন্দ করেন, ভালোবাসেন এবং যে
 আপনাকে যত্ন করেন, তার সঙ্গেই কাটানোর চেষ্টা করুন। যে মানুষগুলো
 আপনাকে উপরে উঠতে সাহায্য করবে, সময়গুলো তাদেরই দিন।

তারিখ: / /৫৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বিভিন্ন যুগ

প্রাচীন পৃথিবীর ইতিহাসকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা হয়। ৪৬৭ খিস্টাব্দ পর্যন্ত প্রাচীন যুগ; পঞ্চম থেকে পঞ্চদশ শতাব্দী পর্যন্ত মধ্য যুগ, যার মধ্যে রয়েছে ইসলামের স্বর্ণযুগ (৭৫০-১২৫৮ খিস্টাব্দ) ও ইউরোপীয় রেনেসাঁ (১৩০০ শতক হতে শুরু)। আধুনিক যুগের সূচনাকাল ধরা হয় পঞ্চদশ শতক হতে অষ্টাদশ শতকের শেষ পর্যন্ত ৬ যার মধ্যে রয়েছে ইউরোপের আলোকিত যুগ। শিল্প বিপ্লব হতে বর্তমান সময় পর্যন্ত আধুনিক কাল বলে বিবেচিত। ১৫ শতকের মাঝামাঝি গুটেনবার্গ আধুনিক ছাপাখানা আবিষ্কার করেন, যা জ্ঞানের ক্ষেত্রে বৈপ্লবিক পরিবর্তন নিয়ে আসে। ফলে মধ্যযুগের সমাপ্তি ঘটে এবং বৈজ্ঞানিক বিপ্লবের সূত্রপাত হয়। ১৮ শতকের মধ্যে ইউরোপে জ্ঞান-বিজ্ঞানের প্রসার এমন একটি চরম অবস্থায় উপনীত হয়, যা শিল্প বিপ্লবকে অবধারিত করে তুলে। উনিশ শতক হচ্ছে বাঙালির নবজাগরণের যুগ। এ সময় বাঙালি-প্রতিভার সর্বতোমুখী বিকাশ ঘটে এবং জাতি হিসেবে বাঙালির অভ্যুদয়ের সর্ববিধ প্রচেষ্টারও সূত্রপাত ঘটে। এ যুগেই শক্তিশালী সাহিত্যেরও সৃষ্টি হয়।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট সবকিছু মাঝে মাঝে অন্যরকম করে করতে হবে: একজন মানুষের চেহারার সাথে যেমন অন্য কোন মানুষের ছব্ব মিল নেই, তেমনি পৃথিবীর প্রতিটি মানুষের ব্যক্তিত্ব আলাদা। দুজন মানুষ কখনোই চিন্তা-ভাবনার দিক থেকে এক নয়। এমনকি যমজ ভাইবোনদেরও ব্যক্তিত্ব, লক্ষ্য ও আকাঙ্ক্ষায় ভিন্নতা থাকে।

জ্যাসন ম্যাসন এর একটি উক্তি আমার খুব পছন্দ এবং তা হলো, 'আপনি অনন্য হয়েই জন্মেছেন। খেয়াল করবেন যেন নকল হয়ে আপনি পৃথিবী ত্যাগ না করেন'। একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে বাঁ হাত দিয়ে দাঁত মাজার চেষ্টা করা, কম্পিউটার মাউস বাঁ হাত দিয়ে ধরা খাবারগুলো একটু অন্যরকম করে সাজানো, বাড়ি ফিরতে গিয়ে অন্য রাস্তা দিয়ে বাড়িতে আসা, হাটতে গিয়ে পথ হারিয়ে ফেলা-এসব ইচ্ছাকৃতভাবে করা উচিত। তাতে আমাদের ব্রেনের সেলগুলো সক্রিয় হয়ে ওঠে।

তারিখ: / /৫৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আদিম ও মধ্যযুগীয় সভ্যতা

১. আগুন আবিষ্কার - শীত নিবারণ করা, মাছ-মাংস সিদ্ধ করে খাওয়া ইত্যাদি অভিনব কাজ আদিমকালে মানুষের আয়ত্তে এলো আগুন আবিষ্কারের পরে। **২. কৃষি ও পশুপালন** - পূর্বে মানুষের আহারের ব্যবস্থা ছিলো পশু-পাখিদের মতোই। লড়ে, বাঁপিয়ে ও কুড়িয়ে যা পাওয়া যেতো, তা দিয়েই খেয়ে-না-খেয়ে দিন কাটাতে হতো। মানুষ স্বাবলম্বী হতে পেরেছে কৃষি ও পশুপালন প্রথা প্রবর্তনের পরে। **৩. ধাতু ও গৃহ** - আদিম মানবরা পর্বতের গুহায় বা বৃক্ষকোটরে বাস করতো এবং 'হাতিয়ার' বলতে তাদের ছিলো দাঁতের জোর এবং পাথর। মানুষ পশুচুর সীমানা পার হয়েছে - ধাতু গৃহ আবিষ্কারের পরে। **৪. তাত** - আদিম মানুষেরা উলঙ্গই থাকতো এবং গাছের ছাল ও পশুর চামড়া পরিধান করতো। বসনে - ভূষণে মানুষ সজ্জিত হয়েছে তাঁত আবিষ্কারের পরে। **৫. চাকা আবিষ্কার** - যানবাহনের দ্রুতগতির ঘটে চাকা ব্যবহারের পরে। **৬. নৌকা ও পাল** - নৌকা ও পাল আবিষ্কার মানুষকে দান করেছে পানির উপর রাজত্ব। **৭. লিপি ও কাগজ** - মানব সভ্যতার বিস্তৃতির মূলে রয়েছে লিপি ও কাগজ আবিষ্কার।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট দয়ালু হোন : হয়তো আপনি তো ইতোমধ্যেই দানশীল ও দয়ালু বলে খ্যাত পেয়েছেন। কিন্তু এই কি যথেষ্ট? গৃহহীন ব্যক্তিকে দুই পয়সা দান করলেই আপনি দয়ালু হয়ে যাবেন না। তার চেয়ে বরং তার সঙ্গে কথা বলুন, তার মনোভাব বুঝতে চেষ্টা করুন। মজুরকে মেরে ছজুরকে সালাম দেবার অভ্যাস ত্যাগ করুন। এ ব্যাপারে ফেইসবুকীয় একটি গল্প প্রচলিত আছে- এক বৃদ্ধলোক বাজারে ডিম বিক্রি করতে গেছে। ক্রেতা দর কষাকষি করে এক হালি ডিম ২৫ টাকার বেশি দিতে চাইলো না। বিক্রেতা বললো-স্যার তবে তাই দিন, কারণ এখনো পর্যন্ত কোনো বিক্রি হয়নি, রাতের জন্য চাল নিতে হবে। ক্রেতা তা দিয়ে চলে গেলো। ক্রেতা তার বান্ধবীকে নিয়ে একটি রেস্টোরায়ে লাঞ্চ করতে বসলো। খাবার শেষে ওয়েটারকে ২০ টাকা বকশিস দিল। এ ঘটনা প্রতিদিন অহরহ ঘটছে। আমরা মজুরকে বেশি দেয়া তো দূরে থাক, ন্যায্যটাই দিতে চাই না। প্রয়োজনে গায়ে হাত তুলি।

তারিখ: / /৫৮তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মধ্য যুগ ও আধুনিক যুগ

আদিম মানুষেরা সময়কে নির্দিষ্ট করতো সূর্য, চাঁদ, এবং বিভিন্ন গ্রহ, তারাকে হিসেব করে। তাই শুক্রবারের নাম এসেছে শুক্র গ্রহ থেকে, শনিবারের নাম এসেছে শনিগ্রহ থেকে, রবিবারের নাম এসেছে রবি অর্থাৎ সূর্য থেকে, সোম বারের নাম এসেছে চাঁদ থেকে, মঙ্গল বারের নাম এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে, বুধবারের নাম এসেছে বুধ গ্রহ থেকে, বৃহস্পতি এসেছে বৃহস্পতি গ্রহ থেকে। বলা যায় আকাশই ছিল তাদের বর্ষ পুঞ্জিকা। কুযান সম্রাজের রাজা কনিষ্ক ৭৮ খ্রিষ্টাব্দে শতাব্দের প্রচলন করেন। বুদ্ধাদ শুক্র হয় গৌতম বুদ্ধের নির্বানের বছর থেকে। ৬২২ খ্রিস্টাব্দে চালু হয় হিজরি সনের। যীশুখ্রিষ্টের জন্মের সময় থেকে খ্রিষ্টাব্দের প্রচলন হয়। খ্রিষ্টপূর্ব ৭৩৮ অব্দে রোমের সম্রাট রোমুলাসই ক্যালেন্ডার চালু করেন। প্রথম অবস্থায় ক্যালেন্ডার ছিল ১০ মাসের, মানে জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারী ছিল না। রোম সম্রাট লুমা পন্টিলাস ক্যালেন্ডারে জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারী যোগ করেন। পরে রোম সম্রাট জুলিয়াস সিজার ক্যালেন্ডার-টিকে সংস্কার করেন, তিনি চাঁদের হিসেব বাদ দিয়ে সূর্যকে দিয়ে হিসেব করে ৩৬৫ দিনে বছর করেন।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক বাড়ান: মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ ও সম্পর্ক বৃদ্ধি করা ছাড়া আপনি কখনোই সফলতা অর্জন করতে পারবেন না। একে অপরকে বোঝা এবং খাপ খাওয়ানোর জন্য মানুষের সঙ্গে মেশার দরকার আছে। মানুষ আপনাকে চিনবে, জানবে, আপনার সঙ্গে কাজ করবে এবং আপনাকে বিশ্বাস করবে তবেই আপনি সফলতা অর্জন করতে পারবেন। এজন্য আপনার সঙ্গে আরেকজন মানুষের স্বচ্ছন্দ হওয়াটা খুব জরুরী। আপনি যদি আরো দু'জন মানুষের সঙ্গে মেশেন তবে আপনার অজান্তেই দেখবেন যোগাযোগ বাড়ছে এবং আপনি সফলতার পথে অগ্রসর হচ্ছেন। নারীরা পুরুষের চাইতে যোগাযোগ তৈরিতে অধিক পটু। আপনি গণহারে সকলের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করতে পারবেন না, হয়তো চাইবেনও না। স্বার্থপর, আত্মনিমগ্ন এবং বিরক্তিকর মানুষ এড়িয়ে চলুন। তবে আপনি যে তাকে এড়িয়ে চলছেন এটি প্রকাশ করারও কোন দরকার নেই। যার সঙ্গে মিশছেন তার চিন্তাধারা, লক্ষ্য, বিশ্বাস কিছুদিন পর্যবেক্ষণ করুন।

তারিখ: / /৫৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

প্রাচীন যুগে বর্ষপঞ্জিকা

প্রাচীনকালে পশু শিকার ছিল মানুষের পেশা। মানুষ সভ্য হওয়ার পরও এই প্রাথমিকবৃত্তিকে পরিত্যাগ করতে পারেনি। কৃষিতে নির্ভরশীল হওয়ার পরও মাছ-মাংসের প্রতি পুরাতন আকর্ষণ আজও বহাল আছে। বন্যপশু ও পাখির পরিবর্তে পালিত পশু-পাখির মাংসই তাদের খাদ্য হিসেবে প্রচলিত। মানুষ সেদিন চিকিৎসা কাকে বলে জানত না। ভাবতো রোগ মাত্রই প্রকৃতির অভিশাপ। তাই রোগ মুক্তির জন্য ওই তুকতাক ও জাদুবিদ্যার শরণাপন্ন হয়েছিল। আজও পানিপড়া, দোয়া ও মাদুলি গ্রহণ করেন। কবজ-তাঁ-বজ-আংটি ইত্যাদি ধারণ করেন। ধর্মগুরুর পায়ে ধুলো এবং আশীর্বাদ গ্রহণ করে মনে শান্তি পায়। আদিম মানুষেরা ভূতপ্রেত এবং পরলোকগত ব্যক্তির আত্মায় বিশ্বাসী ছিল। এখন আমরা প্রচণ্ড সভ্য হয়ে উঠলেও মৃতব্যক্তির আত্মার শান্তি কামনা করি। আজ আমরা নদী পাহাড় প্রভৃতির পূজা না করলেও তার অধিষ্ঠাত্রী দেবীর পূজা করি। আর্যরা পানির, আগুনের, মৃত্যুর, বজ্রের ইত্যাদির দেবতাদেরও কল্পনা করেছিলেন। আমরা আর্যদের বংশধর বলে এখনো বিভিন্ন কাল্পনিক শক্তির পূজা করি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট 'অপরকে ক্ষমা করতে শিখুন' : শুধু শুধু মন খারাপ করে, রাগ পুষে রাখলে কিংবা হিংসা করলে কখনোই ভালো অনুভব করবেন না আপনি। যারা আপনাকে কষ্ট দিয়েছে কিংবা নিচু চোখে দেখেছে তাদের সবাইকে ক্ষমা করে দেওয়া ইতিবাচক মানসিকতার লক্ষণ। তাদের ক্ষমা করে আপনি নিজের বানানো কারাগার থেকে নিজেকে মুক্ত করে দিলেন। অন্যকে ক্ষমা করলে আপনি নিজের জন্যই একটি দারুণ পৃথিবী তৈরি করে নিতে পারবেন। কারো উপর রাগ করা দোষের কোন কিছু নয়। অন্যকে ক্ষমা করে আপনি এটাই প্রমাণ করছেন যে, 'আমি আমার আবেগ-অনুভূতি, এনার্জি, মেধা কোনভাবেই তোমার মত মানুষের জন্য নষ্ট করতে চাচ্ছি না'। একটু থামুন এবং চারপাশে চোখ বুলান। কী হচ্ছে খেয়াল করার চেষ্টা করুন। গতকাল কী হয়েছে এবং আগামীকাল কী হবে এসব ভেবে চিন্তায় মগ্ন হয়ে যাবেন না। আপোষ করার মানসিকতা তৈরি করতে শিখুন। সেটি আপনার সম্পর্কের জন্যেই উপকারী হবে।

তারিখ: / /৬০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট 'আত্মবিশ্বাস সঞ্চয় করুন' : অন্য কারো ছোটখাটো কথা শুনে নিজের আত্মবিশ্বাস কমানোর কোন দরকার নেই। আত্মবিশ্বাসী মানুষেরা জানেন যে, মাঝে মাঝে তারা আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেন। নতুন নতুন অবস্থান এবং চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়া কঠিন হতে পারে কিন্তু অসম্ভব নয়। পৃথিবীতে কেউই সম্পূর্ণ নয়। সবার কাছেই সব কিছুর উত্তর নেই। আপনি যদি আত্মবিশ্বাসী হয়ে সকলের সামনে যান, তবে মানুষ আপনার সঙ্গে বেশি যোগাযোগ করবে, কথা বলবে ও মিশবে। আত্মবিশ্বাস কিন্তু ছোঁয়াচেও বটে! আপনি যদি যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী থাকেন তবে আপনার আশেপাশের মানুষের মধ্যেও সেটি ছড়িয়ে যাবে। জগতের সামনে দাঁড়িয়ে প্রকাশিত হতে কোন ভয় পাবেন না। মনে রাখবেন, পৃথিবীর সবচেয়ে আত্মবিশ্বাসী মানুষও কিন্তু মাঝে মাঝে ভীত অনুভব করেন। কাজেই কোন অবস্থায় যাতে আত্মবিশ্বাসের অভাব না হয় সেদিকে সজাগ থাকবেন। সবকিছু আত্মবিশ্বাসের সাথে মোকাবেলা করবেন।

ইতিহাস

গ্রিক দার্শনিক

প্রাচীন গ্রিস গোটা পৃথিবীকে অনেক কিছু দিয়েছে। যেমন গণতন্ত্র। গ্রিসের চিকিৎসা দেবতা এক্স্কেপিওসের লাঠিতে সাপ পেঁচিয়ে আছে; চিকিৎসা বোঝাতে এই প্রতীকই ব্যবহার করছে সারা বিশ্ব। শুধু চিকিৎসা আর গণতন্ত্রই নয়, গ্রিস আমাদেরকে প্রথম ইতিহাসবিদ হেরোডোটাসকে দিয়েছে, প্রথম গণিতজ্ঞ দিয়েছে— থালিস, পিথাগোরাস। প্রথম দার্শনিক দিয়েছে— সক্রেটিস, প্রোটা, এরিস্টটল। প্রথম চিকিৎসাবিদ হিপোক্রেটেকে দিয়েছে। বিচার ব্যবস্থায় জুরির সুনানি দিয়েছে। প্রথম থিয়েটার দিয়েছে। অলিম্পিক গেমস দিয়েছে। মেকানিক্যাল অডোমিটার দিয়েছে। স্থাপত্যশিল্প দিয়েছে। গ্রিক পুরাণের শিক্ষণীয় গল্প দিয়েছে। আরও কতশত কিছু দিয়েছে। উৎস যেহেতু গ্রিস, তাই গ্রিসের পুরাণ গ্রিসের ভাস্কর্য আসে। এটার অর্থ ইতিহাস, ঐতিহ্যকে ধারণ করে পথচলা। প্রাচীন গ্রিসের পুরাণে বিভিন্ন দেবদেবীর কল্পনা করা হয়েছিল। কেউ যুদ্ধের, কেউ শান্তির, কেউ সমৃদ্ধির, কেউবা সৌন্দর্যের ইত্যাদি। ন্যায়বিচারের জন্যও গ্রিকরা একজন দেবীর কল্পনা করেছিল। দেবীর নাম দিয়েছিল থেমিস।

তারিখ: / / ৬৯তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস 

প্রাচীন গ্রিস ও সভ্যতা

থেলিসকে বলা হয় বিজ্ঞানের জনক। অনেকে আবার তাকে গণিত ও জ্যামিতির জনকও বলেন। মোট কথা তিনিই প্রথম পৌরাণিক গল্পের স্রোতে গা ভাসিয়ে না দিয়ে, বিস্ময়কর চিন্তা ও গাণিতিক হিসাব-নিকাশের মাধ্যমে স্বর্গের কাহিনী বোঝার চেষ্টা করেছিলেন। ওদিকে গণিতকে প্রথমবারের মতো একটা বিপ্লবে রূপ দিতে পেরেছিলেন পিথাগোরাস। পিথাগোরাসের এক শিষ্য ছিল ফিলোলাউস। এই ফিলোলাউস-ই প্রথম ব্যক্তি যিনি পৃথিবীকে মহাবিশ্বের কেন্দ্র থেকে বিদায় করেন। পিথাগোরাসের মৃত্যুর ৪২৪ অব্দ পর প্রোটোর জন্ম হয়, কিন্তু চিন্তা-চেতনায় তিনি পিথাগোরাসের খুব কাছাকাছি ছিলেন। প্রোটোর ছাত্র ছিলেন এরিস্টটল। এরিস্টটল কিন্তু গুরুত্ব সব কথার সঙ্গে একমত হতে পারেননি। তবে এরিস্টটলই প্রথম পর্যবেক্ষণ করেন এবং বুঝতে পারেন পৃথিবী একটা গোলক। তিনি সম্ভবত খেয়াল করেছিলেন জাহাজ যখন বন্দর ছেড়ে যেতে থাকে, তখন তার পালের আগা সবার পরে অদৃশ্য হয়। এই এরিস্টটলই ছাত্র ছিলেন গ্রিক বীর আলেকজান্ডার।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে আরো অস্ত্রমুখী হবেন?: আপনি যদি বহিমুখী হয়ে থাকেন, তবে নীচের কৌশলগুলো দিয়ে অস্ত্রমুখীতা চর্চা করতে পারেন।

*কিছু শব্দের ক্ষেত্র গড়ে তুলুন। সেগুলো হতে পারে ছবি আঁকা, বই পড়া কিংবা হাঁটা। এতে করে আপনি নিজের সঙ্গে কিছু সময় কাটাতে পারবেন।

*ঐচ্ছন্দ্য হতে শিখুন। চটজলদি করে কথা বলা, কোন কাজ করা কিংবা আলাপ করার অভ্যাস রোধ করুন।

*খুব মনোযোগী শ্রোতা হোন। আগে শুনুন, অতঃপর কথা বলুন। যেকোন মিটিং কিংবা গ্রুপ আলোচনায় সর্বপ্রথম বক্তা হওয়ার অভ্যাস কাটিয়ে তুলুন।

তারিখ: / / ৬২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

গ্রিক সভ্যতা ও সফ্রেটিস

মহাকবি হোমার,
বিখ্যাত বীর আলেকজান্ডার,
দার্শনিক সফ্রেটিস,
এরিস্টটল, প্লেটো,
ইতিহাসবিদ হেরডোটাস,
পিথাগোরাস, আর্কিমিডিস,
ইউক্লিড হিপোক্রেটিস,
এপেলসের মতো গ্রিসের
আরও অনেক বিশিষ্ট
ব্যক্তিত্ব বিশ্বের
জ্ঞান-বিজ্ঞান, সভ্যতা ও
ইতিহাসের পাতায় চিরস্মরণ-
ণীয় হয়ে রয়েছেন। প্রাচীন
গ্রিসের সূচনা ধরা হয় ৭৭৬
খ্রিষ্ট-পূর্বাব্দে অলিম্পিক
গেমস-এর আয়োজনের
মধ্য দিয়ে, আর পরিসমাপ্তি
ধরা হয় ৩২৩ খ্রিষ্ট-পূর্বাব্দে
মহামতি আলেকজেন্ডরের
মৃত্যুর মধ্য দিয়ে। সফ্রেটিস
ছিলেন এক দরিদ্র নিরক্ষর
ব্যক্তি, যিনি বাস করতেন
গ্রিসের অ্যাথেন্সে। তিনি
ছিলেন এক ভালো যোদ্ধা।
তবে তার জ্ঞান ও প্রজ্ঞা ছিল
বিস্ময়কর। সফ্রেটিস
এথেন্সের বাজারে
এলোমেলোভাবে ঘোরাফেরা
করতেন, যদিকে যেতেন
যেন হেমলনের বাঁশিওয়ালা,
পেছনে যুবকদের সারি।
অ্যাথেন্সের গুরুত্বপূর্ণ
ব্যক্তিদের কাছে বিষয়টি
অসহ্য ঠেকত। তারা
সফ্রেটিসের বিরুদ্ধে
দেবতাদের প্রশংসা করা
দিয়ে তরুণদের নষ্ট করার
অভিযোগে মৃত্যুদণ্ড প্রদান
করলেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

যেকোন ধরনের নেশা সামলে রাখুন : আমাদের
প্রত্যেকের জীবনেই কিছু না কিছু বিষয়ে নেশা কিংবা আসক্তি থাকে।
কিছু নেশা খুব সাবলীল হয় আবার কিছু কিছু আমাদের মরণ ফাঁদে
ফেলে দেয়। কিছুদিন আগেও নেশা ও আসক্তি হিসেবে ধূমপান ও
মদ্যপানকেই বিবেচনা করা হতো। কিন্তু এখন ইন্টারনেট ও প্রযুক্তি সে
জায়গা দখল করে নিয়েছে। বর্তমানে সেক্স এবং খাবারও নেশার
তালিকায় চলে গেছে। আপনি নিশ্চয়ই আপনার আশেপাশে এমন
অনেক মানুষকে দেখেছেন যারা আরো বিভিন্ন বিষয়ে আসক্ত - কাজের
প্রতি আসক্ত মানুষটি প্রতিদিন দেরি করে বাড়ি ফেরে, কেনাকাটার প্রতি
আসক্ত মানুষ প্রতি মাসের শেষে কারো না কারো কাছে হাত পাতে,
কমবয়সী ছেলেমেয়েরা ইন্টারনেটে গেইম খেলে সময় কাটিয়ে দিচ্ছে।
আপনার আসক্তি কী কী? কোন কিছুর প্রতি আসক্তি কি আপনার
সফলতার পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে? স্বীকার করুন, নিজের সঙ্গে সং
হোন এ ব্যাপারে।

তারিখ: / /৬৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

সফ্রেটিসের "ট্রিপল ফিল্টার টেস্ট"

একদিন একজন লোক সফ্রেটিসের কাছে এসে বলল, সফ্রেটিস, তুমি কি জানো এইমাত্র আমি তোমার বন্ধুর ব্যাপারে কি শুনে আসলাম? সফ্রেটিস বলল, ঘটনাটি বলার আগে আমি তোমাকে তিনটি প্রশ্ন করবো। আমি এর নাম দিয়েছি "ট্রিপল ফিল্টার টেস্ট"। প্রথম প্রশ্নটি সত্য মিথ্যা নিয়ে, তুমি কি নিশ্চিত তুমি আমাকে যা বলতে যাচ্ছ তা নির্ভেজাল সত্য? লোকটি উত্তর দিল, না, আমি জানি না এটা সত্য কিনা, আসলে আমি একজনের কাছে শুনেছি। ঠিক আছে, সফ্রেটিস আবার বলল, এখন আমার দ্বিতীয় প্রশ্ন, তুমি কি আমার বন্ধু সম্বন্ধে ভালো কিছু বলবে? -উম, নাহ, আসলে খারাপ কিছুই...! এবার তৃতীয় প্রশ্নটি হলো, তুমি আমাকে যা বলতে যাচ্ছ তা কি আমার জন্য উপকারী? লোকটি উত্তর দিল, না, তোমার উপকার হবে না। এবার সফ্রেটিস শেষ কথাটি বললো, তুমি আমাকে যা বলতে চাও তা সত্যও নয়, ভাল কিছুও নয় এবং আমার জন্য উপকারীও না, তাহলে তা আমাকে বলে কি লাভ! শিক্ষা: কোন মিথ্যা যা জেনে আপনার লাভ হবার কোনও সম্ভাবনা নেই, এমন তথ্য চারদিকে ছড়িয়েই কি লাভ?

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

দ্বি-ডেজেলপক্ষেট প্রথমেই কোন ব্যাপারে রাজি হয়ে যাবেন না: আপনি যদি জানেন যে, কাজটি করতে পারবেন না, তাহলে এমন বিষয়ে হুট করে রাজি হয়ে যাবেন না। যা করতে পারবেন না, সে বিষয়ে কথা দেওয়া একেবারে অযৌক্তিক, তাতে করে আমাদের এমন কাজের দায়িত্ব দেওয়া হবে, যাতে আমরা ব্যর্থ হব। আপনি অনিশ্চিত থাকলে 'না' বলে দিন। দ্বিতীয়বার কাউকে হতাশ করার চাইতে প্রথমবার 'না' বলে দেওয়াই শ্রেয়। জীবনে কোন কিছু অর্জন করতে হলে কখনো থেমে পড়া এবং সহজেই হাল ছেড়ে দেওয়া চলবে না। আপনি হয়তো নিজেও জানেন না যে জয়ী হবার কতোটা কাছে আপনি। বরং এর পরিবর্তে নিজের মনের মধ্যে জেদ আনুন। আপনার জেদ ও কর্মশক্তিই আপনাকে সাফল্যের চূড়ায় নিয়ে যাবে। আপনি যা মুখে বলেন, তাই যদি কাজে প্রমাণ করে দেখাতে পারেন তাহলে আপনি সম্পূর্ণ বিশ্বস্ততার একটি প্রতীকে প্রমাণিত হবেন। ছোটখাটো বিশ্বাস ভঙ্গই বড় বড় অবিশ্বাসের জন্ম দেয়।

তারিখ: / /৬৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

আমাদের পূর্বপুরুষ

প্রাচীন মানুষ বাড় বন্যা বা কঠিন অসুখ-বিসুখে খুবই বিচলিত হয়ে পড়ত। তখন মানুষের গড় আয়ু ছিল আঠার বছর। অকাল মৃত্যুর কারণ খুঁজে খুঁজে হয়রান হতে হত তাদের। অসুখ-বিসুখ সম্পর্কে তাদের তখনো কোন ধারণা গড়ে উঠা দূরে থাক, তাদের জীব জগৎ সম্পর্কেও কোন স্পষ্ট ধারণা তখন গড়ে উঠেনি। তারা প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে দিশাহারা হয়ে পড়ত। বাড় বন্যা বৃষ্টি বজ্রপাত আগ্নেয়গিরির অগ্নিহুঁপাত আর অন্য সব প্রাকৃতিক দুর্বিপাকের কারণ তারা বুঝতো না বলে, প্রাকৃতিক ঘটনাকে তারা ব্যাখ্যা করতে, তাদের জ্ঞান, বুদ্ধি আর ধারণা অনুসারে। তারা ঐ সময়ে ধরে নিয়েছিল, ওই সব ঘটনা ঘটছে, অজ্ঞাত কোন গুপ্ত অলৌকিক শক্তির ফলে। তখন তারা এই সমস্ত গুপ্ত অলৌকিক শক্তিকে পূজা করতে শুরু করে। দলবদ্ধ হয়ে এই কাজ করতে করতে, ধীরে ধীরে তা প্রথা হিসেবে দাঁড়িয়ে যায়। দেবতার কল্পিত মূর্তি বানিয়ে তার সামনে ফলমূল রাখতো (নৈবদ্য) তাকে তুষ্ট করার জন্যে। ফলমূল থেকে শুরু করে পশু-পাখিও হয়ে উঠলো এই নৈবদ্য। পশু বলি থেকে নর বলি।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট

অন্তর্মুখী এবং বহির্মুখী দুই-ই হোন: সকলেরই একটি সাধারণ ধারণা রয়েছে যে বহির্মুখী মানুষেরা অধিক আত্মবিশ্বাসী এবং মুখরা। অপরদিকে, অন্তর্মুখী ব্যক্তির লাভুক ও শান্ত। এ ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। একজন সত্যিকারের বহির্মুখী ব্যক্তি তিনিই যিনি মনের ভাব পুরোপুরিভাবে প্রকাশ করতে পারেন, অন্যের সঙ্গে সময় কাটাতে পছন্দ করেন এবং কাজের মাধ্যমেই সর্বদা শিক্ষা নিয়ে থাকেন। অন্যদিকে, যিনি একজন সত্যিকারের অন্তর্মুখী ব্যক্তি, তিনি কথা বলার আগে অনেকবার চিন্তা করে নেন, মনোযোগ দিয়ে অপরের কথা শোনেন এবং নিজের কোন কাজ করার আগে অনেকবার ভাবেন। একজন বহির্মুখী ব্যক্তিও কিন্তু লাভুক ও আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন অন্তর্মুখী ব্যক্তির মত। কার্ল জুং এর একটি প্রসিদ্ধ সাইকোলজি গবেষণা মতে, আমরা সবাইই হয়তো অন্তর্মুখী নয়তো বহির্মুখী। আমরা প্রত্যেকে নিজ নিজ জায়গা থেকে উভয় শৈলীই প্রদর্শন করি কিন্তু আধিপত্য স্থাপনের বেলায় যেকোন এক দিকে থাকতেই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি।

তারিখ: / /৬৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

প্রাচীন ভারত

খ্রিস্টের জন্মের প্রায় দশ লক্ষ(?) বছর আগে ভারত ভূখণ্ডে প্রথম মানববসতি গড়ে উঠতে দেখা যায়। তবে ভারতের জ্ঞাত ইতিহাস বলতে ৩৩০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ থেকে ১৩০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দের মধ্যবর্তী সময়ে উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলে সিদ্ধ সভ্যতার উল্লেখ ও প্রসারকে বুঝানো হয়। পরবর্তী হরপ্পা যুগের সময়কাল ২৬০০ - ১৯০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ। খ্রিস্টপূর্ব দ্বিতীয় সহস্রাব্দের সূচনায় এই ব্রোঞ্জযুগীয় সভ্যতার পতন ঘটে। সূচনা হয় লৌহনির্ভর বৈদিক যুগের। এই যুগেই সমগ্র গাঙ্গেয় সমভূমি অঞ্চলে মহাজনপদ নামে পরিচিত ১৬টি প্রধান প্রধান রাজ্য তথা জনবসতির উত্থান ঘটে। খ্রিস্টপূর্ব ষষ্ঠ শতাব্দীতে মগধে জন্মগ্রহণ করেন মহাবীর ও গৌতম বুদ্ধ; পরবর্তীকালে যাঁরা ভারতের জনসাধারণের মধ্যে শ্রমণ ধর্মদর্শন প্রচার করেন। পরবর্তীতেই একাধিক বৈদেশিক শাসনে আওতায় চলে আসে উত্তর-পূর্বের এই অঞ্চল। এগুলির মধ্যে ৫৪৩ খ্রিস্টপূর্বাব্দে হখামনি পারসিক সাম্রাজ্য ৩২৬ খ্রিস্টপূর্বাব্দে আলেকজান্ডারের রাজত্বকাল বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট

পুরনো বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন: আমেরিকায় একটি প্রবাদ প্রচলিত আছে। সেটি হলো: 'বন্ধুত্বের পথে কখনো ঘাস জমতে দিবেন না'। বন্ধুত্বকে সতেজ ও পরিপূর্ণ রাখতে যা যা করতে হয়, সবকিছু করুন। সময়ের সঙ্গে যেকোন বন্ধুত্বই গাঢ় হয়। আপনার অতীত স্মৃতি, অভিজ্ঞতা ও গোপনীয়তার সবকিছুর যোগাযোগ ঘটে বন্ধুদের মাধ্যমে। দূরে কোথাও ঘুরে আসলে আপনার হৃদয় ও মন দুই-ই প্রসারিত হবে। অচেনা শহরে কিছু দিন কিংবা সপ্তাহ কাটালে আপনি নতুন নতুন মানুষকে জানতে পারবেন, পৃথিবীকে অন্য নজরে দেখতে পারবেন এবং বিভিন্ন ইস্যু খুব সহজে আবিষ্কার করতে পারবেন। নেতিবাচক মানসিকতা, গোঁড়ামি ও হতাশা দূর করার এটি বেশ ভালো একটি উপায়। নিজের মনের খোরাক মটানোর জন্য হলেও পৃথিবী পরিভ্রমণে বেরিয়ে পড়ুন। জাগতিক কিছু জিনিস কেনাকাটা না করে ঘোরাসুরি করতে কাজে লাগান। পৃথিবীটা চষে ফেলুন, এবং জীবনকে পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করুন।

তারিখ: / /৬৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভারতীয় সভ্যতা

যদি আমরা লিখন পদ্ধতি, ধাতুর কাজ, ও অ-কৃষিভিত্তিক নাগরিক বসতি স্থাপনকে সভ্যতার ন্যূনতম সংজ্ঞা হিসেবে বিবেচনা করি, তবে সবচেয়ে প্রাচীন সভ্যতা হল মেসোপটেমিয়ার সভ্যতা (খ্রিস্টপূর্ব ৪র্থ সহস্রাব্দ), এবং প্রায় কাছাকাছি সময়ের মিশরীয় সভ্যতা। খ্রিস্টপূর্ব ৩য় সহস্রাব্দের মধ্যেই সিদ্ধু নদের উপত্যকায় এরকম আদি সভ্যতার উন্মেষ ঘটে। চীনে তা ঘটে খ্রিস্টপূর্ব ২য় সহস্রাব্দের সময়। কিন্তু মিশরীয় ও মেসোপটেমীয় সভ্যতাগুলি রোমান সাম্রাজ্যের সময়ে বিলুপ্ত হয়ে যায় এবং পরবর্তীতে এই এলাকাগুলি ইসলামের অধীনে আসে। ফলে এলাকাগুলির বর্তমান সভ্যতার সাথে প্রাচীন সুমেরীয় বা মিশরীয় সভ্যতার কোন মিল নেই। অন্যদিকে ভারতীয় সভ্যতা প্রাচীন কাল থেকে আজ পর্যন্ত মোটামুটি অবিকৃত রয়ে গেছে। ভারতীয় উপমহাদেশ পশ্চিমে আফগানিস্তান থেকে পূর্বে বঙ্গোপসাগর পর্যন্ত বিস্তৃত। বর্তমানে এলাকাটি পাকিস্তান, ভারত, নেপাল, ভূটান, বাংলাদেশ, শ্রীলঙ্কা ও মায়ানমার রাষ্ট্রগুলিতে বিভক্ত।

ফিল ডেভেলপমেন্ট শুভেচ্ছা জানানোর শিষ্টাচার: মৌখিক শুভেচ্ছার ক্ষেত্রে পুরুষেরা নারীদের আগে, ছোটরা বড়দের এবং অধঃস্থান তার উর্ধ্বস্থানকে শুভেচ্ছা জানাবে। কারো সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়ার সময় যার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া হচ্ছে সে আগে হাত বাড়াবে। আপনি যত উপরের লেভেলের মানুষ হোন না কেন, কোন কক্ষে প্রবেশের সময় সবাইকে হ্যালো বলবেন। কাউকে পরিচয় করিয়ে দেয়ার সময় তার সম্পর্কে ছোট একটা কথা যোগ করে দিন। যেমন ধরুন বললেন, 'এই হলো রাশেদ, সে সিনেমা পছন্দ করে।'

এতে করে অপরিচিত দুটি মানুষ হঠাৎ পরিচিত হয়ে কথা বলার মত একটা বিষয় খুঁজে পায়। যখন কোন ব্যক্তি কক্ষে প্রবেশ করে সে প্রথম বসে থাকা মানুষটার দিকে হাত বাড়াবে এবং বসে থাকা মানুষটি দাঁড়িয়ে হাত মেলাবে কারণ বসে থেকে হাত মেলানো অভদ্রতা। আপনার বন্ধু আপনার অপরিচিত কাউকে শুভেচ্ছা জানালে আপনিও জানান।

তারিখ: / /৬৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সিদ্ধু সভ্যতা

সিদ্ধু সভ্যতার মানুষেরা অনেক বিশাল, সুপারিকল্পিত নগরী নির্মাণ করেছিল, এবং এগুলির আংশিক পুনরুদ্ধার সম্ভব হয়েছে, কিন্তু এদের সভ্যতার লিখিত নিদর্শনগুলিতে, যেমন - কাদামাটির চাঙড় কিংবা সিলমোহর, ইত্যাদিতে যে লেখা আছে, যেগুলির পাঠোদ্ধার করা এখনও সম্ভব হয়নি। এই প্রাচীন সভ্যতাটি আর্য, দ্রাবিড় (অস্ট্রালয়েড), মঙ্গোল এমনকি সুমেরীয়দেরও মিলিত সৃষ্টি। আবহাওয়া পরিবর্তন, সরস্বতী নদীর শুকিয়ে যাওয়া, ভূমিকম্প প্রভৃতি মিশ্র কারণে এ সভ্যতা পরিত্যক্ত হয়। এ সভ্যতা ধ্বংস হলেও এর ধারাবাহিকতায় বর্তমান ভারতীয় সভ্যতার ভিত স্থাপিত হয়। গ্রিক মহাবীর আলেকজান্ডার চলে গেলে মৌর্য রাজবংশের অধীনে এই উত্তর ভারতীয় রাজ্যগুলি একত্রিত হয়ে মৌর্য সাম্রাজ্য গঠন করে (৩২২-১৮০ খ্রি.পূ)। কুশানরা উত্তর থেকে আক্রমণ করে খ্রিস্টপূর্বাব্দ ১০০ থেকে ২০০ খ্রিস্টাব্দ পর্যন্ত কুশান সাম্রাজ্য গঠন করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অভ্যাসগত মুদ্রাদোষগুলি পরিহার করুন: আপনি যখন পেছনে এক হাত দিয়ে অন্য হাত ধরে রাখবেন, তখন তা আপনার সামনের ব্যক্তিকে নেতিবাচক ইঙ্গিত দিবে। এই ভঙ্গীতে দাঁড়ালে আপনাকে অদ্ভুত ও অসুন্দর লাগবে। অনেকে অভ্যাসবশত বাঁকা হাসি দিয়ে থাকে। কিন্তু বাঁকা হাসি নেতিবাচক অর্থ প্রকাশ করে। বাঁকা হাসি আপনাকে অন্যের কাছে দুষ্টি ও শয়তান প্রকৃতির বলে ইঙ্গিত দেয়। চলাচল কিংবা নাটকে প্রায় এমন দেখা যায়। তাই যত দ্রুত সম্ভব এই অভ্যাস পরিহার করুন। আলোচনার সময় আমরা অজান্তে টেবিলে এভাবে হাত ছড়িয়ে দিই। কিন্তু কখনই এমন করা উচিত নয়। কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়ানো একটা আক্রমণাত্মক ভঙ্গী। কথা বলার সময় অভ্যাসবশত এভাবে দাঁড়ানো উচিত না। অনেকে আছে কথা বলতে বলতে মুখে হাত দেয় কিংবা মুখ আড়াল করে ফেলে। কারো সামনে দাঁড়িয়ে হাত নাড়িয়ে কথা বলা আক্রমণাত্মক মনোভাব প্রকাশ করে। তাই এমনটা কসবেন না।

তারিখ: / /৬৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভারতের সুবর্ণ যুগ

খ্রিস্টীয় তৃতীয় শতকে স্থানীয় গুপ্ত রাজবংশ ক্ষমতায় আসে এবং মৌর্যদের হারানো সাম্রাজ্যের প্রায় পুরোটাই পুনরুদ্ধার করে। গুপ্তরা ৩য় শতক থেকে ৫ম শতকের মধ্যভাগ পর্যন্ত উত্তর ভারত শাসন করে। এই সময় দক্ষিণ ভারতে বিভিন্ন প্রতিদ্বন্দ্বী রাজ্যের মধ্যে বিভক্তি ছিল। এই যুগটি ছিল হিন্দু ধর্ম ও সংস্কৃতির পুনর্জাগরণের কাল। ভারতের ইতিহাসে এই যুগ "ভারতের সুবর্ণ যুগ" নামে অভিহিত। এই সময়ই ভারতীয় সভ্যতা, প্রশাসন, সংস্কৃতি তথা হিন্দু ও বৌদ্ধধর্ম এশিয়ার অধিকাংশ অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়ে। গুপ্তদের পর হর্ষবর্ধন সামান্য সময়ের জন্য উত্তর ভারত শাসন করেন (৬ষ্ঠ শতকের মাঝামাঝি পর্যন্ত)। এরপর আবার গোটা ভারত বিভিন্ন ক্ষুদ্র রাজ্যের এক জটিল সহাবস্থানমূলক ব্যবস্থায় ফেরত যায়। তবে এই সমস্ত রাজনৈতিক উত্থান-পতনের মাঝেও ভারতীয় সভ্যতার মূল উপাদানগুলি অবিকলভাবে খ্রিস্টপূর্ব ৩য় সহস্রাব্দ থেকে বর্তমান যুগ পর্যন্ত সঞ্চারিত হয়ে এসেছে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় যা করবেন না: সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ভালোভাবে তিনটি বিষয়ের দিকে অবশ্যই নজর দিতে হবে। দেখতে হবে আসলেই সিদ্ধান্তটি সুস্থ মস্তিষ্কে নিচ্ছি নাকি আবেগের বশে খেয়ালি মনের ইশারাতে! সিদ্ধান্ত নেওয়া অল্প সময়ের কাজ হলেও এর প্রভাব সুদূরপ্রসারী তাই সাবধানী হতে হবে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়। আবেগ থাকতে পারবে না সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, হতে হবে বাস্তববাদী। নিজের অজ্ঞতা থাকলে অন্য কেউ যে জ্ঞান রাখে এই বিষয়ে তার সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে। সিদ্ধান্ত নেবে নিজেই কিন্তু পরামর্শ করে নিতে হবে, তাতে সিদ্ধান্তে ভুল হওয়ার সুযোগ কম থাকে। ভবিষ্যতের যে সিদ্ধান্ত নেওয়া হচ্ছে তার ফলে কী কী সমস্যা হতে পারে কিংবা কী কী সুবিধা হতে পারে তা মাথায় রাখতে হবে। এতে সিদ্ধান্ত নেওয়ায় সুবিধা হবে। হুটহাট সিদ্ধান্ত নিয়ে পরে অনুতাপ করার চেয়ে এখন একটু সময় নিয়ে পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিবেচনা করে সম্ভাব্য ফলাফলের কথা মাথায় রেখে সিদ্ধান্ত নেওয়াই উত্তম।

তারিখ: / /৬৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

তক্ষশীলা

তক্ষশীলার সূচনা কম করে হলেও সম্ভবত খ্রিস্টপূর্ব ৫ম শতাব্দীতে। ৫ম শতাব্দীর দিকে শ্রীলংকায় লিখিত জাতক কাহিনীতেও তক্ষশীলার বর্ণনা আছে। তক্ষশীলার অবস্থান পাকিস্তানের ইসলামাবাদ ও রাওয়ালপিন্ডির মাঝামাঝি। প্রাচীন তক্ষশীলা শহর ছিল হিন্দু ও বৌদ্ধ ধর্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ কেন্দ্র, কালক্রমে তক্ষশীলা বৌদ্ধদের বিহার ও শিক্ষাকেন্দ্রে প্রসিদ্ধ হয়ে উঠে। বৌদ্ধ রাজশক্তি দুর্বল হয়ে পড়লে, হিন্দু রাজারা ভারতবর্ষের বিভিন্ন অঞ্চলে শক্তিশালী হয়ে উঠে। এসময় পৃষ্ঠপোষকতার অভাবে তক্ষশীলা বিশ্ববিদ্যালয় গুরুত্ব হারায়। প্রায় ১০ হাজার ছাত্রের এই বিশ্ববিদ্যালয়ে ছাত্র ভর্তি হতো ১৬ বৎসর বয়সে। এই সময় এরা বেদ অধ্যয়ন করতো। ১৮ বৎসর বয়স থেকে ছাত্রদের শেখানো হতো শিল্পকলা, তীর নিক্ষেপ, শিকার, আইন, চিকিৎসা এবং সমরবিদ্যা। উচ্চতর শিক্ষার ক্ষেত্রগুলো ছিল- বেদ, ভাষা, ব্যাকরণ, দর্শন, চিকিৎসাশাস্ত্র (আয়ুর্বেদ), ধর্মবিদ্যা, রাজনীতি, যুদ্ধবিদ্যা, জ্যোতিষশাস্ত্র, হিসাব বিজ্ঞান, গণিত, অর্থনীতি, সঙ্গীত ও হস্তশিল্প।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

ক্রিয়েটিভ চিন্তার সহায়ক হাঁটা-হাঁটি করুন: দীর্ঘ দিন ধরে একটি কথা প্রচলিত রয়েছে, ক্রিয়েটিভ চিন্তা করছেন? তাহলে হাটুন। হাটলে দ্রুত কাজ হবে। এই পদ্ধতি যে সত্যিই কাজ করে এমন প্রমাণ মিলেছে এবার গবেষকদের হাতে।

স্ট্যানফোর্ডের গবেষণায় দেখা গেছে হাটার সময় মানুষের ক্রিয়েটিভিটি বেড়ে যায়। তাদের ক্রিয়েটিভ চিন্তা করতে দিয়ে দেখা যায়, হাটা ক্রিয়েটিভ চিন্তাকে ৬০ শতাংশ পর্যন্ত বাড়িয়ে দেয়। কেবল হাটার সময়ই নয়, কিছুক্ষণ হেঁটে আসার পরে বসে থাকলেও এর রেশ থাকে। ফলে যারা ক্রিয়েটিভ কাজ করেন, এ গবেষণাটি তাদের জন্য খুবই কার্যকর। বিস্তারিত ব্যাখ্যা করতে গিয়ে গবেষকরা বলেন, হাটলে আমাদের শরীরে ঠিকমতো রক্ত সঞ্চালন হয়, ফলে শক্তি সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। এতে মস্তিষ্কেও কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন আসে। কাজেই চিন্তা করার সময়পাচারি করুন।

তারিখ: / /৭০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নালন্দা

নালন্দা ভারতের বিহারের রাজধানী পাটনার কাছে। ঐতিহাসিকদের মতে নালন্দা বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপিত হয়েছিল গুপ্ত সম্রাট কুমারগুপ্তের রাজত্বকালে। খ্রিস্টীয় ৪২৭ অব্দ থেকে ১১৯৭ অব্দের মধ্যবর্তী সময়ে নালন্দা ছিল একটি প্রসিদ্ধ বৌদ্ধ শিক্ষাকেন্দ্র। বিশেষজ্ঞরা এই মহাবিহারকে ইতিহাসের শ্রেষ্ঠ প্রাচীন বিশ্ববিদ্যালয়গুলির অন্যতম বলে মনে করেন। ঐতিহাসিকদের মতে গুপ্ত সম্রাট শত্রুদিত্যের রাজত্বকালে নালন্দা মহাবিহারের বিকাশলাভ ঘটে। পরবর্তীকালে বৌদ্ধ সম্রাট হর্ষবর্ধন এবং পাল সম্রাটগণও এই মহাবিহারের পৃষ্ঠপোষক হয়েছিলেন। তৎকালীন জ্ঞান বিজ্ঞানের সকল শাখাতেই চর্চার সুযোগ থাকায় সুদূর কোরিয়া, জাপান, চীন, তিব্বত, ইন্দোনেশিয়া, পারস্য এবং তুরস্ক থেকে জ্ঞান পিপাসুরা এখানে আসতেন। নবম থেকে ত্রয়োদশ শতাব্দীর মধ্যবর্তী সময়ে পূর্বভারতের বৌদ্ধধর্মে তান্ত্রিক রীতিনীতির আবির্ভাব ঘটলে এই মহাবিহারও ধীরে ধীরে পতনের পথে ধাবিত হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট মেসেজিং-এর ক্ষেত্রে শিষ্টাচার: কেউ যদি আপনাকে মেসেজ পাঠায় তার মেসেজের উত্তর দিন। কিন্তু তাকে কল করবেন না। খুব গুরুত্বপূর্ণ কিছু যেমন কারও মৃত্যুর সংবাদ ব্যতীত অন্য কোনো দুঃসংবাদ বা বিচ্ছেদের ঘটনা মেসেজের মাধ্যমে বলাকে এড়িয়ে চলুন। মেসেজে যেকোনো তথ্যের ভুল ব্যাখ্যা ছড়িয়ে যেতে পারে। ক্ষুদ্র একটি দুঃসংবাদ অতি সহজেই বৃহৎ কোনো দুঃসংবাদের গুঁজবে রূপান্তরিত হতে পারে। কেউ আপনাকে মেসেজ পাঠালে সেটিকে না এড়িয়ে ২ ঘণ্টার ভেতর উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন। ই-মেইলের ক্ষেত্রে সাধারণত ২৪ ঘণ্টাকে আদর্শ সময়সীমা গণ্য করা হয়ে থাকে কিন্তু মেসেজিং-এর ব্যাপারটি একদমই ভিন্ন। কাউকে দুটি মেসেজ পাঠানোর পরও যদি সে আপনার মেসেজের উত্তর না দেয় তাহলে বুঝবেন সে আপনাকে এড়িয়ে চলছে। অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলতে যানবাহন চালনা বা অন্য কাজের মধ্যে মেসেজিং থেকে বিরত থাকুন।

তারিখ: / /৭১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ভারতীয় দর্শন

প্রাচীনতম ভারতীয় সাংখ্য দর্শনের প্রবর্তক কপিল মুনি। এ দর্শনের উদ্ভবকাল গৌতম বুদ্ধের পূর্বে খ্রি.পূ. অষ্টম শতকে বলে স্বীকৃত। ভারতীয় দর্শনের প্রধানত দুই ভাগে ভাগ করা যায়: আস্তিক এবং নাস্তিক্য দর্শন। আস্তিক শাখায় রয়েছে ৬টি দর্শন, যাদেরকে আস্তিক ষড়দর্শন বলা হয়, যথা- ন্যায়, বৈশেষিক, সাংখ্য, যোগ, মীমাংসা এবং বেদান্ত দর্শন। আর নাস্তিক ধারার মধ্যে রয়েছে- বৌদ্ধ, জৈন এবং চার্বাক দর্শন। ভারতীয় দর্শনে সবচেয়ে বেশি আলোচিত চার্বাক দর্শন। পারলৌকিক নয়, ইহজাগতিক সুখ ভোগই মানুষের একমাত্র কাম্য বলে চার্বাকরা মনে করত। একমাত্র চার্বাক বাদে বাকি সব ভারতীয় দর্শন তিনটি মৌলিক দার্শনিক চিন্তা নিয়ে কথা বলে: আত্মা, কর্ম এবং মোক্ষ। এর মধ্যে কেবল আত্মার ধারণাটিই পুরোপুরি এবং অনন্যভাবে ভারতীয়। চার্বাকদের মত: যেহেতু ঈশ্বর প্রত্যক্ষযোগ্য নয়, সেহেতু তাঁর কোনো অস্তিত্ব নেই। অন্যদিকে মানুষের দুঃখমোচনই বৌদ্ধদর্শনের একমাত্র লক্ষ্য। আর জৈনরা দ্বৈতবাদে বিশ্বাসী।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট কারো বাড়িতে শিষ্টাচার: কারো বাড়িতে গিয়ে সরাসরি জিজ্ঞেস করে বসবেন না, আর কে কে আসবে! এটা অসৌজন্যতা। আপনি যদি অতিথি হোন তবে টিভি বা কম্পিউটার নিয়ে বসে পড়বেন না।

অতিথিদের সাথে থাকাকালীন কারো সাথে ৫ মিনিটের বেশি ফোনে কথা বলবেন না। প্রথমে তাদের ওয়াশরুমটা দেখিয়ে দিন, যাতে করে তারা তা প্রয়োজনে ব্যবহার করতে পারে এবং পরে অন্য রুম দেখান।

সব অতিথি খাবার খেতে বসে গেলে আয়োজকের জন্য অপেক্ষা না করে খাবার খাওয়া শুরু করবেন না। আপনার যদি আগে চলে যেতে হয় তবে কেবল ঘরের মালিককে বিদায় জানান। কারণ সবার কাছ থেকে বিদায় নিলে সবাই ভাববে তাদেরও চলে যাওয়া দরকার। কারো বাড়িতে গিয়ে তার অনুমতি না নিয়ে ঘরের কোন জিনিসে হাত দিবেন না। এটা চরম অভদ্রতা।

তারিখ: / /৭২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বলি প্রথা

অনেক অনেক আগের কথা, মানুষ তখন সবে বনে-জঙ্গল-গুহা ছেড়ে বসতি গড়তে শিখেছে, ভাব প্রকাশের জন্য কিছু ইশারা-ইংগিতকে সংহত করে নিয়েছে। কিন্তু প্রকৃতি বড় নির্মম - কখনো আকাশ এফোড়-ওফোড় করে বিদ্যুত চমকায় বাড় আসে। কখনো দাবানল পুড়িয়ে দেয় বনানী, আবার কখনো রোগ-বালাই মহামারীর আকারে এসে উজার করে দেয় গোত্রের পর গোত্র। এ সবে ভীত হয়ে মানুষ পূজা করে সমুদ্র, সূর্য-চন্দ্র-বৃক্ষ-পর্বত সাপ-বাঘ-কুম্মীর প্রভৃতি শত শত দেব-দেবীর। তারপরেও বিপদ কি যায় না। তখন মানুষ ভাবে প্রভুর মন ভরেনি - প্রভু বলি চান। শুরু হয় বলি দেয়া, ভোগ দেয়া। একসময় চালু হয় মানুষ বলির সংস্কৃতি। ধীরে ধীরে মানুষ সভ্য হতে থাকে, বদল হতে থাকে বলির ধরন - মানুষের বদলে পশু-পাখি। ইসলামী প্রেক্ষাপটে ধর্মান্তারের মাধ্যমে পশু জবাইকে দাবিহা বলা হয়। দাবিহা হচ্ছে দরিদ্রদের সংগে সমৃদ্ধশালীদের সৌভাগ্য শেয়ার করা। কুরবান শব্দটির মূলত ইহুদি শব্দ। ইহুদি কুরবান কয়েক-ভাগে বিভক্ত। হোমবলি তে সমগ্র প্রাণীটিকে পুড়িয়ে ফেলা হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট **জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনুন:** প্রথমে আপনার লক্ষ্যের একটি তালিকা তৈরি করুন। তালিকা তৈরির পর সেটি এমন জায়গায় টাঙিয়ে রাখুন যাতে প্রতিদিন, প্রতিনিয়ত আপনার চোখে পড়ে। # বিশৃঙ্খলা মানুষকে সর্বদাই বিভ্রান্ত করে। আপনার কাজের জায়গা যদি অপরিষ্কার ও বিশৃঙ্খল অবস্থায় থাকে তবে আপনি কোনো কিছুতেই মনোনিবেশ করতে পারবেন না। # যেই সময়টুকু আপনি আপনার কাজ করছেন অন্তত সেই সময়ে বন্ধ-বান্ধব, আত্মীয়-পরিজন, স্মার্ট ফোন, সোশ্যাল মিডিয়া কোনো কিছুতেই সময় নষ্ট করবেন না। # প্রথম প্রথম একটু অসুবিধে হলেও সূর্য ওঠার সঙ্গে সঙ্গে ঘুম থেকে উঠে পড়তে পারলে কাজের জন্য অনেকটা সময় পাওয়া যায়। তাছাড়া ভোরে উঠলে ধৈর্যশক্তি বাড়ে, একগ্রতাও বাড়ে। সারা সপ্তাহ কাজ করার পর হাতে এক বা দুই দিন রাখুন আরাম এবং আনন্দ করার জন্য। এই সময় অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের কথা ভাববেন না। ছুটি শেষে পরের দিন সকালের জন্য সবকিছু গুছিয়ে রাখুন।

তারিখ: / /৭৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

পশু বলি ও নেপাল

নেপালের ছোট্ট গ্রাম বারিয়াপুর পশু বলিতে বিশ্বসেরা। দেবতার মন জয় করতে এখানে চার লাখ পশু বলি দিচ্ছেন পূজারিরা। গাধিমাংস মেলায় দুদিনব্যাপী এই পশু বলি হয়। নেপাল ও ভারতের প্রায় অর্ধ কোটি হিন্দুধর্মাবলম্বী এতে যোগ দেন। নেপালের বারা জেলার বারিয়াপুরে গাধিমাংস দেবীর মন্দিরসংলগ্ন বিশাল মাঠে এই মেলা বসে। ভারতের বিহার রাজ্যের সীমান্তবর্তী ওই নেপালি মন্দিরে নেপালিদের পাশাপাশি ভিড় জমায় ভারতীয়রাও। মন্দিরে শূকরছানা, ঘুঘু, হাঁস-মুরগি আর ইঁদুর এই পাঁচ প্রাণীর সমন্বয়ে হয় পঞ্চবলি। এরপর শুরু হয় মহিষ বলি। এর বেশির ভাগই বাছুর। মন্দিরের আশপাশের গ্রামের মানুষ সাধ্য অনুযায়ী নিজেদের বাড়িতেই ছাগল, মুরগি, হাঁস, ঘুঘু আর ইঁদুর বলি দেন। গাধিমাংস মন্দিরের আশপাশের বিভিন্ন হাটে কয়েক লাখ মহিষ-ছাগল বিক্রি হয়। ধর্মের মোড়কে চলেছে এই প্রাগৈতিহাসিক নিষ্ঠুরতার চর্চা। একটা মিথকে ফলো করতে গিয়ে হাজার হাজার পশু মারা হয়। হয়তো শত শত বছর আগে এই প্রথার প্রাসঙ্গিকতা ছিল, আজ মানবিক হবার সময় হয়েছে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট **‘না’ বলার অভ্যাস তৈরি করুন:** কখনো কি এমন হয়েছে যে, আপনি কোনো কাজ করতে চাচ্ছেন না, অথচ শুধু ‘না’ না বলতে পারার কারণে ঠিক সেই অপছন্দের কাজটিই করতে হচ্ছে আপনাকে? ঠিক একই ব্যাপার খাওয়ার ক্ষেত্রেও সত্য।

আমরা দ্রুততার তাগিদে ‘না’ বলার অভ্যাস হারিয়ে ফেলি। যেটা পরবর্তীতে সমস্যাগুলোর জন্ম দেয়। হয়তো না বলাটা ঠিক হবে কিনা দ্বিধায় ভোগেন বলে ‘না’ বলতে পারেন না আপনার অপছন্দের ব্যাপারেও। অনেক সময় শুধু ভয় কিংবা সম্মানের জায়গা থেকেও কাউকে ‘না’ বলাটা সম্ভব হয় না।

আপনি কি নিশ্চিত জানেন যে, আপনার কাজটি করতে ভালো লাগছে না বা লাগবে না? তাহলে বেশি না ভেবে কিংবা কিছুদিন না দেখে দ্রুত ‘না’ বলে দিন। অন্যথায়, ব্যাপারটি মানসিকভাবে আপনাকে আরো সমস্যায়া ফেলে দেবে।

তারিখ: / / ৭৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বৈদিক সভ্যতা ও ব্রাহ্মণ্যবাদ

আর্যদের প্রধান ধর্মগ্রন্থের নাম বেদ। খ্রিষ্ট-পূর্ব ১,৫০০-১০০০ অব্দের মধ্যে বেদ রচনা করা হয়। বেদকে ভিত্তি করে এই সভ্যতা গড়ে উঠেছে তাই এর নাম বৈদিক সভ্যতা। সাধারণভাবে খ্রিষ্ট-পূর্ব ১৫০০ অব্দ থেকে খ্রিষ্ট-পূর্ব ৬০০ অব্দ পর্যন্ত প্রায় ১০০০ বছরকে আমরা বৈদিক যুগ বলে থাকি। বৈদিক সভ্যতা ছিল গ্রামকেন্দ্রিক। প্রথমে তারা যাযাবর জীবন-যাপন করত। পশুপালন ছিল তাদের প্রধান উপজীবিকা। কিন্তু জনসংখ্যা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ও যাযাবর বৃত্তি পরিত্যাগ করে কৃষিকার্যকে উপজীবিকা হিসেবে গ্রহণ করার পর তারা পূর্ব দিকে গঙ্গা-যমুনা বিধৌত অঞ্চলে বন কেটে বসতি স্থাপন করে। এইভাবে বৈদিক যুগের শেষে তারা বিহার পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে। বৈদিক যুগে বিনিময়ের প্রধান মাধ্যম ছিল গরু। আর্য সমাজ প্রথমে তিনটি শ্রেণিতে বিভক্ত ছিল— যোদ্ধা বা অভিজাত, পুরোহিত ও সাধারণ মানুষ। অন্যর্য দাসদের গায়ের রং ছিল কালো, আর আর্যদের ফর্সা। আর্যদের প্রধান ভাষা ছিল সংস্কৃত। আর্য যোদ্ধা বা অভিজাত (ক্ষত্রিয়), ব্রাহ্মণ (পুরোহিত) ও বৈশ্য (বণিক) ছিল দ্বিজ। দাসদের বলা হতো শূদ্র।

ফিল ডেভেলপমেন্ট খাবারের দোকানে শিষ্টাচার: আপনার অপরিচিত কারো সাথে বন্ধুকে রেস্টুরেন্টে বসে থাকতে দেখে তাদের সাথে গিয়ে বসা অভদ্রতা, যদি তারা আপনাকে আমন্ত্রণ জানায় তাহলে অন্যকথা।

যদি আপনার সঙ্গী খাবার শেষ না করে তবে তাকে শেষ করার সুযোগ দিন, এর আগেই উঠে যাবেন না। খাবারের সেরা অংশটা নেয়ার চেষ্টা করবেন না, আপনার কাছাকাছি অংশটা নিন।

খাবার বা পানীয় শুধুমাত্র নিজের গ্লাসে ঢালবেন না, যদি ঢালা দরকার হয় তবে আগে অন্যদের আগে জিজ্ঞেস করে নিন।

খাবার বা চা-কফি পানের সময় মুখ থেকে যেন শব্দ তৈরি না হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন। মুখ বন্ধ করে খাবার গ্রহণ করুন। কোন অবস্থাতেই খাবারের সময় কথা বরবেন না।

তারিখ: / / ৭৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আর্য দ্রাবিড় মিশ্র সংস্কৃতি

নগর গড়ে তোলার জন্য পানির সরবরাহ অনিবার্য। সে কারণেই, আর্যরা গঙ্গার তীরে নগর নির্মাণ করে। এর ফলে খ্রিষ্টীয় ষষ্ঠ শতকের মধ্যেই পশ্চিমের কাশ্মীর থেকে পূর্বের বিহার (প্রাচীন মগধ) অবধি উত্তর ভারতে সব মিলিয়ে ঘোলাটি বৃহৎ নগর গড়ে ওঠে। ভারতবর্ষে আগমনের এক হাজার বছরের মধ্যেই আর্যরা তাদের উন্নত ইন্দো-ইউরোপীয়ান ভাষার প্রভাবে স্থানীয় অনার্য দ্রাবিড় ভাষা অপসারিত করে। কিন্তু উত্তর ভারতের অধিকাংশ জনগণই ছিল অনার্য দ্রাবিড়। কাজেই দ্রাবিড়দের জীবনধারার মাধ্যমে আর্যরা প্রভাবিত হতে থাকে। এভাবে এক মিশ্র সংস্কৃতি গড়ে ওঠে। যে সংস্কৃতিকে বলা হয়: 'আর্যদ্রাবিড় মিশ্র সংস্কৃতি'। আর্যদ্রাবিড় মিশ্র সংস্কৃতিতে ধর্মীয় ভাবনায় ব্যাপক পরিবর্তন এসেছিল। যেমন— ওই সময় ভারতবর্ষের অধিবাসীদের মন থেকে অধিকাংশ বৈদিক দেবতার সমাজে ব্রহ্মা, বিষ্ণু এবং মহেশ্বরকে নিয়ে 'ত্রিমূর্তি' ধারণা প্রতিষ্ঠা পায়। এই মহেশ্বরই হলেন অনার্য দেবতা শিব। যিনি পরবর্তীকালে ভারতীয় উপমহাদেশের সর্বশ্রেষ্ঠ দেবতার আসন লাভ করেন। আর্যরা অনার্য দ্রাবিড় জাতির প্রধানতম দেবতা শিবকে গ্রহণ করেছিল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট ফোন ব্যবহারে শিষ্টাচার: এসএমএস করে নিজের খুশির সংবাদ জানাবেন না, কল করে জানাবেন। সিনেমা হলে, লাইব্রেরিতে, ক্লাসরুমে মোবাইল সাইলেন্ট মুডে রাখবেন। দ্বিতীয়বার রিং হওয়ার পরেও যদি কল না ধরে তবে কল কেটে দিন।

বন্ধুদের সাথে কথা বলার সময় মোবাইল এক নজর দেখতে পারেন, কিন্তু যদি কল ধরতে হয় বা করতে হয় তবে একটু দূরে গিয়ে করুন।

কথার মাঝেই যদি লাইন কেটে যায়, তবে আপনি আবার কল দিন।

যদি অপরিচিত কাউকে কল দেন তাহলে আপনার পুরো নাম বা পরিচয়টা বলুন। আপনি যদি বলেন 'আমি রবি', তবে তাকে যদি জিজ্ঞেস করতে হয় কোন রবি? তা খুবই অসম্ভব।

তারিখ: / / ৭৬তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 📖

বাংলার প্রাচীনতম জাতি

সুপ্রাচীনকাল থেকেই প্রাচীন বাংলার অধিবাসীদের দেহে বিভিন্ন জনগোষ্ঠীর রক্তধারার সংমিশ্রণ ঘটেছিল বলেই কালক্রমে বাঙালি একটি বর্ণশুদ্ধ জাতিতে পরিণত হয়েছে। সেজন্য বাঙালিদের মধ্যে আর্য-সুলভ গৌড়বর্ণ যেমন দেখতে পাওয়া যায়, তেমনি নিম্নোয়েড-সুলভ মোটা কোঁকড়া চুল ও পুরু ঠোঁটও দেখা যায়। প্রাচীন বাংলায় অস্ট্রিকভাষী আদি-অস্ট্রেলীয় ছাড়াও আরো একটি জাতি ছিল। এরা কিরাত নামে পরিচিত। কিরাতরা ছিল মঙ্গোলয়েড জনগোষ্ঠীর মানুষ। আর্যরা তাদের বৈদিক সাহিত্যে অস্ট্রিক ও কিরাতদের অনেকটা ঘৃণাসূচক ‘নিষাদ’ বলে অবহিত করেছিল। কিরাতগণ অরণ্যক জীবন-যাপন করলেও (আজও তারা রাঙামাটি, বান্দরবান ও খাগড়াছড়ির পাহাড়ে এক রকম অরণ্যক জীবন-যাপনই করছে) অস্ট্রিক ও কিরাতদের পর, দ্রাবিড়ভাষী জনগোষ্ঠী প্রাচীন বাংলায় এসেছিল। আর্যরা ভারতবর্ষে আসার আগেই ভারতীয় উপমহাদেশ দ্রাবিড়-অধ্যুষিত ছিল। দ্রাবিড় জনগোষ্ঠীর আদি বাসভূমি ছিল তুম্বাচাঙ্গের অঞ্চল। ‘নব্যপ্রস্তরযুগের এই দ্রাবিড় ভাষাভাষী লোকেরাই ভারতবর্ষের নগর সভ্যতার সৃষ্টিকর্তা।’

স্মিল ডেভেলপমেন্ট

পরিপাটি পোশাক পরিধান করুন: বিভিন্ন গবেষণায় পাওয়া গিয়েছে যে সৃষ্টি পোশাক পরিধান আপনার পারফরমেন্সের ওপর মানসিক ও শারীরিকভাবে প্রভাব ফেলে। একটি পুরনো উক্তি আছে এমন, ‘আপনি সেই চাকরির জন্যে পোশাক পরিধান করুন যে চাকরি আপনি পেতে চান। সেটির জন্য নয় যা আপনি বর্তমানে করছেন’। আমরা সকল মানুষকে তার পোশাক দিয়ে বিচার করতে ভালোবাসি। কেউ যদি সবার থেকে আলাদা হয়ে নিজেকে তুলে ধরতে চায়, তবে এক্ষেত্রে সর্বোত্তম তার পোশাক আসে। বেশ কয়েকটি গবেষণা বলছে আপনার পরিধানকৃত পোশাকের রঙ আপনার শারীরিক ও মানসিক পারফরমেন্সের উপর প্রভাব রাখতে পারে। আপনার চিন্তাভাবনা, মধ্যস্থতা করার দক্ষতা, হরমোন লেভেল, এমনকি হৃদস্পন্দনের হারের উপরও প্রভাব রাখতে পারে পোশাকের রঙ। গবেষণা বলছে ভাল কোনো পোশাক পরলে নিজেকে নতুন এক উদ্দীপ্ত মানব বলেও মনে হতে পারে।

তারিখ: / /৭৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আর্য ও দ্রাবিড়

ভারতের মূল জনগোষ্ঠি হলো আজকের তামিলরা এবং মুন্ডারা, যাদের গায়ের রঙ কালো, প্রশস্ত কপাল ও গায়ে গতরে বেশ শক্ত সামর্থ্যবান। আর যারা আজ ভারতবর্ষের ফর্সা কিংবা উন্নত নাসিকাসমৃদ্ধ মানুষ, তারা মূলত আর্যদের বংশদর। এই আর্যরা দলে দলে ভারতবর্ষের পাঞ্জাবে প্রথম প্রবেশ করেছিল খ্রিস্টপূর্ব ৫০০ সাল থেকে খ্রিস্টপূর্ব ২৫০ সাল পর্যন্ত। মূলত যাযাবর আর্যরা পশুপালন করে জীবিকা নির্বাহ করতেন। পরবর্তী সময়ে আর্যরা কৃষিকাজকেই অধিক গুরুত্ব দিয়ে একস্থানেই বসবাস শুরু করেন। হিন্দুকুশ পর্বত অতিক্রম করে ভারতে আসা এই আর্যদের অত্যাচার, দখল, নির্যাতনে ভারতের স্থায়ী বাসিন্দা দ্রাবিড়রা আস্তে আস্তে দক্ষিণে সরে যায়। মুন্ডারা আশ্রয় নেয় দুর্গম পাহাড়ে। আর্যরা মূলত পারস্য থেকেই এসেছিল। আর্যরা সঙ্গে নিয়ে আসে ভাষা (সংস্কৃত), উন্নত যুদ্ধাস্ত্র, বর্ণভেদ (ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূদ্র)। নারীমূল্যকে এরা বহুগুণে হ্রাস করে দেয় ধর্মের কথা বলে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

এই পৃথিবীতে সবচেয়ে মারাত্মক জিনিস হল ভয়: ভয় আপনাকে হিরো থেকে জিরো বানিয়ে দিতে পারে। ধরুন, আপনি কোথাও কোনো প্রেজেন্টেশন দিচ্ছেন, আপনি অনেক ভালভাবে প্রস্তুতি নিয়ে এসেছেন। কিন্তু আপনার মনের মধ্যে এক ধরনের ভয় কাজ করছে। দেখবেন এই ভয় থেকে একটু পরে কনফিউশনের সৃষ্টি হবে। তারপর হাত-পা ঘামতে থাকবে। তারপর আপনি আস্তে আস্তে সব ভুলে যাবেন। এত ভালভাবে প্রেজেন্টেশনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার পরও, শুধুমাত্র ভয়ের জন্য সব প্রস্তুতি ভেঙে গেল। শুধু প্রেজেন্টেশনের ক্ষেত্রে নয়, জীবনের ছোট-বড় যেকোনো কাজের ক্ষেত্রে ভয় অনেক বড় একটি বাঁধা। আপনার খুব ভালভাবে জানা জিনিসও আপনি ভুলে যেতে পারেন এই ভয়ের কারণে। তাই আপনার জীবনের প্রথম লক্ষ্য হওয়া উচিত, "ভয়কে জয় করা"। কারণ ভয়কে যদি আপনি জয় না করেন, তাহলে আপনার শত পরিশ্রম, শত প্রস্তুতি, শত কষ্ট কোনো কাজে আসবে না।

তারিখ: / /৭৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বং থেকে বঙ্গ

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

এই উপমহাদেশে আর্য অভিযানের পূর্বে অস্ট্রিক গোষ্ঠীভুক্ত নিষাদ জাতি বাস করত। কিছু কিছু গবেষক মনে করেন, বং শব্দ থেকেই বঙ্গের উৎপত্তি। এই বং একটি চৈনিক শব্দ, যার অর্থ জলাশয় বা নদীমাতৃক এলাকা। এই ভূ-অঞ্চলের আশপাশ নদীবেষ্টিত বলেই বংগ শব্দের উৎপত্তি। বহু ঐতিহাসিক ঘটনার মধ্যে দিয়ে 'বংগ' শব্দটি থেকে 'বংগদেশ', 'গৌড়ীয় বাংলা', 'বঙ্গীয় এলাকা', 'সুবে বাঙ্গাল', 'বঙ্গীয় ফোর্ট বেঙ্গল প্রেসিডেন্সী', 'পূর্ব বংগ', পূর্ব পাকিস্তান এবং অবশেষে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবর রহমানের নেতৃত্বে মহান মুক্তিযুদ্ধের মাধ্যমে 'বাংলাদেশ' নামে একটি স্বাধীন ও সার্বভৌম রাষ্ট্রের জন্ম। দ্রাবিড়ীয় সভ্যতার পর কেবল বুদ্ধদের সময়কাল, গৌড়ের পাল বংশের শাসনকাল, পাঠান সুলতান, বারো উইয়াদের সময় ছাড়া ১৯৭১এর ১৬ ডিসেম্বর পর্যন্ত পুরো সময় ছিল বহিরাগত সাম্রাজ্যবাদ ও উপনিবেশবাদের শাসনকাল। এর গোড়াপত্তন হয়েছিল যীশুর জন্মের কয়েক শতাব্দী পূর্বে বহিরাগত আর্য সাম্রাজ্যবাদের মাধ্যমে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ডেবেটিংয়ে কাজ করুন: বস নতুন কাজ দিল। ওমনি ঝাঁপিয়ে পড়লেন। কাজটা কী? কীভাবে করবেন। একটুও ভাবলেন না। বুঝেও নিলেন না। এমন চঞ্চল স্বভাবের যারা। তারা এক কাজ দশবার করেন। কারণ বস পছন্দ করে না। বারবার সংশোধন করেন। না বুঝে কাজে নামলে এমনটাই হয়, তাই কাজটা কী বুঝে নিন। পূর্বে এই কাজটা করা হয়ে থাকলে সে রিপোর্ট দেখুন। একটু চিন্তা করুন। কাজটি করার অনেক পথ আছে। সঠিক পথটা ভেবে চিন্তে বেছে নিন। আমাদের চারপাশের পৃথিবী সম্পূর্ণভাবে প্রযুক্তির ওপর নির্ভরশীল। প্রযুক্তির টুকটাকি ক্ষেত্রগুলো রপ্ত করে নিলে আপনার জীবনযাপন খুব সহজ হয়ে যাবে। দিনের পর দিন প্রযুক্তির ক্ষেত্রসমূহ উন্নত থেকে উন্নততর হতে থাকবে। ক্যারি ক্লো বলেছেন, 'প্রযুক্তি একটি আশ্চর্যজনক ব্যাপার। এটি যেমন আমাদের স্বাধীনতা দান করে ঠিক তেমনিভাবে আমাদের পায়ে শিকলও পরিয়ে দেয়।

তারিখ: / /৭৯তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

চর্যাপদ

চর্যাপদ শুধু প্রাচীন বাংলা সাহিত্যেরই নিদর্শন নয়, প্রাচীন বাংলা গানেরও নিদর্শন। এর প্রতিটি পদের শুরুতে রাগ-তাল ও প্রতি জোড়-পদে 'ফুব' শব্দের উল্লেখ থাকায় নিশ্চিত প্রমাণিত হয় যে, এগুলি তখন গাওয়া হতো। এ ছাড়া এই পদগুলি থেকে তৎকালীন বাঙালি জীবনের আচার-আচরণ ও সমাজের বাস্তবঘন পরিচয়ও পাওয়া যায়। যেমন তখনকার মানুষ হরিণ শিকার, নৌকা চালনা, চেঙারি তৈরি, ঝুঁড়ির কাজ ইত্যাদি করত। কাড়া-নাকাড়া ও ঢাক-ঢোল বাজিয়ে বর-কনেকে বিয়ের আসরে নিয়ে যাওয়া হতো। সমাজে যৌতুক প্রথা প্রচলিত ছিল। গরু ছিল গৃহপালিত পশু; হাতিরও উল্লেখ আছে। মেয়েরা পরিধানে ময়ূরপুচ্ছ, গলায় গুঞ্জার মালা এবং কর্ণে কুন্ডল পরত। টাঙ্গি, কুঠার, নখলি বা খন্তা ছিল উল্লেখযোগ্য অস্ত্র। খ্রিস্টীয় অষ্টম থেকে দ্বাদশ শতাব্দীর মধ্যবর্তী সময়ে রচিত এই গীতিপদাবলির রচয়িতারা ছিলেন সহজিয়া বৌদ্ধ সিদ্ধাচার্যগণ। ১৯০৭ খ্রিস্টাব্দে হরপ্রসাদ শাস্ত্রী নেপাল রাজদরবারের গ্রন্থাগার থেকে এ দোহা পুথি আবিষ্কার করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অদ্ভুত এই নিয়মগুলো মেনে চলুন: কেউ যদি আপনাকে খাওয়াতে নিয়ে যায় তবে অল্পদামি কোন খাবার বাছাই করুন। কিন্তু তারা যদি চায় আপনি দামি কিছু খান তবে আপনি চাইলে তা নিতে পারেন। কারো সাথে দেখা করতে গেলে খালি হাতে যাবেন না, সে যদি বলেও কিছু লাগবে না তবুও ছোট কিছু নিয়ে যান। যদি পাবলিক টয়লেট ব্যবহার করতে যান তবে কারো পাশাপাশি টয়লেট ব্যবহার করবেন না, যদি খালি না থাকে তাহলে অন্যকথা। এবং অবশ্যই পাশের লোকটির সাথে কথা বলা শুরু করবেন না, এটা খুবই অস্বস্তিকর, খুবই। জনসম্মুখে দাঁত মাজা, নখ কাটা, চুল আঁচড়ানো খুবই অযৌক্তিক কাজ, এগুলো এড়িয়ে যাবেন। পাবলিক টয়লেটের হাতল বা মগ/বদনি কিংবা সিঁড়ির রেলিং টিস্যু ছাড়া ধরবেন না। এক টেবিলে সামনা সামনি বসে খাবার খাওয়ার সময় কথা বলবেন না। মুখের লালনা অন্যের পাতে যাবে। কোন অফিসে গেলে শাটের উপরের বোতাম লাগিয়ে নিন এবং শার্ট ইন করে পরুন।

তারিখ: / /৮০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মনসংহিতা

আর্যরা নিজেদের গোষ্ঠীগত দ্বন্দ্বের কারণেই ভারতবর্ষে একাবদ্ধভাবে প্রবেশ করতে পারেনি। আর্যদের একটি ধারা বিনা যুদ্ধে এক প্রকার ভিনদেশী অশ্রয়প্রার্থী হিসেবে ভারতবর্ষে প্রবেশ করে। এ ধারাটিকে বলা হয় আলপীয়। যদিও আর্যদের সাথে দীর্ঘকাল সহাবস্থানের ফলে খুব দ্রুত এদেশীয় দ্রাবিড় ও অস্ট্রিক তাদের সাথে মিশে যায়। আর যে ধারাটি সশস্ত্র রূপ নিয়ে ভারতবর্ষে প্রবেশ করে তাদের বলা হয় নর্ডিক। আলপীয়দের সাথে তাদের ব্যাপক পার্থক্যের সৃষ্টি হয়; চলন, বলন, অর্থনীতি সবক্ষেত্রে। ফলে আলপীয়রা তাদের মূল ধারা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে। বিচ্ছিন্ন হয়ে তাদের ভাষাও দু'ভাগে ভাগ হয়ে যায়। বর্তমান বাংলা, মারাঠী, গুজরাটী আলপীয় আর্যগোষ্ঠীর ভাষা থেকে এসেছে। অন্যদিকে হিন্দী, রাজস্থানী প্রভৃতিতে নর্ডিক আর্যগোষ্ঠীর ভাষার বিবর্তন। ভারতবর্ষে বর্ণপ্রথার বীজ আর্যরাই রোপণ করে, নিম্নবর্ণের জাতি, তফসিলি জাতি, দলিত সম্প্রদায় আর্যদের ঐ নিয়মেরই বহিঃপ্রকাশ। ভারতীয় সমাজ ব্যবস্থার সকল কুসংস্কারের অন্যতম ভিত্তি আর্যদের তৈরি করা মনসংহিতা।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

'প্রকৃতির সঙ্গে অধিক সময় কাটান': আপনি কম স্ট্রেস অনুভব করেন যখন প্রকৃতির কাছাকাছি থাকেন। জাপানিরা এটিকে 'ফরেস্ট বাথিং' বলে থাকে। যদি আপনি গাছগাছালি এবং জঙ্গলের মধ্য দিয়ে হেঁটে যান তাহলে আপনার রক্তচাপ এবং স্ট্রেস অনেকাংশে কমে যাবে। - প্রাকৃতিক সূর্যালোক আপনাকে ভিটামিন ডি সরবরাহ করে, এটি আপনার ত্বক ও স্বাস্থ্যের উপর বেশ গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। আপনার ফুসফুস সতেজ হাওয়া পায় এবং এতে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায়। প্রকৃতির সঙ্গে সময় কাটালে আপনার মানসিকতা এবং চিন্তাধারা প্রসারিত হয়। প্রকৃতি আপনাকে শান্ত, ধৈর্যশীল এবং সহনশীল হতে শেখায়। জীবনযাপনে এবং ভ্রমণে সবুজের সমন্বয় গড়ে তুলুন। ঘরে সোলার প্যানেল বসাতে পারেন। আপনি হয়তো ব্যস্ত বলে এসব দিকে মনোযোগ দেন না, কিন্তু আদতে ব্যস্ত মানুষগুলোই অন্যকে সাহায্য বেশি করে। পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে প্রতিদিন কিছু সময় ব্যয় করুন।

তারিখ: / /৮১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

প্রাচীন বাংলা

খ্রিস্টীয় তেরো শতকের পূর্ব পর্যন্ত দীর্ঘ প্রায় দু' হাজার বছরের সময়কে বাংলার প্রাচীন যুগ বলে ধরা হয়ে থাকে। প্রাচীনযুগে বাংলা নামে কোনো অঞ্চল রাষ্ট্র ছিল না। বাংলার বিভিন্ন অংশ তখন ১৬টি জনপদে বিভক্ত ছিল। পুণ্ড্র: বৃহত্তর বগুড়া, রাজশাহী, রংপুর ও দিনাজপুর নিয়ে গঠিত। বরেন্দ্র: রাজশাহী, চাঁপাইনবাবগঞ্জ, নওগাঁ, নাটোর, বগুড়া, রংপুর, দিনাজপুর এবং ভারতের মালদহ, মুর্শিদাবাদ, দার্জিলিং ও কোচবিহার। গৌড়: ভারতের মালদহ, মুর্শিদাবাদ, বীরভূম ও বর্ধমানের কিছু অংশ বঙ্গ: বৃহত্তম ঢাকা ও ময়মনসিংহ, কুষ্টিয়া, যশোর, খুলনা, ফরিদপুর সমতট: কুমিল্লা ও নোয়াখালী হরিকেল: শ্রীহট্ট (সিলেট) থেকে চট্টগ্রাম, পার্বত্য চট্টগ্রাম রাঢ়: পশ্চিম বাংলার বর্ধমান জেলা। চন্দ্রবীপ: বরিশাল, খুলনা এবং সমুদ্র তীরবর্তী অঞ্চল। কামরূপ: রংপুর, জলপাইগুড়ি, আসামের কামরূপ জেলা, তাম্রলিপ: মেদিনীপুর জেলা। আরাকান: কক্সবাজার, মায়ানমারের কিছু অংশ, কর্ণফুল নদীর দক্ষিণাঞ্চল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কয়েকটি পদক্ষেপে লক্ষ্য অর্জন করুন: আপনার জীবনের লক্ষ্য খাতায় লিখে ফেলুন। সময়সীমা নির্ধারণ করুন। কবে নাগাদ? কালকে, দু'মাস পরে, আগামী ছ'মাসে, আগামী পাঁচ বছরে। বই পড়ুন, গুলে যান, বিশেষজ্ঞদের জিজ্ঞেস করুন। এ উত্তর থেকে একটি পরিকল্পনা বের করুন, কোনটি আগে করবেন, কোনটি পরে। আপনার অর্থাব্যয়, ভুল বিশ্বাস, হয়তো মনে ভয়। আপনার ঐ দুর্বলতা দূর করার জন্য কার্যকরী পদক্ষেপ নিন। আপনার জীবনের লক্ষ্য আছে, আপনি সময়সীমা নির্ধারণ করেছেন, আপনার লিখিত পরিকল্পনা আছে, এখন কাজে নামুন। কালকে না, পরগু না, সামনের সপ্তাহে না; আজকে, এই মুহূর্ত থেকে শুরু করুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, প্রতিদিন কিছু একটা করবেন। পাঁচ মিনিট হোক, দশ মিনিট হোক, প্রতিদিন কিছু করবেন। এটি এমন একটি জিনিস, আপনি লাভবান হবেনই। আপনি যদি লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রতিদিন কিছু করেন, আপনি সিদ্ধি লাভ করবেনই।

তারিখ: / /৮২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

উয়ারী-বটেশ্বর

নরসিংদীর বেলাব উপজেলায় অবস্থিত উয়ারী ও বটেশ্বর নামীয় দুটি গ্রামব্যাপী একটি প্রত্নতাত্ত্বিক স্থান। ২০০০ খ্রিস্টাব্দে আবিষ্কৃত কিছু প্রত্ন নিদর্শনে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, নেদারল্যান্ডস এবং নিউজিল্যান্ড তিনটি দেশের পরীক্ষাগারে কার্বন-১৪ পরীক্ষার প্রেক্ষিতে উয়ারীর বসতিকে খ্রিস্টপূর্ব ৪৫০ অব্দের বলে নিশ্চিত করা হয়েছে। উয়ারী-বটেশ্বর ছিল একটি সমৃদ্ধ, সুপরিকল্পিত, প্রাচীন বাণিজ্য কেন্দ্র। সাম্প্রতিক প্রত্নতাত্ত্বিক খননে আবিষ্কৃত হয়েছে পেরেক, লৌহমল, লৌহ গলানোর ফলে অতি ক্ষুদ্র বল, মরিচাপড়া লৌহবস্তু প্রভৃতি। এ থেকে ধারণা করা যায় যে, এ স্থানে উচ্চ তাপমাত্রায় লোহা গলানোর প্রযুক্তির ব্যবহার ছিল। উয়ারী-বটেশ্বরের সঙ্গে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া এবং রোমান সাম্রাজ্যের যোগাযোগ ছিল। কারণ প্রাপ্ত মৃৎপাত্র, কাচের পুঁতি, স্বর্ণ আবৃত কাচের পুঁতি, টিন মিশ্রিত ব্রোঞ্জ ইত্যাদি সব উপকরণ এ তথ্যের সত্যতার প্রমাণ দেয়। গর্ভন চাইন্ডের মতে, উয়ারী-বটেশ্বর অঞ্চলটি টলেমি (দ্বিতীয়) শতকের ভূগোলবিদ উল্লেখিত 'সোনাগড়া'। এখানে খননের ফলে ১৬০ মিটার দীর্ঘ রাস্তা আবিষ্কৃত হয়েছে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

বন্ধুদের কখনোই খুব বেশি বিশ্বাস করবেন না: বন্ধুদের থেকে সাবধান থাকুন- তারা আপনার সঙ্গে অনেক বেশি তাড়াতাড়ি বিশ্বাসঘাতকতা করতে পারে। আসল কথা, আপনাকে শত্রুর চেয়ে বেশি ভয় করতে হবে বন্ধুদের। রাজা হিয়েরো তাঁর এক শত্রুর সঙ্গে কথা বলার সময় শুনলেন যে, তাঁর নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ। রাজা মনে কষ্ট পেলেন। বাড়িতে ফিরেই রাণীকে প্রশ্ন করলেন যে, 'তুমি এ কথাটা আমাকে বলনি কেন?' রাণী খুবই সাদাসিধে, সতীসাহসী মহিলা ছিলেন। তিনি বললেন, 'মহারাজ, আমি ভেবেছিলাম সব পুরুষের মুখের গন্ধই ওরকম হয়।' এর থেকে পরিষ্কার যে, আমাদের ছোট বড়ো যে কোনো দোষ বন্ধু ও পরিচিত জনদের থেকে শত্রুদের কাছ থেকে তাড়াতাড়ি জানতে পারি। সমস্যা হচ্ছে, প্রায়শই দেখা যায়, আপনি আপনার বন্ধুকে যতটা জানেন বলে মনে করেন, বাস্তবে ততটা জানেন না। তর্ক এড়াতে বন্ধুরা প্রায়শই অনেক ব্যাপারে একমত হয়ে যান। কিন্তু আপনার উদ্দেশ্য হওয়া উচিত কাজ, বন্ধুত্ব করা নয়।

তারিখ: / /৮৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাঙালির নৃতাত্ত্বিক পরিচয়

নিষাদ বা অস্ট্রিক গোষ্ঠীর অনার্য লোকেরাই এই অঞ্চলের আদি বাসিন্দা। একটি শূন্য ভূমিকে আবাদযোগ্য করেছে তারা। আজকের কোল, ভিল, সাঁওতাল, শবর, পুলিন্দ প্রভৃতি আদিম অধিবাসীরা তাদের প্রতিনিধিত্ব করছে। দ্রাবিড়ীয় জাতি দক্ষিণ ভারত থেকে বঙ্গে প্রবেশ করে, যখন তিব্বতী-বর্মী জাতি হিমালয় থেকে প্রবেশ করেছিল। ইন্দো-আর্য জাতি বঙ্গে প্রবেশ করেছিল উত্তর-পশ্চিম ভারত থেকে। এ অঞ্চলের আদি জনগোষ্ঠী দ্রাবিড়-নিষাদ তথা অনার্য কালোরা বৈদিক আর্যদের সংস্কৃতির প্রথম শিকার। আর্যরা জলাভূমি ও বনজঙ্গলের জন্যে এ ভূমিকে বলেছিল - জন্মান্তরের পাপের জন্যই কেবল এখানে জনপদ গড়ে উঠেছে। সংস্কৃত শাস্ত্রে বলা হয়েছে 'বঙ্গে যেওনা, কারণ সেটা হল ব্রাত্য (নীচ অর্থে চন্ডাল) দের দেশ।' নৃতাত্ত্বিকদের গবেষণা মতে, আমাদের পূর্বপুরুষ হচ্ছে সিংহলের ভেড্ডারা। এরা অনেক আগে সারা ভারতে ছড়িয়ে ছিল। তাদের রক্তের ডিএনএ আমাদের শরীরে সবচেয়ে বেশি পরিমাণে রয়েছে। ভেড্ডা রক্তধারার সাথে পরে মিলিত হয়েছে মঙ্গোলীয় ইন্দো-আর্য। ফলে আমরা অজস্র রক্তধারার মিশ্রণ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নিয়ন্ত্রণ ও সাফল্য: একটি ছেলে তার বাবার সাথে ঘুড়ি উড়াচ্ছিলো। ছেলেটি বাবাকে জিজ্ঞেস করলো ঘুড়িটি কীসের জোরে উপরে উঠছে। বাবা জবাব দিলেন, 'নাটাইয়ের জোরে'। ছেলেটি বললো, 'কিন্তু বাবা, নাটাই তো ঘুড়িটিকে নিচের দিকে টেনে রেখেছে?' বাবা তখন ছেলেকে ভালো করে লক্ষ্য করতে বলে নাটাই থেকে সুতোটি কেটে দিলেন। ঘুড়িটির কী হলো? অবশ্যই মাটিতে নেমে এলো। জীবনের ক্ষেত্রেও এ কথা সত্য। কখনো কখনো যা আমাদের নিচের দিকে টেনে নামাচ্ছে বলে মনে হয়, সেইটিই কিন্তু আমাদের উপরে উঠতে সাহায্য করে। বাবা-মার নিয়ন্ত্রণ, সমাজের বিধি-নিষেধ এই সবকিছুর নিয়ন্ত্রণই হল নাটাই, যা আমাদেরকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। যদি তুমি উড়তে চাও তো একটা নিয়ন্ত্রণ শক্তির নিয়ন্ত্রণে থাকো। প্রকৃতিগত কারণে মেয়েরা সবসময় একটা শক্তির নিয়ন্ত্রণে থাকতে চায়। ভবিষ্যত সন্তানদের নিরাপত্তার স্বার্থে তারা আর্থিক ক্ষমতাবান বা সামাজিক মর্যাদাবান পুরুষ খুঁজে বেড়ায়।

তারিখ: / /৮৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাংলার বার ভূইয়া

মোঘল শাসন অস্বীকার করে, মোঘলদের বিরুদ্ধে স্বাধীনতা রক্ষার জন্য যারা যুদ্ধ করে স্বাধীনভাবে চলার চেষ্টা করত, তারা বাংলার বার ভূইয়া নামে পরিচিত। ভূইয়া শব্দের অর্থ ভূমির মালিক। এক বা একাধিক পরগনার জমিদার মালিকেরা ভূইয়া উপাধি গ্রহণ করত। ভূইয়াদের ব্যক্তিগত বীরত্ব ও নিজস্ব বাহিনী ছিল। তারা শুধু রাজস্ব আদায় ও জমিদারী ভোগ দখল নিয়ে ব্যস্ত থাকত না, তারা শাসন কার্য পরিচালনার জন্য সীমিত সেনাবাহিনী ও নৌবাহিনীর সহায়তায় যুদ্ধ পরিচালনা করত। সেজন্য পদাতিক ও নৌ-বাহিনীর পাশাপাশি রাজধানী সংলগ্ন দুর্গ, অস্ত্রাগার, কামান ও গুলাগুলির সংস্থান থাকত। যে বার ভূইয়াগণ বাংলাদেশ বিভক্ত করে মোঘল শক্তিকে বঙাধিকার থেকে বঞ্চিত করার চেষ্টা করত; ঈশা খাঁ ছিল তাদের নেতা। তবে সমগ্র বাংলাকে বিবেচনায় নিলে ভূইয়াদের সংখ্যা বারোর চেয়ে অনেক বেশি ছিল। বারটি রাজ্যের নাম যথা- ১। বাংলা ২। হিজলী ৩। উড়িয়া ৪। যশোর ৫। চঞ্জীকান ৬। মেদিনীপুর ৭। কতাত ৮। বাকলা ৯। ছলিমানবাদ ১০। ভুলুয়া ১১। ঢাকা ১২। রাজমহল

ফিল ডেভেলপমেন্ট অসম্ভবকে সম্ভব করার কৌশলগুলো শিখে নিন: রাস্তায় যাত্রা শুরু করার আগে সে সম্পর্কে ভালোমত জানা থাকতে হয়। সে লক্ষ্যই আজ থেকেই রিসার্চ বা গবেষণা শুরু করুন। ইন্টারনেট ঘাঁটাঘাঁটি করুন এবং দরকার হলে বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে কথা বলুন। যতো বেশি তথ্য আপনি জমা করতে পারবেন, তত সফলতা আপনার পথে আসবে। লক্ষ্য ঠিক করার পরপরই পরিকল্পনা বানান এবং গোছানো প্রক্রিয়ায় আগান। লক্ষ্য এবং পরিকল্পনা তৈরির পর একটি সময়সীমা নির্ধারণ করুন।

একটি নির্দিষ্ট সময় ঠিক না করলে আপনি অন্ধের মতই চলতেই থাকবেন এবং তাতে আপনার কোন লাভ হবে না। মানুষ পারেনা এমন কিছু নেই। সূতরাং সাহস, ইচ্ছাশক্তি এবং আত্মবিশ্বাস রাখুন। কোনভাবেই নেতিবাচক কোনরকম চিন্তা নিজের মনের ভিতর প্রবেশ করতে দিবেন না। এগুলো ঠিক হলেই দেখবেন আপনার স্বপ্ন এবং লক্ষ্য একে একে পূরণ হচ্ছে।

তারিখ: / /৮৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সোনারগাঁও ও পানাম

ঈশা খাঁর রাজধানী ছিল সোনারগাঁও। এটি বাংলার মুসলিম শাসকদের অধীনে পূর্ববঙ্গের একটি প্রশাসনিক কেন্দ্র, যা বর্তমানে নারায়ণগঞ্জ জেলায় অবস্থিত। এটি পূর্বে মেঘনা, পশ্চিমে শীতলক্ষ্যা, দক্ষিণে ধলেশ্বরী ও উত্তরে ব্রহ্মপুত্র নদ দ্বারা বেষ্টিত একটি বিস্তৃত জনপদ ছিল। ত্রয়োদশ শতাব্দীর শেষভাগে হিন্দু আমলের রাজধানী এখানেই অবস্থিত ছিল বলে ধারণা করা হয়। পরবর্তী-কালে এটি মুসলিম শাসকদের পূর্ববঙ্গের প্রাদেশিক কেন্দ্র হিসেবে গড়ে উঠেছিল। প্রাচীন সুবর্ণাখ্যাম থেকে সোনারগাঁও নামের উদ্ভব বলে কারো কারো ধারণা রয়েছে। আবার কারো মতে, ঈশা খাঁর স্ত্রী সোনারবির নামে সোনারগাঁও এর নামকরণ করা হয়েছিল। সোনারগাঁয়ের রাজকার্য পরিচালিত হতো পানাম নগরী থেকে। বর্তমানে যে পানাম দাঁড়িয়ে আছে তার অবকাঠামো ব্রিটিশ আমলের। প্রাচীন পানাম চাপা পড়ে আছে আধুনিক পানামের নিচে। এই এলাকাটি ১৯শ শতকে সোনারগাঁওয়ের উচ্চবিত্ত ব্যবসায়ীদের বাসস্থান ছিলো। এখানে কাপড় ব্যবসায়ীরা বাস করতেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অন্যদের দিয়ে আপনার কাজ করান কিন্তু সম্মান আপনি অর্জন করুন: অন্যদের বুদ্ধি, জ্ঞান এবং কায়িক শক্তি নিজের স্বার্থে ব্যবহার করুন। এটা শুধু যে আপনার সময় ও শক্তি বাঁচাবে তাই নয়, এটা আপনার চারিদিকে প্রভাব প্রতিপত্তির বলয় সৃষ্টি করবে। পরিশেষে আপনার সাহায্যকারীদের কথা লোকে ভুলে যাবেন এবং আপনাকে স্মরণ করবে। অন্যরা যেটা আপনার জন্য করতে পারে, সেটা নিজে কখনও করবেন না। বনে এমন অনেকে আছে যারা শিকার ধরে মেরে খেয়ে বেঁচে থাকে, আবার সেখানে (হায়েনা, শকুনের মতো) বহু সংখ্যক আছে যারা অন্যের ধরা শিকারের থেকে খেয়ে বেঁচে থাকে। আপনার সৃষ্টির ওপর ভাগ বসাবার জন্য মাথার ওপর শকুনেরা চক্র দিচ্ছে। এ ব্যাপারে আপনি নিজেকে রক্ষা করুন। আপনি অন্যদের দিয়ে নিজের কাজ করিয়ে নিতে শিখুন। যদি আপনি মনে করেন যে, সব কাজ নিজে করা খুব গুরুত্বপূর্ণ, তাহলে শক্তি নষ্ট করবেন এবং নিজেকে নিঃশেষ করবেন।

তারিখ: / /৮৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাঙালি সংস্কৃতি

আমাদের বংশলতিকা অনুসন্ধান করলে দেখা যাবে আমাদের পূর্ব পুরুষেরা ছিল হিন্দু সম্প্রদায়ের লোক। হিন্দু ধর্মের পার্বণগুলো আসলে গ্রামীণ কৃষিজীবী সমাজের বিভিন্ন উপলক্ষের উৎসব-পার্বণের পরিবর্তিত পরিবর্তিত রূপ। এখানে বহু বছর ধরে বিভিন্ন ধর্মের, বিভিন্ন সংস্কৃতির যোগসাজশে বাঙালিদের নিজস্ব কিছু লোকাচার তৈরি হওয়ার কারণে সকল ধর্ম মতের লোক সাম্প্রদায়িক সম্প্রতি নিয়ে সহজ-সরল জীবন-যাপন করে আসছিল। বৌদ্ধ সহজিয়া ও মুসলিম সুফি সাধকদের দ্বারা প্রচারিত ইসলাম তাই সহজেই গ্রবেশ করেছে সাধারণের জীবনে, পরিণত হয়েছে লোকাচারের অংশ হিসেবে। কাজেই হাজার বছরের পালিত ঐতিহ্যের বিপরীতে ভিন্ন দেশের সংস্কৃতিকে নিজেদের জন্য অনুরণিত হিসেবে গ্রহণ করাটা বাঙালি জীবনসম্প্রদায় বিনাস হওয়াই স্বাভাবিক। এদেশ থেকে বাঙালিদের শিকড় উপড়ে ফেলার এই চেষ্টার ফলশ্রুতিতে উগ্রবাদের বিষ আজ রক্তে রক্তে ছড়িয়ে পড়েছে। এর থেকে রেহাই পেতে আমাদের সেই মূল্যের কাছে, শেকড়ের কাছে ফিরে যেতে হবে।

মিল ডেভেলপমেন্ট

আসল উদ্দেশ্য গোপন রাখুন: পিঠে ভেড়া চড়িয়ে খেঁকশিয়াল খুব সহজেই মুরগির খাঁচা পর্যন্ত চলে যেতে পারে। আপনি সত্যিকার কোনো উদ্দেশ্য নিয়ে কাজ করছেন সেটা না জানতে দিয়ে অন্যদের অপ্রস্তুত এবং অন্ধকারে রাখুন। তাদের চারপাশে যথেষ্ট ধোয়াশা সৃষ্টি করুন। এমনভাবে করুন যাতে তারা যখন আপনার সঠিক উদ্দেশ্য জানবে তখন অনেক দেরি হয়ে গেছে।

অধিকাংশ লোক খোলা বইয়ের মতো। তারা যা ভাবে তাই বলে, সুযোগ পেলেই মতামত দিয়ে ফেলে এবং ক্রমাগত তাদের পরিকল্পনা প্রকাশ করতে থাকে। অনেকে মনে করেন যে, সং এবং খোলামেলা হয়ে তারা অন্যের মন জয় করেছেন। কিন্তু সত্যটা আসলে ভোঁতা অস্ত্র, যা কাটার থেকে বেশি রক্ত ঝাড়াই। যদি ক্ষমতা আকাজকা করেন তাহলে সত্যতাকে সরিয়ে রেখে নিজের উদ্দেশ্যকে লুকিয়ে রাখতে শিখুন। আপনি জয়ী হবেন। লোকের সামনে টোপ বুলিয়ে দিন এবং লোক সেটাকে বাস্তব করে মেনে নেবে।

তারিখ: / /৮৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাঙালির পোশাক

বাঙালির পোশাকের ক্ষেত্রে নারীর পোশাক হিসেবে ইতিহাসে শাড়ির ধারাবাহিকতা দেখা যায় এবং শাড়ি আজো জৌলুস নিয়েই দুনিয়াতে টিকে আছে। শাড়িই বোধহয় বাঙালির একমাত্র পোশাক যা ভারত এবং দুনিয়ার বিভিন্ন প্রান্তের নারীরা বেশ অগ্রহ নিয়ে পরে। শাড়ি শব্দটির উৎস শাট বা শাটক থেকে। শাটক শব্দের অর্থ সরু দৈর্ঘ্যের জোড়া দেয়া কাপড়। বাংলায় তাঁতযন্ত্রের আবির্ভাবের আগে শটক বা জোড়া দেয়া কাপড় ব্যবহারের প্রচলন ছিল এবং এই শটক নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবাই ব্যবহার করতেন। ধুতি ও শাড়ি পড়ার মধ্যে কোনো গুরুতর লিঙ্গভেদ সে-কালে মানা হত না। সেকালে শ্রমিক শ্রেণীর পুরুষরা ল্যাঙ্গোটি পরতেন। পনেরো-ষোল শতকে বাংলার নারীরা শুধু এককণ্ঠ শাড়ি গায়ে জড়াতেন। লুঙ্গির মূল উৎস তামিলে। তামিলদের লুঙ্গি প্রচলন হয় রেঙ্গুনে। মগ বা বর্মীদের অনুকরণে পূর্ববঙ্গের মুসলমানদের মধ্যে লুঙ্গির প্রচলন হয়। সে সময় লুঙ্গি ছিল সেলাইহীন। পাদুকা হিসেবে ব্যবহৃত হতো কাঠের খড়ম। নারীরা খালি পায়েই চলতেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

মিল ডেভেলপমেন্ট

যে কোনো মূল্যে মনোযোগ আকর্ষণ করার চেষ্টা করুন : সব কিছুই চেহারা দ্বারা বিচার হয়; যা দেখা যায় না তা দিয়ে কিছু হয় না। তাই নিজেকে কখনও ভিড়ের মধ্যে হারিয়ে যেতে দেবেন না। অথবা প্রোতে তলিয়ে যেতে দেবেন না। উঠে দাঁড়ান। যে কোনো মূল্যে চোখ পড়ার মতো হোন। নিজেকে আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু করুন। কাজেই যে কোনো মূল্যে দৃষ্টি আকর্ষণ করার মতো কিছু করুন, কিন্তু তা যেন হয় পজিটিভ।

লোককে বিভ্রান্ত করার অরেকটি ক্ষমতাশালী অস্ত্র হলো মিথ্যা আন্তরিকতা। লোক আন্তরিকতাকে সহজেই সত্যতা ভেবে নেয়। আপনি যদি ভাবেন যে, প্রতারণা লম্বা লম্বা গল্প দিয়ে বিভ্রান্ত করে, তাহলে ভুল করবেন। প্রতারণা অমায়িক এবং আকর্ষণকারী পদ্ধতি ব্যবহার করে। তারা জানে বেহিসেবি কথা এবং ভাবভঙ্গি চরম ক্ষতিকর।

তারিখ: / /৮৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাঙালিরা যেভাবে মুসলমান হল

ভারতে মুসলমান শাসন প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর বাংলার বাইরে থেকে মুসলমানরাও বেশি সংখ্যায় আসতে থাকে। যে সব মুসলমান ধর্মপ্রচারক এদেশে ধর্ম প্রচার করতে এসেছিলেন তারা মুসলমান প্রশাসকদের (১২০৪ থেকে ১৭৫৭) সহায়তা পেয়েছিলেন। ১৫৭৬ খ্রিস্টাব্দ থেকে দিল্লির মোগল সম্রাটদের নিযুক্ত সুবেদাররা বাংলা শাসন করতে থাকেন। মোগল সুবেদার মুর্শিদ কুলি খা ১৭১৭ খ্রিস্টাব্দে বাংলায় স্বাধীন নবাবতন্ত্রের প্রতিষ্ঠা করেন। ১৭৫৭ খ্রিস্টাব্দে পলাশীর যুদ্ধে ইংরেজদের জয়লাভ পর্যন্ত এই নবাবরাই বাংলা শাসন করেন। এ দেশের মানুষ মুসলমান হয়ে যাওয়ার সব থেকে বড় কারণ ব্রাহ্মণ্য ধর্মের অত্যাচার থেকে মুক্তি পাওয়ার আকৃতি। পাল আমলে এদেশে অনেক বৌদ্ধ ছিল। ব্রাহ্মণ্য ধর্মের পৃষ্ঠপোষক সেন-বর্মন-দেব আমলে তাদের ওপর অকথ্য অত্যাচার হতো। স্বাভাবিকভাবেই বহুসংখ্যক বৌদ্ধ ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করেছিল। সুফী দরবেশরা বিভিন্ন জায়গায় খানকাহ প্রতিষ্ঠা করে ইসলাম প্রচারে আত্মনিয়োগ করলেন। সুফীদের ধর্মীয় গোঁড়ামি ছিল না। ফলে খুব সহজেই মানুষ তাদের প্রতি আকৃষ্ট হতো।

ফিল ডেভেলপমেন্ট লোককে আপনার ওপর নির্ভরশীল করুন : অভিজ্ঞতার যে প্রথম শিক্ষা আপনার পাওয়া উচিত, তা হলো আশা জিইয়ে রাখা, কিন্তু কখনো তৃপ্ত না হওয়া, যাতে করে একজন রাজকীয় পৃষ্ঠপোষকেরও আপনাকে প্রয়োজন হয়। লোককে নিয়ে আপনি যা চান তাই করানোর ক্ষমতাই হচ্ছে সর্বোচ্চ ক্ষমতা। যখন আপনি লোকের ওপর বলপ্রয়োগ না করে, বা আঘাত না করে তাদের দিয়ে এটা করতে পারেন, আপনি যা চান তারা স্বেচ্ছায় দিয়ে দেয়। এটা করার সর্বোত্তম পদ্ধতি হলো একটা নির্ভরতার সম্পর্ক গড়ে তোলা। আপনি তার কাজে এমনভাবে নিমজ্জিত হন, যাতে আপনাকে বাদ দিলে তার অনেক অসুবিধা হয়। যখনই এরকম সম্পর্ক স্থাপিত হবে, আপনি উচ্চাসন পাবেন। উদাহরণস্বরূপ সিংহাসনের পিছনের মানুষটি রাজাকে নিয়ন্ত্রণ করে। মনে রাখবেন, আপনি যদি আপনার জন্য কোনো প্রয়োজন সৃষ্টি করতে না পারেন, তাহলে আপনাকে প্রথম সুযোগেই বাদ দিয়ে দেওয়া হবে। এমন কাজ করুন, যাতে আপনাকে প্রয়োজন হয়।

তারিখ: / /৮৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাংলা থেকে বৌদ্ধ ধর্মের অবলুপ্তি

একসময় এই বাংলার মেজরিটি মানুষ বৌদ্ধ ধর্মের অনুসারী ছিলেন। আজও বাংলাদেশে এবং পশ্চিমবঙ্গে বৌদ্ধ শাসনামলের নানা নিদর্শন, পুরনো অনেক বিহারের অস্তিত্ব বিদ্যমান। বৌদ্ধরাই সর্বপ্রথম বাংলা ভাষায় কিছু ধর্মীয় গান রচনা করেছিলেন যেগুলো চর্যাপদ নামে পরিচিত। ৭৫০ সালে পাল বংশের প্রথম রাজা গোপালের মাধ্যমে বৌদ্ধদের শাসনামল শুরু হয় এবং ৪শ' বছর পর্যন্ত স্থায়ী হয়। পরবর্তীতে দক্ষিণ ভারত থেকে আগত সেন বংশের ব্রাহ্মণরা পালদের থেকে ক্ষমতা কেড়ে নেয় এবং বৌদ্ধদের উপর নির্যাতন শুরু করে। সেন রাজাদের অত্যাচারে বৌদ্ধদের একটা অংশ নেপালে গিয়ে আশ্রয় গ্রহণ করেন। বাঁচার তাগিদে বাধ্য হয়ে বৌদ্ধদের একটা অংশ হিন্দু ধর্ম গ্রহণ করে বর্ণপ্রথার সর্বনিম্নে স্থান পায়। বৌদ্ধদের আরেকটি অংশ দিল্লির মুসলিম শাসক কুতুবুদ্দিন আইবকের শরণাপন্ন হয় এবং বৌদ্ধদের রক্ষার অনুরোধ করেন। বৌদ্ধদের অনুরোধে বখতিয়ার খিলজি তার বাহিনী নিয়ে এগিয়ে আসেন এবং লক্ষণ সেনকে আক্রমণ করে ১২০৪ সালে বাংলায় মুসলিম শাসনের সূচনা করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অসুখী এবং ভাগ্যহীনদের বর্জন করুন: ক্ষমতার খেলায় কার সঙ্গে আপনি মিশবেন সেটা গুরুত্বপূর্ণ। ছোঁয়াচেনদের থেকে নিজেকে মুক্ত করতে হবে। অন্যদের চোখে আপনার ভাবমূর্তি মার খাবে। কাজেই কাউকে সাহায্য করতে গিয়ে নিজেকে জড়িয়ে ফেলবেন না। ছোঁয়াচের কাছ থেকে পালান, না হলে ফল ভোগ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ যদি আপনি কৃপণ স্বভাবের হোন, তাহলে যারা মুক্তহস্ত, তাদের সঙ্গে মিশুন। তাদের স্বভাব আপনাকে ছুঁয়ে আপনার মধ্যে আটসাঁটভাব এবং সীমাবদ্ধতাকে খুলে দেবে। যদি আপনি গুমড়োমুখো হোন, তাহলে হাসিখুশিদের কাছাকাছি থাকুন। যদি আপনি বিচ্ছিন্নতাপ্রবণ হোন, তাহলে সঙ্গপ্রিয়দের সঙ্গে মিশুন। আপনার দোষ যাদের আছে তাদের সঙ্গে মিশবেন না- তারা আপনার মধ্যে সেগুলোকেই সমৃদ্ধ করবে, যার জন্য আপনি পিছিয়ে পড়ছেন। সৌভাগ্যবানদের চিনুন, যাতে আপনি তাদের সঙ্গে মিশতে পারেন, হতভাগ্যদের চিনুন, যাতে আপনি তাদের এড়িয়ে চলতে পারেন।

তারিখ: / /৯০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বৈশিক কলা ও হাম্বারী আইন

প্রাগৈতিহাসিককালে পুরুষরা শিকারের কাজে অনেক দূরে যেতে হতো। এই সময় পুরুষরা শিকার করতে করতে অন্য একটি গোত্রের সঙ্গে যৌনতা করতে পারত। তবে তাকে শিকারের কিছু অংশ দিতে হতো। নৃবিজ্ঞানীদের মতে এখন থেকেই পতিতাবৃত্তির শুরু। প্রাগৈতিহাসিককালে বিবাহ প্রথা ছিল না বলেই মানুষ যৌন স্বাধীনতা ভোগ করত। ঐতিহাসিক হেরোডোটাস লিখেছেন— প্রাচীন ব্যাবিলনে “মাইলিতা (ব্যাবিলনীয়দের রতিদেবী) দেবীর মন্দিরে প্রত্যেক বাড়ীর প্রত্যেক নারীকেই বছরে অন্তত একবার যেতে হতো। তারা মন্দিরে লাইন ধরে বসে থাকত। এই মন্দিরে যে সকল পুরুষ আসত তারা নিজেদের পছন্দ মতো নারীকে রৌপ্যমুদ্রা নিক্ষেপ করত এবং বলত তোমার উপর মাইলিতার আশীর্বাদ বর্ষিত হয়েছে। তখন তারা কোনো নির্জন স্থানে গিয়ে যৌনতা করত।” সুন্দর নারীরা খুব সহজেই খন্দের পেয়ে যেত কিন্তু কুৎসিত নারীদের দুই-তিন মাস পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হতো ঘরে ফিরতে। এটাই হাম্বারী আইন।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট বুদ্ধি ও বিবেচনাবোধ বর্জিত কর্মফল বিপজ্জনক: চারপাশে যারা আছেন তাদের থেকে উজ্জ্বলভাবে জ্বলার দক্ষতা জন্মসূত্রে কেউই পান না। লোককে আকর্ষিত করা আপনাকে শিখতে হবে। জীবনের গতি শুরু করার সময় আপনাকে অবশ্যই আপনার নাম একটি উপমার সাথে জুড়ে দিতে হবে, যা আপনাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে। একবার এই উপমা প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে, আপনি একটা চেহারা পেয়ে গেলেন, আকাশে আপনার জন্য একটা জায়গা করে নিলেন। অর্থাৎ তারকা খ্যাতি। ষোড়শ শতাব্দীর সত্য অনেক প্রতিভাবান লেখক, শিল্পী, প্রচণ্ড সুন্দরী এবং মহিলাও ছিলেন। কিন্তু ডুক ডি লৌজনের মতো কাউকে নিয়ে এতো আলোচনা হতো না। ডিউক বঁটে ছিলেন, প্রায় বামুন এবং দেখতে ভালো ছিলেন না। কিন্তু লুই এতো আলোচিত ছিলেন যে, সভায় লুই তাঁর অনুপস্থিতি সহ্য করতে পারতেন না। অবহেলিত হওয়ার থেকে অপবাদ পাওয়া ভালো।

তারিখ: / /৯১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

রোমান সাম্রাজ্যের হাম্মামখানা

গ্রিক দার্শনিক সলোন (Solon) আইন প্রণয়ন করেন যে, পতিতারা রাষ্ট্রের সম্পদ হিসেবে বিবেচিত হবে এবং এদের আয়ের টাকা দিয়ে মন্দির নির্মাণ ও সংস্কার করা হবে। সলোনের সময় গ্রিসের নারীরা স্বেচ্ছায় মন্দিরে আসত না, তাই বিজিত অঞ্চলের সকল নারীকেই জোর করে মন্দিরে রাখা হতো পতিতাবৃত্তির জন্য। তারা রাস্তার পাশে নগ্ন হয়ে দাঁড়িয়ে থাকত। হেতায়ারা (Hetaira) নামে এক শ্রেণির উচ্চ দরের পতিতা ছিল গ্রিসে। এরা ছিল গ্রিসের কবি, দার্শনিক, সেনাপতি, রাজপুরুষের ভোগের সামগ্রী। রোমান সাম্রাজ্যের চরম উন্নতির সময় নারী-পুরুষ একত্রে উলঙ্গ অবস্থায় গোসল করার প্রথা চালু হয়। এর ফলে সমগ্র ইতালি জুড়ে অনেক হাম্মামখানা চালু হয়। এই হাম্মামখানাগুলো হয়ে উঠে যৌনাচারের কেন্দ্র। রোমের সার্কাস, থিয়েটার, মেলা, তীর্থস্থানগুলোতে গণিকাতে পরিপূর্ণ থাকত। এই হাম্মামখানায় অনেক পুরুষ নিজের স্ত্রীকে বিক্রি করে দিত। আবার বড় বড় সম্রাটের স্ত্রীরাও নির্জন স্থানে বাড়ি ভাড়া করে সম্রাটের অজ্ঞাতে পতিতাবৃত্তি করত। সম্রাট ক্লাডিয়াসের স্ত্রী মোনালিসা এই অপরাধে সম্রাটের আদেশে মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত হন।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট সুনামের ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে— প্রাণ দিয়ে একে রক্ষা করুন: সুনাম ক্ষমতার প্রধান ভিত্তি। কিন্তু পা পিছলালেই আপনি অরক্ষিত। তখন সবদিক থেকে আক্রমণ আসবে। আপনার সুনামকে এমনভাবে পোক্ত করুন যাতে আপনি ভেঙ্গে না যান। সম্ভাব্য আক্রমণ সম্বন্ধে সর্বদা সজাগ থাকুন এবং তা নেমে আসার আগেই প্রতিহত করুন। ইতোমধ্যে তাদের সুনামে ছিদ্র বের করে শত্রুদের বিনাশ করতে শিখুন। শুরুতে আপনাকে উদারতা, সত্যতা বা চতুরতার মতো একটা বিশিষ্ট গুণের জন্য খ্যাতি প্রতিষ্ঠার জন্য অবশ্যই পরিশ্রম করতে হবে। এই গুণ আপনাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে এবং অন্যদের আপনার ব্যাপারে আলোচনা করতে বাধ্য করে। এরপর আপনার খ্যাতি যত বেশি সংখ্যক মানুষের কাছে সম্ভব ছড়িয়ে দিন। অবশ্যই সুস্বভাব: যত্ন নিয়ে ধীরে ধীরে শত্রু বুনিয়েদের ওপর এবং লক্ষ্য রাখুন যাতে এটা বনের আগুনের মতো ছড়িয়ে পড়ে। খ্যাতি এরকম একটি সম্পদ, যা সতর্কতার সঙ্গে সংরক্ষণ এবং মজবুত করতে হয়।

তারিখ: / /৯২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

প্রাচীন ভারত এবং দেবদাসী প্রথা

প্রাচীন ভারতে পুরোহিতরা অনেক সময় নিজেকে দেবতার সঙ্গে তুলনা করতেন। অনেক গ্রোয়ে কোনো নববিবাহিতা নারী স্বামীর সঙ্গে রাত কাটানোর পূর্বে পুরোহিতের সঙ্গে রাত কাটাতে হতো। বড় বড় মন্দির, তীর্থস্থানগুলোতে দেবদাসী রাখা হতো। এলাকার সুন্দরী নারীকে ধরে এনে দেবদাসী বানানো হতো। এসব দেবদাসীদের সঙ্গে পুরোহিতদের যৌনতা চলত। অনেক সময় পুরোহিতরা মন্দিরের অর্থ উপার্জনের লক্ষ্যে সাধারণ মানুষের সঙ্গেও সঙ্গমের অনুমতি দিত। এখনো গোপনে ভারতের অনেক মন্দিরে দেবদাসী প্রথা চালু আছে। এছাড়া 'উত্তর ভারতে জিপসি সম্প্রদায়ের মধ্যে মেয়ে শিশুকে পতিতা বানানোর প্রথা ছিল। বিহার ও উত্তর প্রদেশে ছিল নায়ক, গুজরাটে রাণি এবং দাক্ষিণাত্যে ছিল মোহর নামক পতিতা প্রথা। এর কারণ, মহাভারতে উল্লেখ আছে যে, একজন ভালো বেশ্যা উচ্চতর জীবনে পুনর্জন্ম লাভ করতে পারে। মুহম্মদ বিন কাসিম সিদ্ধু বিজয়ের পর সেবাদাসী প্রথাটা বন্ধ করেন। নিম্নবর্ণের হিন্দু মেয়েরা তখন কাসিমের মূর্তি বানিয়ে পূজা শুরু করে দিয়েছিলো।

ফিল ডেভেলপমেন্ট অন্য লোকেরা আপনার কাছে আসুক, দরকার হলে টোপ দিন: ক্ষমতার সারকথা হলো উদ্যোগ নেয়, পরিপার্শ্বে যারা আছেন তাদের রক্ষণাত্মক রাখা। যখন আপনি অন্য লোকদের আপনার কাছে আসার সুযোগ দেবেন তখন হঠাৎ করে দেখবেন, আপনি নিয়ন্ত্রণের অবস্থানে আছেন এবং যার হাতে নিয়ন্ত্রণ আছে তার হাতে ক্ষমতা আছে। অন্যদের আক্রমণ করা থেকে আপনার কাছে আসতে বাধ্য করা অনেক বেশি ক্ষমতাজালী অস্ত্র। আপনার টোপের মিষ্টতার ওপর সব কিছু নির্ভর করে। যদি আপনার টোপ যথেষ্ট আকর্ষণীয় হয়, তবে আপনার শত্রুদের চোখ আঁক করে দেবে। তারা যত বেশি লোভী হবে, তাদের তত বেশি কাছে আনা যাবে। ভালুক শিকারী তার শিকারকে তাড়া করে না; যদি ভালুক বুঝতে পারে তাকে শিকার করা হচ্ছে, তাহলে ধরা প্রায় অসম্ভব এবং ঘিরে ফেললে অত্যন্ত হিংস্র। পরিবর্তে শিকার মধুর টোপ দিয়ে ফাঁদ পাড়েন। জীবনের ঝুঁকিও নেন না।

তারিখ: / /৯৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

অটোমান সাম্রাজ্য

তুরস্কের ইস্তাঙ্কুল শহর থেকে সারা পৃথিবীর তিনটি মহাদেশ শাসন করা অটোমান রাজবংশ টিকে ছিল ৬২৪ বছর। মুসলিম অটোমান সুলতানগণ শাসন করেছেন ফ্রান্স, হাঙ্গেরি, বুলগেরিয়াসহ এশিয়া ও আফ্রিকার দেশসমূহ এবং বর্তমান বিশ্বের প্রায় শতাধিক দেশ। অটোমান বা উসমানীয় সাম্রাজ্যের প্রতিষ্ঠাতা প্রথম উসমানের বাবা আর্জুন্স গাজী ছিলেন মঙ্গোলিয়ান বংশোদ্ভূত এক যোদ্ধা। সেলজুক সুলতান আলাউদ্দিনকে এক যুদ্ধে সাহায্য করার জন্য পুরস্কার হিসেবে তার সাম্রাজ্যের একটি অংশের শাসনকর্তা বানিয়ে দেন আর্জুন্স গাজীকে। সেলজুক সাম্রাজ্য দিন দিন দুর্বল হয়ে ভেঙে যাওয়ার কারণে তুরস্কের বিভিন্ন অংশে বিভক্ত হয়ে পড়ে। পরবর্তীতে আর্জুন্স গাজীর ছেলে প্রথম উসমান তার শাসনাধীন অঞ্চলকে বৃদ্ধি করে ১২৯৯ সালে নিজেকে সুলতান হিসেবে ঘোষণা করেন। এরপর তার ছেলেরা সাম্রাজ্যের আরও বিস্তৃতি ঘটান। দক্ষ সুলতান সুলেমান তার দুই যোগ্য সন্তানকে মৃত্যুদণ্ড দেন, ফলে একমাত্র উত্তরসূরি ছিলেন মদ্যপ কবি শাহজাদা সেলিম। তার অমনোযোগিতার কারণে অটোমান সাম্রাজ্যের পতন শুরু হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অসময়ের ঘুম কমিয়ে আনুন: দিনের বেলা ঘুমের প্রবণতা কমিয়ে আনার জন্য রাতে পর্যাপ্ত ঘুমের কোনো বিকল্প নেই। রাতে সাধারণত আপনি যত ঘন্টা ঘুমিয়ে পরদিন চনমনে অনুভব করেন তার থেকে দুই-এক ঘন্টা কম ঘুমালেও পরদিন দুপুর বা বিকেলের দিকে আপনার ঘুম পাবে। কোনো কারণে আগের রাতে যথেষ্ট ঘুম না হলে পরদিন অফিসে বা ক্লাসে তুলনামূলক শক্ত চেয়ার বেছে নিন। অথবা পিঠ সোজা করে রেখে বসতে পারেন। চেয়ারে গা এলিয়ে বসবেন না। কাজের চাপে হয়ত সকালের নাস্তা মিস হয়ে গিয়েছে। দুপুরে তাই প্রচণ্ড ক্ষুধায় অনেকখানি খেয়ে ফেললেন। এরপর এমন ভরা পেটে আপনি আর কোনোভাবেই বসে থাকতে পারছেন না। একটু না ঘুমালে তখন মনে হবে বেঁচে থাকাই কষ্টকর। তাই কোনো বেলায় খাবার যেন মিস না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। হালকা ঘুমিয়ে আপনি পুরো ঘুমটাকে কাটিয়ে দিতে পারেন। চেয়ারে গা এলিয়ে ১০/১৫ মিনিটের জন্য একটু ছোট ঘুম দিতে পারেন।

তারিখ: / /৯৪তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

কাসিমের ভারত অভিযান

হজরত মুহাম্মদ (স:)-
এর জীবদ্দশাতেই সাহাবী
মালিক ইবনে দিনার ২০
জন সঙ্গী নিয়ে ইসলাম
প্রচারে ভারত আসেন।
৬২৯- সনে ভারতের
কেরালাতে চেরামান জুম্মা
মসজিদ প্রতিষ্ঠিত হয়। এর
প্রায় ১০০ বছর পর মাত্র ১৭
বছর বয়সে ৭১০ সালে
৬০০০ সৈন্যের এক বাহিনী
নিয়ে মুহাম্মদ বিন কাসিম
ভারত অভিযানে আসেন
এবং সিদ্ধ ও মূলতান জয়
করেন। মুহাম্মদ বিন কাসিম
সম্পর্কের দিক থেকে
ছিলেন ইরাকের তৎকালীন
গভর্নর হাজ্জাজ ইবনে
ইউসুফ-এর জামাতা।
সিদ্ধর রাজা দাহিরকে
পরাজয়ের মাধ্যমে সিদ্ধ
মুসলিমদের অধীনে চলে
আসে। অন্যত্র অগ্রসর না
হয়ে তারা সেখানেই বসতি
স্থাপন করল এবং ভারতী-
য়দের জন্য নতুন কোনও
উপদ্রব তৈরি করল না।
পরিস্থিতি কিছুকাল শান্ত
থাকলেও ১০০০ সাল
থেকে গজনীর সুলতান
মাহমুদ ভারতের মূল
ভূখণ্ডে ১৭বার আক্রমণ
করেন। প্রতিবারই তিনি
বিজয়ী হয়ে স্বদেশ আফগ-
ানিস্তানে প্রত্যাবর্তন করেন।
পিতার মৃত্যুর পর ৯৯৭
খৃস্টাব্দে সুলতান মাহমুদ
গজনীর সিংহাসনে বসেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সাক্ষরতা মানে হচ্ছে লেগে থাকার ক্ষমতা: নির্দিষ্ট
কোনো লক্ষ্যে পৌঁছাতে হলে অবশ্যই উচ্চাশা থাকতে হবে। আবার শুধু
উচ্চাশা থাকলে হবে না। এর সাথে প্রচেষ্টা এবং আত্মবিশ্বাসও থাকতে
হবে। সাক্ষরতা হলো বাধা-বিঘ্ন অতিক্রম করে কোনো অভিন্ন লক্ষ্য
পূরণ। ‘কিছু না করে সাক্ষরতা পাওয়া যায় না’; ‘শর্টকাট সাক্ষরতা পাওয়া
যায় না’; সাক্ষরতা ‘চাওয়া মাত্রই পাওয়া যায় না’ সাক্ষরতা লাভের জন্য
প্রচুর সময় ও শক্তি প্রয়োজন। যদি আপনি সময় অপচয় করেন, তাহলে
সাক্ষরতা দূরে সরে থাকবে। আর শক্তি মানে হচ্ছে লেগে থাকার ক্ষমতা।
প্রতিদিন অল্প করে হলেও ফাঁকা সময় রাখুন, বিরাম দিন নিজেকে। খুব
ছোট বিষয়ে মাথা ঘামিয়ে অস্থির হবেন না। চেষ্টা করুন প্রকৃতই
গুরুত্বপূর্ণ কিছু কাজের সঙ্গে নিজেকে সম্পৃক্ত করতে। পর্যাপ্ত সময়
ঘুমান। বিশ্রামের স্বল্পতা আসলে মানসিক চাপকে বাড়িয়ে দেয়।
কাজের ভারে ডুবিয়ে নিজেকে অস্থির করে তুলবেন না। অগ্রাধিকার
ভিত্তিতে কাজ বাছাই করুন, কোন কাজের পর কোনটি করবেন।

তারিখ: / /৯৫তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

গজনির সোমনাথ বিজয়

সুলতান মাহমুদ গজনির অভিযানসমূহের মধ্যে সর্বাধিক উল্লেখযোগ্য সোমনাথ বিজয়। তিনি উত্তর ও মধ্য ভারতে উপর্যুপরি কয়েকবার সামরিক অভিযানের মাধ্যমে প্রচুর ধনসম্পদ লাভ করেন। ফলে সোমনাথের দিকে তার নজর পড়ে। গুজরাটের দক্ষিণে কথিওয়ারের সমুদ্র উপকূলে বিশাল এলাকাজুড়ে তদানীন্তন ভারতবর্ষের শ্রেষ্ঠ মন্দির ছিল সোমনাথ। এর যাবতীয় ব্যয় নির্বাহের জন্য হিন্দু রাজাগণ দশ হাজার গ্রামকে সম্পত্তিরূপে দান করেন। পূজা-পার্বনের জন্য সর্বদা এক হাজার ব্রাহ্মণ থাকত। দেবতার সন্তুষ্টির জন্য দুইশত গায়িকা ও পাঁচশত নর্তকী সর্বক্ষণ নৃত্য-গীত করতো। তীর্থ যাত্রীদের মন্তক মুন্ডিত করার জন্য তিনশত নাপিত ছিল। ১০২৫-২৬ খৃস্টাব্দে সুলতান মাহমুদ নিয়মিত বাহিনী এবং ত্রিশ হাজার স্বেচ্ছাসেবকসহ গুজরাটের দিকে ধাবিত হলেন। হিন্দু রাজপুত নৃপতিগণ মাহমুদের গতিরোধ করলেন। তুমুল যুদ্ধে মুসলিম বাহিনী জয়লাভ করে। এ মন্দির থেকে সুলতান মাহমুদ অসংখ্য ধনসম্পদ লাভ করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

স্থির ডেভেলপমেন্ট আবেগ সর্বস্বতা সাফল্যের পথে বাধা: নিজের আবেগকে বশে রাখতে না পারা একটি মানসিক ব্যাধি। এর দ্বারা মানুষের নতুন কিছু শেখার ক্ষমতা হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। আবেগ-সর্বস্ব মানুষদের কোনো কাজে প্রকৃত নিষ্ঠা থাকে না। এরা সর্বদাই একটি কাজ অসমাপ্ত রেখে আরেকটা কাজ ধরেন; আজ একটা নিয়ে চর্চা করছেন তো কাল আরেকটা। এদের পক্ষে বেশিদিন একটা লক্ষ্যে স্থির থেকে কাজ করে যাওয়া দুঃসাধ্য। যখন এঁরা শুরু করেন, তখন বেশ উৎসাহ নিয়েই করেন। কিছুদিন পরই তাদের আশাভঙ্গ হয়। সমস্ত উৎসাহ উদ্দীপনা হারিয়ে ফেলেন তারা। এদের কোনো কাজেই দৃঢ়তা নেই। জ্ঞান মানে হলো পরিস্থিতির ওপর অধিক নিয়ন্ত্রণ এবং সমস্যা সমাধানের আরো বেশি বিকল্প পথের সন্ধান। আপনি যদি কোনো কাজে সফল হতে চান, তাহলে সেই বিষয়ে আপনাকে যথাসম্ভব তথ্য সংগ্রহ করতে হবে। আপনি যে বিষয়ে জানেন না, তা অন্যকে প্রশ্ন করে জেনে নিন।

তারিখ: / /১৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কুতুবুদ্দীন আইবেক

১২০৬ সাল থেকে শুরু করে ১৫২৬ সাল পর্যন্ত মোট ৩২২ বছর একাধিক মুসলিম রাজবংশ ভারত শাসন করেছে। ১২০৬-১৫২৬ সাল পর্যন্ত তুর্কী আর আফগান মুসলিম রাজবংশের এই শাসনকে একত্রে 'দিল্লি সালতানাত' বলা হয়। গজনির শাসনকর্তা মুহাম্মদ ঘুরি ভারত জয়ের পর তার বিশ্বস্ত সেনাপতি কুতুবুদ্দীন আইবেককে রেখে গজনি ফিরে যান। কুতুবুদ্দীন আইবেক ১২০৬ সালেই দিল্লীর সিংহাসনে বসেন। সিংহাসনে বসার মাত্র ৪ বছর পর, পোলা খেলার সময় ঘোড়ার পিঠ থেকে পড়ে মারা যান। তার সেনাপতি ইখতিয়ার উদ্দিন মুহাম্মদ বিন বখতিয়ার খলজি ১২০৩ সালে বিহার এবং ১২০৫-০৬ সালের মধ্যে তিনি বাংলা জয় করেন। কুতুবুদ্দীন আইবেক জামাতা ইলতুতমিশ ১২১১-৩৬ সাল পর্যন্ত দিল্লীর সুলতান হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। ১২৩৬ সালে ইলতুতমিশের মৃত্যুর পর তার কন্যা রাজিয়া দিল্লীর সিংহাসনে বসেন। ইলতুতমিশের অবর্তমানে রাজ্য পরিচালনা করতেন তার কন্যা রাজিয়াই।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অন্যের খুশির জন্য যা করবেন না: কারোর কোন মতামতের সাথে একমত হতে না পারলেও ধৈর্য ধরে বিনয়ের সাথে শোনা দারণ একটি সামাজিক দক্ষতা। কিন্তু, নিজের দর্শন, বিশ্বাস ও মতের বিরুদ্ধে গিয়ে শুধুমাত্র অন্যের/সবার কাছে ভালো হতে চান বলে সকলের মতামতের সাথে একমত হওয়াটা দারণ বাজে ব্যাপার। আপনি কখনো কখনো আপনার চারপাশের মানুষের কোন না কোন আচরণে কষ্ট পাবেন। এটাকে স্বীকার করে, তাদেরকে সরাসরি জানানোর মাধ্যমে আপনি কোন ভুল কাজ করছেন না, বরং সম্পর্কটা মজবুত করছেন। যদি আপনার রাগ, জেদ, মনঃকষ্ট, হতাশা আপনি নিজের মধ্যে চেপে রেখে দেন, তা আপনার জীবনে উন্নতির ক্ষেত্রে জন্যে অনেক বড় একটি প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে। নিজের মূল্যবোধ, ব্যক্তিত্ব, বিশ্বাস, মতামতকে সবার আগে গুরুত্ব দিতে শিখুন, নিজেকে মূল্যায়ন করতে শিখুন। অন্যের কাছে নিজের একটি শক্ত অবস্থান তৈরি করুন।

তারিখ: / /১৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বখতিয়ার খিলজী

ত্রয়োদশ শতকের গোড়ার বাংলায় রাজত্ব করতেন সেন বংশের রাজা লক্ষণ সেন। রাজা লক্ষণ সেনের রাজধানী ছিল ঢাকার বিক্রমপুরে। তিনি বৃদ্ধ বয়সে গঙ্গাপাড়ের পবিত্র তীর্থস্থান নদীয়ায় বাস করছিলেন। ততদিনে সম্রাট উত্তর ভারত তুর্কীরা অধিকার করেছে এবং বখতিয়ার খিলজী বিহার জয় করেছেন। পন্ডিতগণের পরামর্শে রাজা লক্ষণ সেন নিশ্চিত হন যে, বিহারজয়ী বখতিয়ার খিলজী তাকে আক্রমণ করবে। তার অনতিকাল পরেই বখতিয়ার খিলজী নদীয়া আক্রমণ করেন। বখতিয়ার খিলজী ১৮ জন অশ্বারোহী নিয়ে নদীয়া পৌঁছেন এবং তার মূল বাহিনী পেছনে আসছিল। খিলজী সোজা রাজা লক্ষণ সেনের প্রাসাদদ্বারে উপস্থিত হন এবং দ্বাররক্ষীদের হত্যা করেন। রাজা তখন মধ্যাহ্নভোজে লিপ্ত ছিলেন। খবর শুনে তিনি নগ্নপদে প্রাসাদের পচাত্তর দিয়ে পলায়ন করেন এবং বিক্রমপুরে গিয়ে আশ্রয় গ্রহণ করেন। বাংলা বিজয়ের অনতিকাল পরে তিনি তিব্বত আক্রমণে বের হন। এই অভিযানে তিনি শোচনীয়ভাবে ব্যর্থ হয়ে বিপর্যস্ত বখতিয়ার ১২০৬ সালে মারা যান।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নিজের ভুলগুলোকে লুকিয়ে রাখুন: সমাজ যে ভূমিকা আপনার ওপর চাপিয়ে দিয়েছে, তা মেনে নেবেন না। নতুন পরিচয়ে নিজেকে নতুন করে সৃষ্টি করুন, আপনার নিজের ভাবমূর্ত্তির আপনি নিজে নির্মাণ করুন। মুর্থতায় পাপ নেই, পাপ আছে তা লুকিয়ে না পারতে। সব মানুষ ভুল করেন, কিন্তু বুদ্ধিমানেরা তাদের ভুলকে লুকিয়ে রাখেন, বোকারা তা সাধারণ প্রকাশ করেন। খ্যাতি যা দেখা যায়, তার বেশি লুক্কায়িত আছে; যার ওপর নির্ভর করে সে দাঁড়িয়ে আছে। তোষামোদ কাজ দেয়, কিন্তু এর সীমাবদ্ধতা আছে। সতর্কতার সাথে তোষামোদ অনেক বেশি শক্তিশালী। আপনি যদি আপনার ওপরওয়ালার থেকে বেশি বুদ্ধিমান হোন, তার সামনে উল্টোটার ভান করুন। তাকে বলুন, আপনার তার অভিজ্ঞতার দরকার আছে। যদি আপনার ধারণা অধিকতর সৃষ্টিমূলক হয়, সেটা যতটা প্রকাশ্যে সম্ভব ওপরওয়ালার বলে প্রচার করুন। এটা পরিস্কারভাবে বুঝিয়ে দিন যে, আপনার কাজ তার পরামর্শের প্রতিধ্বনি মাত্র।

তারিখ: / /৯৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

১২৪৬ থেকে ১৫২৬

১২৪৬ সালে ইলতুত-মিশের পুত্র নাসিরুদ্দীন মাহমুদ মসনদে বসেন। তিনি ধর্মকর্মে ব্যস্ত থাকতেন। ১২৬৬ সালে তার অনুসারি গিয়াসউদ্দীন বলবন সিংহাসনে বসেন। তার মৃত্যুর পর নাতি মুহাম্মদ কায়কোবাদ সিংহাসনে বসেন। মাত্র ৪ বছর শাসন করার পর এক আফগান খিলজী প্রধানের হাতে তিনি নিহত হন। জালালুদ্দিন খিলজির শাসনকালে (১২৯০-৯৬)। পরবর্তী সুলতান আলাউদ্দিন খিলজি ১২৯৯ সালে গুজরাটে এক বড় ধরনের অভিযান চালিয়ে সবগুলো বড় বড় শহর ও নগর অধিকারে আনেন। ১৩০৩ সালে চিতোর আক্রমণ করেন। এতে কিছু রাজপুত নারী আত্মহত্যা করে। ১৩২০ সালে এলো তুঘলকরা। ভারতে সবচেয়ে শিক্ষিত ও জ্ঞানী মুসলিম শাসকদের মধ্যে একজন ছিল মোহাম্মদ শাহ তুঘলক (১৩২৫-৫১)। পরবর্তী সুলতান ফিরোজ শাহ তুঘলক (শাসনকাল ১৩৫১-৮৮) ভারতীয়দের প্রতি ছিল যথেষ্ট দয়ালু। এরপর লোদি বংশের কর্তৃত্ব (১৪৫১-১৫২৬)। ১৫২৬ খ্রিস্টাব্দে ইব্রাহিমলাদিকে পরাভূত করার মাধ্যমে বাবর ভারতে মুঘল শাসন প্রতিষ্ঠা করেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সফল ব্যক্তিদের কিছু পরামর্শ : ইউনিভার্সিটির এক প্রফেসর প্রথম বিষয়টা নজরে আনেন। তিনি বলেন, 'আপনি যদি কোনো কিছু না চান, তাহলে উত্তর হবে সবসময়- না।' খুব সমস্যা না হলে কারো নামে অভিযোগ করা উচিত নয়। এটা নেতিবাচক মনোভাবের বহিঃপ্রকাশ এবং আপনার কোনো কাজে আসবে না। সময় এমন একটা সম্পদ, যা কাউকে দিয়ে দেওয়া যায়, খরচ করা যায় বা নষ্ট করা যায়। তা নিয়ে আপনি যাই করুন না কেন, একবার চলে গেলে এটা আর ফেরত পাবেন না। 'মান' সবসময় 'সংখ্যা'র তুলনায় গুরুত্বপূর্ণ, যদি কিছু করতে চান, তা এমনভাবে করুন, যেন তা দ্বিতীয়বার করতে না হয়। কোনো কাজ করার জন্য পেছনে ফিরে যাওয়া নিঃসন্দেহে অপচয়। আপনি যা বলেন, তাই করতে চেষ্টা করুন। কথা ও কাজে মিল রাখুন। ধীরে ধীরে লম্বা পদক্ষেপে এগোনো সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ। আপনি যদি ধীর পদক্ষেপে এগিয়ে যান, তাহলে পরবর্তী পদক্ষেপ নিয়ে চিন্তা করতে পারবেন।

তারিখ: / /৯৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মুঘল শাসনামল

মুঘল সম্রাটরা ছিলেন মধ্য এশিয়ার তুর্কো-মঙ্গোল বংশোদ্ভূত। তারা চেঙ্গিস খানের বংশধর। বাবরের মৃত্যুর পর (১৫৩০) তার পুত্র হুমায়ুন ও শেরশাহ সুরীর (একজন আফগান) মধ্যকার প্রতিদ্বন্দ্বিতার ফলে একটা বিক্ষুব্ধ সময় অতিবাহিত হয়। বাবরের নাতি 'আকবর দ্য গ্রেট' ১৫৫৬ সালে ক্ষমতারোহণের মাধ্যমে মুঘল সাম্রাজ্যের প্রপদী যুগ শুরু হয়। আকবর ও তার ছেলে জাহাঙ্গীরের শাসনামলে ভারতে অর্থনৈতিক প্রগতি বহুদূর অগ্রসর হয়। শাহজাহানের যুগে মুঘল স্থাপত্যের স্বর্ণযুগে প্রবেশ করে। তিনি নির্মাণ করেন আখার তাজমহল, মোতি মসজিদ, লালকেন্দ্রা, দিল্লি জামে মসজিদ। আওরঙ্গজেবের শাসনামলে মুঘল সাম্রাজ্যের সীমানা সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছায়। ১৭৩৯ সালে কারনালের যুদ্ধে নাদির শাহের বাহিনীর কাছে মুঘলরা পরাজিত হয়ে মুঘল শক্তি ক্রমান্বয়ে সীমিত হয়ে পড়ে এবং শেষ মুঘল সম্রাট দ্বিতীয় বাহাদুর শাহকে ইংরেজরা কারাবন্দী করে রেজ্যুনে নির্বাসিত করে এবং সেখানেই তিনি মারা যান।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট যে যত সফল হয়, সে কথাবার্তায় ততই উদার হয়: লক্ষ্য করলে দেখতে পাবেন, যে সবচেয়ে বেশি কথা বলে আর যে সবচেয়ে সফল তারা দুজন কখনোই একই ব্যক্তি হয় না। দেখবেন, যে যত সফল হয়, সে কথাবার্তায় ততই উদার হয়। কারণ কথাবার্তায় উদারতা বন্ধুত্বের পরিধি বাড়ায়। মনে রাখবেন : সাধারণ জনতা দুনিয়ার নানা কথার চেয়ে নিজের কথা বলায় বেশি আগ্রহী। বেশি কথা বলবেন না। শুনুন, বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন, শিখুন। যে কোনো সম্পর্কে অন্যের প্রতি সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ সবচেয়ে প্রশান্তিদায়ক হতে পারে। ভবিষ্যতে বাধাবিঘ্ন ও অসুবিধা আসবেই। বিপদের আশঙ্কা, সমস্যা, অনিশ্চয়তা থাকে। যখন যেমন সমস্যা দেখা দেবে, তখন সেইমত ব্যবস্থা নেবেন। সফল মানুষের আসল ক্ষমতা হলো, কাজের সময় যেমন সমস্যা দেখা দেবে, তার উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া। উর্ধ্বতনের সঙ্গে কোনো সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে ভয় পাচ্ছেন? আলোচনা শুরু করুন, দেখবেন ভয় আপনিই পালিয়ে গিয়েছে।

তারিখ: / /১০০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নবাব সিরাজ উদ দৌল্লাহ

নবাব মুর্শিদ কুলি খান বাংলা, বিহার, উড়িষ্যা ১৭১৭ সালে স্বাধীন নবাবী আমল প্রতিষ্ঠা করেন। ১৭০০ সালে দিল্লির সম্রাট আওরঙ্গজেব তাকে বাংলায় দেওয়ান/ট্রেজারার হিসাবে নিয়োগ দেন। সম্রাট আওরঙ্গজেব মুর্শিদ কুলি খানকে ঢাকা থেকে বদলি করে মুকসুবাদ পাঠান। পরে এই শহরকেই নবাব মুর্শিদ কুলি খান- মুর্শিদাবাদ নাম করণ করেন। নবাবী আমলের তালিকা -

মুর্শিদ কুলি খান -১৭১৭ -১৭২৭

সরফরাজ খান-(১৭২৭ - ১৭২৭

সুজা উদ দৌল্লাহ ১৭২৭- ১৭৩৯

নবাব আলী বর্দি খান ১৭৪০ -১৭৫৬। নবাব সিরাজ উদ দৌল্লাহ ১৭৫৬- ১৭৫৭। সিরাজ উদ দৌল্লাহর নানা নবাব আলী বর্দি খান এর কোন পুত্র সন্তান না থাকায় নাতি সিরাজ উদ দৌল্লাহকে ১৭৫২ সনের মে মাসে পরবর্তী নবাব হিসাবে ঘোষণা দেন। নবাব সিরাজ উদ দৌল্লাহ নানা- নবাব আলী বর্দি খানের মতোই একজন দেশ প্রেমিক প্রজা হিতৈষী জনদরদী সাহসী নবাব ছিলেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কাউকে বদলানোর চেষ্টা করা বাদ দিন : প্রিয় মানুষটির অভ্যাস, তার পছন্দ, ইচ্ছা, শখ অথবা অভ্যাস ছুট করে মানসিক চাপ দিয়ে বদলানোর চেষ্টা করলে সেক্ষেত্রে সম্পর্কে জটিলতা তৈরি হবে। দুইজনে মিলেই দুইজনের পছন্দ-অপছন্দকে জানুন, গুরুত্ব দেওয়ার চেষ্টা করুন। একে অন্যের ভালো লাগাগুলোকে সম্মান করতে শিখুন। আপনি যদি মনে করে থাকেন যে, আপনার ভালোবাসার মানুষটিকে বদলালে আপনার সম্পর্কের ক্ষেত্রে উন্নতি হবে, তবে সেক্ষেত্রে আপনার নিজের চিন্তাধারাই সবার আগে বদলাতে হবে! বিনয়ী হওয়া বুদ্ধিমানের কাজ; রুঢ় হওয়া বোকামি। ইচ্ছাকৃতভাবে এবং অভদ্রতা দ্বারা শত্রু তৈরি করা নিজের বাড়িতে আগুন লাগানোর মতো অযৌক্তিক কাজ। বিবেকবান মানুষ ব্যবহারে উদার হন। মোম স্বাভাবিক অবস্থায় শক্ত এবং ভঙ্গুর। একটুখানি উষ্ণতা প্রয়োগ করে নরম করা যায়। তাই মোমের কাছে যেমন উষ্ণতা, মানুষের কাছে তেমনি বিনয়।

তারিখ: / /১০১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ব্রিটিশ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি

মুঘল সম্রাট জাহাঙ্গীর ১৬১২ সালে সুরাট বন্দরে ইংরেজ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানিকে বাণিজ্যকূঠি স্থাপনের অনুমতি প্রদান করেন। তারা মাদ্রাজে দ্বিতীয় বাণিজ্যকূঠি স্থাপন করে। সুরাটের অদূরে বোম্বাই দ্বীপটি পূর্বে পর্তুগিজ উপনিবেশ ছিলো। দ্বিতীয় চার্লসের সঙ্গে ক্যাথারিন অফ বর্গাঞ্জার বিবাহের যৌতুক স্বরূপ দ্বীপটি ইংল্যান্ডের হাতে তুলে দেওয়া হয়। কোম্পানি কলকাতায় একটি বাণিজ্যকূঠি স্থাপন করে। এই সময় পর্তুগিজ, ডাচ, ফরাসি ও ড্যানিশ বণিকেরা এই অঞ্চলে ব্যবসা বাণিজ্য চালাচ্ছিলো। ১৭৫৭ সালে পলাশীর যুদ্ধে বাংলার নবাব কোম্পানির হাতে পরাজিত হলে কার্যত ব্রিটিশ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির শাসনের সূচনা ঘটে। ১৭৬৪ সালে বিহারে বঙ্গারের যুদ্ধে জয়লাভ করার পর কোম্পানির ক্ষমতা আরও বৃদ্ধি পায়। একইভাবে কোম্পানি বোম্বাই ও মাদ্রাজকে কেন্দ্র করে পার্শ্ববর্তী অঞ্চলও রাজ্যবিশ্তারে মনোনিবেশ করে। ইঙ্গ-মহিশূর যুদ্ধ (১৭৬৬-৯৯) ও ইঙ্গ-মারাঠা যুদ্ধের (১৭৭২-১৮১৮) পর ভারতের অধিকাংশ অঞ্চলে কোম্পানির শাসন কায়েম হয়।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অন্যের গোপন কথা বের করে নিন: যদি আপনার কখনো মনে হয় যে, কোনো ব্যক্তি মিথ্যা কথা বলছেন, আপনি এমন ভাব করুন যে, তার প্রতিটি কথা আপনি বিশ্বাস করছেন। এটা তাকে আরো বলতে উৎসাহ দেবে; তিনি তার বক্তব্যে আরো উদ্দীপ্ত হবেন এবং শেষে নিজের ক্ষতি করবেন। আবার যদি আপনার মনে হয় যে, কেউ আংশিক সত্যি কথা বলছেন, খানিকটা লুকোচ্ছেন, আপনি এমন ভাব দেখান যে, তার কথা বিশ্বাস করেননি। আপনার বিরোধিতা তাকে বাকি সত্যটা বলতে এবং আপনার অবিশ্বাস ভাঙাতে প্ররোচিত করবে। নিজের মনের কথা খুলে অন্যদের বলার ভান করে, আপনি তাদেরকে তাদের গোপন কথা প্রকাশ করার জন্য প্রস্তুত করবেন। তাদের কাছে স্বীকারোক্তি করার ভান করুন, তারা সত্যি স্বীকারোক্তি করবেন।

তারিখ: / /১০২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

পলাশী যুদ্ধ

ইংরেজরা ১৬০৮-এ মোগল সম্রাট জাহাঙ্গীরের শাসনকালে সুরাটে প্রথম বাণিজ্য কুঠি স্থাপনের অনুমতি পায়। আস্তে আস্তে ভারতবর্ষের অন্যান্য অঞ্চলে তাদের বিচরণ শুরু হয়। ১৬৫৮ সালে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির একজন প্রতিনিধি হিসেবে জেমস হার্ট ঢাকা প্রবেশ করার মধ্য দিয়ে বাংলায় ইংরেজ আগমন শুরু হয়। বাংলার শেষ স্বাধীন নবাব নবাব সিরাজ উদ দৌল্লাহর সাথে ব্রিটিশ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির ১৭৫৭ সালের ২৩ জুন পলাশী যুদ্ধ হয়, তাতে বাংলার নবাবের কর্তৃত্ব মৃত্যুর মধ্য দিয়ে এই ভূখণ্ডে ইংরেজ শাসন প্রতিষ্ঠার পথ সূচিত হয়। এ যুদ্ধে নেতৃত্ব দেয় ইংরেজদের পক্ষ থেকে লর্ড ক্লাইভ। তাকে সহায়তা করে মীরজাফর, উমিচাঁদ, জগত শেঠসহ অন্যান্য বিশ্বাসঘাতক। বিশ্বাসঘাতকতার পুরস্কারস্বরূপ মীরজাফর বাংলার নবাব হয়। এর পরে লর্ড ক্লাইভ ইংল্যান্ড চলে যায়, আবারো ফিরে আসে ১৭৬৫ সালের মে মাসে তিনি ইংরেজ সরকারের গভর্নর নিযুক্ত হন। একজন কেরানী থেকে তিনি গভর্নর হয়।

ব্রিল ডেভেলপমেন্ট কারোর পক্ষ অবলম্বন করে বসে থাকবেন না:

বোকারা সব সময় পক্ষ অবলম্বন করার জন্য ছোটেন। নিজের স্বতন্ত্রতা রক্ষা করে আপনি অন্যদের প্রভু হোন। আপনার স্বতন্ত্রতার খ্যাতি যত বাড়বে, আপনাকে পক্ষ টানার জন্য তত বেশি লোক আপনার কাছে আসবেন। চাওয়া একটা ভাইরাস। আমরা যদি দেখি যে, একজন লোককে অন্যরা চাইছেন, আমরাও তাকে চাওয়ার আশ্রয় দেখাই। পক্ষ অবলম্বনের চেয়ে প্রয়োজনে দু'পক্ষের কাছে নতি স্বীকার করুন।

ইংরেজিতে একটি কথা চালু আছে যে, একটি ওক গাছ যখন বাড়কে বাধা দেয়, তখন গাছটি একে একে তার শাখাগুলোকে হারায়, তাকে রক্ষা করার কিছুই থাকে না। গুঁড়িটাও মট করে ভেঙে পড়ে। কিন্তু যে ওক গাছ ঝড়ের সামনে ঝুঁকে পড়ে, সে দীর্ঘদিন বাচে, তার গুঁড়ি মোটা হয়, শিকড় গভীরে যায়।

তারিখ: / /১০৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ভারতে ইংরেজ শাসন

১৭৬৫ সালের ১লা অগস্ট লর্ড ক্লাইভ দিল্লির বাদশাহ শাহ আলমের কাছ থেকে বাংলা-বিহার-ওড়িশার দেওয়ানি লাভ করেন। বিহার-ওড়িশার প্রকৃত শাসন ক্ষমতা লাভ করে, নবাবের নামে মাত্র অস্তিত্ব থাকে। ফলে পূর্ব ভারতের এই অঞ্চলে যে শাসন-ব্যবস্থা চালু হয় তা দ্বৈত শাসন নামে পরিচিতি পায়। নবাবের হাতে থাকে প্রশাসনিক দায়িত্ব, আর রাজস্ব আদায় ও ব্যয়ের পূর্ণ কর্তৃত্ব পায় কোম্পানি। এতে বাংলার নবাব আসলে ক্ষমতাহীন হয়ে পড়ে আর এই সুযোগে কোম্পানির লোকেরা খাজনা আদায়ের নামে অবাধ লুণ্ঠন ও অত্যাচার শুরু করে দেয়। মূলতঃ ১৭৫৭ সাল থেকে ১৮৫৭ সাল এই প্রায় ১০০ বছর ইষ্টইন্ডিয়া কোম্পানির হাতে ভারতবর্ষের শাসনভার থাকে। ১৮৫৮ সালে ভারতের শাসনভার ব্রিটিশ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির হাত থেকে ব্রিটিশ রাজশক্তির হাতে স্থানান্তরিত হন। রানি ভিক্টোরিয়া নিজ হাতে ভারতের শাসনভার তুলে নেন। এর সঙ্গে সঙ্গে ভারতে আনুষ্ঠানিকভাবে ব্রিটিশ ভারতীয় সরকার প্রতিষ্ঠিত হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট অন্য ব্যক্তির স্বার্থ বুঝুন: আপনার ক্ষমতা লাভের জন্য আপনার থেকে বেশি ক্ষমতাসম্পন্ন লোকদের কাছ থেকে বারবার সাহায্য চাওয়ার প্রয়োজন পড়বে। এই সাহায্য চাওয়ার একটা পদ্ধতি আছে, যাদের কাছে সাহায্য চাইছেন তাদের স্বার্থ বোঝা। অধিকাংশ লোকই এতে সফল হয় না, কারণ তারা তাদের নিজের প্রয়োজন এবং চাওয়ার মধ্যে বন্দি থাকে। তারা ধরে নেন যে, যাদের কাছে তারা সাহায্য চাইছেন তাদেরকে সাহায্য করার ব্যাপারে তাদের স্বার্থহীন আশ্রয় আছে। তারা এমনভাবে কথা বলে যে, তাদের প্রয়োজন সেই লোকদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। যা তারা উপলব্ধি করে না, তা হলো এই যে, সব থেকে ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিও নিজের প্রয়োজনের পিছনে আবদ্ধ এবং আপনি যদি তার স্বার্থ না দেখেন, তাহলে তিনি আপনাকে হতাশ করবে। আপনি যদি তাদের বোঝাতে পারেন, আপনি কীভাবে তাদের প্রয়োজন মেটাতে পারেন বা তাদের সুবিধা করে দিতে পারেন, আপনার সাহায্যের জন্য তাদের বাধা জাদুর মতো উড়ে যাবে।

তারিখ: / /১০৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত

লর্ড কর্নওয়ালিশ প্রথম ‘দশ বছরের জন্য’ জমিদারদের জমির মালিকানা দিয়েছিলেন। তিনি এর নাম দেন দশশালা বন্দোবস্ত। এই ব্যবস্থাই পরবর্তীকালে চিরস্থায়ী বন্দোবস্তে রূপান্তরিত হয়। ১৭৯৩ খ্রিস্টাব্দে ২২ মার্চ লর্ড কর্নওয়ালিশ চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত প্রবর্তন করেন। বাংলা, বিহার, উড়িষ্যা ও বেনারসে এই ব্যবস্থা চালু হয়। নির্দিষ্ট দিনে সূর্যাস্তকালের মধ্যে খাজনা জমা দিতে না পারলে জমিদার জমির অধিকার থেকে বঞ্চিত হবেন। বছরের নির্দিষ্ট দিনে সূর্যাস্তের পূর্বে রাজস্ব পরিশোধ করতে হত বলে একে সূর্যাস্ত আইন ও বলা হয়। চিরস্থায়ী বন্দোবস্তের ফলে নতুন অভিজাত শ্রেণি গড়ে ওঠে যারা সরকারের প্রধান সমর্থক ছিলেন। এদের সহযোগিতায় ভারতে ব্রিটিশ শাসনের স্থায়িত্ব ও বিস্তার ঘটতে থাকে। অপরদিকে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে খাজনা পরিশোধ করতে গিয়ে জমিদার ও প্রজা উভয়কেই টাকার জন্য বিস্তানদের কাছে হাত পাততে হত। এইভাবে সমাজে মহাজন তথা সুদখোর সম্প্রদায়ের উদ্ভব হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট শত্রুর দুর্বলতার খোঁজ নিন: যদি আপনি সন্দেহ করেন যে, কারও নির্দিষ্ট একটা দুর্বলতার জায়গা আছে, পরোক্ষভাবে সেটার খোঁজ নিন। লোকে যা পেতে চায়, তা পাওয়ার জন্য তারা সব কিছু করতে রাজি থাকেন— হয়তো আপনি তাদের সরবরাহকারী হতে পারেন। দুর্বলতার একটা চিহ্ন হলো এই যে, আপনি যখন তার দুর্বলতার বিষয়টা স্পর্শ করবেন তখন ব্যক্তিটি শিশুর মতো ব্যবহার করবেন। এই খাঁজটা বের করতে পারলেই, আপনার ইচ্ছেমত তাকে বশ করতে পারবেন। প্রতিটি মানুষের গোপন ইচ্ছা খুঁজে বের করুন। কখনো তাড়াহুড়ো করবেন না- তাড়াহুড়ো অনেকখানি নষ্ট করে। সব সময় ধৈর্যশীল হোন, দেখবেন যে সবকিছু একসময় আপনার কাছে আসবে। সঠিক সময় নিরুপস্থির জন্য সময়ের ভাব গুঁকে বের করুন, সেটা আপনাকে ক্ষমতায় অধিষ্ঠিত করবে। যখন সময় হয়নি তখন পিছনে সরে যাওয়া আয়ত্ত্ব করুন এবং যখন ফললাভের অবস্থায় আসে, তখন হিংস্রভাবে আঘাত করতে শিখুন।

তারিখ: / /১০৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ব্রিটিশবিরোধী বিপ্লব

১৯৩০ সালের ১৮ এপ্রিল সূর্য সেন-এর নেতৃত্বে কয়েকজন স্বাধীনতাকামী বিপ্লবী ব্রিটিশবাহিনীর চট্টগ্রামে অবস্থিত অজ্ঞাগার লুণ্ঠনের প্রয়াস চালায়। সূর্য সেন ছাড়াও এই দলে ছিলেন গণেশ ঘোষ, লোকনাথ বল, নির্মল সেন, অম্বিকা চক্রবর্তী, নরেশ রায়, শশাঙ্ক দত্ত, অর্ধেন্দু দস্তিদার, হরিগোপাল বল, তারকেশ্বর দস্তিদার, অনন্ত সিং, জীবন ঘোষাল, আনন্দ গুপ্ত, প্রীতিলতা ওয়াদ্দেরদার এবং কল্পনা দত্ত। এদের সাথে সুবোধ রায় নামক ১৪ বছরের এক বালকও ছিলেন। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনকভাবে তারা গোলাবারুদের অবস্থান শনাক্ত করতে ব্যর্থ হন। বিপ্লবীরা সফলভাবে টেলিফোন ও টেলিগ্রাফ যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করতে সক্ষম হন এবং রেল চলাচল বন্ধ করে দেন। ইন্ডিয়ান রিপাবলিকান আর্মি, চট্টগ্রাম শাখা - এই নামের অধীনে সর্বমোট ৬৫ জন বিপ্লবী এই বিপ্লবে অংশ নেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ভয়কে জয় করা শিখুন : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর পালিয়েছেন। নজরুল তো বেশি পড়তেই পারেননি। লালন তো বুঝলেনই না ঠাকুর কী? আজ মানুষ তাঁদেরকে নিয়ে গবেষণা করে পিএইচ-ডি ডিগ্রী অর্জন করেছে। আন্ত্র কার্নেগিকে তো ময়লা পোশাকের জন্য পাকেরি চুকতে দেয়া হয়নি। ৩০ বছর পরে উনি সেই পার্কটি কিনে ফেলেন, আর সাইন বোর্ড লাগিয়ে দেন "সবার জন্য উন্মুক্ত"। স্টিভ জবস শুধু মাত্র ১ দিন ভাল খাবারের আশায় ৭ মাইল দূরে পায়ে হেঁটে গির্জায় যেতেন। ভারতের সংবিধান প্রণেতা বাবা আম্বেদকর নিম্ন বর্ণের হিন্দু ছিলেন বলে স্কুলের বারান্দায় বসে বসে ক্লাস করতেন। সুন্দর চেহারার কথা ভাবছেন? শেখ সাদী (র.) এর চেহারা যথেষ্ট কদাকার ছিল, তৈমুর লং খোঁড়া ছিলেন, নেপোলিয়ন বেঁটে ছিলেন। স্মৃতিশক্তির কথা ভাবছেন? আইনস্টাইন নিজের বাড়ির ঠিকানা ও ফোন নম্বর মনে রাখতে পারতেন না। কেনো কিছুই আপনার উন্নতির পিছনে বাধা হতে পারে না। যদি কোনো কিছু বাধা হয়ে দাঁড়ায় তবে তা আপনার ভিতরের ভয়।

তারিখ: / /১০৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নীল বিদ্রোহ

ইংল্যান্ডে শিল্প বিপ্লবের ফলে সেখানকার বস্ত্র-শিল্পে নীলের চাহিদা ব্যাপকভাবে বেড়ে গিয়েছিল। এই সময় নীলের ব্যবসা হয়ে উঠেছিল লাভজনক। ইংরেজরা নীল উৎপাদনে তৎকালীন বাংলায় সামন্ততান্ত্রিক শোষণ প্রক্রিয়া চালু করে এর জবরদস্তি মূলক চুক্তির প্রচলন করেছিল। এই চুক্তির পরিণতিতে কৃষকরা নীল চাষ করে যে টাকা পেতেন তাতে দাদনের টাকা পরিশোধ হতো না। ১৮৫৯ খ্রিস্টাব্দে কৃষকরা বিদ্রোহ ঘোষণা করলে নীল চাষ অবনতির দিকে গিয়েছিল। কৃষকদের নেতৃত্বে বহু নীলকুঠি ভেঙে মাটির সঙ্গে মিশিয়ে দেওয়া হয়। কুঠির পর কুঠি লুটতরাজ করে সব রকমের হিসাবের খাতা আগুনে পুড়িয়ে ধ্বংস করে দেয়। বিলাতের পার্লামেন্টে বাংলার তৎকালীন কৃষকরা দুরবস্থার বিষয় নিয়ে এ দেশের ইংরেজ শাসকদের কাছে কৈফিয়ত তলব করে। বাংলার ছোট লাট এ বিষয়ে ফরাসি জমিদারদের জন্য ডাকেন। ১৮৯৫ খ্রিস্টাব্দে নীলের উৎপাদন কমে যাওয়ায় নীলকরদের এ ব্যবসা তুলে নিতে হয়েছিল।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট নেওয়ার পূর্বে দেওয়া : সম্পর্কের ক্ষেত্রে গিভ অ্যান্ড টেক প্রয়োগ করুন। জোর করে কারো কাছ থেকে কিছু নেওয়া এমনকি ক্ষমতাবানদের পক্ষেও বিপজ্জনক। ক্ষতিহস্ত প্রতিশোধ নেওয়ার কথা ভাববে। যতই বিনয়ের সঙ্গে হোক, আপনার যা প্রয়োজন সেটা চাওয়াও বিপজ্জনক। পাওয়ার পূর্বে দিতে শিখুন। এটা ভূমি প্রস্তুত করে। সত্যিকার উপহার, উদার কাজ, অনুগ্রহ, সংস্কারোক্তি- তারা যা নিতে চান। উপহার আমাদের মধ্যকার শিশুটিকে বাইরে আনে। তাই সঙ্গে সঙ্গে আমাদের প্রতিরক্ষা দুর্বল হয়ে পড়ে। আমরা প্রায় কখনোই উপহারের মেকি দিকটা, যা অন্তর্নিহিত থাকে, তা লক্ষ্য করি না। প্রতারণামূলক পদক্ষেপ লুকিয়ে রাখার জন্য উপহার উত্তম বস্তু। এই জন্য বলা হয়, 'আপনি যখন উপহার নিতে যাচ্ছেন, তখন আপনাকে দিতে হবেই।' অধিকাংশ মানুষেরই নিজ স্বার্থ ছাড়া আর কিছুতে আগ্রহ নেই। যখনই স্বার্থের লোভ দেখেন, তখনই সব সহজ করে দেন।

তারিখ: / /১০৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চিতোরের রানা প্রতাপ

অধিকাংশ রাজপুত রাজারা আকবরের বশ্যতা মেনে নিলেও বেকে বসেন চিতোরের রানা প্রতাপ। তাঁর দৃষ্টিতে মোঘলরা শ্রেফ বৈদেশিক হানাদার। সর্বশেষ চেষ্টা হিসেবে সম্রাট আকবর সেনাপতি মানসিংহকে পাঠান দূত হিসেবে। কিন্তু মানসিংহর সাথে এক টেবিলে বসে আহাং গ্রহণ করতে অস্বীকৃতি জানান রানা। এতে বিস্মিত হয়ে কারণ জিজ্ঞেস করলে রানা উত্তর দেন, বিদেশি শত্রুর নিকট আত্মমর্যাদা বিলিয়ে দেয়া মানুষের সঙ্গে আমি এক পাতে খেতে বসতে পারি না। প্রচণ্ড ক্ষুব্ধ হয়েই দিল্লি ফিরে যান মানসিংহ। সব শুনে ক্ষিপ্ত হন সম্রাট। মানসিংহ আর শাহজাদা সেলিমের নেতৃত্বে বিশাল বাহিনী প্রেরণ করেন। কামান, বন্দুকের সামনে তলোয়ার আর বর্শা দিয়ে কতক্ষণ টেকা যায়? জঙ্গলে আশ্রয় নেন সপরিবারে রানা ও তাঁর অনুসারীরা। জঙ্গলে সুসম্পর্ক গড়ে উঠেছিল স্থানীয় ভীল আদিবাসীদের সঙ্গে। ভীলদের নিয়েই গঠন করেন তাঁর নতুন বাহিনী। গরিলা কৌশলে ব্যতিব্যস্ত করে তুলেন মোঘল বাহিনীকে। দীর্ঘ ২০ বছর মোঘলদের বিরুদ্ধে সংগ্রামের পরে বার্ষিক্যনিত কারণে মারা যান রানা প্রতাপ।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট

নিজেকে রক্ষা করার জন্য চারিদিকে দুর্গ নির্মাণ করবেন না: নিজেকে অন্যের কাছে মেলে ধরুন। পুরনো বন্ধু খুঁজুন, নতুন বন্ধু করুন, নিজেকে আরো বিভিন্ন মহলে প্রবেশ করান। শত শত বছর ধরে এটাই ক্ষমতাবান লোকদের কৌশল। আপনি অন্যদের সঙ্গে যত মিশবেন, আপনি তত উদার ও সহজ হতে পারবেন। দুর্গমানসিকতার শিকার না হয়ে দুনিয়াকে একটা বিরাট প্রাসাদ ভাবুন। প্রত্যেকটি ঘর অন্যের সঙ্গে যুক্ত। আপনাকে প্রকাশ্য হতে হবে। আপনাকে যত্রতত্র যেতে হবে, বিভিন্ন মহলে ও বিভিন্ন ধরনের লোকের সঙ্গে মিশতে হবে। কোথাও বসে বা স্থায়ী না হয়ে আপনি সর্বদা এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় ঘুরুন। দেখা গেছে যেসব ব্যক্তি শৈশবে বাবার কর্মসূত্রে বা অন্য কারণে বিভিন্ন জায়গায় বেড়ে উঠেছেন, তারাই পরবর্তীতে সফলতা পেয়েছেন। যেসব ভাড়াটিয়া ঘুরে ঘুরে বাসা পাটিয়ে থাকেন, তাদের সন্তানরা বাস্তব ক্ষেত্রে হিরো হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

তারিখ: / /১০৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

টিপু সুলতান

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ভারতের কর্ণাটক রাজ্য মহীশূরের শাসনকর্তা ছিলেন টিপু সুলতান। বীরত্বের জন্য তিনি মহীশূরের বাঘ নামে পরিচিত ছিলেন। ভারতবর্ষে ব্রিটিশদের আত্মশাসনের শাসনের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করেছেন তিনি। যুদ্ধের ময়দানেই তিনি শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেছেন। টিপুর ছিল চার জ্যেষ্ঠ পুত্র সন্তানের সংখ্যা ১৫ জন। আর কন্যা আটজন। টিপু সুলতানের রাজ্যের প্রতীক ছিল বাঘ। তিনি সিংহাসনে বসে প্রায়ই বলতেন ভেড়া বা শিয়ালের মতো ২০০ বছর বাঁচার চেয়ে বাঘের মতো দুদিন বেঁচে থাকাও ভালো। টিপু সুলতানের শাসনামলে ধাতব মুদ্রায় বাঘের ছবি খোদাই করা ছিল। বাঘময় ছিল টিপুর জীবন। ১৭৮১ খ্রিষ্টাব্দে ইংরেজ সেনাপতি হেনরী মুনরোর কাছে দ্বিতীয় মহীশূর যুদ্ধে টিপু এবং তার বাবা মারাটাক নাজেহাল হন। ১৭৯৯ সালের ৪ মে ইংরেজ ও হায়দ্রাবাদের নিজামের যৌথ বাহিনীর বিরুদ্ধে লড়াইয়ে প্রাণ হারান তিনি। টিপু সুলতানের প্রধানমন্ত্রী ছিলেন একজন ব্রাহ্মণ, পূর্ণিয়া। আর তার সেনাপতি কৃষ্ণ রাও-ও ছিলেন একজন ব্রাহ্মণ। তাছাড়া মন্দিরে মুক্তহস্তে দান করতেন তিনি। কারও ধর্ম পালনে বাধা দিতেন না।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট

শত্রুকে খাটো করে দেখবেন না: দুর্বল বলে কোনো শত্রুকে খাটো করে দেখা উচিত নয়। খড়ের গাদায় আগুনের ফুলকির মতো তিনি একসময় বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারেন। যাই ঘটুক না কেন, এমন অনেক লোক থাকবে যাদের আপনি পক্ষে টানতে পারবেন না। তাদের সঙ্গে লড়াইয়ে আপনি যদি উদারতাবশত বা মিটমাটের আশায় মাঝপথে থামেন, তাহলে আপনি আরো তিক্ততার সুযোগ করে দিচ্ছেন, যাতে করে তারা একদিন প্রতিশোধ নিতে পারে। আপনি মাঝপথে থামার মতো নির্বুদ্ধিতা করবেন না। যদি কোনো ভাইপার আপনার পায়ের তলায় পিষ্ট হয়ে জীবন্ত ছাড়া পায়, আপনাকে দ্বিগুণ বিষ ঢেলে কামড়াতে হবে। চারপাশে যে শত্রুকে এভাবে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে, তারা অর্ধমৃত ভাইপারের মতো। সুযোগ পেলে মরণ কামড় দিয়ে বিষ ঢেলে দিবে। মনে রাখবেন, প্রকৃত সময়ে একটা পিঁপড়েও একজন দক্ষ সৈনিকের এটেনশন নষ্ট করে লক্ষ্যভ্রষ্ট করতে পারে।

তারিখ: / /১০৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

তেভাগা আন্দোলন

চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত প্রথা প্রচলনের ফলে চাষিদের জমির মালিকানা চলে যায় জমিদারদের হাতে। ফসল উৎপাদনের সম্পূর্ণ খরচ কৃষকেরা বহন করলেও যেহেতু তারা জমির মালিক নন সে অপরাধে উৎপাদিত ফসলের অর্ধেক তুলে দিতে হতো। জমিদারদের এই শোষণ কৃষকের মনে বিক্ষোভের জন্ম দেয়। এই বিক্ষোভকে সংগঠিত করে ১৯৩৬ সালে গঠিত হয় ‘সর্ব ভারতীয় কৃষক সমিতি’। ১৯৪০ সালে ফজলুল হক মন্ত্রিসভার উদ্যোগে বাংলার ভূমি ব্যবস্থা সংস্কারের প্রস্তাব দেয় ‘ফ্লাউড কমিশন’। এই কমিশনের সুপারিশ ছিল জমিদারি প্রথার উচ্ছেদ করে চাষিদের সরাসরি সরকারের প্রজ্ঞা করা এবং তাদের উৎপাদিত ফসলের তিনভাগের দুইভাগের মালিকানা প্রদান করা। তেভাগা মানে তিন ভাগ। তেভাগা আন্দোলন ১৯৪৬ সালের ডিসেম্বর-এ শুরু হয়ে ১৯৪৭ সাল পর্যন্ত চলে। তেভাগা আন্দোলনের অগ্রদূত ছিলেন নাটোরের রানী ইলা মিত্র। তবে ব্রিটিশ আমলে চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত রদ করা সম্ভব হয়নি, পাকিস্তান আমলে গিয়ে ১৯৫০ সালে চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত রদ হয়।

স্টিল ডেভেলপমেন্ট সঠিক সময় নিরূপণের দক্ষতা অর্জন করুন: এক সুলতান দুজন লোককে মৃত্যুদণ্ড দিয়েছিলেন। তাদের একজন জানতেন সুলতান তার ঘোড়াটিকে ভালোবাসতেন। তিনি প্রস্তাব দিলেন তার জীবন রক্ষা করলে তিনি ঘোড়াটিকে এক বছরের মধ্যে উড়তে শেখাবেন। উড়ন্ত ঘোড়ায় সওয়ার হওয়ার খোশখোয়ালে সুলতান রাজি হয়ে গেলেন। অন্য বন্দী তার বন্ধুর দিকে অবিস্থাসের চোখে তাকিয়ে বললেন, আপনি জানেন, ঘোড়া উড়ে না। কীসের জন্য আপনি এরকম কাল্পনিক কথা বললেন? প্রথম বন্দী বললেন, আমি প্রকৃতপক্ষে সময় বিলম্ব করার জন্য নিজেকে চারটে সুযোগ দিয়েছি। প্রথমত, এই বছরের মধ্যে সুলতান মারা যেতে পারে। দ্বিতীয়ত, আমি মরে যেতে পারি। তৃতীয়ত, ঘোড়াটি মারা যেতে পারে এবং চতুর্থত এমন একটি পরিস্থিতির সৃষ্টি করতে পারি, যখন আমার ফাঁসির আর দরকার হবে না সুলতানের। কাজেই- সময়ের উপর সবকিছু ছেড়ে দিন। সময় আসবে এবং এমন সুযোগ পাবেন যা আপনি ভাবতেও পারেননি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

তারিখ: / /১১০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জমিদারি প্রথার বিলোপ

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

মুগল আমলে জমিদাররা শুধু খাজনা আদায়ের স্বত্বাধিকারী, জমির স্বত্বাধিকারী নয়। পক্ষান্তরে, জমির মালিকদের বলা হতো রায়ত। বাংলার রাজনৈতিক অঙ্গনে কোম্পানির অভ্যুদয়ের পর জমিদারদের ওপর নবাবের নির্ভরশীলতা আরও বেড়ে যায়। উদীয়মান অর্থলগ্নিকার তথা ব্যাংকিং শ্রেণী ও ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির সঙ্গে যোগসাজশক্রমে বড় জমিদারগণ রাজনীতির মূলধারায় প্রবেশ করেন। পূর্বপাকিস্তানে ১৯৫০ সালে “ইস্ট বেঙ্গল স্টেট অ্যাকুইজিশন অ্যাক্ট”-এর অধীনে জমিদারি প্রথার বিলোপ ঘটে। কিন্তু পশ্চিম পাকিস্তানে আজ অবধি সেই জমিদারি প্রথা চালু আছে। যার ফলে মাত্র ৫% পরিবার পাকিস্তানের ৭৫% জমি নিয়ন্ত্রণ করে এবং পাকিস্তান সরকার এ প্রথা বিলোপ করার সামর্থ্য রাখে না। উল্লেখ্য পূর্ববাংলায় জমিদারেরা ছিল প্রধানত হিন্দু, যার ফলে জমিদারি প্রথা বিলুপ্ত করতে সরকারের কোন সমস্যা হয়নি। পূর্বপাকিস্তানের মুসলমানরা তাই নিমেষেই চাষী থেকে জমির মালিক হয়ে যেতে সক্ষম হন।

স্টিল ডেভেলপমেন্ট এই নীতিগুলো কাজে লাগান : কেউই নির্ভুল নয়, তাই এমন প্রত্যাশা করবেন না। মনে রাখবেন, অন্যজনের অন্যরকম হওয়ার সম্পূর্ণ অধিকার আছে। অন্যদের সংশোধন করার চেষ্টা করবেন না। অন্যের গুণগুলি দেখে তাকে শ্রদ্ধা করতে শিখুন, অপছন্দ বা নিন্দা করবেন না। বাকিদের কথা বলার উৎসাহিত করে তুলুন। অন্যজনকে তার মতামত, মন্তব্য, কৃতিত্ব সম্বন্ধে বলার সুযোগ দিন। অন্যের কথায় উৎসাহ হারিয়ে সময় ও কর্মক্ষমতার অপচয় করবেন না। পরেরবার যেন জিত আপনার হয় সেই চেষ্টা করুন। কোনো কারণে যদি বা আপনি পিছিয়ে পড়েন, সেজন্য অন্যকে দোষারোপ করবেন না। মনে রাখবেন, হেরে যাওয়ার পর আপনার ভাবনা-চিন্তাগুলিই কিন্তু আপনাকে দ্রুত জিততে সহায়তা করবে। স্বেচ্ছায় কাজ করার জন্য এগিয়ে আসুন। পরিস্থিতি উপযুক্ত হওয়ার অপেক্ষায় থাকবেন না। পরিস্থিতি কখনোই উপযুক্ত হবে না। ভবিষ্যতের বাধাবিঘ্ন ও সমস্যার জন্য প্রস্তুত থাকুন, অবস্থা বুঝে যথাযথ ব্যবস্থা নিন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

তারিখ: / /১১১তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাংলার নবজাগরণ

রাজা রামমোহন রায়ের (১৭৭৫-১৮৩৩) সময় এই নবজাগরণের শুরু এবং এর শেষ ধরা হয় রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের (১৮৬১-১৯৪১) সময়কাল পর্যন্ত। ঊনবিংশ শতকের বাংলা ছিল সমাজ সংস্কার, ধর্মীয় দর্শনচিন্তা, সাহিত্য, সাংবাদিকতা, দেশপ্রেম, ও বিজ্ঞানের পথিকৃৎদের এক অন্যন্য সমাহার; যা মধ্যযুগের অন্ত ঘটিয়ে এদেশে আধুনিক যুগের সূচনা করে। রাজা রামমোহন রায় শিক্ষা সংস্কারের যে সূচনা করে দিয়েছিলেন সেটা আরও বহুদূর নিয়ে গিয়েছেন ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর। বাংলায় আধুনিক সমাজ তৈরির পথিকৃৎ যদি রাজা রামমোহন রায় হয়ে থাকেন, তাহলে আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত করার পেছনে অবদান ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের। বিদ্যালয় পরিদর্শক হিসেবে কাজ করবার সময়ে তাঁর সরাসরি তত্ত্বাবধানে বিশটি মডেল স্কুল এবং পঁয়ত্রিশটি বালিকা বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করা হয়। তিনি শুধু বিধবা বিবাহপ্রথা চালুরই অগ্রদূত নন স্বয়ং নিজ ছেলেকে দুগ্ধখিনী এক বিধবার সাথে বিয়ে দেন। তৎকালীন সমাজপতিদের রক্তচক্ষু উপেক্ষা করে বাল্যবিবাহ রোধে এগিয়ে আসেন তিনি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট সবকিছু নির্ভর করে পরিবেশের উপর: ২০১৩ সালে কিছু বিজ্ঞানী মানব ক্রোমিৎকে ব্লাস্টোসাইট ধাপ পর্যন্ত নিয়ে যেতে সফল হন। অনেকেই মনে করে আইনস্টাইনকে যদি আবার ক্রোন করা যেত তাহলে ভালোই হত। তাকে দিয়ে পদার্থবিজ্ঞানের বাকি সমস্যাগুলো সমাধান করিয়ে নেয়া যেত। কিন্তু এখানে মনে রাখা জরুরি যে, আইনস্টাইনের যে কোষ সংরক্ষিত আছে তা থেকে তাকে তৈরি সম্ভব হলেও যে আইনস্টাইন তৈরি হবে তা যে আগের আইনস্টাইনের মতই হবে তার কোন সম্ভাবনা নেই। হয়ত বুদ্ধিবৃত্তির দিক থেকে এক হবে কিন্তু পরিবেশ এক না হলে সে ঐ আগের আইনস্টাইনের মত হবে না। কারণ মানুষের সব কিছুই নির্ভর করে তার পরিবেশের উপর। ক্রোনিং এর মাধ্যমে কোনো সিরিয়াল কিলার বা কোনো কুখ্যাত ব্যক্তিকে ক্রোন করা হলে সিরিয়াল কিলার যে পরিবেশের স্বীকার হয়ে কিলারে পরিণত হয়, ঐ ক্রোনিং ব্যক্তি যদি সেই পরিবেশ না পায় তাহলে সে কখনোই সিরিয়াল কিলারে পরিণত হবে না।

তারিখ: / /১১২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

প্রথম বুদ্ধিমুক্তির আন্দোলন

‘মুসলিম সাহিত্য সমাজ’ প্রতিষ্ঠিত হয় ১৯২৬ সালে। এই প্রতিষ্ঠানের মূলমন্ত্র ছিল ‘বুদ্ধির মুক্তি’ আর এর মুখপত্র ছিল ‘শিখা পত্রিকা’। ‘শিখা’ ছিল বাঙালি মুসলমান সমাজের আধুনিকত্ব ও অগ্রগতির অবিস্মরণীয় স্মারক। এই পত্রিকার শেগান ছিল, ‘জ্ঞান যেখানে সীমাবদ্ধ, বুদ্ধি সেখানে আড়ষ্ট, মুক্তি সেখানে অসম্ভব।’ উদ্দেশ্য এবং আদর্শ ছিল নবজাগরণ, এটি ছিল ধর্মীয় ও সামাজিক কুসংস্কারবিরোধী একটি প্রগতিশীল আন্দোলন। এই শিখা গোষ্ঠী ছিল বাংলাদেশের প্রথম বুদ্ধিমুক্তির আন্দোলনের দল, এর কর্ণধার ছিলেন কাজী মোতাহার হোসেন, কাজী আবদুল ওদুদ, মুহম্মদ শহীদুল্লাহ, আব্দুল কাদির এবং আবুল হুসাইন। ছয়টি বিষয়কে কেন্দ্র করেই তাদের চিন্তা-ভাবনা আবর্তিত হতো। বিষয় ছয়টি হলো: মাতৃভাষা, শিক্ষাব্যবস্থা, অর্থনৈতিক অবস্থা, রাজনৈতিক সমস্যা, ললিতকলার চর্চা, ধর্মীয় রীতিনীতির ব্যাখ্যা। বাংলার মুসলমান সমাজের যে ধর্মদ্বন্দ্বতা, কুসংস্কার ও কুপ্রথা ছিল, তা দূর করা ছিল এ আন্দোলনের উদ্দেশ্য।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

শুধু সাহসের জোরে নয়, পরিণতিও বিবেচনায় রাখুন: একটা ডোবায় দুই ব্যাঙ বাস করতো। গ্রীষ্মের তাপে ডোবা শুকিয়ে যাওয়ায় নতুন বাসস্থানের খোঁজে তারা ডোবা ছেড়ে যাত্রা করলো। যাওয়ার পথে একটা গভীর কূপ পড়লো। তাতে যথেষ্ট জল ছিলো, তা দেখে একটি ব্যাঙ আরেকটিকে বললো, ‘আমরা এই কূপে নামি এবং বসবাস করতে শুরু করি, এটা আমাদের অশ্রয় ও খাবার দেবে।’ অন্যটি সর্বকর্তার সঙ্গে উত্তর দিলো, ‘কিন্তু যদি জল শুকিয়ে যায়, তবে আমরা অত গভীর থেকে কী করে উঠবো?’ ফল বিবেচনা না করে কিছু করবেন না। কাজেই শুধু সাহসের জোরে কিছু করতে যাবেন না, পরিণতি বিবেচনায় রাখুন। যেকোন পরিকল্পনার সঙ্গে যুক্ত হবার সঙ্গে সঙ্গেই একটি দ্বিতীয় পরিকল্পনা রাখুন। যেন প্রথম পরিকল্পনা সফল না হলেও দ্বিতীয়টি গ্রহণ করতে পারেন। মনে রাখবেন, পৃথিবীর সকল সর্বশ্রেষ্ঠ কাজগুলো কিন্তু একদম পরিপাটি পরিকল্পনার মাধ্যমে হয়ে ওঠে। সবচাইতে ছোট ব্যাপারটির জন্যেও পরিকল্পনা করুন।

তারিখ: / /১১৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাঙালি বাবু সমাজ

১৮৫৩ তে কলকাতা শহরে ৪০৪৯টি বৈশ্যগৃহ ছিল যাতে ছিল ১২,৪১৯ জন যৌনকর্মী। ১৯২১ সালের আদম শুমারিতে অনুযায়ী ১০,৮১৪ জন যৌনকর্মী ছিল কলকাতায়। হিন্দুরা মনে করে, বৈশ্যারা এই সমাজকে নির্মল রাখে। আর সেই কারণেই দুর্গা পূজার সময় বৈশ্যার দরজার মাটি অপরিহার্য। আসলে বৈশ্যাবাজি ছিল বাবু সমাজের সাধারণ ঘটনা। নারী আন্দোলনের ভারত পথিক রাজা রামমোহন রায়েরও একাধিক রক্ষিতা ছিল। এমনকি এক রক্ষিতার গর্ভে তাঁর একটি পুত্রও জন্মেছিল। সাহিত্যিক মীর মশাররফ হোসেন নিয়মিত বৈশ্য পাড়ায় যেতেন তা তিনি নিজেই তার ডাইরিতে লিখে গেছেন। মরমি কবি হাসন রাজা, কথাশিল্পী শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় নিয়মিত পতিতালয়ে যেতেন। নিষিদ্ধ পল্লীতে গমনের ফলে রবীন্দ্রনাথের সিফিলিস আক্রান্ত হয়েছিল। বাংলাদেশের যশোর শহরে পতিতাবৃত্তির ইতিহাস রয়েছে ৫শ’ বছরের। বর্তমান আমাদের দেশে চার ধরনের যৌনকর্মী রয়েছে। ক) যৌনপল্লী বেইজ খ) রেসিডেন্স বেইজ গ) হোটেল বেইজ ঘ) অনলাইন বেইজ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

যত বেশি বন্ধুত্ব তত বেশি উপরে উঠার সম্ভাবনা: নানা জায়গায় ঘোরা এবং এক্সপ্লোর করা আমাদের মন-মানসিকতা ও ব্রেনের জন্য ভালো। নতুন পরিবেশ, নতুন মানুষ নতুন বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে মেলামেশা ও কথা বলা আমাদের ব্রেনের ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। যে লোক সমাজের নানা লোকজনের সঙ্গে মেলামেশা করে, দেখা যায় তাদের স্মরণশক্তি অনেকখানি বেড়ে গেছে। যে শিশু বাড়িতে একা বড় হয়, তার সঙ্গে যারা স্কুলে যায়, বাজারে যায়; তাদের পার্থক্য তৈরি হয়। বন্ধুত্ব কেনার চেষ্টা করবেন না। উপহার দেওয়া সুন্দর ব্যাপার, যদি সত্যিকার গুণেচ্ছা না থাকলে ঐ উপহার হয়ে ওঠে নেহাৎই একটা ঘুষ। বড় মাপের মানুষই কিন্তু এগিয়ে এসে হাত বাড়িয়ে আপনার সঙ্গে আলাপ জুড়ে দেবে, ‘হ্যালো, আমার নামা রনি।’ বাস্তবিকই ঐ ব্যক্তিত্ব গুরুত্বপূর্ণ, কারণ উনি বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারেন। লক্ষ্য রাখবেন, অন্যজন যেন আপনার নামটা স্পষ্ট শুনতে ও বুঝতে পারে। আবার আপনি যেন অন্যজনের নামটা তারই মতন করে উচ্চারণ করেন।

তারিখ: / /১১৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ব্যাকরণ ও বাংলা অক্ষর

প্রথম দিকের মুদ্রিত বাংলা পুস্তক হিসেবে পূর্নগিজ পাদ্রি মানোএল রচিত কৃপার শাস্ত্রের অর্থভেদ ছাপা হয়েছিল রোমান হরফে আর পূর্নগালে-লর রাজধানী লিসবন থেকে ১৭৪৩ সালে। কিন্তু এ বই ছাড়াও মানোএল একটি বাংলা ব্যাকরণও রচনা করেছিলেন। এর প্রায় ৩৫ বছর পর হ্যালহেডের পূর্ণাঙ্গ ব্যাকরণ প্রকাশিত হয়। ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির ইংরেজদেরকে বাংলা ভাষার সঙ্গে পরিচয় ঘটানোর প্রয়োজন থেকেই হ্যালহেড ব্যাকরণটি লিখেছিলেন ১৭৭৮ সালে। এটি ছাপার জন্য ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি হুগলিতে একটি প্রেস স্থাপন করেন। এ কাজে তাঁকে সহায়তা করেছিলেন পঞ্চানন কর্মকার। হরফ নির্মাণের পাশাপাশি পঞ্চানন কর্মকার খোদাই চিত্রা শিল্পী হিসেবেও পরিচিত ছিলেন। হ্যালহেডের জন্ম ১৭৫১ খ্রিস্টাব্দে। ১৭৭৪ সালে হ্যালহেডের বাংলা শিখতে গিয়েই একটি বাংলা ব্যাকরণ পুস্তকের প্রয়োজন অনুভব করেন। ১৭৭৫-এর শেষে হ্যালহেড সুপ্রিম কোর্টে দোষী কাজ করতেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট তুমি যত বেশি মানুষের সামনে বিপদে পড়বে, তোমার সাহায্য পাবার সম্ভাবনা তত কমে যাবে: ১৯৬৪ সালে নিউ ইয়র্ক শহরে নিজ অ্যাপার্টমেন্টের সামনে কিটি জেনোভেস নামের এক নারীকে প্রকাশ্যে উপর্যুপরি ছুরিকাঘাতের মাধ্যমে হত্যা করা হয়। সেটি ছিল ওই সময়ের সবচেয়ে আলোচিত হত্যাকাণ্ডগুলোর একটি। এঘব ঘব ণ্ড্রংশ এওরসবং দাবি করেছিল যে, ওই সময়ে ঘটনাটির প্রত্যক্ষদর্শী ছিল প্রায় ৩৭-৩৮ জনের মতো, যাদের কেউ ওই নারীকে সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসেনি। এরপর থেকেই এই ঘটনা নিয়ে অনেক গবেষণা হয়। কেন সাধারণত জনাকীর্ণ একটি জায়গায় কেউ বিপদে পড়লে আশেপাশের কেউ সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসে না? এমন ক্ষেত্রে সবাই ভাবে, অন্য সবাই তো আছে সাহায্য করার জন্য, আমি কেন বামেলায় জড়াবো নিজেকে? পরবর্তীতে গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে আসেন যে, তুমি যত বেশি মানুষের সামনে বিপদে পড়বে, তোমার সাহায্য পাবার সম্ভাবনা তত কমে যাবে।

তারিখ: / /১১৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

‘কাপড়ের দাঙ্গা’

কয়েকশ’ বছর আগে ভারতের কেরালা অঙ্গরাজ্যে হিন্দুদের মধ্যে এক প্রকার ট্যান্স বা কর প্রচলিত ছিলো। যার নাম স্তনকর। ঐ সময় নিয়ম ছিলো শুধু ব্রাহ্মণ ব্যতীত অন্য কোন হিন্দু নারী তার স্তনকে ঢেকে রাখতে পারবে না। যদি কোন নারী তার স্তনকে কাপড় দ্বারা আবৃত করতে চাইতো, তবে তাকে কর দিতে হতো। ১৮০৩ সালে নাদেলী নামক এক নারী তার স্তনকে আবৃত করে রাখে। যখন গ্রামের ট্যান্স কালেকটর তার থেকে স্তনকর চাইতে আসে, তখন নাদেলী তা দিতে অস্বীকার করে এবং নিজের দুটি স্তনকে ধারালো অস্ত্র দিয়ে কাটে, এতে ট্যান্স কালেকটর অবাক হয়ে পালায়। কিছুক্ষণ পরেই অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের জন্য নাদেলীর মৃত্যু হয়। এ ঘটনার পর স্তনকর রোহিত হলেও তখন হিন্দু পুরোহিতরা স্পষ্ট করে বলে দেয়, নিচু বর্ণের নারীদের শরীরের উপরের অংশ আবৃত করা ধর্ম বিরোধী। বিষয়টি নিয়ে ১৮৫৯ সালে দক্ষিণ ভারতে একটি দাঙ্গা সংগঠিত হয়। এটা ‘কাপড়ের দাঙ্গা’ হিসেবে পরিচিত।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অন্যকে ছোট করে বড় হওয়া যায় না: আমরা সবসময় নিজেকে বড় করতে গিয়ে সবার আগে ভাবি, অন্যকে কীভাবে ছোট করে বড় হওয়া যায়। কিন্তু কখনোই ভাবি না, অন্যকে ছোট না করে, নিজেকেই সত্যি সত্যি বড় কীভাবে করা যায়। আমরা তখন অন্যের সফলতার বিষয়ে কুসংসারটা, সন্দেহ পোষণ করি, যখন দেখি সেই বিষয়ে তার চেয়ে সফল হবার ক্ষমতা আমার নেই। এইজন্য আমরা কুসংসারটা, সন্দেহ পোষণ করে নিজের অক্ষমতাকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করি। কিন্তু এতে বরং এই অক্ষমতারা রোজ রোজ বাড়তেই থাকে। বাড়তে বাড়তে, একটা সম্ভাবনাময় মানুষকেও করে ফেলে সন্ধীর্ণমনের। অন্যের সফলতা সম্পর্কে কুসংসার, সন্দেহ রটিয়ে সময় নষ্ট না করে, ওই সময়টুকুতে নিজেকে আরো শাণিত করার চেষ্টা করতে হবে। প্রতিযোগিতা করো অন্যের সাথে না, বরং সেটা হোক নিজের সাথেই। নিজের ব্যর্থতার বিরুদ্ধে সফল হবার প্রতিযোগিতা, নিজের ভুলের বিরুদ্ধে শুদ্ধ হবার প্রতিযোগিতা, সফলতা আসবেই।

তারিখ: / /১১৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ফরাজি আদোলন

বাংলার ওয়াহাবি আদোলনের আদর্শে ১৮১৮ খ্রিস্টাব্দে ফরাজি আদোলনের সূত্রপাত হয়। ১৯০৬ খ্রিস্টাব্দ পর্যন্ত ফরাজি আদোলন চলে। ফরাজি আদোলনের মূল প্রবর্তক ছিলেন হাজি শরিয়তুল্লাহ। ফরিদপুর ঢাকা, ময়মনসিংহ, বরিশাল প্রভৃতি স্থানের গরিব হিন্দু-মুসলিম কৃষক, তাঁতি, কারিগর, শ্রমিক প্রমুখ এই ফরাজি আদোলনে সামিল হয়েছিলেন। বাংলার নিপীড়িত ও অত্যাচারিত মানুষের কাছে হাজি শরিয়তুল্লাহ ছিলেন এক আদর্শ পুরুষ। হাজি শরিয়তুল্লাহ এই সম্প্রদায়ের লোকজনদের নিয়ে তিনি সংস্কার ও সাম্রাজ্যবাদী শোষণের বিরুদ্ধে আদোলন গড়ে তোলেন। ১৮৩৭ খ্রিস্টাব্দে হাজি শরিয়তুল্লাহ মারা গেলে তাঁর পুত্র দুধু মিয়া এই আদোলনের হাল ধরেন। দুধু মিয়া ফরাজি আদোলনকে একটি রাজনৈতিক-অর্থনৈতিক ও সামাজিক আদোলনে পরিণত করেন। ক্রমে ফরাজি আদোলন তার অসাম্প্রদায়িক চরিত্র হারায়। কোম্পানি ১৮৫৭ খ্রিস্টাব্দে বিভিন্ন অভিযানের ভিত্তিতে দুধু মিয়ারকে কারারুদ্ধ করেন। কারারুদ্ধ অবস্থায় ১৮৬২ খ্রিস্টাব্দে তার মৃত্যু হয়।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

আপনার সামাজিক পরিবেশ 'প্রথম শ্রেণি'র করে তোলার উপায় : নতুন দলের সঙ্গে মেলামেশা করুন। একটি ছোট দলে নিজের সামাজিক পরিবেশ সীমাবদ্ধ রাখলে তা নিরস, বিরক্তিকর, একঘেয়ে হয়ে যায়। নতুন বন্ধু গড়ে নতুন সংগঠনে যোগ দিন, আপনার সামাজিক পরিধি বিস্তৃত করুন। এমন কিছু বন্ধু তৈরি করুন যাদের মতামত আপনার থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। এমন বন্ধু বাছাই করুন যারা তুচ্ছ, অপ্রয়োজনীয় বিষয়গুলির উর্ধ্বে উঠতে পারে। এমন বন্ধু খুঁজে নিন যারা গঠনমূলক কাজে আগ্রহী, যারা আপনার সত্যিকার সাফল্য চায়। আপনার বন্ধুরা যেন আপনার পরিকল্পনা, আপনার ধ্যান-ধারণা, ভাবনায় নতুন প্রাণের সম্ভার করে। তা না করে যদি তুচ্ছ নগণ্য মানুষকে নিজের নিকটতম বন্ধু করে তোলেন, আপনি নিজেও ক্রমশ তুচ্ছ চিন্তা-ভাবনা করতে শুরু করবেন। মনে রাখবেন, ভালো খাবার আপনার শরীর সুস্থ রাখবে, আর খাদ্যে ফুড পয়জনিং হলে আপনার জীবন মৃত্যুর দিকে যাবে।

তারিখ: / /১১৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বঙ্গভঙ্গের সূত্রপাত

১৭৬৫ সালের পর থেকেই বিহার ও উড়িষ্যা বাংলার অন্তর্ভুক্ত ছিল। ফলে সরকারি প্রশাসনিক এলাকা হিসেবে বাংলা অতিরিক্ত বড় হয়ে যায় এবং ব্রিটিশ সরকারের পক্ষে এটির সঠিক শাসনক্রিয়া দুরূহ হয়ে পড়ে। ১৯০৫ সালে বঙ্গভঙ্গের সূত্রপাত এখান থেকেই। বড়লাট কার্জনের বঙ্গভঙ্গের ফলে বাংলার হিন্দু নেতাদের মধ্যে ত্রুট প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় এবং এর ফলে অরবিন্দ ঘোষ, বিপিন চন্দ্র পাল, বাল গঙ্গাধর তিলক এবং লাল লাজপত রায়ের যুদ্ধবন্দেই রাজনীতির সূত্রপাত হয়। স্বদেশী আদোলন এবং ব্রিটিশ পণ্য বর্জনের কার্যক্রমের ফলে কংগ্রেসের মধ্যেও একটি উগ্রপন্থী গোষ্ঠীর সৃষ্টি হয়। ১৯১১ সালে, প্রচণ্ড গণআদোলনের ফলশ্রুতিতে বাংলার পুনরেককীকরণের দিন ধার্য হয় ১৯১২ সালের ১ এপ্রিল। বাংলার পুনরেককীকরণ বাঙালিদের ক্রোধকে কিছুটা প্রশমিত করে বটে, কিন্তু কলকাতাকে ভারতের রাজধানী থেকে কেবল প্রাদেশিক রাজধানীর মর্যাদায় নামিয়ে আনায় পশ্চিম বঙ্গের বাঙালিরা আহত হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

পরিবেশ সামলাতে শিখুন : প্রথম শ্রেণীর মানুষ হয়ে উঠুন: শরীরকে যা খাওয়ানো হয়, শরীর তেমনটি হয়ে ওঠে। অনুকূল মনকে যে খোরাক দেওয়া হয় মনও তেমন হয়ে ওঠে। মনের খোরাক হচ্ছে যে বই, ব্যক্তি বা পরিবেশ আপনার ভাবনা-চিন্তাকে প্রভাবিত করে। দীর্ঘ সময় যাবৎ হতাশাবাদী মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করলে আমরাও সেরকম চিন্তা করবো। তুচ্ছ, সাধারণ মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করলে আমাদের কাজে, অভ্যাস অনুশীলনে সেই তুচ্ছতা প্রকাশ পাবে। আবার যারা বড় বড় চিন্তা করতে পারেন, তেমন মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করলে আমাদের চিন্তা-ভাবনায় উন্নতি হবে, উচ্চাভিলাষী মানুষের সঙ্গে থেকে আমরাও উচ্চাকাঙ্ক্ষী হয়ে উঠবো। মনে রাখবেন, যারা বলে কাজটা অসম্ভব, তারা প্রায় অনিবার্যভাবে অসফল মানুষ। এরা নিজেদের কাজে কিছুই কৃতিত্ব অর্জন করতে পারেনি, তাই এরা ক্ষুদ্র নগণ্য। এদের মতামত বিষয়ের মতই ক্ষতিকারক।

তারিখ: / /১১৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বঙ্গভঙ্গ রদ ও ঢাবি প্রতিষ্ঠা

১৯০৫ সালে বঙ্গভঙ্গের পর পূর্ববঙ্গ ও আসাম প্রদেশের নতুন গভর্নর স্যার ব্যামফিল্ড ফুল্লার মুসলমানদের শিক্ষার উন্নতির জন্য বিশেষ নজর দেন। ব্রিটিশ সরকার এপার্বের নানাভাবে মুসলমানদের সুবিধা দিতে থাকে, নতুন প্রশাসনে মুসলমান ও হিন্দুর অনুপাত ২:১ রাখার ঘোষণা দেয়া হয়। ১৯০৫ সালে বঙ্গভঙ্গের পর পূর্ববঙ্গ জেগে উঠে এবং ব্যস্ত হয়ে পরে মাধ্যমিক শিক্ষার সম্প্রসারণে। পরবর্তী পাঁচ বছরে এই এলাকায় মাধ্যমিক বিদ্যালয় বৃদ্ধির শতকরা হার দাঁড়িয়েছিলো ৮২.৯ ভাগ। ১৯১১ সালে বঙ্গভঙ্গ রদ করা হয়। ফলশ্রুতিতে, পূর্ববঙ্গে চরম হতাশা দেখা দেয়। ১৯১২ সালের ৩১ জানুয়ারি ভাইসরয় লর্ড হার্ডিঞ্জ ঢাকায় এলে নবাব স্যার সলিমুল্লাহ, নবাব সৈয়দ নওয়াব আলী চৌধুরী, শেরে বাংলা এ.কে. ফজলুল হকের নেতৃত্বে একটি প্রতিনিধি দল পূর্ববঙ্গের মুসলমানদের জন্য এ অঞ্চলে একটি বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার দাবি জানান। লর্ড হার্ডিঞ্জ এ দাবির যৌক্তিকতা অনুভব করে ঢাকায় একটি বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার ঘোষণা দেন।

স্কিল ডেভেলপমেন্ট চাইল্ডহুড অ্যামেনেসিয়া এবং আমাদের শিক্ষণীয়: মনোবিজ্ঞানীরা আবিষ্কার করেছেন তিন থেকে ছয় মাস বয়সী শিশুদের দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতিশক্তি থাকে। কিন্তু তারপরেও কেন মানুষ জন্মের পরের কথা মনে রাখতে পারে না? এর কারণ হচ্ছে মানুষের মস্তিষ্কে স্মৃতি ধরে রাখার জন্য কোষগুলোর মধ্যে সংযোগ স্থাপন করার দরকার হয়। সংযোগ স্থাপনকারী তন্ত্রগুলোর নাম হল 'সিন্যাপ্স'। ভাষাগত দক্ষতা না থাকায় আমাদের ছোটবেলার স্মৃতির অংশটা অবচেতন মনের আড়ালে থেকে যায়। যদি বাচ্চারা কোনো ঘটনা ঘটান সময় সেটা ভাষায় প্রকাশ করার জন্য প্রয়োজনীয় শব্দ না জেনে থাকে, তবে সেই শব্দগুলো পরে শিখলেও, সে ওই ঘটনাগুলো আর ঠিকমতো মনে করতে পারে না। কোনো কিছু যদি তুমি ভুলে যাওয়ার ভয় পাও, তবে সেটা নিয়ে মাঝে মাঝে আলোচনা করবে। সিন্যাপ্স-এর সংযোগগুলো বারবার সংযোগ স্থাপন করার সুযোগ পেলে সেগুলো সহজে ভুলবে না।

তারিখ: / /১১৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সিপাহী বিপ্লব ও মঙ্গল পাণ্ডে

১৮৪৯ সালে তিনি ব্রিটিশ ইস্ট-ইন্ডিয়া কোম্পানিতে সিপাহী পদে চাকরি নেন মঙ্গল পাণ্ডে। চাকরি করতে এসে তিনি অনেক রকম বৈষম্য আর অন্যায় দেখতে পান, যা মঙ্গল পাণ্ডেকে গভীরভাবে নাড়া দেয়। ১৮৫৩ সালে তৈরি করা হয়েছিল ৫৫৭ ক্যালিবার রাইফেল। রাইফেলগুলোর কার্তুজ গরু ও শুকরের চর্বি দিয়ে তৈরি হতো। সৈন্যরা তাদের রাইফেলের কার্তুজ লোড করার সময় তা দাঁত দিয়ে খুলে লাগাতে হতো। গরু ও শুকরের চর্বি মুখে দেওয়া হিন্দু-মুসলিম সৈন্যদের জন্য অধার্মিক ও গর্হিত কাজ। সিপাহীরা নতুন কার্তুজ ব্যবহার করতে অস্বীকার করে। ধীরে ধীরে বিদ্রোহের সূচনা করে। ১৮৫৭ সালের ২৯ মার্চ কলকাতার ব্যারাকপুরে মঙ্গল পাণ্ডে সমস্ত সৈনিকদের প্যারেড গ্রাউন্ডে ডাকেন ও দেশ স্বাধীন করার আহ্বান জানান। কিন্তু পাণ্ডেকে শাস্তি করার জন্য ছুটে এলেন ইংরেজ সেনাপতিরা। মুখোমুখি যুদ্ধ হয়। অনেক ইংরেজ সেনাপতি মারা যান। ফার্সির দভাদেশ দেয়া হয় তাকে। পরাধীনতার শৃঙ্খলমুক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে এ বিদ্রোহ ছিল এক নতুন সূর্য।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট

প্রতিদান পাওয়ার আশায় কাজ করবেন না: স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশুনার খরচ চালাতে অপারগ হার্বার্ট হুভার ঠিক করলেন ইগন্যাসি প্যাডারেউস্কিকে দিয়ে একটি পিয়ানো বাজানোর আসর বসিয়ে কিছু টাকা-পয়সা তুলে তার থাকার খরচ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাপ্য টাকা মিটিয়ে দেবেন। প্যাডারেউস্কিকে ২০০০ ডলারে চুক্তি করা হল। কিন্তু অনেক চেষ্টা করেও অনুষ্ঠান থেকে ১৬০০ ডলারের বেশি তুলতে পারলেন না। প্যাডারেউস্কি টাকাটাও তার হাতে দিলেন এবং বললেন, 'এই টাকা থেকে তোমাদের খরচা মেটাও। তারপর অনেক বছর কেটে গেলো। প্যাডারেউস্কি তখন পোল্যান্ডের প্রধানমন্ত্রী হিসেবে তার দেশের হাজার হাজার ক্ষুধার্ত মানুষের অনুসংস্থানে ব্যস্ত। হার্বার্ট হুভার তখন আমেরিকার খাদ্য ও সাহায্য বিভাগের প্রধান। তিনি প্যাডারেউস্কিকে কয়েক হাজার টন খাদ্য পোল্যান্ডে পাঠিয়ে দিলেন। সুতরাং কোন কাজ করে কারো থেকে কৃতজ্ঞতার আশায় থাকবেন না, বরং অকৃতজ্ঞতা পেলেও সহজভাবে মেনে নিন।

তারিখ: / /১২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কলকাতা দাঙ্গা

মূলত পাকিস্তান কায়েম হয়েছে রক্তক্ষয়ী এক দাঙ্গার মাধ্যমে। একটি পৃথক মুসলিম রাষ্ট্র গঠনের দাবিতে মুসলিম লিগ ১৯৪৬ সালের ১৬ আগস্ট একটি সাধারণ ধর্মঘটের (হরতাল) ডাক দেয়। উপমহাদেশের সর্বত্র মুসলমানগণ এই দিন সকল কাজ স্থগিত রাখার সিদ্ধান্ত নেয়। অন্যদিকে, হিন্দু জনমত পাকিস্তান বিরোধী হিসেবে সংগঠিত হতে থাকে। ১৬ আগস্ট ভোরে উত্তেজনা শুরু হয় যখন মুসলিম লীগের নেতারা উত্তর কলকাতায় হিন্দু ব্যবসায়ীদের দোকানপাট বন্ধ রাখতে বাধ্য করে এবং হিন্দুরা এর সমুচিত প্রতিশোধ হিসেবে লীগের শোভাযাত্রাসমূহের পথে বাধার সৃষ্টি করে। সমবেত জনতা প্রতিপক্ষ সম্প্রদায়ের ওপর বাঁপিয়ে পড়ে। সরকারি হিসাব মতে এ দাঙ্গায় ৪,০০০ লোক নিহত ও ১,০০,০০০ আহত হয়। দাঙ্গা আরম্ভের বহু পূর্বে হিন্দুদের মালিকানাধীন ফ্যাক্টরিসমূহে বোমা মজুদ রাখা হয়। মুসলিমরাও বিভিন্ন স্থান থেকে ট্রাকে করে অনেক যোদ্ধা কলকাতায় জড়ো করে। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে সোহরাওয়ার্দী ১,২০০ প্রশিক্ষিত মুসলিম পাঞ্জাবি সিপাহি নিয়োগ করে কলকাতা দাঙ্গা দমন করে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট রাগ বিপজ্জনক ও অভদ্রতা: রাগ এবং আবেগ কৌশলগত দিক দিয়ে ক্ষতিকারক। কিন্তু আপনি নিজে শান্ত থেকে যদি শত্রুকে রাগিয়ে দিতে পারেন তাহলে আপনি স্পষ্ট সুবিধা লাভ করবেন। কোনো ব্যক্তির সঙ্গে রাগ করে কথা বলা একটা অপ্রয়োজনীয় বিপজ্জনক পদ্ধতি, নিজের বোকামি ও অভদ্রতা। খ্রিস্টীয় তৃতীয় শতকে চিনে তিন রাজ্যের লড়াইয়ের একটা গুরুত্বপূর্ণ সময়। সাও-এর উপদেষ্টারা কিছু দলিল আবিষ্কার করে দেখালেন যে, তাঁর কিছু সেনানায়ক শত্রুর সঙ্গে ষড়যন্ত্র করছেন এবং তাদের খেপ্তার করে সাজা দেওয়ার জন্য তার কাছে আবেদন জানালেন। সাও সাজার পরিবর্তে দলিলটি পুড়িয়ে ফেলতে এবং বিষয়টা ভুলে যেতে বললেন। যুদ্ধের এরকম গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্তে, বিচার করতে গেলে বাহিনীর মনোবল নষ্ট হতো। তিনি যথাসময়ে ব্যবস্থা নিলেন। সাও তাঁর মাথা ঠাণ্ডা রাখলেন এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিলেন। মূল কথা: যে কোনো কিছু নিয়ে মাথাগরম করে শত্রুর সামনে কোনো প্রতিক্রিয়া না জানানোই উৎকৃষ্ট প্রতিক্রিয়া।

তারিখ: / /১২১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ

১১৯৩৯ খ্রিস্টাব্দের ১লা সেপ্টেম্বর হিটলার পোল্যান্ড আক্রমণ করলে জার্মানির প্রতি তোষণ নীতি ত্যাগ করে ইংল্যান্ড ও ফ্রান্স জার্মানির বিরুদ্ধে ১৯৩৯ খ্রিস্টাব্দের ৩রা সেপ্টেম্বর যুদ্ধ ঘোষণা করলে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ শুরু হয়। ১৯৩৯ থেকে ১৯৪১ পর্যন্ত জার্মানি ইতালির সঙ্গে একটি মিত্রজোট গঠন করে এবং ইউরোপের অধিকাংশ অঞ্চল নিজের দখলে আনতে সমর্থ হয়। ১৯৪১ সালের ডিসেম্বরে জাপান অক্ষশক্তিতে যোগ দেয়। জার্মানি সোভিয়েত ইউনিয়নকে আক্রমণ করে। কিন্তু হিটলার বাহিনী রাশিয়ার শীতের জন্য প্রভুত ছিল না। গরমের পোশাকে রাশিয়ার প্রবল শীতে যুদ্ধ করতে গিয়ে মস্কো দখলে ব্যর্থ হয় জার্মানরা। যুদ্ধে আমেরিকা নিরপেক্ষ থাকলেও গোপনে যুক্তরাজ্যকে সহায়তা করে থাকে এমন অভ্যুত্থানে জাপান হাওয়াই দ্বীপপুঞ্জ অবস্থিত যুক্তরাষ্ট্রের সবচেয়ে বড় নৌ-ঘাঁটি এই পার্ল হার্বার আক্রমণ করে প্রায় সব যুদ্ধজাহাজ ও ২৭২টি মার্কিন বিমান ধ্বংস করে দেয়। এতে প্রায় আড়াই হাজারের মতো মানুষের মৃত্যু হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট দলপতি বা প্রধানকেই টার্গেট করুন: একপাল মোটা ভেড়া। তার মধ্য থেকে একটা বা দুটো ভেড়া চুরি করার জন্য মূল্যবান সময় নষ্ট করবেন না; যে কুকুররা পাল পাহারা দেয় তাদের সঙ্গে লাগতে গিয়ে জীবন ও অঙ্গের ঝুঁকি নেন না। রাখালের প্রতি লক্ষ্যস্থির করুন। তাকে প্রলুব্ধ করে সরিয়ে দিন। কুকুরেরা তাকে অনুসরণ করবে। পাল ছড়িয়ে পড়লে আপনি আপনার সুবিধা মতো একের পর এক তুলে নিতে পারবেন। কোনো সদস্যদলকে ধরার জন্য তাদের দলপতিকে প্রথমে ধরুন। অধিকাংশ লোক খেলার এই দিকটা শেখেন না। আপনাকে বাইরে রাখার জন্য লোকেরা দেওয়াল তৈরি করেন; কখনো জোর করে ঢুকবেন না- কারণ, আপনি কেবল দেওয়ালের ভিতর আরো দেওয়াল পাবেন। এই সব দেওয়ালে দরজা আছে এবং চাবির গর্তও আছে। চাবির গর্তের দিকে তাকান, দরজা খোলে যে চাবি তা বের করুন, যাতে জবরদস্তির কোনো চিহ্ন নেই।

তারিখ: / /১২২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

হিরোসিমা ও নাগাসাকি

১৯৪৪ সালে ১৫ই জুন আমেরিকা জাপানের চাইপান দ্বীপে আক্রমণ চালিয়ে দ্বীপটি দখল করে নেয়। জাপানীরা যখন দেখল তারা জিততে পারছে না, তখন তারা আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়। সবথেকে বেদনাদায়ক হল এই দ্বীপের প্রায় ২৫ হাজার সাধারণ জনগণ জাপানী সৈন্যদের সাথে আত্মহত্যা করে। এ আত্মহত্যা সময়ের সাথে সাথে বাড়তে থাকে। প্রতিটি পরাজয়ের পর জাপানীরা আত্মহত্যা করতে থাকে। আত্মহত্যা করে প্রায় ২০ হাজার জাপানী সেনা আর জনগণ অগণিত। মাধুরিয়ায় সোভিয়েত সৈন্যবাহিনীর হাতে কুয়ান্টুং বাহিনীর পরাজয়ের ফলে জাপান আত্মসমর্পণ করতে বাধ্য হলেও জাপানী সৈন্যরা সরকারের সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে যুদ্ধ চালিয়ে যাবার সিদ্ধান্ত নেয়। তারা কিছুতেই আত্মসমর্পণ করছিল না। ফলে আমেরিকা বাদ্য হয়ে জাপানের মূল ভূখণ্ডে আক্রমণের পরিকল্পনা নেয়। তারা জাপানীদের পরাজিত করার জন্য সবচেয়ে জঘন্য পথ বেছে নেয়। জাপানের হিরোসিমা ও নাগাসাকিতে পরমানু হামলা চালায়।

স্কিঙ্গ ডেভেলপমেন্ট

স্কিঙ্গ ডেভেলপমেন্ট

নিজেকে কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত করার তিনটে

স্টেপ: সবার সক্ষমতা সব ক্ষেত্রে সমান না। মেরি যেমন ফুটবলে ভালো, কোহলি তেমন ক্রিকেটে। এখন মেরি যদি ক্রিকেট খেলতে আসে, আর কোহলি ফুটবল, তাহলে কী হবে? তাহলে দুইজনই ভাববে, তারা দুনিয়ার সবচেয়ে বড় অর্থব মানুশ, তাই না? আইনস্টাইন বলেছিলেন, একটা মাছকে যদি গাছ বাইতে বলা হয়, তাহলে সে সারাজীবন ধরে গাছ বাওয়ার চেষ্টা করবে, আর ভাববে, এই দুনিয়ায় তারচেয়ে অক্ষম, অর্থব কেউ নাই। কিন্তু তাকে পানিতে সাঁতার কাটতে দিলে? তখন সে কী আবিষ্কার করবে? এটাই হচ্ছে বিষয়। সবাই কোনো না কোনো জায়গায় সামর্থ্যবান। কিন্তু তাকে তার সেই শক্তির জায়গাটা খুঁজতে হবে। আপনার পরিকল্পনাগুলোকে ছোট ছোট স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্যে পরিণত করুন, যা হতে পারে বার্ষিক, মাসিক এমনকি দৈনন্দিন জীবনের অংশ! নিজেকে প্রশ্ন করুন, 'আজকের দিনশেষে আমার অর্জনের খাতায় কী কী দেখতে চাই?'

তারিখ: / /১২৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

আজাদ হিন্দ ফৌজ

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় 'ইংরেজ ভারত ছাড়' আন্দোলন তীব্রতর হয়। কিন্তু মহাত্মা গান্ধীর 'অহিংসা মনোভাব'-এর কারণে আন্দোলন বেগবান হচ্ছিল না। নেতাজী সুভাষ বসুর বক্তব্য ছিল, 'তোমরা আমাকে রক্ত দাও, আমি তোমাদের স্বাধীনতা দেব'। এই সময় নেতাজী সুভাষ বসু ইংরেজদের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে হিটলারের কাছে গেলেন। কিন্তু সেই মুহূর্তে হিটলার প্রচণ্ড ব্যস্ত দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ নিয়ে। তাই নেতাজী জাপানের কাছে সাহায্য প্রার্থনা করে। জাপান নেতাজীকে প্রয়োজনীয় অর্থ ও সমরাস্ত্র দিয়ে সাহায্য করে। নেতাজী তখন রাসবিহারী বসুর কাছ থেকে আজাদ হিন্দ ফৌজের দায়িত্ব নিয়ে ইংরেজদের আক্রমণ করেন। তার নেতৃত্বের ফলে প্রায় ৬০ হাজার সৈন্যের একটি সুশৃঙ্খল দেশপ্রেমিক সেনাবাহিনী গড়ে ওঠে। দ্বিতীয় বিশ্ব যুদ্ধের ভিতরে শুরু হয় আরেক যুদ্ধ। এই যুদ্ধে ভারতের আরাকান, ইম্ফল, ময়রাং, বিষণপুর প্রভৃতি স্থান সুভাষ চন্দ্র দখল করে নেন। কিন্তু ঠিক সেই মুহূর্তে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ শেষ হয় পরাজিত হয় অক্ষ বাহিনী। যুদ্ধে জাপানের আত্মসমর্পণের পর নেতাজী নিখোঁজ হন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্কিঙ্গ ডেভেলপমেন্ট

বয়সের ভারে বৃদ্ধ না হয়ে বরং কাজের ভারে

যুবক থাকার চেষ্টা করো: ৮০ বছর বয়স্ক এক বৃদ্ধা একটি বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে একবার ভাষণ দিতে স্টেজে উঠতে যেয়ে হঠাৎ পা পিছলে পড়ে যান। বৃদ্ধার এমন অবস্থা দেখে সবাই কিছুটা বিব্রত বোধ করেন। বৃদ্ধা কারও দিকে না তাকিয়ে হাসিমুখেই মাইক্রোফোনের সামনে বলেন, 'পড়ে গেছিলাম বলেই এখানে উঠতে পেরেছি। যখন উঠতে গেছি তখন আমার ধারণা হয়েছিল এতো উঁচু জায়গার উপর আমি উঠতে পারবো না। ঠিক তাই হয়েছে- চেষ্টা করা মাত্র পড়ে গেছি। আর যখনই পড়ে গেছি তখনই মাথায় চিন্তা এসেছে আমি উঠেই ছাড়বো আর তাই উঠতে পেরেছি। তার মানে এখানে আমার জন্য পড়ে যাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ ছিল। তা না হলে উপরে ওঠার মতো মানসিকতার সৃষ্টি হতো না'। মানুষ কোনো কিছু না করলে তাকে অচল বলা যায়, আর অচলের আরেক অর্থ বৃদ্ধ হওয়া। এখানে কিছু করার অর্থ কোনো আয় করা নয় বরং কোনো কাজে লেগে থাকা।

তারিখ: / /১২৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

পৃথক মুসলিম রাষ্ট্র গঠনের দাবি

১৯৪৬ সালে ক্যাবিনেট মিশন ভারতীয় নেতৃবর্গের হাতে ব্রিটিশ ভারতের শাসনভার তুলে দেওয়ার প্রস্তাব রাখে। এই প্রস্তাবে একটি নতুন ভারত অধিরাজ্য ও তার সরকার গঠনেরও প্রস্তাব জানানো হয়। এর অব্যবহিত পরে, একটি বিকল্প প্রস্তাবে হিন্দুপ্রধান ভারত ও মুসলমানপ্রধান পাকিস্তান রাষ্ট্র গঠনের প্রস্তাব দেওয়া হয়। কংগ্রেস বিকল্প প্রস্তাবটি সম্পূর্ণ প্রত্যাখ্যান করে। এই প্রত্যাখ্যানের বিরুদ্ধে এবং একটি পৃথক মুসলিম রাষ্ট্র গঠনের দাবিতে মুসলিম লীগ ১৯৪৬ সালের ১৬ আগস্ট একটি সাধারণ ধর্মঘটের (হরতাল) ডাক দেয়। এই প্রতিবাদ আন্দোলন থেকেই কলকাতায় এক ভয়ংকর সাম্প্রদায়িক দাঙ্গার জন্ম হয়। মাত্র ৭২ ঘণ্টার মধ্যে শহরে চার হাজারেরও বেশি সাধারণ মানুষ প্রাণ হারান ও এক লক্ষ বাসিন্দা গৃহহারা হন। কলকাতার দেখাদেখি দাঙ্গা ছড়িয়ে পড়ে নোয়াখালী, বিহার, যুক্তপ্রদেশ উত্তরপ্রদেশ) পাঞ্জাব ও উত্তর পশ্চিম সীমান্ত প্রদেশেও। এই ঘটনাই ভারত বিভাগের বীজ বপন করে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজে গুরুত্বপূর্ণ মনে করুন, গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবেন: যে হীনমন্যতায় ভোগে, তার যতই যোগ্যতা থাক সে তুচ্ছ নগণ্যই রয়ে যায়। কারণ মনের অবস্থা থেকেই ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়ার উৎপত্তি হয়। নিজেকে যে গুরুত্বপূর্ণ মনে করে না, সে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে না, গুরুত্ব পায় না। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন চেহারা ব্যয়সাপেক্ষ ব্যাপার নয়। সঠিক পোশাক পরুন, ভালো ফল পাবেন। মনে রাখবেন আপনার নিজেকে দেখে গুরুত্বপূর্ণ মনে হলে আপনি নিজের গুরুত্বটা অনুভব করবেন। মন মেজাজ ভালো করতে, আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে পোশাক-পরিচ্ছদকে অঙ্গ হিসেবে ব্যবহার করুন। নিজেকে চটপটে সপ্রতিভ দেখালে আপনি নিজেও বুদ্ধিমান মানুষের মত চিন্তা করতে পারবেন। বড় বড় বিক্রি করতে গেলে নিজেকে বিভবান দেখানো খুব জরুরি। আপনার বাইরের চেহারাটা আপনার সঙ্গে কথা বলে। অন্যদের সঙ্গেও কথা বলে। মানুষ কিন্তু আপনার বাইরের চেহারা দেখেই আপনার মূল্যায়ন করে।

তারিখ: / /১২৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

১৯৫৪ সালের সাধারণ নির্বাচন

পূর্ব পাকিস্তানে ১৯৫৪ সালের মার্চ মাসের এ নির্বাচনে অংশগ্রহণ করে ক্ষমতাসীন মুসলিম লীগ এবং পাঁচটি দলের সমন্বয়ে গঠিত যুক্তফ্রন্ট। যুক্তফ্রন্টের প্রধান শরিক দলগুলো ছিল মওলানা ভাসানীর নেতৃত্বাধীন আওয়ামী মুসলিম লীগ, এ. কে. ফজলুল হকের নেতৃত্বাধীন কৃষক শ্রমিক পার্টি, মওলানা আতাহার আলীর নেতৃত্বাধীন নেজামে ইসলাম, হাজী মোহাম্মদ দানেশের নেতৃত্বাধীন গণতন্ত্রী দল এবং খিলাফতে রব্বানী পার্টি। এ নির্বাচনে ২৩৭টি আসনের মধ্যে যুক্তফ্রন্ট ২২৩টি আসন পান। এর মধ্যে ১৩০ জন ছিলেন আওয়ামী লীগের। শেখ মুজিব গোপালগঞ্জের আসনে নির্বাচিত হয়ে প্রাদেশিক সরকারের কৃষি ও বনমন্ত্রীর দায়িত্ব পান। পূর্ব বাংলায় যুক্তফ্রন্টের এহেন বিজয়ের রূপকার ছিলেন এ. কে. ফজলুল হক, হোসেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী এবং মৌলানা আবদুল হামিদ খান ভাসানী। কিন্তু এক বছরের মধ্যেই দ্বন্দ্ব, সমঝোতাহীনতা, মতানৈক্য এবং বহুমুখি দলীয় কর্মসূচির কারণে যুক্তফ্রন্টের ঐক্য ভাঙ্গন দেখা দেয়। এই বছররে ২৯ মে কেন্দ্রীয় সরকার যুক্তফ্রন্ট মন্ত্রীসভা বাতিল করে দেয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

‘সস্তার তিন অবস্থা’ প্রথম শ্রেণিভুক্ত হয়ে উঠুন :

সব কাজে সেরা পথটা বেছে নিন, এমন কি, যে পণ্য বা সেবা ব্যবহার করবেন তাও যেন সবচেয়ে সেরা হয়। ‘বেশ কয়েকমাস যাবৎ দু-চার পয়সা সস্তায়ের জন্য আমি এক কম দামি হোটলে খাওয়া-দাওয়া করছিলাম। জায়গাটা অপরিচ্ছন্ন। একদিন এক বন্ধু আমাকে টেনে নিয়ে গেলো শহরের এক সেরা রেস্তোরাঁয় লাঞ্চ করতে। অবাক হয়ে দেখলাম, আমি যে দামে খাবার খাই তার চেয়ে সামান্য বেশি দাম দিয়ে পেলাম সুস্বাদু খাবার, সুন্দর আতিথেয়তা, সুন্দর পরিবেশ।

মানুষ গুণ ও মান দেখে একে অপরের মূল্যায়ন করে। তাই জিনিসের গুণগুলি দেখুন; লাভবান হবেন। প্রচুর পরিমাণে আজোবাজে জিনিস কেনার বদলে গুটিকয়েক সেরা জিনিস রাখা শ্রেয়। বেশি পরিমাণ জিনিসপত্র আপনার চাপ এবং সময়ের বারোটা বাজিয়ে দেবে। তাই ভাল মানের কম জিনিস ব্যবহার করুন।

তারিখ: / /১২৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভারত ভাগ করার প্রস্তাব

অন্তর্বর্তী সরকারে কংগ্রেস ও মুসলিম লীগের দ্বন্দের প্রেক্ষাপটে ভাইসরয় এবং গভর্নর জেনারেল লর্ড মাউন্টব্যাটেন পরিস্থিতির পুরোপুরি সুযোগ নিয়ে ধীরে ধীরে পূর্ণ ক্ষমতা নিজের কাছে নিয়ে নেন। তখন লর্ড মাউন্টব্যাটেন বলেছিলেন, একমাত্র ভারত বিভক্ত হলে এর সমাধান হতে পারে। লর্ড মাউন্টব্যাটেন উভয়পক্ষকে খুশি রাখতে চেয়েছিলেন এবং উভয়পক্ষকে বুঝিয়েছিলেন যে পাকিস্তানের সৃষ্টি না হয়ে উপায় নেই। ভারতীয় নেতাদের মধ্যে সরদার প্যাটেল মাউন্টব্যাটেনের এ ধারণা সবার আগে গ্রহণ করেছিলেন। ফলে ভারত ভাগ করার বিষয়ে সরদার প্যাটেল এতোটাই অনড় ছিলেন যে, তিনি অন্য কারো মতামত শুনতে মোটেই রাজি ছিলেন না। এ ধরনের ভাগ করার ফর্মুলার কথা শুনে প্রথমে নেহেরু খুবই রাগান্বিত হন। শেষ পর্যন্ত রাজি হলেন। কংগ্রেসের এ অবস্থানের কারণে মোহাম্মদ আলী জিন্নাহ তাঁর পাকিস্তান সৃষ্টির পরিকল্পনা নিয়ে আরো জোরালো অবস্থান নিলেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

মানবিক মানুষ হোন, ম্যান ভাইরাস নয়: বাহ্যিক চাকচিক্য পোশাক ও অর্থ-বিশ্ব দেখে কাউকে দেবতুল্য কিংবা কারো সাদাসিধে অবস্থা দেখে তাকে অবহেলা, তচ্ছল্য করা উচিত নয়। অনেকে হয়তো অনেক টাকা উপার্জন করে। কিন্তু মনের দিক থেকে ছোটই থেকে যায়। সত্যিকার অর্থে পৃথিবীতে একশ্রেণির মানুষের পি পড় আছে, যারা শুধু পেতে চায়, দিতে চায় না। একান্ত ঠেকায় না পড়লে নিজের স্বার্থের বাইরে কানাকড়িও ছাড়তে চায় না। এরা সংকীর্ণমনা এবং চরম স্বার্থবাজ। তার বিপরীতে আরেকশ্রেণির মানুষ আছেন, যারা তাদের আয়কে মোট তিনটি ভাগে ভাগ করে নেন। এক ভাগ রাখেন নিজ পরিবার-পরিজনদের জন্য, আর একটি ভাগ রাখেন ব্যবসা বা ভবিষ্যতের জন্য এবং তৃতীয় ভাগটি রাখেন মানবতার কল্যাণে। এরা প্রকৃত সুখী মানুষ। এরা মনে করে আমার আয়ে অন্যের অধিকার আছে। মনুষ্যত্বের সকল গুণাবলী এদের মধ্যে বিদ্যমান থাকে। কজেই ম্যান ভাইরাস নয়, মানবিক মানুষ হয়ে উঠুন।

তারিখ: / /১২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

র‍্যাডক্লিফ লাইন

একজন ব্রিটিশ আইনজীবী সিরিল র‍্যাডক্লিফকে দায়িত্ব দেয়া হয়েছিলো ব্রিটিশ শাসিত ভারতকে ভাগ করে দুটি স্বাধীন রাষ্ট্র ভারত ও পাকিস্তানের সীমানা ঠিক করার জন্য। মাত্র পাঁচ সপ্তাহ সময় দেয়া হয়েছিলো তাকে। ব্রিটিশ শাসিত ভারতে ছিলো দুটি বড় প্রদেশ, (বাংলা ও পঞ্জাব) যেখানে মুসলিম ও অমুসলিমরা ছিলো প্রায় সমান সংখ্যক। র‍্যাডক্লিফের দায়িত্ব ছিলো এই দুটি প্রদেশের মধ্যে বিভক্তি লাইন টেনে দেয়া। শত বছর ধরে পাশাপাশি বসবাস করে আসা কোন সম্প্রদায়কে সোজা লাইন টেনে বিভক্ত করা জটিল কাজ। তার সিদ্ধান্ত প্রকাশ করা হয়েছিলো ভারত ও পাকিস্তানের স্বাধীনতার কয়েকদিন পর। যখন লাখ লাখ মানুষ স্বাধীনতার আনন্দ উদযাপন করছে, কিন্তু তারা নিজেরাই জানতেনো যে তারা ঠিক কোন দেশের অধিবাসী। ১ কোটি ২০ লাখ মানুষকে র‍্যাডক্লিফের আঁকা বিভক্তি লাইন (র‍্যাডক্লিফ লাইন) লাইন অতিক্রম করতে হয় নিজের বসবাসের জন্য। ধর্মীয় সহিংসতায় প্রাণ হারায় ৫থেকে ১০লাখ মানুষ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

আপনার টাইমজোনে সময় আসবেই: ২২ বছর বয়সেই কেউ একজন গ্রাজুয়েশন শেষ করলো। কী নিয়তি! একটা ভালো চাকরির জন্য তাকে অপেক্ষা করতে হয়েছিলো আরো পাঁচটা বছর। অথচ, অন্যদিকে আরেকজনের ২৭ বছর লাগলো পড়াশুনা শেষ করতে। কিন্তু কী আশ্চর্য, পড়া শেষ করেই একটা চাকরি সে জুটিয়ে ফেললো! শুনেছি, যে মানুষটা মাত্র ২৫ বছরেই বড় এক কোম্পানির সিইও হয়েছিলেন, তিনি বেঁচেছিলেন মাত্র ৫০ বছর। এর বেশি আর থাকা হলো না এই সুন্দর পৃথিবীতে। আরেকজন আছেন, যিনি সিইও যখন হলেন, তখনই তার বয়স ৫৫। মানুষটা বেঁচে ছিলেন ৯০ টা বছর! বেঁচে থাকাই তো বড় কথা। বেঁচে থাকলে আপনার টাইমজোন আসবেই। অল্পতেই সব কেউ পেয়ে গেলো মানে সে আপনার চেয়ে ভালো আছে এমন তো নয়। আবার আপনি যা চান সেটা পাননি বলে আর কখনো পাবেন না, এমনও নয়। আপনার মতো করে আপনার গতিতেই কাজটুকু মন দিয়ে করে যান। টাইমজোনে সময় আসবেই।

তারিখ: / /১২৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সিলেটের গণভোট

ঐতিহাসিক ভাবে পূর্ববঙ্গের সাথে সিলেটের যোগ থাকলেও ১৮৭৪ সালে সংখ্যাগরিষ্ঠ অহমিয়া ভাষীদের নিয়ে গঠিত আসাম প্রদেশের অন্তর্ভুক্ত করা হয় সিলেটকে। ব্রিটিশ ভারতের উত্তর-পূর্বাঞ্চলের এই প্রদেশে অহমিয়া, বোড়ো আদিবাসী ছাড়াও বাঙালি, নাগা, মণিপুরীসহ বিভিন্ন সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠীর সম্মিলন ঘটেছে। লর্ড মাউন্টব্যাটেন ১৯৪৭র ৩রা জুন এক ঘোষণায় সিলেটের ভবিষ্যৎ নির্ধারণের দায়িত্ব দেন স্থানীয় জনসাধারণের কাঁধে। সিদ্ধান্ত হলো গণভোট অনুষ্ঠানের। এ সিদ্ধান্ত অনুযায়ী ১৯৪৭ সালের ৬ ও ৭ই জুলাই সিলেটে গণভোট অনুষ্ঠিত হয়। সিলেটের জনগণকে পাকিস্তানের পক্ষে ভোটদিতে নানাভাবে উদ্বুদ্ধ করেছিল মুসলীম লীগ। মোট ভোটের ছিল ৫ লাখ ৪৬ হাজার ৮১৫ জন। ভোট দিয়েছিল ৭৭ শতাংশ মানুষ। ভোটে করিমগঞ্জের মানুষও আসাম ছাড়ার রায় দিলেও গণভোটের রায় না মেনে মানচিত্রে দাগ কেটে করিমগঞ্জের কিছু অংশ ভারতকে দিয়ে দেয়। সিলেটের মানুষের কাছেও রি বিতর্কিত হয়ে যায় র‍্যাডক্লিফ লাইন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সাহস করে কাজটা শুরু করুন: মানুষের জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয় হচ্ছে— অধিকাংশ মানুষই মৃত্যুবরণ করে তাদের মেধা কাজে না লাগিয়েই। তারা জানতেও পারে না মহান কিছু করার শক্তি তাদেরও ছিলো। যখন আপনি কোনো কাজের ইচ্ছা প্রকাশ করবেন, তখন বাস্তবে সেই কাজটা করার আগে বারবার কল্পনার মাধ্যমে সেই কাজটার ‘মহড়া’ দিন। বাস্তবে যে কাজটা আপনার শীঘ্রই করতে হবে সেটারই মহড়া দিন। কাজের সমস্ত খুঁটিনাটির দিকে নজর রাখুন। এর ফলে বাস্তবে কাজটা করা আপনার কাছে অনেক সহজ হয়ে যাবে। মন থেকে ‘আমি পারবো না’ বাক্যটি মুছে ফেলুন। যে কাজে ভয় সেটিই বেশি সাকসেসফুল হয়। প্রয়োজনের সময় সাহায্য না চেয়ে চূপ করে থাকবেন না। কোনো বিষয় না বুঝলেও চূপ করে থাকবেন না। অহেতুক গুয়ে সময় নষ্ট করবেন না। কোনো ব্যাপার অসহ্য মনে হলে বিরক্ত হবেন না। আপনাকে নিয়ে অন্যের বিরূপ মন্তব্য শুনতে গিয়ে রেগে যাবেন না।

তারিখ: / /১২৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

কাশ্মীর নিয়ে দ্বন্দ্ব

১৯৪৭ সালে ব্রিটিশদের অধীনে থাকা ভারত দুই দেশে বিভক্ত হয়। জন্ম নেয় নতুন দুই রাষ্ট্র, ভারত ও পাকিস্তান। পাকিস্তানের প্রতিষ্ঠাতা মোহাম্মদ আলী জিন্নাহ এবং তাঁর দল অল ইন্ডিয়া মুসলিম লিগ মুসলিমদের জন্য একটি আলাদা রাষ্ট্রের দাবি জানান। ভারত ও পাকিস্তান আলাদা রাষ্ট্র হিসেবে প্রকাশিত হওয়ার সময় সাম্প্রদায়িক দাঙ্গা ছড়িয়ে পড়ে পশ্চিমাঞ্চলে, বিশেষ করে পাঞ্জাবে, ঐ দাঙ্গায় লক্ষ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়। জন্মভূমি ছেড়ে ভারত থেকে পাকিস্তান এবং পাকিস্তান থেকে ভারতে আসে লাখ লাখ মানুষ। স্বাধীনতার কয়েক মাসের মধ্যেই ‘কাশ্মীর কার?’ এ নিয়ে দ্বন্দ্ব জড়ায় দুই দেশ। হিন্দু মহারাজার অধীন থেকে মুসলমানদের ‘মুক্ত’ করতে মোহাম্মদ আলী জিন্নাহর সহযোগীরা স্থানীয় যোদ্ধাদের পাঠান কাশ্মীরে, অন্যদিকে সৈন্য পাঠিয়ে কাশ্মীরের বেশিরভাগ দখলে নেয় ভারত, বাকিটা দখলে থাকে পাকিস্তানের। দুই দেশের সম্পর্কোন্নয়নের প্রধান বাধা এই কাশ্মীর বিরোধ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট মানুষ তার চরপাশে ঘটতে থাকা ঘটনাগুলোকে কত কম গুরুত্ব দেয়: জশুয়া বেল (Joshua Bell) একজন অতি বিখ্যাত ভায়োলিনবাদক। রোস্টনের থিয়েটারে তার ভায়োলিনের বাজনা শোনার জন্য প্রতি শ্রোতাকে জনপ্রতি গুনতে হয় ১০০ ডলারের মতো এবং সিট বুকিং থাকে একমাস আগে থেকে; কিন্তু গবেষণার স্বার্থে তিনি একদিন ওয়াশিংটন ডিসির মেট্রো সাবওয়ে স্টেশনের প্রবেশ পথের মাথায় একটি ক্যাপ পরে বাজাচ্ছিলেন ভায়োলিন। তিনি ৪৫ মিনিটের মতো বাজিয়েছিলেন। পুরো ঘটনাটি একটি গোপন ক্যামেরায় ধারণ করা হয়। এই সময়ের মধ্যে ১,০৯৭ জন লোক তার সামনে দিয়ে চলে গিয়েছিল, যার মধ্যে মাত্র ৩ জন কিছুক্ষণের জন্য থেমেছিল তার ভায়োলিন শুনতে। এই পরীক্ষাটি চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দেয় যে, সাধারণ মানুষ তার চারপাশে ঘটতে থাকা ঘটনাগুলোকে কত কম গুরুত্ব দিয়ে বিচার করে। অর্থাৎ যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি অর্গনাইজড হতে না পারছেন, ততক্ষণ আপনি গতানুগতিক। প্রতিভা যত থাকুক, একা মানে বোকা।

তারিখ: / /১৩০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভারত-পাকিস্তানের অভিবাসন

ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে কিলোমিটার দীর্ঘ সীমান্ত তৈরি হয়। এর মধ্যে পশ্চিম পাকিস্তান ও তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানের দূরত্ব ছিল ১০০০ মাইল। ১৯৪৭ সালে স্বাধীনতা যুদ্ধের পর ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে তিনটি যুদ্ধ সংঘটিত হয়েছে। ভারত বিভক্তির পর কয়েক মিলিয়ন হিন্দু ধর্মাবলম্বী পূর্ব বাঙলা থেকে ভারতে অভিবাসন প্রক্রিয়া শুরু করে। তাদের অধিকাংশই পশ্চিম বাংলায় এবং অল্প কিছু জনগোষ্ঠী আসাম, ত্রিপুরা এবং অন্যান্য প্রদেশে থাকতে শুরু করে। কিন্তু শরণার্থী সমস্যা সবেচেয়ে বেশি মারাত্মক আকার ধারণ করে পাঞ্জাবে, যেখানে চরম সাম্প্রদায়িক দাঙ্গা শুরু হয়। এর ফলাফল স্বরূপ পূর্ব এবং পশ্চিম পাঞ্জাবে খুব দ্রুতই ১ বছরের মাঝে উভয় পক্ষের লোকজনই অভিবাসন প্রক্রিয়া শেষ করেন। কিন্তু বাংলার ক্ষেত্রে কোলকাতা এবং নোয়াখালিতে দাঙ্গা এবং সন্ত্রাস সীমাবদ্ধ ছিলো। ফলে অভিবাসন প্রক্রিয়া ছিলো ধীর গতির এবং বিভক্তির পরে তিন দশক ধরে এই প্রক্রিয়া চলমান ছিল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

বাচ্চাদের বুদ্ধি বিকাশের অন্যতম পথ, দৌড়।

বাচ্চার নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুলুন। এতে করে আপনি ও আপনার বাচ্চা শুধু ফিটনেসই পাবেন না, বরং হাঁটলে আপনার মন-মেজাজ ভালো থাকবে, আপনারা সৃজনশীল হয়ে উঠবেন, রাড সার্কেলেশন বাড়বে, শরীর সুস্থ থাকবে এবং বাচ্চার গঠন দ্রুত হবে। এছাড়া ঘুম না হওয়ার সমস্যাটাও আর থাকে না, ক্ষিপেও বাড়বে। তাই নিয়ম করে প্রতিদিন বাসার আশেপাশে যেখানে আপনার ভালো লাগে, সেখানে বাচ্চাকে নিয়ে হাঁটার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন বইয়ে মুখ গুঁজে রাখলে বুদ্ধি বাড়ে না। টিভির পর্দা বা গেমস খেললেও বুদ্ধি বাড়ে না। বুদ্ধি বিকাশের একটাই পথ, দৌড়। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, সাধারণত আট বছর বয়স পর্যন্ত বুদ্ধির বিকাশ হয়। দৌড়ালে মানুষের শরীর থেকে ক্যাথাপসিন বি নামে একটি প্রোটিন বেরোয়। এই প্রোটিন সরাসরি মস্তিষ্কে প্রবাহিত হয়। এই ক্যাথাপসিন বি প্রোটিনেই লুকিয়ে আছে বুদ্ধি বাড়ার রহস্য।

তারিখ: / /১৩১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

পূর্ব পাকিস্তানের প্রতি বৈষম্য

সংখ্যাগরিষ্ঠ জনগণ বাঙালি হওয়া সত্ত্বেও পাকিস্তানের মন্ত্রিসভায় বাঙালি প্রতিনিধির সংখ্যা ছিল খুবই কম। পাকিস্তানের প্রশাসনিক ক্ষেত্রে মূল চালিকাশক্তি ছিলেন সিভিল সার্ভিস কর্মকর্তারা। ১৯৬২ সালে পাকিস্তানের মন্ত্রণালয় ও লেটে শীর্ষস্থানীয় কর্মকর্তা ৯৫৪ জনের মধ্যে বাঙালি ছিল মাত্র ১১৯ জন। ১৯৫৬ সালে পাকিস্তানের কেন্দ্রীয় সরকারের ৪২০০০ কর্মকর্তার মধ্যে বাঙালির সংখ্যা ছিল মাত্র ২৯০০। ১৯৪৭ সালে করাচিতে রাজধানী হওয়ায় সব সরকারি অফিস-আদালতে পশ্চিম পাকিস্তানিরা ব্যাপকহারে চাকরি লাভ করে। সিভিল সার্ভিসে পশ্চিম পাকিস্তানি ছিল ৮৪% আর আমাদের ১৬%। ফরেন সার্ভিসে তাদের ৮৫% আর আমাদের মাত্র ১৫%, আর্মিতে ৯৬% ছিল পশ্চিম পাকিস্তানের আর আমাদের ৪%। জেনারেল পদে ছিল মাত্র ১ জন আর তাদের ১৬ জন। ৫ লাখ আর্মির মাত্র ২০ হাজার ছিল বাঙালি। ওদের ট্রান্সপোর্ট ছিল ২০০০০ আর আমাদের ১৮০০। একই দেশে ১ মন চাল পশ্চিম পাকিস্তানে দাম ছিল ১৮ রুপি আর আমাদের জন্য দাম ৫০ রুপি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ধর্ম ভালো কিন্তু ধর্মাত্মতা নয়: ধর্মাত্মতা মানুষকে

সংকীর্ণ করে। পৃথিবীতে যত যুদ্ধ হয়েছে, তার কারণ তিনটি। যেমন জমি নিয়ে (কুরুক্ষেত্রের যুদ্ধ থেকে বিশ্বযুদ্ধ), নারী নিয়ে (ট্রয়ের যুদ্ধ, রাম রাবণের যুদ্ধ), তৃতীয় যুদ্ধ ধর্ম নিয়ে, যেমন ক্রুসেড, আইএস থেকে মায়ানমার। অন্য যুদ্ধ কিছুদিন পরে মিটে যায়, কিন্তু ধর্ম নিয়ে যুদ্ধ কখনও মেটে না। কারণ, তা ধর্মাত্মদের যুদ্ধ। সে যুদ্ধ আজও চলছে। ধর্মাত্মতাকে কখনও ধর্ম বলে ভুল করবেন না। মানবতার প্রথম শিক্ষাই হলো শুধু অন্যকে ভালোবাসা নয়; অন্য ধর্মের মানুষকেও ভালোবাসতে শেখা। আমেরিকায় একটা জাতি আছে, যাদেরকে অ্যামিগেস পিউপল বলে। এদের বৈশিষ্ট্য হল এরা প্রকৃতি প্রেমিক। নিজেদের ক্ষেতে বা ঘরে তৈরি খাবার ছাড়া বাইরের কিছুই কিনবে না, পরবে না। এমন কি বাইসাইকেল ছাড়া অন্য গাড়িও ব্যবহার করে না। তারা প্রাপ্তবয়স্ক হলে নিজ ধর্মকে বুঝে-সুনে গ্রহণ করে। ছোটকাল থেকে তারা বেড়ে উঠে প্রকৃতপ্রেমী ও মানবতাবাদী হয়ে।

তারিখ: / / ১৩২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

৬ দফার পরিবর্তে ১ দফা

১৯৭০ সালের ডিসেম্বরে পাকিস্তানের ইতিহাসে প্রথমবারের মতো সাধারণ নির্বাচন অনুষ্ঠিত হয়। আওয়ামী লীগ ৬ দফার ভিত্তিতে সমগ্র পাকিস্তানের জন্য একটি সংবিধান প্রণয়নের লক্ষ্যে ১৯৭০ সালের নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছিল। বঙ্গবন্ধু ৬ দফার ওপর ভিত্তি করে আপাতত স্বায়ত্তশাসন অর্জনের মাধ্যমে নিয়মিত-শ্রুতি স্বাধীনতা অর্জনের লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছিলেন। ১ মার্চ থেকে সমগ্র দৃশ্যপট দ্রুত বদলে যেতে থাকে। বাঙালিদের দাবি ৬ দফার পরিবর্তে ১ দফা তথা স্বাধীনতার দাবিতে পরিণত হয়। ৬ মার্চ পাকিস্তানে নিযুক্ত যুক্তরাষ্ট্রের রষ্ট্রদূত ফারল্যান্ড বঙ্গবন্ধুর সঙ্গে দেখা করে এই বার্তা দেন যে, এ অঞ্চলের স্বাধীনতার ঘোষণা যুক্তরাষ্ট্র সমর্থন করবে না। কিন্তু সারাবিশ্ব বাংলাদেশের নিপীড়িত জনগণের সঙ্গে একাত্মতা ঘোষণা করে। যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, চীন, মধ্যপ্রাচ্যের আরব দেশগুলো- বিপক্ষে ছিল সবাই। তাই আমাদের স্বাধীনতা-অর্জন এক অসম্ভব পাহাড় ডিঙানোর ও গল্প।

মিল ডেভেলপমেন্ট

মানুষের আচরণের পেছনে একটা কারণ থাকে:

২৪ বছরের যুবক ট্রেনের জানালার পাশে বসে আছে। সমস্যা হচ্ছে সে আচরণ করছে শিশুর মতো। যা দেখছে তাতেই মুগ্ধ হচ্ছে। যা দেখছে সব কিছু নিয়েই তার কৌতূহল! সে তার বাবাকে বলছে, “দেখো দেখো আব্বা গাছগুলো সব পেছনে চলে যাচ্ছে!” তার বাবা কিছু না বলে শুধু একটু হাসলো। অন্য পাশের এক দম্পতি করুণ চোখে ২৪ বছর বয়স্ক যুবকের কথা শুনেছে। সেই দম্পতি যুবকের কথা শুনে বিব্রত হয়ে তার বাবাকে বললো, “আচ্ছা আপনি ওকে ভালো কোনো ডাক্তার দেখান না কেন? এত বয়সে এসে এখনো বাচ্চাদের মতো আচরণ করছে।” তার বাবা হেসে উত্তর দিলেন, “ডাক্তার দেখিয়েছি। আসলে আমরা এখন হাসপাতাল থেকেই বাসায় ফিরছি। আমার ছেলেটা জন্ম থেকেই অন্ধ ছিলো। মাত্র কয়েকদিন হল সে পৃথিবীটা দেখার সুযোগ পেলে।” প্রতিটি মানুষের আচরণ এবং জীবনের পেছনে একটা গল্প থাকে। আমরা সেই গল্প স্টাডি না করে মানুষগুলোকে ভুল বুঝি।

তারিখ: / /১৩৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

১৯৫২ সালের একুশে ফেব্রুয়ারি

১৯৪৮ সালের ২ মার্চ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ফজলুল হক হলে আয়োজিত এক সভায় পাকিস্তান তমদ্দুন মজলিস, পাকিস্তান গণতান্ত্রিক যুবলীগ, পূর্ব পাকিস্তান মুসলিম লীগ, গণআজাদী লীগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন হলের ছাত্র সংসদ এবং কলেজের ছাত্র প্রতিনিধিদের নিয়ে একটি 'রাষ্ট্রভাষা সংগ্রাম পরিষদ' নামে পূর্ণাঙ্গ কমিটি গঠন করা হয়। ১৯৫২ খ্রিস্টাব্দে গভর্নর জেনারেল খাজা নাজিমুদ্দিন প্রধানমন্ত্রীর দায়িত্ব নেন। তিনি ঢাকায় এসে ২৭ জানুয়ারি পল্টন ময়দানে ঘোষণা করেন যে উর্দুই হবে পাকিস্তানের একমাত্র রাষ্ট্রভাষা। এর প্রতিবাদে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় রাষ্ট্রভাষা সংগ্রাম পরিষদ আন্দোলন শুরু করেন। ১৯৫২ খ্রিস্টাব্দের ২০ ফেব্রুয়ারি ঢাকা শহরে এক মাসের জন্য ১৪৪ ধারা জারি করা হয়। ছাত্ররা ১৪৪ ধারা ভঙ্গের সিদ্ধান্ত নেয়। বিক্ষোভরত ছাত্রদের উপর গুলিবর্ষণ করা হয়। সেদিন জব্বার, রফিক এবং শফিউরসহ অনেকে নিহত হন। একুশের প্রতিবাদ হয়েছিল ব্যাপক। ঢাকার বাইরে বিভিন্ন জায়গায় সমাবেশ, বিক্ষোভ মিছিল, পুলিশি হামলা ও গ্রেফতারের ঘটনা ঘটে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিপ্ট ডেভেলপমেন্ট ইহুদীরা কেন এত বুদ্ধিমান হয়: ড. স্টিফেন ইহুদীদের কিছু আলাদা বৈশিষ্ট্য দেখতে পান। ইহুদীদের যে জিনিসটা তার প্রথম নজরে আসে সেটা হচ্ছে গর্ববতী মায়েরা সবসময় গান বাজনা এবং তাদের স্বামীদেরকে নিয়ে জ্ঞান-বিজ্ঞান ও সাহিত্যের বিভিন্ন বই পড়েন এবং গণিতের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করেন। গর্ববতীকে ঘিরে আত্মীয়-স্বজনরা নিজেদের বাসায় নয় মাস জুড়ে অনুষ্ঠান করেন। এসব অনুষ্ঠানে গর্ববতী মহিলাদের পুষ্টির খাবার খাওয়ানো ও বিভিন্ন বই উপহার দেওয়া ইহুদী সংস্কৃতির একটি অংশ। আর শিশুরা তো তাদের কাছে যেন ঈশ্বর। যার যত ব্যস্ততা থাকুক, পাশে কোনো শিশু দেখলে তাকে আদর না করে, বা তার সাথে কুশল বিনিময় না করে সে পা ফেলবে না। ইহুদীদের আর একটি বৈশিষ্ট্য— বাচ্চারা কী খাবার খাবে, কী পড়বে, সেটা সবসময় তাদের সোসাইটি ঠিক করে দেয়। বাচ্চারা খাবার ও খেলাধুলার মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য নিয়ে বেড়ে উঠছে কিনা, তাদের সোসাইটি তা নজরদারীতে রাখে।

তারিখ: / /১৩৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আগরতলা মামলা

সশস্ত্র বাহিনীর ছোট্ট একটি বিক্ষুব্ধ দল বাঙালি সেনা ও অফিসারদের স্বার্থ রক্ষার লক্ষ্যে একটি ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশন গড়ে তোলে। ১৯৬২ সালে তারা করাচির মনরো দ্বীপে এক কর্মকর্তার বাসায় একটি গোপন সভা করেন। তারা ১৯৬৪ সালের সেপ্টেম্বর মাসে করাচিতে শেখ মুজিবের সঙ্গে যোগাযোগ করে। কিন্তু ষড়যন্ত্র ফাঁস হয়ে পড়লে গণশ্রোফতার শুরু হয়। আইয়ুব খান শেখ মুজিবের নাম তালিকা থেকে বাদ দিলেও কয়েকদিন পরে ইয়াহিয়ার চাপে তার নাম তালিকার শীর্ষে স্থান পায়। এই মামলার শিরোনাম হয় 'রাষ্ট্র বনাম শেখ মুজিবুর রহমান ও অন্যান্য' যা 'আগরতলা মামলা' হিসেবে পরিচিত। 'আগরতলা মামলায় শেখ মুজিবকে জড়ানোয় ছাত্রলীগের কর্মীরা ক্ষুব্ধ হয়ে ওঠে। শেখ মুজিবের পক্ষে প্রধান আইনজীবী নিযুক্ত হন আবদুস সালাম খান। খ্যাতনামা ব্রিটিশ আইনজীবী টমাস উইলিয়াম কিউসি শেখ মুজিবের পক্ষে মামলার বৈধতা নিয়ে হাইকোর্টে রিট পিটিশন দায়ের করেন। তাকে সহায়তা দিয়েছিলেন ব্যারিস্টার আমীর উল ইসলাম ও ব্যারিস্টার মওদুদ আহমদ।

স্ক্রিপ্ট ডেভেলপমেন্ট বাচ্চাকে কখনো আড়ালে লুকিয়ে খেতে দেবেন না, এতে তার লুকিয়ে খাবার অভ্যাস তৈরি হবে: বাচ্চাকে কখনো প্রতিবেশী বাচ্চাদের থেকে আড়ালে লুকিয়ে খেতে দেবেন না, তাহলে ভবিষ্যতে সে আপনাকেও লুকিয়ে খাবে। বাচ্চা যাতে তার খাবার অন্যদের সাথে শেয়ার করে, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। শিশুকে যত বেশি মারবেন ততই সে অসামাজিক হয়ে উঠবে। শিশুকে শারীরিক শাস্তি দিলে তাদের মাঝে যে প্রতিক্রিয়া দেখা যায় সেগুলোর মধ্যে রয়েছে পিতা-মাতার অবাধ্য হওয়া, অসামাজিক হয়ে ওঠা, আত্মসী হয়ে ওঠা এবং এ ধরনের নানা মানসিক সমস্যা। এ কারণে গবেষকরা শিশুদের শারীরিক শাস্তি না দেওয়ার জন্য পরামর্শ দিচ্ছেন। যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব টেক্সাসের গবেষক এলিজাবেথ জারসফ বলেন, শিশুকে চড় মারলে বিভিন্ন ধরনের অপ্রত্যাশিত প্রভাব আসতে থাকে। যার প্রভাব চলতে থাকে দীর্ঘদিন ধরে। এ বিষয়ে গবেষণাটির ফলাফল প্রকাশিত হয়েছে জার্নাল অব ফ্যামিলি সাইকোলজিতে।

তারিখ: / /১৩৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাঙালি জাতীয়তাবাদ

একাত্তরের চরমপত্রের লেখক এম আর আখতার মুকুলের ভাষ্যমতে, 'আলোচনার এক পর্যায়ে এসে মুজিব ভাই বললেন, ১৯৪৭ সালে ভারত উপমহাদেশ বিভক্ত হওয়ার সময় পাঞ্জাব এবং বেঙ্গল প্রেসিডেন্সি প্রদেশ দুটিও খণ্ডিত হয়ে গেছে। ভারত ও পাকিস্তানের 'পাঞ্জাবীরা' কেউ এই নামটা ছাড়ছে না। কেননা এই নামটার সাথে তাদের জাতীয়তাবাদের প্রশ্নটি জড়িয়ে আছে। এ জন্য আজও পর্যন্ত পাঞ্জাব (পি) এবং পাঞ্জাব (আই) শব্দটি চালু রয়েছে। অথচ বাংলাদেশের ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম কেন? বিভক্ত বাংলার ভারতীয় অংশকে 'পশ্চিমবঙ্গ' এবং 'পূর্ববঙ্গ' হিসাবে আখ্যায়িত করে হাজার বছরের 'বাংলাদেশ' এই আদি নামটি দু'দলই ছেড়ে দিয়েছে। এখন আবার ষড়যন্ত্রকারীরা সর্ববিধানে 'পূর্ব পাকিস্তান' নামকরণ করতে চাচ্ছে। আমি তা হতে দিব না। আমাদের জন্মভূমির নাম 'বাংলাদেশ' করবোই। না হলে বাঙালি জাতীয়তাবাদ প্রতিষ্ঠিত করতে অনেক বিলম্ব হয়ে যাবে।

(চলিশ থেকে একাত্তর, এম আর আখতার মুকুল)

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শিল্প ডেভেলপমেন্ট শিল্পকে গল্প শোনান প্রতিদিন: এই চর্চাটি শিশুর মনোজাগতিক বিকাশে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখতে পারে। যেমন- ১. শব্দভাণ্ডার গড়ে ওঠে: নতুন শব্দ শেখার ফলে পঠন এবং লেখনে তার দক্ষতা বেড়ে যায়। অর্জিত হয় বিপুল শব্দভাণ্ডার। ২. মনোযোগী শ্রোতা করে তোলে: এতে যে কোনোখানে মনোযোগ দিয়ে শোনার আত্মহীন তৈরি হয়। মনোযোগ দিয়ে শোনার ফলে সে তা সহজেই আত্মস্থ করতে পারে। ৩. কল্পনাবিলাসী মন গড়ে তোলে: যুগটা এখন ভার্চুয়াল রিয়ালিটির। প্রিডি ক্রিনে চোখ ধাঁধানো গ্রাফিক্সের খেলায় মাতোয়ারা হয়ে থাকে সবাই; তবে এসব দেখে তার কল্পনাসঞ্চার উদ্ভূত হয় না। এর জন্যে চাই সেই আদিম এবং ধ্রুপদী শিল্প, গল্প। ৪. ঐতিহ্যের সাথে পরিচিত হওয়া: শিশুদের মধ্যে প্রতিনিয়ত নানাবিধ প্রশ্নের সৃষ্টি হয়। তাকে প্রশ্ন করতে দিন, যতদূর সম্ভব প্রশ্নগুলির সঠিক উত্তর দিন। মনে রাখবেন, প্রশ্ন করা শিখলে জীবনে অনেক দূর যাওয়া যায়।

তারিখ: / /১৩৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শিল্প ডেভেলপমেন্ট সঠিকভাবে মূল্যায়িত করুন: মূল্যায়িত নয়, প্রশংসিত নয়, এমন কাউকে মূল্যায়ন করুন, প্রশংসা করুন। কিছু কাজ রয়েছে যেখানে মেধা নয়, শ্রম বেশি প্রয়োজন। যারা এগুলি করেন, তাদের চোখে চোখ রাখুন, প্রীতিময় ভাষায় কথা বলুন। এ ছাড়াও এ সমাজে প্রকৃত যোগ্য, সং, মেধাবী অনেক মানুষ রয়েছে যারা সঠিকভাবে মূল্যায়িত হন না, প্রশংসা পান না। বরং অবজ্ঞা, তিরস্কার পেয়ে থাকেন। তাদের সঠিক মূল্যায়ন করুন, স্বীকৃতি দিন। সবচেয়ে ভালো উদাহরণ আমাদের নিজ ঘরেই। নারীরা যে শ্রম, যত্ন, ভালোবাসা দিয়ে সংসারকে আগলে রাখে; তাদের সে শ্রম, কাজের স্বীকৃতি বা মূল্যায়ন করুন। মনে রাখবেন, এ রকম শ্রদ্ধা দেখাতে পারলে আপনিও হয়ে উঠবেন সর্বজন শ্রদ্ধেয়। কোন ব্যাপারে দক্ষতা অর্জন করার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হলো কাউকে তা শেখানো। আপনি যদি কোন কিছু তৈরি করা শিখতে চান তবে সময় এবং মনোযোগ দিয়ে সেটি শেখান, যা তারা এখনো আয়ত্ত্ব করতে পারেননি।

ইতিহাস

বাংলাদেশের পতাকা

১৯৭০ সালের ৭ জুন ঢাকার পল্টন ময়দানে অনুষ্ঠিত ছাত্রদের এক সামরিক কুচকাওয়াজে বঙ্গবন্ধুর অংশগ্রহণের কথা ছিল। এই লক্ষ্যে ছাত্রদের নিয়ে একটি জয়বাংলা বাহিনী গঠন করা হয়। ছাত্র নেতারা এই বাহিনীর একটি পতাকা তৈরির সিদ্ধান্ত নেয়। এই লক্ষ্যে ১৯৭০ সালের ৬ জুন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সার্জেন্ট জহুরুল হক হলে (তৎকালীন ইকবাল হল) আলোচনা শেষে সবুজ জমিনের উপর লাল সূর্যের মাঝে হলুদ রঙের বাংলার মানচিত্র খচিত পতাকা তৈরির সিদ্ধান্ত হয়। ১৯৭১ সালের ২রা মার্চে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বটতলায় প্রথম জাতীয় পতাকা উত্তোলন করেছিলেন ছাত্র নেতা আ.স.ম. আব্দুর রব। পরবর্তীতে ১৯৭২ সালে শেখ মুজিবুর রহমানের সরকার শিবনারায়ণ দাশের ডিজাইনকৃত পতাকার মাঝে মানচিত্রটি বাদ দিয়ে পতাকার মাপ, রঙ ও তার ব্যাখ্যা সম্বলিত একটি প্রতিবেদন দিতে বলে পটুয়া কামরুল হাসানকে। কামরুল হাসান দ্বারা পরিমার্জিত রূপটিই বর্তমানে বাংলাদেশের জাতীয় পতাকা।

তারিখ: / /১৩৭তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

মুজিবনগর সরকার

১৯৭১ সালের ৪ এপ্রিল তাজউদ্দিন আহমদ ও ইন্দিরা গান্ধীর মধ্যে সাক্ষাৎ হয়। ভারত সরকারের জন্য একটি প্রতিষ্ঠিত সরকারের সঙ্গে সম্পর্ক করা প্রয়োজনীয় ছিল। বিচ্ছিন্ন কয়েক জনের সঙ্গে আলাপ-আলোচনা তাদের জন্য অসুবিধাজনক। অধ্যাপক রহমান সোবহান ও অধ্যাপক আনিসুর রহমান সে সময় দিল্লিতে পৌঁছান এবং সবাই মিলে যোগাযোগ ও আলাপ-আলোচনা চালাতে থাকেন। কলকাতায় ফিরে এসে সরকার গঠনের প্রস্তুতি নিতে থাকেন। এর মধ্যে অন্যান্য আওয়ামী লীগের নেতৃবৃন্দ কলকাতায় পৌঁছে যান। কলকাতার প্রিন্সিপাল স্ট্রিটে একটি অফিসে তাঁরা জড়ো হয়ে সভা করেন। সবাই বুঝেছিলেন যে, 'বাংলাদেশ সরকার' না হলে ভারত সরকারের ভূমিকাও সীমিত হয়ে যাবে। সিদ্ধান্ত হয় যে, সৈয়দ নজরুল ইসলামকে উপ-রষ্ট্রপতি করা হবে এবং শেখ সাহেবের অনুপস্থিতিতে তিনিই হবেন অস্থায়ী রষ্ট্রপতি। কিন্তু ক্ষমতার কেন্দ্রবিন্দু ছিলেন প্রধানমন্ত্রী তাজউদ্দিন আহমদ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ফিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে হিরো হবেন: হিরোরা নিজের উন্নতির জন্য সর্বদা চেষ্টায় থাকে; অন্যভাবে ফালতু সময় অপচয় করে না। অপরদিকে জিরোরা মূলত অন্য মানুষের দুর্বলতা খুঁজতে ব্যস্ত থাকেন। তারা মূলত অলস প্রকৃতির। কোনো ব্যর্থতার জন্য তারা চারদিকের পরিস্থিতিতে দোষারোপ করেন, পরিবেশকে দায়ী করেন এবং এমন সব বিষয়গুলোকে দায়ী করেন, যেগুলোর ওপর তার নিজের কোনো নিয়ন্ত্রণ নাই। তারা সবসময় বিভিন্ন খুঁত বের করার একটা মানসিক অবস্থা তৈরি করেন। তাদের মনোভাব সেভাবেই প্রকাশিত হয় এবং তারা বিশ্বাস করেন যে, তারা পরিস্থিতির শিকার। তাদের ভেতর এক ধরণের নেতিবাচক মনোভাব কাজ করে।

জিরোদের মতো অসংখ্য অভিযোগ এবং সমালোচনা করার বদলে, যে সকল ক্ষেত্রে নিজের কিছু করার আছে, সেটাতে ফোকাস করুন। ফলে আপনি ধীরে ধীরে একজন হিরো হিসেবে গড়ে উঠবেন।

তারিখ: / /১৩৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

১৯৭১ সালের গণআন্দোলন

জাতীয়তাবাদী চেতনা বিকাশের ক্ষেত্রে এ.কে. ফজলুল হক, মাওলানা ভাসানী ও হোসেন শহীদ সোহরাওয়ার্দীর অবদান থাকলেও তারা জাতিকে এক্যবদ্ধ করে স্বাধীনতা অর্জন করতে পারেননি। কিন্তু বঙ্গবন্ধু ঘুমন্ত বাঙালিকে জাগিয়ে তুলে এক্যবদ্ধ ও সশস্ত্র মুক্তিযুদ্ধেও মাধ্যমে স্বাধীনতা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন। ৭১ সালে বঙ্গবন্ধু নির্বাচনে জয়ী হয়ে সংসদ অধিবেশন ১৪ ফেব্রুয়ারি ডাকার জন্য বলেছিলেন। কিন্তু ইয়াহিয়া খান সেটা ৩ মার্চ ডাকলেন। পরে ভুট্টো এলেন ঢাকায়, ইয়াহিয়াও এলেন। বঙ্গবন্ধুর সঙ্গে অনেক আলাপ-আলোচনা করলেন। তারপর ১ মার্চ যখন সংসদের অধিবেশন স্থগিত ঘোষণা করে ইয়াহিয়া খান বুঝিয়ে দিলেন বাঙালিদের ক্ষমতায় বসতে দেয়া হবে না। ১ থেকে ৭ মার্চ পর্যন্ত হলো প্রচণ্ড গণআন্দোলন, অভ্যুত্থান এক। প্রকৃতপক্ষে তখন দেশ শাসিত হচ্ছিল শেখ মুজিবের নির্দেশে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট যে ১১টি কথা শি শুকে কখনোই বলবেন না: ১। “তুমি পাঁচা” “তুমি খারাপ”, এই সাধারণ কথাটাও তার মধ্যে হীনম্মন্যতা সৃষ্টি করতে পারে। ২। “এই মুহূর্তে কান্না বন্ধ করো” এতে, তার মনের মাঝে আবেগ অনুভূতি কোনটাসা হতে শুরু করবে। ৩। “তুমি খুব খারাপ/ দুষ্টি বাচ্চা” ৪। “তুমি কেন ওর মতো হতে পারো না?” এতে যার সাথে তুলনা করে বলা হচ্ছে, তার প্রতি সে ঈর্ষান্বিত হবে এবং নিজেকে সে ব্যর্থ মনে করবে। তার আত্মবিশ্বাস কমে যাবে। ৫। “যাও তো এখান থেকে!” এসব তার কোমল মনে গভীর প্রভাব ফেলে। ৬। “কেউ তোমার মতো বাচ্চা চায় না” ৭। “তুমি এটা পারবে না” তাকে এভাবে বলুন, “দেখো পারো কি না”, অথবা “তুমি ব্যথা পাবে সোনা, আমি করে দিই”। সবচেয়ে ভালো হয় যদি বলেন, “চলো দুজনে মিলে করি”। ৮। “ছেলেরা/মেয়েরা এটা করে না” ৯। “দাঁড়াও, তোমার বাবা/মা আসুক!” ১০। “এটা করো না, তুমি বড় হয়ে গেছ” ১১। “বড় ছেলেমেয়েরা কখনোই ভয় পায় না”।

তারিখ: / /১৩৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জরুরি অবস্থা ঘোষণা

১৯৭৪ সালে খাদ্য সংকটকালে উগ্র বামপন্থী ও মুসলিম বাংলা কায়মকারীরা নাশকতামূলক কর্মকাণ্ড বহুগুণ বাড়িয়ে দিয়েছিল। প্রচুর রাজনৈতিক কর্মী হত্যা, খাদ্য ও পাটের গুদামে আগুন, খাদ্য বহনকারী ট্রেন-ট্রাক ধ্বংস, থানা লুট, সার কারখানায় নাশকতা, সন্দ্বীপ চ্যানেলে গমভর্তি জাহাজ ডুবানো, চারজন সাংসদ হত্যা, সবশেষে ১৯৭৪ সালের ঈদের জামাতে সংসদ সদস্য গোলাম কিবরিয়াকে হত্যার পর বঙ্গবন্ধু আর ধৈর্য ধরে থাকতে পারলেন না। এগুলোর সঙ্গে যোগ হয়েছিল তার নিজ দলের নেতাদের ক্ষমতার অপব্যবহার। যা তার ভিশনের সঙ্গে কোনো ভাবেই যাচ্ছিল না। তিনি দুর্নীতির অভিযোগে তাঁর নিজ দলের অনেক গণপরিষদ সদস্য ও এমসিএকে বহিষ্কার করেছিলেন। প্রতিটি দিন এমন বৈরী পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে ১৯৭৪ সালের ২৮ ডিসেম্বরে রাষ্ট্রপতি-তাকে অনুরোধ করেন দেশে জরুরি অবস্থা ঘোষণা করতে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বাবা-মাই সন্তানকে নির্যাতন করেন সবচেয়ে বেশি : কথাটা শুনতে খারাপ লাগলেও এটাই সত্যি কথা। কখনও জেনেও নে, কখনও নিজের অজান্তে, আবার কখনও অনিচ্ছাসত্ত্বে বাধ্য হয়ে বাবা-মা সন্তানদের সাথে অহরহ এমন কিছু আচরণ করেন। বাংলাদেশে শতকরা ৮০ ভাগ নারী তার নিজ গৃহে অতি আপনজন দ্বারা নির্যাতিত। তার মানে এই আশি ভাগ নারীর সন্তানেরা প্রতিনিয়ত মাকে নির্যাতিত হতে দেখে। এসব কলহপূর্ণ পরিবারে বেড়ে ওঠা শিশুরা ভয়, দুশ্চিন্তা, কষ্ট নিয়ে বড় হয়। বাবা-মার মধ্যে কলহপূর্ণ সম্পর্কের মধ্যে বড় হলে শিশুদের নানারকম মানসিক ক্ষতি হতে পারে। প্রচণ্ড মানসিক চাপ থেকে নানা মানসিক সমস্যা ও রোগ যেমন- দুর্বল ব্যক্তিত্ব, পরনির্ভরশীলতা, নানা পরিবেশ ও মানুষের সাথে সঙ্গতিবিধানের অক্ষমতা, কাউকে বিশ্বাস করতে বা ভালোবাসতে না পারা, ট্রমা, এঞ্জাইটি, ক্রনিক ডিপ্রেসন, ফোবিয়া, সিজোফ্রেনিয়া, পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার... ইত্যাদিতে ভুগতে পারে।

তারিখ: / /১৪০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

৭৪ সালে বঙ্গবন্ধু

৭৪ সালে ভিমরোলের মত, ছত্রভঙ্গ মৌমাছির মত চারদিক থেকে বঙ্গবন্ধুকে সবাই ছল ফোটাতে থাকলো। পর পর দু'বছর প্রচণ্ড বন্যা, অনাবৃষ্টি, প্রাকৃতিক দুর্যোগ আর দেশি ও বিদেশি চক্রান্তের ফলে খাদ্যাভাব দেখা দিল। পাকিস্তান আগেই মুসলিম দেশগুলোকে জানিয়ে দিয়েছে বাংলাদেশে হিন্দু শাসন প্রতিষ্ঠা পেয়েছে। শেখ মুজিব একজন হিন্দু। তারা চূপ। মার্কিন খাদ্যশস্য সরবরাহকারী কোম্পানী-গুলি বাংলাদেশে পৌছানোর জন্য স্থিরীকৃত দুটো বড় চালানের বিক্রয় হঠাৎই বাতিল করে দেয়। বাতিলের কারণ, বাংলাদেশে কিউবা নামক সমাজতান্ত্রিক দেশে পাট বিক্রয় করেছে। যদিও ওই একই সময়ে মিশর কিউবায় তুলা রপ্তানী করেছিল, তারপরও মিশরকে আমেরিকা সাহায্য করতে কুণ্ঠিত হয়নি। দুর্ভিক্ষ নিয়ে দেশীয় ও বিদেশি প্রতিক্রিয়াশীলরা রাজনীতি করলো, কিন্তু মানবতার সেবায় বঙ্গবন্ধুর পাশে এসে কেউ দাঁড়ালো না।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট

নিজের জিন সম্পর্কে জানুন: বিশেষ কোনো অসুখে পড়ার প্রবণতা হয়তো আপনার মধ্যে বেশি থাকতে পারে। কিন্তু আপনার পরিবারের বা বংশের অন্যান্য সদস্যদের অসুখ বিসুখের ইতিহাস জানা থাকলে সেটা আমাদেরকে সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপন করতে সাহায্য করতে পারে। জিন শরীরে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কোনো কোনো জিনের কারণে আমরা বিশেষ একটি রোগে আক্রান্ত হচ্ছি। বংশের কারো কোনো হয়েছিল কিংবা কোনো রোগে কার মৃত্যু হয়েছিল সেটা মাথায় রাখা উচিত। একই ধরনের রোগ যদি নিজের কাছে আসে তবে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। আপনার বাপ-দাদার ছিল, জন্মসূত্রে আপনি পেয়েছেন। আপনার বাপ-দাদার মাথা গরম ছিল, তাই আপনার ভেতরও সেই বৈশিষ্ট্য এসেছে। এই কথাটা বিজ্ঞানীরা এভাবে বলেন, এটা আপনার ডিএনএ-এর ভেতর রয়েছে। ডায়াবেটিস রোগটা আপনি জন্মসূত্রে পেয়েছেন।

তারিখ: / /১৪১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাকশাল গঠন

বঙ্গবন্ধু সব সময় গণতন্ত্রের কথা ভাবতেন, পুরোমাত্রায় বিশ্বাসী ছিলেন সংসদীয় গণতন্ত্রে। তিনি বাকশাল গঠন করেছিলেন দেশের পরিস্থিতি সামাল দিতে। বলেছিলেন, দেশ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরলে আরার সংসদীয় গণতন্ত্রে ফিরবেন। ১৯৭৪ সালের দুর্ভিক্ষ নিয়ে নানান কিছা কাহিনী তৈরি করে সাম্রাজ্যবাদী চক্র। বঙ্গবন্ধু দুর্ভিক্ষের দায়ভার নিয়ে কোনো ভণিতা করেননি। জাতীয় সংসদে দুর্ভিক্ষে প্রাণহানির সঠিক সংখ্যা প্রকাশ করেছিলেন। দুর্ভিক্ষে এত মানুষের মৃত্যু তাকে বিমর্ষ ও ডেসপারেট করে তুলেছিল। এত নাশকতা, এত বৈরিতা, এত দুর্নীতি একসময় তাকে বাধ্য করেছে নিজের হাতে ক্ষমতা নিয়ে নিতে, বাকশাল গঠন করতে। সাংগঠনিক ক্ষেত্রে বাকশালের চেয়ারম্যান হিসেবে রাষ্ট্রপতি শেখ মুজিবুর রহমান ১৫ সদস্যের একটি নির্বাহী কমিটি এবং ১১৫ সদস্যের কেন্দ্রীয় কমিটি মনোনীত করেন। এছাড়া জাতীয় কৃষক লীগ, জাতীয় শ্রমিক লীগ, জাতীয় মহিলা লীগ, জাতীয় যুবলীগ ও জাতীয় ছাত্রলীগ নামে দলের পাঁচটি দল সংগঠনকে মনোনয়ন দান করা হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট

দীর্ঘস্থায়ী ডয়ের উৎপত্তির মূলে শৈশবকালে ঘটে যাওয়া ঘটনার প্রভাব: একটা বিশাল হাতিকে ভীষণ অতি ছোট একটা দড়ি দিয়ে বেঁধে রাখা হলো। কোনো চেইন নেই, কোনো খাচা নেই। রাত্তা দিয়ে যাওয়ার সময় এই ব্যাপারটা খেয়াল করে খুব অবাক হলো এক ছেলে। তার চিন্তা হচ্ছে চাইলেই তো হাতটা এই দড়ি এক নিমেষে ছিড়ে ফেলতে পারে। এইটা তার জন্য কোনো ব্যাপারই না। ছেলেটা হাতির ট্রেইনারকে পেয়ে জিজ্ঞেস করলো, ঘটনা কি! হাতি দড়ি ছিড়ে পালায় না কেনো? ট্রেইনার বললেন, “তারা যখন ছোট ছিল, তখন এমন দড়িতেই বেঁধে রাখা হতো তাদের। তখন তাদের জন্য এই দড়িটাই উপযুক্ত ছিল। ছোট থাকা অবস্থায় এই দড়ি ছিড়ে বের হতে পারেনি বলে তাদের মনের মধ্যে ধারণা হয়ে যায়, এইটা আর কখনো ছেঁড়া যাবে না। তাই এখনো এই দড়িকে তারা সেই আগের মতো শক্তিশালী মনে করে ছেঁড়ার চেষ্টাই করে না।” কাউকে হয়, তুচ্ছ বা ছোট করা বা দমিয়ে রাখবেন না। তাহলে তার সৃষ্টিশীল চেতনা শক্তির ধীরে ধীরে মৃত্যু হবে।

তারিখ: / /১৪২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বঙ্গবন্ধু হত্যা

পাঁচাত্তরের ১৫ আগস্ট।
 ভোর সাড়ে ৫টা দিকে
 বঙ্গবন্ধুর বাড়ি লক্ষ্য করে
 দক্ষিণ দিক থেকে সরাসরি
 আক্রমণ শুরু হয়। গুলির
 শব্দ শুনেই বঙ্গবন্ধু লুঙ্গি আর
 গেঞ্জি পরা অবস্থায়
 নিচতলায় নামতে থাকেন।
 শার্ট-প্যান্ট পরে নিচতলায়
 নামেন শেখ কামাল।
 গোলাগুলির মধ্যে অভ্যর্থনা
 কক্ষে বঙ্গবন্ধু বিভিন্ন
 জায়গায় ফোন করতে
 থাকেন 'আমি প্রেসিডেন্ট
 শেখ মুজিব বলছি'। বঙ্গবন্ধু
 তাঁর কথা শেষ করতে
 পারেননি। একঝাঁক গুলি
 জানালা দিয়ে অফিসের
 ভেতরে আসে। ঠিক তখনই
 মেজর নূর, মেজর মহিউদ্দিন
 (ল্যাপার) ও ক্যাপ্টেন
 বজলুল হুদা সৈন্যদের নিয়ে
 বাড়িতে প্রবেশ করে।
 গোটের ভেতরে ঢুকেই
 বজলুল হুদা শেখ কামালকে
 ব্রাশফায়ার করে। সিঁড়ির
 মাঝামাঝি হুদা ও নূর
 টেনগান দিয়ে বঙ্গবন্ধুকে
 গুলি করে। নিকট আত্মীয়
 সবাইকে এক লাইনে দাঁড়
 করিয়ে হত্যা করা হয়।
 লাইন থেকে নিয়ে পাশের
 ঘরে বাথরুমে নিয়ে শেখ
 রাসেলকে হত্যা করা হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট ড. কোডের ইমোশনাল একাউন্ট কনসেপ্ট:
 প্রচলিত ব্যাংক একাউন্ট-এ আপনি জামানত রাখতে পারেন এবং
 ইচ্ছেমতো টাকা তুলতে পারেন। ইমোশনাল একাউন্টের কনসেপ্টও
 অনেকটা তেমনই। একটি সম্পর্কে আপনি কতটা বিশ্বাস তৈরি করতে
 পেরেছেন, ওটা হলে আপনার জামানত। অন্য একজন মানুষ আপনাকে
 কতটা নিরাপদ মনে করে, সেটাই হলো তার কাছে আপনার ইমোশনাল
 একাউন্টের ব্যালেন্স। ওই একাউন্টে আপনি ভদ্রতা, মমতা, হৃদয়তা,
 প্রতিশ্রুতি রক্ষা ইত্যাদির মাধ্যমে আপনার রিজার্ভ বাড়াতে পারেন।
 আমরা প্রতিনিয়ত সন্তানদের বলে যাচ্ছি, ভাল রেজাল্ট করতে হবে
 ইত্যাদি। কিন্তু আমরা কি একবারও ভেবে দেখেছি, সেই সন্তানের কাছে
 আমাদের ইমোশনাল একাউন্টের অবস্থাটা কি? ওটা কি শূন্য, নাকি কিছু
 রিজার্ভ আছে? তার জন্য শতহীনভাবে কিছু করুন, তার পছন্দের জিনিসটা
 উপহার দিন, তার সাথে হাটতে যান, একসাথে তার স্কুলের কোনো একটি
 সমস্যার সমাধান করুন। দেখুন আপনার ব্যালেন্স বেড়ে গেছে।

তারিখ: / /১৪৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মোশতাক যখন রাষ্ট্রপতি

সেনাবাহিনীর সবচেয়ে
 উর্ধ্বতন কর্মকর্তাদের
 আনুগত্য ঘোষণার পর,
 নিশ্চিত মনে মোশতাক
 ক্ষমতা গ্রহণ করলেন।
 বেতারে ভাষণ দিলেন
 রাষ্ট্রপতি হিসেবে। কিন্তু
 বাংলাদেশের সংবিধান
 অনুযায়ী রাষ্ট্রপতি না থাকলে
 দায়িত্ব পালন করার কথা
 উপ-রাষ্ট্রপতি। উপ-রাষ্ট্রপতি
 না থাকলে সে দায়িত্ব
 পালন করবেন সংসদের
 স্পিকার। মোশতাক এর
 কোনটাই ছিলেন না। আর
 সেদিন কোন সামরিক
 অভ্যুত্থানও ঘটেনি। সামরিক
 অভ্যুত্থান ঘটলে সামরিক
 অফিসাররাই রাষ্ট্রের দায়িত্ব
 গ্রহণ করতো। কয়েকজন
 মেজরের কাঁধে চড়ে
 মোশতাকের সিংহাসনে
 আরোহণ করা - এটা সম্পূর্ণ
 বেআইনি। তারপরও
 মোশতাক নিজেকে রাষ্ট্রপতি
 ঘোষণা করেন এবং বঙ্গবন্ধুর
 অপর চার সহচর তথা
 স্বাধীনতা সংগ্রামের দিকপাল
 তাজউদ্দীন আহমদ, সৈয়দ
 নজরুল ইসলাম,
 কামরুজ্জামান এবং
 ক্যাপ্টেন মনসুর আলীকে
 বন্দী করে জেলে পাঠান।
 শুধু জেলে পাঠিয়েই ক্ষান্ত
 হননি। তার নির্দেশে
 ১৯৭৫ সালের ৩ নভেম্বর
 জেলখানায় হত্যা করা হয়
 এই চার নেতাকে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট সাফল্যের রহস্য লুকিয়ে আছে সময় বিভাজনে:
 সময়কে নিয়ন্ত্রিতভাবে ব্যয় করতে পারলে সব কিছুই আপনার নিয়ন্ত্রণে
 থাকবে। এই গ্রহের বেশিরভাগ মানুষ তাদের সময়কে সঠিকভাবে
 ব্যবহার করতে পারেন না। তারা মনে করেন, তাদের হাতে অফুরন্ত
 সময় রয়েছে। আমাদের জীবনে মূলত দুই ধরনের ঘটনা ঘটে- জরুরি
 এবং গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের দিনের বেশিরভাগ ফোন কলই দেখবেন
 জরুরী নয়। তারপরও বেশিরভাগ মানুষই ফোনে কথা বলতে থাকেন।
 বাঙালি একটা সুযোগ পেলেই আড্ডা দিয়ে ফেলবে। আপনি যদি
 এভাবে সময় ব্যয় করে থাকেন, তাহলে বুঝতে হবে আপনি পুরোপুরি
 দায়িত্বজ্ঞানহীন জীবনযাপন করছেন। এভাবে দেশের বিশাল বড় একটি
 গোষ্ঠী দায়িত্বজ্ঞানহীন জীবনযাপন করে। তারা মনে করে যে, তারা
 জীবনে সঠিক সুযোগ পাবেন। যদি জীবনে উন্নতি করতে চান, প্রতিষ্ঠিত
 হতে চান, তবে সময় অপচয় করবেন না- কারণ জীবনটা সময়ের
 সমষ্টিমাত্র। একটা দিন চলে যাওয়া মানে জীবন থেকে চব্বিশটা ঘণ্টা

তারিখ: / /১৪৪তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

৩ নভেম্বরে ক্ষমতার পালাবদল

১৯৭৫ সালের ৩ নভেম্বর অভ্যুত্থানের মাধ্যমে খন্দকার মোশতাক আর খুনি মেজরদের ৮১ দিনের অবৈধ শাসনের অবসান ঘটিয়ে সেনাপ্রধানের আসনে বসা জিয়াউর রহমানকে বন্দী করেন খালেদ মোশাররফ। তবে তিনি অভ্যুত্থানের পর সবদিক গুছিয়ে উঠতে পারেননি। জিয়াউর রহমানকে বন্দি করে একটি পদত্যাগপত্র আদায় করতে পারলেও পুরো সেনাবাহিনীর ওপর তার কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠিত হয়নি। ৩ নভেম্বরের সেই রাতেই অবৈধ রাষ্ট্রপতি খন্দকার মোশতাক ও ফারুক চক্রেব নির্দেশে একদল সেনাসদস্য জেলখানায় ঢুকে জাতীয় চার নেতাকে হত্যা করে। মোশতাক ক্ষমতা ছাড়তে রাজি হয়ে ঐ রাতেই জারি করা আদেশে খালেদ মোশাররফকে সেনাবাহিনী প্রধান নিয়োগ দেয়। ৬ নভেম্বর বিচারপতি সায়ের রাষ্ট্রপতির শপথ নেন। খালেদ মোশাররফ সেনাবাহিনীতে চেইন অব কমান্ড ফেরাতে চাইলে ৭ নভেম্বর জিয়ার অনুসারী সেনা এবং কর্নেল তাহেরের বিপ্লবী সৈনিক সংস্থা পাল্টা অভ্যুত্থান ঘটায়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

শ্রোতের বিপরীতে চিন্তা করুন: ড. সলোমন অ্যাশ ১৯৫১ সালে Asch Conformity Study পরীক্ষাটি করেন। পরীক্ষায় অংশগ্রহণকারীদের তিনি একটি কার্ড দেখান, যেখানে বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের তিনটি সরলরেখা আঁকা আছে। এরপর তিনি তাদেরকে আরও একটি কার্ড দেখান, যেখানে একটি সরলরেখা আঁকা ছিল। দ্বিতীয় কার্ডের সরলরেখাটির দৈর্ঘ্য পরিষ্কারভাবেই প্রথম কার্ডের তিনটির যেকোনো একটির সমান এবং বাকি দুটির দৈর্ঘ্য হয় এর থেকে বড় না হয় ছোট। এরপর তিনি তাদেরকে খুব সাধারণ একটি প্রশ্ন করেন। তা হলো, দ্বিতীয় কার্ডের সরলরেখাটি প্রথম কার্ডের কোন সরলরেখাটির মতো দেখতে? অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে মাত্র একজন বাদে বাকি সবাই ছিলেন ড. সলোমনের নিজের লোক। তাদেরকে আগে থেকেই বলা হয়েছিল ভুল উত্তর দিতে। সবশেষে যখন প্রকৃত অংশগ্রহণকারীকে একই প্রশ্ন করা হল তখন দেখা গেল সেই একজন বাকি সবার উত্তরে বিভ্রান্ত হয়ে গেল। আপনি যদি হিরো হতে চান, তাহলে একটু ভিন্নভাবে চিন্তা করুন।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

তাহের ও জিয়ার দ্বন্দ্ব

গৃহবন্দী জিয়া কর্নেল
তাহেরের সাথে কথা বলেন
নভেম্বরের পাঁচ তারিখে। ছয়
তারিখে কর্নেল তাহের
তাকে ঘরবন্দী দশা থেকে
বাইরে বের করে আনেন।
রাত আড়াইটায় দুজনার
মধ্যে একান্ত উত্তপ্ত আলোচ
নার পরও দুজনার বনিবনা
না হওয়াতে কর্নেল তাহের
হিংসাত্মক পথে অগ্রসর
হয়। ক্ষমতার সিংহাসনে
বসার সন্ধিক্ষণে দুই
বাদশাহ; এক সিংহাসন।
তাহের জেনারেল জিয়ার
কাঁধে বন্দুক রেখে ক্ষমতার
মসনদে আরোহন করতে
চেষ্টাছিলেন, কিন্তু জিয়া তার
চেয়ে অধিক উচ্চাকাঙ্ক্ষী।
লক্ষ্যস্থলে পৌঁছে তাহের
যখন দেখলেন, তার হাত
থেকে ক্ষমতার মসনদ হাত
ছাড়া হয়ে যাচ্ছে, তখনই
শুরু হয় অফিসার নিধন
অভিযান। ৭/৮ নভেম্বরের
রাত ছিল বিজয়িকার রাত।
কিন্তু জিয়াকে ক্ষমতার
আসন থেকে উৎখাত করতে
ব্যর্থ হয় তাহের।” প্রেমতার
হন কর্নেল তাহের। ১৯৭৬
সালের ২১ জুলাই তাকে
ফাঁস দেয় জিয়া।
তাহেরসহ ১৭ জনকে
সামরিক আদালতে গোপন
বিচারের মুখোমুখি করা হয়।
“বিচার হয়েছে জেলখানার
অন্ধকার প্রকাণ্ডে। ট্রাইব্যুন-
লের অন্য সদস্যদের
সামনে কোনো নথি
উপস্থাপন করা হয়নি।

আডাকের কল্পনীয়

2

2

ফিল ডেভেলপমেন্ট সবকিছুতে তাড়াহুড়া করবেন না, সময় নিন: যারা সবকিছু তাড়াহুড়া করে করতে চায়, তাদের কাজের কোয়ালিটি আসলে ততটা ভালো হয় না। সবকিছু সহজভাবে নিন এবং ধীরে ধীরে কাজ করুন। খাবারের প্রতিটি কামড় উপভোগ করুন, হাঁটার সময় চারপাশ দেখে ধীরে ধীরে হাঁটুন, দিনের কালা সাথে কথা বলার সময় তাকে তার কথা পুরোপুরি শেষ করতে দিন এবং সে পর্যন্ত মনোযোগ দিয়ে তাকান। পুনের কাজের ভেতর মাঝে মাঝে কাজ বন্ধ করে বাইরে তাকান, কিংবা চোখ বন্ধ করে একটা বড় নিশ্বাস নিন, বৈঠে থাকার জন্যে নিজেকে সুখী ভাবুন। তাড়াহুড়া যেমন করবেন না, তেমনি ভাবতে ভাবতে অলস সময় পার করবেন না। বেশি ভাবতে যেয়ে জীবনের দরকারি কাজগুলো প্রায়ই করা হয়ে উঠে না। বেশি চিন্তা না করে কাজকে নেমে পড়ুন। না হলে কিছুই আর করা হয়ে উঠবে না। গান এবং নাচ চমককার আর্ট এবং মনোস্থল খুব হালকা হয়ে। নাচানাচি কিংবা গ্রান গাওয়া বা স্নার পর মন ভালো না হয়ে উপায় নেই।

তারিখ: / /১৪৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

এশাদের ক্ষমতা দখল

লে. জে. এরশাদ ১৯৮২ সালের ২৪ মার্চ সামরিক শাসন জারি করে ক্ষমতা গ্রহণ এবং প্রধান সামরিক আইন প্রশাসকের দায়িত্বভার গ্রহণ করেন। তিনি দেশের সংবিধানকে রহিত করেন, জাতীয় সংসদ বাতিল করেন, নিজেকে সশস্ত্রবাহিনীর সর্বাধিনায়ক ঘোষণা করেন এবং এবং সাভারের মন্ত্রিসভাকে বরখাস্ত করেন। তিনি ঘোষণা করেন যে ভবিষ্যতে সামরিক আইনের অধীনে জারিকৃত বিধিবিধান ও আদেশই হবে দেশের সর্বোচ্চ আইন। এরপর এরশাদ বিচারপতি আবুল ফজল চৌধুরীকে রাষ্ট্রপতি হিসেবে অধিষ্ঠিত করেন। কিন্তু তার কোন কর্তৃত্ব ছিল না, কারণ সিএমএল-এর অনুমোদন ব্যতীত প্রেসিডেন্ট কোনো ক্ষমতা প্রয়োগ করতে পারবেন না। ১৯৮৩ সালের ১১ ডিসেম্বর নিজেই রাষ্ট্রপতির দায়িত্ব গ্রহণ করেন। এরশাদের অপশাসনের বিরুদ্ধে বিরোধী দলগুলোর প্রবল গণঅভ্যুত্থানের মুখে ১৯৯০ সালের ৬ ডিসেম্বর তিনি পদত্যাগ করতে বাধ্য হন। ১৯৯১ সালে জেনারেল এরশাদ গ্রেপ্তার হন। বিএনপি সরকার তাঁর বিরুদ্ধে বেশ কয়েকটি দুর্নীতি মামলা দায়ের করে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

বলার আগে শোনা: আপনি যদি পাওয়ারফুল হতে চান, তাহলে আপনার ভালো যোগাযোগ দক্ষতা তৈরি করতে হবে। আর এই যোগাযোগ করার ক্ষমতা বাড়ানোর একটি বড় উপায় হলো, কাউকে নিজের কিছু বুঝাতে যাওয়ার আগে সেই মানুষটিকে বুঝতে পারা। অর্থাৎ আগে সেই মানুষটিকে বুঝুন, তারপর আপনার বিষয়টি বোঝান। ‘যোগাযোগ’ হলো যেকোনো মানুষের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি দক্ষতা। জীবনের কতটা বছর পার করেছেন লিখতে এবং পড়তে? সেই স্কুল জীবন থেকে শুরু করে কতগুলো বছর পার করলেন? আর কথা বলা শেখার জন্য কতটা সময়? অনেকে এখনও কথা কীভাবে বলতে হয়, সেটা ট্রেনিং নিয়ে থাকে। কিন্তু কখনও কি শোনা-র জন্য সময় ব্যয় করেছেন? কাউকে বুঝতে হলে শুনতে হবে। হৃদয় দিয়ে শুনতে হবে। কিন্তু আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থায় শোনার জন্য কোন কোর্স নেই। যে কারণে আমরা অন্য কাউকে ততোটা বুঝতে পারি না। আমরা ধরেই নিয়েছি, কান আছে আপনি শুনবেন।

তারিখ: / /১৪৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইনকা সভ্যতা

পাঁচশ’ বছর আগের দক্ষিণ আমেরিকার সবচেয়ে উন্নত সমাজ ছিল ইনকাদের। ইনকারা ছিল অর্থের সঙ্গে পরিচিতিবিহীন। তাদের বর্ণনায় সোনা হচ্ছে সূর্যের ঝেদ আর রূপা হচ্ছে চাঁদের অশ্রু। এহেন জগৎ দখল করার জন্য হানা দিলেন এক স্পেনীয় আক্রমণকারী। নাম কর্নেল ফ্যানসিস্কো পিজারো। সময়কাল ১৫০২ সাল। তিনটি জাহাজ, সাতাশটি ঘোড়া, একশ’ আশিজন সৈন্য এবং সেকালের বিবেচনায় অত্যাধুনিক কিছু অস্ত্রশস্ত্র। যেমন- গাদাবন্দুক। মজার কথা, ঐ ঘোড়ার আতঙ্কেই ইনকারা শেষ! অর্থের মতোই তারা অপরিচিত ছিল অশ্বের সঙ্গেও। পরাজিত ইনকা যুবরাজ আতাহুয়ালপাকে বিজেতার প্রস্তাব দিয়েছিল খ্রিস্টধর্ম গ্রহণ করার। কিন্তু আতাহুয়ালপা ঘৃণাভরে বাইবেল মাটিতে ছুঁড়ে ফেলে দিলেন। ইনকারা বিদেশি আক্রমণকারীদের হাত থেকে বাঁচার জন্য ১৩,৪২০ পাউন্ড সোনা, যার ওজনতা ২২ ক্যারেট, এবং ২৬,০০০ পাউন্ড বিশুদ্ধ রৌপ্য বিনা বাধায় দিয়েছিলেন স্পেনীয়দের। কিন্তু তাতেও বাঁচতে পারলেন না ইনকারা এবং তাদের সাহসী যুবরাজ আতাহুয়ালপা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যর্থতাকে বাদ দিয়ে সাফল্য হয় না: জীবন অনেকটা ব্যর্থ ব্যাটের মতো, তোমাকে একের পর এক নানারকম বলের মুখোমুখি হতে হবে। একজন ভালো ব্যাটারও জানে না, কখন সে মারার মতো বলটি পাবে, কিন্তু সে জানে- একটা সময় আসবেই। আর তাই যখন সে বলটি পাবে তখন কী করবে তার প্রস্তুতি আগে থেকেই নিয়ে নেয়। মনে যেন সব সময় অনুরণিত হয় আব্রাহাম লিংকনের সেই উক্তিটি, ‘আমি সবসময় প্রস্তুত থাকি, কারণ কোনো একদিন আমার সুযোগ আসবে।

ব্যর্থতাকে বাদ দিয়ে সাফল্য হয় না। আমি এমন কাউকে জানি না, যে কঠিন পরিশ্রম না করে, ব্যর্থ না হয়ে কোনো সাফল্য অর্জন করেছে। তাই এমন ভেবো না যে অতীতের কোনো কিছু ভবিষ্যতে তোমাকে দারুণ কিছু করতে বাধা দেবে। প্রতিটি কঠিন সময় পার করার পর তুমি আরও শক্তিশালী, আরও বিচক্ষণ হবে।

তারিখ: / /১৪৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আমেরিকান ইন্ডিয়ান

আমেরিকায় উপজাতিরা সবাই আমেরিকান ইন্ডিয়ান নামে পরিচিত। তাদের পোশাক, ঘরবাড়ি প্রভৃতির বৈশিষ্ট্য আছে। ঘরগুলো বেশ উঁচু এবং গম্বুজের মতো। এক জায়গায় অনেকগুলো ঘর থাকে। ঘরের উপরিভাগ গুলকনো তৃণ দিয়ে ঢাকা থাকে। পোশাক অনেকের জমকালো। পুরুষেরা সর্বাঙ্গ ঢাকা দিয়ে রাখেন পোশাকে। অনেক মাথায় পাখির পালকের টুপি পরেন। কেউবা দু-একটা পালক মাথায় গুঁজে রাখেন। এক এক জায়গায় বাস করেন এক একটি দল। আলু একমাত্র আমেরিকার কৃষিজীবী উপজাতি সম্প্রদায়ের মানুষ চাষ করতেন। তাঁদের অন্যতম প্রধান খাদ্য ছিল আলু। কোকো গাছের মাদকগুণও আমেরিকার আদিম বাসিন্দাদের আবিষ্কার। অপরদিকে কোকো ফলের বাঁচিকে ভেজে খোসা ছাড়ানোর পর পিষে কেকের মতো তৈরি করার বিদ্যাটি স্পেনীয়রা আমেরিকার আদিবাসীদের কাছ থেকেই রপ্ত করেছিলেন। ওই কেকের কিছু অংশ পানিতে গুলে এবং মশলাপাতি দিয়ে আদিম বাসিন্দারা এক ধরনের শরবত তৈরি করতেন। স্পেনীয়রা কোকো বীজ থেকে চকোলেট বানিয়ে ছিলেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট আরো বেশি টাকা কখনোই আপনার সব সমস্যার সমাধান করবে না: আপনার যদি খাবার এবং থাকার জন্যে পর্যাপ্ত টাকা থাকে, তাহলে এরচেয়ে বেশি টাকা ছাড়াও আপনি জীবন চালিয়ে নিতে পারবেন। এটা আরো ভালো করে বুঝতে পারবেন যদি আপনি অসচ্ছল অথচ মোটামুটি সুখী এমন মানুষদের সাথে মিশেন। জীবনের সবচেয়ে সুন্দর জিনিসগুলি পেতে কোনো টাকা লাগে না, আর বাদবাকী জিনিসগুলো আপনি যত দামি ভাবছেন ততোটা দামি না। যখন আপনি জীবনে দামি জিনিসপত্র ছাড়া চলতে পারবেন না, তখন এই জিনিসপত্রগুলি আপনার জীবনকে পরিচালিত করবে। আপনার দামি বাড়ি বা ফ্ল্যাট এবং ঘরের দামি ফার্নিচার থাকার কারণে আপনি অন্য জায়গায় সহজে চলে যেতে পারবেন না এবং এগুলো পাওয়ার জন্যে আপনাকে সবসময় অনেক বেশি উপার্জন করা নিয়ে চিন্তা করতে হবে। এবং এইসব দামি সম্পদ আপনার জীবনকে খুব বেশি সমৃদ্ধ করে না। জীবনে যতো কম সম্পদ থাকবে আসলে ততোই ভালো।

তারিখ: / /১৪৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

এক্সিমো

তুন্দ্রা অঞ্চলের প্রবল শীত এলাকায় এক্সিমোরা বাস করেন। বছরের অধিকাংশ সময় সাগর ও নদী বরফে বরফে আচ্ছাদিত হয়ে থাকে। এক্সিমোরা শিকারি জাতি। জনসংখ্যা মাত্র আট লক্ষের মতো। জাতিতে সবাই মঙ্গোলীয়। সবাই একটি ভাষায় কথা বলেন না। সীল, তিমি, সিঙ্গুঘোটক, স্যামন মাছ প্রভৃতি শিকার করেন। আর ডাঙার প্রাণী শ্বেতভল্লুক, মেরু শিয়াল, মেরু খরগোশ, ক্যারিবু নামের একজাতের হরিণ ও পাখি শিকার করেন। চর্বিতে রান্নার তেল হিসেবে, আলো জ্বালাতে এবং ঘরকে গরম রাখতে ব্যবহার করেন। সারা বছর আপাদমস্তক লোমশ পশুর চামড়া দিয়ে তৈরি মোটা পোশাকে ঢেকে রাখতে হয়। সীল সিঙ্গুঘোটকের চামড়া দিয়ে যেমন অস্থায়ী তাঁবু ও কায়াক নৌকা নির্মাণ করেন, তেমনই ক্যারিবু হরিণের চামড়া দিয়ে তৈরি করেন পোশাক এবং পানির ব্যাগ। ওই ব্যাগে গরম পানি রেখে ঘুমানোর সময় ব্যবহার করেন। পুরুষেরা একের অধিক স্ত্রী রাখতে পারে। উপরন্তু নীজের স্ত্রী শারিরিকভাবে অসুস্থ হলে বন্ধুর স্ত্রীকে পারিবারিক ভাবে ধার করতে পারে। এই বউ বদল করে বেড়ায়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট কখনোই লটারির আশায় থাকবেন না। বাস্তববাদী হোন:"একদিন আমার সময় আসবে আর আমি সুখী হবো"-এটা একটা ফালতু চিন্তা। অনেকের ভাগ্য নিয়ে এরকম একটা অদ্ভুত ধারণা আছে-আল্লাহ/ঈশ্বর/ভগবান/দেবতা কেউ একদিন কোনোভাবে তাদের ভাগ্য ঘুরিয়ে দিবেন। তারা ভাবেন "হঠাৎ কোনো সে সৌভাগ্য তার জীবন ভরে উঠবে"। কেউ কেউ ভাবেন একদিন তারা লটারি জিতবেন কিংবা ভালো কিছু একটা ঘটবে তাদের জীবনে। অনেক মেয়ে ভাবে, একদিন তার রাজপুত্র এসে তাকে নিয়ে যাবে স্বপ্নের দেশে! এই ধরনের ভাবনা আসে বাস্তবতা সম্পর্কে একটা ভুল ধারণা থেকে। ভালো থাকার জন্য কঠোর পরিশ্রম ও সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যে ধীরে ধীরে এগুতে হবে। জাদু-টোনা, জ্বীন-পরী, জ্যোতিষবিদ্যা, কিংবা কোনো অদৃশ্য সত্ত্বা বা কল্পিত অদৃশ্য দেবতারা এই বিশ্বজগতে আপনাকে ফ্রিতে কিছু দেবার জন্যে পণ করে বসে নেই। আপনাকেই আপনার জীবন গুছিয়ে তোলার জন্যে কাজ করে যেতে হবে।

তারিখ: / /১৫০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নিম্নো ও হ্যামিটিক সভ্যতা

আফ্রিকার কেনিয়া অঞ্চলেই যেসব আদি মানবের আবির্ভাব হয়েছিল। তাদের নিম্নো বলা হয়। এঁরা দীর্ঘকায়, শক্তিমান, কতিদেশ দেহের অনুপাতে সরু, মোটা ঠোঁট এবং ভেঁতা নাক এবং মাথার চুল অত্যন্ত কৌকড়ানো হলেও কালো। হ্যামিটিকদের উন্নত হাতিয়ারের সামনে নিম্নোরা দাঁড়াতে পারেননি। বহু নিম্নো হ্যামিটিকদের দাসত্ব স্বীকার করেছিলেন। ওই নিম্নো শ্রমিক ও ক্রীতদাস-ই পিরামিড প্রভৃতি নির্মাণ করেছিলেন। উন্নত কৃষি ব্যবস্থাও সম্ভব হয়েছিল নিম্নো শ্রমিকদের দ্বারা। খ্রিষ্ট-পূর্ব ৩৩২ অব্দে গ্রিক বীর আলেকজান্ডারের হাতে প্রথম পর্যুদস্ত হয়েছিল হ্যামিটিক সভ্যতা। অতএব সহস্র সহস্র বছর নিম্নো ও হ্যামিটিক একত্রে বসবাসের ফলে উভয়ের মধ্যে রক্তের সংমিশ্রণ ঘটেছিল। উদ্ভব হয়েছিল সঙ্কর জাতির। পশুপালক শিল্প ও ডিংকা উপজাতির সঙ্গে হ্যামিটিকদের মিশ্রণে বেশকিছু উপজাতির উদ্ভব হয়েছে। তাঁরা যথাক্রমে কেনিয়া রাজ্যের মাসাই, নান্দী, লমবাওয়া, সুফ, তুরকানা প্রভৃতি এবং দক্ষিণ সুদানের ডিডিংগা ও উগান্ডার ইতোসো বিশেষ প্রসিদ্ধ উপজাতি। এঁরা সবাই যাযাবর পশুপালক।

শিল্প ডেভেলপমেন্ট কথা বলার সূত্র: অনেকেই আছেন খুব সুন্দর মনের মানুষ, দেখতেও অনেক সুন্দর কিন্তু তিনি ভাল কথা বললেও যিনি শুনছেন তাঁর রাগ উঠে যায়। নিজেকে নিজে তিনি বোঝাতে পারেন না যে, কী করবেন! মন ভাল হলেও তিনি ভাল মানুষ হিসেবে পরিচিতি পান না। কিংবা সমাজে তার নানা ধরনের জটিলতায় পড়তে হয়। বন্ধু মহলে কেউ তাকে জায়গা দেন না। শুধুমাত্র কীভাবে সুন্দর করে কথা বলতে হয় সেটা না জানার জন্যে। সঠিক উচ্চারণের জন্যে প্রয়োজন অনুশীলন। সঠিক উচ্চারণে কথা বললে আপনার কথা সবাই শুনতেই চাইবে। এখোয়াল রাখবেন আঞ্চলিকতা যেন আপনার কথায় কোন ছাপ না ফেলে। আপনার কথায় যদি আঞ্চলিক উচ্চারণ ভঙ্গি চলে আসে তবে সবার কাছে গুরুত্বহীন হয়ে যাবেন। একটা আলোচনায় অবশ্যই একটা নির্দিষ্ট পরিবেশ পরিস্থিতি থাকে না, চেষ্টা হয়। কখনো হাসির সময় আসে, কখনো খুব সিরিয়াস সময় আসে। সব সিচুয়েশনে সব কথা মানাবে না। নির্দিষ্ট সময়ে সময়োপযোগী কমেণ্ট করুন।

তারিখ: / /১৫১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মাসাই

আফ্রিকার পশুপালক আদিম উপজাতির সংখ্যা প্রায় ৪০। মাসাইরা তাঁদের মধ্যে প্রধান এবং বৃহৎ গোষ্ঠী। যেহেতু স্বভাবে ওঁরা পশুপালক, তাই পশুখাদ্যের অভাব দেখা দিলে বাধ্য হয়ে অন্যত্র সরে যেতে হয়। মাসাইরা একজাতীয় গরুকেই পালন করেন। সেসব গরুর পিঠে উটের মতো কুঁজ আছে। ওঁরা গরুর মাংস, গরুর দুধ এবং গরুর রক্ত খেয়ে জীবন ধারণ করেন। গরুর রক্ত গ্রহণের জন্য গরুকে মেরে ফেলেন না। গলার কাছে রক্তবাহী নালীতে তীক্ষ্ণ শলাকা বিদ্ধ করিয়ে রক্ত বার করেন। সেই রক্তকে মোটা মোটা বাঁশের চোঙে পুরে রাখেন। রক্তকে শুকনোও করে রাখেন। এদের দেহের গড়ন লম্বাটে হলেও মোটাসোটা নয়, ছিপছিপে। মাসাই পুরুষ ও মহিলা একই ধরনের কাপড় পরেন। বগলের নিচে কাপড়কে ভালোভাবে বেঁধে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত ঝুলিয়ে রাখেন। পুরুষ ও মহিলা সবাই কানে বড় বড় রিং পরেন, হাতে মাদুলি বাঁধেন এবং গলায় পুঁতির মালা ঝুলিয়ে রাখেন। প্রধান হাতিয়ার তীর-ধনুক ও বর্শা। পুরুষেরা হাতে একটি করে বর্শা থাকে। অনেকে কোমরে একটা ছোরাও গুঁজে রাখেন। কেনিয়া ও তানজানিয়ায় বাস।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শিল্প ডেভেলপমেন্ট সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকা মস্তিষ্কের জন্য ক্ষতিকর: আপনি কি সারাক্ষণ নানাকাজে ব্যস্ত দিন পার করেন? দম ফেলার ফুসরতই পান না? তাহলে জেনে রাখুন, আপনার মস্তিষ্কের মারাত্মক ক্ষতি করছেন আপনি। এতে বাস্তবে আপনার কর্মস্পৃহা ও সৃজনশীলতা-ও নষ্ট হচ্ছে। সাম্প্রতিক গবেষণায় এমনটাই প্রমাণিত হয়েছে। নিউ ইয়র্ক টাইমসের সম্প্রতি প্রকাশিত একটি নিবন্ধ অনুসারে এ অবস্থা থেকে মুক্তি দিতে পারে ব্যস্ততার মাঝেও সামান্য পরিমাণে ঘুম। ঘুমের ফলে মানুষের কর্মোদ্যম বৃদ্ধি পায় এবং মস্তিষ্কের বিশ্রাম হয়। ঘুম ছাড়াও কর্মব্যস্ততার মাঝে কিছু সময় বিশ্রাম নেওয়ার কথা উল্লেখ করছেন বিশেষজ্ঞরা। বিশ্রাম বা অলস সময় বিষয়টি মস্তিষ্কের অনেক গুরুত্বপূর্ণ মানসিক প্রক্রিয়ায় দরকার হয়। এ সময়টি মস্তিষ্কের মনোযোগ ও উৎসাহের বিষয়গুলো সংরক্ষণ করে। এটি উৎপাদনশীলতা ও সৃজনশীলতায় উৎসাহ দেয়- এবং দৈনন্দিন জীবনে আমাদের সর্বোচ্চ কৃতিত্ব ও স্থিতিশীল মস্তিষ্ক তৈরিতে সাহায্য করে।

তারিখ: / / ১৫২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 

পিগমি

আফ্রিকার কঙ্গো
অববাহিকার আদিম
অধিবাসী পিগমি। পিগমিরা
সেই দুর্গম অঞ্চলের বাসিন্দা
এবং ওই কারণে তাঁরা
সভ্যতার সংস্পর্শে আসতে
পারেননি। পিগমিরা
অরণ্যের ফলমূলাদি সংগ্রহ
করেন এবং বন্যপশুদের
শিকার করেন। কৃষিকাজ
জানেন না, পশুপালনও
করেন না। তাঁরা অত্যন্ত
বেঁটে মানুষ, তাই তাঁদের
তৈরি ঘরও ছোট-খাটো।
মাত্র দশ বারোটি পরিবার
মিলে এক জায়গায় থাকেন।
শিকার ও বনজ খাদ্যের
উপর নির্ভর করে বাস
করতে হয় বলে দশ
বারোটি পরিবার একত্রে
গোল করে বাস করেন। ওই
গোল উঠানটাতেই তাঁদের
দলের বাজনা, নাচ, গান
ইত্যাদি চলে। কাছাকাছি
নদী অবশ্যই থাকে।
কেননা, নদী থেকে পানি ও
মাছ উভয়ই পেয়ে থাকেন।
ঘরের ছাউনি দেন বড় বড়
পাতার। মেঝে স্ট্র্যাটস্ট্র্যাতে
হওয়ায় মেঝেতে শুকনো
পাতা বিছিয়ে রাখেন। স্ত্রী ও
পুরুষ উভয়ে কেবলমাত্র
কোমর থেকে হাঁটুর উপর
পর্যন্ত গাছের চওড়া পাতা
অথবা গাছের বাকল অথবা
পত্রবহুল লতা কোমরে বেঁধে
ঝুলিয়ে রাখেন।
কাঁট-পতঙ্গের দংশনকে
প্রতিহত করতে গায়ে কাদার
প্রলেপও দেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিয়তি বলে কিছু নাই, তাই কোনো কিছুর দোহাই
নয়: নিয়তির দোহাই দিয়ে আমরা অনেকেই জীবনে ভালো কিছু করা
থেকে বিরত থাকি। আসল ঘটনা হচ্ছে নিয়তি বলে কিছু নাই। আপনার
জন্ম কোথায় হয়েছে, আপনার লিংক কতদূর, আপনার কত টাকা আছে,
আপনার বয়স, আপনার অতীত, বা অন্য কোনো কিছুর সাথেই আপনার
সীমাবদ্ধতা বা ব্যর্থতার কোনো সম্পর্ক নাই। কোনো কিছুর দোহাই
দিয়ে আপনার সীমাবদ্ধতাকে আপনি ওভারকাম করতে পারবেন না।
যদি সত্যিকারভাবে সংকল্পবদ্ধ হন এবং আপনার কর্ম-পরিকল্পনায় যদি
কৌশলী হন, তাহলে জীবনে অর্জন করার অজস্র সুযোগ আছে এবং
আসবে।

অনেকে কোনো বিষয়ে অজ্ঞতা প্রকাশ করায় লজ্জা পান। এটা নিয়ে
কোনো ভাবভাবির অবকাশ নাই— জাস্ট বলে ফেলুন "আমি ব্যাপারটা
সম্পর্কে জানি না"। অজ্ঞতা লুকানোর চেয়ে সততা অনেক বেশি স্মার্ট
একটা ব্যাপার।

তারিখ: / /১৫৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বুশম্যান

বুশম্যান নামিবিয়ার কালাহারি মরুভূমির যাযাবর বাসিন্দা। প্রায় ৬২০০০ বুশম্যান আছেন। মাত্র চার পাঁচটি পরিবারের এক একটি দল। এক এক জায়গায় মাত্র সপ্তাহ খানেক অবস্থান করেন। বুশ অর্থ বোপ অর্থাৎ তারা বোপের মানুষ। বুশম্যানরা কিছুটা খর্বাকায়। শরীরের উচ্চতা ৫ ফুট ৪ ইঞ্চির মতো। কিছু চোখ, নাক ও ঠোঁটের গড়ন নিম্নোদের মতো নয়। মরুভূমির বৈশিষ্ট্যই হচ্ছে, দিনে প্রচণ্ড গরম এবং রাতে বেজায় শীত। সারা বছরই ওই একই আবহাওয়া। লজ্জা নিবারণের জন্য কোমরে পশুচর্ম জড়িয়ে রাখেন। বুশম্যানরা যাযাবর। বোপের পাশে মাটিতে গর্ত খুঁড়ে এবং কখনও বা দু-চারটে বোপ কেটে এনে চারপাশে বেড়া দিয়ে উপরটা চামড়া দিয়ে ঢেকে দেন। গর্ত পেলে গর্তে, গুহা পেলে গুহায়ও আশ্রয় গ্রহণ করেন। রাতের শীত থেকে পরিত্রাণের জন্য সামনে আগুন জ্বালিয়ে রাখেন। শিকার করা পশুর মাংস খেয়েই জীবন ধারণ করেন। পশুর গলার স্বর নকল করার অদ্ভুত ক্ষমতা আছে এদের। শিকার করার কাজে ব্যবহার করেন শরকাঠি দিয়ে তৈরি তীর। ইঁদুর, সাপ, ব্যাঙ, টিকটিকি, পোকা-মাকড়ও খেতে থাকেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ক্লিন ডেভেলপমেন্ট

পৃথিবীর কেউই সবকিছু জেনে বা পেয়ে বসে নেই: সবারই কিছু না কিছু সমস্যা আছে, কিন্তু তারা সেটা গোপন করে চলে। আপনি যখন একজন মানুষকে দেখেন, তখন শুধু সে তাকে যেভাবে বাইরের পৃথিবীর কাছে দেখাতে চায় সেটাই দেখেন। ভিতরের সমস্যাগুলো দেখতে পান না। আপনি হয়তো ভাবতে পারবেন না তারা কীসের ভেতর দিয়ে যাচ্ছে, কিংবা যে সুখী অবস্থায় তাদের দেখছেন সে অবস্থায় আসতে তাদের কীসের ভেতর দিয়ে যেতে হয়েছে। এটা সবার জন্যে সত্যি—কোটিপতি, ছাত্রছাত্রী, স্মার্ট তরুণ-তরুণী, লাজুক মানুষটি এবং আর যেকোনো ধরনের মানুষই বলুন না কেন, তাদের সবারই ভেতরের একটা জগৎ আছে—বাইরে থেকে তাদেরকে যেমনই মনে হোক না কেন। কারো সম্পর্কে সবকিছু জানার আগে কখনোই ভাববেন না সে খুব সহজে জীবনে সবকিছু পেয়ে গেছে। প্রতিটি মানুষ কোন না কোনো দিক থেকে অসম্পূর্ণ। সুতরাং পারফেক্ট ম্যান বলে কোন মানুষ নেই।

তারিখ: / /১৫৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সাহারার তুর্যারোগ

আলজেরিয়ার আহজ্জার মালভূমি অঞ্চলে তুর্যারোগের ঘোরাক্ষেরা করেন। নীল নদের তীরে এককালে যারা নগর সভ্যতার পত্তন করেছিলেন, সেই বহিরাগত হ্যামিটিকদের বংশধর তারা। লম্বাটে গড়ন, নাসার অগ্রভাগ তীক্ষ্ণ, মাথায় চেউ খেলানো কালো চুল, ছিপছিপে গড়ন এবং গায়ের রঙ হালকা বাদামি। এদের সদস্য সংখ্যা ১০ লাখ। পৌত্তলিক অবস্থাতেও তুর্যারোগের যেমন স্বাধীন যৌনতার চর্চা করতো, ইসলামে দীক্ষিত হওয়ার পরেও তা অব্যাহত রেখেছে। বিয়ের আগে তুর্যারোগ নারী-পুরুষেরা অনেকের সঙ্গে সম্পর্কে জড়তে পারে। তাদের মাঝে নর-নারীর মধ্যকার সম্পর্কটা এতোটাই স্বাভাবিক যে, কোনো নর-নারী যদি তাঁবুর ভেতরে প্রবেশ করে এবং তাঁবুর বাইরে কোনো উট অপেক্ষমান থাকে তাহলে সেই তাঁবুর আশেপাশে কেউই যায় না। যদি ওই দুই নর-নারীর ইচ্ছে হয় একে অপরের সঙ্গে দীর্ঘদিন থাকার, তবেই তাদের বিয়ে হয়। তবে বিয়ের পর শুধু নারীরাই একাধিক যৌনসঙ্গী রাখতে পারে। তুর্যারোগেরা সারা শরীর যেন কাপড় দিয়ে ঘেরা। তুর্যারোগেরা, উট, ভেড়া ও ছাগল প্রতিপালন করেন।

ক্লিন ডেভেলপমেন্ট

সুখ ভবিষ্যতের জন্যে তুলে রাখা বড় ভুল: অসংখ্য মানুষ ভাবে "আমার এই ব্যাপারটা যদি শেষ হয়ে যায়, তাহলে সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে"। এটা একটা ঘোর (ডিলুশন)। যখন "ওই একটা জিনিস" ঠিক হবে, তখন "আরো একটা জিনিস" আপনার জীবনে বাকি থেকে যাবে। জীবনে কখনো সবকিছু একসাথে আপনার কাছে ধরা দিবে না। জীবনে সুখী হওয়া শুধু একটা জিনিস ঠিক হয়ে যাওয়ার উপর নির্ভর করে না, এভাবে সুখী হওয়াও যায় না। এরচেয়ে এই মুহূর্তে আপনার যা আছে তা নিয়ে সুখী হোন, বর্তমানকে উপভোগ করুন এবং একই সাথে ভবিষ্যতের জন্যে কাজ করে যান। সাফল্য আসলে একটা ভ্রমণ, গন্তব্য নয়! কোনো বড় কিছুর জন্যে কাজ করলেও নিজেকে সুখী হওয়া থেকে বঞ্চিত করবেন না, কাজটি শেষ হওয়া পর্যন্ত সুখী হওয়ার জন্যে অপেক্ষা করে থাকবেন না, কাজ করতে করতেই সুখী হওয়ার চেষ্টা করুন। ধীরে ধীরে ই ভ্রমণ উপভোগ করুন। অনুষ্ঠানটি উপভোগ করুন, শেষ দৃশ্যের জন্যে তাড়াহুড়া করবেন না।

তারিখ: / /১৫৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

আরবের বেদুইন

বেদুইনরা সাহারা ও লিবিয়ার মরুভূমিতে থাকেন। তাছাড়া মিসরেও দেখা যায়। এরা যাযাবর পশুপালক। বেদুইন অর্থে মরুভূমির সন্তান। আরবের রুবাল আলখালি মরুভূমিতে প্রায় ১০ লক্ষের মতো বেদুইন জীবন-যাপন করেন। এঁদেরও নিত্যসঙ্গী উট। প্রতিপালন করেন ছাগল ও মেষকে। মরুভূমির শুষ্ক পরিবেশে কাল কাটানোর দরুন তাঁদের চেহারাও শুষ্ক ও রুক্ষ। নাকের ডগা তীক্ষ্ণ। মুখমণ্ডল সরু ও লম্বাটে। প্রধান খাদ্য দুধ, বার্লি, মাংস ও খেজুর। পানি সংকটে ভুগতে হয় এবং বহু দূর থেকে পানি বয়ে আনতে হয়। বেদুইনরা তাঁরতে বাস করেন। উটের চুল দিয়ে দড়ি তৈরি করেন এবং উটের চামড়া দিয়েই তৈরি করেন পানি ও দুধ রাখার থলে। যারা একটু অভিজাত তাঁরাই ঘোড়া প্রতিপালন করেন। বেদুইনরা সাহসী, যোদ্ধা। অধিকাংশ বেদুইন গরিব। ডাকাতি বা লুণ্ঠনকে অন্যায় বলে মনে করেন না তাঁরা। বরং ডাকাতি করার সাহস যাদের নেই, তাঁরা বেদুইন সমাজে মর্যাদাহীন। ভয়ানক অতিথি বৎসল ও বন্ধুবৎসল। অভাবের ফলে ডাকাতি করেন। মরুদ্যানগুলোতে এখন সেচের ব্যবস্থা হয়েছে এবং কৃষিজমির প্রসার ঘটেছে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজস্ব সংস্কৃতির চর্চা কেন দরকার: পৃথিবীর বড় বড় দেশে হাজার রকমের ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতি থাকে। চমৎকার, ঐতিহ্যবাহী আর মনোমুগ্ধকর সব সংস্কৃতির জন্য ভারত, চীন কিংবা ব্রাজিল বিখ্যাত। তারা তাদের সকল সংস্কৃতিকে লালন-পালন করে, যত্ন করে আগলে রাখে। ইউরোপ অনেক উন্নত আর আধুনিক মহাদেশ হলেও তারা তাদের পুরনো সংস্কৃতিগুলোকে টিকিয়ে রাখতে বিলিয়ন বিলিয়ন ইউরো খরচ করে। শুধু তাই নয়, ভিন্ন দেশের মানুষেরা যেন তাদের সংস্কৃতি চর্চা করতে পারে, সেজন্যও ইউরোপের পুষ্টপোষকতা আর আন্তরিকতার অভাব নেই। সভ্য মানুষেরা বোঝে জ্ঞান-বিজ্ঞানের উন্নয়নের সঙ্গে সঙ্গে বিশ্বের অমানবিক আর বর্বর সংস্কৃতিগুলো এমনিতেই মানুষ ত্যাগ করবে, জন্ম নেবে নতুন নতুন মানবিক সংস্কৃতির। “আমাদের নিজস্ব সংস্কৃতিগুলো চর্চা না থাকলে আমাদের নিজেদের সকল সংস্কৃতি ধ্বংস হতে হতে মাথার উপরে থাকবে শুধুই বর্বর সংস্কৃতি। আমরা নিঃস্ব বর্বর হয়ে যাবো।”

তারিখ: / /১৫৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মধ্য এশিয়ার কিরঘিজ

কিরঘিজ শব্দের স্থানীয় অর্থ 'পশুচোর'। এরাও তাঁবুতে বাস করেন। শীতকালে পর্বতের থেকে নেমে আসতে বাধ্য হন কিরঘিজরা। সারা শীতকালটা কাটিয়ে দেন উপত্যকা ও নিম্নভূমিগুলোতে। অধিকাংশ কিরঘিজ রিপাবলিক অব কিরঘিজিয়ার বাসিন্দা। এঁদের সংখ্যা প্রায় ১০ লাখের মতো। দেহাকর্তি মঙ্গোলীয়দের অনুরূপ। একটু বেঁটে বটে কিন্তু শক্তিশালী। গাত্র বর্ণ পীত এবং মাথার চুল কালো। অনেকে মনে করেন মঙ্গোলীয় ও তুর্কিদের মিশ্রণে কিরঘিজ উপজাতি। তাদের শিকারের উপযুক্ত সময় বসন্তকাল। মর্যাল নামক এক জাতের হরিণ তাঁদের প্রিয় শিকার। কিরঘিজরা ইসলাম ধর্মে বিশ্বাসী। তাঁদের ব্যবহৃত পোশাককে কাফটান বলা হয়। পুরুষ ও মেয়ে উভয়েই মাথায় ব্যবহার করেন ভেড়ার চামড়ার টুপি। পশুপালনই কিরঘিজদের একমাত্র বৃত্তি, প্রত্যেক পরিবারের থাকে পালে পালে পশু। কাজেই তৃণভূমির খোঁজে ঘুরে বেড়াতে হয়। কিরঘিজদের প্রধান খাদ্য পশুর মাংস, দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী। দুধ থেকে মাখন ও পনির প্রস্তুত করেন। কিরঘিজদের বড় সম্পদ মেঘ।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

আপনার থেকে ভিন্ন বিশ্বাস ও মতের মানুষের সাথে কথা বলুন এবং তাদের বক্তব্য বোঝার চেষ্টা করুন:

যদি সবাই আমার মতো বিশ্বাস করতো এবং ভাবতো তাহলে পৃথিবীটা একটা রসকণ্ঠী জায়গায় পরিণত হতো। অতএব আমি যখন আমার থেকে ভিন্ন বিশ্বাসের কোনো মানুষের সাথে মিশি, তখন তাদেরকে আমার বিশ্বাসে নিয়ে আসার চেয়ে তাদের বিশ্বাস তাদের কাছে রেখে একসাথে মিলে চলার চেষ্টা করাই ভালো। কেউ যখন তার কোনো বিশ্বাসের ব্যাপারে "১০০% নিশ্চিত" এবং বহু বছর ধরে সেই বিশ্বাস ধারণ করে আসছে, তখন তাকে কিছু চালাকি কথাবার্তার মাধ্যমে তার বিশ্বাস থেকে সরানো যায় না। সবাই কিছু কিছু ব্যাপারে বন্ধ মনের মানুষ। কেউ যদি নিজে নিজের বন্ধ মন থেকে বের হতে না পারে, তাহলে তাকে সেটাই বিশ্বাস করতে দেওয়া উচিত। আপনিই ঠিক আর অন্যরা ভুল—পৃথিবীকে এটা বোঝানোর দায়িত্ব নেওয়ার দরকার নাই।

তারিখ: / /১৫৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মঙ্গোল

মঙ্গোলরা মঙ্গোলিয়ার আদি বাসিন্দা। মঙ্গোলরা সুতি ও পশম উভয় প্রকারের পোশাক ব্যবহার করেন। বাস করেন তাঁবুতে এবং তাঁবুর সরঞ্জাম কিরঘিজদের মতো হলেও তাঁবু ছোট। বেশি উঁচু করেন না। ঘরের ভেতরে দাঁড়ালে তাঁবুর উপরিভাগ মাথায় ঠেকে যায়। মঙ্গোলদের এলাকায় প্রচুর নেকড়ে ও শেয়াল থাকে। গুঁরা প্রতি বছর প্রচুরসংখ্যক শেয়াল মেরে চামড়া সংগ্রহ করেন। নেকড়ের উপদ্রবের জন্য যেখানে পশুপাল নিয়ে অবস্থান করেন সেখানে খোঁয়াড় বানাতে হয়। পশুর বিষ্ঠা দিয়ে তৈরি ইটের বেড়া। এঁরা ভেড়া ছাড়াও ঘোড়া, উট ও চামরি গাই প্রতিপালন করেন। সুখের কথা, এঁরা আধুনিক সভ্যতার সংস্পর্শে আসছেন। অনেকে যাযাবর জীবন পরিত্যাগ করলেও পশুপালন ছাড়েননি। তাই স্থায়ী বাসস্থানের মতো স্থায়ী পশুখামারও গড়ে তুলছেন। মঙ্গোলরা কৃষিকাজেও অংশগ্রহণ করছেন। বাড়ছে শিক্ষিতের সংখ্যা। ধীর ও মন্থরগতিতে হলেও তাঁরা উন্নতির দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সময় অপচয়কারী বস্তু থেকে সাবধান: আমরা টিভি দেখে জীবনের অনেক সময় অপচয় করেছি। যেমন- "অমুক প্রোগ্রামটি আমাকে দেখতেই হবে"। এখন সেই হারানো প্রতিটি সেকেন্ডের জন্যে অনেকেই খুব দুঃখ হয়। টিভির অনুষ্ঠান এবং খবরগুলো সাধারণত পক্ষপাতিত্বপূর্ণ হয়, যেখানে আমাদের অনেক বিকল্প সংবাদ মাধ্যম রয়েছে। আর টিভির অনুষ্ঠানগুলো থেকে শেখার প্রায় কিছুই নেই, যদিও এগুলো মানুষের দিন থেকে ঘন্টার পর ঘন্টা নিয়ে নেয়। অথচ আমরা প্রায়ই অনুযোগ করি আমাদের হাতে সময় নেই! যদি টেলিভিশনে পছন্দের কোনো অনুষ্ঠান বা খেলা দেখতে চান তাহলে বন্ধু বা স্বজনের সাথে আড্ডা দিতে দিতে একসাথে দেখুন। পক্ষান্তরে ইন্টারনেট হচ্ছে মানুষের তৈরি সবচেয়ে উপকারী জিনিস, কিন্তু এটাকে পরিমিতভাবে ব্যবহার করতে হবে। নিজেকে লাজুক বা ইন্ট্রাভার্ট হিসেবে ভাবা বন্ধ করুন এবং নিজের ঘরের বা দেশের বাইরে যেয়ে অন্য মানুষের সাথে মিশুন।

তারিখ: / /১৫৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ফিলিপাইনের মালয়

মালয়, ইন্দোনেশিয়া ও ফিলিপিন্সের আদিম বাসিন্দা মালয় উপদ্বীপ (১৯৬৩ খ্রিষ্টাব্দে ১৩টি রাজ্য নিয়ে মালয়েশিয়ার প্রতিষ্ঠা) ও ইন্দোনেশিয়া। সারা বছরই বৃষ্টিপাত ঘটে। তাই ঘন অরণ্য অধ্যুষিত দ্বীপবল্লল এলাকায়। প্রায় সাড়ে তিন হাজার দ্বীপ নিয়ে গঠিত ইন্দোনেশিয়া। সুমাত্রা, জাভা, বোর্নিও প্রভৃতি বড় বড় দ্বীপ। এদের মধ্যে বোর্নিও দ্বীপই সব থেকে বড় এবং পৃথিবীর তৃতীয় বৃহত্তম দ্বীপ (খিনল্যান্ড ও অস্ট্রেলিয়ার পরে)। সংস্কৃতিগত কিছু কিছু পার্থক্য থাকলেও দেখতে এবং জীবনযাত্রা প্রণালী অনেকটা কঙ্গো অববাহিকার আদিম বাসিন্দাদের মতো। গাত্রবর্ণ কালো, মাথার চুল পশমের মতো কুঁচকানো, উঁচু চোয়াল এবং ঠোঁট পুরু, দেহ দৈর্ঘ্য মাঝারি। এরা কৃষিকাজ জানতেন না। পশু শিকার, মৎস্য শিকার ও বনের ফলমূল সংগ্রহ করেই জীবিকা নির্বাহ করতেন। কোমরে চওড়া পাতার মালা বুথিয়ে লজ্জা নিবরণ করতেন। পশু শিকার ও মৎস্য শিকার পুরুষের এবং ফলমূল, পোকামাকড়, পাখির ডিম ইত্যাদি সংগ্রহ মেয়েদেরই কাজ। তাঁরা সেই প্রস্তর যুগেই পড়েছিলেন। হরিণ, গুয়ার, বানর প্রভৃতি শিকার করেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সম্পর্কের আদান-প্রদান: অনেকেই সম্পর্ক তৈরিতে কোনোও সময় ব্যয় করতে চায় না। এটাতে সময় ব্যয় করাকে নষ্ট খাত হিসেবে ধরে নেয়। কিন্তু এটা একটি বড় ক্ষেত্র। তা নতুন সম্ভাবনাকে রিকগনাইজ করে, সঠিক চিন্তাবিনোদন করতে সহায়তা করে। এই পৃথিবীতে যত সফল মানুষ আছে, তাদের সবার ভেতর দুইটি জিনিস কমন। তাদের কঠোর পরিশ্রম এবং তাদের কানেকশন।

আপনি একটি প্রতিষ্ঠানের প্রধান নির্বাহী হোন, কিংবা সাধারণ কর্মী, কিংবা একজন সাদামাটা মা-বাবা, আপনি যখনই অন্য কারও সাথে যোগাযোগ করতে যাবেন, সেই মুহূর্তে আসলে আপনি অন্যের উপর নিজের ছাপ রেখে যাচ্ছেন। সম্পর্কে যদি দীর্ঘ মেয়াদী প্রভাব ফেলতে চান, তাহলে সম্পর্কের আদান-প্রদানের ফরম্যাটটা আপনাকে শিখতে হবে।

তারিখ: / /১৫৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ওশিয়ানিয়ার আদিম বাসিন্দা

এশিয়া মহাদেশের দক্ষিণ-পূর্বে প্রশান্ত মহাসাগর ও ভারত মহাসাগরের মাঝখানে প্রায় দশ লক্ষ ছোট-বড় দ্বীপ ও দ্বীপপুঞ্জ আছে। সবচেয়ে বড় দ্বীপ অস্ট্রেলিয়া। অন্যদের মধ্যে নিউজিল্যান্ড, তাসমানিয়া, পাপুয়া, নিউগিনি, ফিজি, সোমোয়া, সামোয়া, টোঙ্গা প্রভৃতি দ্বীপ উল্লেখযোগ্য। এই আদিম বাসিন্দাদের পাপুয়ান বলা হয়। এদের প্রায় ৮০০ উপজাতি বিচ্ছিন্নভাবে এখানে ওখানে বসবাস করেন। এঁরাও নেছিটো জাতি। ওদের নিজস্ব ভাষা আছে। বিগত হিমযুগেও অস্ট্রেলিয়ার সঙ্গে পানির ব্যবধান ছিল। তা না হলে সুদূর সাইবেরিয়া থেকে বাঘরা ইন্দোনেশিয়া পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়েছিল। কিন্তু অস্ট্রেলিয়ায় প্রবেশ করতে পারেনি। অস্ট্রেলিয়ার আদিম বাসিন্দাদের অধিকাংশ এখনও সেই আদিম অবস্থায় পড়ে আছেন। আঙুন ও জালাতে জানেন না। আঙুনকে কাছে কাছে রাখেন। লজ্জা নিবারণের জন্য স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ে নেংটির মতো ব্যবহার করেন একফালি গাছের বাকল বা চামড়া। পশু-পাখি শিকারই প্রধান উপজীবিকা। বুমেরাং নামক পশু শিকারের এক ধরনের অস্ত্র এঁদের প্রধান হাতিয়ার।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট এই পৃথিবীর সবচেয়ে কঠিন কাজটি হলো 'যোগাযোগ': আমরা যখন কোথাও চাকরির জন্য মানুষ খুঁজি, সেখানে একটি বিষয় উল্লেখ থাকে, প্রার্থীর ভালো কমিউনিকেশন স্কিল থাকতে হবে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, আমাদের যোগাযোগের মাধ্যম হিসেবে যতগুলো মাধ্যম রয়েছে, তার মধ্যে লেখার মাধ্যমে মাত্র শতকরা ১০ ভাগ সঠিকভাবে বোঝানো যায়। অর্থাৎ এই যে আমি লিখছি, এটার মাত্র ১০ ভাগ পাঠক বুঝতে পারছেন। বাকিটুকু হারিয়ে যাচ্ছে। এখন এই আমি যদি আপনার সাথে ফোনে কথা বলতাম, তাহলে সেটা হতো ৩০ ভাগ। অর্থাৎ ভয়েস কমিউনিকেশন শতকরা ৩০ ভাগ ইফেক্টিভ। আপনি শতকরা ৬০ ভাগ ইফেক্টিভ কমিউনিকেশন করতে পারেন সামনা-সামনি। মুখোমুখি যোগাযোগ ব্যবস্থায় একজনের গলার স্বর, ব্যক্তিত্ব, শরীরের ভাষা সবকিছু ক্যাপচার করে আপনার চোখ-কান ব্রেইনকে দেয়; আপনার ব্রেইন সেগুলো প্রসেস করে আপনাকে যা বোঝায়, আপনি তাই বোঝেন।

তারিখ: / / ১৬০তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 📖

অস্ট্রেলিয়া মানুষ ও প্রকৃতি

অস্ট্রেলিয়ায় সমভূমির পরিমাণ তুলনামূলকভাবে খুবই কম এবং বৃষ্টিপাতের পরিমাণও কম। মরুভূমি এবং মালভূমিতে ভরা। পৃথিবীর আদিম স্থলভাগ যখন খণ্ড-বিখণ্ড হয়ে চলমান অবস্থায় এসেছিল তখন এটি আন্টার্কটিকা থেকেও বিচ্ছিন্ন হয়েছিল। স্তন্যপায়ীদের বিবর্তনের দ্বিতীয় ধাপের সময়। এজন্য অস্ট্রেলিয়াতে কোনও উন্নতমানের স্তন্যপায়ী নেই। এখানে আছে ডিম্বপ্রসবী ও স্তন্যপায়ীর মাঝামাঝি প্রাণীগুলো। মা অপুষ্ট সন্তান প্রসব করে এবং সেই অপুষ্ট সন্তান বুকের বিকল্প গর্ভ বা থলিতে রাখে। থলির ভেতর থেকেই মায়ের দুধ পান করতে করতে পূর্ণাঙ্গ অবস্থা লাভ করে। ক্যান্ডার, নানাজাতের বেড়াল-সবাই অন্ধগর্ভ প্রাণী। হিংস্র প্রাণী বলতে একমাত্র 'ডিঙ্গো' নামক এক জাতীয় কুকুর। এখানে বানর জাতীয় কোনও প্রাণীও নেই। তখন ডাঙা থেকে অস্ট্রেলিয়ার পানির ব্যবধান সামান্যই ছিল। প্রশান্ত মহাসাগরীয় দ্বীপগুলো থেকে বরফের চাঁইর উপর বা ভেলায় করে হাজির হয়েছিল অস্ট্রেলিয়ায়। অস্ট্রেলিয়ার আদিম বাসিন্দারা অন্তত ৫০০ দল ও উপদলে বিভক্ত ছিলেন। তাদের ভাষাও পৃথক।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

শুধু ইংরেজি ভাষা দিয়ে অন্য দেশের মানুষকে খুব গভীরভাবে জানতে পারবেন না: আপনার বিদেশ ভ্রমণ যদি অল্প কিছুদিনের হয় তাহলে আপনি ইংরেজি দিয়ে অনায়াসে কিছুদিন চালিয়ে নিতে পারবেন। হোটেল বুক করা, রেস্টুরেন্টে খাবার অর্ডার দেওয়া, কিংবা একজন ভ্রমণ গাইডের সাথে ইংরেজিতে কথাবার্তা চালিয়ে নেওয়া-সবই করতে পারবেন। হয়তো কিছু স্থানীয় শিক্ষিত বন্ধুবান্ধবও বানিয়ে নিতে পারবেন। আপনার হয়তো মনে হবে আপনি সে দেশ সম্পর্কে অনেক কিছু জেনে গিয়েছেন। কিন্তু আপনি আসলে সত্যিকারভাবে কোনো দেশের সংস্কৃতি সম্পর্কে জানতে পারবেন না, শুধু সেদেশের ইংরেজি জানা মানুষজনের সাথে কথা বলে। তাই আপনাকে স্থানীয় ভাষা শিখতে পারে। কোনো ভাষা তাড়াতাড়ি শেখার গোপন উপায় হচ্ছে প্রথম দিন থেকেই সেই ভাষায় অল্প অল্প করে কথা বলা শুরু করা।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

খর্বাকৃতির মানব

2

.....

2

.....

যে কারণে একা থাকা জরুরি: গবেষণায় দেখা

গেছে মানুষের জীবনে কখনো না কখনো একা থাকাটা খুবই জরুরি

এতে মানুষের বাস্তবিক জ্ঞান বাড়ে। আত্ম-বিশ্লেষণের সঙ্গে

আত্মবিশ্বাস খুঁজে পায়। সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা বাড়ে: আমার

আমাদের জীবনের সিদ্ধান্তগুলোর জন্য অন্যের ওপর নির্ভর করে
 প্রতিক্রিয়া করা বা কল্যাণে প্রতিক্রিয়া করার ক্ষমতা বৃদ্ধি ইত্যাদি।

প্রত্যক্ষভাবে না হলেও পরোক্ষভাবে অন্যের মতামত, বুদ্ধি ইত্যাদি নিয়ে নিজেদের সিদ্ধান্তগুলো নিয়ে থাকি। কিন্তু এতে করে আমরা

পাষাণপরি নির্ভরশীল মানুষে রূপান্তরিত হই। তাই কিছুদিন একাকী

থাকা উচিত সবার। এতে করে নিজের জীবনের একান্ত সিদ্ধান্তগুলোর

জন্য নির্ভরশীল হতে হয় না। মস্তিষ্কের কর্মদক্ষতা বাড়াতে: যখন

আপনি নিজে সবকিছু পরিচালনা করবেন, এসব বিষয়ে আপনার

মাথায় এমনতেই চিন্তা চলে আসবে। আপনি নিজেই সব সমস্যার

সমাধানের চেষ্টা করবেন। এতে করে আপনার চিন্তা করার ক্ষমতা
এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা উন্নত হবে।

এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতাও উন্নত হয়ে যাবে।

5 @ Sunagrik Net ~~94*2=1.37~~

© Canagym.net 2012-1-2017

যে কারণে একা থাকা জরুরি: গবেষণায় দেখা

পেছে মানুষের জীবনে কখনো না কখনো একা থাকার খুবই জরুরি। এতে মানুষের বাস্তবিক জ্ঞান বাড়ে। আত্ম-বিশ্লেষণের সঙ্গে আত্মবিশ্বাস খুঁজে পায়। সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা বাড়ে: আমরা আমাদের জীবনের সিদ্ধান্তগুলোর জন্য অন্যের ওপর নির্ভর করি। প্রত্যক্ষভাবে না হলেও পরোক্ষভাবে অন্যের মতামত, বুদ্ধি ইত্যাদি নিয়ে নিজেদের সিদ্ধান্তগুলো নিয়ে থাকি। কিন্তু এতে করে আমরা পুরোপুরি নির্ভরশীল মানুষে রূপান্তরিত হই। তাই কিছুদিন একাকী থাকা উচিত সবার। এতে করে নিজের জীবনের একান্ত সিদ্ধান্তগুলোর জন্য নির্ভরশীল হতে হয় না। মস্তিষ্কের কর্মদক্ষতা বাড়তে: যখন আপনি নিজে সবকিছু পরিচালনা করেন, এসব বিষয়ে আপনাদের মাথায় এমনিতেই চিন্তা চলে আসবে। আপনি নিজেই সব সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করেন। এতে করে আপনার চিন্তা করার ক্ষমতা এবং সমস্যা সমাধানের ক্ষমতাও উন্নত হয়ে যাবে।

তারিখ: / /১৬২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নাগাল্যান্ডের নাগা

মনিপুরের উত্তরের ও উত্তর-পূর্ব নাগাল্যান্ডের বাসিন্দা হল নাগা। 'নাগা' নামটির উৎপত্তি নাগা পর্বত থেকে। নাগা ভাষায় নাগা অর্থে মানুষ। নাগারা স্বাধীনচেতা। এঁরা দীর্ঘকাল ইংরেজদের বিরুদ্ধাচরণ করেছিলেন। এঁদের দমন করতে হামেসাই সরকারকে সামরিক অভিযান প্রেরণ করতে হতো। নাগাদের গাভবর্ণ অনেকটা ধূসর। গায়ে লোম আছে। দাড়ির চুল পাতলা। মাথার চুল কালো ও ঢেউ খেলানো। মুখমণ্ডলের অবয়ব মঙ্গোলী-য়দের মতো। নাগারা প্রায় সব ধরনের প্রাণী শিকার করেন। কুকুরের মাংস তাঁদের খুব প্রিয়। যুবকরা একত্রিত হয়ে বনের এক একটা অংশকে ঘিরে ফেলেন। বর্ষা নিফেপের দ্বারা নাগালের মধ্যে পাওয়া পশুকে ঘায়েল করে। শিকার করা পশু সমভাবে বন্টন করা হয় গ্রামের সমূহ পরিবারের মধ্যে। নাগাদের শিকারের প্রধান হাতিয়ার বর্ষা ও তীরধনুক। নাগাদের প্রধান খাদ্য ভাত এবং ভাত থেকে চোলাই করা মদ। পাহাড়ের ঢালে ঘর। ঘরগুলোর দেওয়াল বাঁশ দিয়ে তৈরি। পাম গাছের পাতার ছাউনি। নাগাদের গ্রামে যুব আবাস থাকে। যার নাম মোরাঙ। মেয়েদের জন্য পৃথক মোরাং থাকে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

জীবনের ৫টি বিতর্কমূলক দর্শন: ১. এই স্বল্প সময়ের সীমিত জীবনে সীমাহীন টাকার পেছনে ছোট্টার কোনো মানে নেই। ২. যত টাকা আপনি খরচ করার জন্য বেঁচেই থাকবেন না, তত টাকা কামাই করার কোনো অর্থ হয় না। ৩. টাকাটা যতক্ষণ না আপনি নিজে খরচ করছেন ততক্ষণ টাকাটা আপনারই না। যাদের সাথে থেকে একসাথে টাকাটা আপনি খরচই করতে পারবেন না তাদের জন্য টাকা কামাইয়ের জন্য অতো খাটখাটনির দরকারটা কি? ৪. যখন আপনি তরুণ, তখন আপনি আপনার শরীর স্বাস্থ্য আর যৌবনটাকে ব্যবহার করলেন- টাকার পেছনে দৌড়ে। যখন আপনি বৃদ্ধ/বৃদ্ধা তখন আপনি আপনার টাকা খরচ করবেন- সিঙ্গাপুর লন্ডন লস এঞ্জেলেস গিয়ে এ স্বাস্থ্যকে ফিরে পেতে! কিন্তু তখন অনেক দেরি হয়ে যায়। ৫. একজন মানুষ সুখী- কত তার আছে তার উপর নির্ভর করে নয়- কত কম তার প্রয়োজন তার উপর নির্ভর করে!

তারিখ: / /১৬৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস

মিনাংকাবাউ:

ইন্দোনেশিয়ার মুসলিম সমাজের মাঝে সারা পৃথিবীর আড়ালে থেকে যাওয়া একটা গোত্রের নাম মিনাংকাবাউ। পশ্চিম সুমাত্রায় আবাস গড়ে তোলা সুশৃঙ্খল সভ্য এই সমাজটি অত্যন্ত শান্তিপ্ৰিয়। এ সমাজের একটি অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো, মুসলিম হওয়া সত্ত্বেও এখানে পুরুষদের চেয়ে নারীরা প্রাধান্য পেয়ে থাকে বেশি। মিনাংকাবাউ গোত্রে সকল সম্পদের অধিকার মা থেকে মেয়ের ওপর বর্তায়। পরিবারে মাকে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দেয়া হয়। কুমারীত্ব থাকাও এখানে বাধ্যতামূলক নয়। কিন্তু হালের 'ডেটিং', অর্থাৎ প্রেমের সম্পর্ক কিংবা বিয়ের আগেই একসাথে সেক্স করা খুবই স্বাভাবিক একটি সংস্কৃতি- যা কি না সাধারণ একটি মুসলিম সমাজে কল্পনাতীত। মিনাংকাবাউ পরিবারের মায়েরা আশা করেন, তাদের মেয়েরা সামাজিক অবস্থান ও মর্যাদার ভিত্তিতে নিজেদের স্বামীকে পছন্দ করে নেবে। বিয়ের ক্ষেত্রে নারীরাই অগ্রণী ভূমিকা পালন করে। নারীরা আর্থিক দিক থেকে স্বাবলম্বী বিধায় এখানে বিবাহবিচ্ছেদ খুব অহরহ ঘটছে বলে পর্যটক ও বিশেষজ্ঞরা মতামত দিয়ে থাকেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট ব্যক্তিকে নয়, পোশাককে সম্মান করে মানুষ: আপনার ভালো পোশাক থাকলে, সাহায্য পাবেন। নতুবা মরতে হবে সাহায্যবিহীন। এমনকি আপনি চরম অসুস্থ হয়ে রাস্তায় পড়ে থাকলেও আপনাকেও কোনো ব্যক্তি হাসপাতালে নেবে নেবে না। এমনটাই উঠে এসেছে ফ্রান্সের ব্যস্ত সড়কে সাধারণ মানুষের ওপর চালান এক গবেষণার ফলাফলে। গবেষণার জন্য তৈরি করা এক ভিডিওতে দেখা যায়, একজন নোংরা-পোশাক পরিহিত ব্যক্তি রাস্তায় হাঁটছেন। হঠাৎ কাশতে কাশতে রাস্তায় পড়ে গেলেন তিনি। ব্যস্ত রাস্তায় তাকে পাশকাটিয়ে অসংখ্য লোকজন হেঁটে যাচ্ছে। রাস্তায় শোয়া মানুষটি সাহায্যের জন্য আবেদন করলেও তার দিকে কেউ ফিরেও তাকাচ্ছে না। একইভাবে একই স্থানে একই ব্যক্তি দামি পোশাক পরিহিত অবস্থায় অসুস্থতার ভান করে কাশতে কাশতে রাস্তায় পড়ে গেলেন। এবার দেখা গেল একটু ব্যতিক্রম চিত্র। এবার অনেকেই তাকে সাহায্যের জন্য এগিয়ে এসেছে।

তারিখ: / /১৬৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

খাসিয়া সমাজ

খাসিয়ারা প্রধানত খাসি ও জয়ন্তিয়া পাহাড়ের ঢালগুলোতে গ্রাম গড়ে তুলেছেন। তাঁদের মধ্যেও শিক্ষিতের হার বেশ ভালোই। এঁরা কৃষিজীবী ও স্বাধীনচেতা। গাত্রবর্ণ কালো, ঈষৎ পীতভ কিংবা ধূসর। কারও কারও নাসারন্ধ্র বড়। চেহারা একটু বেঁটে হলেও সুঠাম ও শক্তপোক্ত। পায়ের জোর অসাধারণ। তাই তো তাঁরা অক্লেশে পাহাড়ের চড়াই-উত্তরাই পার হতে পারেন। খাসিয়াদের প্রধান খাদ্য ভাত। নিজেরাই ধানের চাষ করেন। হস্তশিল্পে খাসিয়াদের জুড়ি নেই। মৃৎশিল্প, রেশমশিল্প, বস্ত্রবয়ন শিল্প, বাঁশ ও বেত শিল্প প্রধান। নাচ-গান করতে ভালোবাসেন। পুরুষেরা সূতির কাপড় এবং হাতাবিহীন জামা পরেন। মেয়েরা কোমর বন্ধের উপর শাড়ি পরেন। খাসিয়া সমাজ পুরোপুরি মাতৃতান্ত্রিক। বিবাহের পর মেয়েরা স্বামীসহ পিত্রালয়েই থাকেন। মূল গৃহের কাছাকাছি একটা বাসস্থান তৈরি করে নেন। জামাইয়ের রোজগারকেও পরিবারের প্রধানের হাতে তুলে দিতে হয়। প্রধানের মৃত্যুর পর তাঁর মেয়েরাই সম্পত্তির উত্তরাধিকারিণী। কিন্তু মূল গৃহটি কনিষ্ঠা কন্যার প্রাপ্য।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

যারা কথা কম বলেন, তারা বেশি বুদ্ধিমান: যারা কথা কম বলেন তারা চিন্তা বেশি করেন। আর অনেক ক্ষেত্রেই কথা কম বলে চুপচাপ থাকার অর্থ হচ্ছে তারা মনে মনে চিন্তা করে চলেছেন। আর গবেষকগণের মতে, এই চিন্তা করার ক্ষমতাটিই কম কথা বলা মানুষকে বুদ্ধিমান করে তোলে। গবেষণায় দেখা যায়, যারা চুপচাপ বেশি থাকেন এবং কথা কম বলতে পছন্দ করেন তারা লেখেন ও পড়েন বেশি। আর এতে তাদের বুদ্ধি ধারালো হতে থাকে। যারা চুপচাপ বেশি থাকেন তাদের মস্তিষ্ক অনেক দ্রুত কাজ করে এবং তারা নিজেকে শান্ত রেখে অনেক কিছু নিয়ে চিন্তা করে কোনো একটি ব্যাপারের ক্ষেত্রে নিজেদের মত প্রকাশ করে থাকেন। আর চিন্তা করে কথা বলার এই বিষয়টিই বুদ্ধিমান মানুষের পরিচায়ক। চুপচাপ থাকা মানুষ অন্যের কথা শুনে তা থেকে জ্ঞান নেয়ার চেষ্টা করেন এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নতুন কিছু শিখতে নিজেকে প্রস্তুত করে নেন।

তারিখ: / /১৬৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

গারো

গারোদের আদি বাসভূমি বর্তমান চীনের উত্তর পশ্চিমাঞ্চলের সিন-কিয়াং প্রদেশ, যেখান থেকে তারা দেশত্যাগ করে পরবর্তী-কালে তিব্বতে দীর্ঘদিন বসবাস করে। এরপর ভারতের উত্তর পূর্বাঞ্চলের পার্বত্য এলাকায় এবং বাংলাদেশের উত্তরবঙ্গের কিছু এলাকায় এরা বসবাস শুরু করে। সর্বশেষ গারোরা ময়মনসিংহ জেলায় আশ্রয় গ্রহণ করে এবং ক্ষুদ্র সামন্ত রাজ্য প্রতিষ্ঠা করে। বর্তমানে গারোদের শতকরা নিরানব্বইজনই খ্রিস্টধর্মে বিশ্বাসী। এরা ভারতের নাগাল্যান্ড, মণিপুর, ত্রিপুরা এমনকি পশ্চিমবঙ্গেও বাস করেন। গারো গ্রামে সহজ ও চমৎকার পানি সরবরাহ ব্যবস্থা থাকে। গ্রামে প্রতি পরিবারের জন্য মাত্র একটি ঘর। ঘর বড়-সড় ও বাঁশের তৈরি। সামনে ও পেছনে দরজা থাকে। গারোরা কৃষিজীবী। -গারোরা মঙ্গোলীয়। দেহের উচ্চতা মাঝারি। গায়ের রঙ পীতভ ও ধূসর। নাক চ্যাপ্টা, চোখ ছোট ছোট। গারোদের সমাজও মাতৃতান্ত্রিক। মায়ের গোত্রকে 'গারো' 'মাচাং' বলেন। ছেলেরা 'মামাচো', খুড়তুতো ও পিসতুতো বোনকে বিয়ে করে থাকেন। সন্তানরা মায়ের পদবি ধারণ করে।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

আপনার যা যা আছে তা হারিয়ে যাবার আগে সেগুলোর মূল্য বুঝবেন না: কোনো কিছুকেই খুব সহজপ্রাপ্য হিসেবে ধরে নিবেন না। একবার রাতে কলকাতায় আমার থাকার মত হোটেল সিট ছিলো না এবং আমাকে রেল স্টেশনে বসে ঘুমাতে হয়েছিলো। সেই থেকে আমি আমার ঘুমানোর জন্যে যে একটা বিছানা এবং বাসা আছে সেটা নিয়ে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি। কারণ আমি জানি পৃথিবীর অনেক মানুষের এই মৌলিক জিনিসগুলোও নাই। কেবল এক রাতের বাইরে ঘুমানোর কষ্ট থেকে আমি এখন প্রতিদিন রাতে আমার বিছানায় ঘুমাতে যাবার আগে স্বস্তির নিশ্বাস ফেলি! যারা সবসময় অন্যের দেখাদেখি নিজেকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করে, তারা আসলে নিজেদের ব্যক্তিগত নিয়ে ভয় পায়। নিজের মেরুদণ্ড শক্ত করুন এবং স্রোতের বিপরীতে যাওয়াটাকে যদি আপনার সঠিক পথ মনে হয়, তাহলে শক্তভাবে তাই করুন। আজকে যেটা চমকপ্রদ, কয়েক বছর পর সেটাই হয়তো সবার অপছন্দের জিনিসে পরিণত হবে।

তারিখ: / /১৬৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

চাকমা

চাকমা পর্বত চট্টগ্রামের আদিম বাসিন্দা। চাকমা পূর্বে হরি ধর্মের অনুসারী হলেও পরবর্তীতে বৌদ্ধ ধর্ম গ্রহণ করে। চাকমা জন্মান্তরবাদে বিশ্বাস করে। হিন্দুদের মতোই শবদাহ করেন। ঘর বাঁধেন মাচার উপর- বাঁশের বেড়া দিয়ে ঘেরা। এঁদের দৈহিক গঠন মগ ও আরাকানীদের সঙ্গে মিল আছে। বিবাহে কন্যার পিতাকে পণ দিতে হয়। সমাজে বিধবা বিবাহেরও প্রচলন আছে। এঁরা এখন উন্নত। পর্বত চট্টগ্রামে চাকমাদের সংখ্যা তিন লাখের বেশি। ভারতের অরুণাচল, মিজোরাম ও ত্রিপুরা রাজ্যে চাকমাদের কিছু বসতি রয়েছে। চাকমাদের মধ্যে স্বগোষ্ঠে বা স্বগোষ্ঠীতে বিবাহ হয় না। পিসী, মাসী, সিতুতো, মাসতুতো, চাচাত ফুপাত বোনের সাথে বিবাহ নিষিদ্ধ। ধর্মীয় উৎসব পূর্ণিমা কেন্দ্রিক। চাকমাদের অন্যতম সামাজিক, সাংস্কৃতিক উৎসব বিবু। চৈত্র মাসের শেষ দুই দিন এবং বাংলা নববর্ষের একদিন মোট তিন দিন বিবু উৎসব উদযাপন করা হয়। মাথা ধোয়া একটি সামাজিক রীতি। কোন অমঙ্গল, অশুভ, আপদ- বিপদ থেকে রক্ষা পাবার জন্য এ অনুষ্ঠানটি করেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নতুন বন্ধু বানানো কঠিন কিছু না, এবং বর্তমান বন্ধুদের সাথে সুসম্পর্ক রাখাও জরুরি: আমার তেমন কোনো কানেকশন নাই, আমি যেভাবেই হোক নতুন কানেকশন তৈরি করি। কোথাও কোনো পার্টি হচ্ছে দেখলে আমি সোজা গিয়ে সবাইকে "হ্যালো" বলি এবং একটু লেগে থাকলে আমি কিছু মানুষকে পেয়ে যাই, যাদের সাথে আমি গল্প-গুজব-আড্ডা দিতে পারি। আপনি যদি বন্ধুত্বপূরণ, অকপট এবং মোটা মুটি মানুষকে আকর্ষণ করার ক্ষমতা রাখেন, তাহলে পৃথিবীর যেকোনো জায়গার যেকোনো মানুষের সাথে আপনি বন্ধুত্ব করতে পারবেন। পৃথিবীর অসংখ্য মানুষ একাকীতে ভোগে। এঁদের অনেকেই নিজেকে একা ভাবেন কারণ তাদের ধারণা মানুষ তাদেরকে বুঝে না। অনেকেই আমাকে বলেন যে পৃথিবীতে তাদের মতো একা আর কেউ নেই। নিজেকে একা লাগলে ভাববেন না আপনিই একমাত্র এই অবস্থায় আছেন। চারদিকের অনেকেই আপনার মতো একা আছেন এবং তারা নিশ্চিতভাবেই আপনার অবস্থা বুঝতে পারে।

তারিখ: / /১৬৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সাঁওতাল

সাঁওতালরাই ভারতের প্রথম বৃহত্তম উপজাতি, আমাদের দেশেও অনেক সাঁওতাল বাস করেন। অত্যন্ত সরল তাঁদের জীবনযাত্রা প্রণালী। কোনও প্রকার কপটতা ও অসাধুতা তাদের অভিধানে ছিল না। ইংরেজদের বিরুদ্ধে লড়াইতে অবতীর্ণ হয়েছিলেন যা ইতিহাসে সাঁওতাল বিদ্রোহ নামে পরিচিত। ইংরেজরা ২৫ হাজার সাঁওতালকে নির্মমভাবে হত্যা করেছিলেন। গায়ের রঙ বাদামি থেকে কালো, চুল ডেউ খেলানো, ঠোঁট পুরু ও লম্বা। অনেকের মতে সাঁওতালরা দ্রাবিড় গোষ্ঠীর বংশধর। নিজস্ব ভাষা আছে, কিন্তু বর্ণমালা নেই। সাঁওতালরা মূলত কৃষিজীবী সম্প্রদায়ের মানুষ। সাঁওতালদের প্রধান খাদ্য ভাত। সাঁওতালদের বাসগৃহ ছোট। মাটির দেওয়াল পাঁচ-ছয় হাত উঁচু। মেয়েরা গোবর মাটির প্রলেপ দিয়ে ঘরকে ঝকঝকে করে রাখেন। ঘরের জানালা থাকে না, দরজাও ছোট। বিবাহে জাকজমক না হলেও বরপক্ষকে কন্যাপণ দিতে হয়। কিছু অর্থ, ধান, একটা গাভী এবং একটা শূকর। মেয়ে বদ্যা হলে পুরুষ দ্বিতীয়বার বিয়ে করেন। নিজেদের গোষ্ঠে বিবাহ হয়। হিন্দুদের মতো ওরা মৃত দেহকে দাহ করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অযাচিত অহম ছুঁড়ে ফেলে দিয়ে নিজের ভুলের জন্যে ক্ষমা চেয়ে ফেলুন: কারো প্রতি মনে ক্ষোভ পুষে রাখবেন না এবং সবসময় অন্যের সাথে বিতর্কে জেতার জন্যে মরিয়া হয়ে থাকবেন না। নিজের অহমকে ছোট করে মানুষের সাথে মনোমালিন্য এড়াতে যায়। অপরজনের আগে আপনি নিজেই বলে ফেলুন আপনি দুর্গুণিত। কখনোই যার সাথে সমস্যা হচ্ছে, তার ভুল বুঝবার জন্যে অপেক্ষা করে থাকবেন না। নিজে থেকেই আগ বাড়িয়ে ভুল বুঝাবুঝির সমাধান করে ফেলুন। ভুল করতে ভয় পাবেন না, জীবনে অনেক ভুল হবেই। ভুলের মাধ্যমেই আমরা শিখি। সাফল্য আসে অনেক ভুলের পরেই। জীবনটা আসলে অনেকগুলো ভুলের সমষ্টি মাত্র। মনে রাখবেন, যার জীবনে যত ভুল, তার জীবন তত সমৃদ্ধ। ভুলের জন্য অন্য কাউকে দোষ দিতে যাবেন না। কারো বিরুদ্ধে অভিযোগও করতে যাবেন না। ভুলের সব দায় নিজের কাধে নিন। এজন্য অগ্যদের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।

তারিখ: / /১৬৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মসুও সমাজ:

এমন সমাজ ব্যবস্থা মসুও গোত্র, যেখানে বিয়ের কোনো অস্তিত্বই নেই। চীন আর তিব্বতের সীমারেখার একেবারে কাছাকাছি বসবাসরত এই গোত্রটি পৃথিবীর একমাত্র শুদ্ধতম মাতৃতান্ত্রিক জাতি। পরিবারপ্রধান একজন বয়োজ্যেষ্ঠ নারী। মসুওদের মাঝে আছে একটি অদ্ভুত রীতি, যাকে বলা হয় 'ওয়াকিং লাভ'। এর মানে হলো নারী-পুরুষ চাইলেই কিছু সময় পর পর নিজেদের সঙ্গী পরিবর্তন করতে পারে। দুজনের মাঝে এই মিলনের ফলে দুটো পরিবার কখনোই এক হয় না। মেয়েরা তার পরিবারের সাথেই থাকে, ছেলেরা থাকে তার নিজের মায়ের পরিবারের সাথে। কেবলমাত্র একটা নির্দিষ্ট সময়ে দুজন মিলিত হয়। মসুও কিশোরীর মাসিক চক্র শুরু হলেই পরিবার অনুষ্ঠান করে তার জন্য আলাদা রুমের ব্যবস্থা করে দেয়। তখন থেকে সে পছন্দসই যে-কোন পুরুষের সাথে একলা সময় কাটাতে পারে। এখানে জীবিকা অর্জন থেকে শুরু করে বাজার সদাই, ঘরের কাজ, ছেলেমেয়েদের বড় করে তোলা- এই সবই নারীরা করে থাকে। সকল সম্পদের মালিক পরিবারের নারীরা হয়।

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট শুধুমাত্র অন্যদের মুক্তি করার জন্যে কিছু করা গাখামি: মানুষকে মুক্তি করার জন্যে যা-ই করেন না কেন মানুষ আপনাকে সেই স্বীকৃতিটুকু দিবে না। মানুষকে যদি বলে বেড়ান যে আপনি কতোগুলো ভাষা জানেন, কিংবা আপনি কতো ধনী, কতো উঁচু লেভেলের মানুষের সাথে আপনার সম্পর্ক আছে, আপনি কতো ভালো বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ালেখা করেছেন, আপনি কতো ভালো কাজ করেন, কোনো কিছুতেই আসলে মানুষের থেকে সেই স্বীকৃতিটুকু আপনি পাবেন না। মানুষ তাদের দ্বারাই মুক্তি হয়, যাদের কাছে গেলে তারা মন খুলে কথা বলতে পারে এবং যাদের কথা এবং কাজ তাদের কাছে ইন্টারেস্টিং লাগে। মোটামুটিভাবে বলা যায় আপনি মানুষ হিসেবে ইন্টারেস্টিং হতে পারলেই মানুষ আপনাকে পছন্দ করবে, আপনার দ্বারা মুক্তি হবে। সুতরাং পাণ্ডিত্য আর চাপাবাজি দিয়ে কারো মন জয় করার চেষ্টা বৃথা, কাউকে জয় করতে চাইলে তার সংগে মাটির ভাষায় কথা বলুন, তাকে মনোযোগ দিয়ে শুনুন।

তারিখ: / /১৬৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জিপসি

ইউরোপের জিপসিদের পূর্বপুরুষরা ভারতবর্ষ থেকে এসেছিল। দশম শতাব্দীর অনেক আগেই ছোট ছোট দলে দেশ ছাড়ে তারা। ছড়িয়ে পড়ে পারস্য, মধ্য এশিয়া, মিশর, আর্মেনিয়া ইত্যাদি দেশে, পরে ইউরোপের বিভিন্ন দেশেও যেতে শুরু করে তারা। রুমেনিয়া, বুলগেরিয়া, হাঙ্গেরিসহ পূর্ব ইউরোপের বিভিন্ন দেশে আজও তারা এক প্রান্তিক জনগোষ্ঠী, জনসাধারণের সংখ্যাগরিষ্ঠ অংশ তাদের এড়িয়ে চলে। তাই তাদের বসবাস করতে হয় আলাদা বসতিতে। জিপসিরা ইউরোপে হাজার হয়েছিল ১৪ শতকের শেষ ও ১৫ শতকের প্রথম ভাগে, মানে আজ থেকে প্রায় ৫০০ বছর আগে। এই মানুষদের ইউরোপে এনেছিল ভেনেসিয়ান ও অন্যান্য উদ্যোক্তারা। এদের আনা হয়েছিল বাজিকর, গায়ক, নাচিয়ে ও আরো বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কসরত দেখানোর জন্য। তারা এসেছিল মিসরীয় মাধ্যম থেকে। ইজিপশিয়ান-এর সংক্ষিপ্ত শব্দ জিপসি। কিন্তু তারা নিজেদের রোমা পরিচয়ে পরিচিত করল। তাদের ভাষা, যা আদতে ছিল ভারত, বাইজানটিয়াম, আর্মেনিয়া ও পারস্যের ভাষার সমন্বয়ে তৈরি লিংগুয়া ফ্রাংকা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট কোনো প্রচেষ্টাই একেবারে বিফলে যায় না: চীনে এক ধরনের বাঁশ আছে যাদের লাগানোর পর প্রথম চার বছর পানি, সার দিতে হয়। কিন্তু বাঁশ গাছটি বাড়ে না। কিন্তু পঞ্চম বছরে বাঁশ গাছটি হঠাৎ ছয় সপ্তাহে ৯০ ফুট লম্বা হয়ে যায়। তাহলে কি বলা যাবে যে, বাঁশ গাছটি পাঁচ বছরই অলস সময় কাটিয়েছিল। বাইরে কোনো দৃশ্যমান পরিবর্তন ছিলো না বটে। কিন্তু ভিতরে শিকড় চালিয়ে শক্তি সংগ্রহ করেছে বাঁশটি, তা দেখা যায়নি। আবার পানি এবং সার না দিলেও গাছটি বাঁচতো না।

প্রকৃতি থেকে আমাদের শিক্ষা নেওয়া উচিত। ধৈর্য ধরুন, বিশ্বাস রাখুন এবং সঠিক কাজ করে যান। ফলাফল এখন দৃশ্যমান না হলেও, দেখবেন, একদিন লাফিয়ে লাফিয়ে বাড়ছে আপনার সাফল্য, এটা ঘটবেই। মনে রাখবেন, কোনো প্রচেষ্টাই একেবারে বিফলে যায় না।

তারিখ: / / ১৭০তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 📖

মাড়োয়ারি

রাজস্থানের মরুভূমিতে বসবাসকারী একটি ছোট গোষ্ঠী উনিশ শতকে বাংলা থেকে শুরু করে পুরো ভারতবর্ষে ছড়িয়ে পড়ে; গড়ে তোলে অসংখ্য গ্রাম, নগর। প্রথম বিশ্বযুদ্ধ শেষ হতে হতে এ গোষ্ঠী পুরো ভারতবর্ষের স্থলপথের বাণিজ্যের বেশির ভাগ নিয়ন্ত্রণ শুরু করে। ঝুঁকি নেয়ার ক্ষুধা ছিল তাদের, তারা মাড়োয়ারি। পশ্চিম বাংলায় এদের ডাকা হয় মেরো বাংলাদেশে মাউরা। মাড়োয়ারি মানে গ্রাম বা শহরের কোণে ছোট এক শয়তান দোকানদার। এরা চড়া সুদে মানুষকে ঋণ দেয় এবং টাকা বা সুদ দিতে না পরলে মানুষকে হেনস্তা করে। এ ছিল সাধারণ মানুষের প্রচলিত ধারণা। ব্যবসা পরিচালনার প্রতিভার কারণে সারা ভারতবর্ষের লোকরা তাদের সম্মান করে। ব্যবসার ক্ষেত্রে কঠোরভাবে রীতি-রেওয়াজ মেনে চললেও মাড়োয়ারিরা বন্ধুবৎসল। গবেষকদের মতে 'ভারতে দশজন ব্যবসাসংক্রান্ত ব্যক্তির নয়জনই মাড়োয়ারি এবং এরা মূলত জৈন ধর্মাবলম্বী'। বিড়লাদের নাম ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে অবস্থিত স্কুল-কলেজ, মন্দিরে মিশে আছে। এই শতকেও টাটার একমাত্র প্রতিদ্বন্দ্বী বিড়লা। এরা সবাই মাড়োয়ারি।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট **স্মার্ট উপস্থাপনা :** কর্পোরেট জগতে কার্যকর যোগাযোগ স্থাপন করার জন্য প্রথমেই নজর দিতে হবে উপস্থাপন ভঙ্গির উপর। অন্যের নিকট নিজেকে প্রকাশ করা চাই আকর্ষণীয়ভাবে। সঠিক ব্যক্তিত্ব ও রুচিবোধ যেন আপনার কথাবার্তা ও চালচলনে ফুটে ওঠে শতভাগ। যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাচনভঙ্গিও যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অঙ্গভঙ্গি যেন অন্যকে বিরক্ত না করে সেদিকে লক্ষ্য রাখা জরুরি। কথা বলার সময় অযথা হাত পা নাড়া কিংবা চিৎকার করা উচিত নয়। চাই সঠিক ভাষাগত দক্ষতাও। বাংলা ও ইংরেজি ভাষা নির্ভুল বলার পাশাপাশি ভাষায় আঞ্চলিকতা থাকলে তা পরিহার করা জরুরি। শুদ্ধ ভাষা, স্পষ্ট উচ্চারণ ও কথা বলার মোহনীয় ভঙ্গি আপনার যোগাযোগকে আরোও সাবলীল করে তুলবে। আপনার সমস্যার কথা কাউকে বলতে যাবেন না। আপনি জেনে অবাক হবেন, ২০% লোক ভুলো করে আপনার সমস্যাটা শোনেই না, আর বাকি ৮০% লোক আপনার সমস্যা আছে জেনে মনে মনে খুশি হয়!

তারিখ: / /১৭১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

কালিশ

হৃদকুশ পর্বতমালার দক্ষিণ ঢালে অবস্থিত আফগানিস্তানের একটি এলাকা কাফিরিস্তান। মূর্তি পূজারীদের দেখে মুসলিমরা একদা কাফিরিস্তান নামকরণ করেছিলেন। ১৮৯৫ সালে শেষ কাফিরকেও বলপ্রয়োগে ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করতে বাধ্য করেন আফগান নেতা আমির আবদুর রহমান খান। পাকিস্তানের খাইবার পাখতুনওয়া প্রদেশের একটি জেলা চিত্রাল। এ চিত্রাল ও সোয়াত উপত্যকা জুড়ে বিস্তৃত কালিশ সম্প্রদায়। পান্ডুর গাত্রবর্ণ আর নীল চোখ। এ শারীরিক বৈশিষ্ট্যের উৎস খুঁজতে গিয়ে গবেষকরা কালিশদের মিল খুঁজে পান গ্রিকদের সঙ্গে। কালিশরা নিজেদের আলেকজান্ডার দ্য গ্রেটের সেনাবাহিনীর বংশধর বলে দাবি করেন। উল্লেখ্য, খ্রিস্টপূর্ব চতুর্থ শতকে আলেকজান্ডার ভারত আক্রমণ করেছিলেন। জার্মানি গবেষকরা দেখেছেন কালিশদের শরীরে আছে ইউরোপীয় ডিএনএ। মূর্তি উপাসক কালিশদের দেবতা, পূজা পদ্ধতি, পুরাণে প্রাচীন গ্রিসের ছায়া পাওয়া যায়। রাতের বেলা অগ্নিকুণ্ডকে ঘিরে নাচ, মদ ও অলিম্পিকের অনুকরণে বিভিন্ন খেলাধুলা, তাদের আন্তরিক আতিথেয়তা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট প্রতিষ্ঠানে নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক : নিজেদের মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকলে সেই প্রতিষ্ঠান কখনো উন্নতি করতে পারে না। অফিসে নিজেকে একজন দক্ষ কর্মী হিসেবে গড়ে তুলতে হলে সকলের সঙ্গে সহজ যোগাযোগের ক্ষমতা থাকতে হবে। এটাও ব্যক্তিগত দক্ষতার মধ্যে পড়ে। সবসময় গভীর হয়ে থাকা কিংবা প্রয়োজন ছাড়া কথা না বলার অভ্যাস দূরত্ব বাড়িয়ে দেয়। সহকর্মীর সাফল্যে তাকে অভিনন্দন জানান ও উৎসাহিত করুন। এতে সম্পর্কে সরলতা বাড়বে। একসঙ্গে কোনো কাজ করতে গেলে সকলের মতামত নিয়ে তারপর সিদ্ধান্ত নিন। আগবাড়িয়ে নিজেই সব করে ফেলতে যাবেন না। নিজের ভুল হলে তা স্বীকার করুন সঙ্গে সঙ্গে। ভুল শুধরে নিয়ে সবার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। এটি অন্যের নিকট আপনার গ্রহণযোগ্যতা বাড়াবে। নিজে কথা বলবেন অবশ্যই, তবে তার আগে মনোযোগ দিয়ে কথা শোনার অভ্যাস করুন। কথা শোনা শেষ হলে আপনার বক্তব্য শুধিয়ে বলুন। নিজের ইতিবাচক দিকগুলো তুলে ধরার চেষ্টা করুন।

তারিখ: / /১৭২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

উড্ডাব পুরুষদের রূপচর্চা

সেপ্টেম্বরের বাৎসরিক উৎসবে পুরুষেরা নানা সজ্জায় নিজেকে সাজান নারীর চোখে আকর্ষণীয় হতে। কারণ এখানেই নারীরা যৌনসঙ্গী হিসেবে বেছে নেন পছন্দের পুরুষকে। এমনকি নিজের স্বামীকে রেখেই অন্যপুরুষকে সঙ্গী হিসেবে বাছাই করার অধিকার রয়েছে বিবাহিত নারীদের। সঙ্গী, স্বামী কিংবা খণ্ডকালীন যৌনসঙ্গী নির্বাচনে প্রায় স্বয়ংবর সভার মতই স্বাধীনতা উপভোগ করেন উড্ডাব উপজাতির নারীরা। বিয়ের আগে খুশীমত যৌনসঙ্গী খুঁজে যৌনাচারের স্বাধীনতা রয়েছে তাদের। রয়েছে যতজন খুশী ততজন স্বামীকে বিয়ে করার। পুরুষদের রূপচর্চা এবং নিজেকে আকর্ষণীয় করে গড়ে তুলতে হয় নারীদের কাছে নিজের যথাযথ উপস্থাপনের জন্যই। নিজের সাজ সজ্জা পরিপাটি রাখার উদ্দেশ্যে সকল পুরুষই বয়ে বেড়ান। আয়না। সাহেল মরুভূমিতে মূলত এই যাবাবর নিম্নো উপজাতির বসবাস। এছাড়া ক্যামেরুন, মূল আফ্রিকা রিপাবলিক, চাদ, নাইজেরিয়ায় দেখা মেলে গর্বিত উড্ডাবদের। মাসের পর মাস তারা হেঁটে বসত গড়ে কোন একটা জায়গায়। মেতে ওঠে গান, নাচ, মদ এবং উৎসবে।

স্কিল ডেভেলপমেন্ট

সম্পর্ককে সুন্দর রাখতে যা বলা যাবে না: ১. তুমি সবসময় এটা করো বা ওটা করো। অথবা তুমি কখনোই এটা করবে না.... এমন কথা বলার ক্ষেত্রে এর বিকল্প কোনো কথা বলুন। ২. অমুক কত আকর্ষণীয়... আপনার সঙ্গীকে যদি অন্য কারো সঙ্গে তুলনা করেন এবং অন্যকে তার চেয়ে আকর্ষণীয় বলেন, তাহলে এটা সত্যিই বড় সমস্যা তৈরি করে। এটি কোনো লঘু সমস্যাকেও অনেক বড় করে তৈরি করতে পারে। ৩. তুমি ঠিক তোমার বাবা/মায়ের মতো...কোনো দোষের বিষয়ে যদি আপনার সঙ্গীকে তার বাবা বা মায়ের সঙ্গে তুলনা করেন তার মতো বিব্রতকর বিষয় আর হয় না। ৪. এটা তোমার সবসময়ের সমস্যা...সঙ্গীর যদি কোনো সমস্যা হয়, আর সেটাকে আপনি তেমন একটা পাত্তা না দিয়ে তার সবসময়ের সমস্যা বলে চালিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করেন, তাহলে এটা সত্যিই বিব্রতকর। ৫. আমাকে ঠকাচ্ছে, এটা আগে বলা উচিত ছিল....সম্পর্কের ক্ষেত্রে এমন কথা বলা উচিত নয়।

তারিখ: / /১৭৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

রাসলীলা ও মণিপুরী সমাজ

রস থেকেই রাস শব্দের উৎপত্তি। আর লীলা মানে খেলা। অর্থাৎ রাসলীলার মানে শ্রীকৃষ্ণ, ও রাধার লীলাখেলা। মণিপুরী সমাজে রাসনৃত্য আবার ছয়টি ভাগে ভাগ করা। রাসলীলা উৎসবের শুরুটা হয় সকালে। গোষ্ঠলীলা বা রাখাল নৃত্য দিয়ে। রাখাল নৃত্য একটানা চলে বিকেল পর্যন্ত। সন্ধ্যার পর শুরু হয় রাসপূর্ণিমার রাসলীলা বা রাসনৃত্য। রাসনৃত্য পরিবেশনা করে মণিপুরী কুমারী মেয়েরা। রাসনৃত্য কখনও একক, কখনও দ্বৈত এবং কখনও দলবৈধে পরিবেশিত হয়। এ নৃত্যে রাধা-কৃষ্ণের প্রেমের শুরু, মান-অভিমান এবং শেষে মিলন দেখানো হয়। # অষ্টাদশ শতাব্দীতে(১৮৪৩ খ্রীঃ) মণিপুরের রাজা মহারাজ ভাগ্যচন্দ্র একদিন স্বপ্নে দেখতে পান রাধা ও কৃষ্ণের রাসলীলা। তারপর তিনি স্বপ্নের আলোকেই উপস্থাপন করেন রাসলীলার রাসনৃত্য। মণিপুরীদের তিনটি গোত্র। এর একটি মৈতেই, আরেকটি বিষ্ণুপ্রিয়া সর্বশেষ মৈতেই পাণ্ডন। বিষ্ণুপ্রিয়া ও মৈতেই গোত্রের লোকেরা সনাতন ধর্মে বিশ্বাসী। এরা গোড়ীয় বৈষ্ণব সম্প্রদায়ভুক্ত। এ ছাড়া মৈতেই পাণ্ডনরা ইসলাম ধর্মে বিশ্বাসী। তবে সব মণিপুরীরই প্রধান বার্ষিক উৎসব রাসলীলা।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট

সম্পর্ককে সুন্দর রাখতে কিছু কৌশল: ১) তাকে কখনো বলবেন না যে অতীত সম্পর্কটি কী ভীষণ গভীর ছিল। অতীতের প্রেমিক বা প্রেমিকাকে আপনি এখনো মিস করেন। ২) হয়তো প্রিয় মানুষটির পরিবারকে আপনার পছন্দ নয়, এই কথাটি তাকে বলতে গেলে অযথা যন্ত্রণায় পড়বেন। ৩) তার বন্ধুদের ব্যাপারে আপনি আসলে কী ভাবেন, সেই সত্যটিও গোপন রাখুন। ৪) হয়তো তার এমন কোন লজ্জা বা বিব্রতকর অবস্থার কথা আপনি জেনে গিয়েছেন, এক্ষেত্রে জেনেও না জানার ভান করে থাকুন। ৫) তিনি হয়তো দেখতে অসুন্দর হয়ে পড়েছেন বা কোন পোশাকে তাকে দেখতে ভালো লাগছে না, এই ব্যাপারটি কখনো তাকে বলবেন না। ৬) তার কোন কাজ আপনার কাছে হাস্যকর বা বিচিত্র মনে হলেও সেটা তাকে জানাবেন না। কৌশলে অভ্যাসটি পরিবর্তনের চেষ্টা করতে পারেন। ৬) আপনিও হয়তো মাঝে মাঝে তার প্রতি খুব বিরক্ত হয়ে পড়েন। কিন্তু এটা কখনো প্রিয় মানুষের সামনে প্রকাশ করবেন না।

তারিখ: / /১৭৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

টোডা জাতি

টোডা জাতি হলো দক্ষিণ ভারতের নীলগিরি পাহাড়গুলোয় বসবাসরত উপজাতি। ২০ শতকে টোডাদের জনসংখ্যা ছিল মোটামুটি ৭০০ থেকে ৯০০ জন। জনসংখ্যার নগণ্য অংশ হলেও টোডারা "তাদের প্রতিবেশীদের থেকে ভিন্ন রূপ, প্রথা ও রীতিনীতির কারণে মনোযোগ আকর্ষণ করেছে। টোডারা ঐতিহ্যগতভাবে মান্ড নামক বসতিতে থাকে। তিন থেকে সাতটি খড়-ছাওয়া বাড়ি নিয়ে একটি মান্ড গঠিত হয়। তাদের অর্থনীতি মহিষ-নির্ভর, মহিষের দুগ্ধজাত খাদ্য তারা নীলগিরি পাহাড়ের অন্য লোকদের কাছে বিক্রি করে। টোডা সমাজে কয়েক ভাইকে একসাথে বিয়ে করা ছিল বেশ সাধারণ ব্যাপার। টোডাদের জমিগুলো এখন ইউনেস্কোর বিশ্ব ঐতিহ্যবাহী স্থানের অন্তর্ভুক্ত। টোডা পোশাক হলো একপ্রকৃতির কাপড়, যা পুরুষেরা শালের মতো করে খুঁতের ওপর গায়ে জড়িয়ে নেয় এবং নারীরা নেয় স্কার্টের মতো করে এবং শাল জড়িয়ে। টোডারা নারী কোনো পরিবারের সব ভাইকে বিয়ে করলেও সন্তানরা সামাজিকভাবে বড়ভাইয়ের বলে গণ্য করা হতো। এই প্রথা এখন বাতিল হয়ে গেছে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট যে মানুষটি বেশি হাসেন ও বেশি ঘুমান: যে মানুষটি অতি ক্ষুদ্র ও সামান্য কারণে অনেক বেশি হেসে ফেলেন তাকে আমরা ওপর দিয়ে বেশি হাসি খুশি মানুষ হিসেবেই ধরে নিই। মনে করি তার ব্যক্তিত্বই এমন যে তুচ্ছ ব্যাপারেও এতো হাসি চলে আসে তার। কিন্তু আমরা কেউই জানি না এই হাস্যোজ্জ্বল ব্যক্তিটিই সবার চেয়ে দুঃখী। সাইকোলজিস্টদের মতে এই ধরনের ব্যক্তির সামান্য ব্যাপারে এতো বেশি হাসেন কারণ তার জীবনে সুখের হাসি হাসার সুযোগ খুব কম। তারা তুচ্ছ ব্যাপারে খুশি হন, কারণ তারা জানেন না সত্যিকারের সুখ কী। একজন মানুষ অতিরিক্ত ঘুমানো শুরু করলে আমরা তাকে অলস, অকর্মা ইত্যাদি নামে ভূষিত করি। কিন্তু এর আসল কারণ কেউ জানি না বা খুঁজ বের করি না। সাইকোলজিস্টরা বলেন, অতিরিক্ত ঘুমের পেছনে রয়েছে জীবনের একাকীত্ব। যে মানুষটি নিজেকে অনেক বেশি একা ভাবেন ও একাকীত্বে ভোগেন তিনি ঘুমকে সঙ্গী করে নেন।

তারিখ: / /১৭৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

অ্যামিশ পিউপল

অ্যামিশরা হল উত্তর আমেরিকার বিভিন্ন অঞ্চলে বিশেষত পেনসিলভানিয়াতে বসবাসরত একদল এ্যানা ব্যাপ্টিস্ট খ্রিস্টান। তারা প্রাপ্তবয়স্ক হবার পর নিজ ইচ্ছায় বুঝেও পুনরায় খ্রিস্টধর্মে দীক্ষা নেয়। আমরা মুসলমানের ঘরে জন্মালে মুসলমান হই, হিন্দুর ঘরে জন্মালে হিন্দু। জেনে-বুঝেও ধর্ম বেছে নেই না! অ্যামিশরা খুব সাধাসিধে জীবনযাপনে বিশ্বাসী। তারা আধুনিক বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি ব্যবহারে অনগ্রসর। তারা মোটরচালিত যানবাহন, ফোন, টেলিভিশন ইত্যাদি ব্যবহার করে না। অ্যামিশ কমিউনি-তে মুখোমুখি যোগাযোগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অ্যামিশরা তাদের বাড়িতে রান্নার জন্য কাঠের চুলা ব্যবহার করে। তাদের যানবাহন বলতে শুধু ঘোড়ায় টানা গাড়ি আর বাইসাইকেল। তারা তাদের ছেলেমেয়েদের অষ্টম শ্রেণীর পর আর স্কুলে পাঠায় না। অ্যামিশদের ঘরে আসবাবপত্র থাকে না। তাদের তিনটির বেশি পোশাক থাকে না। পোশাকে কোন সেলাই থাকে না, পিন দিয়ে আটকায়। বিবাহিত মহিলারা সাদা এবং অবিবাহিতরা কাল ক্যাপ পড়ে। ছেলেরা বিয়ে করার পর তারা শেভ করা বন্ধ করে দেয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট খুব সামান্য বিষয়ে রাগ বা কেঁদে ফেলা: কথায় বলে 'কান্না অনেক মূল্যবান একটি জিনিস, কারণ মানুষ সবার সামনে হাসতে পারলেও সবার সামনে কাঁদতে পারেন না। যারা অনেক শক্ত প্রকৃতির মানুষ হন তারা সহজে কাঁদেন না। কিন্তু যারা মনের দিক হতে দুর্বল, তারাই সামান্য ব্যাপারে কেঁদে ফেলেন। আবার কথায় কথায় কেঁদে ফেলা কিন্তু হতে পারে ছলনার লক্ষণ। আবার কান্নার মাধ্যমে মনের অনেক অসুস্থতার নিরাময় হয় বিধায় অনেক সাধকরা কান্নার চর্চা করেন।

যদি কোনো মানুষ নিজেকে ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত খুঁজে পান, তখন সেই মানুষটি অতি তুচ্ছ বিষয়ে রাগ প্রকাশ করে থাকেন। জীবনে ভালোবাসার কমতি থাকা মানুষেরা পরিচিত পান রাগী ও বদমেজাজি মানুষ হিসেবে। কিন্তু এই মানুষগুলোর মন ভালোবাসা পেতে সর্বদা ব্যাকুল থাকে।

তারিখ: / /১৭৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হরিয়ানার মিও মুসলিম

নিজেদের মুসলিম বলেই পরিচয় দেয় মিওরা, তবে হিন্দু ধর্মের প্রায় সব আচরণবিধিও মেনে চলে। তাদের ধারণা, তারা রাম, কৃষ্ণ এবং অর্জুনের মতো হিন্দু দেবতাদের বংশধর। এমনকি দিওয়ালি, দুশেরা এবং হোলির মতো উৎসবগুলোও পালন করে। ভারতের উত্তরপ্রদেশ, হরিয়ানা এবং রাজস্থানজুড়ে প্রায় পাঁচ লাখ মিও মুসলিমের বাস। মূলধারার হিন্দু এবং মুসলিম সমাজ থেকে সম্পূর্ণ আলাদা পরিচয় বহন করে মিওরা। বিয়ের ক্ষেত্রেও ইসলাম এবং হিন্দু উভয় ধর্মের কাউকে বিয়ে করতে পারেন। বিয়ের পর ধর্ম বদলানো প্রয়োজন মনে করে না তারা। মসজিদের পাশাপাশি মন্দিরেও পূজা দেন। ধারণা করা হয়, বারো থেকে ষোল শতকের মধ্যে ধীরে ধীরে ইসলামে প্রবেশ করে মিওরা। তাদের নামগুলোতে এখনো হিন্দু যুগের উপাধি ব্যবহার করা হয়। তাদের নামগুলো হয়, রাম সিং, তিল সিং এই ধরনের। তারা বিভিন্ন সুফি পীরদের সংস্পর্শে এসে ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করে। গ্রামের ভেতরে মিওরা সবাই হিন্দুদের মতোই জীবন যাপন করে। আপনি হিন্দু এবং মিওদের মধ্যে কোনো পার্থক্য করতে পারবেন না।

মিল ডেভেলপমেন্ট

বন্ধুত্বের সাতকাহন: # ছাত্রজীবনে সহপাঠীরা বন্ধু হয়, যৌবনে বন্ধু হয় অফিস কলিগরা। বার্ষিকের বন্ধু স্ত্রী/স্বামী। # সাধারণত দুই পুরুষ-বন্ধুর স্ত্রীরা ও দুই মেয়ে বন্ধুর স্বামীরা তাদের পার্টনারদের বন্ধুত্বকে ভালো মনে নেয় না। তাদের মধ্যে একটা চাপা ঈর্ষা দেখা দিতে পারে। # দুই বন্ধু মিলে ব্যবসায় প্রতিষ্ঠান দাঁড় করাতে পারেন কিন্তু ব্যবসা দাঁড়ালেও বন্ধুত্ব পড়তে থাকে। শেষে এমন হতে পারে বন্ধুত্ব শত্রুতায় পরিণত হতে পারে। তাই বন্ধুর সাথে পার্টনারশিপ ব্যবসায় যাবেন না। বন্ধুকে টাকা ধার দেবেন না। # বন্ধুকে নিজের প্রতিষ্ঠানে চাকরি দেবেন না। বন্ধুত্ব সমমর্যাদা আশা করে। কর্মচারীকে মালিক সমমর্যাদা দিতে চাইলে অন্যান্য কর্মচারী-বন্ধু শত্রু হয়ে যায়। # স্কুলজীবনের পর আর বন্ধু হয় না। কলেজ জীবনে বান্ধবী হতে পারে আর বন্ধু হয় না। কর্মজীবনে কলিগ কদাচিৎ বন্ধু হয়। # বন্ধুত্ব হচ্ছে ফুলের বাগানের মতো নিয়মিত পরিচর্যা না করলে বন্ধুত্বের গাছ বেশিদিন বাঁচে না।

তারিখ: / /১৭৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

হিন্দু ধর্ম

হিন্দুদের মূল ধর্মগ্রন্থ বেদ। হিন্দু ধর্মের যাবতীয় একান্ত করণীয় বিষয়ই বেদে বর্ণিত আছে। তবে ঐতিহাসিকদের মতে, বেদ ঐশ্বরিক পুঁথি নহে। ইহা কেবল প্রাচীন মুনি-ঋষিদের ও আর্ষদের সভ্যতার ইতিহাস মাত্র। ইহার লিখিত শোকগুলো তৎকালীন আর্ষ ঋষিদের ধ্যান-ধারণা এবং অভিজ্ঞতা ও কল্পনার সৃষ্টি। হিন্দু ধর্মের তিনটি শাখা। শাক্ত ধর্ম, বৈষ্ণব ধর্ম, শৈব ধর্ম। 'হিন্দু মাতৃকা শক্তি বা দেবীই সর্বোচ্চ ঈশ্বর' এই মতবাদের উপর ভিত্তি করেই শাক্ত ধর্মের উদ্ভব। তান্ত্রিক ও অতান্ত্রিক পদ্ধতিসহ একাধিক পন্থায় শাক্ত ধর্মানুশীলন চলে। যারা দূর্গা/কালির পূজা করে তারা শাক্ত, যারা শিবের পূজা করে তারা শৈব, আর যারা বিষ্ণুর পূজা করে তারা বৈষ্ণব। বৈষ্ণববাদে ভগবান বিষ্ণু বা কৃষ্ণকে ভক্তির মাধ্যমে ভজনা করা হয়। বিষ্ণুর পূজারীদের দার্শনিক ভিত্তি প্রধানত ভাগবত গীতা এবং ভগবত পুরাণসহ উপনিষদ। দ্রাবিড়দের প্রধান দেবতা ছিলেন শিব। যে কারণে সিদ্ধসভ্যতার সঙ্গে শিব-এর সম্পর্ক রয়েছে। শৈব ধর্মটি একেশ্বরবাদী এবং ভক্তিবাদী। ধর্মটির ব্যবহারিক দিক হল চর্যা, ক্রিয়া, যোগ ও জ্ঞান।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

মিল ডেভেলপমেন্ট

বন্ধুত্বের বিশ্বস্ত থাকা: বন্ধুত্ব একটি ছাতার ন্যায়। বৃষ্টি যতই প্রবল হয় ছাতার ততই প্রয়োজন পড়ে। মানুষের সাথে বন্ধুত্ব স্থিতি করে অর্থ উপার্জন করতে যেও না। কারণ, বন্ধুত্ব স্থাপনই অর্থ উপার্জনের গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। তৃতীয় কোনো পক্ষের কথার সূত্র ধরে বন্ধুত্বের বিশ্বাসভঙ্গ কখনোই কাম্য নয়। বন্ধুত্ব কোনো সমস্যা থাকলে মুখোমুখি আলোচনা করা, সরাসরি কথা বললে অনেক ভুল-ভ্রান্তি সহজেই দূর করা যায়। প্রয়োজনে তৃতীয় পক্ষকে সামনে রেখে তথ্যের সত্যতা যাচাই করা উচিত। অকারণে কখনোই বন্ধুকে দায়ী করবেন না। বন্ধুর কোনো কিছু অপছন্দ হলে অন্যের কাছে সমালোচনা না করে সরাসরি বলাই শ্রেয়। দুঃসময়ে পাশে থাকা এক বন্ধুর বিপদে চিন্তা-ভাবনা ছাড়াই অন্য বন্ধুর সাড়া দেওয়াই হচ্ছে প্রকৃত বন্ধুত্বের পরিচয়। মিথ্যা তথ্য কিংবা ধারণা দিয়ে বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়া যায়, কিন্তু গড়লেও তা কখনোই দীর্ঘস্থায়ী হয় না। বন্ধুর সাথে পুরোনো স্মৃতি রোমান্থন বন্ধুত্বকে টিকিয়ে রাখতে টনিকের মতো কাজ করে।

তারিখ: / /১৭৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বৌদ্ধধর্ম

বৌদ্ধধর্ম গৌতম বুদ্ধ কর্তৃক প্রচারিত একটি ধর্ম বিশ্বাস এবং জীবন দর্শন। আনুমানিক খ্রিষ্ট-পূর্ব ষষ্ঠ শতাব্দীতে গৌতম বুদ্ধের জন্ম। বর্তমানে বৌদ্ধধর্ম দুটি প্রধান মতবাদে বিভক্ত। প্রধান অংশটি হচ্ছে হীনযান বা থেরবাদ। দ্বিতীয়টি মহাযান নামে পরিচিত। বজ্রযান বা তান্ত্রিক মতবাদটি মহাযানের একটি অংশ। জনসংখ্যার দিক দিয়ে (৩৮ কোটি) এটি বিশ্বের চতুর্থ বৃহত্তম ধর্ম। শ্রীলঙ্কা, ভারত, ভুটান, নেপাল, লাওস, কম্বোডিয়া, মায়ানমার, চীন, জাপান, মঙ্গোলিয়া, থাইল্যান্ড, ভিয়েতনাম ও কোরিয়াসহ অনেক দেশে এ ধর্মের অনুসারী রয়েছে। এই ধর্মমতে, ঈশ্বরকে সৃষ্টিকর্তা হিসেবে ধরে নিলে মানুষের সব কাজ ও উদ্যম অর্থহীন হয়ে পড়ে। তাই সৃষ্টিকর্তার অস্তিত্বে বিশ্বাস না করে সম্পূর্ণই নিজের বুদ্ধির ওপর নির্ভর করে নির্বাণ লাভের চেষ্টা করতে হবে। বুদ্ধ তার মতবাদে অভিজাতদের ভাষা সংস্কৃতকে অপসারিত করে সাধারণ মানুষের ভাষা পালিকে করলেন ধর্ম ও জ্ঞানচর্চার মাধ্যম। আসলে এ হচ্ছে অন্ধবিশ্বাসের বিরুদ্ধে বুদ্ধের বিদ্রোহ; বেদের বর্ণভেদ ও সাধারণ মানুষের শ্রম-ডাকাতির বিরুদ্ধে এ বিদ্রোহ।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

মানুষের কাছে বুদ্ধ কতজন: যতদিন লেখাপড়ার প্রতি আকর্ষণ থাকে, ততদিন মানুষ জ্ঞানী থাকে। আর যখন তার ধারণা জন্মে যে, সে জ্ঞানী হয়ে গেছে, তখন মূর্খতা তাকে ঘিরে থাকে। বই হচ্ছে জ্ঞানের প্রতীক। আর জ্ঞান হচ্ছে চর্চার করার জিনিস। বই পড়ে আমরা আনন্দকে সংগ্রহ করি, জ্ঞানকে পূর্ণ করি আর নিজেকে সমৃদ্ধ করি। তাই বই হচ্ছে সেরা বন্ধু। মনে রাখবেন 'ফেব্রু স্ট্যাটিস আর ব্লক' বইয়ের বিকল্প নয়, এটা হল ভাতের ক্ষিধা বিস্কুটে মিটানোর মতো, যাতে স্বাস্থ্য রক্ষা হবে না। ফেসবুক-টুইটারসহ সামাজিক যোগাযোগের অনলাইন মাধ্যমে বন্ধুদের ছড়াছড়ি। মুঠোফোনেও আছে অনেক বন্ধু। কিন্তু এত বন্ধুর ভিড়ে আপনার সত্যিকারের কাঙ্ক্ষিত বন্ধুর সংখ্যা কত? অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ফলিক্স রিড-সোকার্স বলছেন, মানুষের একান্ত নিকট বন্ধু মাত্র পাঁচ থেকে আটজনে সীমিত। তবে কেউ বাদ পড়লে নতুন কেউ এসে শূন্যস্থানটি দখল করে নেয়। এভাবে সংখ্যাটি প্রায় অপরিবর্তিত থাকে।

তারিখ: / /১৭৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ব্রাহ্ম সমাজ

বাংলা গদ্য প্রথম লেখেন রাজা রামমোহন রায়, তাঁর যখন ১৬ বছর বয়স (১৭৮৮ খ্রিষ্টাব্দ), তখন হিন্দু ধর্মের অসারতা নিয়ে লেখা বইটি হিন্দুদের বিশ্বাসে আঘাত করার কারণে বাজেয়াপ্ত করা হয়। রাজা রামমোহন রায় ব্রাহ্মণ হলেও, ব্রাহ্মণ্যবাদের বিরুদ্ধে ছিলেন। হিন্দু সমাজে ব্রাহ্মণরাই জাতিপ্রথা বা জাতিবিভেদ তৈরি করেছিল। ধর্মের সকল সুবিধা তারাই ভোগ করত। রাজা রামমোহন রায় এর প্রতিবাদে ব্রাহ্মণ সভা ভেঙে ব্রাহ্ম সমাজ গড়ে তুলেছিলেন। তাঁর এই আন্দোলন গতি লাভ করে যখন রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের পিতা দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর ব্রাহ্ম ধর্ম প্রচারণায় যুক্ত হন। হিন্দুদের একাধিক ঈশ্বর বিশ্বাসের পৌত্তলিকতার বিরোধিতার পর সতীদাহ প্রথা রদের জন্য তাঁর আন্দোলনের জন্য তিনি পরিচিতি পান। তাঁর ধর্মবিশ্বাস ছিল সকল ধর্মের সমন্বয়ের পক্ষে। তিনি বিশ্বাস করতেন, তাঁর বা যেকোনো লোকের নিজের ধর্ম পরিবর্তন করার কোনো প্রয়োজন নেই। সব ধরনের অন্ধবিশ্বাস, গোড়ামি ও কুসংস্কার বর্জন করে প্রতিটি ধর্মের নৈতিক উপদেশগুলো গ্রহণ করা উচিত।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

বন্ধুত্বের চেয়ে বেশি দরকার সঙ্গসঙ্গ: কথায় বলে- মন্দ লোকের সঙ্গে যার উঠা-বসা, সে কোনোদিন কল্যাণের মুখ দেখবে না। এ জন্য বলা হয়ে থাকে যে, কয়েক হাজার মূর্খ নিয়ে স্বর্গে বসবাস করার চেয়ে একজন জ্ঞানী মানুষের সঙ্গে নরকে বাস করা অনেক ভালো। আল্লামা ইকবাল বলেছেন- তুমি কার ঘরে জন্মগ্রহণ করেছ, তা আমার দেখার বিষয় নয়, তুমি কার সাথে চলাফেরা কর- তা দেখে আমি তোমার বিচার করবো। সঙ্গদোষ এতই ভয়াবহ যে, একটা বক যদি একটা কাকের সঙ্গে বসবাস করে- তবে বকটার পালক যদি কাকের মত নাও হয়, মনটা ঠিক কাকের মত কদাকার, জঘন্য হয়ে যায়। এ কথাটা শেখ সাদী ঘুরিয়ে এভাবে বলেন- যদি তুমি একটা কয়লাওয়ালার সঙ্গে কুলাকুলি কর, তাহলে কয়লার গুঁড়া একটু না একটু তোমার গায়ে লাগবেই, আর যদি আতরওয়ালার সঙ্গে কোলাকুলি কর, তবে আতরের গন্ধ একটু না একটু হলেও তোমাকে স্পর্শ করবে।

তারিখ: / /১৮০তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

জরাথুস্ট্রবাদ

জরাথুস্ট্রবাদ একটি অতিপ্রাচীন ইরানীয় একেশ্বরবাদী ধর্ম। এটি পারসিক বা পার্সি ধর্ম নামেও পরিচিত। জরাথুস্ট্রীয় ধর্মের প্রবর্তক জরাথুস্ট্র। ধর্মগ্রন্থের নাম আবেস্তা। বর্তমানে পৃথিবীতে জরাথুস্ট্রীয়দের প্রায় ২৬ লক্ষ। ভারত, আমেরিকা, কানাডা, ব্রিটেন, ইরানসহ হাতে গোনা কয়েকটি দেশে এদের বাস। তবে ধর্মটির অনুসারীদের অর্ধেকই বর্তমানে ভারতে বসবাস করছে। ভারতে এসব পার্সিদের ৯০ শতাংশ থাকেন মুম্বাইয়ে। বাকি ১০ শতাংশ সারা ভারতে। কলকাতায় পার্সি জনসংখ্যা প্রায় চারশ'। তবে ২০১৫ সালে ইরাকের কুর্দ উপজাতির ১ লক্ষ মানুষ নতুন করে জরাথুস্ট্রীয় ধর্মে দীক্ষিত হয়েছেন। জরাথুস্ট্রীয় ধর্মে আনুষ্ঠানিকভাবে দীক্ষিত করার জন্য নভজোত নামে একটি আচার-অনুষ্ঠান পালিত হয়। সাত বছর বয়স হওয়ার আগে কারও নভজোত হয় না। জরাথুস্ট্রীয়বাদী অগ্নি উপাসক। অগ্নিকে জরাথুস্ট্র ধর্মে শুদ্ধতার প্রতিনিধি এবং ন্যায় ও সত্যের প্রতীক হিসেবে বিবেচনা করা হয়, এমনকি তাদের ফায়ার টেম্পল বা অগ্নি মন্দিরও এই ধারণার উপর তৈরি।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট নারী-পুরুষের মাঝে কি বন্ধুত্ব সম্ভব: পুরুষের শরীরে টেস্টোস্টেরন হরমোন উৎপন্ন হওয়ার কারণেই প্রবল শারীরিক তাড়না সৃষ্টি হয়। এ হরমোনের জন্য আশপাশের 'প্রায় সব নারী' তার চোখে আকর্ষণীয়রূপে দেখা দেয়। সে নারীকে একান্তভাবে পেতে চায়। অন্যদিকে নারীর শরীরে টেস্টোস্টেরনের মত প্রবল অনুভূতি সৃষ্টকারী হরমোনের আধিক্য নেই। তাই আশপাশের খুব কম সংখ্যক পুরুষই নারীর মনে চাঞ্চল্য সৃষ্টি করে। ফলে কোনো পুরুষের সাথে তার আচরণ থাকে স্বাভাবিক। দীর্ঘদিন গবেষণা করার পর গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছলেন, বিপরীত লিঙ্গের কারো সাথে কেবল বন্ধুত্ব নামক সম্পর্কটি টিকিয়ে রাখা একজন নারীর তুলনায় একজন পুরুষের জন্য বেশ কষ্টকরই! আর তাই তারা পুরুষদের জন্য এ সম্পর্কটিকে Just Friendship না বলে বললেন Partial Friendship! গবেষকরা জানালেন- আপনি যদি একজন নারী হয়ে থাকেন, তাহলে অবশ্যই সম্ভব। কিন্তু আপনি যদি পুরুষ হন, তাহলে আপনার জন্য বেশ জটিল।

তারিখ: / /১৮১তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস 

ইহুদি ধর্ম

অত্যন্ত প্রাচীন একেশ্বরবাদী ধর্ম। ধারণাগত মিল থেকে ধর্মতাত্ত্বিকগণ মনে করেন যে, ইহুদি ধর্মের ধারাবাহিকতায় গড়ে উঠেছে খ্রিস্টধর্ম, ইসলাম ধর্ম, বাহাই ধর্ম, ইয়াজিদি ধর্ম ও দ্রুজ ধর্ম। ইহুদি ধর্মানুসারীরা নিজেদেরকে ইব্রাহিমের পৌত্র জ্যাকব (বা ইয়াকুব)-এর উত্তরপুরুষ বলে মনে করেন। তাদের মূল ধর্মগ্রন্থ তোরাহ বা হিব্রু বাইবেল। Judaism হল ইহুদি ধর্মের প্রতিশব্দ, যারা বিশ্বের প্রাচীনতম জাতি ও ধর্মধারী। ‘যিহোবা’কে তারা বিশ্বের একমাত্র স্রষ্টা মনে করত। এটি আব্রাম কর্তৃক প্রতিষ্ঠিত ও মোজেস কর্তৃক প্রবর্তিত বিশ্বের প্রথম একেশ্বরবাদী ধর্ম ছিল। প্রায় ৫০০০ বছর আগে সুমেরু দেশের উর শহরে আব্রাম নামে এক লোক বাস করত, যাকে ইহুদিরা তাদের ‘জাতির পিতা’ ও নবী মনে করত। তিনি আদেশ পেলেন যে, স্রষ্টা তথা ‘যিহোবা’কে মেনে চললে ‘যিহোবা’ তাদের এমন এক দেশ উপহার দিবেন, যেখানে শান্তি-ই শান্তি! আব্রাম তার জাতিকে নিয়ে গিয়েছিলেন ‘কেনান’-এ (প্যালেস্টাইন)। ইহুদিদের পূর্বপুরুষ ছিল যাযাবর হিব্রু জাতি, যাদের উদ্ভব ইরাকের মেসোপটেমিয়া অঞ্চলে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট অনলাইনে পেশাদারিত্বমূলক উপস্থিতি থাকতে হবে: ডিজিটাল দুনিয়ায় সবাই সবাইকে অনলাইনে খুঁজে বেড়ায়। সে জন্য অনলাইনে আপনার পেশাদারিত্বমূলক উপস্থিতি সবসময় থাকতে হবে। ফেসবুকে সব ধরনের কার্যক্রমের মধ্যে পেশাদারিত্ব ঠিক রেখে করা উচিত। ফেসবুকে অথবা লিংকডিনে আপনি যে ছবি, তথ্য নিয়মিত আপডেট করেন, কमेंটস করেন সে ধরনের ছবি এবং তথ্যের মধ্যে পেশাদারিত্ব ও সৃজনশীলতার ছাপ রাখতে হবে।

অন্যের সমালোচনা করা সহজ, কিন্তু কাউকে দিয়ে কাজ করিয়ে নেওয়াটা ভীষণ কঠিন। সমালোচনায় কোনো লাভ হয় না বরং ক্ষতি হয়, কাজে উৎসাহও দিতে হবে। তাই কখনো বলবেন না “তোমার কাজ কিছুই হয় নাই।” বরং বলুন- “ঠিক আছে তুমি এভাবে করেছো। কিন্তু আমার মনে হয় পরবর্তীতে একটু অন্যভাবে চেষ্টা করা যেতে পারে।”

তারিখ: / /১৮২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

খ্রিস্টান ধর্ম

খ্রিস্টানরা বিশ্বাস করে যে যিশু খ্রিস্ট হচ্ছেন ঈশ্বরের পুত্র। ইহুদিদের ধর্মগ্রন্থ হিব্রু বাইবেলকে খ্রিস্টানরা পুরাতন বাইবেল বলে থাকে। নতুন বাইবেল বা নিউ টেস্টামেন্ট খ্রিস্টানদের ধর্মগ্রন্থ বাইবেলের শেষভাগ। একসময় রোমে ভয়ঙ্কর দুঃখের জীবন কাটিয়েছে দাস ও দরিদ্ররা। তাদের কাছে যিশুখ্রিস্টের মতবাদ ছিল সুস্থ ও সুন্দর জীবনের প্রতীক। তার দাওয়াতি কার্যক্রমের ফলে তাকে পাগল, অবৈধ সম্ভান, বলে হেয়প্রতিপন্ন করতে থাকে। অতঃপর একদিন তাকে ব্লাসফেমী আইনে আটক করা হয়। অভিযোগ তার দ্বারা খোদা অবমাননামূলক কর্মকাণ্ড পরিচালনা। প্রায় ৩০ হাজার পাউন্ডের ঘুষ গ্রহণের মধ্য দিয়ে বিচারক তার মৃত্যুদণ্ড প্রদান করেন। মৃত্যুদণ্ড কার্যকর করার দিনটি ছিল শুক্রবার এবং তারিখ ছিল এপ্রিলের ৩ মতান্তরে ১২ তারিখ। যিশুকে হত্যা করার তিনদিন পর তিনি নাকি পুনরায় এই দুনিয়াতে আগমন করেন এবং তার ১১ জন অনুসারীদের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে তার ধর্ম প্রচার করার নির্দেশ জ্ঞাপন করেন। এরপর তাকে আসামানে উঠিয়ে নেওয়া হয়। এভাবে যিশু খ্রিস্টের জীবনাসন হয়।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট “সেন্টার অফ গ্র্যাভিটি” সোজা হয়ে দাঁড়ান, সোজা হয়ে বসুন! আপনি দাঁড়িয়ে বা বসে থাকার সময় আপনার শরীরকে কিভাবে রাখেন তা আপনার নড়াচড়ার জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বসে বসে থাকা, মোবাইল ফোন, কম্পিউটার ব্যবহার করা এগুলো আমাদের পশ্চাত্যের (মেরুদণ্ডসহ পিঠের পেশীসমূহ) জন্য ক্ষতিকর। সঠিক পশ্চাত্যের দাঁড়ানোর সময় আপনার কাঁধের সামনে, কোমরের পেছনে, হাঁটুর সামনে, গোড়ালির একটু সামনের দিক পর্যন্ত একটি সরলরেখা থাকে। এর ফলে আপনার “সেন্টার অফ গ্র্যাভিটি” একদম সঠিক জায়গায় থাকে, তাই আপনার শক্তি কম খরচ হয় আর আপনি সহজভাবে হাঁটাচলা করতে পারেন। # বসে থাকার সময় আপনার ঘাড় সোজা, কাঁধ শিথিল, কনুই চেয়ারের হাতলে, হাঁটু ফ্লোরের সাথে সমকোণে, পায়ের পাতা ফ্লোরের সাথে লাগানো থাকা উচিত। আপনার কম্পিউটারের স্ক্রিনের উচ্চতা ঠিক করুন যেন নিচু হয়ে থাকিয়ে থাকতে না হয়।

তারিখ: / /১৮৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

‘ইসলাম’ ধর্ম

জনসংখ্যার দিক দিয়ে (১৪২ কোটি) এটি বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম ধর্ম। ধর্মীয় মতানৈক্যের ভিত্তিতে ইসলামের অনুসারীরা মূলত দুই ভাগে বিভক্ত: সুন্নি ইসলাম (১২৫ কোটি) ও শিয়া ইসলাম (১৭ কোটি)। মুসলমানরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করে মৃত্যুর পরে পুনরুত্থানের উপর। ইহুদি ও খ্রিস্ট ধর্মের ন্যায় ইসলাম ধর্মও ইব্রাহিমীয়। তিন বছর গোপনে দাওয়াত দেওয়ার পর মুহাম্মদ (সা.) প্রকাশ্যে ইসলামের প্রচার শুরু করেন। এ ধরনের প্রচারের সূচনাটা বেশ নাটকীয় ছিল। মুহাম্মদ (সা.) সাফা পর্বতের উপর দাঁড়িয়ে চিৎকার করে সবাইকে সমবেত করেন। এরপর প্রকাশ্যে বলেন যে, ‘আল্লাহ ছাড়া কোনো প্রভু নেই এবং মুহাম্মদ (সা.) আল্লাহর রাসুল’। কিন্তু এতে সবাই তাঁর বিরুদ্ধে প্রচণ্ড খেপে যায়। ধর্ম প্রচার করার সময় কাবার পুরোহিত সম্প্রদায়ের অন্যতম কুরেশীয়রা হযরত মুহাম্মদ (সা.)কে নানা ধরনের কষ্ট দিয়েছিল। এমনকি তারা হযরতের প্রাণনাশের চেষ্টা করেছিল, তখন বাধ্য হয়ে হযরত মুহাম্মদ (সা.) মক্কা ত্যাগ করে মদিনাকে তাঁর নিবাস স্থল হিসেবে বেছে নেন। এই প্রবাসের তিথি থেকেই হিজরি সনের আরম্ভ হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট কাটিয়ে উঠুন মানুষের সাথে মিশতে না পারার সমস্যা: # আমরা যারা অন্যদের সাথে মিশতে সংকোচ বোধ করি বা অসুবিধায় পড়ি তারা যদি একটু নিজের দিকে মনোযোগ দিই, দেখবো আমার নিজের সাথেই আমার সম্পর্ক যেন কেমন কেমন। তাই প্রথমে নিজেদের বুঝতে চেষ্টা করুন। # আলোচনা বা কথোপকথন যদি আনন্দদায়ক হয় তাহলে তাতে অংশ নিন। একই সাথে অন্য কেউ কষ্টের কথা প্রকাশ করলে তাকে সমবেদনা জানান। নিজের বক্তব্য বা অনুভূতিগুলোও প্রকাশ করুন। কারণ এই অনুভূতির সুস্থ লেনদেনই একটি মানুষের সাথে আরেকজন মানুষের সুসম্পর্ক তৈরি করে। # অনেকসময় পছন্দ ভিন্ন হলে মানুষের সাথে মিশতে সংকোচ লাগে। সেই ক্ষেত্রে একটা বিষয় ভাবুন, এই যে সারা পৃথিবীতে আমরা এত মানুষ বসবাস করছি, আমরা কিন্তু পছন্দ বা মত বা অন্য যে কোনো কিছুর ভিন্নতার পরেও একই পৃথিবীতে আছি। মানুষের মতামত, পছন্দ, শিক্ষা, ব্যক্তিগত অনুভূতি, অভিজ্ঞতা যে ভিন্ন হবে এটা ই স্বাভাবিক।

তারিখ: / /১৮৪৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সালাফি মতবাদ

‘সালাফি’ শব্দের আভিধানিক অর্থ ‘পূর্বপুরুষকে নিঃশর্তভাবে অনুসরণ! বিপুল ইসলাম চর্চার দাবীদার ওহাবীবাদকে সালাফিবাদও বলা হয়ে থাকে। তাদের মতে রসুলের মদীনায হিজরতের ৩০০ বছর পর পর্যন্ত মুসলমানরা খাঁটি ইসলাম ধর্ম পালন করেছে। এই সময়টাকে ওহাবীরা সালাফ বলে। তারা মনে করে সালাফের পর মুসলমানরা খাঁটি ইসলাম ধর্ম থেকে বিচ্যুত হয়েছে। মুসলমানদেরকে সালাফের সময়ের মতো ইসলাম চর্চায় ফিরিয়ে আনাই ওহাবীবাদের লক্ষ্য। ওহাবি মতবাদের মূল ভাবনাগুলো গৃহীত হয়েছে ইবনে তাইমিয়ার চিন্তাধারা থেকে। সালাফিদের চিন্তায় বিবেক-বুদ্ধি বা যুক্তি তথা গবেষণার কোনো স্থান নেই, তাদের কাছে কেবল কোরআন-হাদিসের মূল মুসলমানদের মাঝে প্রচলিত বিখ্যাত ধ্যান-ধারণার সাথে ইবনে তাইমিয়ার বক্তব্য সাংঘর্ষিক হবার ফলে ব্যাপক বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হয়। যার পরিণতিতে ৭০৫ হিজরিতে সিরিয়ার আদালত তাঁর বিরুদ্ধে মিশরে নির্বাসনের রায় দেয়। হিজরি ৭০৭ সালে তিনি কারামুক্ত হন এবং তাঁর নিজের দৃষ্টিভঙ্গির অনুসরণে পুনরায় লেখালেখি করতে থাকেন।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট গ্রুপ ডিসকাশন: গ্রুপ ডিসকাশনে যারা বেশিরভাগ সময়ই চুপ করে থাকে, তারা কিন্তু অন্যদের তুলনায় অনেকটাই পিছিয়ে পড়ে। এ ক্ষেত্রে ধরে নেওয়া হয় তার কিছু সমস্যা আছে। হয় তার ভাষার ওপর সে রকম দখল নেই। নয়তো সে তার বক্তব্যকে দ্রুত গুছিয়ে বলতে পারে না। বিষয়টি অপরিচিত হলেও চিন্তার কিছু নেই। এ ক্ষেত্রে প্রথমে অন্যদের বক্তব্য মন দিয়ে শুনতে হবে। কোনো জায়গায় কোনো অস্পষ্টতা আছে কিনা তা বুঝতে হবে। এবার বক্তাকে সেটি স্পষ্ট করে বুঝিয়ে বলার অনুরোধের মাধ্যমে আলোচনায় অংশ নেওয়া যেতে পারে।

আবার এমনও হতে পারে, অন্যরা যে যুক্তি দিচ্ছে, তার সঙ্গে আপনি একমত নন। এ ক্ষেত্রে যুক্তি পেশ করতে পারেন। তবে কোনো বিষয় জানা না থাকলে জানানর ভান করা উচিত নয়। এতে নিজেরই ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

তারিখ: / /১৮৫৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ধর্মনিরপেক্ষতা ও বাংলাদেশ

ধর্মনিরপেক্ষতার প্রধান শর্ত হলো, রাষ্ট্রনীতি এবং রাষ্ট্রাচারে কোনো ধর্মকে না রাখা। ব্যক্তিগত পর্যায়ে ধর্ম পালনে সব ধর্মের অনুসারীদের সমান অধিকার নিশ্চিত করা। বাংলাদেশের প্রধান দুটি রাজনৈতিক দলের ইসলামিক গ্রুপ আছে। এর বাইরে আরো শতাধিক ইসলামি রাজনৈতিক দল আছে। আবার বাংলাদেশে ৫০টি হিন্দু রাজনৈতিক দল ও সংগঠনের সমন্বয়ে আছে বাংলাদেশ জনতা পার্টি বা বিজেপি। গুরুত্রে সংবিধানে রাষ্ট্রধর্মের কোনো বিধান ছিল না। বরং সংবিধানের চার মূলনীতির অন্যতম ছিল ধর্মনিরপেক্ষতা। রাষ্ট্রকে ধর্মীয় চরিত্র দেওয়ার ধারণাটি পাকিস্তান থেকে ধার করা। পাকিস্তানের প্রথম প্রধানমন্ত্রী জুলাফিকার আলী ভুট্টো ১৯৭১ সালে যে ব্যাপক সমালোচনার মুখোমুখি হয়েছিল, তা থেকে উত্তরণের জন্য ১৯৭৩ সালে ইসলামকে রাষ্ট্রধর্ম ঘোষণা করার মাধ্যমে পাকিস্তানকে ইসলামিক রিপাবলিকে রূপান্তর করে। জিয়াউর রহমান ভোটার রাজনীতিকে টাঙাতে করেই সংবিধানে ‘বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহিম’ সংযোজন করেন। এরপর এরশাদ ভুট্টোর নীতি অনুসরণ করে ইসলামকে রাষ্ট্রধর্ম করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট কর্মক্ষেত্রে সফল মিটিং করার রূপরেখা: ক. সময়মত মিটিং শুরু করুন: “অনেকের মধ্যে মিটিং-এ দেরি করে যাওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। কিন্তু যদি সময়মত মিটিং শুরু করার প্রক্রিয়া নিয়মিত চলতে থাকে তাহলে সবাই একটা সতর্কবার্তা পাবে। খ. এজেন্ডা বর্ণনা করুন: “মিটিংয়ের শুরুতেই এর উদ্দেশ্য নিয়ে সবাইকে ধারণা দিন। এটা সবাইকে মিটিং-এর বিষয়বস্তু বুঝতে সাহায্য করবে এবং সকলের অংশগ্রহণও নিশ্চিত হবে। গ. সকলের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন: সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সকলের মতামত খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে কেউ স্বতঃস্ফূর্তভাবে মতামত দিতে পারেন। ঘ. একটি সিদ্ধান্তের কাছাকাছি চলে আসুন: “কোন বিষয়গুলো নিয়ে সবাই একমত এবং কোথায় দ্বিমত রয়েছে সেগুলো নির্দিষ্ট করা প্রয়োজন। এরপর দ্বিমতগুলো মিটিংয়ে ফেলার চেষ্টা করতে হবে। তবে তা সম্ভব না হলে বেশিরভাগ সদস্যের মতামতের উপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত।”

তারিখ: / /১৮৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মোতাজিলা মতবাদ

ইসলামে উগ্রপন্থার বিপরীতে আছে মুতাজিলা। তারা যুক্তি আলোচনার উপর সবকিছু প্রতিষ্ঠা করতে চায়। বসরা শহরে অষ্টম শতাব্দীতে মোতাজিলা মতবাদের সূচনা হয়। মুতাজিলারা আল কিন্দির তত্ত্ব 'শূন্য থেকে সৃষ্টি' তত্ত্বটি সত্য বলে বিশ্বাস করেন। আব্বাসীয় খলিফা আল মামুন-এর শাসনামলে মুতাজিলা মতবাদ চিন্তাশীল ও সংস্কৃতিমনা লোকদের মধ্যে দ্রুত ছড়িয়েছিল। অন্ধ বিশ্বাসের পরিবর্তে যুক্তি ও বাস্তবতার ভিত্তিতে প্রচার চালিয়েছিলেন মুতাজিলায়। কোরান শরীফ-এ কিছু যুদ্ধের কাহিনী আছে মাত্র। এই বিশ্বাসকে আল মামুন সরকারী নীতি হিসাবে জনসাধারণকে গ্রহণ করতে বাধ্য করেন। অনেকে এই মতবাদ গ্রহণ করতে অস্বীকার করেন। এর ফলে অসংখ্য মানুষ কারারুদ্ধ হন; শাস্তি ভোগ করেন। অনেকে প্রাণ হারান। এই ঘটনা মুসলিম ইনকুইজিশন মিনহা বলে পরিচিত। জনসাধারণের বিরোধিতার মুখে খলিফা আল মুতাওয়াক্কিলের রাজত্বকালে মিনহা বন্ধ করে দেয়া হয়। রাজনৈতিকভাবে এই মতবাদের পতন হলেও ধর্মতত্ত্ব এবং দর্শনচর্চায় মুতাজিলাদের প্রভাব আজ পর্যন্ত মুছে যায়নি।

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট ভালো সেলসম্যান হওয়ার উপায়: হাসিমুখে ক্রেতার সাথে কথা বলতে হবে। ক্রেতা হয়তো আপত্তিকর কথা যেমন আপনার দোকানে দাম বেশি রাখা হয়। পণ্যের মান ভালো না। এসব বলতে পারেন। উত্তেজিত হওয়া যাবে না। ক্রেতাকে বুঝিয়ে বলতে হবে। ক্রেতার সামনে মোবাইলে কথা বলা যাবে না। মুখে চকলেট বা চুইংগাম রাখা যাবে না। কানে হেডফোন থাকা নিষেধ। কাস্টমারকে সর্বাধিক গুরুত্ব দিতে হবে। তাকে যে গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে এটা যেন কাস্টমার বুঝতে পারে। সেলসম্যানের পোশাক-পরিচ্ছদ সুন্দর হতে হবে। নোংরা, কুঁচকানো শার্ট, মুখে খোঁচা খোঁচা দাড়ি থাকলে ক্রেতা আকৃষ্ট হবে না। জুতো যেন পরিষ্কার থাকে। কাস্টমার কি বলে মন দিয়ে শুনুন। কথার মাঝে কথার বলা অসুন্দর। যতটুকু বলা দরকার ঠিক ততটুকু বলুন। অতিরিক্ত কথা কাস্টমারকে বিরক্ত করে থাকে। ক্রেতা কোনো পণ্যকে খারাপ বলতে পারেন। বিক্রোতা হিসাবে আপনাকে কৌশলী হতে হবে। কৌশল প্রয়োগ করে তাকে বোঝাতে হবে।

তারিখ: / /১৮৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

শিয়া মতবাদ

হযরত আলী (রা.)কে যারা খিলাফত ও ইমামাত-এর একমাত্র যোগ্য উত্তরসূরি মনে করেন তারাই শিয়া। হযরত মুহাম্মদ (সা.)-এর মৃত্যুর পর তাঁর উত্তরাধিকারী নির্বাচনকে কেন্দ্র করে ইসলামে সর্বপ্রথম কোন্দল শুরু হয়। হযরত আবু বকর (রা.)-এর নির্বাচনের সময় কিছু ব্যক্তি হযরত আলী (রা.)-কে সমর্থন করেন। কারণ তিনি ছিলেন রাসূলুল্লাহর জামাতা এবং চাচাতো ভাই। ৬৮০ খ্রিস্টাব্দে কারবালা প্রান্তরে ইয়াজিদ বাহিনী কর্তৃক ইমাম হোসেনের নৃশংসভাবে মৃত্যু শিয়া আন্দোলনকে সুদূরপ্রসারী করে। উমাইয়া খিলাফতের আমলে (৬৬১-৭৫০ খ্রি.) শিয়া সম্প্রদায় কারবালার নৃশংসতার প্রতিবাদে আল-মুখতার নেতৃত্বে বিদ্রোহ ঘোষণা করে। ইরাক ও পারস্যে তাদের আধিপত্য দৃঢ় হয়। শিয়াদের নিজস্ব হাদিস গ্রন্থ রয়েছে, যার মধ্যে আলী (রা.)'র লেখা হিসাবে প্রচলিত নাজুল বালাগা। শিয়ারা সাময়িক বিবাহ তথা মৃত্যু বিবাহে বিশ্বাস রাখেন, যা অন্য ধারার মুসলিমরা রাখেন না। চার মাজহাবের সকল ইমাম ও ৫০+ হাদীসের গ্রন্থের সকল ইমাম সবাইকেই পথদ্রষ্ট মনে করেন শিয়ারা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট কর্পোরেট কালচার : ০১. অপরিচিতজনের সঙ্গে কথাবার্তার সময় প্রথমে নিজের পরিচয় দিন। তারপর তার সঙ্গে আলাপ করুন। কর্পোরেট কালচারে অপরিচিত সবাইকে স্যার ও ম্যাম বলে সম্বোধন করতে হয়। অন্যকিছু গ্রহণযোগ্য নয়। ০২. অফিসে যারা সিনিয়র তাদের সঙ্গে সব সময় ভালো সম্পর্ক রাখার চেষ্টা করবেন। কারণ কাজ শেখার ব্যাপারে সিনিয়ররাই আপনাকে সাহায্য করবে। ০৩. আপনার সহকর্মী এবং বসের জন্মদিন মনে রাখুন। একটি ফুলের তোড়া উপহার দিন। অতিরিক্ত কিছুই করবেন না যা দৃষ্টিকট্ট হয়। ০৪. কর্পোরেট পার্টিতে কেউ ভিজিটিং কার্ড দিলে তার সামনেই কার্ডটি অন্তত একবার পড়ুন। ০৫. অফিসে থাকা অবস্থায় মুঠোফোনে এমন রিং টোন দিন যা অন্যকে বিরক্ত না করে, পারলে ভাইব্রেশন মোডে দিয়ে রাখুন। মিটিংয়ে থাকলে বসের রুমে যাবার আগে সাইলেন্ট মোডে দিয়ে রাখুন। ০৬. অফিসের নিম্নশ্রেণির কর্মচারীদের সাথে সর্বদা ভালো ব্যবহার করুন; এই ভালো ব্যবহারই বিপদে পাশে দাঁড়াবে।

তারিখ: / /১৮৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আহমদিয়া সম্প্রদায়

মির্জা গোলাম আহমেদের নামানুসারেই আহমেদিয়া সম্প্রদায়। তিনি ভারতীয় পাঞ্জাবের গুরুদাস-পুর জেলার কাদিয়ান শহরে ১৮৩৫ সালে জন্মগ্রহণ করেন। আহমেদিয়াদের মতে, রসুল(স:) বলেছিলেন যে, যখন মুসলমানদের ইমাম দুর্বল হয়ে আসবে, তখন ইসলামকে রক্ষা করার জন্য আল্লাহ ইমাম মেহেদি প্রেরণ করবেন। আহমেদিয়া মনে করেন যে, ইমাম মেহেদি আবির্ভূত হয়েছেন, যার নাম মির্জা গোলাম মোহাম্মদ। ইসলামে জিহাদকে তিনি নিষিদ্ধ ঘোষণা করেন। তিনি মনে করতেন যে, বর্তমান যুগে মুসলমানরা যুদ্ধ করবে কলমের সাহায্যে, তরবারি নয়। আহমদিয়া মনে করে যে, ১৫০০ বছরের আগের তৈরি করা মুসলিম আইন যুগের কারণে সংস্কার কিংবা পরিবর্তন হওয়া উচিত। তাদের মতে, মির্জা গোলাম আহমেদ হচ্ছেন যিশুর পাশাপাশি মুহাম্মদ (সা.)-এর প্রদর্শিত পথে পাঠানো একজন নবী। তাদের মতে, নবুয়্যাতের সমাপ্তি মানে আর কোনো নতুন নবী আসতে পারবেন না তা নয়, নতুন নবী আসতে পারবেন তবে তা অবশ্যই হতে হবে মুহাম্মদ (সা.) যে পথ-প্রদর্শন করে গেছেন সেই পথে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অথেনটিক হতে হবে: যেকোনো পেশায় সফলতার শীর্ষে যেতে হলে ক্যারিয়ার প্ল্যান হতে হবে অথেনটিক। সর্বক্ষেত্রে আমাদের অথেনটিক (Authentic) হতে হবে। অথেনটিক অর্থ হচ্ছে খাঁটি, বিশ্বস্ত, সত্য, প্রকৃত, বিশ্বাসযোগ্য, আসল, নির্ভরযোগ্য, নির্ভেজাল, প্রমাণসিদ্ধ, অকৃত্রিম ইত্যাদি। নিজেকে মার্কেটিং কিংবা ব্র্যান্ডিং করার জন্য একটি ভিজিটিং কার্ডের গুরুত্ব অনেক বেশি। নেটওয়ার্কিংয়ের জন্য, ব্র্যান্ডিংয়ের জন্য ভিজিটিং কার্ড অনেক বড় একটি টুলস। ধরুন, আপনি ১০০ লোকের সাথে পরিচিত হলেন যারা কর্পোরেটে খুব ভালো অবস্থানে আছে। আপনি আপনার ভিজিটিং কার্ড দিয়ে এই ১০০ লোকের সাথে পরিচিত হতে পারবেন। একজন গ্র্যাজুয়েট হিসেবে আপনার ভিজিটিং কার্ডে আপনার নাম থাকবে, ফোন নাম্বার থাকবে, ই-মেইল আইডি থাকবে কোন বিষয়ে গ্র্যাজুয়েশন করেছেন সেটা থাকবে এবং আপনার বা কোম্পানির ঠিকানা থাকতে পারে।

তারিখ: / /১৮৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইসমাইলিয়া সম্প্রদায়

নিজারী শিয়াদের দাবি ও তালিকা মোতাবেক ঈমাম জাফর সাদেকের দুই সন্তান, যথাক্রমে মুসা কাজেম ও ইসমাইল। এই ইসমাইল-এর ১৪তম অধঃস্থান পুরুষ নিজার এবং নিজারের ২৭তম অধঃস্থান পুরুষ প্রথম আগা খান। খলিফা আলী (রা.)-এর সূত্র ধরে তাদের হিসেবে বর্তমানের খিলাস করিম আগা খান ইসমাইলিয়া সম্প্রদায়ের ৪৯তম ঈমাম। কুরআন তাদের মূল ধর্ম গ্রন্থ। তারা মনে করেন যে, ১৪০০ বছর আগে তদানী-ন্তন আরবের সমস্যার সমাধান দিয়েই কোরআনের কাজ শেষ হয়ে গিয়েছে। কেয়ামত পর্যন্ত আসমানি ওহী আল্লাহর সুনির্দিষ্ট বাদাদের উপর আসতে থাকবে। যেভাবে ইসমাইলিয়া ইমামদের উপর আসে। পাপীরা ইমাম আগা খানের নিকট এসে পাপের প্রায়চিত্তের জন্য ক্ষমা চাইলে, তিনি স্বীয় গুণে ক্ষমা করতে পারেন। এতে করে অনুসারীদের হৃদয়ের অনুষ্ঠানটি পালন করার সুযোগ ঘটে যায়। আগা খান তরিকা বোর্ডের মাধ্যমে সুদূর হালাল ঘোষণা করেছেন। স্বল্প সুদে ঋণ দেবার ব্যবস্থায় তারা পৃথিবীর দেশে দেশে বহুজাতিক কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করে।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সফলতার জন্য পোশাক: পেশাদারিত্বের সাথে কর্পোরেট পরিবেশে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার জন্য ড্রেস-কোড বা রুচিশীল পোশাক খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সে জন্য আমরা বলি সফলতার জন্য ড্রেস বা পোশাক। কথায় আছে, আগে হচ্ছে দর্শনদারি পরে হচ্ছে গুণবিচারি। মানুষ আগে আপনাকে দেখবে তারপর আপনাকে দেখে পছন্দ হলে আপনার গুণ বিচার করবে। কর্পোরেট হাউজে সাধারণত ড্রেস-কোড মেনে চলার একটি নির্দেশনা থাকে। সুতরাং যে ড্রেসগুলো আপনাকে মানাবে সে ধরনের ড্রেস সবসময় নিয়ম মেনে পরা উচিত। মানানসই ড্রেস পরার গুরুত্বই অনেক। বিভিন্ন সেমিনার এবং বিভিন্ন অনুষ্ঠানে পরার মতো ২/১টি সুট সবসময় আলাদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত। কোনো অবস্থাতেই ময়লা বা জিন্স না করা কোচকানো কাপড় বা অনফিট জামা গায়ে জড়াবেন না। খেয়াল রাখুন জামার কোথাও ছেড়া বা কিছু দাগ লেগে আছে কিনা?

তারিখ: / /১৯০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

দীন-ই-ইলাহী

আকবর তার নিজস্ব ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি থেকে দীন-ই-ইলাহী নামক ধর্ম চালু করেন। সম্রাট আকবর প্রায় ৫০ বছর রাজত্ব করেছিলেন। তার প্রবর্তিত ধর্মটি তিনি সব ধর্মের নির্যাস নিয়ে প্রবর্তন করেন। যেমন- বাদশাহ ঈশ্বরের প্রতিনিধি, আকবর প্রথম এই ধারণা চালু করেননি। পূর্ববর্তী হিন্দু রাজাদের সময়েই রাজাকে ঈশ্বরের প্রতিনিধি মনে করা হতো। রবিবার দিন দীক্ষা দেওয়া হতো। কেননা রবিবার দিন সূর্য তার সর্বোচ্চ তেজে অবস্থান করে। দীক্ষার সময় দীক্ষা-প্রার্থীকে নিজের পাগড়ি নিয়ে আকবরের পায়ের কাছে মাথা নত করলে আকবর নিজ হাতে তাকে পাগড়ি পরিয়ে দিতেন। এছাড়া দীক্ষিত ব্যক্তিকে আকবরের একটি ক্ষুদ্র ছবিও দেওয়া হতো, যা তারা পাগড়িতে ধারণ করতেন। মৃতের সৎকার সম্বন্ধে তার ধর্মে নির্দেশ ছিল যে, মৃতকে (স্ত্রী বা পুরুষ) স্নান করিয়ে এমন স্থানে দাহ করতে হবে যেখানে জল নেই। আকবর গো-হত্যা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করেন এবং এই অপরাধের শাস্তি ছিল মৃত্যুদণ্ড। এছাড়া নিকট আত্মীয়ের মৃত্যুতে মন্তক মুণ্ডনের রীতিও ছিল এ ধর্মে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নিজের কথা অন্যকে বুঝাতে পারা: আপনি মুখে যা বলেন, তার সাথে সমন্বয় করে আপনার শরীরও প্রয়োজনমত নড়াচড়া করে। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ একজন মানুষ আপনার কথা যখন শোনে তখন সে আপনার অঙ্গভঙ্গির দিকেও খেয়াল করে। কারণ, আপনার অঙ্গভঙ্গি তাকে সেই কথাটা সহজে বুঝতে সাহায্য করে। তাই খেয়াল রাখবেন, আপনার অঙ্গভঙ্গি যেন আপনার বক্তব্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। আপনি মুখে যদি কোনো বস্তুর কথা বলেন এবং হাত দিয়ে তার আকৃতি দেখানোর মত ভঙ্গিমা করেন, তাহলে তা শ্রোতার সহজেই বুঝতে পারবে। হাস্যরস মানুষকে আকৃষ্ট করে। তাই আপনি যদি আপনার কথায় প্রয়োজনমত কৌতুক ব্যবহার করেন তাহলে খুব সহজেই মানুষকে আকৃষ্ট করতে পারবেন। এ ছাড়াও কৌতুক আমাদের সম্পর্ককে সহজ করে তোলে। তাই কোনো রসকসহীন কথার মাঝে মাঝে কিছু হাসির কথা বা ইঙ্গিত ব্যবহার করলে খুব সহজেই শ্রোতাকে আপন করে নিতে পারবেন।

তারিখ: / /১৯১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

বাউল দর্শন

বাউল দর্শন একটি আলাদা ধর্ম। সতেরো শতকে বাংলাদেশে বাউল মতের উদ্ভব হয়। এ মতের প্রবর্তক হলেন আউল চাঁদ ও মাধববিবি। বীরভদ্র নামে এক বৈষ্ণব মহাজন সেই সময়ে একে জনপ্রিয় করে তোলেন। হিন্দুতান্ত্রিক সাধনা, সুফী সাধনার বিকৃত রূপ ও বৌদ্ধ সহজিয়াদের সাধনার মিলন রূপ মূলত বাউল নামে পরিচিত। আবেগে উন্মাদ, প্রচলিত সামাজিক রীতিনীতি ও লোকাচার পরিত্যাগী সাধকগণই বাউল নামে খ্যাত। বাউল দর্শনের মূল ভিত্তি হচ্ছে দেহতত্ত্ব। বাউলরা মনে করেন বিশ্ব সৃষ্টি যা কিছু সৃষ্টি করেছেন তার সমস্তই এই মানব দেহে বিদ্যমান আছে। সুতরাং ঈশ্বরকে খোঁজার জন্য দেহের বাইরে যাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। যৌনাচার হলো বাউল সাধনার অপরিহার্য অঙ্গ। পরকীয়া প্রেম এবং গাঁজা সেবন অনুমোদিত। বাউলরা বিশ্বাস করে যে, কুমারী মেয়ের রজঃপান করলে শরীরে রোগ প্রতিরোধক তৈরি হয়। এছাড়া, তারা রোগমুক্তির জন্য স্ত্রী মূত্র ও স্তনদুগ্ধ পান করে। সর্বরোগ থেকে মুক্তির জন্য তারা মূত্র, রজঃ ও বীর্য মিশ্রণে প্রেমভাজা নামক পদার্থ তৈরি করে তা ভক্ষণ করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যক্তিগত পরিচয় হাইড করুন: অফিসের প্রয়োজনে কোনো প্রতিষ্ঠানে গেছেন, সেখানে সালাম দিয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ করা উদ্ভূত। বসতে অনুমতি চাওয়া, খুব সংক্ষেপে আপনার প্রয়োজন তুলে ধরা, প্রশ্নের সঠিক জবাব দেয়া ইত্যাদি কর্পোরেট উদ্ভূত। চেয়ারে বসে টেবিলে হাত রাখা কিংবা দাঁড়ানো অবস্থায় টেবিলে হাত রেখে ঝুঁকে পড়া চরম উদ্ভূত। তাছাড়া কোনো ভুলে সরি বলতে শেখা খুবই জরুরি। ব্যক্তিগত পরিচয় কর্মস্থলে তুলে ধরাটা ভুল। কর্পোরেট মোবাইলে কেউ ব্যক্তিগত পরিচয় জানতে চাইলে উদ্ভূতভাবে বলুন-সরি স্যার, ব্যক্তিগত বিষয়ে কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারছি না। কর্পোরেট জগতের বাইরে আপনার ব্যক্তিগত জীবন আছে। দুটোকে এক করবেন না। কখনই ভুলবেন না যে, সব সম্পর্ক সবসময় ব্যবসায়িক বা কাজের সম্পর্ক নয়। কর্মক্ষেত্রে আপনার বন্ধু বা ভালোবাসার মানুষ থাকতে পারে, তবে তা থেকে কাজ আলাদা রাখবেন।

তারিখ: / /১৯২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সুফীবাদ

সৃষ্টিকর্তা ও তাঁর সৃষ্টির মধ্যে পারস্পরিক গভীর প্রেম সুফিবাদের মূল কথা। অষ্টম শতাব্দীতে মধ্যপ্রাচ্যে সুফিবাদের জন্ম। সুফিবাদের প্রভাব ইসলাম ছাড়াও অন্যান্য ধর্মের উপরেও ছড়িয়ে পড়ে। বৌদ্ধধর্ম, ইহুদিধর্ম, খ্রিস্টানধর্ম ও হিন্দুধর্মের অনেক আধ্যাত্মিক গুরু সুফিবাদ গ্রহণ ও প্রচার করেন। আমরা অনেকেই অনেক সুফী ধারণা ইসলামি বিশ্বাস বলে মনে করি, কিন্তু সত্যিকার অর্থে ইসলামের সঙ্গে সুফিবাদের কোনো মৌলিক মিল নেই। সুফিরা বিশ্বাস করে তারা সরাসরি ঈশ্বর থেকে জ্ঞানপ্রাপ্ত। মুসলমানদের মধ্যে প্রথম ‘খানকা’ স্থাপন করেন ‘আবুল হাসেম উসমান বিন সারেক’ নামক এক ব্যক্তি যিনি কুফাতে (ইরাক) বসবাস করতেন এবং ১৬০ হিজরি সনে মৃত্যুবরণ করেন। তার ‘খানকা’র ন্যায় ভারতীয় অনেক সুফী খানকা স্থাপন করেন। সেখানে সাময়িক ‘মুতা’ বিয়ের ব্যবস্থা ছিল। এখান থেকেই ‘খানকি’ শব্দের উদ্ভব। আমরা ধর্মের নামে অনেক কিছুই করি যা মূলত এই সুফীবাদ থেকে এসেছে, যেমন- মাজার পূজা, কুলখানী, চল্লিশা, পীর, মুর্শিদ, মুরীদ, মিলাদ, শবেবরাত ইত্যাদি।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট সরাসরি প্রত্যাখ্যান করবেন না: কখনো বলবেন না “আমার পক্ষে এর চেয়ে বেশি কিছু করা সম্ভব না।” বরং বলুন- “আপনি কি আমাকে এর সমাধান করতে/পেতে সাহায্য করবেন প্রিজ? কেউ যখন আপনার সহায়তা কামনা করে কিছু কাজটা যদি আপনার না হয়, তাহলে বলুন- “আপনি একটু কষ্ট করে অমুককে বলে দেখুন।” আপনার পরিবর্তে যে আসবে আপনার পজিশনে, তাকে কাজ শেখান। আপনি ততক্ষণ পর্যন্ত প্রমোশন পাবেন না, যতক্ষণ না কেউ আপনার বর্তমান দায়িত্ব নেবে। সরাসরি কারো ভুল ধরিয়ে দিলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তার মনে আঘাত দিয়ে আমরা বলি, “তুমি ভুল বলছো।” এর ফলে কাজের পরিবেশ নষ্ট হয়, শত্রুতা শুরু হয়। তাই বলুন- “এই ব্যাপারে আমার ভাবনা একটু ভিন্ন।” অনুমানের উপর ভিত্তি করে কথা বলা ঠিক নয়। অনুমান না করে আমাদের উচিত ফ্যাক্ট খুঁজে বের করার চেষ্টা করা। তাই কখনো বলবেন না “আমি ভেবেছিলাম” বরং বলুন- “এখন আমার কী করা উচিত?”

তারিখ: / /১৯৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

লৌকিক দর্শন

আরজ আলী মাতুবর ধর্মের সত্য অনুসন্ধান করতে গিয়ে বিপুলভাবে ধর্ম, দর্শন ও বিজ্ঞানের গ্রন্থ অধ্যয়ন করেন। তিনি মনে করেন, ধর্ম যুগে যুগে মানুষকে সূক্ষ্মতরল করে ওঠ ও মঙ্গলের পথে নিয়ে যেতে চেয়েছে। পৃথিবীতে এমন কোনো ধর্ম নেই, যা মানুষকে অমঙ্গলের পথে নিয়ে যেতে চায়। কিন্তু কালে কালে কুসংস্কারের কালো মেঘ ক্রমশ ধর্মকে আচ্ছন্ন করে ধর্মাত্ম মানুষকে মনুষ্যত্ব বিবর্জিত করে ফেলেছে। একই ধর্মের ভিতরেও মতভেদের অন্ত নাই। হিন্দু ধর্মের বেদ যা বলে, উপনিষদ সকল ক্ষেত্রে তার সঙ্গে একমত নয়। বাইবেল-এর পুরাতন নিয়ম ও নতুন নিয়মে অনেক পার্থক্য। মুসলিমদের মধ্যে শিয়া, সুন্নি, মুতাজিল্লা, ওহাবী, কাদিয়ানী, খারিজী ইত্যাদি সম্প্রদায়ের মত এক নয়। আবার একই সুন্নি সম্প্রদায়ের অন্তর্ভুক্ত হানাফী, শাফী ইত্যাদি চার মাজহাবের মতামত এক নয়। এমনকি একই হানাফীদের বিভিন্ন পীরদের যথা- জৌনপুরী, ফুরফুরা, শরিফা, ইত্যাদি বিভিন্ন খাদ্যাদানের বিভিন্ন রেছালা। কিন্তু বোবারও কল্পনাশক্তি আছে। ধর্মের মূল ভিত্তি বিশ্বাস। তবে যে কোনো বিশ্বাস জ্ঞান নয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

জটিল কাজ: যে কাজ একজন লোক করতে গিয়ে মহাব্যামেলা বাধিয়ে ফেলে, আবার সে কাজটি আরেকজন গাল-গল্প করতে করতে অনায়াসে করে ফেলে। একজন লোকের কাছে উপন্যাস লেখাটা যত সহজ কাজ, তেমনি একজন মেকা-নিক্সের কাছে রেডিও-টিভির যান্ত্রিক গোলযোগ সারাইয়ের কাজ তত কঠিন নয়। যদিও প্রতিটি মানুষের সকল কাজের কম-বেশি যোগ্যতা থাকে, তবুও একজন মানুষের এক একটি কাজের বিশেষ যোগ্যতা থাকে। যে বিষয়ে বা কাজে তার ঐ যোগ্যতাটি নেই, সে কাজটি তার কাছে জটিল ও সমস্যাবহুল।

মোট কথা হলো: কোনো কাজ কঠিন নয়, ঐ কাজের জন্য যে দক্ষতা, কৌশল প্রয়োজন- তা না থাকলেই কঠিন বা জটিল হয়ে দাঁড়ায়। কাজ করার পদ্ধতি আয়ত্ত্ব করতে পারলে কোনো কাজই কঠিন নয়।

তারিখ: / /১৯৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আধ্যাত্মবাদ

প্রাচীন মানুষের ঘুম এবং স্বপ্নের কারণ না জানা থাকায়, তারা যুক্তি খাঁড়া করে কল্পনা করেছিল যে, দেহের ভিতরে থাকে আত্মা। ঘুমের সময় সেই আত্মা বেড়িয়ে গিয়ে ঘুরে বেড়ায়। তারা ভাবত, কেউ মারা গেলে, আত্মা তার দেহ ছেড়ে বেড়িয়ে যায় এবং ঘুরে বেড়ায়। কিন্তু আত্মা কি.....তা নিয়ে বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ হলো- প্রাণী জবাই করার পর খণ্ডিত টুকরোগুলো-লাকে আমরা লাফাতে দেখি। অথবা সাপ, কেঁচো, টিকটিকি ইত্যাদির ছেঁড়া লেজ কিছুক্ষণ লাফাতে দেখি, কিংবা কোনো গাছের ডাল কেটে রোপণ করলে তা থেকে পৃথক পৃথক দশটি জীবিত গাছ উৎপত্তি হয়। এই গাছের জীবন কোথা থেকে আসে? আসলে মানব দেহের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ রয়েছে- মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, আর ফুসফুস। মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বন্ধ হলে কোমা হয়, হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা বন্ধ হওয়াকে বলে সিনকোপ, আর ফুসফুসের কার্যকারিতা বন্ধ হওয়াকে বলে আসফিক্সিয়া। আগেকার যুগের মানুষেরা মৃত্যুর এই বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা জানত না বলেই কল্পনার ফানুস উড়িয়ে ভাবতো যে, যমদূত এসে প্রাণ হরণ করলে মানুষ মারা যায়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সবাইকে খুশি করা যায় না: আপনি জীবনে ব্যর্থ হবেন, যদি সবাইকে খুশি করতে চান, নিজের মতামত স্পষ্টভাবে ব্যক্ত করেন। আপনার যদি আপনার মতামতের ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস থাকে তবে সেই মতামত অন্যদের সাথে শেয়ার করেন, হয়তো অনেক মানুষ আপনার উপর বিরক্ত হবে, কিন্তু এটা তাদের সমস্যা, আপনার না।

মানুষ মাত্রই আবেগপ্রবণ। আর অত্যাধিক আবেগপ্রবণতার কারণে মানুষ প্রায়শই মারাত্মক ভুল করে বসে। কাজেই আবেগকে নিয়ন্ত্রণ রেখে দায়িত্ব পালন করে যেতে হবে। আবেগকে যারা প্রশ্রয় দেবে, তারা আবেগের সর্বনাশা উত্থান-পতনের পাকে পড়বে। আবেগ নয়, বিবেক দ্বারা সিদ্ধান্ত নিন। কারণ, আবেগ আসে মন থেকে, আর বিবেক-বিবেচনা আসে মগজ থেকে। তাই আবেগকে সংযত করতে শিখুন।

তারিখ: / /১৯৫৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সাবমিশন ইসলাম

আল-কোরআনই একমাত্র গ্রন্থীয় ধর্মগ্রন্থ। তবে এটি বিকৃতি থেকে রক্ষা পায়নি বলে মত সাবমিশনবাদীদের। তাই পবিত্র কোরআনের এই বিকৃত অংশ বাদ দেওয়ার জন্য বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা খুঁজতে গিয়ে রাশেদ খলিফা নিজেকে ইসলামের একজন রাসুল দাবি করে বসলেন। নবী মুহাম্মদ (সা.)-এর সুল্লাহ পুরোপুরি বাতিল করে এবং নবী ইব্রাহিমের রীতি অনুসরণ করে 'সাবমিশন ইসলাম' নামে নতুন একটি ধর্মের প্রচার করেন। এই মিসরীয় পণ্ডিত ১৯৬৪ সালে আমেরিকার ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পিএইচ.ডি ডিগ্রি অর্জন করেন জৈব-রসায়ন বিদ্যায়। ১৯৭৫-৭৬ সালে তিনি লিবিয়া সরকারের বিজ্ঞান উপদেষ্টাও ছিলেন। পরবর্তীতে রসায়নবিদ হিসেবে জাতিসংঘের অধীনে ভিয়েনাতে শিল্প উন্নয়ন সংস্থায় যোগ দেন। তিনি নিজে ইংরেজিতে কোরআন অনুবাদসহ বিভিন্ন ধর্মীয় গ্রন্থ রচনা করেছেন। তবে রাশেদ খলিফার নিজেকে রাসুল দাবিতে মুসলিম কটরপন্থীরা ক্ষেপে উঠে। ফলে তারা ১৯৯০ সালের ৩১ জানুয়ারি আমেরিকার এরিজোনা রাজ্যের টুকসন মসজিদের ভেতর ৫৪ বছর বয়সে তাকে হত্যা করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট আত্মঘাতি কাজ ও একঘেয়ে কাজ: কাজ করতে করতে সহসা কোনো জেদের বশে কাজটি নষ্ট করা আত্মঘাতি কাজ। কোনো ছোট কথায় আহত হয়ে নিজের মহান দায়িত্ব ও কর্তব্য থেকে সরে দাঁড়ানো আত্মঘাতি কাজ। ভুল বুঝাবুঝির ফলে ভালো কোনো কাজ পণ্ড করে ফেলাটাও আত্মঘাতি কাজ। আত্মঘাতি কাজ কেবল আমাদের নিজের মনের শক্তিকেই নষ্ট করে না বরং তা আত্ম-উন্নতির পথেও অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। কাজেই সব ধরনের আত্মঘাতি কাজ থেকে আমাদের বিরত থাকতে হবে। ব্যাপারটা হলো-মোটরগাড়ি বা যাত্রীর মতো। মোটরগাড়ি যাত্রীকে টেনে তার লক্ষ্যে পৌঁছে দেয়, কিন্তু বিকল মোটর টানতে হয় যাত্রীকে। প্রতিদিন একই জায়গায় একই কাজ করতে গিয়ে যারা হাঁপিয়ে উঠেন, তারা পরিবর্তন চান। তারা সুখী নয়, সফলও নয়। কাজের একঘেয়েমি থেকে মুক্ত হওয়ার একমাত্র উপায় হলো নিজের দক্ষতা বৃদ্ধি করা। এ দক্ষতা বৃদ্ধি যে কোনো জিনিস ও কাজ সম্পর্কে নতুন করে ভাবনার শিক্ষা

তারিখ: / /১৯৬৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট ক্যারিয়ারে সাফল্য পেতে :অবশ্যই স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করুন অল্প অল্প করে। তবে অতি সুখাদ, পুষ্টিকর বা ফ্রি যাই হোক না কেন- বেশি খেতে যাবেন না কখনোই। বাজে খরচ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, সম্ভব হলে একদম বন্ধ করে দিন। বাজে খরচের জন্য অনেক সময়েই আপনাকে ধারদেনা করতে হতে পারে যা অন্যের কাছে আপনার ব্যক্তিগত, মর্যাদা আর আত্মবিশ্বাসের হানি করবে। এর নেতিবাচক ধাক্কা সামলানো খুব কঠিন। কথায় বলে, বাঙালির হাত তিনটি। ডান হাত, বাম হাত আর অজুহাত। সেই অজুহাতকে এখনি বেড়ে ফেলুন আপনার ভেতর থেকে। যদি কাজে-কর্মে কোনো ভুল হয়ে যায় তবে তা সহজে মেনে নিন এবং স্বীকার করুন। প্রয়োজনে বিনয়ের সঙ্গে দৃঢ় প্রকাশ করুন, ক্ষমাও চাইতে পারেন। এটা আপনাকে মোটেই ছোট করবে না- উল্টো বিশাল অন্তর বা মনের একজন মানুষ হিসেবে সহকর্মী-বন্ধু-স্বজনের মাঝে দুর্লভ এক পরিচিতি এনে দেবে। এটা আপনার ক্যারিয়ারের অন্যতম এক পুঁজি হয়ে থাকবে।

ইতিহাস

বাহাই ধর্ম

শিয়া মতবাদের প্রাথমিক যুগে ইমামের প্রধান শিষ্যকে বাব বলা হতো। বাবী মতবাদের শুরু হয় সাইয়েদ আলী মুহাম্মদ শিরাজী'র হাত ধরে। তিনি প্রচার করতে থাকেন যে, আল্লাহ তাঁর সঙ্গে কথা বলেন, তার নিকট ওহী আসে এবং তিনি আল্লাহর মনোনীত বাব। ধীরে ধীরে তার সমর্থক সংখ্যা বাড়তে থাকে। ইরানের শাহ তাকে গ্রেফতার করে। ১৮৫০ সালে ফায়ারিং স্কোয়াডে তার মৃত্যুদণ্ড হয়। এই বাবের দেখানো পথ থেকে বাহাই আন্দোলনের সূত্রপাত। তাঁর অনুসারী মন্ত্রীপুত্র হুসাইন আলী নূরী দেখতে পান বাব কোরআনের আদলে 'বেয়ান' নামের যে ধর্মগ্রন্থ রচনা করেছিলেন, সেখানে একজন ইমাম মাহদী আগমনের কথা বলে গেছেন। তিনি সুযোগটিকে কাজে লাগিয়ে নিজেকে মাহদী দাবি করে বাহাউল্লাহ নাম ধারণ করেন। বাহাই ধর্মমত হচ্ছে; পরকাল নেই। এমনকি কবরের আজাব, হিসাব, পুনরুত্থান, হাশর, হিসাব, জান্নাত-জাহান্নাম বলতে কিছু নেই। শুধুমাত্র পিতার জ্ঞী ব্যতীত অন্য সকল মহিলাকে বিবাহের অনুমতি আছে বাহাই ধর্মে। এদের বর্ষপঞ্জিতে ১৯ মাস, প্রতি মাস ১৯ দিন।

তারিখ: / /১৯৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আলাওয়বাদ

আলাওয়ি শব্দের অর্থ হচ্ছে আলীর অনুসারি। আলাওয়িরা মূলত সিরিয়াতে বসবাস করেন। তাদের সংখ্যা প্রায় ১৫ লক্ষ। সিরিয়ার দ্বিতীয় বৃহত্তম ধর্ম আলাওয়ি। আলাওয়িরা আগে ইসমাইলি সম্প্রদায়ের অংশ ছিল। ৯ম শতাব্দীতে শিয়াদের ইমাম আল হাসান আল আসকারী এবং তার শিষ্য ইবনে নুসায়রী এই মতবাদ প্রতিষ্ঠা করেন। আলাওয়িদেরকে নুসায়রিসও বলা হয়। আলাওয়িরা আল্লাহর নবরূপে বিশ্বাস করেন। তাদের মতে, হযরত আলী হচ্ছে আল্লাহর নবরূপ। হযরত মোহাম্মদ (স:) আলাওয়ি ধর্মের ইমাম 'সালমান'কে সৃষ্টি করেছেন। কোরান শরীফকে তারা বিশেষ গুরুত্ব দেয় না। তারা পুনর্জন্মে বিশ্বাস করে। কিন্তু তাদের মতে, যেহেতু 'নারীদের আত্মা নেই' তাই তাদের পুনর্জন্ম হবে না। আলাওয়িরা বিশ্বাস করে যে, প্রত্যেককে ৭বার পুনর্জন্ম লাভ করে বিপ্লব হতে হবে মহাকাশে আলীর দেশে বাস করতে। যারা বিধর্মী তারা পশু হিসাবে পুনর্জন্ম লাভ করে। সিরিয়ার শাসক হাফিজ আল আসাদ আলাওয়ি সম্প্রদায়ের। তাদের প্রধান ধর্মগ্রন্থ হচ্ছে কিতাব আল মাযম। আলাওয়িদের ধর্মচর্চা অত্যন্ত গোপনীয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিবিষ্ট মনে কাজ করার ক্ষমতা: কথায় বলে- অলস ও কর্মবিমূখ জীবন সর্বদাই পতন মুখী। কর্মহীন জীবন হতাশার কাফনে জড়ানো একটা জীবন্ত লাশ ছাড়া আর কিছুই নয়। সমাজ ও রাষ্ট্রে যে যতটা বড় স্থান ও খ্যাতি দখল করেছেন, বিপ্লবশীল হয়েছেন- তাদের জীবনটাকে জানার চেষ্টা করলে দেখা যাবে- তারা কর্মের বিনিময় ছাড়া আর কিছুই পাননি। জর্জ ইলিয়ট বলেছেন- আমরা আমাদের কর্মকে যতটা নির্ধারণ করি, আমাদের কর্মও ঠিক ততটাই আমাদের নির্ধারণ করে থাকে। প্রতিভাসম্পন্ন সকল লোকের মধ্যে যে সব গুণ থাকে, তন্মধ্যে প্রধান গুণটি হল যে, কোনো একটি কাজ বা চিন্তায় সমস্ত মন-প্রাণ ঢেলে দিয়ে নিবিষ্ট মনে কাজ করার এই ক্ষমতা এদের সকলের মধ্যে দেখা যায়। পৃথিবীর আর সবকিছু ভুলে গিয়ে নিজের কাজে এই তন্ময় হবার বা মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা আছে বলে এদের পক্ষে বিরাট কর্মের আবিষ্কার সম্ভব হয়। এডিসনের ভাষায়- প্রতিভা হলো এক ভাগ প্রেরণা, আর নিরানব্বই ভাগ কঠিন পরিশ্রমের নাম।

তারিখ: / /১৯৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট লক্ষ্য স্থির করা: লক্ষ্যহীন যাত্রা পথিককে গুধু ক্লান্ত করে কিন্তু পথের দূরত্ব কমায় না। লক্ষ্যহীন ও এলোমেলোভাবে জীবন কাটালে সফলতা আসবে না কিছুতেই। পরিকল্পিত ও উদ্দেশ্যময় প্রচেষ্টা থাকতে হবে। যে মানুষ লক্ষ্যে পৌঁছাতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ, সে সব সময় মূল লক্ষ্যকে মনে গোঁথে রাখেন। অধিকাংশ লোকেরই দেখা যায় জীবনে কোনো উদ্দেশ্য থাকে না। ঠিক কী করতে চেয়েছিলেন, কী হতে চেয়েছিলেন, তা নিয়ে তাদের ভাবনা, তাদের নিজের কাছে ধোঁয়ার মতো, অব্যবহীন। অনেককেই বলতে শোনা যায়- ইচ্ছে ছিলো ডাক্তার হবার কিন্তু কপাল-। যারা এই কপালের উপর দায়-দায়িত্ব চাপিয়ে হাত গুটিয়ে বসে থাকেন, তাদের অবস্থা কখনো ভালোর দিকে যায় না। যোগাযোগের অভাব, অর্থকষ্ট, হঠাৎ দুর্যোগ বা দুর্ঘটনা অনেকের জীবনের গতি রুদ্ধ করে দিতে পারে। তা সত্ত্বেও একটা উদ্দেশ্য ঠিক রেখে মনের জোরে ক্রমাগত এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করলে সকল কঠিন বাধা বা সমস্যাই শেষ পর্যন্ত আর টিকে না।

ইতিহাস

জায়েদিবাদ

ইমাম জায়েদ ইবনে আলীর প্রবর্তিত ধর্মই জায়েদিবাদ। জায়েদিরা পাঁচজন ইমামে বিশ্বাস করে কিন্তু পঞ্চম ইমাম হিসাবে তারা মোহাম্মদ আল বাকিরের পরিবর্তে জায়েদ ইবনে আলীকে স্বীকার করে। ধর্মীয় দর্শনের দিক দিয়ে তারা উদারপন্থী মোতাজিলা সম্প্রদায়ের অনুসারী। ইয়েমেনের শতকরা ৪৫ জন জায়েদি। সৌদি আরবে ১০ লক্ষ জায়েদি আছে। জায়েদিদের একটা বড় অংশ ইরাকের ওয়াসিটে বসবাস করে। জায়েদিরা তিনটি উপদলে বিভক্ত। প্রথম দলটির নাম জুরদিয়া। এরা মনে করে, রসূল (স:) হযরত আলীকে উত্তরাধিকারী মনোনীত করেছিলেন। তাঁর নির্দেশ না মানবার জন্য হযরত আবু বকর(র:), হযরত ওসমান(র:) ও হযরত ওমর(র:)কে তারা পাপী মনে করে। দ্বিতীয় দলটিকে সুলায়মানী বলা হয়। হযরত আবু বকর(র:), হযরত ওসমান(র:) ও হযরত ওমরকে(র:) তারা পাপী মনে করে না, কিন্তু দোষী মনে করে। তৃতীয় দলটিকে তারাবিয়া বলা হয়। হযরত আবু বকর(র:), হযরত ওসমান(র:) ও হযরত ওমরকে(র:) তারা পাপী ও দোষী মনে করে না। এরা সর্বাপেক্ষা উদারপন্থী।

তারিখ: / /১৯৯৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

কাদারবাদ

মুসলমানরা বিশ্বাস করে মানুষ যা কিছু করে, তা আল্লাহ আগে থেকেই ঠিক করে রাখে। কিন্তু কাদারবাদীরা ঠিক এর উল্টো ভাবেন। তারা বলেন, মানুষের নিয়তি মানুষই স্থির করেন। কাদারবাদের জন্ম সপ্তম শতাব্দীতে। কাদারিরা বিশ্বাস করেন, মানুষের ভাল কাজগুলি আল্লাহ ইচ্ছাতেই ঘটে, মন্দ কাজগুলির জন্য দায়ী মানুষ। কাদারিপন্থীদের প্রবক্তা জুহানিক প্রথম নিয়তি বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করেন। তিনি বলেন, যদি আল্লাহ আগে থেকেই সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন যে, কার নিয়তি কেমন হবে; তাহলে তাদের ভুলের জন্য মানুষ দায়ী হবে না। পক্ষান্তরে আল্লাহ যদি মানুষের ভবিষ্যত আগে থেকেই না জানেন, তবে অনেকেই তাঁকে সর্বশক্তিমান বলে মনে করবে না। এই নিয়তি বিষয়টি নিয়ে সবচেয়ে আলোচিত খেলান আদু দিমাক্সি। তিনি মনে করেন যে, ‘আল্লাহ সবকিছু আগে থেকেই জানেন’ এই মতবাদটি মানুষ সম্পূর্ণভাবে গ্রহণ করলে মানুষের কর্মতৎপরতা কমে যেতে পারে। কারণ সবাই মনে করবে যে, সে কি করবে তা আল্লাহ আগে থেকেই ঠিক করে রেখেছেন। কাজেই তার চেষ্টা করে লাভ নেই।

শিল ডেভেলপমেন্ট উদ্ভাবনী শক্তি: অনেক সময় জরুরি মুহূর্তে কাজের সময় হাতের কাছে প্রয়োজনীয় উপকরণ পাবেন না। সে সময় আপনার উদ্ভাবনী শক্তিকে কাজে লাগিয়ে সমস্যাটা সমাধান করতে চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন, প্রত্যেক সমস্যার কিছু বিকল্প সমাধান অবশ্যই লুপ্ত থাকে। উদ্ভাবনী শক্তির মাধ্যমে তাকে খুঁজে বের করুন। যেমন দুইটি লাঠি একত্রিত করে বাঁধা দরকার, হাতের কাছে দড়ি নেই, আশেপাশে এর বিকল্প কাপড়ের টুকরো, তার, মাথার বা জুতার ফিতে ইত্যাদি দিয়ে কাজ সেয়ে নিন। আপনি দ্রুত হাঁটার চেষ্টা করলেই হাঁচট খাওয়ার সম্ভাবনা, চুপচাপ বসে থাকলে সেই সম্ভাবনা নেই। সাফল্যের চেষ্টা করে যাবেন অথচ ব্যর্থ হবেন না, এরকম আশা করা শুধু বালকসুলভই নয়, রীতিমত অনায়াস। ব্যর্থতাকে স্বীকার করে নেওয়ার মতো মনের জোর থাকা দরকার। মোট কথা হলো: কোনো কাজে যদি আপনার জোরালো ইচ্ছাশক্তি কাজ করে থাকে, তাহলে আপনি সফল হবেন—এ আত্মবিশ্বাস আপনি রাখতে পারেন।

তারিখ: / /২০০৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মায়াবাদ

অশরীরী আত্মায় বিশ্বাসকে মায়াবাদ বলে। তাবিজ, পানি পড়া, ফুঁ দেয়া এসব পীর-ফকিরের চিকিৎসা মায়াবাদেই অংশ। জ্বীন তাড়ানোর নাম করে অসহায় কিশোরী ও নারীদের উপর অকথ্য অত্যাচার করা হয়। উৎসাহদাতারা মনে করেন, অত্যাচারটার হচ্ছে জ্বীনের উপর। ইউরোপ-আমেরিকায় মায়াবাদে বিশ্বাস ছিল কয়েক শ' বছর আগে। স্বার্থান্বেষী মতাবলম্বীরা সাধারণ মানুষের মনে মায়াবাদ বজায় রাখতে ধর্মীয় নেতাদের সাহায্য নিয়েছেন। পাশ্চাত্যে অশরীরী আত্মা যেটাকে উইচ, আরবে যাকে জ্বীন আর ভারতবর্ষে সেটা ভূত হয়ে বিরাজ করেছে ধর্মের সহায়তায়। খ্রিস্টান ধর্ম প্রচারের কয়েকশ বছর পর্যন্ত খ্রিস্টান সাধু-পাদরীরা তাবিজ-কবজ, ঝাড়-ফুঁ ব্যবহার করেছিলেন স্যাটান বা শয়তান ধমন করতে। অশরীরী আত্মা ভর করেছে এমন সন্দেহে হাজার হাজার নারীকে ডাইনী বা উইচ অপবাদ দিয়ে হত্যা করা হয়েছে সমগ্র ইউরোপে। উইচদের পোড়ানোর খরচ উইচদের আত্মীদেরকে বহন করতে হতো। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন জ্বীনের আছর বলে যেসব উৎসর্গ দেখা যায়, তার ৯৯.২১ শতাংশই মস্তিষ্কের রোগ।

শিল ডেভেলপমেন্ট সকালে মাথা ভাল কাজ করে: অফিসের কাজ, যত বেলা বাড়ে মেজাজ খিচড়ে থাকে। লাঞ্ছনার পর বিকেলের দিকে সকালের মতো মেজাজ কাজ করে না। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা গেছে, এক অপরাধের জন্য আমেরিকার জজেরা বিকেলের মামলাগুলিতে যত জামিন মঞ্জুর করেন, তার চারগুণ জামিন মঞ্জুর করেন সকালের মামলাগুলিতে। আন্তর্জাতিক চলচ্চিত্র উৎসবে পথের পাঁচালি ছবিটি যখন প্রথম পুরস্কার পায়, সে সময় ছবিটি জুরিদের দেখানোর সময় নির্দিষ্ট হয়েছিলো রাত নটার শোয়ে। এ খবর পেয়ে সত্যজিৎ রায় খুব চিন্তিত হয়ে পড়েন। কারণ সাধারণত রাতের শোয়ে ক্লাস্ট জুরিরা মন দিয়ে ছবি দেখেন না। তাঁরা অনেকে ঘুমিয়ে পড়ে দায়সারা নম্বর দেন। কাজেই ডিজিটরদের সঙ্গে দেখা সাক্ষাৎ ও রুটিন মিটিং বিকেলের জন্য ফেলে রাখুন। গুরুত্বপূর্ণ কাজ ও বিষয়াদি সকালেই রাখুন। সকালে সকলের মাথা ভালভাবে সক্রিয় থাকে।

তারিখ: / /২০১৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

দ্রুজ ধর্ম

এটি একটি একেশ্বরবাদী ধর্ম। দ্রুজদের আবাসভূমি সিরিয়া, লেবানন, ইসরাইল, এবং জর্ডানে। দ্রুজধর্ম মূলত শিয়া ইসলামের একটি শাখা। দ্রুজগণ নিজেদেরকে 'আহলে তাওহীদ' (একতাবদ্ধ মানুষ) অথবা 'আল মুয়াহিদুন' বলে পরিচয় দেয়। লেবাননের ইতিহাস গঠনে দ্রুজদের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। দ্রুজগণ আরবিতে কথা বলে। দ্রুজ অনুসারীগণের সংখ্যা দশ লাখেরও বেশি। দ্রুজ ধর্মের উৎপত্তি ১০ শতাব্দীতে। ইসমাইলীয় খলিফা আল হাকিমের রাজত্বকালে ধর্মনেতা মোহাম্মদ আদ দারাজি খলিফা আল হাকিমকে স্বগীয় দূত হিসাবে ঘোষণা করেন। এই ধর্মনেতা আদ দারাজির নামানুসারেই এই ধর্মের নাম দ্রুজ। ১০১৮ সালে আদ-দারাজী আততায়ীর হাতে নিহত হন। দ্রুজরা প্রধানত পর্বতবাসী। দ্রুজরা তাদের ধর্মকর্ম সম্পর্কে গোপনীয়তা বজায় রাখে। নতুন কাউকে তাদের ধর্ম গ্রহণ করতে দেয় না, অন্য ধর্মের কাউকে বিয়ে করাও নিষেধ। দ্রুজদের শতকরা ৯০ জনকে বলা হয় অজ্ঞান। এরা কর্মী। অন্য ১০ জনকে বলা হয় জ্ঞানী। এরা ধর্মীয় নেতা। মহিলাদেরকে দ্রুজরা জ্ঞানীদের মতোই সম্মান করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রীল ডেভেলপমেন্ট সাফল্য ও সুখ পরস্পরের পরিপূরক নয়: সাফল্যের মূল্য দিতে গিয়ে অনেকে ব্যক্তিগীবনের সুখ হারান। মহাত্মা গান্ধীর বড় ছেলে মাতাল ও অসৎ চরিত্র ছিলো। আর এক ছেলে বিবাহিত অবস্থায় অন্য মেয়ে সঙ্গে প্রেম করেছিলেন। এ নিয়ে দক্ষিণ আফ্রিকায় চিটি পড়ে যায়। গান্ধীজি ছেলেকে শোধরানোর জন্য অনশনে বসেন। গান্ধীর সব ছেলে তাঁর মনের মত হয়নি বলে ছেলের তিন তার সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করেছিলেন। অথচ তিনি অভিবাবকহীন এতিম মানুষের জন্য কাজ করে নিজে মহামানব হয়ে উঠেছিলেন। রবীন্দ্রনাথ পারিবারিক জীবনে একের পর এক পুত্রকন্যা ও প্রিয়জনের মৃত্যুতে বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন। কিন্তু কেউই তাঁর স্বধর্ম থেকে (যে কাজ করছিলেন তার থেকে) বিচ্যুত করতে পারেননি। আপনার যদি লক্ষ্য ঠিক থাকে, তাহলে দু'একবার পথ ভুল হলে বা বাধা আসলেও ঠিক লক্ষ্যে গিয়ে পৌঁছাবেনই। মনে রাখবেন, পৃথিবীতে কেউই শতভাগ সুখ ও সাফল্য একসাথে ধরে রাখতে পারে না।

তারিখ: / /২০২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রীল ডেভেলপমেন্ট সব কাজ একা করতে যাবেন না: সব কাজ একা করতে নেই। যেমন- সংগঠন করা। আপনি যত বড় সংগঠক হোন না কেন, একা সংগঠন করতে পারবেন না। যে যে বিষয়ে দক্ষ তাকেই সে কাজের ভার দিন। কোনো পারিবারিক কাজও পরিবারের অনিচ্ছুক সদস্যদের মধ্যে বণ্টন করবেন না। যে কাজ একা করা যায় না, সে কাজের জন্য দক্ষ অনুগামীদের খুঁজে না পেলে সে কাজে হাত দেবেন না। যে কাজ একাই করতে হয়, সে কাজে দোসর খুঁজতে যাবেন না- যে কাজ করতে দুজন লাগে সেখানে তিনজন লোক রাখবেন না। আপনি সফল হতে চাইলে কাজের খুঁটিনাটি দিকে সজাগ দৃষ্টি রাখবেন ঠিকই কিন্তু সব কাজ একা করতে যাবেন না। আপনি যদি ছোটখাটো কাজে সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকেন, তাহলে প্রয়োজনীয় কাজ করার সময় পাবেন না। যেসব নিত্যনৈমিত্তিক কাজকর্ম অন্য লোকে করতে পারে, সেসব কাজ তাদেরকে দিয়েই করিয়ে নেবেন।

ইতিহাস

ইয়াজিদি ধর্ম

ইয়াজিদি হচ্ছে একটি কুর্দি নৃ-ধর্মীয় গোষ্ঠী, ইয়াজিদিগণ প্রধানত উত্তর ইরাকের নিনেভেহ প্রদেশে বসবাস করে। ১৯৯০ সালের দিকে ইয়াজিদিদের একটা অংশ আমেরিকা ও জার্মানিতে অভিবাসিত হয়। ইয়াজিদিগণ বিশ্বাস করেন, ঈশ্বর পৃথিবী সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি সাতটি পবিত্র জিনিস বা ফেরেশতার মাঝে এটাকে স্থাপন করেছেন। এই সাতজনের প্রধান হচ্ছেন মেলেক তাউস, ময়ূর ফেরেশতা। ইয়াজিদিদের বর্ণিত তাউসের সঙ্গে ইসলাম ধর্মে বর্ণিত শয়তান-এর সাদৃশ্য পাওয়া যায়। এমনকি স্বর্গ থেকে শয়তান ও মেলেক তাউসের বিভাজনের কাহিনি একই, আদমকে সিজদা না করা। ইয়াজিদিরা দিনে পাঁচবার প্রার্থনা করে। দিনের সকল প্রার্থনা সূর্যের দিকে মুখ করে পড়া হয়। বুধবার হচ্ছে তাদের পবিত্র দিন এবং শনিবার বিশ্রাম দিবস। ভিসেম্বর মাসে তারা তিন দিনের রোজা পালন করে। ইয়াজিদিদের প্রধান ধর্মীয় উৎসবের একটি হচ্ছে ইরাকের উত্তর মসুলের লালিস-এ অবস্থিত শেখ সাদি ইবনে মুসাফির (সেখ সাদি)-এর মাজারে সাতদিনের হজ্জব্রত বা তীর্থভ্রমণ পালন।

তারিখ: / /২০৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জৈন ধর্ম

"জৈন" শব্দটি এসেছে সংস্কৃত "জিন" (অর্থাৎ, জয়) থেকে। যে মানুষ আসক্তি, আকাঙ্ক্ষা, ক্রোধ, অহংকার, লোভ ইত্যাদি আন্তরিক আবেগগুলিকে জয় করেছেন এবং সেই জয়ের মাধ্যমে অনন্ত জ্ঞান লাভ করেছেন, তাঁকেই "জিন" বলা হয়। "জিন"দের আচারিত ও প্রচারিত পথের অনুগামীদের বলে "জৈন"। জৈনরা তাদের ইতিহাসে চব্বিশজন তীর্থঙ্করের কথা উল্লেখ করেন। এঁদের শিক্ষাই জৈনধর্মের মূল ভিত্তি। প্রথম তীর্থঙ্করের নাম ঋষভ এবং সর্বশেষ তীর্থঙ্করের নাম মহাবীর। ভারতে জৈন ধর্মবলব্বীদের সংখ্যা প্রায় ১০,২০০,০০০। অহিংসা জৈনধর্মের প্রধান ও সর্বাধিক পরিচিত বৈশিষ্ট্য। আবেগের তাড়নায় কোনো জীবিত প্রাণীকে হত্যা করা কেই জৈনধর্মে "হিংসা" বলা হয়। প্রত্যেক মানুষ নিজেদের মধ্যে বাক্যলাপ ও কোনো আদানপ্রদানের সময় অহিংসার চর্চা করবে এবং কাজ, বাক্য বা চিন্তার মাধ্যমে অন্যকে আঘাত করা থেকে বিরত থাকবে, এই হল জৈনদের অহিংসা আদর্শের মূল কথা। মানুষ ছাড়াও সমস্ত জীবিত প্রাণীর প্রতিই জৈনরা অহিংসা ব্রত পালন করেন। জৈনধর্মের দ্বিতীয় আদর্শ হল মুক্তমনস্ক 'হওয়া বা অনেকাভাব'।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট কাজের সময়ে যে বিষয়গুলো একেবারেই করা উচিত না : উচ্চস্বরে কথা বলবেন না... অফিসের পরিবেশ খুব শান্তিশিষ্ট থাকবে এটাই স্বাভাবিক। কেননা নীরব পরিবেশে ঠাণ্ডা মাথায় কাজগুলো করে ফেলা যায়। অফিসের পরিবেশে কখনই উচ্চস্বরে কথা বলবেন না। এতে করে হতে পারে আপনার পাশের কলিগটি খুব বিরক্ত হচ্ছেন। বসের পোষা হবেন না... এমন অনেকেই আছেন যারা কম সময়ে ভালো অবস্থানে যাওয়ার লোভে সারাটা সময় বসের পিছন পিছন ঘুরে বেড়ান। বসকে নানাভাবে তেল দিয়ে বেড়ান। এ ধরনের কাজ একেবারেই করবেন না। এগুলো সবসারি চোখে আপনার সম্পর্কে বাজে ধারণা তৈরি করে। অন্যের কাজে উঁকি দিবেন না... অফিসে এমন ঘটনা প্রায়ই হয়ে থাকে যে একজন আরেকজনের কাজে বা কম্পিউটারে উঁকি মেরে দেখেন যে সে আসলে কি করছে। এটা খুবই বাজে ধরনের একটি কাজ। বেতন নিয়ে আলোচনা করবেন না... এটা বিভিন্ন ধরনের ঝামেলার তৈরি করে। এ কারণে এই বিষয়টিকে এড়িয়ে চলাই ভালো।

তারিখ: / /২০৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট স্বনির্ভর পেশায় আপনি নিজেই যখন কর্পোরেট: পৃথিবী অনেক খারাপ, প্রতিযোগিতাপূর্ণ ও কঠিন। তবু নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে আপনাকে। স্বনির্ভরতা যখন আপনার সিদ্ধান্ত, তখন ঝুঁকি তো নিতেই হবে। আত্মনির্ভরশীল প্রতিষ্ঠানে নিজেকে মোটিভেশন দিতে হয় নিজেরই। আসুন জেনে নিই কীভাবে নিজেই নিজেকে মোটিভেটেড রাখতে পারবেন সারাক্ষণ। বাজারে এখন প্রতিযোগিতা ভূঙ্গে। সবাই নিজের আলাদা প্রতিষ্ঠান দাঁড় করাতে অগ্রহী। খেয়াল করে দেখুন, মাঠে সবাই নামে। কিন্তু সবাই টিকে থাকতে পারে না। টিকে থাকার জন্য চাই ধৈর্য, কৌশলী মন। আপনার যদি একজন দুর্দান্ত ব্যবসায়ী মানসিকতা থাকে তাহলে কোনোভাবে যেন এর কম ব্যবহার না হয়। আবার যদি সেটা না থাকে তাহলে নিজেকে গড়ে তুলতে শ্রম দিতে হবে আপনার। আপনার আত্মবিশ্বাস আপনার নিজের ভেতর থেকেই আসবে। যখন আপনি নিজেকে চিনবেন আপনি জানবেন আপনাকে কী করতে হবে। তখন আপনাকে কেউ হারাতে পারবে না।

ইতিহাস

শিখ ধর্ম

একেশ্বরবাদী ধর্মটির মূল ভিত্তি গুরু নানক দেব ও তার উত্তরসূরি দশজন গুরুর ধর্মোপদেশ। এর মধ্যে ধর্মগ্রন্থ 'গ্রন্থসাহেব' দশম গুরু হিসেবে বিবেচিত। প্রথম পাঁচ জন শিখ গুরু তা সংকলন করেছিলেন। শিখধর্ম বিশ্বের পঞ্চম বৃহত্তম ধর্মীয় গোষ্ঠী। এই ধর্মের অনুগামীর সংখ্যা প্রায় প্রায় ৩ কোটি। তবে শিখ ধর্মে মূর্তিপূজা নিষিদ্ধ। শিখ ধর্ম কঠিন আত্ম সাধনায় বিশ্বাসী। একেশ্বরবাদ এই ধর্মের প্রধান বিশ্বাস। গুরু নানক স্বর্গ, নরক ও কর্মফলে বিশ্বাস করতেন। ধর্মপ্রাণ শিখরা সাধারণত সূর্য ওঠার তিন ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে ওঠেন। স্নান শেষে গুরুর আরাধনায় মনোনিবেশ করবেন। তাদের মধ্যে সকাল, সন্ধ্যা ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে প্রার্থনা করার রীতি প্রচলিত আছে। শিখ ধর্মালম্বীরা গুরুদুয়ারায় উপস্থিত হয়েও সমবেত প্রার্থনায় যোগ দেন। শিখধর্মে 'অহংকার, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও কাম' এই পাঁচটি পাঁচ চোর হিসেবে পরিচিত। শিখরা মনে করেন, এগুলি মানুষকে বিচ্যুত করে এবং এগুলি ক্ষতিকারক। অন্যদিকে মানুষের পাঁচটি সদগুণ হলো- সত্যতা, সন্তোষ, দয়া, নম্রতা ও প্রেম।

তারিখ: / /২০৫তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস 

তাও ধর্ম

সুপ্রাচীনকালে লোকেরা প্রকৃতিকে পূজা করতেন এবং দেবতা ও ভূতে অন্ধ বিশ্বাস করতেন। এদের তাড়িয়ে দেয়ার জন্যে লোকেরা জাদুবিদ্যা আবিষ্কার করেন। আড়াই হাজার বছর আগে চীনের পূর্ব চৌ আমলে বসবাসকারী দার্শনিক লাওচি "তাও নৈতিকতা শাস্ত্র" রচনা করেন। তাও ধর্ম ছুয়ান চেন ও চেং ই - দুই সম্প্রদায়ে বিভক্ত। ছুয়ান চেন সম্প্রদায়ের লোক মানে সন্যাসী। তারা বিয়ে করেন না এবং মাংস জাতীয় খাবার খান না। তারা সাধারণত তাও ধর্মের মন্দিরে বাস করেন। চেংই সম্প্রদায়ের লোকেরা সাধারণত নিজেদের বাড়িতে থাকেন। তারা বিয়ে করতে পারেন এবং মাংস জাতীয় খাবার খেতে পারেন। লাওৎস-এর হাত ধরে এ দর্শনের বিকাশ লাভ করে। মনে করা হয় তিনি ছিলেন অপর চীনা দার্শনিক কনফুসিয়াসের সমসাময়িক। কোনো কোনো ঐতিহাসিক মনে করেন লাওৎস একজন নয়, অনেক। তাও পূজার জন্যে দেড় হাজার মন্দির রয়েছে। বেইজিংয়ের হোয়াইট ক্লাউড মন্দিরকে ধরা হয় তাওবাদের মূলকেন্দ্র ভূমি। এ পথের অনুসরণকারী ২০ লাখের মতো। তাওবাদের মূল গ্রন্থ তা ওট্টেচিং।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

স্কিল ডেভেলপমেন্ট নিয়মানুবর্তিতা মেনে চলুন: একজন নেতার জন্য নিয়মের গণ্ডিতে আসা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি সব কাজ যত সময়মত করতে থাকবেন তত আপনার হাতে পর্যাপ্ত সময় থাকবে। আপনার কোনো কাজ জমে থাকবে না। এভাবে আপনার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে বহুগুণে। প্রতিদিন রাতে নিজের একটি রুটিন করুন। কীভাবে পরদিন কাজ করবেন, কখন কী করবেন ঠিক করুন। দিনশেষে যখন মিলিয়ে দেখবেন সব কাজ ঠিকমত করতে পেরেছেন তখন পরদিন কাজ করার স্পৃহা আরও বেড়ে যাবে। আর কারও কাছ থেকে নিজের শ্রমের স্বীকৃতির প্রয়োজন হবে না আপনার। আপনার কোনো বস নেই বলে আপনি যদি হালকা চালে চলা শুরু করেন তাহলে কিছু বিপদ! সময় পেরিয়ে যাবে, বছর শেষে আপনার মনে হবে কিছুই করা হলো না। নিজেকে সারাক্ষণ মনে করিয়ে দিন আপনার উদ্দেশ্য, নিজেই নিজেকে সজাগ রাখুন। একটা টার্গেট ঠিক করুন। সেটা এমন জায়গায় লিখে রাখুন যাতে সবসময় চোখে পড়ে।

তারিখ: / /২০৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কনফুসীয় ধর্ম

চীনের একটি নৈতিক ও দার্শনিক বিশ্বাস ও ব্যবস্থা যা বিখ্যাত চৈনিক সাধু কনফুসিয়াসের শিক্ষার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে। এটি মূলত নৈতিকতা, সমাজ, রাজনীতি, দর্শন এবং ধর্মীয় বিশ্বাস ও চিন্তাধারাসমূহের সম্মিলনে সৃষ্ট একটি জটিল ব্যবস্থা যা একবিংশ শতাব্দী পর্যন্ত পূর্ব এশিয়ার সংস্কৃতি ও ইতিহাসে বিশেষ ভূমিকা পালন করেছে। কনফুসিয় ধর্মের মূলকথা হচ্ছে মানবতাবাদ। দু'হাজার বছর ধরে চীনে কনফুসিয়ান তত্ত্বের প্রভাব শুধু রাজনীতি ও সংস্কৃতি প্রভৃতি ক্ষেত্রে নয়, চীনাদের চিন্তাধারা ও আচার-আচরণেও আছে। খ্রিস্টপূর্ব ৫৫১ সালে কনফুসিয়াসের জন্ম। তার নাম খুন ছিউ, কনফুসিয়াস হলো তার প্রতি সবার সম্মানসূচক ডাক। 'লুন ইয়ু' নামক একটি বইয়ে কনফুসিয়াসের চিন্তাধারা ও আচার- আচরণ বর্ণনা করা হয়েছে। চীনে এই বই ধর্মগ্রন্থের মতো পবিত্র ছিল। চীনের একটি কথা আছে, 'লুন ইয়ু' বইয়ের অর্ধেক তত্বই দেশশাসনে যথেষ্ট। কনফুসিয়াস বলেছিলেন, তিনজনকে নিয়ে অবশ্যই আমার শিক্ষক আছেন। এক কথার অর্থ হলো প্রত্যেকের গুণ আছে, কাজেই পরস্পরকে শিখতে হবে।

খিল ডেভেলপমেন্ট যা না জানলে লজ্জায় পড়তে হয় : কেবল ভালো জুতো পরলেই হবে না, জানতে হবে জুতো ব্যবহারের আদব-কায়দাও। যেমন, শব্দ করে হাঁটা মোটেও ভালো কিছু নয়। একই সাথে কারো বাড়িতে গেলে জুতো খুলে রাখা, কোথাও প্রবেশের আগে পাপোশে পা মুছে নেয়া, মোজা দুর্পঙ্কমুক্ত রাখা ইত্যাদি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে সর্বদা। খাবার টেবিলের এমন কিছু অদ্ভুততা আছে, অতিথিদের সামনে হাড় না চিবানো, শব্দ করে টেকুর না তোলা, প্লেট-গ্লাসে খুব বেশি আওয়াজ না করা ইত্যাদি। একই সাথে খাবার টেবিল অপ্রীতিকর কথা না বলা, বোন প্লেটের ব্যবহার, ন্যাপকিনের ব্যবহার ইত্যাদিও জানতে হবে। কেবল ছুরি-চামচ ব্যবহার করে খেতে পারাই নয়, একই সাথে কোনটা কীসের জন্য এবং কোনটা কখন কীভাবে ব্যবহার করতে হবে সেগুলো জেনে রাখা খুবই জরুরি। হাঁচি ও কাশি দেয়ার সময় মুখে কাপড় ধরা, এক্সকিউজ মি বলা, কারো গায়ের ওপরে হাঁচি বা কাশি না দেয়াসহ খুঁটিনাটি অনেক কিছুই জানতে হবে আপনাকে।

তারিখ: / /২০৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

শিন্তো ধর্ম

জাপানি জাতির প্রচলিত আচারনির্ভর ধর্ম। খ্রিস্টের জন্মের ৬৬০ বছর পূর্বে শিন্তো ধর্ম উৎপত্তি লাভ করে। জাপানের প্রধান ৮০% মানুষ বিভিন্নভাবে শিন্তো রীতিনীতি পালন করে কিন্তু খুব অল্প সংখ্যক লোক নিজেদেরকে শিন্তো ধর্মানুসারী বলে পরিচয় দেয়। জাপানের প্রধান দুইটি ধর্ম হলো শিন্তো ধর্ম ও বৌদ্ধ ধর্ম। শিন্তো ধর্মে মৃত্যু পরবর্তী জীবন নিয়ে কিছু বলা নেই বলে বৌদ্ধ ধর্ম ও শিন্তো ধর্ম বহু যুগ ধরে জাপানে সহাবস্থান করেছে। বর্তমানেও বহু জাপানি দুই ধর্মই সমানভাবে অনুসরণ করে। শিন্তো ধর্ম ১৬শ থেকে ১৯শ শতকে বিস্তার লাভ করে। জাপানের অনেক বাসাতে শিন্তো দেবদেবীদের পূজার উদ্দেশ্যে নির্মিত একটি তাক বা স্থান থাকে। "জাপানি লোকেরা জন্মগ্রহণের অনুষ্ঠান পালন করে শিন্তো ধর্মীয় রীতি অনুযায়ী, বিয়ে করে খ্রিস্টীয় ধর্মীয় রীতি অনুযায়ী এবং শেষকৃত্য অনুষ্ঠান পালন করে বৌদ্ধ ধর্মীয় রীতি অনুযায়ী।" এই যে একই ব্যক্তি ভিন্ন ভিন্ন ইভেন্টে ভিন্ন ভিন্ন ধর্মের রীতিগুলো পালন করে, একে তারা কখনো সাংঘর্ষিক বিষয় মনে করে না; বরং সানন্দেই সবাই তা গ্রহণ করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

খিল ডেভেলপমেন্ট সময়ের প্রায়োরিটি সেট করে নিন: সময় সবারই থাকে, সমস্যা হয় প্রায়োরিটি সেট করা নিয়ে। যে সবসময়ই ব্যস্ত, সে আসলে কম প্রোডাক্টিভিটির মানুষ। তাই অজুহাত হিসাবে কখনো বলবেন না, "আমি একদমই সময় পাইনি।" এই কথা বলা দুর্বলতা হিসেবেই সবার চোখে ধরা পড়বে। বরং নিজের ভুল স্বীকার করে নিয়ে বলুন- "এই কাজ আমি অমুক তারিখের মধ্যে শেষ করবো।"

সময়ানুবর্তিতা ক্যারিয়ারে সাফল্যের অন্যতম প্রধান নিয়ামক। কোথাও যদি নির্দিষ্ট সময়ে পৌঁছানোর কথা থাকে তবে অন্তত দশ মিনিট আগেই সেখানে হাজির থাকার চেষ্টা করুন। আপনি যদি 'লেট লতিফ' স্বভাবের বাবুসাব হয়ে থাকেন, তবে নিজ ক্যারিয়ারের স্বার্থে এখনি তা ত্যাগ করুন। কোন কাজে অযথা সময় নেবার নেতিবাচক অভ্যাসের রাহু থেকে বেরিয়ে আসুন।

তারিখ: / /২০৮ তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

পুঁজিবাদ

পুঁজিবাদ বা ধনতন্ত্র (ইংরেজি ভাষায়: Capitalism) বলতে এমন একটি অর্থনৈতিক ব্যবস্থা বোঝানো হয় যেখানে বাজার অর্থনীতিতে মুনাফা তৈরির লক্ষ্যে বাণিজ্য, কারখানা এবং উৎপাদনের উপকরণসমূহের উপর ব্যক্তিগত মালিকানার নিয়ন্ত্রণ থাকে। এটি হলো সেই সমাজ সংগঠন যাতে পণ্য সম্পর্ক, মানে কেনাবেচার সম্পর্ক জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ছড়িয়ে পড়ে। বর্তমান যান্ত্রিক বিশ্বের চালিকা শক্তি হচ্ছে -পুঁজিবাদ। এখানে সবকিছুর উপরে অর্থের পূজা করা হয়। মানুষের শ্রম থেকে শুরু করে ভালোবাসা, মানবতা সবই অর্থের মানদণ্ডে মূল্যায়ন করা হয়। পুঁজিবাদের অভ্যুদয় ঘটেছিল সপ্তদশ-অষ্টাদশ শতকে রাজতন্ত্রের অবসান ঘটিয়ে, তখন শিল্প বিপ্লবের বাড়া বহন করে ব্যাপক শিল্পায়ন, বিজ্ঞানের অগ্রগতি, সাহিত্য-সংস্কৃতির অগ্রগতি, মানবতাবাদ-গণতন্ত্রের স্বেগান, এইসব ঘোষণা নিয়ে পুঁজিসামনে উপস্থিত হয়েছিল। তখন কেউই দৃষ্টান্তে ভাবেন নাই এই পুঁজিবাদ আজকে মানবসভ্যতাকে কী ভয়ঙ্কর বিপদের সম্মুখীন করবে। আজ ৩৫০ কোটি মানুষের সমান সম্পদ, মাত্র ৮৫ জন ব্যক্তি ভোগ করছে। -

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নতুন আইডিয়া যোগ করুন, ক্ষিপ্ততার সাথে চলুন: নিজের কোনো আইডিয়া থাকলে সাহসের সাথে বলা উচিত। কলিগরা কী বলবে বা বস কী বলবে, সে সব ভেবে নিজেকে গুটিয়ে রাখবেন না। বরং বলুন- “আমার মাথায় একটা আইডিয়া এসেছে!” ক্ষিপ্ততা ও তাড়াহুড়ো কিন্তু এক নয়। ক্ষিপ্ততার অর্থ চটপট কাজ করা আর তাড়াহুড়োর অর্থ শুরুর দিকে ঠিকঠাক মতো কাজ না করে, শেষ মুহুর্তে অসংলগ্নতা আড়াল করার চেষ্টা। চটজলদি কাজ করা দক্ষতার নিদর্শন। যিনি চটপট কাজ করতে পারেন, তিনি সকলের পছন্দনীয় ও আস্থাভাজন হন। যারা কর্মচঞ্চল, তারা কাজ ছাড়া বসে থাকতে পারেন না। যদি তিনি আলস্যের শিকার হন- তাহলে বুঝতে হবে যে, তার আলস্য এসেছে শারীরিক বা মানসিক কোনো গণ্ডগোল থেকে। দীর্ঘদিন বা দীর্ঘ সময় ধরে অতিরিক্ত কাজ করার ফলে এক ধরনের অবসাদ ও আলস্য আসতে পারে। এর থেকে বাঁচার উপায় হলো- কাজের মাঝে বিশ্রাম নেবার কৌশল রপ্ত করা।

তারিখ: / /২০৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মৌলবাদ

মৌলবাদ মানে গৌড়া সম্প্রদায়। ধর্মের আদিমূল নীতি বা নিয়মগুলোর কঠোর অনুসরণই হলো মৌলবাদ। ঈহুদি মৌলবাদীরা মনে করে তারা ঠিক, অন্যরা বেঠিক। খ্রিস্টান মৌলবাদীরা মনে করে তাদের ধর্মের মত বা বাণী ব্যতীত অন্য সব অগ্রহণযোগ্য। হিন্দু মৌলবাদীরা মনে করে তাদের ধর্মই সঠিক অন্য সব বাতিলযোগ্য। যদি বিষয়টা এই পর্যন্তই সীমাবদ্ধ থাকতো তাহলেও কোনো কথা ছিলো না। কিন্তু এক ধর্মের মৌলবাদীরা অন্য ধর্মের প্রতি কোনোকালেই সহনশীল নয়, সহিংস। শুধু অন্য ধর্ম কেনো, নিজ ধর্মের উদার ধর্মতত্ত্ববাদের প্রতিও তারা সহনশীল নয়! বর্তমানে ইসলামী, ঈহুদি এবং হিন্দু মৌলবাদীরা বিশ্বময় বিষফোঁড়া। আবার নাস্তিক মৌলবাদও আছে। একজন নাস্তিক মনে করে সে মহাজ্ঞানী আর বাকিরা মহামূর্খ। তবে নাস্তিক মৌলবাদীরা সহিংস নয়; ধর্ম বিদ্বেষী। আমাদের বিভিন্ন মৌলবাদী চেতনার পরিবর্তন ঘটিয়ে মানবতার চেতনার সুদৃঢ় অবস্থান নিশ্চিত করতে হবে। তবেই উন্নত নৈতিকতাবোধ সম্পন্ন মানবিকমানুষ হতে পারবো।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

উদ্বাস্তুরাই সমৃদ্ধ হয়: কোনো কাজ না পারার মধ্যে লজ্জা নেই। সবাই সব কাজ পারে না। আমি খুব মেধাবী ছাত্র ছিলাম না। তার জন্য আমার আফসোস নেই। আমি তার জন্য অনেক অজুহাত সৃষ্টি করতে পারি। বলতে পারি আমার বাবা খুব গরিব ছিলেন। আমার বাবার টিউটর রাখার ক্ষমতা ছিলো না। কিন্তু আমি তা কখনও বলি না। গরিবের ছেলেরা ধনীদেব ছেলোদের তুলনায় বেশি কৃতি হয়। দেওয়ালে পিঠ ঠেকে গেলে কাপুরুষও সাহসী হয়ে ওঠে।

পৃথিবীর সর্বত্র স্থানীয় বাসিন্দাদের চেয়ে উদ্বাস্তুরাই সমৃদ্ধ হয়েছে। আমেরিকার আদিবাসী রেড ইন্ডিয়ানরা এমন সমৃদ্ধ একটা দেশ পেয়েও সম্পদ কাজে লাগাতে পারলো না। তারা কুঁড়েঘরে বাস করে গেলো। আর ইউরোপ থেকে বাপে খেদানো মায়ে তাড়ানো অভিবাসীরা এসে সে দেশটাকে পৃথিবীর সবচেয়ে সম্পদশালী দেশে পরিণত করলো।

তারিখ: / /২১০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

প্রগতিবাদ

যারা অগ্রগতির ধারণাকে সমুন্নত রেখে জীবন পরিচালনা করতে চান, তাদের বলা হতে থাকে প্রগতিশীল। আর যারা তাদের বিরোধিতা করেন, ফিরে যেতে চান আগের অবস্থায়, তাদের বলা হতে থাকে প্রতিক্রিয়াশীল। আমাদের দেশে প্রগতিশীলদের একটি অংশ নিজেদের মুক্তমনা বলে দাবি করেন। মুক্তমনা মূলত মুক্তচিন্তক, যুক্তিবাদী এবং মানবতাবাদীদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত এবং পরিচালিত আন্তর্জাতিক আলোচনা চক্র। এই মুক্তমনার বর্তমান সমাজে বিদ্যমান অদৃষ্টবাদ, ভাববাদ আর বিশ্বাসনির্ভরতার বিপরীতে একটি বিজ্ঞানমনস্ক এবং যুক্তিবাদী ধারা প্রবর্তনে বদ্ধপরিকর। মুক্তমনাদের আস্থা মুক্তবুদ্ধিতে, অন্ধবিশ্বাসে নয়। কোন বিশ্বাস বংশ-পরম্পরায় প্রচলিত হয়ে এসেছে বলেই সেটাকে অবলীলায় বিশ্বাস করতে হবে এমন যুক্তি মুক্তমনারা মানেন না। তারা মুক্তমনে প্রতিটি ধারণাকে যাচাই-বাছাই করতে চান। আবার অনেক মুক্তমনা তার বিশ্বাসকে সমগ্র সমাজের উপর চাপিয়ে দেবার নীতি পছন্দ করেন না। তাদের মতে, ওই প্রচেষ্টা কম হয়নি, কিন্তু শেষাবধি ফলাফল জঙ্গিবাদের উত্থান।

ফিল ডেভেলপমেন্ট ধার করে হাতি কিনার বিপদ: একটা দাঁড়কাক নিয়মিত একটা গাছের মগডালে বসে বসে বিমায়। কিছুই করে না। একদিন এক মোরগ এসে সেই গাছের তলায় দাঁড়ালো। দাঁড়কাকের ভাবসার দেখে তার বেশ ভাল লাগলো। সে কাককে জিজ্ঞেস করলো - আচ্ছা কাক ভায়া তুমি যে সারাদিন এমন বসে বসে বিমাও তোমার খারাপ লাগে না? কাক জবাব দেয় - নাহি ভালই তো লাগে। বসে বসে কত কী যে চিন্তা করি। মাঝে মাঝে নিজেকে দার্শনিক মনে হয়। মোরগ বলে- আমরা খুব ইচ্ছা করে, মাঝে মাঝে তোমার মতো বিমাই। কিছু না করি। কাক বলে- ইচ্ছা হলে বিমাও। কেউ তো আর না করেনি। তখন মোরগ বসে বসে বিমাতে লাগলো। কাছাকাছি একটা শিয়াল ছিল ওং পেতে। মোরগটাকে বিমাতে দেখে সে সুযোগ বুঝে আক্রমণ করলো আর মোরগটাকে মুখে নিয়ে ছুটে পালালো। গল্পের মর্মার্থ: যদি তুমি কোনো কিছু না করে কেবল বিমাতে চাও, তবে অবশ্যই তোমাকে অনেক উঁচুতে অবস্থান করতে হবে। গরীবের ঘোড়া রোগ সাজে না।

তারিখ: / /২১১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

“মানবতাবাদ”

পানির ধর্ম যেমন নিবারণ করা, আগুনের ধর্ম দহন করা তেমনি মানুষের ধর্ম মনুষ্যত্ব বা মানবতা। আমরা যেটাকে বলি খ্রিস্টানধর্ম, ইসলামধর্ম বা আরও পৃথিবীর ১০০০ ধর্ম; এগুলো ধর্ম নয়। এসব এক একটা বিশ্বাস। মানবতাবাদ হচ্ছে অন্যকে নিজের মত করে দেখতে জানা, তাকে যথোপযুক্ত আসনে সমাসীন করা। মানবতার কল্যাণে যা কিছু প্রয়োজন তার চিন্তা ও বাস্তবায়নের প্রচেষ্টাই মানবতাবাদ। মানবিকতাবোধের যতো বেশি উন্মেষ ঘটবে ততোই মানবতাবাদ ধারণাটি পূর্ণতা পাবে। বাংলাদেশে ইসলাম প্রচারের ইতিহাস পর্যালোচনা করলে আমরা দেখতে পাই, মৌলবাদী রক্ষণশীল মৌলভি-মোল্লাদের প্রচারণার চেয়ে সুফি-সাধক, পীর-দরবেশ, আউল-বাউলদের অবদান এ দেশে ইসলাম প্রচারে অধিক কার্যকর হয়েছে। আঠারো ও উনিশ শতকে বাংলার গ্রাম অঞ্চলে কিছুসংখ্যক আউল-বাউল ও চারণকবির আবির্ভাব দেখা যায়। তাঁদের মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ছিলেন মরমি কবি ফকির লালন শাহ। হিন্দুরা লালনকে হিন্দু সাধক বলে মনে করতেন; অন্যদিকে মুসলমানদের কাছে তিনি ছিলেন সুফি ফকির।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বিশ্রাম কাজের অংগ: কাজের সঙ্গে বিশ্রামের সম্পর্ক অবিচ্ছেদ্য। বিশ্রাম মানে মেরামত করা। বিশ্রামের শক্তি এত বেশি যে, পাঁচ মিনিটের ঘুমও শরীরের সমস্ত অবসাদ দূর করে দিতে পারে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের প্রধান নায়ক চার্লিস সন্ডার বছরেও ষোল ঘণ্টা কাজ করতেন। মৃত্যুর আগপর্যন্ত তিনি এভাবে কাজ করেছিলেন। এই কর্মক্ষমতার রহস্য সম্পর্কে তিনি বলেছেন- ভোর থেকে দুপুর পর্যন্ত তিনি একটানা কাজ করে লাঞ্ছন পর এক ঘণ্টা ঘুমাতে। ফলে অবসাদ তাকে ঘিরে ধরতে পারতো না। বিশ্রামের পর কাজ করতে তিনি নতুন করে শ্রেরণা পেতেন।

মোট কথা হলো : অনেক কাজের ভিড় থেকে একটু ছুটি নিয়ে বিশ্রাম নেওয়া খুবই ভালো। তাতে কাজের একধৈর্যমি এবং চাপ থেকে মন ফ্রী হবার সুযোগ পাবে। ফলে ফিরে পাওয়া যাবে ইচ্ছা ও মানসিক শক্তি নতুন করে কাজ করতে।

তারিখ: / /২১২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

অজ্ঞেয়বাদ

অজ্ঞেয়বাদ হচ্ছে একটি মতবাদ অথবা কতিপয় যুক্তির সমন্বয়ে গঠিত একটি ধারণা, এটি কোনো ধর্ম নয় যদিও এটি ঈশ্বরের অস্তিত্ব অস্বীকার করে না আবার স্বীকারও করে না। ইংরেজ জীববিজ্ঞানী টমাস হেনরি হাক্সলি 'অজ্ঞেয়বাদ' শব্দটি প্রথম ব্যবহার করেন ১৮৬৯ সালে। মার্কিন দার্শনিক উইলিয়াম এল. রোয়ে বলেন, "অজ্ঞেয়বাদ হচ্ছে মানবজাতি কখনো ঈশ্বর বা সৃষ্টিকর্তা যে আছেন এটি শক্তভাবে প্রমাণ করতে সমর্থ হবে না আবার ঈশ্বর বা সৃষ্টিকর্তা যে নেই এটিও শক্তভাবে প্রমাণ করতে অসমর্থ থেকে যাবে"। আস্তিকতা এবং নাস্তিকতার মধ্যে মিল হচ্ছে দুই পক্ষই নিশ্চিত যে তাদের বিশ্বাস-ই সঠিক। কিন্তু অজ্ঞেয়বাদীরা পরিপূর্ণভাবে নিশ্চিত নয় কোন ব্যাপারেই। অজ্ঞেয় এর ইংরেজী প্রতিশব্দ 'অ্যাপন-স্টিক' (agnostic) শব্দটি প্রাচীন গ্রীক ভাষার দুটি শব্দ 'G', (a-) এবং 'নসিস' (gnōsis) থেকে এসেছে যাদের অর্থ যথাক্রমে নেই এবং জ্ঞান। প্রাচীন যুগের খ্রিস্টান ধর্মপ্রচারকরা গ্রীক শব্দ 'নসিস' (জ্ঞান) কে "আধ্যাত্মিক জ্ঞান" বোঝাতে ব্যবহার করতেন।

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট

দূত মনোবল সম্পন্ন হউন: সমস্ত অসাধ্যকে আয়ত্ত ও সাধন করার জন্য অসীম ধৈর্য ও পরিশ্রমের প্রয়োজন। আর এই ধৈর্য ও শ্রমের যোগান দিতে যে দুর্বীর শক্তি কাজ করে, তার নাম মনোবল। উইল মট বলেন- যার মধ্যে কাজ করার মতো যথেষ্ট মনোবল রয়েছে, তার মধ্যে ঐ কাজের বিজয় লাভের সমস্ত উপকরণ রয়েছে। মানুষ তার জীবনের কতটা পথ অতিক্রম করতে পারবে- তা নির্ভর করবে তার মনোবলের উপর। যেমন, আপনার জীবন নামক গাড়িটা ততখানি চলবে- তাতে যতখানি পেট্রোল থাকবে। মনে রাখবেন- মনোবল সমস্ত অসুবিধার হ্রাস ঘটায়। মনোবলই প্রতিভার উদ্দেশ্য করে। যার মনোবল নেই, সে দুর্বল, অসহায়। আর মনের দিক দিয়ে যে দুর্বল, কর্মক্ষেত্রে সে দুর্বল। যে শক্তিমান, পৃথিবীতে কেবল তারই ভোগ করার অধিকার আছে, দুর্বলের কোনো স্থান দুনিয়াতে নেই। এই বিশ্বপ্রকৃতি ভালবাসে শুধু মনোবলসম্পন্ন মানুষকে। তাই তারা সর্বত্রই পায় সফলতার জয়ধ্বনি, আর দুর্বলের জন্য সঞ্চিত থাকে শুধু ঘৃণা ও ব্যর্থতা।

তারিখ: / /২১৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বিবর্তনবাদ

ধরুন, আপনার বয়স ৫০ বছর। আপনার ১ বছর বয়সের একটি ছবি তোলা হয়েছিল। এরপর ১ মাস, ২ মাস, ৩ মাস... এভাবে ৫০ বছর বয়সের প্রত্যেক মাসের ছবি তোলা হয়েছিল। এবার যে-কোনো ২ মাসের ২টি ছবি পাশাপাশি রাখলে দেখা যাবে, ছবি ২টির মধ্যে তেমন কোনো পার্থক্য নেই। কিন্তু আপনি যদি ৫ বছর বয়সের ছবির সঙ্গে ৫০ বছর বয়সের ছবি পাশাপাশি রাখেন, তাহলে এই ছবি ২টি একই ব্যক্তির বলে মনে হবে না। সময়ের ব্যবধানে শরীরে ব্যাপক পরিবর্তনের কারণে একই ব্যক্তির ভিন্ন চেহারা বা ভিন্ন কাঠামো দেখা যায়, এটাই বিবর্তন। কোটি কোটি কিংবা লক্ষ লক্ষ বছর ব্যবধানে পৃথিবীতে বা জীবদেহে যে পরিবর্তন এসেছে, এটা যারা জানেন এবং মানেন তারা বিবর্তনবাদী। বিবর্তনবাদীরা মনে পৃথিবী কীভাবে উৎপত্তি হয়েছে এবং মানুষ ও অন্যান্য প্রাণী কীভাবে পৃথিবীতে এসেছে, তার বিজ্ঞানসন্মত ব্যাখ্যা জানা। ১৯৫৯ সালে চার্লস ডারউইন লিখেন বিবর্তনের পিছনে চালিকাশক্তি হলো 'প্রাকৃতিক নির্বাচন'। প্রাকৃতিক নির্বাচনের মাধ্যমে প্রকৃতি যোগ্যতম প্রতিদ্বন্দ্বীকে বেছে নেয়। আর অযোগ্যকে বাতিল করে দেয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট

মনের মধ্যে লাভের ঘি ঢালুন: অগ্রহ হলো বাড়তি শক্তির উৎস। যে কাজে আপনার অগ্রহটা বেশি থাকবে, সেই কাজটি ততবেশি এগুবে, আর যে কাজে অগ্রহ কম, সে কাজ কম এগুবে। মোট কথা হলো, আপনার কোনো কাজের গতি ও পরিমাণটা ঐ কাজের প্রতি আপনার অগ্রহের পরিমাণের উপর নির্ভরশীল। কাজ যত মনের মত হয়, অগ্রহও তত বাড়বে, খুশি মনে কাজ করা যায়, একটুও ক্লান্তি আসে না। কাজকে মনের মত করা কিংবা মনের কমজোরি ইচ্ছাকে বাড়িয়ে তোলার প্রধান উপায় হলো, মনের মধ্যে লাভের ঘি ঢালা। নিজেকে ক্রমাগত লোভ দেখিয়ে যেতে হবে। আপনার কাজ সফল হলে, উদ্দেশ্যপূর্ণ হলে, কতটুকু আপনি লাভবান হতে পারেন, তার একটা বাস্তবসম্মত তালিকা করে ফেলতে হবে মনে মনে। লোভের রিপু আপনাকে একবার পেয়ে বসলে মনের অগ্রহ অলৌকিকভাবে বেড়ে যাবে। আপনার জীবনে কিছু মানুষ থাকা দরকার যারা, আপনাকে ভালোবাসে- বন্ধুবান্ধব, পরিবার, অথবা আপনার প্রেমিক/ প্রেমিকা।

তারিখ: / /২১৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নাস্তিক্যবাদ

আন্তি ক্যাবাদ-এর বর্জনকেই নাস্তিক্যবাদ বলা হয়। ইংরেজি 'এইথিজম' (Atheism) শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে গ্রিক 'এথোস' শব্দটি থেকে। শব্দটি সেই সকল মানুষকে নির্দেশ করে, যারা এথেন্সবাসী সক্রেটিস, প্রেটো গং দার্শনিকদের মতো ঈশ্বরের অস্তিত্ব নেই বলে মনে করে এবং প্রচলিত ধর্মগুলোর প্রতি অন্ধবিশ্বাসকে যুক্তি দ্বারা ভ্রান্ত বলে প্রমাণ করে। বর্তমান বিশ্বের জনসংখ্যার ১৪.৯% মানুষ ধর্মেই বিশ্বাস করে না। জাপানের ৬৪% থেকে ৭৫% নাস্তিক, রাশিয়াতে এই সংখ্যা প্রায় ৬৮% এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন এ ৪০% (ইতালি) থেকে শুরু করে ৮৫% (সুইডেন) পর্যন্ত। চীনের ৯০% লোক নাস্তিক। নাস্তিকতা ধর্ম নয়। কারণ, একজন নাস্তিক কারো প্রার্থনা করেন না। কোনো সৃষ্টিকর্তা মানেন না। কোনো উপাসনালয়ে যান না। একজন মুসলিম, হিন্দু, বা খ্রিস্টান জন্মগতভাবে সে তার পারিবারিক ধর্মের অনুসারী হয় কিন্তু একজন নাস্তিক সে তার নিজের বিবেক, বুদ্ধি, বিচার বিশ্লেষণ করেই নিজের ধর্ম নির্ধারণ করেন। নাস্তিকতা জন্মগতভাবে অর্জিত হয় না। মেধাবী ও গবেষকরা নাস্তিক হয়।

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট অতীত জীবনের ব্যর্থতার ভয়: ভয় মানুষকে বুদ্ধিহীন করে তোলে, বাস্তবকে বিকৃত করে দেখায়, আর মনে আজব কল্পনার আমদানি করে- যার ফলে দেহ মনের ক্ষমতা আপনাতাই লোপ পায়। এ জন্যই ভয়ে ভাড়িত হয়ে কোনো কাজ করলে, সে কাজে অবধারিত গচ্ছা দিতে হয়। কাজেই যে ব্যাপারে ভয় হয়, সে সম্পর্কে যা জানা সম্ভব, তা জেনে নেওয়া উচিত। পরাজয় যদি সহজভাবে গ্রহণ করতে পারা যায়, তবে ভয় কিছুতেই দুর্বল করতে পারে না। সাধারণত সমস্যা সম্পর্কে আলোচনা করলে ভয় অনেকটা কমে যায়। অনেক সময় মানুষ অতীত জীবনের কথা ভাবেন ও বর্তমানে কাজ করেন, এতে তার কাজে ব্যর্থতাই ঢুকে পড়ে। অতীতের ভুল শোধরানো ছাড়া অতীতকে কাজের মধ্যে মনে করার কোনো দরকার নেই। ভুল-ভ্রান্তি নিয়েই মানুষের জীবন। যার জীবনে যত ভুল, তার জীবন ততই উন্নত, ততই গতিশীল। অতীতের ভুল-ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ অর্থাৎ দিকনির্দেশনা ছাড়া অতীতকে মনে রাখবেন না।

তারিখ: / /২১৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চার্বাক দর্শন

চার্বাকপন্থীরা জগতের সৃষ্টিকর্তা হিসেবে কোনো ঈশ্বরকে স্বীকার করেন না। 'চারু' বা 'বৃহস্পতি' প্রবর্তিত দর্শন বলে একে 'চার্বাক' বা 'বার্হস্পতি' বলে। বার্হস্পতিসূত্র চার্বাক গণের মূলগ্রন্থ। চার্বাকরা বলেন, যা দেখা যায় না, তা বিশ্বাসযোগ্য নয়, অর্থাৎ আনসিন ইজ নাথিং। তাঁরা অনুমানের উপর ভিত্তি করে রচিত কোনো তথ্য মানেন না এবং শোনা কোনো কিছু সত্য বলে স্বীকার করেন না। তাদের মত হলো- যা প্রত্যক্ষযোগ্য নয়, তার অস্তিত্ব নেই। কাজেই ঈশ্বর, পরলোক, পাপ-পুণ্য এ সবকিছুই নেই, যেহেতু এগুলো প্রত্যক্ষযোগ্য নয়। চার্বাক মতে ইন্দ্রিয়জ সুখই মানুষের জীবনে একমাত্র কাম্য। তাই এই ইন্দ্রিয়-সুখই মানুষের জীবনের চরম লক্ষ্য হওয়া উচিত। পার্থিব দুঃখই নরক। মৃত্যুতেই সবকিছুর সমাপ্তি ঘটে। চার্বাকগণ বলেন- অতীত চলে গেছে, ভবিষ্যৎও অনিশ্চিত, কেবল বর্তমান মানুষের আয়ত্তে আছে। সুতরাং বর্তমান জীবনে মানুষ যে উপায়েই হোক, যত বেশি সুখ করতে পারে তা করা উচিত। কোনো কারণে বর্তমান সুখকে বিসর্জন দেয়া মানুষের পক্ষে মূর্খতা। বৌদ্ধ ধর্ম চার্বাক দর্শনের সাহায্যে অগ্রসর

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট লজ্জা সংকোচ: লজ্জায় পড়ে অজ্ঞতাকে লুকিয়ে না রেখে সব সময় যে কোনো উপায়ে তা জানতে চেষ্টা করা উচিত। কাজে ভুল ধরা পড়লে না ঘাবড়িয়ে তা শোধরানোর চেষ্টা করা দরকার। অপরে আপনার ভুল দেখিয়ে দিলে তার উপর অসন্তুষ্ট না হয়ে ধন্যবাদ জানান। মনে রাখবেন- যে ব্যক্তি প্রশ্ন করে কিছু জানতে চায়, সে বোকা থাকে পাঁচ মিনিটের জন্য, আর যে জানার ভান করে কখনো প্রশ্ন করে না, সে বোকা থাকে সারা জীবন।

কাজেই লজ্জা-সংকোচ ত্যাগ করুন, নয়তো অনেক কিছু আপনার কাছ থেকে দূরে সরে যাবে। মানসিক অশান্তিগ্রস্ত লোকের অনেক সময় মনে হয় যে, সে অবহেলিত, ঘৃণিত। কেউ তাকে দাম দেয় না। এই ধারণা কাল্পনিক। অপরদিকে সকলের কাছে থেকে নিজেকে গুটিয়ে না নিয়ে সকলের মাঝে নিজেকে বিলিয়ে দেওয়া সুস্থ ও সজীব মনের লক্ষণ।

তারিখ: / /২১৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কমিউনিজম

১৭৮৯ সালে ফরাসি বিপ্লবের সময় পার্লামেন্টের ডানদিকে বসতেন শাসকদল এবং সভাপতির বাঁ পাশের আসনগুলোয় বসতেন বিরোধীদল। বাঁ দিকে বসার জন্য তাদের বলা হতো বামপন্থী। পরবর্তীকালে সমাজতন্ত্রী-দেরই সাধারণভাবে বামপন্থী বলা শুরু হয়। দার্শনিক হেগেলের মৃত্যুর পর তার সমর্থকগণ ডানপন্থী ও বামপন্থী এই দুটি ধারায় বিভক্ত হয়ে পড়ে। একদিকে ডানপন্থী হেগেলীয়রা হেগেলের ভাববাদের আলোকে ব্যাখ্যা দাঁড় করাতে চেষ্টা করেন। আবার অন্যদিকে অপেক্ষাকৃত তরুণ হেগেলীয় সমর্থকগণ দ্বন্দ্বিক দিকটি গ্রহণ করেন। আর এই দলের একজন অগ্রনায়ক ছিলেন ফয়েরবাখ। যিনি যান্ত্রিক বস্তুবাদ মতের অবতারণা করেন। কার্ল মার্কস ফয়েরবাখের বস্তুবাদকে গতিশীল করতে সচেষ্ট হোন। মার্কসের ঘনিষ্ঠ সহযোগী ছিলেন এঙ্গেলস। মার্কস ও এঙ্গেলস -এর তত্ত্বই লেনিন-এর হাত ধরে কমিউনিস্ট মেনিফেস্টোতে যোগ হয়। আর এভাবেই হেগেলের দর্শনের বাম হাত বলে খ্যাত দ্বন্দ্বিক পদ্ধতি মার্কস-এঙ্গেলস-লেনিনের হাত করে বামপন্থী মতাদর্শের ভিত্তিমূল স্থাপন করেন।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট **ইচ্ছাশক্তি:** মানুষের সাধ-স্বপ্ন তার ইচ্ছাশক্তিকে জ্বালিয়ে তোলে। যার আশা-আকাঙ্ক্ষা যত বেশি প্রকট, তার ইচ্ছা শক্তিও ততটা প্রবল। যে কোনো বড় সৃষ্টিশীল কাজগুলো আসে বড় বড় সাধ, স্বপ্ন, আশা-আকাঙ্ক্ষা থেকেই। সহজ কথায়, আপনার কোনো একটি কাজ দশ দিনে শেষ হবে, না পাঁচ দিনে শেষ হবে, সেটা নির্ভর করবে সেই কাজটির প্রতি আপনার ইচ্ছাশক্তি কী পরিমাণ কাজ করেছে সেটার উপর। কাজে যত বাধাই থাকুক, দৃঢ় ইচ্ছা থাকলে উপায় একটা হবেই। যদি আপনার জোরালো ইচ্ছা থাকে যে, আপনি অমুক হবেন, তাহলে আপনি অর্ধেক এগিয়ে গেছেন। বাকি অর্ধেক নির্ভর করবে আপনার অধ্যবসায় ও সাধনার উপর। কাজটি ধরে থাকুন, দেখবেন ক্রমশ আপনার শক্তি ও সুবিধা বাড়তে থাকবে। যদি প্রথম প্রথম ব্যর্থ মনোরথও হন, তবে পরানু মুখ হবেন না- কাজের খঁতগুলি খুঁজে বের করুন এবং সংশোধন করুন; পুনরায় এগুতে থাকুন। মনে রাখবেন, ব্যর্থতা আসে সফলতার সঙ্গে সঙ্গে ছায়ার মতো।

তারিখ: / /২১৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নগ্নতাবাদ বা প্রকৃতিবাদ

(Naturism বা Nudism) হচ্ছে এক ধরনের সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও রাজনৈতিক আন্দোলন। এই আন্দোলন সর্বসমক্ষে ও প্রকাশ্যে নগ্নতাকে সমর্থন জানায় এবং তার সপক্ষে মতপ্রকাশ করে। তাঁরা এমন এক সামাজিক পরিবেশ সৃষ্টি করতে চান যেখানে কেউ সাধারণ মানুষের সামনে নগ্ন হয়ে থাকতে অস্বস্তিবোধ করবে না। এই দর্শনের অনেকগুলো এসেছে স্বাস্থ্য ও শারীরিক সামর্থ্য সংক্রান্ত, যা এসেছে বিশ শতকের জার্মানি থেকে। এর পেছনে আছে প্রকৃতির কাছে ফিরে যাওয়ার ধারণা। এছাড়া সাম্যতার সৃষ্টিও এর পেছনে একটি স্পৃহা হিসেবে কাজ করেছে। জার্মানি থেকে পরবর্তীতে এই ধারণা ইংল্যান্ড, কানাডা, যুক্তরাষ্ট্র প্রভৃতি দেশে বিস্তার লাভ করে এবং বিভিন্ন নেটওয়ার্ক ক্লাব তৈরি হয়। ফরাসিরা দীর্ঘমেয়াদি ছুটিতে নগ্নতা উপভোগের উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট স্থানে বড় কমপ্লেক্স নির্মাণ করেছে। এই ধারণা পরবর্তীতে কানাডা ও যুক্তরাষ্ট্রেও প্রসারিত হয়েছে। এছাড়া নগ্নতাবাদী পর্যটকদের জন্য বিভিন্ন দেশে ন্যূড ডিলেজ, ন্যূড বিচ তৈরি হয়েছে। এই ধারণাটি সবচেয়ে বেশি দেখা যায় ক্যারিবীয় অঞ্চলে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট **যেভাবে জীবনযাপন করবেন:** প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ও পরিমাণ মত (৭-৮ ঘন্টা) ঘুম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম কাজে মনযোগী হতে সাহায্য করে। ভোরে ঘুম থেকে উঠা, সকালের শান্ত আবহাওয়ায় হাঁটাহাঁটি মনকে প্রাণবন্ত করে। পর্যাপ্ত শাকসবজি, অন্যান্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে। যেসব খাবার ক্ষুধা নষ্ট করে দেয় যেমন: বার্গার, হটডগ জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। সপ্তাহে একটা দিন ছুটি নিতে হবে। কেননা কাজের পাশাপাশি বিনোদনও জরুরি। এতে করে একঘেয়েমি ভাব কাটানো যায়। মন ও শরীরে ফুরফুরে ভাব আনে। **☺** সন্তায় কোনো অফার পেলে সঙ্গে সঙ্গে কিনবেন না, জিনিসটা সন্তায় কেন বিক্রি হচ্ছে সেটা অনুসন্ধান করবেন। **☺** বন্ধুকে কিছু ভাড়া দেবেন না, বিক্রি করবেন না। দিলে বন্ধু বিচ্ছেদের জন্য তৈরি থাকুন। **☺** বাড়িতে আলো-বাতাস আসে কি না দেখার আগে আপনার দু পাশের প্রতিবেশীরা কেমন তা দেখুন। গায়েপড়া প্রতিবেশী ও আত্মকেন্দ্রিক প্রতিবেশী দুজনেই সমান বিপজ্জনক।

তারিখ: / /২১৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভাববাদ ও বস্তুবাদ

বস্তুবাদ: পৃথিবী বস্তুগত, তার অস্তিত্ব আছে বিষয়গতভাবে, চৈতন্যের বাইরে ও চৈতন্য-নিরপেক্ষভাবে, বস্তুই মুখ্য, তা কারো দ্বারা সৃষ্টি হয়নি। চৈতন্য হল বস্তুরই একটি গুণধর্ম; পৃথিবী ও তার নিয়মগুলি জেয়। **ভাববাদ:** জগতের সবকিছু পরমাত্মা কর্তৃক নিয়ন্ত্রিত হয়, অর্থাৎ বস্তুজগতের সৃষ্টি ও ধ্বংসসহ সকল রকমের পরিবর্তন পরমাত্মা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। ভাববাদীরা মনে করেন বস্তু ও শক্তি দুটো ভিন্ন জিনিস। বস্তু জড় বিশেষ, কিন্তু শক্তি একটি অবস্তুগত জিনিস। শক্তি যখন বস্তুর উপর ক্রিয়া করে তখন বস্তু সক্রিয় হয়ে ওঠে। অন্যদিকে বস্তুবাদ অনুসারে বস্তু ও শক্তি ভিন্ন কিছু নয়। যতটুকু পার্থক্য তা নিতান্তই অবস্তুগত এবং বাহ্যিক। এ জন্য এরা পরস্পর রূপান্তরযোগ্য। ভাববাদী তত্ত্ব অনুসারে মানুষের দেহের মধ্যে আত্মা নামক অবস্তুগত একটি অবিনাশী অস্তিত্ব আছে। মানুষের দেহের অবসানের পরেও আত্মা অস্তিত্ব বিদ্যমান থাকে। অন্যদিকে বস্তুবাদী তত্ত্ব অনুসারে আত্মা বলে অবিনাশী ও চিরন্তন কিছু নেই। কাজেই আত্মা অমরত্বের কোন প্রমাণই ওঠে না।

শিল ডেভেলপমেন্ট কাজে সফলতার সূত্রাবলী: যেকোনো কাজ শুরু করার আগে অবশ্যই নিজেকে তৈরি করে নিবেন। অনেক বেশি বেশি অনুশীলন করুন, মনে রাখবেন বারবার অনুশীলনে আপনার কাজের মান বাড়বে এবং পরে এ কাজ করতে অনেক বেশি সুবিধা হবে। আপনি হাজার পরিশ্রম করলেন, কিন্তু কাজে মনোযোগ নেই, তাহলে আপনার স্মৃতি কিংবা পরিশ্রম কোনোটাই সেই কাজের সাথে একাত্ম হতে পারবে না, ফলে আপনি ব্যর্থ হবেন। তাই অবশ্যই যাই করবেন তা মনোযোগ দিয়ে করুন। কোনো কাজ করার সামর্থ্য-সুস্থতা থাকা সত্ত্বেও নিছক ইচ্ছার অভাবে কাজ জমিয়ে পাহাড়সম করে ফেলার প্রবণতাকে বলে অলসতা (laziness)। জীবনের সফলতার পথে এটি একটি বড় অন্তরায়। জীবনে প্রতিটি সমস্যা আসলে ভালো কিছুই সুযোগ হতে পারে। তবে যারা অলস তারা এ নিয়ে অভিযোগ করে এবং কিছুই করার চেষ্টা করে না। কিন্তু যারা ভালো কিছু করার চেষ্টা করে এবং সেই সমস্যার মোকাবেলা করে, তারা ভালো কিছুই সুযোগ সৃষ্টি করে।

তারিখ: / /২১৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সংশয়বাদ: ও মুক্তমনা

সংশয়বাদ: যে-কোন কিছুকে প্রশ্নবিদ্ধ করার মনোভাবকেই সংশয়বাদ বলা হয়। কোনকিছুর নিদর্শন পেলে তাকে বিনা বাক্যে মেনে না নিয়ে বরং সেই নিদর্শনটিকেই প্রশ্নবিদ্ধ করাই সংশয়বাদ। প্রাচীন গ্রীসে কিছু দার্শনিক ছিলেন যারা "কোন কিছুকেই নিশ্চিত বলে ঘোষণা দিতেন না বরং সবকিছুতেই তাদের নিজস্ব মতামত ব্যক্ত করতেন"। দার্শনিকদের এই ধারাটিকে স্কেপ্টিসিজম বলা হয়। **অভিজ্ঞতাবাদ:** অভিজ্ঞতাবাদ বলতে এরূপ তত্ত্বকে বোঝায় যে, মানুষের ইন্দ্রিয়-অভিজ্ঞতাই হচ্ছে জ্ঞানের একমাত্র উৎস। অভিজ্ঞতাবাদের তত্ত্ব অনুযায়ী আমাদের চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহবা, ত্বক- অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহ হচ্ছে ভাবের বাহক এবং ভাবের উৎস কেন্দ্র। ইন্দ্রিয়জ অভিজ্ঞতাই হচ্ছে জ্ঞানের মূল। **মুক্তচিন্তা:** মুক্তচিন্তা হল এক প্রকার দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গী যা বলে যে বিজ্ঞান, যুক্তিবিদ্যা এবং যুক্তির আলোকে সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত; মতামত গঠনের ক্ষেত্রে প্রথা, অন্ধ বিশ্বাস এবং কর্তৃপক্ষ দ্বারা প্রভাবিত হওয়া বাঞ্ছনীয় নয়। সচেতনভাবে মুক্তচিন্তার প্রয়োগকে বলে মুক্তচিন্তন এবং এর অনুশীলনকারীদের বলে মুক্তমনা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শিল ডেভেলপমেন্ট জব স্যাটিসফেকশন : বহু পূর্বে অনুদাশঙ্কর রায় ইউরোপিয়দের সম্পর্কে বলেছিলেন " তারা কাজের সময় কাজকে যেমন ফাঁকি দেয় না, তেমন ছুটির সময় ছুটিকেও ফাঁকি দেয় না। " চীন, জাপান, আমেরিকার লোকেরা পরিশ্রমী, কাজ করে, ফাঁকি দেয় না, কিন্তু আমরা কি কখনো ভেবে দেখেছি, কেন আমরা এমন ফাঁকিবাজ জাতিতে পরিণত হলাম? এদেশের বেশিরভাগ মানুষ যে বস্তুটা সম্পর্কে একেবারেই উদাসীন, তার নাম জব স্যাটিসফেকশন। কাজটাকে ভালোবেসে আমরা চাকরি নেই না। পেয়ে গেছি তাই করি। যে মেয়েটা অসম্ভব ভালো ছবি আঁকে, তার চারুকলায় পড়া হয়ে ওঠে না। সে হয়ত ফির্জিন্সের বোরিং ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারে না। সে না হতে পারে ভালো চিত্রকর, না হতে পারে বিজ্ঞানী। যে ছেলোটা ভেবেছিল সারা জীবন বন্যপ্রাণী নিয়ে কাজ করবে, সে হয়ত বনবিভাগের কাজ পেলে বন্যপ্রাণী রক্ষায় অনেক গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারতো। কিন্তু সে আজ ব্যাংকে বসে ডেবিট আর ক্রেডিটের হিসাব করে।

তারিখ: / /২২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ট্রোবিয়াড দ্বীপপুঞ্জ

১৭৯৩ সালে ফরাসি নাবিক ডেনিস ট্রোবিয়াড পাপুয়া নিউগিনির ট্রোবিয়াড দ্বীপটি আবিষ্কার করেন। দ্বীপটি আদিম মানুষের এক ভালোবাসার মুক্ত দুনিয়া। অবাধ প্রেম সেখানে। ইচ্ছা হলেই নারী বা পুরুষ তার সঙ্গী বদল করতে পারে। বেছে নিতে পারে পছন্দের সঙ্গী। অবাধে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করতে পারে তারা। এমন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য প্রতিটি গ্রামে বিশেষ আকৃতির কুঁড়েঘর আছে। একে বলা হয় 'লাভ হাট'। বা বুকুমাতুলা। সেখানে বসবাসকারী নারীদের শরীরের উপরের অংশে কোনো পোশাক থাকে না। ট্রোবিয়াড দ্বীপপুঞ্জের মানুষরা মনে করেন শিশুর জন্ম হলো এক ধরনের জাদু। এতে যৌনতা, গর্ভধারণের কোনো সম্পর্ক নেই। তারা মিষ্টি আলুকে মুদ্রা হিসেবে ব্যবহার করে। যদি সেখানে কোনো যুবতী অন্তঃসত্তা হয়, তাহলে নবজাতকের পিতা ধরা হয় ঐশ্বরিক শক্তি। ইদানীং এ সম্প্রদায়ের কিছু মানুষ স্কুলে যাওয়া শুরু করেছে। এতে তাদের দু'চারজনের দৃষ্টিভঙ্গিতে সামান্য পরিবর্তন আসছে। ভালোবাসাময় এ সম্প্রদায়ের নেতৃত্বে থাকেন নারীরা।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট সময় ব্যবস্থাপনা : নির্দিষ্ট সময়সীমা ঠিক করুন এবং তাতে স্থির থাকার চেষ্টা করুন। কোন কাজের জন্য কতটুকু সময় ব্যয় করবেন তার সময়সীমা নির্ধারণ করুন। একসাথে অনেক কাজ করা বন্ধ করুন। প্রায়ই দেখা যায় যারা বহু কাজ একসাথে করেন, তারা ভাবেন যে তারা বেশি কাজ সম্পন্ন করেছেন। কিন্তু আমরা তখনই ভালো কাজ করি, যখন আমরা একটি কাজের দিকে মনোযোগ দিতে সক্ষম হই। ও অন্যকেও দায়িত্ব দিন: আপনি সবকিছু করতে পারবেন না এবং আপনার সীমাবদ্ধতার কথা মনে রাখুন। অন্যকে দায়িত্ব দেয়া মানে দুর্বলতা নয়, এটা বুদ্ধিমত্তার সংকেত। দক্ষ ও নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি খুঁজুন এবং তাকেও কিছু দায়িত্ব দিন। এটি আপনার চাপ কমাতে এবং আরও কার্যক্ষম করবে। ও নিখুঁত হওয়ার চেষ্টা করা বন্ধ করুন: পৃথিবীতে কেউই নিখুঁত নয়। সাধারণ হয়ে থাকার মধ্যে কোনো ভুল নেই। তাই এটা মনে রাখুন যে “No one can be perfect.”

তারিখ: / /২২১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চারটি প্রধান ধর্মীয় বিশ্বাস

বর্তমানে জনসংখ্যার বিচারে চারটি প্রধান ধর্মীয় বিশ্বাসের ভেতর হিন্দু ও বৌদ্ধ ধর্মের উৎপত্তি হয়েছে ভারতবর্ষ থেকে এবং খ্রিস্টান ও ইসলাম ধর্মের উৎপত্তি হয়েছে আরব উপদ্বীপ থেকে। সংখ্যার দিক থেকে সর্বাধিক হচ্ছে খ্রিস্টান- ২১০ কোটি, পৃথিবীর মোট জনসংখ্যার ৩১.৫%। মুসলমান ও হিন্দু হচ্ছে প্রায় সমান; ১৫০ কোটি বিশ্ব জনসংখ্যার ২৫% মুসলমান ও ২৩% হিন্দু। বৌদ্ধ হচ্ছে ৭১ কোটি, বিশ্ব জনসংখ্যার ৭ দশমিক ১%। ধর্ম বিশ্বাসী নয়, নাস্তিক ও অজ্ঞেয়বাদের সংখ্যা হচ্ছে ১১০ কোটি। এদের ভেতর বৌদ্ধদের একটি অংশ আছে, যারা ঈশ্বর ও পরকালে বিশ্বাস করে না। বিশ্বের এই চারটি প্রধান ধর্মবিশ্বাসের মানুষই বাংলাদেশে আছে, যাদের ভেতর বিপুল সংখ্যাগরিষ্ঠ হচ্ছে মুসলিম, মোট জনসংখ্যার প্রায় ৮৯%। এ চারটি ধর্মের কোনোটি বাংলাদেশের আদি ধর্ম নয়। হিন্দু ধর্মের সঙ্গে এ দেশের মানুষের পরিচয় ঘটেছে প্রায় সাড়ে তিন হাজার বছর আগে। এরপর বৌদ্ধ ধর্ম এসেছে আড়াই হাজার বছর আগে, ইসলাম ধর্ম এসেছে প্রায় এক হাজার চারশ' বছর আগে এবং খ্রিস্ট-ধর্ম এসেছে প্রায় দুই হাজার বছর আগে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট কাজের ক্ষেত্রে দীর্ঘসূত্রতা থেকে বের হওয়ার উপায়: Procrastination বা দীর্ঘসূত্রতা হল যে কাজটি সম্পন্ন করা প্রয়োজন তা এড়িয়ে যাওয়া বা পরিহার করা। এটি আমাদের কর্মজীবনে ও ব্যক্তিগত জীবনে প্রভাব ফেলে। Procrastination এর কারণ হল পরিস্থিতিতে ভয় পাওয়া, ব্যর্থ হওয়ার ভয়, সিদ্ধান্ত নিতে না পারা, অতিরিক্ত কাজের চাপ, ক্লান্তি, যে কাজ পছন্দ করি না তা এড়িয়ে যাওয়া। ফলে কাজের চাপ বেড়ে থাকে। কাজটি করা হয়ে উঠে না। # যে সমস্যাগুলো আপনাকে পরাজিত করছে বা কাজে ব্যাঘাত ঘটছে তা চিনুন। যেমন- ভয়, উদ্বেগ, মনোযোগের সমস্যা, সময় ব্যবস্থাপনার অভাব, সিদ্ধান্তহীনতা এবং নিখুঁত হওয়ার প্রবণতা। # নিজেকে নিয়মানুবর্তী করুন এবং পরিকল্পিতভাবে সময় ব্যবহার করুন। কোনটি গুরুত্বপূর্ণ বা আগে করা দরকার সেটিকে অগ্রাধিকার দিন। # বড় বড় কাজগুলোকে ছোট ছোট করে ভাগ করুন। আপনার কাজটি সম্পন্ন করতে যদি ১ ঘণ্টা লাগবে, সেক্ষেত্রে ১০ মিনিট করে বিরতি দিন।

তারিখ: / /২২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

লোকায়ত দর্শন

লোকায়ত বলতে বোঝায় সাধারণ লোকের দর্শন। যারা সাধারণ লোকের মতো বিচার আচরণ করে তাদেরই বলে লোকায়ত। লোকায়ত হলো ইহকাল-সংক্রান্ত দর্শন। যারা পরকাল মানে না, আত্মা মানে না, ধর্ম মানে না, মোক্ষ মানে না, তাদেরই বলে লোকায়তিক। তাহলে এই মানে অনুসারে লোকায়ত হলো দেহাত্মবাদ, বস্তুবাদ। ইংরেজি পরিভাষায় যাকে বলে মেটেরিয়ালিস্‌ম। তার মানে, প্রত্যক্ষে যেটুকু ধরা পড়ে লোকায়তিকরা শুধুমাত্র সেইটুকুকেই সত্য বলে স্বীকার করেন। আজো এমন অনেক সম্প্রদায় টিকে রয়েছে যার অনুগামীরা মনে করে দেহই হলো একমাত্র সত্য; তাদের ধর্মে স্ত্রী-পুরুষের মিলনই একমাত্র অনুষ্ঠান এবং তাদের মতে সিদ্ধি নির্ভর করছে এই মিলনের দীর্ঘস্থায়িত্বের উপর। তারা নিজেদের বৈষ্ণব বলে; কিন্তু বিষ্ণু বা কৃষ্ণ বা তাঁর কোনো অবতার তারা মানে না। তারা বিশ্বাস করে শুধু দেহতে। তাদের আর একটা নাম হলো সহজিয়া, ভারতবর্ষে শেষ চার শতাব্দী ধরে মহাযান বৌদ্ধদের যে-অস্তিত্ব ছিল তার থেকেই এ-নামের সম্প্রদায় দেখা দিয়েছিল।

ফিল ডেভেলপমেন্ট কাজের ফাঁকে ঘুম: দুপুরের ক্লান্তিকে দূর করতে ২ থেকে ২০ মিনিটের একটি ছোট ঘুমই যথেষ্ট। প্রায় ৮৫% স্তন্যপায়ী প্রাণীই সারাদিনে স্বপ্নসময়ের জন্যে ঘুমিয়ে পড়ে একাধিকবার। মানুষও এর ব্যতিক্রম নয়। এটা কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে- ক্লান্তি দূর করে মাথার ভেতর পাকিয়ে ওঠা জটগুলো পরিষ্কার করে। সৃজনশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং ভুলের পরিমাণ হ্রাস পায়। গবেষণায় দেখা গেছে, একটি সুন্দর দুপুরতপ্তা কাজের দক্ষতা ১০০% পর্যন্ত বৃদ্ধি করে! ৩৪% পর্যন্ত কাজের প্রতি মনোযোগ এবং ডেভিকেশন বাড়িয়ে দিয়ে দারুণ চনমনে রাখে। সমীক্ষায় দেখা গেছে দুপুরের ছোট ঘুম সেরোটোনিন নামক একটি নিউরোট্রান্সমিটারের মাধ্যমে এই সুন্দর ভালো থাকার অনুভূতি তৈরি করে। মস্তিষ্কের ধারণক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়, মস্তিষ্ককে সচল রাখে। যার ফলে ডিমেনশিয়া এবং আলঝেইমারের মত কঠিন অসুখ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। দুপুরবেলায় সময়মত না ঘুমোলে কটিজল নামক একটি হরমোন নিঃসৃত হয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

তারিখ: / /২২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

হিঙ্গি বিপ্লব

ষাট ও সত্তর দশকের বিদ্রোহী মার্কিন তরুণ প্রজন্মকেই হিঙ্গি বলা হয়। এই তরুণ প্রজন্ম এক স্বপ্নাতুর আন্দোলনের জন্ম দিয়েছিল এবং সে আন্দোলন ছড়িয়ে পড়েছিল মার্কিন দেশ থেকে দেশান্তরে। সানফ্রানসিসকো ছিল হিঙ্গি বিপ্লবের কেন্দ্র। ষাটের দশকের গোড়ায় সংগীত, সাইকো অ্যাকটিভ ড্রাগস, যৌনস্বাধীনতা, সৃজনশীলতা এবং প্রগতিশীল রাজনীতির কেন্দ্র হয়ে উঠেছিল সানফ্রানসিসকো। হাইট-অ্যাশবারি। এখানেই ১৯৬৭ সালের গ্রীষ্মে মার্কিন সমাজের সাংস্কৃতিক ও রাজনৈতিক পরিবর্তনের উদ্দেশ্যে এক লাখ সংস্কৃতি কর্মী ও হিঙ্গিদের এক মহাসমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। এই মহাসমাবেশ দ্য সামার অব লাভ নামে পরিচিত। পরের দশকে এ আন্দোলন তীব্র হয়ে ওঠে। কফি হাউসগুলোয় আড্ডা চলে। এসব ছন্ডাড়াবাদের পরনে সর্বদা শীর্ণ পোশাক, মুখ ভরতি দাড়িগোফ, লম্বা চুল আর চোখে লালচে সানগ্লাস। হিঙ্গি-দর্শনের মূলে রয়েছে প্রেম ও স্বাধীনতা ও সংঘবদ্ধ যৌনতা। হিঙ্গি আন্দোলন ছিল প্রতিষ্ঠিত ক্ষমতা কাঠামোর বিরুদ্ধে বিপ্লব। এই আন্দোলনের পুরোধা বাজিত্ত ছিলেন কবি অ্যালেন গিনসবার্গ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট মারফিস 'ল : মারফিস 'ল বলে একটা সূত্র আছে। ধরুন, তাড়াহুড়া করে বাসস্ট্যাণ্ডে গেলেন, বাস আপনি আসার এক মিনিট আগে বেরিয়ে গেল? পরের বাস আসতে দুইঘণ্টা দেরি। দুইঘণ্টা অপেক্ষা করে পরের বাসে ধাক্কাধাক্কি করে উঠতে গিয়ে জুতা গেল ছিড়ে। কোনোরকমে দাঁড়িয়ে যাচ্ছেন, কন্ডাক্টরের সাথে আপনার ভাড়া নিয়ে বেধে গেল তুমুল তর্ক। নামতে গিয়ে আপনার ফোন হাত থেকে পড়ে ক্রিন ফেটে গেল এবং শেষমেশ রাতের বেলা প্রেয়সীর সাথে বাগড়া হলো। এমন অহরহ হয় একে মারফিস 'ল বলে, বিপদ যখন আসে, তখন চারদিক থেকেই আসে। অনেকে বলে, ধুর, ভাগ্যটাই খারাপ। অনেকে বলে, তিন-চার বছর ধরে আমি শুধু দুর্ভাগ্য নিয়েই ঝুলছি। কিছু অপটিমিস্টিক মানুষ, গাঁড়মুগ্ধ খর্চা কে উলটো করে Yphrums Law নামের একটা সূত্র বানিয়েছে। যেটা হল, anything that can go right, will go right। আমি হার মানব না বলে এগুলোই মারফিস 'ল থেকে বের হওয়া সম্ভব হবে।

তারিখ: / /২২৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সুফীবাদ

যদি কোন রাজনৈতিক দল বা ধর্মীয় উদ্দেশ্যে জনগণ শক্ত কোন ধারণা পোষণ করে, তাহলে তাকেও ক্রুসেড নাম দেয়া হয়। সাধারণত দেখা গেছে বিশ্ব ইতিহাসে ক্রুসেড বলতে পবিত্র ভূমি অর্থাৎ জেরুজালেম ও কন্সটান্টিনোপল-এর অধিকার নেওয়ার জন্য ইউরোপের খ্রিস্টানদের সম্মিলিত শক্তি মুসলমানদের বিরুদ্ধে ১০৯৫ সাল থেকে ১২৯১ সাল পর্যন্ত বেশ কয়েকবার বিভিন্ন ধরনের যে যুদ্ধ অভিযান পরিচালনা করা হয়েছে সেগুলোকেও ক্রুসেড বোঝানো হয়েছে। আসলে পূর্বাপেক্ষীয় অর্থডক্স বাইজেন্টাইন সম্রাট এই যুদ্ধ ঘোষণা করেছিলেন আনাতোলিয়াতে মুসলমান সেলজুক সম্রাজ্যের বিস্তার রোধ করার জন্য। প্রথমে ক্রুসেড বলতে মুসলমানদের কাছ থেকে জেরুজালেম শহর ফিরিয়ে নেওয়ার ইউরোপীয় প্রচেষ্টাকে বোঝানো হত। পবিত্র ভূমি সম্পর্কে ধর্মীয় অনুভূতির মিশেল এবং পোপের নেতৃত্ব প্রদানের ক্ষমতাই একটি সময় এসব ক্রুসেডের খ্রিস্টানদের প্ররোচিত করে তোলেন। এরপর থেকে খ্রিস্টানদের বিরুদ্ধে ইউরোপীয়দের যেকোন সময় সামরিক প্রচেষ্টাকে ক্রুসেড বলা শুরু হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

নতুন পরিকল্পনা: প্রতি বছর একটি আম গাছে যত আম হয়, তাতে একটা বড় মাপের আম বন তৈরি হতে পারে। কিন্তু বাস্তবে হয়তো একটা বা দুটি গাছ সৃষ্টি হয়। কারণ বেশিরভাগ ফল আমরা খেয়ে নিই আর আমাদের ইচ্ছা ও প্রয়োজন হলে মাত্র কয়েকটা বীজ বেড়ে ওঠার সুযোগ পায়। নতুন পরিকল্পনাও অনেকটা সেরকম; মাত্র গুটিকয়েক ফল পাওয়া যায়। প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজ প্রতিদিন শেষ করলে মাস-বছর-যুগ শেষে তাই পরিণত হবে বিশাল সাফল্যে। চূড়ান্ত লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজ ও পদক্ষেপ গুরুত্ব দিন। কিছু কিছু কাজ কখনও করবেন না। কিছু কাজ ভেবেচিন্তে একটু পরে করবেন। কিন্তু একটা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে করবেন। কিছু কিছু কাজ হয় এখনই করবেন, নয়তো কখনও করবেন না। ধরি তো গুগল, লুটি তো ভাগুর। এই মনোভাব খুব ভালো। যাদের ব্যাংকব্যাং-লস শূন্য, তাদের উচিত হবে হাতের কাছে যা পাওয়া যায় সেটা নিয়ে পরের ধাপে ওঠার জন্য শক্তি সম্বল করা।

তারিখ: / /২২৫তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

অসমীয়া ভাষা

আসামের কামৰূপ জেলায় প্রচুর বাঙালীর বসবাস। সময় ১৯৬১ সালের ১৯ শে মে আসামের রাজ্য সরকার বাঙালীদের দাবি উপেক্ষা করে অসমীয়া ভাষাকে আসামের একমাত্র দাপ্তরিক ভাষা করার প্রতিবাদে শিলচরের রাস্তায় নামে বাঙালীরা। সেদিন পুলিশের গুলিতে প্রান হারালো ১১ জন। কামৰূপ জেলার ২৫ গ্রামের ৪,০১৯টি কুঁড়েঘর এবং ৫৮টি বাড়ি ধ্বংস ও অক্রমণ করা হয়। নয়জন বাঙালি হিন্দুকে হত্যা করা হয় এবং একশতের বেশি আহত হয়। এরপর ১৯৮৬ সালেও গুলি চালানো হয় বাঙালীদের উপর। সবশেষ ২০১০ সালেও দুইজন শহীদ হন মায়ের ভাষার জন্য। ৫০,০০০ বাঙালি পশ্চিমবঙ্গে পালিয়ে যায়। অন্য ৯০,০০০ বরাক উপত্যকা ও অন্যত্র পালিয়ে যায়। ১৯৪০ এর দশকের শেষ থেকে ১৯৫০ এর দশকের মধ্যভাগ পর্যন্ত মানভূম জেলায় (পুকলিয়া) অনুষ্ঠিত হয় এক আন্দোলন। তৎকালীন বিহার রাজ্যের মানভূম জেলায় বসবাসকারী বাংলাভাষী মানুষদের মধ্যে জোর করে হিন্দী ভাষা চাপিয়ে দিতে গেলে এই আন্দোলন করে পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যে নতুন জেলা তৈরি করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল্ম ডেভেলপমেন্ট

অন্যকে হারিয়ে জেতা: আমাদের ব্রহ্মীনে এই স্ক্রিপ্টটা বসে আছে যে, আমরা সব সময় জিততে চাই এবং অন্যকে ঠিকিয়ে জিততে চাই। এর বাইরে এরা ভাবতেই পারে না। একটা কঠিন প্রতিযোগিতার ভেতর নিজেকে গড়ে তুলেছে এই গোত্রের মানুষগুলো। গবেষণায় দেখা গেছে, এই ধরনের মানসিকতা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তাদের খুব ছোটবেলা থেকেই মাথায় গেঁথে যায়। তারা বেড়ে ওঠে এই ফর্মুলা দিয়ে। তারা তাদের পরিবার থেকে এটা পেয়ে থাকে। যখন কোনো সমস্যা আপনাকে কঠিন অবস্থায় ফেলে হতবিস্ত্রল করে তোলে, আর অসহায়ত্ব ঘিরে ধরে। তখন একটিমাত্র নীতিই আঁকড়ে থাকবেন—সহজ কথা তা হলো, হাল ছাড়বেন না। হাল ছেড়ে দেওয়ার অর্থই হার মেনে নেওয়া। পরিনামে হার স্বীকারের মনস্তত্ত্বই গড়ে উঠবে। সুযোগ হাতছাড়া করবেন না, এখনই তার সম্ভাবহার করুন। ঠিক সময়ে ঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেননি বলে, অথবা সুযোগ পেয়েও তা গ্রহণ করেননি বলে আফসোস করবেন না।

তারিখ: / /২২৬তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

খুনী সম্প্রদায়

ভারতের ইতিহাসে
ভয়াবহ এবং নৃশংস একটি
গোষ্ঠীর নাম 'ঠগি
সম্প্রদায়'। তেরো থেকে
উনিশ শতকে বাংলাসহ
উত্তর ভারতে ত্রাসের রাজত্ব
কয়েম করেছিল এরা।
বাংলা এবং উত্তর
ভারতজুড়ে ত্রাসের রাজত্ব
ছিল ঠগিদের। ঠগিদের এই
রাজত্ব ধ্বংস করে দেয়
ব্রিটিশরা। একজন ঠগি
বালকের বয়স ১৮ বছর
হলে অন্যকে হত্যার
অনুমতি পেত। ঠগিরা
তাদের দেবীকে বাংলায়
ভবানী নামে ডাকত। তারা
সাধারণত বছরের একটি
নির্দিষ্ট সময় ঘর সংসার
করত এবং শরৎকালে
দলগতভাবে যাত্রা করত
রক্তের নেশায়! দলের
সর্দারকে জমাদার বলে।
তাদের প্রধান তীর্থক্ষেত্র ছিল
পশ্চিমবঙ্গের 'কালীঘাট' ও
বিদ্যুচালের 'ভবানী
মন্দির'। এরা হত্যাকাণ্ডের
জন্য একটি হলুদ রঙের
রুমাল ব্যবহার করত, যার
বহর ছিল মাত্র ৩০ ইঞ্চি।
রুমালটি ভাঁজ করে তার দুই
মাথায় দুটি রূপার মুদ্রা
বেঁধে দিত। একজনকে
হত্যার জন্য হাত লাগাতো
তিন ঠগি। এদের একজন
মাথা ঠেসে ধরত, একজন
রুমালটি শিকারীর গলায়
পেঁচিয়ে ধরত আর
বাকিজন পা ধরে রাখতো।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

একনাগাড়ে চলবেন না: থেমে থেমে চলুন।
কোথায় থামতে হয় চলা গুরুর আগে শিখে নিন। যে কোনো লেখাতে
কমা ও পূর্ণচ্ছেদ থাকে। কোথাও একটু কম কোথাও একটু বেশি
থামতে হয়। বাংলা গদ্যের প্রথম দিকে এই পূর্ণচ্ছেদের বালাই ছিলো
না। এটি ইংরেজির অনুকরণে রাজা রাম মোহনের পর ধীরে ধীরে বাংলা
গদ্যেও দাড়ি-কমা আসে। জীবনে যা করবেন সইয়ে সইয়ে করবেন।
শরীরের নাম মহাশয় যা সহাবে তাই সয়। ব্রেক নিন, নয়তো আপনারই
ব্রেক ডাউন ঘটবে। সিঁড়ি দিয়ে ওপরে ওঠার সময় ধীরে ধীরে উঠবেন।
তাড়াছড়ো করবেন না। একঘণ্টা পড়ার পর পাঁচ থেকে দশ মিনিট ব্রেক
নিন। একসঙ্গে পেট ভরে খাবেন না। দু'তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর খান।
হজম হবে। মেদবৃদ্ধি হবে না। এক পকেটে সব টাকা রাখবেন না।
বাজার করে আসার সময় একহাতে একটা ভারি থলে বয়ে আনবেন না।
দুটো থলি ভাগ করে দুহাতে ঝুলিয়ে আনুন। সারারাত জাগবেন না। এক
নাগাড়ে বলে যাবেন না। থামুন। অন্যকে বলতে দিন।

তারিখ: / /২২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ক্রিওপেট্রা

ক্রিওপেট্রা প্রাচীন মিসর এবং ইতিহাসের এক বিস্ময়কর নাম। মাত্র ৩৯ বছর তিনি বেঁচে ছিলেন। মিসরের রানী ছিলেন তিনি। তিনি জন্মগ্রহণ করেন খ্রিস্টপূর্ব ৬৯ সালে। খ্রিস্টপূর্ব ৩২৩ সালে আলেকজান্ডার মারা গেলে তার অন্যতম সেনাপতি টলেমি মিসরে স্বাধীন রাজবংশ প্রতিষ্ঠা করেন। ক্রিওপেট্রা এই বংশেরই শেষ শাসক। তার মৃত্যুর মধ্য দিয়ে মিসরে প্রায় ৩০০ বছরের মিসিডোনিয়ান শাসনের অবসান ঘটে। আলেক্সান্দ্রিয়ায় রাজত্বাসনে সিজারের পাহারায় ছিল ক্রিওপেট্রার স্বামী-ভাইয়ের বাহিনী। ফলে পরিচয় প্রকাশ করে সিজারের কাছে যাওয়ার কোনো সম্ভাবনাও ছিল না। তাই কৌশল গ্রহণ করলেন। এক ব্যবসায়ীকে হাত করলেন। একদিন সিজারের সামনে রোল করা একটি কার্পেট আনা হলো। একে খোলা হলো সিজারের সামনে। সেটির ভেতর থেকে নাটকীয়ভাবে বেরিয়ে এলেন ক্রিওপেট্রা। তার বুদ্ধিমত্তা আর সৌন্দর্যে ভেসে গেলেন রোমান সম্রাট। তিনি সিজারের মিসরে অবস্থানকালে তার প্রেমিকা হিসেবে সঙ্গ দিতে থাকেন। সিজারের এক পুত্রসন্তানের জন্মও দেন তিনি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট যোগ্যতা থাকলে তেলের দরকার হয় না: আমাদের মধ্যে অনেকেরই ধারণা, বসকে খুশি না করতে পারলে প্রমোশন অনিশ্চিত। কিন্তু আপনি যদি আপনার কাজে যোগ্য হন, আপনাকে ঠেকায়; এমন সাধ্য কার? রাজা ডেনিসের আমলে দার্শনিক ডায়োজেনিস একদিন শাক দিয়ে রুটি খাচ্ছিলেন। তা দেখে ওই সময়কার আরেক দার্শনিক ডায়োজেনিসকে বললেন, আপনি যদি রাজাকে একটি তোষামোদ করে বলতেন, তাহলে আর শাক দিয়ে রুটি খেতে হতো না! ডায়োজেনিস সঙ্গে সঙ্গে বললেন, আপনি যদি শাক দিয়ে রুটি খেতে শিখতেন, তাহলে এমন এক অভ্যাচারী রাজাকে তোষামোদ করতে হতো না। কাজেই, তেল মারার প্রতিযোগিতায় লিপ্ত না হয়ে বরং নিজেকে সেভাবে প্রস্তুত করুন, নিজেকে অপরিহার্য করে তুলুন, আর চেষ্টা করুন পারিপার্শ্বের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে। এবার একটু গা ঝাড়া দিন! প্রতিযোগিতা করুন নিজের সাথে। নিজেকে আরো অনেক দূর নিয়ে যাবার যোগ্যতা তৈরি করুন।

তারিখ: / /২২৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট যা করছেন উৎসাহ নিয়েই করুন: উৎসাহ কাজের মধ্যে গতি সঞ্চার করে, কাজকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে। যে লোক নিজের কাজের বিষয়ে উৎসাহী নয়, কাজটা তার কাছে নিত্যদিনের ঝগড়াট বলে মনে হয়। গোমড়া মুখে, ক্লান্ত পায়ে সে এলোমেলো চলে। তার মেজাজটা থাকে খিটখিটে। সে লোক ঘরে পা দেওয়া মাত্রই সমস্ত ফুর্তির বাতিগুলো দপ করে নিভে যায়। যে কাজে নেমেছেন, কাজটার আকর্ষণীয় দিকগুলো খুঁজে বের করুন। কাজের মাঝে রসের যোগান দিয়ে ক্লান্তিকে দূর করা যায়। কাজ করার সময় নিজেকে খোশমেজাজে রাখার চেষ্টা করুন, দেখবেন কী সুন্দরভাবে কাজটা এগিয়ে চলেছে, একটুও ক্লান্তি আসবে না। কাজে ভুল-ভ্রান্তি যেমন কম হবে, তেমনি মনের সংকীর্ণতাও দূর হবে। ☺ বড় কাজকে ছোট ছোট খণ্ড কাজে ভাগ করে ফেলুন এবং দীর্ঘসূত্রিতা পরিহার করুন। আজ যা করতে পারেন, তা কালকের জন্য রেখে দিবেন না। জীবনকে সাফল্যমণ্ডিত করতে সময়কে সুপরিচালিতভাবে কাজে লাগান।

ইতিহাস

স্পার্টাকাস

বিশ্বের ইতিহাসে সবচেয়ে বিখ্যাত গ্যাডিয়েটর মানা হয় স্পার্টাকাসকে। একজন বীর গ্যাডিয়েটর হিসেবে জনপ্রিয়তা পাওয়ার আগে দারিদ্রের জীবন কাটাতে হয়েছে তাকে। গ্যাডিয়েটর হওয়ার আগে তিনি ছিলেন একজন থ্রাসিয়ান সৈনিক এবং যাকে রোমান সৈন্যরা বন্দী করে দাস হিসেবে বিক্রি করে দেয়। গ্যাডিয়েটর স্কুলে স্পার্টাকাস শিক্ষালাভ করলেন। ক্রমে ক্রমে অনেক যুদ্ধ জয় করেন। কথা ছিল একটা সময় পর মালিক তাকে স্বাধীনতা দেবেন। কিন্তু প্রতারণার শিকার হন স্পার্টাকাস। ৭৩খ্রিস্ট-পূর্বাব্দে স্পার্টাকাস তার ৭০ গ্যাডিয়েটরকে সঙ্গে নিয়ে বিরুদ্ধে বিদ্রোহ ঘোষণা করেন। আর ওই সময়ই অনেক ক্রীতদাস মুক্ত হয়ে পড়ে। যার ফলে ৭০,০০০ হাজার দাসের একটি বাহিনীতে পরিণত হয়। এরপর বাধে যুদ্ধ। রোমান বাহিনী ও গ্যাডিয়েটর-দাসদের এই যুদ্ধ তৃতীয় সারভিল ওয়ার হিসেবে পরিচিত। স্পার্টাকাসকে হত্যার জন্য অনেক বাহিনী পাঠানো হয় কিন্তু অভিজ্ঞতা দিয়ে সহজেই তাদের পরাজিত করে। শেষ পর্যন্ত ইতালিতে স্পার্টাকাসকে আটক করে হত্যা করা হয়।

তারিখ: / /২২৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আর্মেনিয়া গণহত্যা

বিংশ শতকের শুরুতে আর্মেনিয়ানরা অটোমান সাম্রাজ্যের অধীনে তুরস্ক রাষ্ট্রের অন্তর্গত ছিল। ১৯০৮ সালে “তরুণ তুর্কী” দল ক্ষমতায় এলে আর্মেনিয়ানদের অধিশাসনের চোখে দেখতো এই ভেবে যে, শত্রুভাবাপন্ন প্রতিবেশী দেশ রাশিয়ার সাথে একই ধর্মাবলম্বী হওয়ায় আর্মেনিয়ানরা রুশদের পক্ষ হয়েই যুদ্ধ করবে। ১৯১৪ সালে শুরু হওয়া ১ম বিশ্বযুদ্ধে সকল খ্রিস্টানদের বিরুদ্ধে জিহাদ ঘোষণা করে তালাত পাশা। ককেশাসের যুদ্ধে তুর্কী বাহিনীর শোচনীয় পরাজয় হয়। তুর্কীরা এই ব্যর্থতার অজুহাত হিসাবে দেখায় আর্মেনিয়ান সেনাদের “বিশ্বাসঘাতকতা” কে। ফলে আর্মেনিয়ান গণহত্যা শুরু হয় ১৯১৫ সালের ২৪ এপ্রিল। সমগ্র তুরস্কব্যাপী অভিযানে নেতৃত্বানীয়া আর্মেনিয়ানকে হত্যা করা হয়। তুর্কী পুলিশ, দলের নেতাকর্মীরা যে অবস্থায় আর্মেনিয়ানদের পেয়েছে, লুটপাট অত্যাচার করেছে। লক্ষ-লক্ষ আর্মেনিয়ানকে পায়ে হেঁটে মরুভূমি পাড়ি দিয়ে সিরিয়া যায়। তাদের নির্বিচারে গুলি চালিয়ে মেরে ফেলে তুর্কীরা। এখনো ঐ মরুভূমিতে প্রায়ই খুঁজে পাওয়া যায় আর্মেনিয়ানদের বস্তুভূমি। এভাবে লক্ষ আর্মেনিয়ান জীবন হারান।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট স্ট্যান্ডার্ড উচ্চারণ কেন দরকার: সুন্দর মুখের জয় সর্বত্র। কিন্তু প্রতিভাবানদের ক্ষেত্রে প্রতিভার আলোকেই তারা আলোকিত থাকেন। সাধারণ মানুষের ক্ষেত্রে চেহারা ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধির অনেকখানি সহায়তা করে। ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের চেহারাকে ব্যক্তিত্বের ক্ষেত্রে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। এর কারণ পুরুষশাসিত সমাজ সর্বদা রূপ-বুভুক্ষু। এক্ষেত্রে ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে পড়া ছেলে-মেয়েরা ইংরেজিতে অনর্গল কথা বলার অভ্যাসের জন্য তাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস দেখা দেয়, যা তাদের ব্যক্তিত্বকে একটা নতুন মাত্রা দেয়। ব্যক্তিত্বের একটি অপরিহার্য অঙ্গ হলো নিখুঁত উচ্চারণভঙ্গি। শিক্ষিত ব্যক্তি যখন আনুষ্ঠানিকভাবে কিছু বক্তব্য রাখবেন, তখন উচ্চারণ যাতে স্ট্যান্ডার্ড উচ্চারণ হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। অনেকে স্ট্যান্ডার্ড উচ্চারণ শিখতে চান না। কিন্তু যারা নিজস্ব আঞ্চলিক বক্তব্যে মধ্যে নিজেদের আবদ্ধ না রেখে বৃহত্তর সমাজে কথাবার্তা বলতে চান, তাদের উচ্চারণ শুদ্ধ হওয়া উচিত।

তারিখ: / /২৩০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ডাইনী শিকার

ডাইনী শিকারের যুগ ছিল ১৪৮০ সাল থেকে ১৭০০ সালের মধ্যে। পৃথিবীর অনেক সংস্কৃতিতেই এই ডাইনী শিকার হয়ে আসছে প্রাচীন এবং আধুনিককাল জুড়ে। ৭৮৫ সালে চার্চ অব প্যাডেরবর্ন ডাকিনীবিদ্যা নিষিদ্ধ করেন। তখন থেকে ইউরোপে ডাইনী বিচার শুরু হয়েছিল। দক্ষিণ পশ্চিম জার্মানিতে ডাইনী শিকারের সফল বছর ছিল ১৫৬১ থেকে ১৬৭০ সাল। তখনকার সময় ডাইনীদের ধরে পুড়িয়ে মারা হত। সারা ইউরোপে প্রায় ১২০০০ ডাইনী বিচারের ঘটনা ঘটেছিল। ১৮ শতকে এ ধরনের অভ্যাস কমে যায়। ইংল্যান্ডে শেষ ডাইনী শিকারের ঘটনা ঘটেছিল ১৬৮২ সালে। এখনও ডাইনী শিকার চলছে আফ্রিকাতে। কঙ্গোতে শিশুদের ডাইনী সন্দেহ করা হচ্ছে এবং তাঞ্জানিয়াতে ডাইনী সন্দেহে বয়স্ক মহিলাদের মারা হচ্ছে, যদি তাদের চোখ লাল হয়। ডাইনী শিকার করে আফ্রিকাতে মূলত করে ডাইনীর আত্মীয় স্বজনরা তার সম্পত্তির লোভে। গবেষণা করে দেখা গেছে, যাদের কাছে সম্পত্তি আছে, কিন্তু উত্তরসূরি বলতে তেমন কেউ নাই, তারাই ডাইনী হিসাবে শিকারে পরিণত হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সরব করে বলতে শিখুন: ব্যক্তিত্বের ৫০ শতাংশ নির্ভর করে চেহারা পোশাক-আশাক ও চালাচলনের উপর, কিন্তু বাকি অর্ধেকটা নির্ভর করে কথা বলার ভঙ্গি ওপর। যার মধ্যে উচ্চারণ ও কণ্ঠস্বরও পড়ে। কখনও অন্যের কাছে কথা প্রসঙ্গে বারবার নিজের বউ-ছেলেমেয়ের প্রসঙ্গ টেনে আনবেন না। নিজের সাফল্যের কথা বারবার বললে যারা আপনার কথা বিশ্বাস করবে, তারা আপনার প্রতি ঈর্ষাপরায়ণ হয়ে পড়বে। আর যারা আপনার কথা বিশ্বাস করবে না, তারা আপনাকে হামবাগ ভাবে। নিন্দা ও প্রশংসা ঠিক সময় আসল ব্যক্তির কানে পৌঁছে যাবে। সবজান্ভা ভাব দেখাবেন না, কোনো মানুষের পক্ষেই সব জানা সম্ভব নয়। নিজে যতটুকু জানেন ব্যক্ত করুন। একজন প্রচুর কথা বলে বাচাল আখ্যা পান। অন্যজন কম কথা বলে পণ্ডিত বলে পরিচিত হন। সরব করে কথা বলতে শিখুন। জোকস, বাণী, ছড়া ও নিজের জীবনের বিচিত্র অভিজ্ঞতার ছোটখাটো কাহিনী ঠোঁটের আগায় রেখে দিন। একটু সুযোগ পেলেই তা প্রয়োগ করুন।

তারিখ: / /২০১৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

কুন্ডমেল্লা

কুন্ডমেল্লা হলো হিন্দু বা সনাতন ধর্মাবলম্বীদের একটি ধর্মীয় উৎসব। মানবজাতির সর্ববৃহৎ গণজমায়েত। এই উপলক্ষ্যে ধর্মপ্রাণ হিন্দুরা তীর্থস্থান করতে আসেন। তাদের বিশ্বাস, পবিত্র নদীতে স্নান করলে সকল পাপ নদীর জলে ধুয়ে যাবে, এবং তারা পূত-পবিত্র হয়ে উঠবেন। মেলার মূলভূমি হিসেবে বিবেচিত হয় হরিদ্বারে গঙ্গার তীর, প্রয়াগরাজে যেখানে গঙ্গা, যমুনা ও পৌরাণিক নদী সরস্বতীর সঙ্গম হয়েছে, নাসিকে গোদাবরীর তীর, এবং উজ্জয়িনীতে শিপ্রার তীর। সাধারণ কুন্ডমেল্লা অনুষ্ঠিত হয় প্রতি চার বছরে একবার। প্রতি ছয় বছর অন্তর হরিদ্বার ও প্রয়াগে অর্ধকুন্ড আয়োজিত হয়। প্রতি বারো বছর অন্তর প্রয়াগ, হরিদ্বার, উজ্জয়িনী ও নাসিকে পূর্ণকুন্ড আয়োজিত হয়। বারোটি পূর্ণকুন্ড অর্থাৎ প্রতি ১৪৪ বছর অন্তর প্রয়াগে আয়োজিত হয় মহাকুন্ড। সাধারণ তীর্থযাত্রী ও মেলার দর্শনাধীদের থাকার ব্যবস্থা করে দিতে ৩২ বর্গ কিলোমিটার জায়গা জুড়ে গড়ে তোলা হয়েছে একটি অস্থায়ী তাঁবু নগরী। হাসপাতাল, ব্যাংক ও দমকল এছাড়াও তৈরি করা হয়েছে ১ লক্ষ ২০ হাজার শৌচাগারও।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট পোশাক ও ব্যক্তিত্ব: স্থান-কাল উপযোগী মানানসই পোশাকই ব্যক্তিত্বকে বাড়ায়। টাইট শার্ট বা পাঞ্জাবি পরলে তাদের ভূঁড়ি বিস্তীর্ণভাবে জেগে ওঠে। বাইরে বেরুবার সময় ইঙ্গিত করা পোশাক পরে বেরুবেন। জুতোয় কালি দিতে ভুলবেন না। আদর্শবাদী ও আত্মবিশ্বাসী মানুষেরা সহজ-সরল পোশাক ব্যবহার করেন। এরা একই ধরনের পোশাক পরেন। যেমন সাদা রঙের পাঞ্জাবি। তখন পোশাকই হয়ে ওঠে ব্যক্তির আত্মপরিচয় বা আইডেনটিটি। ইউরোপ আমেরিকায় প্রৌড় ও বৃদ্ধ-বৃদ্ধারাই জমকালো পোশাক পরে। যৌবন শেষ হয়ে যাওয়ার কমতিটুকু তারা পোশাকে ঢাকতে চান। কিন্তু পোশাক বয়সোচিত না হলে তা ব্যক্তিত্বের মর্যাদাহানি করে। নোংরা পোশাক আত্মচেতনার কমতি প্রমাণ করে। অন্যে ওই মানুষটিকে অত পাত্র দেয় না। কমদামি পোশাকও যদি ভেবেচিন্তে নির্বাচন করা যায়, তাহলে তা ব্যক্তিত্ব ফুটিয়ে তুলতে পারে। ঢলঢলে বা গায়ে ছোট হয় এমন পোশাক ব্যক্তিত্বকে খেলো করে দেয়।

তারিখ: / /২০২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সংস্কৃত ভাষা

সংস্কৃত ভাষা প্রায় পাঁচ হাজার বছর যাবৎ চর্চা হয়ে আসছে। ঋগ্বেদে এ ভাষার প্রাচীন রূপটি দেখা হয়। খ্রিস্টপূর্ব ২৫০০ অব্দ ঋগ্বেদের রচনাকাল বলে ধরা হয়। ঋগ্বেদ থেকে উপনিষদের কাল পর্যন্ত এ ভাষা বৈদিক ভাষা নামে পরিচিত। সংস্কৃতের মাধ্যমে গৃহীত হওয়ায় এর নাম হয় 'সংস্কৃত'। সংস্কৃত ভাষার দুটি স্তর: বৈদিক ও লৌকিক। এই লৌকিক ভাষাই ধ্রুপদী সংস্কৃত ভাষা নামে পরিচিত। এটি ভাষার প্রধান পার্থক্য স্বরবৈচিত্র্যে। সংস্কৃত ভাষা ইন্দো-ইউরোপীয় ভাষাগোষ্ঠীর অন্তর্গত ইন্দো-ইরানীয় উপশাখার একটি ভাষা। গ্রিক ও ল্যাটিন ভাষার সঙ্গে এর বিন্ময়কর সাদৃশ্য রয়েছে। সংস্কৃত ভাষার নিজস্ব কোনো বর্ণমালা নেই। যে অঞ্চলে এর চর্চা হয়েছে সেই অঞ্চলে প্রচলিত বর্ণমালাই এতে গৃহীত হয়েছে। তবে নাগরী বা দেবনাগরী বর্ণমালা সংস্কৃতের জন্য ব্যাপকভাবে গৃহীত। সংস্কৃত ভাষা তিনটি স্তরে বিভাজিত: পালি, প্রাকৃত ও অপভ্রংশ এবং নব্যভারতীয় আর্যভাষা- বাংলা, উড়িয়া, হিন্দি, মারাঠি ইত্যাদি। প্রথম দিকে সংস্কৃত ভাষা চর্চা হতো ভারতের উত্তরাংশ; পরে তা পশ্চিম ও পূর্বভারতে বিস্তার লাভ করে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট আগে দর্শনদারী, পরে গুণবিচারী: দৈহিক সৌন্দর্যের গভীরতা শুধু ত্বকের গভীরতা পর্যন্ত। কিন্তু আসল সৌন্দর্য ব্যক্তিত্ব। অনেক সুন্দরী নারী ব্যক্তিত্বের অভাবের জন্যই তার সৌন্দর্যকে পরিপূর্ণ করে তুলতে পারে না। তাই দৈহিক সৌন্দর্য না থাকলেও শুধুমাত্র ব্যক্তিত্বের সৌন্দর্যের জন্যই প্রথম দর্শনে বহু নরনারী পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হয়েছে। বহু সুন্দরী নারী 'কুদর্শন' পুরুষের প্রেমে পড়েছে। আবার বহু সুপুরুষ রূপহীনা নারীর প্রতি আকৃষ্ট হয়েছে। আমরাই তো অনেক সময় বলি, কী দেখে ওই মেয়ের প্রেমে পড়লো অত ভালো ছেলেটি। আমরা শুধু বাইরের রূপ দেখে বিচার করি বলেই এই মন্তব্য করি। ভেবে দেখুন, আপনার অনেক অন্তরঙ্গ বন্ধুর সঙ্গে প্রথম আলাপেই আপনি আকৃষ্ট হয়েছিলেন কিনা। প্রথম আলাপে যদি কেউ আকৃষ্ট করতে না পারেন, তবে দীর্ঘ সময় ধরে কাজের মধ্য দিয়ে আপনি অপরের কাছে আপনার গ্রহণযোগ্যতা প্রমাণ করতে পারেন। একে বলে সেলসম্যান এ্যাপ্রোচ।

তারিখ: / /২০২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

কুমারী দেবী

নেপালের রাষ্ট্রপতি কুমারী দেবী নিযুক্ত করেন মেয়েটির বয়স ৪ থেকে প্রথম রজঃস্রাব হওয়া পর্যন্ত। দেশটির বিভিন্ন শহরে এরকম আরো কয়েক জন দেবী আছে। নেপালের ৮০ শতাংশ মানুষই হিন্দু ধর্মাবলম্বী, ১১ শতাংশ বৌদ্ধ। কুমারী দেবী নির্বাচনের প্রথাটিও বৌদ্ধ ধর্ম থেকে হিন্দু ধর্মে এসেছে। কুমারী দেবীকে হতে হয় গৌতম বুদ্ধের নেওয়ারী সম্প্রদায়ের শাক্য বংশের মেয়ে। শ্রমণরা শাক্য বংশের মধ্য থেকে নতুন কুমারী খুঁজতে শুরু করে। নিখুঁত ত্বক, সুন্দর চুল, দীঘল চোখ, ঝকঝকে দাঁত। আর বিনয় ও সুভাষিণীও হতে হয়। এসব গুণ একত্রে থাকলে সে মেয়ের ভেতরেই দুর্গা দেবী অধিষ্ঠিতা বলে ধরে নেয়া হয়। কয়েকজন শিশুকে প্রাথমিকভাবে নির্বাচন করে কয়েকটি পরীক্ষা দিতে হয়: যেমন- আলো-আঁধারি ঘরে ভুতুড়ে ভয় ধরানো মুখোশ পরা ছায়ামূর্তিরাও থাকবে। কুমারী দেবী হওয়ার পর থেকে ১২ মাসে ১৩ বার ধর্মীয় শোভাযাত্রায় এবং সপ্তাহে ছয় দিন সকালে আশীর্বাদ নিতে আসে ধার্মিক মানুষ। কুমারীর জীবন শেষে তিনি সাধারণ জীবনে ফিরে আসেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বিচ্ছিন্নতা ব্যক্তিত্বের বড় শত্রু: যার অনেক বন্ধু-বান্ধব আছে তিনি নিঃসন্দেহে জনপ্রিয়। পজিটিভ বন্ধু পাওয়া ভাগ্যের বিষয়। কারণ বন্ধু সমাগমে মনটা কোনো সময় বিশেষ বিষয়ে ভারাক্রান্ত হতে পারে না। যে রাজনৈতিক নেতার প্রচুর অনুগামী আছে তাদের ব্যক্তিত্বের মধ্যে একটা তৃপ্তিবোধ ও সার্থকতা ফুটে ওঠে। বিবাহিত পুরুষের অনেক বন্ধু-বান্ধব থাকলে তাদের স্ত্রীরা বিরক্তবোধ করেন। স্বামী যাতে বন্ধু-বান্ধবদের পরিত্যাগ করে তার প্রতি বেশি সময় দেন সে জন্য তারা স্বামীর ওপর চাপ সৃষ্টি করেন। বন্ধু-বান্ধব থেকে বিচ্যুত হয়ে সংসারজীবন তখন পুরুষের কাছে যাতাকলের মতো মনে হয়। তার প্রসন্ন ব্যক্তিত্ব খিটখিটে ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়। প্রতিটি মানুষেরই উচিত আত্মসম্মতির জন্য সামাজিক মেলামেশা করা এবং ক্লাব ও পাড়ার নানা ফাংশানে অংশ নেওয়া। সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতায় ছোটবেলা থেকে ছেলে-মেয়েদের অংশ নিতে দিন। বিচ্ছিন্নতাবোধ ব্যক্তিত্বের মস্ত বড় শত্রু।

তারিখ: / /২০৪৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

খাজা মইনুদ্দিন চিশতী

খাজা মইনুদ্দিন চিশতী হলেন চিশতীয় ধারার ভারতীয় উপমহাদেশের সবচেয়ে বিখ্যাত সুফি সাধক। তিনি ১১৪১ সালে পারস্যে জন্মগ্রহণ করেন। তার অনুসারীরা যেমন বখতিয়ার কাকী, বাবা ফরিদ, নেজামুদ্দিন আউলিয়াসহ আরো অনেকে ভারতের ইতিহাসে সুফি ধারাকে এক অনন্য উচ্চতায় নিয়ে যান। তিনি পিতার কাছ একটি ফলের বাগান উত্তরাধিকারসূত্রে লাভ করেন। কিংবদন্তী অনুসারে একদিন তিনি তার ফলবাগানে পানি দিচ্ছিলেন তখন তার ফলবাগানে আসেন বিখ্যাত সুফি শেখ ইব্রাহিম কুন্দুজী। যুবক মইনুদ্দিন তার কাছে মুরীদ হন। এইপর তিনি তার সম্পত্তি এবং অন্যান্য জিনিসপত্র গরীবদের মাঝে বিতরণ করে বুথারার উদ্দেশ্যে যাত্রা করেন। সেখানে চিশতীয়া তরীকার অপর প্রসিদ্ধ সুফি সাধক খাজা উসমান হারুনীর নিকট শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন। তার সেবায় ২০ বছর থাকার পর তিনি বহু দেশ ভ্রমণ করেন। তিনি ইরাকের বাগদাদে আব্দুল কাদির জিলানীর সাহচর্যে ৫৭ দিন অবস্থান করেন। এ সময় আব্দুল কাদির জিলানী তাকে হিন্দুস্থানের দায়িত্ব দেন। তিনি দিল্লী হয়ে আজমিরে বসতি স্থাপন করেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যক্তিত্বের ওপর অবচেতন মনের প্রভাব: ফ্রয়েডের মতে আমাদের মূর্ডের যে ওঠানামা হয়, তার পিছনে আছে ওই উৎকর্ষার আক্রমণ। ব্যক্তিত্ববান হতে গেলে আমাদের অবচেতন মনের ইচ্ছাকে আগে পূরণ করতে হয়। কেউ হয়তো খিটখিটে। কারণ শৈশবে তার অনেক ইচ্ছা পূরণ হয়নি। হয়তো বাবা মা তাকে মারধর করতো। বন্ধুরা তাকে খেলায় নিতো না। তাকে নিয়ে হাসিঠাট্টা করতো। সে জন্য তার চেতন মন বড় হয়ে আক্রমণাত্মক হয়ে উঠেছে। সে সবাইকে আক্রমণ করছে। এতে করে সে মেজাজ না দেখালে, মাথা গরম না করলে কিছুতেই স্বস্তি পায় না। মানুষের সঙ্গে দুর্ব্যবহার করলে, অন্যদের তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করলে, অপমান করলে তবেই তার শান্তি হয়। ব্যক্তিত্বের ওপর এইভাবেই অবচেতন মনের প্রভাব পড়ে। উৎকর্ষিত ব্যক্তিত্ব ব্যক্তিকে ছটফটে ও অস্থির হয়ে রাখে। এক জায়গায় স্থির হয়ে বসে গল্পগুজব করতে পারে না। হয় তার ঘুমের ব্যাঘাত হয়, না হয় অনেক বেলায় তার ঘুম ভাঙে।

তারিখ: / /২০২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

হযরত শাহ জালাল

হযরত শাহ জালাল ইয়েমেন থেকে বিভিন্ন দেশ পাড়ি দিয়ে অবশেষে স্বপ্ন রাজ্য ভারতের আজমীরে আসেন ১৩০০ খ্রিষ্টাব্দে। সেখানে পান পীর খাজা মঈন উদ্দীন হাসান চিকিৎকে। পরে যান দিল্লি সেখানে সংস্পর্শে আসেন ইসলাম প্রচারক নিজাম উদ্দীন আউলিয়ার সাথে। তাদের ইসলাম প্রচারের মহিমা, কলাকৌশল এবং তাদের প্রভাব প্রতিপত্তি শাহ জালালকে বিশেষ প্রভাবিত করে। তখন সিলেট শাসন করতেন হিন্দু রাজা গোবিন্দ। গৌড়ের সুলতান শামসুদ্দীন ফিরোজ শাহ তার ভাগ্নে সিকান্দার খান গাজীর নেতৃত্বে একদল সৈন্য বাহিনী পাঠালেন সিলেটে মুসলমানের বিজয় পতাকা ওড়ানোর জন্য। যুদ্ধে সিকান্দার খান গোবিন্দের কাছে হেরে যায়। পরবর্তীতে যুদ্ধ জয়ের চূড়ান্ত প্রস্তুতি হিসেবে সুলতান ফিরোজ শাহ সহায়তা চাইলেন নিজাম উদ্দীন আউলিয়ার। নিজাম উদ্দীন অনুরোধ করলেন শাহ জালালকে। শাহ জালাল ৩৬০ জন যুবককে সঙ্গে নিয়ে ফিরোজ শাহ-র মুসলমান সৈন্য দলের সঙ্গে যোগ দিলেন। এই বাহিনীতে তার ভাগ্নে শাহ পরানও ছিলেন। সিলেট এলো মুসলমানদের দখলে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট বহিমুখী ও অন্তর্মুখী ব্যক্তিত্ব: কার্ল ইয়ুং ব্যক্তিত্বকে দুভাগে ভাগ করেন। বহিমুখী ও অন্তর্মুখী। টাইলার তাঁর ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য তত্ত্বে বলেছেন: আমাদের ক্রোমোজমের ভেতরকার ডি.এন.এ. প্রত্যেকেরই আলাদা আলাদা। জিনের প্রভাবেই আমাদের পরস্পরের মধ্যে পার্থক্য। তবে ব্যক্তিগত স্বতন্ত্রের ক্ষেত্রে পরিবেশও অনেকটা দায়ী। জন্মসূত্রে জিনের প্রভাবে গঠিত ব্যক্তিত্বকে ব্যক্তির পরিবেশ অনেকটা পুনর্নির্মাণ করে নিতে পারে। তাছাড়া বিভিন্ন মানুষের সংস্পর্শে এলে ব্যক্তিত্ব বদলায়। মফঃস্বলের ছেলে শহরে এলে সে কিছুদিনের মধ্যেই শহুরে হয়ে ওঠে। তখন তার ব্যক্তিত্বও বদলায়। গরিব বড়লোক হলে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হয়। রাজনৈতিক নেতারা যখন ক্ষমতাসূত্রে হন তখন তাঁদের একরকম ব্যক্তিত্ব, আবার যখন মন্ত্রী-টন্ত্রী হন, তখন একরকম ব্যক্তিত্ব। আত্মবিশ্বাস তার ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে। যারা স্কুল-কলেজে নানা ধরনের নিন্দাবাদ শুনে, তাদের ব্যক্তিত্বও ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ে।

তারিখ: / /২০২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ডায়োজেনিস

ডায়োজেনিস ছিলেন গ্রিক দার্শনিক। কাউকে পরোয়া এবং তোষামোদ না করার ব্যাপারে তাঁর খুব সুনাম ছিল। সে ছিল দিখিজয়ী বীর আলেকজান্ডারের শাসনামল। ডায়োজেনিস নিজেকে পরিচয় দিতেন 'সিনিক বা কুকুরের মতো' মানুষ হিসাবে; যিনি তার স্বজাতী-দের কামড়ায় 'তাদের ভাল করার জন্য'। তিনি জীবনয-পনের অশ্রয়স্থল খুঁজতেন না। কারণ তিনি দেখেছেন ইঁদুরের কোন অশ্রয়স্থল লাগে না। দেশ ছেড়ে পালাবার সময় তাকে দাস হিসাবে নিলামে তোলা হয়েছিল, তিনি বলেছিলেন, 'তাকে এমন কারো কাছে বিক্রি করতে, যার মনিব দরকার'। আমরা তাকে বাজারে লঠন হাতে হাজির হতে দেখি। জিজ্ঞেস করলে বলেন, তিনি আসলে মানুষ খুঁজছেন। গ্রীসের কোথায় তিনি সং আর ভালো মানুষ খুঁজে পাবেন কেউ কি বলতে পারবে? তার কাছে একটি লাঠি, থলে আর খাবার জন্য একটি পেয়ালা ছাড়া কিছুই থাকতো না, যখন তিনি একটি শিশুকে দুই হাত দিয়ে পানি খেতে দেখেন, তখন পেয়ালাটাও ফেলে দিয়েছিলেন। বলেছিলেন স্রষ্টার মতো মানুষদের প্রয়োজন খুব সীমিত'।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট টাইপ এ ব্যক্তিত্ব: ফ্রেডম্যান ও রোজম্যান নামে দুই মনোবিজ্ঞানী ১৯৭৪ সালে মডেলটি তৈরি করেন। টাইপ এ ব্যক্তিত্বের লোকেরা খুব উচ্চাকাঙ্ক্ষী হন, কঠোর পরিশ্রম করতে পারেন। একটা কিছু ধরলে সেটা যতক্ষণ না হচ্ছে ততক্ষণ তারা সেটায় লেগে থাকেন অর্থাৎ তারা ধংসবৎস্রাব, যাঁরা উঁচুপদে কাজ করেন যেমন, বড় সংস্থার ডাইরেক্টর, বড় সংস্থার চেয়ারম্যান, বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য, নামী পেশাদার ব্যক্তিদের অনেকেই টাইপ 'এ' ব্যক্তিত্বের মানুষ। সমাজতত্ত্ববিদ মাইকেল হ্যারামবস তাঁর সম্পাদিত একটি গ্রন্থে দেখিয়েছেন, ওয়ার্ল্ড ক্লাস থেকে মধ্যবিত্ত শ্রেণিতে উন্নীত হবার ফলে একই ব্যক্তিত্বের হেরফের ঘটে। বিদ্যা মানুষের সহজাত বুদ্ধিকে উজ্জ্বল দেয়, শাণিত করে। সেই সঙ্গে দেয় আত্মবিশ্বাস যা মানুষের ব্যক্তিত্বকে ঝকঝকে করে তোলে। একজন সাধারণ অশিক্ষিত মানুষ ও একজন শিক্ষিত মানুষকে পাশাপাশি রাখুন, তাদের দুজনের মুখ দেখেই বুঝতে পারবেন কে শিক্ষিত কে অশিক্ষিত।

তারিখ: / /২০৭৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস 

পিথাগোরাস

পিথাগোরাসের উপপাদ্যের নাম শোনেনি, এমন শিক্ষিত মানুষ পাওয়া ভার। পিথাগোরাস এমন একজন মানুষ যিনি প্রতিটি বস্তুর পেছনে সংখ্যা খুঁজতেন। তিনি বিশ্বাস করতেন এই মহাবিশ্ব সৃষ্টি হয়েছে সংখ্যাতত্ত্বের উপর ভিত্তি করে। পিথাগোরাস এর জন্ম ৫৭০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে প্রাচীন গ্রীসের সামোস দ্বীপে। আরেক বিখ্যাত গণিতবিদ থেলিসের নিকট গণিত শিক্ষা লাভ করেন পিথাগোরাস। থেলিসের উপদেশে তিনি প্রাচীন মিশরে ভ্রমণে যান। ২২ বছর বয়সী পিথাগোরাস মিশরে গিয়ে কাটিয়েছিলেন তাঁর জীবনের পরবর্তী ২২টি বছর। ৫৬ বছর বয়সে পিথাগোরাস নিজের জন্মভূমি সামোসে ফিরে আসেন এবং গণিত ও জীবন সম্পর্কে নিজের দর্শন থেকে মানুষকে শিক্ষা দেন। তাঁর নতুন নতুন তত্ত্বে অনেক মানুষ অবিশ্বাস পোষণ করতো এবং তারা ক্রমশই তাঁর শত্রু হয়ে ওঠে। ফলে তিনি প্রাচীন গ্রীসের ক্রটন শহরে পাড়ি জমান যা বর্তমানে ইতালির অংশ। পিথাগোরাসে গাণিতিক তত্ত্বগুলো প্রাচীন গ্রীসে গণিতশাস্ত্রের ব্যাপক উন্নয়ন ঘটায়। পিথাগোরাসের মৃত্যু হয় ৭৫ বছর বয়সে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্টিল ডেভেলপমেন্ট

মানসিকতা নিয়ন্ত্রিত হয় জ্ঞান দ্বারা: মানুষের জ্ঞান, বিশ্বাস, আচার-আচরণ, রুচি, অভ্যাস ইত্যাদি মিলিয়ে তার ব্যক্তিত্ব। যাদের মধ্যে মানবিক গুণের চেয়ে পাশবিক গুণ বেশি তাদের ব্যক্তিত্বহীন বলা যায়। 'অ্যাডলারের' মতে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব পরিবেশ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। ব্যক্তির প্রধান উপাদান হচ্ছে তার চরিত্র। চরিত্র বলতে বুঝায় মানবীয় ও নৈতিকগুণাবলী সমৃদ্ধ আচার-ব্যবহার, চাল-চলন। ব্যক্তির মূল উৎস হচ্ছে মানসিকতা। বুদ্ধি ও আবেগ দ্বারাই মানসিকতা গড়ে উঠে। মানসিকতা আবার নিয়ন্ত্রিত হয় জ্ঞান দ্বারা। জ্ঞান হচ্ছে ব্যক্তিত্বের মূল উপাদান। যার মধ্যে জ্ঞান আছে, তার মধ্যে ব্যক্তিত্ব অবশ্যই থাকবে। এ কারণে ব্যক্তিত্বকে সুন্দর করতে হলে জ্ঞানের সাধনা করা প্রয়োজন। ব্যক্তিত্বের দ্বিতীয় উপাদান হচ্ছে অনুভূতি। যাদের অনুভূতি কম তারা সাধারণত ব্যক্তিত্বহীন হতে পারে। জ্ঞানীরা অনুভূতিসম্পন্ন বলেই মান-সম্মানবোধ তাদের প্রখর। ব্যক্তিত্বকে ছোট করতে পারে এমন কাজ থেকে তারা সদা-সর্বদা বিরত থাকেন।

তারিখ: / /২০৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ইবনে সিনা

চিকিৎসাবিদ্যায় তিনি ছিলেন অন্যতম পথপ্রদর্শক। তার লেখা বই “কানুন ফিত তিবব” এখনো মেডিকেলের ছাত্রদের অন্যতম পাঠ্যে। মুসলিম স্বর্ণযুগে তিনি ছিলেন অন্যতম একজন দার্শনিক ও চিন্তাবিদ। ইবনে সিনা তার সমগ্র জীবনে প্রায় ৪৫০টিরও বেশি বিষয়ে লেখালেখি করেছেন এবং তাদের মধ্যে ২৪০টি অক্ষত রয়েছে। তিনি উজবেকিস্তানের এক গ্রামে জন্মগ্রহণ করেন। কিশোর বয়সেই ইবনে সিনা দর্শন শাস্ত্রের দিকে ঝুঁকে পড়েন এবং এরিস্টটলের নানা চিন্তা-ভাবনা নিয়ে কাজ করা শুরু করেন। আল ফারাবীর দর্শনও তাকে ভীষণভাবে অনুপ্রাণিত করেছিল। ১৬ বছর বয়সেই তিনি ঔষধ নিয়ে পড়াশোনা শুরু করেন এবং ১৮ বছর বয়সে সম্পূর্ণরূপে একজন চিকিৎসক হয়ে যান। ৯৯৭ হিজরি সনে তিনি তাদের অঞ্চলের আমিরের একটি জটিল রোগ আরোগ্য করেন। এরপর আমিরের পাঠাগারে যাওয়ার পথ সুগম হয়ে যায় এবং সেখানে তিনি নানা বিষয় সম্পর্কে পড়াশোনা শুরু করে ইশ্শরার প্রতি অবিশ্বাসী হয়ে উঠেন। তিনি নানা জায়গা ঘুরা শুরু করেন এবং নানা বিষয়ে লেখালেখি শুরু করেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ ও কাজ করার উপায় : মাত্র দুটি উপায়ে সফল হওয়া যায়! একটি হচ্ছে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করা আর দ্বিতীয়টি হচ্ছে, সেই লক্ষ্যে কাজ করে যাওয়া। আপনি সব কাজ করতে পারবেন না, আপনাকে দিয়ে সব কাজ হবে না। তার মানে এই না যে আপনি পরাজিত। ‘পরিশ্রম সৌভাগ্যের চাবিকাঠি’ কথাটি আসলে পুরোপুরি ঠিক না। পরিশ্রম কখনো কখনো পণ্ডশ্রমও হয়। ডারউইন যদি ফুটবল প্রেমার হবার চেষ্টা করত তাহলে কেমন হত? মাহাত্মা গান্ধী দিন রাত সজীত চর্চা করলে কী ভুলটা হত ভাবা যায়? রবীন্দ্রনাথ কিন্তু ব্যারিস্টার হতে গিয়েও পারেননি। নিজেকে বোঝার জন্য সময় নিন। পার্কের বেঞ্চে বসে বসে বাদাম খেয়ে জীবন পার করে দেবার জন্য আপনার জন্ম হয়নি। আপনার ভেতরে যা কিছু আছে বিশ্বাস করুন সেটা আর কারো ভেতরে নেই। আমি আমার আশেপাশের সফল এবং ব্যর্থ মানুষের মাঝে একটাই পার্থক্য দেখি। একদল লেগে থাকে, আঁকড়ে ধরে রাখে। আরেক দল ছেড়ে দেয়।

তারিখ: / /২০৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মুহাম্মদ ইবন মুসা আল খারিজমী

আল খারিজমী ছিলেন পারস্যের একজন গণিতবিদ, জ্যোতির্বিদ, ভূ-তাত্ত্বিক ও বাগদাদের জ্ঞানগৃহের একজন উচ্চস্তরের পণ্ডিত। ৭৮০ সালের কাছাকাছি কোন সময়ে বাগদাদে তার জন্ম। খলিফা আল মামুনের রাজত্বকালে তার জ্ঞানের পরিধির সীমা আরো বিস্তৃত হয়েছিল। আল খারিজমীকে বীজগণিতের জনক বলা হয়ে থাকে। তবে তিনি গণিতের শাখায় অ্যালগ-রিদম নিয়ে নানা ধরনের কাজ করেন এবং বর্তমানের অ্যালগরিদমের যে রূপ, তার অনেকটাই পূর্ণতা লাভ পেয়েছে আল খারিজমীর গবেষণার ফলে। তার লেখা বিখ্যাত বই হচ্ছে হিসাব আল-জাবর ওয়া-আল-মুকাবাল। এছাড়াও জ্যামিতিক উপায়ের সাহায্যে তিনি নানা ধরনের জটিল সমস্যার সমাধান এই বইয়ের সাহায্যে দেখিয়েছেন। তিনি সূর্যের গতিপথ, চন্দ্র কিভাবে ঘুরছে, জোয়ার ভাটা কখন হয় ইত্যাদি সম্পর্কে নানা ধরনের তথ্য দিয়েছেন তার বিখ্যাত যিজ আল সিনখিন্দ নামক বইটিতে। তার এই বইটির মাধ্যমে বোঝা যায়, সেসময়কার আরব পণ্ডিতেরা গণিত নিয়ে বেশ উচ্চমানের ধারণা পোষণ করতেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট পরিণত বুদ্ধির মানুষেরা যে কাজগুলো কখনোই করেন না: সমস্যা থেকে পালিয়ে যান না...সমস্যা থেকে মুখ ঘুরিয়ে নিলে তার সমাধান হয় না। বরং ভোগান্তি বাড়ে। মুখোমুখি মোকাবেলাই দিতে পারে মুক্তি। যতই এড়িয়ে যাবেন ততই বাড়বে জটিলতা। সমালোচনা করেন না...ক্রমাগত সমালোচনা আপনার সাবলীলতা নষ্ট করতে যথেষ্ট। ম্যাচিউর্ড একজন মানুষ সহযোগিতার মনোভাব রাখেন। আপনি খুশি হলেই সে খুশি। তার পছন্দে অন্যকে পরিচালনা করতে চান না তিনি। আবেগ প্রকাশে ভয় করেন না...আবেগ প্রকাশ মানেই দুর্বলতা প্রকাশ নয়, জানতে হবে কীভাবে আবেগ প্রকাশ করলে মানুষ তার সুযোগ নিতে পারবে না। সরাসরি জানান ভালোবাসার কথা, খারাপ লাগার কথা। কখনোই অন্যের ওপর দোষ চাপিয়ে নিজেকে রক্ষা করবেন না। অন্যের বিশ্বাসকে হেসে উড়িয়ে দেবেন না কখনো। কারণ সুস্থ সম্পর্ক গড়ে ওঠে পারস্পরিক শ্রদ্ধা এবং বিশ্বাসের ভিত্তিতে।

তারিখ: / /২৪০ তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আল রাজি

শল্য চিকিৎসার প্রাণপুরুষ আল রাজি ছিলেন পৈত্রিক-সূত্রে পাওয়া ধর্ম ও দর্শনের প্রতি সন্দেহপ্রবন। আল রাজির সময়ে গুটি বসন্ত মহামারি আকারে গ্রামের পর গ্রাম মানুষের মাঝে আতঙ্ক ছড়াতো। সমাজে এই বিশ্বাস প্রচলিত ছিল যে, গুটি বসন্ত সৃষ্টিকর্তার অভিশাপ। আল রাজি বিভিন্ন গ্রীক বই অনুবাদ করে ও নিজের গবেষণালব্ধ জ্ঞান প্রয়োগ করে গুটি বসন্ত প্রতিরোধের কার্যকর উপায় বের করেন। তিনি তার সারা জীবনের প্রাপ্ত জ্ঞান ও গবেষণা একত্র করে একটি বই লিখেন। কিন্তু এখন থেকে এই রোগ আর মারতে পারবে না। কিন্তু আল রাজির বিরুদ্ধেও ধর্মীয় অনুভূতিতে আঘাত এর অভিযোগ উঠে। সিদ্ধান্ত হলো, আল রাজি যে বই রচনা করেছেন সে বই দিয়েই আল রাজির মাথায় আঘাত করা হবে। যতক্ষণ সে বই কিংবা আল রাজির মাথা, দুইটার একটা ছিন্না না হয়। আমিরের নির্দেশে বইয়ের শক্ত মলাটের আঘাতে একসময় আল রাজির মাথা রক্তাক্ত হয়ে যায়। রক্তশূন্যতার কারণে পরবর্তীতে আল রাজির দুটোখ নষ্ট হয়ে যায়। রাজ্যের সব দুঃখ নিয়েই ৯২৫ খ্রীষ্টাব্দে পৃথিবী থেকে বিদায় নেন আল রাজি।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ঈর্ষার দুষ্টচক্র থেকে বেরিয়ে আসুন: আমরা আমাদের বর্তমানের অবস্থা নিয়ে খুশি না। আমরা, আমাদের চেয়ে ভালো অবস্থানে যে আছে, তার অবস্থা নিয়ে সারাদিন চর্চা করি। আমার চেয়ে খারাপ অবস্থায় যে আছে, তার অবস্থা দেখে নিজেকে কেন যেন অনুপ্রাণিত করতে পারি না কখনো। আবার, আমি যাকে নিয়ে ঈর্ষাপরায়ণ, সেও হয়তো আরেকজনকে নিয়ে ঈর্ষার চারাগাছে পানি দিচ্ছে ক্রমাগত। এ যেন এক চক্র। কেউ হয়তো ভালো লেখে, ভালো গান গায়, ভালো আবৃত্তি করে। আমরা ঈর্ষাকাতর হই, সে এত সুন্দর গান গায়, আমি পারি না কেন? সে এত সুন্দর লেখে, আমি পারি না কেন? এটা আসলেই পুরোপুরি একটি নিষ্ফল মানসিক ব্যাধি। সে ভালো গান গায়, কারণ সে গান গাওয়ার সহজাত প্রতিভা নিয়ে এসেছে, নিয়মিত গানের চর্চা করে সে। সে ভালো লেখে, কারণ সে অজস্র বই পড়েছে জীবনভর। সেও লেখালেখির সহজাত প্রতিভা নিয়ে এসেছে। আপনার প্রতিভা কোন দিকে, সেটা খুঁজে বের করুন। চর্চা করুন।

তারিখ: / /২৪১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আবদুল গফফার খান

আবদুল গফফার খান ছিলেন উত্তর-পশ্চিম সীমান্ত প্রদেশের লোক। উপমহাদেশের অন্যান্য অঞ্চলে শিক্ষার বিস্তার ঘটলেও ঐ অঞ্চলের পাঠানরা ছিল ভয়ানক রকম বঞ্চিত। গফফার খান যৌবনে এদের মধ্যে শিক্ষার আলো ছড়িয়ে দিতে শুরু করেন। গফফার খান আবার মুসলিম লীগের সাম্প্রদায়িক রাজনীতিতে বিশ্বাসী ছিলেন না। ছিলেন গান্ধীর অহিংস মতবাদের বিশেষ অনুসারী। গফফার খান পাকিস্তান ধারণাটিকেই মনে-প্রাণে ঘৃণা করতেন। এদিকে মুসলিম লীগ ও ব্রিটিশ সরকার চাচ্ছিলো, সীমান্তপ্রদেশ যেহেতু মুসলিম সংখ্যাগরিষ্ঠ— এটা পাকিস্তানের অন্তর্ভুক্ত হোক। ১৪ই আগস্ট পাকিস্তান স্বাধীন হয়। সীমান্তপ্রদেশের পাঠান ও বালুচরা এই স্বাধীনতাকে সত্যিকার স্বাধীনতা বলে মেনে নিতে পারেনি। সীমান্তপ্রদেশ ছিল খনিজসম্পদের ভাণ্ডার। বাংলার মতই এই প্রদেশগুলোতেও পাঞ্জাবীরা ঔপনিবেশিক কায়দায় শাসন-শোষণ চালাতো। গফফার খানকেও শাসকগোষ্ঠী শাস্তিতে রাজনীতি করতে দেখানি। পাকিস্তান আমলের একটা দীর্ঘ সময় তার কেটেছে কারাভাঙরে, নয়তো গহবন্দী হয়ে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ধীরে ধীরে কথা বলা: আপনার কথা যাতে মানুষ খুব সহজেই বুঝতে পারে সেজন্য প্রথমেই যে বিষয়টির দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে তা হল, ধীরে ধীরে কথা বলা। যদি আপনার কথা খুব দ্রুত হয় তাহলে খুব সহজেই মানুষ আপনার কথা শোনার অগ্রহ হারিয়ে ফেলবে, কারণ তারা বেশিরভাগ কথা বুঝতেই পারবে না। সেক্ষেত্রে, আসল উদ্দেশ্য ব্যাহত হবে।

অপরদিকে আপনি যদি ধীরে ধীরে কথা বলেন, তাহলে আপনার বক্তব্য প্রকাশ করার জন্য যথাযথ শব্দ খুঁজে বের করার জন্য যথেষ্ট সময় পাবেন। একইসাথে আপনার শ্রোতার কথা শুনার সাথে সাথে সেই কথার মাধ্যমে আপনি কী বোঝাতে চাচ্ছেন, তা বোঝার জন্য যথেষ্ট সময় পাবে। এভাবেই আপনি খুব সহজেই নিজেকে ভালো বক্তা হিসেবে গড়ে তুলতে পারবেন। তবে কথা যেন বেশি ধীর হয়ে না যায়, তাহলে সে কথা শোনার অগ্রহ হারিয়ে ফেলবে।

তারিখ: / /২৪২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

গান্ধীর আদর্শ

গান্ধীর বড় ছেলে হরিলাল গান্ধীকে তার সন্তানদের প্রতি অবহেলা প্রদর্শন ও পিতার কর্তব্য পালনে ব্যর্থতার অভিযোগই আনেন। হরিলালের বিদ্রোহের অযৌক্তিক নয়। তিনি উচ্চশিক্ষা গ্রহণের জন্য অত্যন্ত যৌক্তিকভাবেই পিতার কাছ থেকে সাহায্যের আশা করেছিলেন। কিন্তু নিজের তৈরি করা আদর্শের প্রতি অটল গান্ধী সিদ্ধান্ত নিলেন তার সম্ভ্রান্ত অর্থ পরিবারের উন্নতির জন্য নয়, গরীব জনগণের কল্যাণে ব্যয় হবে। তাই তিনি হরিলালের অনুরোধ অগ্রাহ্য করলেন ও উচ্চশিক্ষার জন্য জনৈক পারসি যুবককে লন্ডন পাঠালেন। গান্ধী তার আত্মজীবনীতে লিখেন : তাদের পুঁথিগত বিদ্যা দেয়ার ইচ্ছা আমার খুবই ছিল, চেষ্টাও করতাম। কিন্তু এই কাজে সব সময় কোনো না কোনো বাধা এসে পড়ত। এ জন্য আমার ও তাদের দুগ্ঠ্য রয়ে গেছে। পিতার সাথে বিচ্ছিন্নতার পর হতাশায় হরিলাল অ্যালকোহলে আসক্ত এবং নৈতিক অবক্ষয়ের শিকার হন। তারপর এক সময়ে হিন্দু ধর্মের প্রতি তার ক্ষোভের সৃষ্টি হয় এবং তিনি ১৯৩৬ সালের ১৪ মে বোম্বাইয়ের জামে মসজিদে তিনি ইসলাম গ্রহণ করেন।

খিল ডেভেলপমেন্ট ধার করে হাতি কিনার বিপদ: একটা দাঁড়কাক নিয়মিত একটা গাছের মগডালে বসে বসে বিমায়। কিছুই করে না। একদিন এক মোরগ এসে সেই গাছের তলায় দাঁড়ালো। দাঁড়কাকের ভাবসাব দেখে তার বেশ ভাল লাগলো। সে কাককে জিজ্ঞেস করলো - আচ্ছা কাক ভায়া তুমি যে সারাদিন এমন বসে বসে বিমাও তোমার খারাপ লাগে না? কাক জবাব দেয় - নাহ ভালই তো লাগে। বসে বসে কত কী যে চিন্তা করি। মাঝে মাঝে নিজেকে দার্শনিক মনে হয়। মোরগ বলে- আমরা খুব ইচ্ছা করে, মাঝে মাঝে তোমার মতো বিমাই। কিছু না করি। কাক বলে- ইচ্ছা হলে বিমাও। কেউ তো আর না করেনি। তখন মোরগ বসে বসে বিমাতে লাগলো। কাছাকাছি একটা শিয়াল ছিল ওং পেতে। মোরগটাকে বিমাতে দেখে সে সুযোগ বুঝে আক্রমণ করলো আর মোরগটাকে মুখে নিয়ে ছুটে পালালো। গল্পের মর্মার্থ: যদি তুমি কোনো কিছু না করে কেবল বিমাতে চাও, তবে অবশ্যই তোমাকে অনেক উঁচুতে অবস্থান করতে হবে। গরীবের ঘোড়া রোগ সাজে না।

তারিখ: / /২৪৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

দর্শনের জনক থেলিস

থেলিস চাঁদ ও সূর্যের আকার মাপতে চেষ্টা করেছিলেন বলে জানা যায় এবং তিনিই প্রথম বছরকে ৩৬৫ দিনে ভাগ করেন। থেলিস যেহেতু জ্যোতির্বিদ ছিলেন সেহেতু তিনি গবেষণা করে ভালোভাবে বুঝতে পারতেন যে, আগামী শীতে জলপাইয়ের বাষ্পার ফলন হবে কিনা। তিনি টাকা পয়সা ধার করে আশেপাশের সকল জমি লিজ নিয়ে ফেলতেন। ফলে পুরো জলপাইয়ের ব্যবসা ছিল তার হাতের মুঠোয়। থেলিস বিয়ে করেননি। থেলিস পিরামিডের ছায়া দিয়ে পিরামিডের উচ্চতা মাপতেও সক্ষম হয়েছি-লেন। থেলিসই প্রথম বলেছেন 'সব সৃষ্টি এসেছে পানি থেকে।' মিশরে অবস্থানকালে তিনি নীলনদে জাদু দেখেছিলেন। কিভাবে বন্যার পানি চলে যাওয়ার পর পলিতে ভালো ফলন হয়। কিভাবে একটু বৃষ্টি নামলেই সেখানে ব্যাঙ ও বিভিন্ন পোকামাকড় জন্ম নেওয়া শুরু করে দেয় এবং তা ভালো ফসলে ফলাতে কিভাবে কাজে লাগানো যায় ইত্যাদি। পুরো বিশ্বসৃষ্টিকে ব্যাখ্যা করার জন্য মিথ বা ধর্মের উপর আস্থা না রেখে বৈজ্ঞানিক-ভাবে ব্যাখ্যা করার প্রয়াস চালিয়েছিলেন বলে তাকে দর্শনের জনক বলা হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

খিল ডেভেলপমেন্ট কিভাবে কথা বলবেন?: কম চিন্তাশীল ব্যক্তিরাই অধিক কথা বলেন। সত্যিই, ব্যক্তিত্বহীন মানুষের একটাই মারাত্মক অভ্যাস, তা হল- অকারণে বকে যাওয়া। আলাপ শুরু করলে আর শেষ করতে চায় না। এরা অন্যের বিব্রতবোধ নিয়ে মাথা ঘামায় না। অথথা না ফেনিয়ে কম কথা গুছিয়ে এমনভাবে বলা উচিত- যাতে বুদ্ধিমত্তার পরিচয় পাওয়া যায়। কথা বেশি বলাতে যেমন বোকামি প্রকাশ পায়, তেমনি শ্রোতারও বিরক্তির উদ্বেক হয়। হ্যাঁ এবং না এই শব্দ দুটো যদিও ভাষার সবচেয়ে আদি ও ছোট শব্দ এবং সব সময় ব্যবহার করতে হয়, অথচ এই শব্দ দুটো ব্যবহারের বেলায় অনেকক্ষণ ভাবতে হয়। কারণ শব্দের সঠিক ব্যবহারে আপনি যেমন বন্ধু লাভ করবেন, তেমনি শব্দের অথথা- অযোগ্য ব্যবহারে বাড়িয়ে তুলবেন শত্রু। মোট কথা হলো, বাজে কথা এবং বেশি কথা চিন্তাকে ঘোলাটে এবং ব্যক্তিত্বকে হালকা করে দেয়। যারা সারাক্ষণ শুধু বকবক করে চলেন, তারা নিজের কথাই বলে চলেন এবং যারা ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে একই কথা বারবার বলেন।

তারিখ: / /২৪৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হেলেনের ট্রয়

চার হাজার বছর আগে ধ্বংসপ্রাপ্ত ট্রয় নগরীটি এখনো আছে এবং সেটা তুরস্কেই। ইস্তাম্বুল থেকে মাত্র ছয় ঘণ্টার দূরত্বে হেলেনের সেই শহর! খ্রিস্টপূর্ব ৩০০০ থেকে হেলেন রানী হিসেবে রাজত্ব করে। কবি হোমারের ইলিয়াড ও ওডিসি'তেই লুকিয়েছিল ট্রয় এবং তার হেলেন-উপাখ্যান। এর অন্তিমের কথা মানুষ বিশ্বাস ছিল প্রায় দুই হাজার বছর। চার্লস ম্যাকলারেন নামের এক প্রত্নতত্ত্ববিদ ১৮২২ সালে নতুন করে ট্রয় আবিষ্কার করেন। প্রাচীরবেষ্টিত ট্রয় নগরীর চারপাশে থাকত প্রজারা। এর বিস্তৃত ছিল পনেরো মাইল পর্যন্ত। ট্রয়কে কীর্তমান করেছে হেলেন, যদিও সেই ট্রয়ও ভস্মীভূত হয়েছে আগুনে! হেলেনের বিয়ে হয়েছিল তিন বার; রাজা মেনেলাস, প্যারিস ও তার ভাই ডাইফোবাসের সাথে। মেনেলাসকে সে একটি কন্যা উপহার দেয় নাম হারমিয়ন। ট্রয়যুদ্ধ শেষ হওয়ার আগেই প্যারিস নিহত হয় এবং তার দুই ভাই হেলেনাস ও ডাইফোবাস ভ্রাতৃবধূকে পাওয়ার জন্য দ্বন্দ্বযুদ্ধে অবতীর্ণ হয়। হেলেনকে লাভ করে ডাইফোবাস। যুদ্ধ শেষে মেনেলাসের হৃদয় নিহত হয় ডাইফোবাস।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

মূল উপাদান 'জিহ্বা': মানুষের ব্যক্তিত্ব হলো একটি দোকান। মুখ হচ্ছে তালা। তালা খুললেই বোঝা যাবে এটা কী স্বর্ণের দোকান নাকী কয়লার দোকান। আসলে কথা বলা একটি আর্ট বা শিল্প। সঠিক সময়ে সঠিক স্থানে সঠিক শব্দ প্রয়োগ করে সুন্দরভাবে গুছিয়ে বললে যে কাউকে বশ করা যায়। এক রাজা তাঁর পাচককে বিশ্বের সর্বোৎকৃষ্ট খাদ্যবস্তু রন্ধন করতে নির্দেশ দিয়েছিলেন। পাচক সুস্বাদু খাদ্য রন্ধন করল বটে, কিন্তু এর উপাদান ছিল 'জিহ্বা'। রাজা এবার বললেন, 'বেশ! আগামিকাল তুমি বিশ্বের নিকৃষ্টতম বস্তু রন্ধন করে আমাকে মধ্যাহ্নভোজে পরিবেশন কর।' পরদিনও অন্যভাবে রন্ধন করা হল এবং সেই ব্যক্তির মূল উপাদানও ছিল 'জিহ্বা'। রাজা বিস্মিত হয়ে পাচককে জিজ্ঞাসা করলেন, 'এইরূপ রন্ধনের কারণ কি?' পাচক উত্তর দিল, 'মহারাজ! জিহ্বা এমন একটি বস্তু যা সুন্দররূপে ব্যবহার করলে মানুষ ধন্য ধন্য করে এবং কদর্যভাবে ব্যবহার করলে মানুষ নিন্দা করে। জিহ্বা বন্ধুকে শত্রুতে আবার শত্রুকে বন্ধুকে রূপান্তরিত করে।

তারিখ: / /২৪৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আর্কিমিডিস

আর্কিমিডিসকে সর্বকালের অন্যতম সেরা গণিতজ্ঞ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যদিও রোমানরা আর্কিমিডিসের কোনো ক্ষতি করার ব্যাপারে নিষেধ করেছিল, কিন্তু রোমানদের সিরাকিউজ অবরোধের সময় এক রোমান সৈন্যের ভুলের কারণে আর্কিমিডিস নিহত হন। আর্কিমিডিসের জন্ম খ্রিস্টপূর্ব ২১২ সালে সিসিলি দ্বীপপুঞ্জের অন্তর্গত সাইরাকিউস দ্বীপে। পিতা ফেইদিয়াস ছিলেন একজন জ্যোতির্বিদ। আর্কিমিডিস যুদ্ধকে ঘৃণা করতেন। কারো আজ্ঞাবহ হয়ে কাজ করাও তার প্রকৃতিবিরুদ্ধ ছিল। কিন্তু যেহেতু তিনি ছিলেন সম্রাট হিরোর রাজকর্মচারী, তাই নিরুপায় হয়েই তাকে সম্রাটের আদেশ মেনে চলতে হতো। সম্রাটের আদেশেই তিনি প্রায় ৪০টি আবিষ্কার করেন। তার অধিকাংশই ছিল সামরিক বিভাগের প্রয়োজনে। বিজ্ঞানীর ছিন্ন মুদ্র দেখে গভীর দুঃখিত হয়েছিলেন মার্কিউলাস। তিনি মর্যাদার সাথে আর্কিমিডিসের দেহ সমাহিত করেন। তার সূত্র: 'কোন বস্তুকে তরল পদার্থে আংশিক বা সম্পূর্ণরূপে নিমজ্জিত করলে বস্তুটি কিছু ওজন হারায়। বস্তুর এই হারানো ওজন বস্তুটি দ্বারা অপসারিত তরল পদার্থের ওজনের সমান।'

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কথা বলা একটা আর্ট: সুন্দর করে কথা বলার দক্ষতাকে পুঁজি করে একজন ব্যক্তি কাজের ক্ষেত্র থেকে শুরু করে জীবনের প্রায় সব পর্যায়েই অন্যদের চেয়ে এগিয়ে থাকতে পারেন। জন্মগতভাবে কেউ কেউ সুন্দর কণ্ঠস্বরের অধিকারী হয়ে থাকেন। তবে বাচনিক দক্ষতা অর্জনের ব্যাপারটি অনেকটাই শিক্ষা ও অনুশীলন বা চর্চার ওপর নির্ভর করে। জোরে জোরে উচ্চারণ করে নিয়মিত পড়া এবং আবৃত্তি চর্চায় যুক্ত হয়ে নিজের কথা বলার ভঙ্গি উন্নত করা যেতে পারে। তবে রাতারাতি ব্যাপারটা সম্ভব নয়। এ ক্ষেত্রে দীর্ঘদিনের অধ্যবসায় ও নিষ্ঠার বিকল্প নেই। কথার মাধ্যমে যদি অন্যের সঙ্গে অর্থবহ সম্পর্ক গড়ে তুলতে না পারেন, তবে তাদের মনের কথা জানতে পারবেন না। তাই কাজটাও সঠিকভাবে আদায় করা সম্ভব হবে না। দ্বিধাদ্বন্দ্ব খোঁড়ে নিয়ে যা বলার স্পষ্ট করে বলুন। অযথা দীর্ঘক্ষণ ধরে কথা বলা পরিহার করুন। মূল বিষয়ের উপর জোর দিন। সবার সঙ্গে কম-বেশি কথা বলতে হবে এবং মনোযোগ বজায় রাখতে হবে।

তারিখ: / /২৪৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

গ্যালিলিও

গ্যালিলিও একজন বিখ্যাত ইতালিয়ান বিজ্ঞানী যিনি বিশেষত স্বর্ণের খাদ ও পৃথিবী সূর্যের চারপাশে ঘুরছে এই তত্ত্বের জন্য বিখ্যাত। তিনি ১৫৬৪ সালের ১৫ই ফেব্রুয়ারি তারিখে ইতালির টসকানিতে অবস্থিত পিসা নগরীতে জন্মগ্রহণ করেন। তার বাবা ভিনসেঞ্জো গ্যালিলি গণিতজ্ঞ এবং সংগীতশিল্পী ছিলেন। বেশ অল্প বয়স থেকে গ্যালিলিওর শিক্ষাজীবন শুরু হয়। সাধারণ শিক্ষার পর তিনি পিসা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হন, কিন্তু আর্থিক অসচ্ছলতার দরুণ সেখানেই তার পড়াশোনা বন্ধ করে দিতে হয়। তার পরেও ১৫৮৯ সালে গ্যালিলিও পিসা বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যাপনার জন্য একটি পদ পান এবং সেখানে গণিত পড়ানো শুরু করেন।

এর পরপরই তিনি পাদুয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে চলে যান এবং সেখানকার অনুষদে জ্যামিতি, বলবিজ্ঞান এবং জ্যোতির্বিজ্ঞান বিষয়ে ১৬১০ সালের পূর্ব পর্যন্ত অধ্যাপনা করেন। এই সময়ের মধ্যেই তিনি বিজ্ঞানের মৌলিক বিষয়গুলো নিয়ে ভাবেন এবং বহু গুরুত্বপূর্ণ বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার করেন।

শিল্প ডেভেলপমেন্ট **আকর্ষণীয় মানুষ হতে:** একঘেঁয়ে হবেন না, অন্যদের আত্মহের বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। অন্য মানুষের আত্মহের বিষয়, শখ ইত্যাদি জেনে নিন। এরপর সেসব বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। এর মাধ্যমেই তাদের ৮০ ভাগ কাছে চলে যেতে পারবেন।

তিনটি আকর্ষণীয় গল্প, আকর্ষণীয় এমন তিনটি নতুন গল্প সবসময় মাথায় রাখুন, প্রয়োজনে ব্যবহার করুন।

কমেডিয়ানরা শুধু গল্পই বলেন না, তারা তা অভিনয় করেন। কথার সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজনে আবেগ ব্যবহার করেন। কথার পাশাপাশি সেগুলোও গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি একজন বীর হতে চান তাহলে বীরের মতো জীবনযাপন করুন। আকর্ষণীয় মানুষদের সঙ্গে চলাফেরা করুন। আপনার আশপাশের মানুষ দ্বারা আপনার ব্যবহার প্রভাবিত হয়।

তারিখ: / /২৪৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নাচ গার্ল

প্রাচীন ভারতে পাওয়া গণিকারা ৬৪ প্রকার কলায় পারদর্শী ছিলেন, যার মধ্যে ছিল নাচ এবং গানও। মুসলমানদের আগমনের পর মোগল শাসকদের জন্য নাচ ছিল দরবারি বিনোদনের অন্যতম অনুষঙ্গ। তারা পারস্যের নৃত্যশিল্পীদের ভারতে এনেছিলেন। স্ফুটিত আকবর দক্ষ নৃত্যশিল্পীদের কাঞ্চনী উপাধিতে ভূষিত করতেন। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মোগল দরবারে গায়ক ও নর্তকীদের জৌলুস বাড়তে থাকে। অনেক রাজপুরুষ নর্তকীদের প্রেমে পড়েন। মোগল শাসন পতনের পর এই নৃত্য তার জৌলুস হারাতে থাকে। ঔপনিবেশিক আমলে দুই শতক ধরে এ নর্তকীরা ইংরেজ বণিকদের বাংলায় বিনোদন কিংবা উৎসবের অবিচ্ছেদ্য উপাদানে পরিণত হয়েছিল। মধ্যযুগে বাংলার পরিবারগুলোয় নৃত্য- কলা শিক্ষা দেয়া হতো। ঢাকায় ইসলাম খানের (সুবেদার) দরবারে ১ হাজার ২০০ কাঞ্চনী ছিলেন। কাঞ্চনীদের এ সংখ্যা থেকে বলা যায়, ঢাকায় আগে থেকেই নাচ-গানের একটি সমৃদ্ধ ও ধারাবাহিক চর্চা ছিল। ঢাকার নওয়াব আবদুল গনি ও নওয়াব আহসানউল্লাহর দরবারে বেশ কয়েকজন বাইজি ছিলেন।

শিল্প ডেভেলপমেন্ট **ফ্রিমিং শিখুন:** ফ্রিমিং হচ্ছে নিজেকে সঠিকভাবে উপস্থাপন করা। অন্যের কাছে নিজেকে আরো বেশি আকর্ষণীয় করে তোলা। আপনার চেহারা, কথাবার্তার ধরণ এবং আপনার আত্মবিশ্বাস, পোশাকের স্টাইল পাশাপাশি বডি ল্যাঙ্গুয়েজসহ কীভাবে প্রজেক্ট করছেন? এই সবকিছুই ফ্রিমিংয়ের উপর নির্ভর করছে। সহজ কথায়, আপনার দক্ষতা, আপনার কোয়ালিটি সবার সামনে প্রদর্শন করাকেই ফ্রিমিং বলা যায়। আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ফ্রিমিং ওতপ্রোতভাবে জড়িত। আপনি যদি আত্মবিশ্বাসী হন, তাহলে যে কোনো অবস্থাতেই অন্যের মধ্যে নিজেকে তুলে ধরতে পারবেন সহজেই। যদি আপনি হীনম্মন্যতায় ভোগেন, তাহলে খুঁজে বের করুন কারণগুলো। প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই কিছু না কিছু কমতি থাকে। কেউ হয়তো দেখতে সুন্দর নয়, কথা বলার সময় তোতলামির সমস্যা রয়েছে অথবা কেউ ইংরেজিতে সাবলীল নয়, এমন হাজারো সমস্যা। এর মধ্যে খুঁজে বের করুন আপনার সমস্যা কোনটি। আপনার এই দুর্বলতা কাটিয়ে উঠাই হলো ফ্রিমিং।

তারিখ: / /২৪৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কুকুর যেভাবে মানুষের বন্ধু

প্রথমদিকে মানুষের শিকার কাজে সঙ্গ দিতে, জিনিসপত্র দেখাশোনার কাজে, পূর্বাভাস ও সংকেত প্রাপ্তির জন্য, খাদ্যের উৎস খোজার কাজে কুকুরের সহযোগিতার সূত্র ধরে মানুষের সাথে এই প্রাণীটির সখ্যতার শুরু হয়। কুকুরের বিবর্তন পরীক্ষা করে দেখা গেছে, আজ থেকে প্রায় এক লক্ষ বছর আগে নেকড়ে এবং কুকুর দুটি আলাদা প্রজাতিতে বিভক্ত হয়েছিল। কুকুরকে পোষ মানানোর প্রথা সর্বপ্রথম চালু হয়েছিল আজ থেকে ৪০ হাজার বছর আগে পূর্ব এশিয়ায়। এরপর মধ্যপ্রাচ্যে এবং পরবর্তীতে ইউরোপে। চীনে সর্বপ্রথম পোষা কুকুরের সন্ধান পাওয়া গিয়েছিল ৭০০০-৫৮০০ খ্রিস্টপূর্বে হোনান প্রদেশে। কুকুরের প্রজাতিতে বিভিন্ন ভিন্নতা থাকার একটি কারণ হচ্ছে প্রাচীনকাল থেকে শিকারী জনগোষ্ঠীর সাথে বসবাস এবং একে একে সময়ে একে স্থানে স্থানান্তরিত হয়ে যাওয়া। কারণ মানুষ যখনই এক দেশ থেকে আরেক দেশে গিয়েছে তখনই এই বদ্ধপ্রতীম প্রাণীটিকে তারা সাথে রেখেছে। তারপর মানুষ এবং কুকুর একইসাথে ভৌগোলিক অবস্থান অনুসারে বিকশিত হতে থাকে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট যে ভদ্র, কথায় সে নম্র: আপনার জনপ্রিয়তা, আপনার সুখ নির্ভর করবে, আপনি লোকদের সাথে কেমন ব্যবহার করেন তার উপর। অন্যকে যারা প্রাপ্য মর্যাদা ও সম্মান দেয়, কেবল তারাই প্রাপ্য সম্মান ও মর্যাদা পেয়ে থাকেন। ব্যাপারটা ঠিক আয়নার মতো। আপনি আয়নার মধ্যে নিজের হাসি মুখ দেখতে চাইলে অবশ্যই নিজের মুখটা হাসি দিয়ে ভরতে হবে। অন্যের কাছ থেকে যে রকম ব্যবহার আশা করেন না, ভুলেও অন্যের সঙ্গে সে রকম ব্যবহার করবেন না। সর্বদা মনে রাখবেন— যে ভদ্র, কথায় সে নম্র। ব্যবহারে মানুষকে বিচার করুন, জাত-পাত ও ডিগ্রিতে নয়। জাত-পাত, পজিশন, ক্ষমতা ও মিডিয়র প্রচারে বিভ্রান্ত হবেন না। কারো প্রতি উদাসীন ভাব দেখাবেন না। প্রথম দেখায় আন্তরিকতা প্রকাশ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সবার কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠতে হলে আচার ব্যবহার সুন্দর হতে হবে। আচার ব্যবহার সুন্দর না হলে বাহ্যিক সৌন্দর্যের কোনো মূল্য নেই।

তারিখ: / /২৪৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বিসিআই প্রযুক্তি

মানব মস্তিষ্ক প্রায় ১০০ বিলিয়ন ক্ষুদ্র নিউরন দ্বারা তৈরি। নিউরনগুলি একে অপরের সাথে ডেনড্রাইট এবং অ্যাক্সন নামক দুটো অংশ দিয়ে সংযুক্ত থাকে। ডেনড্রাইট নিউরন থেকে তথ্য গ্রহণ করে এবং অ্যাক্সন সেই তথ্যকে পরিবহন করে। নিউরনের তথ্য আদান-প্রদানের কাজটি সম্পাদিত হয় ক্ষুদ্র সিগন্যালের মাধ্যমে। রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে তৈরি মস্তিষ্কের সাথে আইসি, ট্রানজিস্টর, ও নানারকম ইলেকট্রনিক ডিভাইসের তৈরি কম্পিউটারের সংযোগকে কাজে লাগিয়েই বিজ্ঞানীরা দেহের বিভিন্ন ইন্ড্রিয়ের সাথে মস্তিষ্কের নিউরনে তথ্য প্রেরণের সময়ে তৈরি হওয়া সিগন্যাল ধরতে সক্ষম হয়েছেন। একে নিউরাল কন্ট্রোল ইন্টারফেস বা এনসিই নামেও ডাকা হয়। মস্তিষ্কের করোটিতে অনেকগুলো ইলেক্ট্রোড স্থাপন করার মাধ্যমে নিউরন থেকে সিগন্যাল রিড করে বিসিআই সফটওয়্যারের মাধ্যমে সেসব সিগন্যালকে রিভার্স করে আবার মস্তিষ্কের নিউরনে স্থাপন করা যায়। নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক রোগ নির্মূলের জন্য বিসিআই প্রযুক্তি ব্যবহারের দিকে মনোযোগ দিচ্ছে মানুষ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ত্যাগ মানে বর্জন নয়: কোনো বিশেষ অবস্থায় একটি লোক কেমন ব্যবহার করবে তা বুঝতে হলে তার এসব ভালো-মন্দ স্বভাব ছাড়াও তার উদ্দেশ্য ও অভিজ্ঞতা বুঝতে হবে। লোকের সাথে চলতে গিয়ে প্রথমেই দেখতে হবে আপনাকে সাহায্য-সহযোগিতা ও সৌজন্যমূলক ব্যবহারের পিছনে তার স্বার্থ কী। শুধু নিজের লাভের হিসাব করবেন না। বরং উভয়ের স্বার্থ বিবেচনা করতে হবে। যাতে উভয়ের দ্বারা উভয়ের উপকার হয়। মনে রাখবেন, অপরের সমস্যা সমাধানের দ্বারাই নিজের উন্নতি সাধন করা যায়। স্বার্থপর লোভী ব্যক্তি বোকা ছাড়া কিছুই নয়। মনে রাখবেন, ভোগ নয়, ত্যাগেই সুখ। ত্যাগ মানে বর্জন নয় বরং বড় কিছুকে পাওয়া বা চাওয়ারই প্রমাণ বহন করে ত্যাগ। ফুল ফলে পরিণত হয় তার সুন্দর পাপড়িকে বারিয়ে দিয়ে।

তারিখ: / /২৫০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হাফ প্রাণী-হাফ উদ্ভিদ!

‘প্রাণীটির’ নাম এলিইশিয়া (Elysia). এরা গ্রীন সি স্লগ (sea slug) গোত্রের অন্তর্ভুক্ত। কিন্তু প্রাণী হলেও এরা জীবন যাপন করে উদ্ভিদের মতো সালোক সংশ্লেষণ করে। এরা শৈবাল থেকে ক্লোরোপ্লাস্ট আহরন করে শরীরে জমা রাখে। আমরা জানি, ক্লোরোফিল পিগমেন্টের সাহায্যে উদ্ভিদ সালোক সংশ্লেষণ করে থাকে। বিজ্ঞানীরা আশা করছেন, যদি বায়োটেকনলজি ব্যবহার করে, কোন ভাবে মানুষের চামড়ার মধ্যে ক্লোরোপ্লাস্টকে ঢুকানো যায়, তাহলে মানুষও কোন বাইরের খাদ্য ছাড়াই জীবন যাপন করতে পারবে... শুধু সূর্যের আলো ব্যবহার করে। কিন্তু শুধু ক্লোরোফিল থাকলেই সালোক সংশ্লেষণ করা যায় না, তার জন্য লাগে অনেক সাহায্যকারী প্রোটিন এবং এই সমস্ত প্রোটিন আমাদের ডিএনএর মধ্যেই থাকতে হবে..... কিন্তু আমাদের মধ্যে এই ডিএনএ নাই। চেষ্টা চলছে, বায়োটেকনলজি ব্যবহার করে জিন থেরাপি-র মাধ্যমে উদ্ভিদের ডিএনএ মানুষের শরীরে প্রতিস্থাপন করার। এই ‘প্রাণীটি’ শৈবাল-এর ৫২ টা ডিএনএ তার নিজের ডিএনএর মধ্যে প্রতিস্থাপন করেছে এবং তাতেই সম্ভব হয়েছে সালোক সংশ্লেষণ করে খাদ্য উৎপাদন করা।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট তর্কের ফাঁদে পা দেবেন না: অন্যান্য কিছু বললো, আপনি মনে মনে জানছেন, লোকটা ভুল বলছে, আপনি তার সঙ্গে তর্ক করতে যাবেন না। তাকে সমর্থনেরও দরকার নেই। বিরোধিতা করার দরকারও নেই। তার বক্তব্য শুনুন। আবাস্তব মনে হলে মনে মনে হাসুন। আর বাস্তব হলে নিজের মতামত সংশোধন করে নিন। তর্কে জিততে চেষ্টা করবেন না। কারণ তর্ক হলো এমন অস্ত্র যার দুদিকেই ধার। তর্কে আপনি প্রতিপক্ষকে কোণঠাসা করে দিলে প্রতিপক্ষ আপাতত চুপ করে যাবে বটে কিন্তু আপনার প্রতি রেগে থাকবে। আপনার চিরশত্রু হয়ে থাকবে। আর যদি আপনার প্রতিপক্ষ জেতে তাহলে মনে মনে আপনিও রেগে থাকবেন। আপনার অহং ঘা খাবে। আপনার মধ্যে হীনমন্যতা জাগবে। তাই যখনই দেখবেন আপনার হক কথারও কেউ প্রতিবাদ করছে, উল্টোপাল্টা যুক্তি দিচ্ছে, এঁড়ে তর্ক করতে যাচ্ছে, আপনি তার ফাঁদে পা দেবেন না। বলবেন, এ নিয়ে আমি আর কথা বাড়াতো চাই না। এই বলে অন্য প্রসঙ্গে আসবেন।

তারিখ: / /২৫১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চেস্টিস খান

১১৬২ সালে মঙ্গোলিয়ার ছোট্ট একটি ট্রাইবে চেস্টিস খানের জন্ম। আসল নাম তেমুজিন। চেস্টিস খানের ৯ বছর বয়সে মা, ভাই বোনসহ তাকে গোত্র থেকে বের কর দেয়া হয়। চরম দারিদ্রের মুখোমুখি হন। এ সময় তিনি সং ভাইকে হত্যা করেন এবং জেলেও যান। মুক্ত হয়ে চেস্টিস দেখতে পান অনৈক্যের কারণে মোঙ্গল গোত্রগুলো দিশাহারা। তেমুজিনের সুন্দরী স্ত্রী অন্য একটি গোত্র দ্বারা অপহরণ হয়। তেমুজিন তার বাবার বন্ধুর সহায়তায় যুদ্ধ করে স্ত্রীকে উদ্ধার করেন। এইটা ছিলো ইতিহাসে তার প্রথম বিজয়। এরপর তেমুজিন অনেক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র যুদ্ধের মাধ্যমে ১২০৬ সালে সমস্ত মঙ্গল গোত্রগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করেন এবং নিজেকে চেস্টিস খান (অর্থাৎ সর্বময় প্রভু) উপাধি দেন। ১২২৫ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে চেস্টিস খানের রাজ্য বিস্তৃত ছিল পারস্য থেকে পিকিং, সাইবেরিয়া থেকে সিন্দু নদ পর্যন্ত। চেস্টিস খান আফগানিস্তানে ১৬ লাখ মানুষ হত্যা করে। ইরানের জনসংখ্যা পঁচিশ লক্ষ থেকে আড়াই লক্ষতে নেমে আসে তার হামলায়। আর চীনের জনসংখ্যা অর্ধেক নেমে আসে। চেস্টিসের আক্রমণে তৎকালীন বিশ্বের ৩ থেকে ৫ কোটি মানুষ প্রাণ হারান।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট নিজেকে স্মার্ট করে তুলতে: আপনি দেখতে-শুনতে যথেষ্ট ভালো, পোশাক-আশাকও হালফ্যাশনের পরেন, তবুও কি আপনাকে সবাই আনন্দের সাথে বলে? আপনার সামনে কেউ কিছু না বললেও আপনার আড়ালে কি আপনাকে নিয়ে সবাই হাসাহাসি করে? অথবা খ্যাত বলে ডাকে? সবকিছু প্রশ্নের জবাব যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে বুঝতে হবে, আপনার নিজেকে উপস্থাপনে কমতি রয়েছে। আপনি কতোটা রুচিশীল তার অনেকটাই বলে দেবে আপনার পোশাক। পোশাককে উপযুক্ত মোড়ক দিয়ে বাজারের উপযোগী করে দেবে। মনে রাখবেন, আপনার পোশাক যদি ভালো না হয়, তাহলে বহুক্ষেত্রে অবমূল্যায়িত হবেন, যা আপনার কার্যসিদ্ধিতে সহায়ক হবে না। এজন্য আপনাকে অবশ্যই মানানসই শার্ট, প্যান্ট, বেল্ট, জুতো, ঘড়ি ইত্যাদি পরতে হবে। পোশাকের রং নির্বাচনে সতর্ক হোন। এছাড়া নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন বা পরিপাটি হতে হবে, টিপটপ থাকতে হবে, সুন্দর করে চুল কাটতে হবে, নিয়মিত শেভ করতে হবে।

তারিখ: / /২৫২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

‘মুসলিম সাহিত্য সমাজ’

‘মুসলিম সাহিত্য সমাজ’ প্রতিষ্ঠিত হয় ১৯২৬ সালে। এই প্রতিষ্ঠানের মূলমন্ত্র ছিল ‘বুদ্ধির মুক্তি’ আর এর মুখপত্র ছিল ‘শিখা পত্রিকা’। এই পত্রিকার স্বেচ্ছা ছিল, ‘জ্ঞান যেখানে সীমাবদ্ধ, বুদ্ধি সেখানে আড়ষ্ট, মুক্তি সেখানে অসম্ভব। শিখা গোষ্ঠী ছিল বাংলাদেশের প্রথম বুদ্ধিমত্তার আন্দোলনের দল, এর কর্ণধার ছিলেন কাজী মোতাহার হোসেন, কাজী আবদুল ওদুদ, মুহম্মদ শহীদুল্লাহ, আবদুল কাদির এবং আবুল হুসাইন। ১৯৩৭ সাল পর্যন্ত মাত্র এক দশক চলেছিল ঢাকাকেন্দ্রিক এই গোষ্ঠীটির কার্যক্রম। বাংলার মুসলমান সমাজের যে ধর্মান্ধতা, কুসংস্কার ও কুপ্রথা ছিল, তা দূর করা ছিল এ আন্দোলনের উদ্দেশ্য। কাজী মোতাহার হোসেন লেখেন: ‘মুসলমানদের যে গৃহ নেই তার একটা কারণ, আনন্দের উপকরণের অভাব। মুসলমানগণ গাইবে না, ছবি আঁকবে না, এক কথায় মনোরঞ্জন চলিতকলার কোনও সংস্বেই নেই। মুসলমান পুরুষেরা কেবল কাজ করবে, আর ঘর শাসন করবে; মেয়েরা কেবল রাঁধবে, বাড়বে, আর বসে বসে স্বামীর পা টিপে দিবে...। [আনন্দ ও মুসলমান গৃহ]।

ফিল ডেভেলপমেন্ট ব্যক্তিত্বের উৎকর্ষতার জন্যে : দারুণ ব্যক্তিত্বের মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। দয়াশীলতা, সহানুভূতি, সাহস ইত্যাদি সুন্দর গুণাবলী মানুষের আসল পরিচয়। এদের সঙ্গে সময় কাটানো এবং নানা অভিজ্ঞতা আপনার ভেতরটা আরো বেশি সুন্দর করে তুলবে। বাজে সঙ্গ ত্যাগ করুন। এ ধরনের মানুষ আপনার ছোটবেলার সঙ্গী থেকে শুরু করে পরিবারের কেউ হতে পারে। প্রতিদিন যে কোনো তিনটি নতুন এবং ইতিবাচক গুণের চর্চা করুন। যেমন- কারো সাথে সুন্দরভাবে কথা বলা, কাউকে দেখলে মিষ্টি হাসিতে অভ্যর্থনা জানানো ইত্যাদি। অন্যের ভালো কিছু দেখে যা অনুসরণ করা উত্তম। ব্লগ বা ফেইজবুক নিয়মিত লেখালেখির চেষ্টা করুন। এ কাজ আপনার মননশীলতার বিকাশ ঘটাবে। প্রকৃতির সঙ্গে সময় কাটানোর চেষ্টা করুন। প্রকৃতি আপনার মনে বিশালতা দেবে। প্রকৃতি থেকে সবকিছু শেখার চেষ্টা করুন। একটি শব্দের বিষয় থাকা প্রয়োজন। এর মাধ্যমে নতুন নতুন দক্ষতা অর্জন সম্ভব।

তারিখ: / /২৫৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

প্রগতি কাকে বলে?

আগেকার বিশেষ চিন্তা থেকে বের হওয়াটার প্রগতির প্রথম শর্ত। সম্ভাব্য পিতামাতার অবাধ্য না হলে সমাজে প্রগতি হতেই পারে না। কথাটা হয়তো শুনতে বেখাপ্পা লাগছে। একটু ভেবে দেখলেই দেখা যাবে এতটুকুও অতিরঞ্জন বলা হচ্ছে না। যুগে যুগে মানুষের চিন্তা ও আচরণ, সমাজব্যবস্থা, রাষ্ট্রব্যবস্থা প্রভৃতির যে পরিবর্তন- যাকে বেশিরভাগ সময়ই উন্নতিকর বলে ইতিহাসে মেনে নেওয়া হয়েছে, তাকেই বলা হয় প্রগতি। সমাজ ও রাষ্ট্রব্যবস্থার পরিবর্তনের পশ্চাতেও রয়েছে মানুষের চিন্তার জগতে পরিবর্তন। চিন্তায় পরিবর্তন যদি না আসে তো উপরোক্ত পরিবর্তনগুলি আসতে পারে না। ইতিহাসে যে বিশাল প্রগতি ঘটেছে তা আর কিছুই নয়, বিভিন্ন প্রজন্মের মধ্যে চিন্তা ও আচরণের পরিবর্তনের শৃঙ্খলিত রূপ। এক প্রজন্মে যেভাবে চিন্তা করেছে, তার পরের প্রজন্ম অন্যভাবে চিন্তা করছে। সেটাই হচ্ছে প্রগতির এক একটি পদক্ষেপ। পিতা ও সম্ভাব্যের প্রজন্মের মধ্যে যদি কোন প্রভেদ লক্ষ্য করা না যায়, তা বলতে হবে এই দুই প্রজন্মের মধ্যে কোন সামাজিক প্রগতি ঘটেনি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট নিজ গুণে অনুকরণীয় ব্যক্তিত্ব : শুধু যন্ত্রের মতো কাজ করে গেলে প্রতিষ্ঠানের কারও প্রিয় হতে পারবেন না আপনি। অন্যের আবেগ-অনুভূতিগুলো বোঝার চেষ্টা করুন। অধীনস্তদের সুবিধা-অসুবিধাগুলো বিবেচনায় রাখুন। তাহলে আপনি যেমন একদিকে ভালো কাজ আদায় করতে পারবেন, তেমনি সবার প্রিয় বসও হয়ে উঠবেন। বস হলেও নিজেকে সব ক্ষমতার অধিকারী মনে করে অহঙ্কার করবেন না। দৃষ্টিভঙ্গি পাশ্বে সহজ-সরল মানুষে পরিণত হোন। সবার মধ্যে আপনার পজিটিভ দৃষ্টিভঙ্গি ছড়িয়ে দিন। আপনার অভিজ্ঞতা যেমন অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেবেন তেমনি অন্যদের কাছ থেকে কিছু শেখারও মন-মানসিকতা তৈরি করুন। প্রতিষ্ঠানের বিশেষ কারও প্রতি পক্ষপাতিত্ব অন্যদের দুঃখ এবং রাগের কারণ হতে পারে। এতে বাকি সবাই আপনার প্রতি আস্থা হারাতে পারে। তাই বিশেষ কারও প্রতি পক্ষপাতিত্ব না করে সবাইকে সমান দৃষ্টিতে দেখুন। সবার প্রিয় পাত্র পরিণত হোন।

তারিখ: / /২৫৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আগামীর মাতৃতান্ত্রিক সমাজ

মানুষের সমাজ সভ্যতা একসময় মাতৃতান্ত্রিক ছিলো। একটি শিশুর জন্মপ্রক্রিয়া ঠিক কি প্রক্রিয়ায় ঘটে, এ ব্যাপারে মানুষের বস্তুনিষ্ঠ জ্ঞান ছিলো না। সন্তান উৎপাদনের প্রক্রিয়াটিকে তারা ঐশ্বরিক শক্তির নির্দেশনার ব্যাপার বলে বিশ্বাস করেছিলো। পিতৃহের কোনো দাবি ছিলো না; ছিলো শুধু মাতৃহের দাবি। কারণ, প্রত্যক্ষ দৃষ্টিতে মাতাই সন্তান জন্মদান করতো। একসময় মানুষ জানতে পারলো, সন্তানটি পুরুষের নিজেরও অংশ। তখন থেকেই মূলত সন্তানের প্রতি পুরুষের সৃষ্টি হয় এক কর্তৃত্ব, দায়িত্ব, মায়াবোধ, ভালবাসা। এটি নিশ্চিত যে, একদিন পৃথিবীতে পিতৃহের ধারণা বিলুপ্ত হবে। কেনো এবং কিভাবে? আধুনিক রাস্ত্রব্যবস্থায় সন্তানের নিরাপত্তামূলক দায় দায়িত্ব নিচ্ছে রাস্ত্র নিজে। রাস্ত্রে নাগরিক সুযোগ সুবিধা বাড়লে পিতা ছাড়াও তখন একটি শিশু বড় হতে পারবে, তখন স্বাভাবিকভাবেই ভবিষ্যতের পরিবারে পুরুষের চাইতে নারীই হয়ে উঠবে গুরুত্বপূর্ণ। আবার নারী স্বাবলম্বী হয়ে উঠলে নির্দিষ্ট একজন পুরুষের সাথেই নারীকে আজীবন সঙ্গী হয়ে থাকতে হবে, এমন ধারণার মৃত্যু ঘটবে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যক্তিতে জিনগত প্রভাব: ডিম ফোটোর পর হাঁসের কতগুলি বাচ্চাকে এনে ল্যাবরেটরির মধ্যে বড় করতে লাগলেন জানেং কিয়র। এগুলির মধ্যে একদল হাঁসের বাচ্চা ছিলো, যারা গাছের মগডালে বাসা বাঁধে। একটু বড় হলেই তাদের বাচ্চারা মগডাল থেকে নিচে ঝাঁপ মারতে শেখে। আর একদল মাটিতেই থাকে। ল্যাবের মধ্যে কাঠের তক্তা দিয়ে একটা প্রাটফর্মের মতো করে হাঁসের বাচ্চাগুলোকে বসিয়ে দেওয়া হলো। দেখা গেলো, মগডালে বাসা বাঁধতে অভ্যস্ত হাঁসের বাচ্চারা দিব্য প্রাটফর্ম থেকে নিচে ঝাঁপিয়ে পড়ছে। আর মাটিতে বাসকারী হাঁসের বাচ্চারা উচ্চতা দেখে ভয়ে ঝাঁপ না দিয়ে পাটাতনের ওপরেই রয়ে গিয়েছে। এই হাঁসের বাচ্চারা কেমন করে ঝাঁপ দিতে জানলো? আর দ্বিতীয় বাচ্চারা বা ভয়ে সিঁটিয়ে রইলো কেন? রইলো এই কারণে যে তারা উভয়েই জিন চালিত। একটা শিক্ষিত ভদ্র পরিবারের ছেলে ও একটা সাধারণ পরিবারের ছেলের মধ্যে ব্যক্তিত্বের পার্থক্য থাকে মূলত এই কারণে।

তারিখ: / /২৫৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

অর্গানিক সোসাইটি

হিপ্পো বা অস্ত্র সমাজে কোনো সন্তান জন্ম গ্রহণ করলে শিশুটি সমাজের সকল স্তন্যদায়ী মাতার দুগ্ধ পান করে বড় হয়। যাদের দুগ্ধ নেই, তারা মুখের লালো মিশ্রিত ছিবানো খাবার খাইয়ে সন্তানটি বড় করে। এর মধ্য দিয়ে তারা মনে করে সমস্ত মাকে এ সন্তান ধারণ করেছে। এ প্রকৃয়ার মধ্য দিয়ে সন্তানটি সকল মায়ের সন্তানে পরিণত হয়। এই কারণে তাদের মধ্যে আমি-আমার ধারণা নেই। আমার স্বামী/স্ত্রী এসবের পরিবর্তে সেখানে বলা হয়, তার সাথে আছি, তাদের সাথে থাকছি। তাদের এই অর্গানিক সোসাইটি হল ইন্টার ডিফেনসি, ইন্ ডিফেনসি নয়। আজকের মানুষের মতো স্ব-অধীন নয়, পরম্পরের অধীন। পৃথিবী-ব্যাপী কোটি কোটি শিশু অনাহারে অপুষ্টিতে মানবতের জীবন-যাপন করছে, শুধু আমি এবং আমার সন্তান কনসেন্টের কারণে। নিজের সন্তানটা তার 'হাজার হাজার কোটি' স্ত্রীপুংর মধ্যে মাত্র একটির অর্ধেকাংশ। তার বাকীসব বিলিয়ন বিলিয়ন স্ত্রীপুং প্রতিদিন মরে যাচ্ছে বেচে থাকার আশ্রয় না পেয়ে। মানুষ বা প্রাণির যে স্ত্রীপুং অংশটি বেচে থাকার সুযোগ পেয়েছে, তাকে বাচিয়ে রাখা তার দায়িত্ব ও নৈতিকতার মধ্যেই পড়ে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী ব্যক্তিত্ব: বহির্মুখী ব্যক্তিত্ব বস্তুবাদী অভিজ্ঞতার ওপর প্রতিষ্ঠিত। তাদের নিজস্ব আদর্শ ভাবনা মূল্যবোধ যাই থাক, সবার ওপরে বাস্তব জগতে যা ঘটছে সেটাকেই তারা বেশ মূল্য দেন। তারা পরিবর্তনের সঙ্গে তাল দিয়ে চলেন। সকলের সঙ্গে মিলেমিশে হইচই করে কাটিয়ে দেন। নিজে যেটা ভেবেছেন, যদি দেখেন, সেই মত চললে তার কোনো লাভ হবে না, বরং ক্ষতি হবে। তাহলে তিনি তার মত পরিবর্তন করেন।

অন্তর্মুখী ব্যক্তির সবসময় চিন্তায় মগ্ন, তাদের নিজেদের নিয়েই ব্যস্ত। তারা কোনো জাগতিক ব্যাপারে নিজেদের জড়াতে চান না। চূপচাপ থাকেন। তারা অসামাজিক। এ জন্য তারা গর্ববোধও করেন। বলেন, আমি কারো সঙ্গে মিশি না। আমি নিজের মনে থাকি। যা ঘটছে তার সঙ্গে আমি একমত নই। দেখা যায়, সমাজের গতির সঙ্গে তারা কোনোদিনই তাল রাখতে পারেন না।

তারিখ: / /২৫৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বিটগেনস্টাইন

বিটগেনস্টাইন-কে দার্শনিকদের স্মৃতি বলা হয়ে থাকে। বিটগেনস্টাইন মতে, ইধিঃ হিসেব করে আমার টেবিলটার মাপ হয় ৪ফুট, কিন্তু কত মিলিমিটারে ইধিঃ হয় বা কতটুকু ফাঁকে এই ইধিঃ, তা তৈরি করল কে? ইধিঃ ফাঁক যদি আরো বেশি হতো, তাহলে কি আমার টেবিলটা ৪ফুট হতো? সুতরাং গজ, ফুট, ইঞ্জির মতো পৃথিবীর সকল নিয়ম' যা আজ আমাদের কাছে চরম সত্য, তা কিন্তু এক বা একাধিক জনের বেধে দেয়া একটা সিদ্ধান্ত। তার একটা বিখ্যাত তাত্ত্বিক সূত্র হল-যা অমিমাংসিত তা পরিত্যাজ্য। অর্থাৎ যা কিছু মিমাংসা করা যায় না, তা মিথ্যা। যেমন- যার জন্ম আছে, তার মৃত্যু হবেই; এ ব্যাপারে কারো সন্দেহ বা দ্বিমত নেই; সুতরাং এটা সত্য। কিন্তু মৃত্যুর পরে জীবন আছে এমন ধারণা কেউ বিশ্বাস করে আবার কেউ মনে করে এটা গাজাখুরি কল্পনা। অর্থাৎ একটা অমিমাংসিত তর্ক আছে, আগামীতেও থাকবে। সুতরাং এটা মিথ্যা। তেমনিভাবে ইশ্বর আছে কি নেই, এ বিষয়ে হাজার বছর ধরে বিতর্ক ছিল, এখনো আছে, আগামীতেও থাকবে। সুতরাং এটাও মিথ্যা।

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট মনোমুগ্ধকর ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য: ১. এই মানুষগুলো অপরের প্রশংসায় কার্পণ করেন না এবং ব্যর্থতা মেনে নিতে প্রস্তুত থাকেন। আর এসব বৈশিষ্ট্য অন্যের চোখে তার উদারতা হিসেবে ধরা দেয়। ২. কোনো আলোচনায় সবাই যার যার মতামতে স্থির থেকে ভিন্নমতের বিরুদ্ধাচরণ করেন। কিন্তু সবার পছন্দের তালিকায় তারাই থাকেন যারা নিজের মতামত তুলে ধরে অন্যের সঙ্গে সামঞ্জস্য করার চেষ্টা করেন। ৩. সামাজিক আচার-আচরণে তারা নিপুণ শিল্পী। নিজের বিষয়সহ সমাজ-জীবনের যেকোনো বিষয় তারা সহজভাবে তুলে ধরতে পারেন। অস্বস্তিকর বিষয়টিও অন্যের কাছে সহজে গ্রহণযোগ্য করে তুলতে তারা পটু। ৪. পেশাগত কাজে সদ্য পরিচিতির সঙ্গে সময় কাটাতে তাদের মধ্যে বিশেষ কোনো অসুবিধা দেখা যায় না। এমন মানুষের সান্নিধ্যে যে কেউ মুগ্ধ হয়ে পড়েন। ৫. এরা অন্য মানুষকে ছোট করে তুলে ধরেন না। এমনকি ওই ব্যক্তি শত্রু হলেও তারা কখনো তাঁকে নিয়ে কটুক্তি করেন না। তারা অন্যকে কথা বলার সুযোগ দেন।

তারিখ: / /২৫৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মনের ব্লাকহোল

জ্যাক দেরিদার একটা বিখ্যাত উক্তি হল-আমরা জীবন ধারণের জন্য অবচেতন মনে একটি কাথা সেলাই করে গায়ে জড়াই, এই কাথায় দুই ধরণের বস্ত্র থাকে। এক হলো, আলো আর অন্যটা অন্ধকার। অর্থাৎ আমাদের বিশ্বাসের এই চাদরে সব সময় আলো ও অন্ধকারের লুকোচুরি চলে। ফলে দেখা যায়, পদার্থ বিজ্ঞানের শিক্ষকের আঙ্গুলে রত্ন পাথর। আমরা আসলে আমরা গ্যালাক্সির পাশাপাশি ব্লাকহোলকেও রেখেছি। ফলে দেখা যায়, যিনি প্রগতিশীল, সময়ে তিনিই আবার প্রতিক্রিয়াশীল। জ্ঞান চর্চার মাধ্যমে নিজের ব্লাকহোলকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে সমস্ত গ্যালাক্সি গ্রাস করে নেয় ব্লাকহোল। একটা কথা মনে রাখবেন, পাশের বাড়ীতে আঙুন লাগলে আপনি কখনোই নিরাপদ নন। রাস্তায় আপনি যদি একা ভাল গাড়ী চালান, তা হলে কি আপনি নরাপদ? আপনার পাশাপাশি অন্যকেও ভাল চালাতে হবে। অর্থাৎ সর্বকিছু একা নিয়ন্ত্রণ করে আপনি কখনো ভাল থাকতে পারবেন না। সুতরাং সব দরজা-জানালা বন্ধ করে নিরাপত্তা কল্পনা করে পাগলে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট তর্কযুদ্ধ: প্রত্যেক মানুষই নিজের জ্ঞান, ধারণা এবং মতকে নির্ভুল এবং বড় মনে করে। মানুষ তার চিন্তা, বিশ্বাস ও ধারণাকে সত্য ও নির্ভুল হিসাবে প্রমাণ করার জন্য অপরের সাথে তর্কে লিপ্ত হয়। আসলে তর্কে লিপ্ত হওয়া নির্বোধের কাজ। প্রতিপক্ষ যদি বুঝতেও পারে যে, তার তথ্য ভুল, তবুও তার মন সেটাকে সহজভাবে মেনে নিতে পারবে না। নিজের মত-বিশ্বাস-চিন্তা বা ধারণা পরাজিত হওয়ায় তার ব্যক্তিস্বতন্ত্রে আঘাত লাগে। ফলে তার মন বিরোধিতায় ভরে উঠে। এক্ষেত্রে নিজের তথ্য সঠিক এবং নির্ভুল হলেও ভুল বলে স্বীকার করে নেওয়া কিংবা কৌতুক করে হেসে প্রসঙ্গ পাল্টানো বা কৌশলে তর্ক এড়িয়ে চলা বুদ্ধিমানের কাজ। সোজা কথা: কারো কোনো কথা-কাজ-মত কিংবা সিদ্ধান্তের সাথে যদি আপনি একমত হতে না পারেন, তবে সে জন্য তার মুখের ওপর জবাব দেবেন না। অন্যের মতকে গুরুত্ব দিয়েও কথা বলা যায়, কাজ করা যায়। বিতর্ক সৃষ্টি হতে পারে- এমন কথা বলা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

তারিখ: / /২৫৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

শ্রেণী বৈষম্য ও জেল

আমাদের প্রায় সমস্ত ক্রাইম হচ্ছে-পলিটিক্যাল ক্রাইম। রাজনীতি আর অর্থনীতি দখলের সংকট। পৃথিবীতে যত জেলখানা আছে, তার ৯৯.৩ পার্সেন্ট কয়েদি হচ্ছে গরিব মানুষ। বিভিন্ন ধরনের শোষণ, বঞ্চনা, নির্যাতন, নিপীড়নের শিকার হয়ে তারা অপরাধী হিসাবে কিছু সভ্য নামধারী মানুষের কয়েদখানায় বন্দী হয়ে আছে। এই জেলখানা হচ্ছে একটা কয়েদি তৈরির কারখানা। এখানে নানা ধরনের অপরাধীর সংস্পর্শে মানুষ বিভিন্ন ক্রাইমে পারদর্শী হয়ে উঠে। আপনি একটু হিসাব করলেই দেখতে পাবেন, যে দেশে জেলখানা যত বেশি, সে দেশে ক্রাইমও ততো বেশি। নেদারল্যান্ড, ফিনল্যান্ডে কয়েদির অভাবে জেলখানা বন্ধ হয়ে যায়, আর আমেরিকা তার কয়েদখানা গুলোতেমালা পর্যন্ত স্থাপন করে। যে সমাজে নির্যাতন, জুলুম, অনিয়ম, শ্রেণী বৈষম্য থাকবে, জেলখানা তো সেখানেই থাকবে। মানবিক সমাজে জেলখানার কি দরকার? সমস্ত খাবার নিজেদের জন্য রেখে আপনি যদি এক হাজার অনাহারীদের মাঝে কয়েক টুকরা রুটি দিয়ে বলেন, তোমরা মারামারি করলে জেলে ঢুকিয়ে দেব। তাহলে কি কাড়াকাড়ি বন্ধ হবে?

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কথা দিতে হলে: কাউকে যদি কথা দিতে হয়, তবে খুব ভেবে-চিন্তে কথা দিন। কথা দিয়ে কথা যেন রাখতে পারেন। সেদিকে যথেষ্ট খেয়াল রাখবেন। সভা-অনুষ্ঠানে সময় মতো উপস্থিত হোন। হেলেদুলে দেরি করে যাবেন কিংবা তাড়াহুড়া করে চলে যাবেন দু'ঘণ্টা আগে- তা ঠিক নয়। কাউকে কথা দেওয়ার আগে চিন্তা করুন, কিন্তু কথা দিলে অবশ্যই তা রক্ষা করবেন।

কথা দিন ক্ষমতা অনুযায়ী। দায়িত্ব কাঁধে নিন সাধ্য অনুযায়ী। খুব বেশি প্রতিশ্রুতি দেবেন না। অনেকে অনেক কিছু চাইবে আপনার কাছ থেকে। যা পারবেন, যেটা সম্ভব দিন। যা পারবেন না সে ব্যাপারে কথা দিয়ে বসলে কথা রাখতে না পারার চাপে টেনশন বাড়বে। কারণ সবকিছুকে 'হ্যাঁ' বানানো কোনো মানুষের পক্ষে সম্ভব নয়। 'না' বলতে না পারাটা কোনো কৃতিত্ব নয়, এটা এক ধরনের দুর্বলতা।

তারিখ: / /২৫৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আন্তোনিও গ্রামসি

ফ্যাসিস্ট মুসোলিনীর কোপানলে পরে গ্রামসি যৌবনেই কারাগারে নিক্ষিপ্ত হন। জেলেই তাঁর জীবনের এগারো বছর কেটেছিল অনিদ্রা, ক্ষুধামন্দা, রক্তবমির মধ্যে। জেল থেকে বেরিয়েই তিনি মারা যান। তিনিই প্রথম একমুখী জেনারেল এ্যাডুকেশনের কথা বলেছেন। তাঁর মতে, আমরা ভিন্ন ভিন্ন মাধ্যমে (যেমন, ইংলিশ স্কুল, ধর্মীয় মন্ডব, জেনারেল স্কুল, ক্যাডেট স্কুল ইত্যাদি) আলাদা ভাগে শিক্ষা গ্রহণ করার ফলে, সমাজে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির আর বিপরীত জ্ঞানের হুবহুরল শ্রেণীর প্রাণী তৈরি করছি, মানুষ নয়। প্রিজন্স নোটবুক-এর এক জায়গায় গ্রামসি লিখেছেন, ভাষার কারণেই কেউ নতুন কিছু বললে অন্যরা তা বুঝতে পারে, আবার পূর্বে কখনো শুনেনি এমন কিছুও বলতে পারে। সকল সৃজনশীল চিন্তা ভাষার মাধ্যমেই হয়। উন্নত চিন্তা তখনি আমরা পাব, যদি সব ভাষার সমন্বয়ে একটি জাতীয় ভাষা থাকে। এক অঞ্চলে যদি একাধিক ভাষার প্রাধান্য থাকে, সেখানে এক ও চিন্তার বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়। কারণ, ভাষা হচ্ছে মানুষের মধ্যে কানেক্টিভিটি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

যোগ্যতা থাকলে তেলের দরকার হয় না: আমাদের মধ্যে অনেকেরই ধারণা, চাকরি বাঁচানোর জন্যে বসকে তেল দেয়া অবশ্য কর্তব্য কিংবা বসকে খুশি না করতে পারলে প্রমোশন অনিশ্চিত। কিন্তু আপনি যদি আপনার কাজে যোগ্য হন, আপনাকে ঠেকায়; এমন সাধ্য কার? রাজা ডেনিসের আমলে দার্শনিক ডায়োজেনিস একদিন শাক দিয়ে রুটি খাচ্ছিলেন। তা দেখে ওই সময়কার আরেক দার্শনিক ডায়োজেনিসকে বললেন, আপনি যদি রাজাকে একটু তোষামোদ করে বলতেন, তাহলে আর শাক দিয়ে রুটি খেতে হতো না! ডায়োজেনিস সঙ্গে সঙ্গে বললেন, আপনি যদি শাক দিয়ে রুটি খেতে শিখতেন, তাহলে এমন এক অত্যাচারী রাজাকে তোষামোদ করতে হতো না। কাজেই, তেল মারার প্রতিযোগিতায় লিপ্ত না হয়ে বরং নিজেকে সেভাবে প্রস্তুত করুন, নিজেকে অপরিহার্য করে তুলুন, আর চেষ্টা করুন পারিপার্শ্বের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে। এবার একটু গা ঝাড়া দিন! প্রতিযোগিতা করুন নিজের সাথে।

তারিখ: / /২৬০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সম্রাটসিনির্ভর রাজনীতি

বাংলাদেশের ইতিহাসে আমরা নকশাল বাড়ি আন্দোলন অনুসরণে সর্বহারার পার্টির রাজনৈতিক সম্রাস প্রত্যক্ষ করেছি। ধর্মনির্ভর রাজনৈতিক সংগঠনগুলোর সম্রাসের নতুন রূপ দেখা যায় গত শতাব্দীর নব্বইয়ের দশকের শেষের দিক থেকে। ১৯৭৮ সালে আফগানিস্তানে যখন বামপন্থী পিপলস ডেমোক্রেটিক পার্টি ক্ষমতায় আসে তখন এ সরকারকে উৎখাত করার জন্য মুজাহি-দিন বাহিনী গড়ে উঠে। আফগান যুদ্ধ শুধুমাত্র আফগান জনগণের মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল না। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র আফগান যুদ্ধকে তাদের ভিয়েতনাম যুদ্ধে পরাজয়ের প্রতিশোধ নেওয়ার সুযোগ হিসেবে দেখে। ফলে পশ্চাত্যের সহায়তায় আফগানিস্তানে যাতে সারা বিশ্ব থেকে মুসলিমরা সোভিয়েত বিরোধী যুদ্ধে অংশ নিতে পারে তার ক্ষেত্র তৈরি করা হয়। বাংলাদেশ থেকেও অনেকে, বিশেষত যারা বিভিন্ন ইসলামপন্থী দলের সঙ্গে যুক্ত ছিল, তারা এ যুদ্ধে অংশগ্রহণ করতে আফগানিস্তান যায়। যুদ্ধ শেষে তারা দেশে ফেরত এসে আলকায়দার চিন্তাধারায় প্রভাবিত হয়ে সম্রাসিনির্ভর, আভারুউড রাজনৈতিক সংগঠন গড়ে তোলে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ভুল ধরা: মানুষের জীবনটা হচ্ছে অগণিত ভুলের যোগফল মাত্র। কারো মতামতে কিংবা কাজে ভুল ধরা অথবা ভুল দেখানো কখনো উচিত নয়। দোষ ধরা বা ভুল ধরার ফলে সে নিজেকে ছোট মনে করবে। এতে তার হীনমনোবৃত্তি দেখা দেবে। ফলে তার সব কথা বা কাজ ক্রটিপূর্ণ হতে বাধ্য। কাউকে সংশোধন বা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য তার দোষগুলি খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে বের করে তাকে আক্রমণ না করে বরং উৎসাহপূর্ণ পরামর্শ দিন, সাহস দিন- তবে অবশ্যই সে উন্নতি করতে পারবে। মনে রাখবেন, যিনি যত বেশি কাজ করবেন; তার ততবেশি ভুল হবে। কাজ না করে ঘরে বসে থাকুন, কোনো ভুল হবে না। মোট কথা: কখনো কাউকে কিংবা নিজেকে ছোট ভাববেন না। কাউকে ছোট বলে নিরুৎসাহিত করবেন না কিংবা অন্যের তচ্ছিল্য ব্যবহারে মন খারাপ করবেন না। কেউ ভুল করে ফেললে সবার সামনে তিরস্কার না করে তাকে আলাদাভাবে বলে শুধরে নেওয়ার সুযোগ করে দিন।

তারিখ: / /২৬১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নারী-পুরুষের পার্থক্য

পুরুষের যৌনাঙ্গ থাকে শরীরের বাইরের দিকে। পুরুষ এর সংবেদনশীলতার ব্যাপারে জ্ঞান হবার পর থেকেই সচেতন থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে যৌন অনুভূতি প্রবলভাবে পুরুষের শরীরে জেকে বসে, যার বহিঃপ্রকাশ পুরুষাঙ্গের মাধ্যমেই ঘটে। অন্যদিকে নারীর যৌনাঙ্গের ক্রিটোরিস থাকে অনেকটা ভিতরে। পর্যাপ্ত উদ্দীপনা ছাড়া এটি সক্রিয় হতে পারে না। ফলে বয়ঃসন্ধিকালে প্রায় সব পুরুষ মাস্টারবেশনে অভ্যস্ত হয়ে গেলেও অনেক নারী তাদের শরীরে ক্রিটোরিসের অস্তিত্ব সম্পর্কে অজ্ঞ থাকে। ক্রিটোরিস পুরুষাঙ্গের মত নিজের অস্তিত্ব জানান দিতে সমর্থ নয়। পুরুষের শরীরের টেস্টোস্টেরন হরমোনের কারণেই প্রবল যৌন তাড়না সৃষ্টি হয়। অন্যদিকে নারীর এই হরমোনের আধিক্য না থাকায় আশে পাশের পুরুষ তার মনে তেমন কোনো চাঞ্চল্য সৃষ্টি করে না। পুরুষের অর্গাজমের বিষয়টি বেশ সহজ, সঙ্গম বা মাস্টারবেশন না করলেও স্বপ্নদোষের মাধ্যমে পুরুষ অর্গাজমের সাথে পরিচিত হয়ে যায়। অন্যদিকে নারীর অর্গাজম এমনই যে, নারী না চাইলে তা অনুভব করার কোন সুযোগ নেই। ফলে নারীকে জাগতে হয়। তাই পুরুষ সক্রিয়, নারী নিষ্ক্রিয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ভুল হল: যখনই বুঝবেন যে, আপনি কোনো ভুল করে ফেলেছেন অথবা আপনার ব্যবহারে কেউ দুঃখ পেয়েছে- তখনই সঙ্গে সঙ্গে ক্ষমা চেয়ে নিন। মনে রাখবেন, নিজের ভুল স্বীকার করে ক্ষমা চেয়ে নেওয়া হচ্ছে অন্যের হৃদয় জয় করার একটি শক্তিশালী অস্ত্র। এতে আপনি ছোট হননি কিছুতে, বরং আপনি যে অতি দ্রুত ও সভ্য তার পরিচয় তুলে ধরেছেন। সভ্য ইংরেজরা দেখবেন কোনো কিছু বলার বা জিজ্ঞেস করার আগে সিরি বা এক্সকিউজ মি বলে গুরু করেন। এটাই দ্রুত। পৃথিবীতে কোনো জিনিসই ফেলনা নয়। কাজে লাগাতে জানলে সবই কাজে লাগে। কর্মক্ষেত্রে কিংবা যে কোনো অবস্থাতেই এমন কতগুলো মানুষের সাথে অনিচ্ছা সত্ত্বেও চলতে ফিরতে হয়- যারা বিকৃতমনা, যাদের ব্যবহার, মন-মেজাজ বিরজিকর। এদের সঙ্গে চলাতে ফিরতে প্রতি মুহূর্তে সংঘাত হয়ে ব্যবহার করতে হবে। এদের ভুল-ত্রুটি এবং খারাপ গুণগুলি অবহেলা করে ভালো গুণগুলির প্রশংসা করতে হবে। এদের উৎসাহ দিতে হবে।

তারিখ: / /২৬২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ফুকোর ডিসকোর্স

মিসেল ফুকো (১৯২৬-১৯৮৪) সবচেয়ে প্রভাবশালী ফরাসি দার্শনিক। ফুকো বলেন, পাগলামির মিশ্রণ ছাড়া বড় কোন প্রতিভার জন্ম হয় না। তার মতে, সফ্রেটিস পাগলদের ২টি ভাগে ভাগ করেছিলেন। সফ্রেটিস দ্বিতীয় ভাগটিতে শিল্পী, প্রেমিক, ধর্মাবলম্বী, ভাববাদী অথবা নবীদের অন্তর্ভুক্ত করেছিলেন। পরবর্তীতে প্রেটো বলেন, মানব সভ্যতা বিকাশে এই দ্বিতীয় ভাগটির পাগলদের ভূমিকাই মূখ্য। মশেল ফুকো বলেন- যৌনতা বিষয়টি মূলত চাপিয়ে দেওয়া। পরিবার আর বিয়ের মোড়কে যৌনতার বিষয়টি হয়ে পড়ে একান্তই ব্যক্তিগত, বা 'প্রাইভেট'। বিবাহ বহির্ভূত যৌনচর্চাকারী গোষ্ঠী (সমকামী, বেশ্যা) হয়ে পড়ে প্রান্তিক। ফুকোর দর্শন অনুসারে, আমাদের পূর্ববর্তী প্রজন্ম যৌনতার প্রশ্নে স্বাভাবিক-ই ছিলেন পরবর্তী প্রজন্মও হয়ে উঠবে স্বাভাবিক। মাঝখানে আমাদের এখনকার প্রজন্মটা যৌন সংস্কৃতির 'কঠিন নিয়মরীতির ভিতর' হয়ে পড়ছে অবরুদ্ধ। ফলে মানসিক সমস্যা বাড়ছে বহুগুণ, অবদমিত ইচ্ছার রোগ হিসেবে ধরা দিচ্ছে 'ধর্ষণ' আর কমে যাচ্ছে এই প্রজন্মের প্রোডাক্টিভিটি।

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট

হাসিমুখ: কথায় বলে, সুন্দর মুখের জয় সর্বত্র। মুখের সৌন্দর্যের প্রথম এবং প্রধান উৎস হলো স্নিগ্ধ হাসি। যে মুখ হাসতে জানে না, সে মুখ কখনো সুন্দর নয়। যে মন খুলে হাসতে পারে না, সে-ই হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে অসুখী ব্যক্তি। মাত্র সামান্য কিছু লোক আছেন, যারা ঘুম থেকে উঠে সুন্দর করে একটু মিষ্টি করে হাসেন। কিন্তু বেশিরভাগ লোকই নাস্তা সারা পর্যন্ত মুখটাকে হাঁড়ি করে রাখেন। তারা জানেন না সুখ-শান্তি ও প্রভাব-প্রতিপত্তির মূল রহস্য হলো মধুর স্বভাব, হাস্যোজ্জ্বল মুখ। দৈনন্দিন কাজে হাজারো বাধা-বিপত্তি আর ঝামেলাকে আপনি হাসিমুখে (রসিকতার মধ্য দিয়ে) দৃঢ়তার সঙ্গে মোকাবেলা করতে পারলে আপনার জীবন হয়ে উঠবে আরো আনন্দময়। পরিবেশটাও হবে ভালমলে আনন্দমুখর। সদা হাস্য বিনম্রভাব রঙ করতে হয় অনুশীলনের মাধ্যমে। সদা হাস্য বিনম্র ভাবটা জন্মায় বিদ্যাবুদ্ধি আর জ্ঞান থেকে। আপনি যত নামজাদা ব্যক্তিত্বপূর্ণ মানুষ হবেন, ততবেশি নম্র, মধুর ও জাতি চিন্তের অধিকারী হবেন।

তারিখ: / /২৬৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বৈধ-অবৈধ সম্পর্ক

ইন্টারনেটের কল্যাণে অল্প বয়স থেকেই ছেলে-মেয়েরা টিভির পরিবর্তে পর্গ-এ বেশি মনযোগী হচ্ছে। কিন্তু বাস্তব জীবনে সমাজের অবদমনের রোসানলে পড়ে গোপনে স্বাধ মেটানোর জন্য অস্থির হয়ে দিক-বেদিক ছুটেছে। শহরের পতিতালয়গুলো বন্ধ হয়ে যাওয়ায় তাদের চাহিদা বিকৃত হয়ে ধর্মের দিকে ধাবিত হচ্ছে। অন্যদিনে যুবকরা হরমোনের তাড়নায় অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ছে। বাংলাদেশের শহর ও গ্রামাঞ্চলে যাটের দশকের তুলনায় বর্তমানে বিবাহবহির্ভূত ও বিবাহপূর্ব অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ার পরিমাণ তিনগুণ বেশি। বর্তমানে প্রতি ১০ জনের মধ্যে তিনজনকেই অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়তে দেখা যাচ্ছে। বিয়ে টিকিয়ে রাখা কঠিন হয়ে পড়েছে। সংসার বাচাতে শিক্ষিত মেয়েরাও অন-মার্ট, স্বল্প শিক্ষিত বয়স্ক পুরুষকে বিয়ে করার দিকে ঝুঁকছে। অন্যদিকে রূপান্তরকামীদের দ্বিগুণী মস্তিষ্কের গঠনগত কারণে ব্যক্তি তার বিপরীত লিঙ্গের মত আচরণ দেখায়। এই যে মানুষ ঝুটিবদ্ধ চল রাখে, কানে দুলা পরে এগুলি হল তার যৌন স্বাভাবিক বহিঃপ্রকাশ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট মনোযোগ ও মতামত: মনোযোগী শ্রোতা পেলে সবাই আরামবোধ করে। কারণ মানুষ নিজের মনের ভাব অন্য মনে নামিয়ে দিয়ে হালকা হতে চায়। এ পৃথিবীর প্রায় সবাই বলনেওয়ালা, শোনার মানুষ নেই বললেই চলে। কারণ সবজাভা মনোভাব আমাদের রক্তে। জানার স্পৃহা যাদের, কেবল তারাই অন্যকে গুরুত্ব দেয়। তারা জানে, প্রতিটি মানুষের কাছে শেখার কিছু না কিছু আছে। তারা মৌমাছির মতো। মৌমাছি যেমন ফুলের বুকে ছল ফুটিয়ে মধুটুকু সংগ্রহ করে। জ্ঞান প্রত্যাশী, উন্নতিকামী মানুষেরাও তেমনি মনোযোগী হয়ে প্রতিটি মানুষের জ্ঞান-অভিজ্ঞতাকে সম্বল করে এবং প্রয়োজন মত কাজে লাগায়। কাজেই অন্যকে তার নিজের সম্পর্কে বলতে উৎসাহিত করুন। কথার মাঝে কথা বলবেন না। যখন আপনার কিছু বলার থাকে না, তখন অবশ্যই চুপ করে থাকবেন। বিভিন্ন বিষয়ে অন্যের কাছে পরামর্শ চান এবং তার মতামত মন দিয়ে শুনুন।

তারিখ: / /২৬৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট তুচ্ছতাচ্ছল্য বা হয়ে করা: প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে কাউকে এমন কোনো মন্তব্য করতে যাবেন না- যা অন্যকে হয়ে প্রতিপন্ন করে। তার কোনো অদক্ষতা, অক্ষমতার প্রতি তার দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন না। কারণ, এই আচরণ দ্বারা আপনি শুধু তাকে আঘাতই করবেন- যদিও সে কিছুই মনে না করার ভান করতে পারে। এমনভাবে দ্বিতীয় কারো সঙ্গে দৃষ্টি বিনিময় করবেন না, যাতে তৃতীয়জন ভাবতে পারেন, তাকে নিয়ে হাসি তামাশা বা টিপ্পনি কাটা হচ্ছে। অন্যের সঙ্গে ফিসফিস করে বা ইশারা ইঙ্গিতে কথা বলবেন না- যা তৃতীয় জনের পক্ষে বোধগম্য নয়, আর মাত্র একজনের সঙ্গে কথা বলবেন না। অপরের দুর্বলতায় খোঁচা দিবেন না। যে কথা বা কাজ অন্যজনে দেখতে চায় না, জানতে চায় না- সে কথা ও কাজের প্রতি উৎসাহী হবেন না। মনে রাখবেন, প্রতিটি মানুষই চাঁদের মতো- যার একটা অন্ধকার দিক আছে। যে দিক সে কাউকে দেখাতে চায় না।

ইতিহাস

কুলীন ব্রাহ্মণ ও বিবাহ বণিক

পশ্চিমবঙ্গে ব্রাহ্মণের অভাবের কারণে একাদশ শতাব্দীতে উত্তর ভারতের কনৌজ থেকে ৫টি গোত্রের ব্রাহ্মণকে আনা হয়। এরাই কুলীন ব্রাহ্মণ। এদের পদবী বন্দ্যোপাধ্যায়, গঙ্গোপাধ্যায়, চট্টোপাধ্যায়, মুখোপাধ্যায় ও ভট্টাচার্য। এই কুলীন ব্রাহ্মণদের মর্যাদা অন্যান্য ব্রাহ্মণদের চাইতেও উপরে। এই ব্রাহ্মণদের বহুবিবাহ প্রথার জন্য প্রায় উনবিংশ শতক পর্যন্ত বাঙ্গালী সমাজ কলঙ্কিত ছিল। কারণ একজন পুরুষ কুলীন ব্রাহ্মণ কুলীন বা অকুলীন যেকোন ব্রাহ্মণ বংশেই বিয়ে করতে পারতো, কিন্তু যদি কুলীনক-ন্যা কুলীন বংশের বাইরের কাউকে বিয়ে করতে তবে তার পিতা কৌলিন্য হারাতো। ফলে দেখা গেল, কুলীন ব্রাহ্মণ কন্যাদের জন্য পাত্র পাওয়া যায় না। কুলীন পুরুষেরা সুন্দরী পাত্রী পেলে ঠিকই অকুলীন কন্যাকে বিয়ে করে নিত। কুলীনদের মধ্যে বেড়ে গেল বহুবিবাহ। কুলীন ব্রাহ্মণ পেলেই যে করেই হোক বিয়ে দিয়ে কন্যাদায়মুক্ত হতো পিতারা। কুলীন পুরুষেরা বিভিন্ন গ্রামে গ্রামে গিয়ে অর্থের বিনিময়ে কুলীন কন্যাকে বিয়ে করে নাম ধাম খাতায় লিখে নিয়ে চলে যেতো। মাঝেমাঝে বছরে দুই একবার আসতো।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

সাদাত হাসান মাস্টো

আজকের করণীয়

ফিল ডেভেলপমেন্ট উৎকৃষ্ট নাম: প্রত্যেক মানুষের নিজের উৎকৃষ্ট নামটা নিজের কাছে সবচেয়ে মধুর লাগে। ব্যঙ্গ সম্বোধনের দ্বারা মানুষকে হয়ে ও তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করা হয় বলে তার মন বিধিয়ে উঠে। ফলে তাকে সে মনে মনে ঘৃণা করে। কাজেই মানুষের সুন্দর নামটা মনে রাখতে চেষ্টা করুন। কাউকে উপহাস করা বা বিকৃত নামে ডাকা থেকে বিরত থাকুন।

উপকারির নিকট সব সময় কৃতজ্ঞ থাকুন কিন্তু পরের উপকার করে আপনি তা মনে রাখবেন না। কৃতজ্ঞতা পাওয়ার আশায় কোনো কিছু করা বা দেওয়া উচিত নয়, বরং দেবার আনন্দেরই দেয়া উচিত। উপকারির কাছে অকৃতজ্ঞতাই আশা করা উচিত, তাতে হতাশ হবার ভয় থাকে না। অনেকে অপর লোকের কাছ থেকে বেশি কিছু আশা করেন এবং তা না পেলে নিরাশ হয়ে পড়েন। এটা উচিত নয়। অপরের কাছ থেকে যত কম আশা করা যায়, হতাশাও তত কম যাবে।

তারিখ: / /২৬৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ফিনল্যান্ডের শিক্ষক

ফিনল্যান্ডের একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে আপনি শিক্ষক হিসাবে নিয়োগ পেতে চাইলে আপনাকে আপনার ক্লাসে প্রথম ১০ জনের মধ্যে থাকতে হবে। এর বাইরে হলে আপনি অ্যাপ্লাই করতে পারবেন না। অ্যাপ্লাই করার পর প্রতি প্রার্থী এক বছরেরও বেশি সময় কোনও না কোনও স্কুলের সাথে যুক্ত হন। এই সময় চলে তাদের নানারকম প্রশিক্ষণ। স্কুলের সবচেয়ে ভালো শিক্ষকদের সাথে তাকে থেকে থেকে তাদের ক্লাস দেখতে হয়। এর কিছুদিন পর সে নিজে ক্লাস নেয়ার উপযুক্ত হলে তাকে নিজে নিজে ক্লাস নিতে দেয়া হয়। তখন আবার সিনিয়র শিক্ষকরা তার ক্লাসগুলো নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করেন। মাঝে মাঝে আবার শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের বিশেষ প্রশিক্ষকরা এসে সেই ক্লাসগুলো মূল্যায়ন করেন। শিক্ষার্থীরা ক্লাসে মনোযোগ দিচ্ছে কিনা, ঠিকমতো শিখছে কিনা ইত্যাদি। এক বছরের এই প্রশিক্ষণে থাকে ভাইভা, থাকে লিখিত পরীক্ষা আর সবশেষে প্যাকটিক্যাল (আসল ক্লাস নেয়া) পরীক্ষা। এই এক বছরের প্রশিক্ষণের পর সব প্রার্থীদের মধ্যে থেকে বাছাই করে সেরা ১০% প্রার্থীকে নিয়োগ দেয়া হয় প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষক হিসাবে।

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট কীভাবে বক্তব্য রাখবেন: বলার ক্ষেত্রে মনের সাহস যত বেশি থাকবে, আপনার বক্তব্য ততই প্রাঞ্জল হবে। মনে রাখবেন- কে কতটা ভালো বক্তা, সেটা বিচার করা যায়- শ্রোতা সম্পর্কে কতটা ভয়-ভীতি ও সংকোচ কাটাতে পেরেছে তার ভিত্তিতে। প্রথমে কোনো বিষয় নির্ধারণ করুন। তারপর সে বিষয়ে যতবেশি পারেন পড়াশোনা করুন এবং ভাবুন। যত বেশি জানবেন, তত বেশি ভালো বলতে পারবেন। ভালো বক্তার প্রথম কাজ হলো- প্রথমে এমন কিছু বলা, যা শ্রোতার মনে তৎক্ষণাৎ আলোড়ন সৃষ্টি করতে পারে। বক্তব্যের সময় শ্রোতার সঙ্গে মত বিনিময় করুন। এতে তাদের মতামতকে দাম দেওয়া হবে। যে বিষয় তারা জানতে আগ্রহী, সে বিষয়ে বিস্তারিত বলুন। শ্রোতারা কতটা আগ্রহের সঙ্গে বক্তব্য শুনছে, তা লক্ষ্য করুন। মনে রাখবেন, বক্তা যদি নিজের কথাতেই নিজে প্রভাবিত না হয়, তাহলে শ্রোতা কিছুতেই প্রভাবিত হবে না। কথা বলার সময় কণ্ঠস্বরে স্বাভাবিকতা বজায় রাখুন।

তারিখ: / /২৬৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ডিম্বপাত প্রক্রিয়া

নারীর ডিম্বপাত হয় (সাধারণত) মাসিকের শুরু থেকে ১৩ বা ১৪তম দিনে। ডিম্বপাতের তিনদিন আগে থেকে শুরু করে একদিন পর পর্যন্ত (অর্থাৎ ১১তম দিন থেকে ১৫তম দিন) হল গর্ভধারণের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত সময়। কারণ, ডিম্ব কার্যকরী থাকে মাত্র ২৪ ঘন্টা। কিন্তু শুক্রাণু নারীর শরীরে পাঁচ দিন পর্যন্ত কার্যকরী থাকতে পারে। Y (ছেলে) শুক্রাণু তুলনামূলকভাবে অনেক ছোট, কিন্তু বেশ দ্রুতগামী। তারা খুব বেশি ক্ষণ জীবিত থাকে না। এ দিকে X(মেয়ে) শুক্রাণু বেশ বড় এবং ধীরগতির, কিন্তু তারা আবার একটু বেশ সময় বাঁচে। সন্তান হিসেবে ছেলে চাইলে Y শুক্রাণুকে খুব দ্রুত ডিম্বের কাছাকাছি পাঠাতে হবে। এর জন্য নারীর যে দিন ডিম্বপাত হচ্ছে, সে দিনেই মিলিত হওয়াটা জরুরি (১২ থেকে ১৫তম দিন)। না হলে Y শুক্রাণুটি কার্যকরী থাকবে না। আবার আপনি যদি কন্যা সন্তান চান তবে ডিম্বপাতের দুই থেকে তিনদিন আগে মিলিত হতে হবে। (অর্থাৎ ১৩ থেকে ১৪তম দিন দুটি বাদ দিতে হবে) ডিম্বপাত হবার আগেই সব Y শুক্রাণু মারা যাবে, বেঁচে থাকবে শুধু মাত্র X শুক্রাণুগুলি। ফলে কন্যা হবার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট রেগে যাবেন তো হেরে যাবেন: আমরা যখন অনেক বেশি রেগে যাই, তখন চিন্তা করি কেন? "আমরা যার উপর রাগ করি সেই মানুষটি তো আমাদের সামনেই থাকে তবুও কেন আমাদেরকে চোঁচিয়ে তার সাথে কথা বলতে হবে? কারণ, এই রাগ তাদের অন্তরের মাঝেও দূরত্ব সৃষ্টি করে। "আবার যদি আমরা ভেবে দেখি, দুজন মানুষ যখন একে অন্যের প্রেমে পড়ে, তখন তারা একে অন্যের সাথে নরম স্বরে কথা বলে। কারণ তারা একে অন্যের অন্তরের খুব কাছে থাকে। " রাগ নিয়ন্ত্রণের ১০ উপায়: ১) রাগের মাথায় কিছু বলার আগে একবার চিন্তা করে নিন ২) কিছুক্ষণ নিজের সঙ্গে কথা বলুন ৩) যত দ্রুত সম্ভব স্থান পরিবর্তন করুন ৪) একবার নিজেকে শান্ত করার চেষ্টা করুন তারপর কথা বলুন ৫) জোর জোরে শ্বাস নিন ৬) সম্ভব হলে একটু ব্যায়াম করে নিন ৭) কাজের মধ্য থাকলে একটু বিরতি নিয়ে নিন ৮) সম্ভাব্য সমাধানের কথা চিন্তা করুন ৯) নিয়মিত মেডিটেশন করুন ১০) বিদ্বেষ নিজের মধ্যে আটকে রাখবেন না।

তারিখ: / /২৬৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

রাজ্য নেই, তবু সে রাজা

বাবা রামকান্ত তাকে পাঠিয়ে দিলেন কাঁশীতে সংস্কৃত পন্ডিতের আখড়ায়। কয়েক বছরের মধ্যে পন্ডিত হয়ে বাড়ী ফিরে শুরু হল ফের দৌরাভা। বাবা ফের পাঠিয়ে দিলেন পাটনায় ফার্সি শেখাতে। এত ভাল ফার্সি শিখলেন যে, লোকে তাকে মৌলভি বলে ডাকতো। এই মেধাই হল তাঁর কাল। বাড়ীতে নিষ্প্রাণ মাটির দেব-দেবীর পূজার বিরুদ্ধে সবসময় তর্ক জুড়ে দিত। ১৫ বছর বয়সে অতিষ্ঠ হয়ে বাবা তাড়িয়ে দিলেন বাড়ী থেকে। একদিন ইংরেজ সিভিলিয়ান ডিগবি সাহেবের সাথে পরিচয় ঘটে। নিয়োগ করলেন দেওয়ান পদে। বাবার মৃত্যুর খবর পেয়ে হাজার হলেন, কিন্তু বিধর্মী নাস্তিক বলে সবাই তাকে দূর-দূর করে তাড়িয়ে দিলেন। একদিন কানে এলো বড়দা মারা গেছেন। তার বড়ো বৌঠানকে স্বামীর চিতায় বেঁধে সহমরণে পাঠানো হবে। হাজার হাজার মানুষ খোল করতাল কাঁসর ঘন্টা নিয়ে ছুটেতে লাগলো তারে বাড়ী অভিমুখে। ছুটে গেল সে। কিন্তু ততক্ষণে সব শেষ। তার চিতার সামনে প্রতিজ্ঞা করলো এই বর্বরতা সে বন্ধ করবেই। তার প্রচেষ্টায় ১৮২৯ সালে আইন করে বন্ধ করা হল সতীদাহ প্রথা।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট হুকুম করা: অনেকে আছেন- যারা সব সময় সর্বোসর্বা হয়ে অন্যকে দিয়ে কাজ করাতে বোকার মতো হুকুম করেন। কিন্তু তারা জানেন না যে, হুকুম জিনিসটা কেউ পছন্দ করে না। কোনো কাজে হুকুম দেওয়া মানে তাকে ছোট প্রমাণ করা। এটা খুব খারাপ। কোনো কাজের জন্য কাউকে সরাসরি হুকুম না করে একটু ঘুরিয়ে আদার কিংবা অনুরোধের সুরে বলুন, অথবা কাজটা করতে পরোক্ষভাবে তাকে উৎসাহিত করুন। প্রত্যক্ষ বাক্য না বলে সবসময় পরোক্ষ বাক্য বলার অভ্যাস করুন। যেমন- এই করিম, বাজারে যাও; এটা প্রত্যক্ষ বা সরাসরি বাক্য। এটা না বলে এভাবে বলুন- করিম, বাজার করা দরকার, এখন গেলে সবকিছু টাটকা পাওয়া যাবে, তাই না? সং সঙ্গে স্বর্গবাস, অসং সঙ্গে সর্বনাশ। তাই এমন কিছু মানুষের সান্নিধ্যে থাকুন যারা স্বল্পভাষী। দেখবেন আপনিও ধীরে ধীরে সেই গুণাবলী অর্জন করছেন। সব অর্জনের মূলেই থাকে সাধনা। আর এ জন্য প্রয়োজন ধৈর্য।

তারিখ: / /২৬৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর

বাংলায় আধুনিক সমাজ তৈরির পথিকৃৎ যদি রাজা রামমোহন রায় হয়ে থাকেন, তাহলে আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত করার পেছনে অবদান ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের। বিদ্যালয় পরিদর্শক হিসেবে কাজ করবার সময়ে তার তত্ত্বাবধানে বিশটি মডেল স্কুল এবং পঁয়ত্রিশটি বালিকা বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করা হয়। নিজের গাঁটের পয়সা খরচ করে তিনি তৎকালীন মেট্রোপলিটন কলেজ স্থাপন করেন। দরিদ্র ব্যক্তির কাছে তিনি ছিলেন 'দয়ার সাগর'। তাঁর চরিত্র মাধুর্য সম্বন্ধে মাইকেল মধুসূদন দত্ত বলেন, 'খমির প্রজ্ঞা, ইংরেজদের কর্মশক্তি এবং বাঙালি মায়ের হৃদয়বৃত্তির সম্মিলন ঘটেছিল তাঁর মাঝে। কর্মজীবনের শেষে ইংরেজদের সাথে আপোষ না করে 'পেনসন' না নিয়েই সরকারের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করেন। তিনি শুধু বিধবা বিবাহপ্রথা চালুরই অগ্রদূত নন স্বয়ং নিজ ছেলেকে দুর্গখিনী এক বিধবার সাথে বিয়ে দেন। সংস্কৃত কলেজে শুধু উচ্চবর্ণের বদলে সকল বর্ণের জন্য দ্বার উন্মুক্ত করেন। একটি শিক্ষিত সমাজ গড়ে তোলার জন্য তিনি আজীবন কাজ করে গেছেন। তার কাছে সবার উপরে একটি কাজই ছিল, সমাজকে শিক্ষিত করা।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট প্রশংসা করা: প্রত্যেক মানুষের মনের গভীরে থাকে প্রশংসা পাবার আকৃতি। মানুষের বাহ্যিক পরিপাটি, সবই তার প্রতিফলন। কাজেই বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজনসহ চেনা-পরিচিতজনদেরকে যতটা সম্ভব প্রশংসা করতে কৃতাভ্যর্থন করবেন না। তার গুণগুলোর সোজাসুজি প্রশংসা করুন। আপনার প্রশংসা তার মনকে ভরিয়ে তুলবে। এমন কি আপনার ছোট প্রশংসার জন্য দেখবেন, সারাজীবন সে আপনাকে মনে রাখবে। প্রশংসা হচ্ছে আত্মার খাদ্য। উপযুক্ত খাদ্য পেলে মন আত্মবিশ্বাসে, মনোবলে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। কিন্তু সাবধান, তোষামোদ করবেন না। তোষামোদ হচ্ছে, জাল করা টাকার মতো- যা চালাতে গেলে প্রতি মুহূর্তে ঝুঁকি। সং থাকুন যখন কেউ আপনার প্রশংসা করছেন এবং আপনি কার প্রশংসা করছেন। প্রশংসা কখনো প্রত্যাখ্যান করবেন না এবং অবশ্যই মনে করবেন না যে আপনাকে প্রশংসা ফেরত দিতে হবে। বিনয়ী (সড়ফবৎ) হতে হলে আপনাকে মাত্রাতিরিক্ত লাজুক, শাস্ত বা সাধু হতে হবে এমনটা নয়।

তারিখ: / /২৭০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

পাকিস্তানের বাংলাভাষী

প্রায় ১৬ লাখ বাংলাভাষী আছেন পাকিস্তানে। স্থানীয় রাজনীতিবিদরা সোজাসাপ্টা বলে দেন, করাচির জনসংখ্যার ১০ শতাংশই বাঙ্গালি। করাচিতে বাংলাভাষীদের অন্তত ১৩২টি কলোনি আছে। পাকিস্তানের অন্যত্রও আছে অন্তত ৭০টি। অনেক বাংলাভাষী পুরুষ পরিবারকে করাচিতে রেখে ইরানেও কাজ করেন। করাচির চিটাংগা কলোনি, মাচের পাড়া, বিল্ডাল টাউন, জিয়াউল হক কলোনি, শুল্কুর কলোনি ইত্যাদি বাঙ্গালি পাড়া। পাকিস্তানের ২৫ বিলিয়ন ডলারের মাছ রফতানি খাতের মূল শক্তি তারা। শিক্ষার হারও এই জনগোষ্ঠীতে খুব কম। ১৯৪৭-এ করাচিতে বাঙ্গালি ছিল তিন লাখের মতো। বর্তমানের ১৬ লাখ বাংলাভাষীর সকলেই পূর্বতনদের বংশধর নন অনেকেরই পরবর্তীকালে আয়-রোজগারের সন্ধানে বিভিন্ন স্থান থেকে ওখানে গিয়েছেন; কোন মানবাধিকার সংগঠনকে কখনোই করাচির বাংলাভাষীদের স্বার্থে সোচ্চার দেখা যায় না। বস্তুত জাতীয়তাবাদ ক্ষমতার জন্যই মানুষ যতটা লড়ে, মানুষের অধিকার ও মুক্তির জন্য ততটা নয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে নিজেকে বিনয়ী হিসেবে উপস্থাপন করবেন: ১) অর্থহীন অহঙ্কার থেকে বিরত থাকুন ২) আপনি কত অর্থ-সম্পদের মালিক এসব আলোচনা এড়িয়ে চলুন : আপনি কত ধনী বা আপনি কত অর্থ উপার্জন করেছেন এসব আলোচনা বন্ধ করুন। আপনার অতিরিক্ত অর্থ প্রাপ্তির সাফল্য-গাঁথা অন্য মানুষের বিরক্তির কারণ হতে পারে। ৩) নিজের গুণাবলী নিয়ে আলোচনা করবেন না: আপনি স্মার্ট, মেধাবী ও চতুর এগুলো বলার মধ্যে কোনো বাহাদুরি নেই। আপনার যদি ভালো কোনো গুণাবলী থেকে থাকে, তাহলে মানুষ নিজ থেকেই আপনার প্রতি আকৃষ্ট হবে। ৪) অহেতুক অন্যের কথাবার্তা নিয়ে নিজেকে জড়াবেন না: সব সময় নিজেকে অপরের কথা বা আলোচনায় জড়ানোর প্রবণতা ত্যাগ করুন। আপনি তাদের কাজে আসলে তারা আপনাকে নিজে থেকে আলোচনায় আহ্বান জানাবে। ৫) আপনার সাফল্যের পথে অন্যদের সঙ্গী করুন : এতে করে আপনার কাজের কৃতিত্ব কমবে না বরং বাড়বে।

তারিখ: / /২৭১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সুন্দরী প্রতিযোগিতা

সুন্দরী প্রতিযোগিতার নিয়ে বিতর্ক আছে। সাদা-কালো, লম্বা-বেটে নানান ধরনের মানুষ আছে পৃথিবীতে। মানুষের চেহারা বা আকৃতি প্রকৃতিসৃষ্ট। এজন্য কাউকে খারাপ চেহারার বলে ভরসনা করা, হেয় করা বা গালি দেয়া মস্ত বড় অন্যায়। তেমনিভাবে আরও বড় অন্যায় কাউকে নির্দিষ্ট কিছু ক্যাটাগরির ভিত্তিতে সুন্দরী হিসেবে চিহ্নিত এবং পুরস্কৃত করা। ইদানীং সুন্দরী নির্বাচনের ক্ষেত্রে শারীরিক সৌন্দর্যের পাশাপাশি নারীর ব্যক্তিত্ব, বুদ্ধিমত্তা, সাহস, চতুরতা, মানসিকতা, সাধারণ জ্ঞান ইত্যাদিও যোগ করে দেয়া হয়েছে। তারা বোঝাতে চায়, দেখো, আমরা শুধু শরীর নয়, মেধা বা মানসিক উৎকর্ষকেও গুরুত্ব দিই। কিন্তু মূল বিষয় হলো ৩৬-২৪- ৩৬ শরীরের ভাঁজ। আবার সুন্দরী প্রতিযোগিতায় বিবাহিত নারী অংশ নিতে পারেন না। কেন? তার মানে বিবাহিত নারী সুন্দরী নন? , ডিভোর্স মেয়েটি কি করবে? কিংবা যে লিভ টুগেদার করে কিংবা যে মেয়েটি ধর্মিতা সে কী করবে? বিয়ে, ডিভোর্স বা সন্তান ধারণ নারীকে অসুন্দর করে ফেলে? এগুলো নারীকে এতটাই কুৎসিত করে?

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট সমালোচনা : সমালোচনা হচ্ছে পোষা পায়রার মতো, তাকে যেখানে যত দূরে ছেড়ে দেয়া হোক, ঠিক নিজের ঘরে ফিরে আসবেই। সহজ কথায়, আপনি যতটুকু অপরের সমালোচনা করবেন-নিজেই (প্রকাশ্যে-গোপনে) ততটুকু অপরের সমালোচনার সম্মুখীন হবেন। নিজের দোষ-ত্রুটির সমালোচনা করতে শিখলে তার দ্বারা অবশ্যই বড় হওয়া সম্ভব। কাজেই অপরের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে নিজের সমালোচনা করতে শিখুন। অযথা মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকা ভালো। যার বাসায় সাদা-কালো টিভি আছে, তাকে রঙিন টিভির গুণ বর্ণনা করা ঠিক নয়। এক কথায়, প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে কারো কোনো বিষয়ে বিরাগ মন্তব্য করবেন না। কিংবা অপেক্ষাকৃত উন্নত কিছুর সাথে তুলনা করবেন না। মানুষের জীবনী শক্তির অধিকাংশই শেষ হয়ে যায় শুধু পাশের মানুষের নেগেটিভ কথা শুনতে শুনতে। লক্ষ্য করে দেখবেন, আপনি যখন কোনো ভালো কাজ করতে যাচ্ছেন, তখন একগাদা মানুষ জড়ো হয়ে আপনাকে নিরুৎসাহিত করবে।

তারিখ: / /২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

চীনের শেয়ারিং ফরমুলা

চীন আপাদমস্তক একটি দর্শনের দেশ। চপস্টিক-এর পেছনের গল্প হচ্ছে চীনারা গরম খাবার খেতে পছন্দ করে। তাছাড়া, হাত ময়লা থাকতে পারে। চীনের বাচ্চাদের বয়স যখন এক বছর তখন থেকেই তারা চপস্টিকে অভ্যস্ত হতে শুরু করে। চীনে কোনো খাবার টেবিলে পানি দেখা যায় না। কারণ, তারা খাবারের সঙ্গে পানি খায় না। পথ চলতে চলতে এরা ছাতা খুলে ধরে থাকতো। কারণ হলো-ছায়ার মধ্যেও রোদের রশ্মি শরীরে এসে ত্বকের ক্ষতি করে। কর্মই তাদের কাছে ধর্ম। তাদের কাছে 'টাইম ইজ মানি, মানি ইজ টাইম।' চীনে গাড়ির হর্ণ খুব একটা শুনায় না। চীনাঙ্গের সকালে নাস্তা আটটার মধ্যে। দুপুরের খাবার ১২টার মধ্যে। ডিনার সন্ধ্যা ছয়টার মধ্যে শেষ। চীনে কোনো আড্ডা বা জটলা দেখা যায় না। চীনারা সাইকেলে ছুটছে। উইচাট এ যে কোন স্থানে সাইকেল পাওয়া যায়। এই উইচাটে সব করা যায়, ওয়াশিং মেশিনে কাপড় দিয়ে রুমে এলে উইচাট জানিয়ে দেবে আপনার কাপড় তৈরি হয়েছে কিনা? মন খারাপ, বন্ধু/বান্ধবী দরকার? উইচাট ঘটকালী করবে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

খুঁতখুঁতে স্বভাব: এমন অনেক ব্যক্তি আছেন, যারা অনেক খুঁতখুঁতে। সব কিছু একেবারে নিখুঁত না হলে তাদের মন ভরে না, নিজের সব কিছুকে খুঁতহীন একটা অবস্থায় নিয়ে যেতে চান। এরকম মানুষ সমাজজীবনে, কর্মজীবনে, ব্যক্তিগত জীবনে অস্থির লোক হিসেবে গণ্য হয়। আবার অনেক লোক আছেন, যারা সামনে দিয়ে মশা গেলেও ধরে ফেলেন কিন্তু পিছন দিয়ে হাত গেলেও টের পায় না।

এরা শ্রমিকের পেটে লাথি মেরে হুজুরের কাছে সিন্ধি পাঠায়। মজুরকে শোষণ করে মাজারে দান করে। এরা শ্রমিকের ন্যায্য পাওনার বেলায় খুব হিসাবি, অথচ ভোগ-বিলাসিতার বেলায় হিসাবি নয় মোটেই। এই মনোভাব খুব জঘন্য। তাদের মনে রাখা উচিত- একজন কর্মী যদি তার কাজের যথার্থ পুরস্কার পায়, তাহলে তার হৃত উদ্যম অবশ্যই শতগুণে বেড়ে যায়।

তারিখ: / /২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নারীর দ্বিতীয় নাম

নির্বাচন কমিশনের নতুন সিদ্ধান্ত অনুযায়ী নারীরা বিশেষ প্রয়োজনে যদি কেউ স্বামীর নাম যুক্ত করতে চান তাহলে তাকে নির্বাচন কমিশন থেকে অনুমোদন নিতে হবে। হিন্দু বৌদ্ধ খ্রিষ্টান এক্য পরিষদের নেতারা ইসির এই নতুন নিয়মের বিরোধিতা করেছে। এর পেছনে রয়েছে হিন্দু ধর্মের বিবাহের বিশেষ নিয়ম, যে নিয়ম অনুযায়ী বিয়ের পর নারীরা বাবার গোত্র থেকে স্বামীর গোত্রে চলে যান। তখন তাদেরকে স্বামীর গোত্রের পদবি ব্যবহার করতে হয়। একসময় শুধু পদবি নয় ভারতের অভিজাত পরিবারের লোকেরা নতুন বউ এনে তার পুরো নামটাই পালটে ফেলতো। এর দেখাদেখি অভিজাত মুসলিম পরিবারকেও দেখা যায় বিয়ের পর স্বামীর নামের অংশ জুড়ে দিতে। ইউরোপ আমেরিকায় প্রায় সব নারীই বিয়ের পর স্বামীর বংশের পদবি বা স্বামীর নামের শেষ অংশ ব্যবহার করেন। যেহেতু ইসলাম ধর্মে জন্মের পরেই আকিকা দিয়ে নাম রাখা হয়, তাই বিয়ের পর নতুন নাম রাখা জায়েজ নয়। যদি হতো, হযরত আয়েশা(রা.)কে আয়েশা মোহাম্মদ বলতো, আয়েশা সিদ্দিক নয়। শেখ হাসিনা নয়, খালেদা জিয়া প্রশ্নবিদ্ধ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

মুদ্রাদোষ: অনেকে কারো সাথে পরিচয় হওয়া মাত্রই তার ব্যক্তিগত পরিচয় জানতে চায়। এটা নিতান্তই অভদ্রতা। নিজ থেকে না বললে একান্ত ব্যক্তিগত ব্যাপারে প্রশ্ন করা কারো উচিত নয়। অনেকেরই আবার বিভিন্ন মুদ্রাদোষ থাকে। কেউ কথা বলার সময় হাত নাড়ে বেশি। আবার অনেকে আছেন, যারা কোনো কাজের জন্য কারো গায় হাত দিয়ে অনুন্নয়-বিনয় করেন। কেউ মানুষের সামনে দাঁত খোঁচায়, কেউ বা হাত চাপা না দিয়ে টেকুর তোলেন, হাঁই তোলেন, জোরে কাশেন, হাঁচি দেন। কেউ বা যেখানে-সেখানে থুথু পানের পিক ইত্যাদি ফেলেন। আমাদের দেশে খুব কম মানুষ আছেন, যারা টেলিফোনটি বাজা দেখতে পারেন না। তারা আপনাকে বসিয়ে রেখেই ফোনটি ধরবেন। আপনি যে এত কষ্ট করে ট্রাফিক জ্যাম ঠেলে তার কাছে গিয়েছেন, তার থেকেও মূল্যবান হয়ে ওঠে টেলিফোন। এটা ঠিক নয়। জাপানে আপনি যদি মিটিংয়ের ভেতর ফোন ধরেন, ওখানকার মানুষ এটাকে চরম অভদ্রতা বলে ধরে নেয়।

তারিখ: / /২৭৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ওয়া জাতি ও ইয়াবা

ওয়ারা একটি পার্বত্য জাতি। বাস তাদের মায়ানমারের ওয়া প্রদেশে। শ্রেফ বীরত্ব চরিতার্থ করবার জন্যেই প্রতিবেশী গোত্রগুলোর মানুষের মাথা কেটে নেওয়ার একটি বাজে অভ্যাস ছিল তাদের। ব্রিটিশরাও পাহাড়ি এই জাতির সাথে যুদ্ধের বদলে ওয়াদেরকে নিজেদের মতো থাকতে দেওয়াটাই শ্রেয় মনে করে। কিন্তু বার্মার সামরিক জন্তাদের আমলে বেঁধে গেলো যুদ্ধ। ১৯৮৯ সাল পর্যন্ত চলা এই যুদ্ধে দু'পক্ষেরই বিপুল ক্ষয়ক্ষতি হয়। শেষমেষ বর্মী জাতিও ব্রিটিশদের পছন্দ অনুসরণ করলো। মায়ানমার সরকার ওয়াদেরকে ১৭ হাজার বর্গ কিলোমিটারের একটি পার্বত্য জমি ছেড়ে দেয়। যদিও কাগজে-কলমে মায়ানমারের অধীনে। ওয়া পাহাড়গুলো পপি চাষের জন্য অতি উত্তম। কাজেই ওয়ারা বুক্কে আফিম আর হেরোইন উৎপাদনের সাথে। পরে চীন, থাইল্যান্ড বা যুক্তরাষ্ট্রের চাপে পড়ে হেরোইন উৎপাদন বন্ধ হয়। কিন্তু ওয়ারা হেরোইন উৎপাদন বাতিল করলো বটে, কিন্তু তার জায়গা দখল করে নিল ইয়াবা। ওয়াদের সোনাদল এখন মাদক কারবারী দল হিসেবে পরিচিত।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

মুড: মুড না থাকা অস্বাস্থ্যের লক্ষণ। কথায় কথায় মুড নেই বলে দরকারি কাজ থেকে হাত গুটিয়ে থাকতে থাকতে আমরা অলস স্বভাবের হয়ে পড়ি। পরে অনেক সাধনাতেও আর মুড আসতে চায় না। পাগল সাজতে সাজতে হ্যামলেটকে যেমন পাগলামিতে পেয়ে বসেছিলো, অনেকটা তেমনি। আপনাদের জীবনে এমন কখনও হয়েছে যে, আপনি কারও সাথে দেখা করতে গিয়েছেন; আর সেই মানুষটি আপনার সামনেই একটার পর একটা ফোনে কথা বলে যাচ্ছে? কখনও ইন্টারকমে, কখনও মোবাইলে? আর আপনি তার সামনে বসে বসে মাছি মারছেন। জি, আমার জীবনে অসংখ্যবার এমন হয়েছে। আমি ভেতরে ভেতরে চরম বিরক্ত। একটা পর্যায়ে উদ্ভাবনে বলতেই হয়, আমার এখন যেতে হবে। অনেকক্ষণ কাউকে অপেক্ষায় রাখবেন না। সময় বুঝে ফোনে কথা বলুন। খুব ভোরে বা বেশি রাতে জরুরি না হলে ফোন করবেন না। কথা বলার আগে বিষয়গুলো নোটবুকে লিখে নিন, যেন কোনো বিষয় বাদ না পড়ে।

তারিখ: / /২৭৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

একাকীতে নারী

শিক্ষিত অশিক্ষিত প্রায় সব পুরুষই এখনও নারীকে ঘরের কোনে দেখতেই পছন্দ করেন। তাহলে এই যে এত পড়াশুনা, এত বিদ্যালয়, এত শিল্প সংস্কৃতি, আচার সবকিছুই কি তাহলে বৃথা? এমনি এক আবদ্ধ সমাজে নারীরা কেবলি একা হয়ে যাচ্ছে; গুটিয়ে যাচ্ছে। নারীদেরকে কোনঠাসা করে দেয়ার পায়তারা চলছে প্রতিনিয়ত। নির্যাতন করে হোক, মুখের ভাষায় হোক, তাদের আঁটকে দেয়ার আয়োজন চলছে ঘরে ও বাইরে। এই সমাজে একজন নারীর মনের কথা শোনার মত কোন পরিবেশ নাই, কোন বন্ধু নাই। কোন সামাজিক সংগঠন নাই। পরিবারে যেমন স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় থেকে কর্মস্থল সব জায়গাতেই একই অবস্থা। নারী আজ প্রেমিকের কাছেও নিরাপদ নয়। চাপের মাঝে থাকায় নারীরা ক্রমশ বন্ধুহীন হয়ে পড়ছে। একা চলা নারীর জন্য প্রতি পদে রয়েছে কাঁটা বিছানো। এ যেন নারী তুই জন্মালি কেন, এটাই তোঁর পাপ। বাইরের আলো তুমি সহিতে পারবে না। সে আলো তোমার জন্য নয়- ভাবতে ভাবতেই একজন নারী আবারও একাকীত্বের মাঝেই ডুবে যায়!

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

কথার জাদু: প্রত্যেক জরুরি কথা শুরু করার আগে এবং শেষ হলে কয়েক মুহূর্ত থেমে থাকুন। এতে কথাটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ হয়ে শ্রোতার মনে আলাদা আসন করে নেবে। কথা কম হবে অথচ বেশি প্রভাবশালী শব্দে সমৃদ্ধ হওয়া চাই। ছোট ছোট উদ্ধৃতি, প্রবাদ-প্রবচন, বাণী এবং হাস্যকর সংলাপযুক্ত করে বক্তব্যকে নাট্যরসে সমৃদ্ধ করে তুলুন। গলার সুর ও প্রকাশভঙ্গির উঠানামা করুন। গুরুত্ব অনুসারে শব্দের ওপর জোর বাড়ান-কমান। পরিবার, শৈশব স্মৃতি, স্কুল-কলেজ দিনগুলো, জীবনে নানা বাধা, আশা-আকাঙ্ক্ষা, জয়, শখ, বিনোদন, বিখ্যাত ব্যক্তির সাক্ষাৎ ইত্যাদি অভিজ্ঞতা গুছিয়ে বললে চমৎকার ফল পাবেন। বক্তব্যের বিষয়ের সঙ্গে সাদৃশ্যমূলক উপমা দিন। কোনো গল্প বা হাসির টিপ্পনি যদি বলেন, তা হওয়া চাই সংক্ষিপ্ত, অথচ জোরালো এবং চিত্ত আকর্ষক। যদি অপর কেউ কোনো কৌতুক-রহস্যের অবতারণা করেন, সেটা আপনার জানা থাকলেও তা অপরকে বলতে বাধা দেবেন না বরং খুব উৎসাহ নিয়ে শুনবেন।

তারিখ: / /২৭৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সুস্থ সম্পর্কের শর্ত

দাম্পত্যকে আমরা এতোটাই আটপৌরে করে ফেলি যে, কেবল নিয়ম করে শুতে পারলেই আমরা বলি, সুখে আছি। আমরা বাইরে যাওয়ার জন্য নিজেকে সুবাসিত করি, ভালো পোষাক পরি, তুলসি সাজি। অথচ ভালোবাসাবাসি বলার সময় সঙ্গীর কাছে যাই- গা ভর্তি গন্ধ নিয়ে, ছাপা ওঠে যাওয়া পোশাক পরে। আর খাওয়ার পর ঘুমিয়ে পড়ি। এভাবে একদিন আমাদের প্রেমও চিরতরে ঘুমিয়ে পড়ে। দুজন মানুষ একসাথে পথ হাঁটবে বলে আমি থেকে আমরা হই। অথচ, কোন ফাঁকে সে দুজন মানুষ আবার আমরা থেকে আমি হয়ে যাই, নিজেরাও টের পাই না। সংসারের চাপে, বাচ্চা পালতে গিয়ে, বাজার সদাইয়ের ভিড়ে প্রেমই যদি হারিয়ে যায়। একটাই এই ছোট্ট জীবন ভালোবাসার। এই ভালোবাসাটুকু বাঁচিয়ে রাখার জন্য কিছুটা মনোযোগ, কিছুটা প্রায়োরিটি প্রতিটি সম্পর্ক দাবী করে। একটু ছোঁয়া, একটু ঘন হয়ে বসা, একটু খুনসুটি, একটু চোখে চোখে কথা বলা, একটু খোলা হাওয়া লাগানোর স্পেস রাখতেই হয় সম্পর্কে। প্রায়োরিটি, প্রাইভেসি, সম্মান, মনোযোগ সুস্থ সম্পর্কের শর্ত।

ফিল ডেভেলপমেন্ট জিহ্বার উপর শাসন: রাগের সময় অনেক অশোভনীয় বেফাস কথাও মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসে। আর বলে ফেলা কথাটা বন্ধুকের ছুটে যাওয়া গুলির মতো- যা ফেরানো আর সম্ভব নয়। অথচ রাগের সময় সামান্য একটা মুখ ফসকানো কথাই সর্বনাশ ডেকে আনতে যথেষ্ট। এই জন্যই প্রত্যেক ব্যক্তিত্ববান মানুষকে তার জিহ্বার উপর কড়া শাসন চালাতে হবে। ক্রোধকে দমন করার একমাত্র উপায় হলো- যা নিয়ে ক্রুদ্ধ হচ্ছেন তা হাস্যরসের তীক্ষ্ণ বাণীতে উপেক্ষা করুন। দেখা যায় কাউকে গালিগালাজ দেওয়ার চেয়ে রসিয়ে দু'একটা সাধু বাক্যেই বেশি ঘায়েল করা যায়। সব সময় মনে রাখবেন, একটা তিন ইঞ্চি মাত্র লম্বা জিহ্বা একটা ছয়ফুট মানুষকে নিমিষেই হত্যা করতে পারে। আর একটা কথা, অসময়ে ছুট করে অন্যের দুরারে টু মারবেন না। টেলিফোন থাকলে অ্যাপয়েনমেন্ট করুন। নয়তো কলিংবেল টিপে বা দরজায় নক করে দূরে দাঁড়িয়ে থাকুন। ভুলেও খোলা দরজায় সংকেত না দিয়ে ঢুকবেন না।

তারিখ: / /২৭৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

চীনাগের পিএইচডি ও বুয়েট

কেন চীন ভারতের চেয়ে বেশি উন্নতি করেছে, তা নিয়ে কেমব্রিজের গবেষক জানুস সোহ লিখেছেন, চীন তাদের প্রবাসী কৃতি গবেষক, বিজ্ঞানী, পণ্ডিতদের দেশে ফিরিয়ে নেওয়ার জন্য নানা রকমের অত্যন্ত আকর্ষণীয় উদ্যোগ নেয়। যে প্রবাসী চীনাগের পিএইচডি আছে, চীনে ফেরার জন্য তাঁদের প্রথমে দেওয়া হয় প্রায় এক কোটি ত্রিশ লাখ টাকা। ফলে অসংখ্য কেমব্রিজে ভারতীয় শিক্ষার্থীদের দেখা যায়, পড়াশোনা শেষ করে তাঁরা বিলেতে স্থায়ী হয়ে যান। আর চীনাগা দেশে ফিরে গিয়ে দেশের জন্য কাজ করেন। বাংলাদেশের ৫০০ জন ছাত্র যদি বুয়েট থেকে বের হয়, তাদের ৪০০ জনই বিদেশে থাকে। যাঁরা উচ্চশিক্ষিত, কিংবা উচ্চশিক্ষার জন্য বিদেশে আসেন, তারা দেশে কোনো দিন ফিরে যাবেন-এই স্বপ্ন কখনো লালন করেন না। একটা সময়ে আমরা দেখেছি, বহু স্কলার বিভিন্ন দেশে উচ্চশিক্ষা নিয়ে দেশে ফিরে এসেছেন। এখনো কিন্তু সার্বিকভাবে সেই সংখ্যাটা কম। আবার দেশে অটেল টাকাকড়ি হয়েছে এমন মানুষেরা তাঁদের স্ত্রী-সন্তানদের বিদেশে রেখেছেন, তারা দেশ থেকে আনা টাকায় আরামেই থাকেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বক্তৃতা শিক্ষার প্রথম পাঠ: বক্তৃতা শিক্ষার প্রথম পাঠ হল, নিজের মনের ভয় জড়তা কাটিয়ে উঠার জন্য নিয়মিত বক্তৃদের মাঝে স্পষ্ট উচ্চারণে কথা বলা, গ্রুপ ডিসকাশন আর সভা-সমিতিতে এ্যাক্টিং করার অভ্যাস করতে হবে। দ্বিতীয় পাঠ হল- কোনো অনুষ্ঠানে বক্তৃতার দেবার জন্য মাথায় প্রয়োজনীয় তথ্য জোগাড় করে নিতে হবে। তথ্য সংগ্রহের উৎস: ইন্টারনেট, বইপত্র, পত্রিকা, সে বিষয়ে অভিজ্ঞ ব্যক্তি। আপনাকে যে বিষয়ে বক্তব্য রাখতে হবে, সে বিষয়ে বিভিন্ন উৎস থেকে সে বিষয় সম্পর্কিত সঠিক তথ্যগুলি একত্রিত করুন। এছাড়া ভাষণকে মনোজ্ঞ করে তোলার জন্য কোনো হালকা সংক্ষিপ্ত গল্প, জোকস, ছন্দ, প্রবাদ-প্রবচন, প্রশংসাবাক্য, স্মৃতিকথা ইত্যাদি একত্রিত করুন। তথ্য সংগ্রহ করতে আপনাকে বেশ পরিশ্রম করতে হবে। তথ্যকে কখনো অতিরঞ্জিত করে পেশ করবেন না। তথ্য বাছাইয়ে অশ্লীল, অভদ্র, আক্রমণাত্মক বা মূল্যবোধে আঘাত করে এমন কোনো বিষয় রাখবেন না।

তারিখ: / /২৭৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সিস্টেমের কাছে জিম্মি জাতি

পুরো পৃথিবীর ৪০ ভাগ মেডিক্যাল ট্যুরিস্টদের গন্তব্যস্থল থাইল্যান্ড। সেখানকার ২৫৬টি প্রাইভেট মেডিক্যাল হাসপাতালের বেশিরভাগই আন্তর্জাতিক স্বীকৃতিপ্রাপ্ত। চিকিৎসাসেবা অত্যাধুনিক, অতিনত ও তুলনামূলক বেশ সস্তা। ইউরোপের সমমানের চিকিৎসা অথচ খরচ ৫০ থেকে ৬০ ভাগ কম। ডাক্তার, নার্সদের ব্যবহার অস্বাভাবিক ভালো। তাই বাংলাদেশসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের লোকজন ছুটছেন থাইল্যান্ডে চিকিৎসা নিতে। থাই সরকার শুধু মেডিক্যাল সেবা নয়, মেডিক্যাল প্রযুক্তি, ওষুধ, বিকল্প চিকিৎসা, বায়োটেকনোলজি ইত্যাদির উন্নয়নের মাধ্যমে থাইল্যান্ডকে এশিয়ার মেডিক্যাল হাব বানাতে চাইছে। আমরা সবক্ষেত্রে শুধুমাত্র ডাক্তারদের দায়ী করছি। কিন্তু বুঝতে হবে তারা একটি সিস্টেমের অংশমাত্র, এনে কক্ষেয়ে তাদেরও করণীয় কিছু থাকে না। এনেকেই একপর্যায়ে জিম্মি হয়ে পড়েন সিস্টেমের কাছে। বাংলাদেশে সব পেশায় এরকম ঘটছে। অনেক সরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক নিজের কর্মক্ষেত্রে ফেলে সারা দিন প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ে থাকেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট বক্তৃতার ৩টি অংশ: প্রতিটি বক্তৃতা হচ্ছে একটি জীবিত প্রাণীর মত। সে বক্তৃতার শরীর ও হাত পা থাকে। মাথা, শরীর আর শেষ থাকে। বক্তৃতা বা ভাষণের তিনটি অংশ থাকে। ১। ভূমিকা ২। মধ্যবর্তী আলোচনা / বিশ্লেষণ ৩। উপসংহার। বক্তব্যটা যদি ১০ মিনিটের হয়, তাহলে ভূমিকার জন্য ২ মিনিট, আলোচনা ৬ মিনিট এবং উপসংহারের জন্য ২ মিনিট বরাদ্দ করুন। ৫ মিনিটের বক্তৃতা হলে ১+৩+২ এভাবে ভাগ করুন। ♦ মাইক আর মুখের মধ্যে তিন-চার ইঞ্চি দূরত্ব রাখুন। ♦ শুরুতে পূজনীয়, সম্মানীয় ইত্যাদি বলে নামের দীর্ঘ সূচি তৈরি করবেন না। ♦ শুরুটা সংক্ষিপ্ত অথচ চিত্তাকর্ষক হতে হবে। ♦ ক্ষমা প্রার্থনা করে বা কোনো অপারগতা প্রকাশ করে শুরু করবেন না। ♦ নিজের ব্যস্ততা ব্যাখ্যা করে শুরু করবেন না। ♦ বক্তৃতার শুরুতে কোনো অব্যবস্থাপনার ব্যাপারে উল্লেখ করবেন না। ♦ শুরুতে কোনো আকর্ষণীয় কথা বা তথ্য বা শ্লোক দিয়ে শ্রোতাদের মনযোগ টেনে নিন। ♦ সভায় বক্তৃতা দেবার সময় জোরে কথা বলুন।

তারিখ: / /২৭৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ভিয়েতনামের অর্থনৈতিক সংগ্রাম

বিশ্বের ভিক্ষুকদের রুাব হিসেবে পরিচিত ক্যাটাগ-রিতে অন্তর্ভুক্ত হতে ঘানা, ভিয়েতনাম ও জিম্বাবুয়ের মতো কিছু দেশ, তাদের অর্থনৈতিক অবস্থা শোচনীয় থাকা সত্ত্বেও। ভিয়েতনামের নজিরটি এক্ষেত্রে উল্লেখযো-গ্য। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর উপনিবেশ থেকে স্বাধীনতা ঘোষণাকারী ভিয়েতনামকে ১৯৪৫ সাল থেকে ১৯৫৪ সাল পর্যন্ত যুদ্ধে নামতে বাধ্য করেছিল ফ্রান্স। কিন্তু ১৯৫৪ সালে ফ্রান্সকে পরাজিত করেও আবার মার্কিন সাম্রাজ্যবাদীদের আগ্রাসনের শিকার হতে হয়েছিল সমাজতান্ত্রিক ভিয়েতনামকে। ২১ বছরের প্রতিরোধ যুদ্ধে তারা মার্কিনদের পরায়ে বাধ্য করেছিল ১৯৭৫ সালে। কিন্তু যুদ্ধবিশেষত ভিয়েতনাম কখনই জাতিসংঘের স্বল্পোন্নত দেশের ক্যাটাগ-রিতে অন্তর্ভুক্ত হতে আবেদন করেনি। ভিয়েতন-ামের জনগণের মাথাপিছু জিডিপি ১৯৯৫ সাল পর্যন্ত বাংলাদেশের জনগণের মাথাপিছু জিডিপির চেয়ে কম ছিল। কিন্তু ২০১৬ সালের প্রকাশিত ইউএন-ডিপি, আইএমএফ ও বিশ্বব্যাংকের হিসাব অনুযায়ী, ভিয়েতনামের মাথাপিছু জিডিপি বাংলাদেশের দ্বিগুণেরও বেশি হয়ে গেছে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বক্তৃতার ক্রিপ্ট তৈরি: উপস্থাপনায় বা বক্তৃতায় কী বলবেন তার জন্য একটি ক্রিপ্ট তৈরি করুন। প্রয়োজনে সেই বিষয়ে পড়াশুনা করে নিন। নতুবা আপনি হঠাৎ করে ঘাবড়ে যেতে পারেন দর্শকশ্রোতাদের সামনে। উপস্থিত দর্শক শ্রোতাদের আকর্ষণ করে এরকম কিছু শব্দ বা লাইনও টুকে রাখতে পারেন ক্রিপ্টে। ক্রিপ্টটা এমনভাবে কিছু সাংকেতিক বিষয় দিয়ে সাজাবেন যাতে আপনার এক নজর দেখার সাথে সাথে মনে পড়ে। নিজের বিষয় বা ক্রিপ্ট সম্পর্কে আত্মবিশ্বাসী থাকুন। সময়, দর্শকশ্রোতাদের ক্যাটাগরি এবং অবস্থার কথা মাথায় রেখে ক্রিপ্ট তৈরি করুন এবং আয়না বা অন্য কারো মুখোমুখি হয়ে ক্রিপ্ট অনুশীলন করুন। ক্রিপ্টের মূল বিষয়গুলো মাথায় থাকলে আপনি সবার সামনে ভালোভাবে উপস্থাপনা করতে পারবেন বা বক্তৃতা দিতে পারবেন। সার্থক একটি উপস্থাপনা ও বক্তৃতার জন্য একজন ভালো উপস্থাপক বা বক্তার ক্রিপ্ট কিংবা ইউটিউব থেকে ভিডিও অনুসরণ করতে পারেন।

তারিখ: / /২৮০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নবরাত্রি উৎসব

শারদীয় দুর্গাপূজা উৎসব হলো ভারতীয় নবরাত্রির বঙ্গদেশীয় সংস্করণ। তবে কিছু চারিত্রিক তফাৎ আছে। ভারতের গুজরাট ও মুম্বাইয়ে নবরাত্রি সর্বাধিক জাঁকজমক ও গুরুত্বসহকারে পালন করা হয়। এই সময় গারবা (Garba) নামে ঐতিহ্যবাহী এক নৃত্য পরিবেশন করে হিন্দু ধর্মান্বলীরা। আধুনিক যুগে গারবার সঙ্গে মিশ্রণ হয়েছে আরেক নৃত্য ঐতিহ্য 'ডান্ডিয়া রাস' (Dandiya Raas)। এই দুই মিলে এখন হয়েছে রাস গারবা (Raas Garba)। এই রাস গারবা বা ডান্ডিয়া নৃত্য বা ডান্ডিয়া খেলায় ব্যবহৃত হয় প্রায় ১৮" লম্বা একজোড়া কাঠি হিন্দিতে ডান্ডিয়া। নারী-পুরুষ দুই দলে বিভক্ত হয়ে এই ডান্ডিয়া খেলা বা নৃত্য করে। দুই হাতে দুটি ডান্ডিয়া ধরে একে অন্যের ডান্ডিয়াতে ছন্দের তালে তালে আঘাত করে। ব্যাকগ্রাউন্ডে বাজে উদ্দাম মিউজিক। এতে চক্রাকারে ঘূর্ণায়নের সঙ্গে আছে হাত ও পায়ে বহুমুখী সঞ্চালন বা নৃত্য ভঙ্গিমা। কুমারীত্ব বিসর্জন দেয়ার জন্য অনেকে ঠিক করে রাখে নবরাত্রির নিশি। ওয়েস্টার্ন কালচারের চলমান সামাজিক পরিবর্তনের অংশ হিসেবে গত এক যুগে মাথাচাড়া দিয়ে উঠছে ডান্ডিয়া সেক্স কালচার।

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট জনসম্মুখে কথা বলার জড়তা কাটাতে: আপনি যদি আপনার বাবা-মা অথবা দাদু-নানু কিংবা বন্ধুদের সামনে কোনো বিষয়বস্তু নিয়ে কথা বলা প্র্যাকটিস করেন, তাহলে আপনার নার্ভাসনেস অনেক কমে যাবে, আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে। এই অভিজ্ঞতা পাবলিক স্টেজে আপনাকে স্বাচ্ছন্দে কথা বলতে সাহায্য করবে। তবে বন্ধুদের সামনে বলার আগে আপনি নিজে কয়েকবার আয়নার সামনে প্র্যাকটিস করে নিতে পারেন। এছাড়াও আপনি প্রথমবার স্পীচ দেওয়ার পর পরেরবার স্পীচ দেওয়ার সময় প্রথমবারের ভুলগুলো শুধরে নিতে পারবেন। প্র্যাকটিস করার সময়ই আপনার এই উন্নতির ধারা স্টেজে উঠা পর্যন্ত অব্যাহত থাকলে আপনি নিশ্চিতভাবে ভালো বক্তা হয়ে উঠতে পারবেন। আপনি বক্তৃতা দেওয়ার সময় শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। ভালো হয় বক্তৃতা শুরু করার আগে কয়েকবার গভীরভাবে ৫/৭ সেকেন্ডব্যাপী শ্বাস (মুখ ব্যবহার করুন) নিয়ে নিন।

তারিখ: / /২৮১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আত্মঘাতী জঙ্গিবাদ

বাংলাদেশের ইতিহাসে আমরা নকশাল বাড়ি আন্দোলন অনুসরণে সিরাজ সিকদারের সর্বহারা পার্টির এবং জাসদের গণবাহিনীর রাজনৈতিক সন্ত্রাস প্রত্যক্ষ করেছি। ধর্মনির্ভর রাজনৈতিক সংগঠনগুলোর সন্ত্রাসের নতুন রূপ দেখা যায় নব্বইয়ের দশকের শেষের দিক থেকে। ১৯৭৮ সালে the Saur Revolution-এর মাধ্যমে আফগানিস্তানে যখন বামপন্থী পিপলস ডেমোক্রেটিক পার্টি ক্ষমতায় আসে তখন এ সরকারকে উৎখাতের জন্য মুজাহিদিন বাহিনী গড়ে উঠে। পাকিস্তান এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রসহ পাশ্চাত্যের বিভিন্ন দেশ তখন এ মুজাহিদিন বাহিনীকে নানাভাবে সাহায্য করতে থাকে। ফলে পাশ্চাত্যের সহায়তায় আফগানিস্তানে সারা বিশ্ব থেকে মুসলিমরা যুদ্ধে অংশ নিতে থাকে। নাজিবুল্লাহ সরকারের পতন ঘটান পর বাংলাদেশ থেকে যারা যুদ্ধে গিয়েছিল তারা দেশে এসে আলকসন্ত্রাসনির্ভর, আভারখাউন্ড রাজনৈতিক সংগঠন গড়ে তোলে। তবে শিয়া ও সুন্নি মতের যত মাজহাব আছে তার কোথাও আত্মঘাতী বোমা হামলার ধারণা পাওয়া যায় না। আত্মঘাতী বোমা হামলার ধারণা বিশ্বে প্রথম আনে শ্রীলঙ্কার এলটিটিই।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট ভালো বক্তার গুণ: পরিমিতবোধ এক ভালো বক্তার আরেকটি দুর্দান্ত গুণ। কোথায় শুরু করে, কখন, কীভাবে এবং কোথায় থামতে হবে তা তাকে বুঝতেই হবে। সময়জ্ঞান এবং একটি বক্তব্যকে উপস্থাপনের জন্য পরিমিত বাক্যচয়ন খুবই জরুরি। বক্তব্যের শুরুতেই ধারণা করার চেষ্টা করতে হবে তিনি কোথায় গিয়ে থামবেন। অবিরাম কথা বলতে পারার ক্ষমতাকে কেউ ভালো গুণ মনে করবেন না। অনেক ক্ষেত্রে এটি একজন ভালো বক্তার সব ভালো গুণকে শুধু ম্লানই করে তোলে না, বিরক্তিরও উদ্রেক করে। সবচেয়ে বড় কথা প্রাসঙ্গিক ও পরিমিত হওয়া। এরপর আপনি এক মিনিটে কথা শেষ করলেন নাকি একদিনে শেষ করলেন, সেটা গৌণ হয়ে দাঁড়ায়। একজন ভালো বক্তাকে দুটো প্রবাদই মাথায় রাখতে হয়, প্রথম চমকই সেরা চমক, আর শেষ ভালো যার সব ভালো তার। বক্তব্য এবং তার ধারাবাহিকতা কদাচিৎই আগাগোড়া টানটান উত্তেজনা ভরা থাকে। ফলে নির্দিষ্ট বিরতিতে তাকে শব্দ ও বাক্য বিন্যাসে সতর্ক থাকতে হয়।

তারিখ: / /২৮২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কীভাবে ধূমপান এলো

৬ হাজার বছর আগে মধ্য আমেরিকাতে তামাকের চাষ শুরু হয়েছিলো। খ্রিস্টপূর্ব ২০০০ অব্দে প্রাচীন মিশরীয়রা “ক্যানাবিস” নামক এক ধরণের ধূমপানের প্রবর্তন করেছিল। “ক্যানাবিস” ধূমপানটা অনেকটা আমাদের দেশে হুকার যে ধরণ সেরকম ছিলো। খ্রিস্টপূর্ব ১০০০ শতাব্দীর দিকে মায়ান সভ্যতার লোকজন ধূমপান এবং তামাক পাতা চিবানো শুরু করে। পরবর্তীতে মায়ানরা তামাক গাছকে ছড়িয়ে দেয় আমেরিকা জুড়ে। স্পেনের নাগরিক রদ্রিগো ডি যেরেজ ইউরোপিয়ানদের মধ্যে প্রথম ধূমপান করেন। ১৪৪২ সালে রদ্রিগো ডি যেরেজ কিউবায় যান। পরবর্তীতে স্পেনে ফিরে গিয়ে তিনি জনসম্মুখে ধূমপান করে মানুষকে চমকে দেন। ইউরোপিয়ানরা ১৫৩০ সালের দিকে ক্যারিবিয়ান অঞ্চলে বৃহৎ আকারে তামাক চাষ শুরু করে। ১৮৬৫ সালে ডিউক নামে এক আমেরিকান ব্যক্তি প্রথম হাতে তৈরি সিগারেট উদ্ভাবন করেন। উপমহাদেশে নবাবি ঘরানার প্রতীক হয়ে উঠেছিল হুকা ও ছিলিমের সাহায্যে তামাক সেবন। ১৯৫০ সালে প্রথম সিগারেটের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে প্রচারনা শুরু হয়।

স্কিল ডেভেলপমেন্ট অকারণে সময় নষ্ট? মেল রবিনের ৫ সেকেন্ড রুল: বাস্তবে আমাদের ব্রেন খুব কম্পাটেবল থাকতে চায়। আমরা যখন আরাম করি, কিংবা যখন মজার খাবার খাই বা মজার ভিডিও দেখি, তখন ব্রেনে ডোপামিন নামক কেমিক্যাল রিলিজ হয়। ফলে একটা ভাল অনুভূতি তৈরি হয়। এই সময়টা আপনি অযথা বসে নষ্ট করেন। এই অবস্থা থেকে বের হবার জন্য আপনার কিছুটা অ্যাকটিবেশন এনার্জির প্রয়োজন হয়। যার দ্বারা আপনি উঠে কাজ শুরু করে দেবেন। কিন্তু আপনার ব্রেন চায় না আপনি এ এনার্জিটা খরচ করেন। তাই, ওই কাজটা না করার জন্য ব্রেন অসংখ্য অজুহাত তৈরি করে। ব্রেনের এ অজুহাত বন্ধ করার জন্য ৫ সেকেন্ডের মধ্যেই সচেতন হয়ে যান। নিজেকে বলুন, ইয়েস এফুগি আমি এটা করবো। কোন কাজ যদি ৫ সেকেন্ডের মধ্যে শুরু না করেন, তাহলে আপনার ব্রেন আপনার সাথে ট্রিক্স খেলতে শুরু করবে। মনে হবে আর দশ মিনিট যাক, এতে দেখা গেল আপনি দশ মিনিটের বদলে এক ঘণ্টা সময় পার করে দিলেন।

তারিখ: / /২৮৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

রবীন্দ্র-নজরুল সম্পর্ক

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর ও কাজী নজরুল একজন বিশ্বকবি, আরেকজন বিদ্রোহী কবি। তাদের মধ্যে ছিল গভীর সখ্য; গুরু-শিষ্য সম্পর্ক ছিল দুট। রবীন্দ্রনাথ যখন তাঁর গীতাঞ্জলি কবিতা প্রকাশ করছেন তখন নজরুল ১২ বছরের বালক, আর যখন নোবেল পুরস্কার পেয়েছিলেন তখন নজরুলের বয়স মোটে ১৪! মৃত্যুর আগ পর্যন্ত কাজী নজরুল যেমন পরম ভক্তি করে গেছেন রবীন্দ্রনাথকে, রবীন্দ্রনাথও সেভাবেই উজাড় করে নৈহ করে গেছেন ৩৮ বছরের ছোট নজরুলকে। রবীন্দ্রনাথের সঙ্গে নজরুলের প্রথম দেখা হয়েছিল ১৯২১ এর অক্টোবর মাসে শান্তিনিকেতনে। তখন নজরুলের বয়স ২২ বছর। ড. মুহম্মদ শহীদুল্লাহ তাঁকে শান্তিনিকেতনে নিয়েছিলেন। এরপর নজরুল অনেকবারই শান্তিনিকেতনে যেতেন। হৈচৈ করে মাতিয়ে রাখতেন বলে তাকে “হৈহৈ কাজী” নামে ডাকতেন রবীন্দ্রনাথ। বিদ্রোহী কবিতা শুনে রবীন্দ্রনাথ নজরুলকে জড়িয়ে ধরে বলেন সত্যিই তুই আমাকে খুন করেছিস। “নজরুল ইসলাম বহু রবীন্দ্রসঙ্গীত গাইতেন। নজরুলের সম্পাদনায় ধুমকেতু পত্রিকার জন্য রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর আশীর্বাদবাণী লিখে দেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট এই চারটি কথা কাউকে বলবেন না: ১। আর্থিক ক্ষতি: যদি আর্থিক ক্ষতি হয়, তবে তা কারো সঙ্গে আলোচনা করা উচিত নয়। কারণ সকলেই শুনবেন তবে কেউ সাহায্য করবেন না। উল্টো আপনার আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে কিছু মানুষ জেনে যাবেন। ফল হবে, তারা আপনার দুর্বলতার সুযোগ খোঁজার চেষ্টা করবেন। ২। ব্যক্তিগত সমস্যা: আর্থিক ক্ষতির মতো ব্যক্তিগত সমস্যার কথাও কারো সামনে আলোচনা করা উচিত নয়। যারা নিজের ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে বাইরের মানুষের সঙ্গে আলোচনা করেন, তাদের মাথা নিচু করতেই হয়। কারণ যাদের সঙ্গে আলোচনা করা হবে তারাই একদিন অপমান করবে। শুধু তাই নয়, সেই ব্যক্তির অনুপস্থিতিতে তার সম্পর্কে রসাল আলোচনা, হাসি-তামাশা করা হবে। ৩। স্ত্রী-র চরিত্র: নিজের স্ত্রী-র চরিত্র সম্পর্কে কখনও কারো সামনে আলোচনা করা উচিত নয়। ৪। অশিক্ষিত ব্যক্তির অপমান: যদি কখনও অশিক্ষিত ব্যক্তির কাছে অপমানিত হন তা কখনও কারো সঙ্গে আলোচনা করবেন না।

তারিখ: / /২৮৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মরমী সাধনা হাসন রাজা

দেওয়ান হাসন রাজা বাংলাদেশের একজন মরমী কবি এবং বাউল শিল্পী। মরমী এই সাধক বাংলাদেশে দর্শনচেতনার সাথে সঙ্গীতের এক অসামান্য সংযোগ ঘটিয়েছে। হাসন রাজার জন্ম ১৮৫৪ সালের ২১ ডিসেম্বর সুনামগঞ্জ শহরের নিকটবর্তী সুরমা নদীর তীরে লক্ষ্মণছিরি-র তেঘরিয়া গ্রামে। তাঁর পিতা দেওয়ান আলী রাজা চৌধুরী ছিলেন প্রতাপশালী জমিদার। হাসন রাজা তাঁর তৃতীয় পুত্র। হাসন দেখতে সুদর্শন ছিলেন। হাসন রাজা দাপটের সঙ্গে জমিদারী চালাতে লাগলেন। কিন্তু এক আধ্যাত্মিক স্বপ্ন-দর্শন হাসন রাজার জীবন দর্শন আমূল পরিবর্তন করে দিল। বিলাসপ্রিয় জীবন ছেড়ে দিয়ে বিষয়-আশয়ের প্রতি তিনি নিরাসক্ত হয়ে উঠলেন। তাঁর মনের মধ্যে এলো বৈরাগ্য। সাধারণ মানুষের খোঁজ-খবর নেয়া হয়ে উঠলো তাঁর প্রতিদিনের কাজ। আর সকল কাজের উপর ছিল গান রচনা। তাঁর সকল ধ্যান ধারণা গান হয়ে প্রকাশ পেতে লাগলো। সেই গানে তিনি সুরারোপ করতেন। তিনি কতো গান রচনা করেছেন তার সঠিক হিসাব পাওয়া যায়নি। 'হাছন উদাস' গ্রন্থে তার ২০৬ টি গান সংকলিত হয়েছে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট The flooding smile : উইলিয়াম টেনজার একজন স্টক ব্রোকার ছিলেন। তিনি তার বিয়ের এক বছর পরেও তার স্ত্রীর সাথেও ভালোভাবে কথা বলতেন না এবং হাসি মজাও করতেন না। তিনি নিজের জীবনে বেশি খুশি ও সুখী ছিলেন না। একান্ত প্রয়োজন না হলে তিনি কখনো কারো সাথে কথা বলতেন না। তার স্ত্রী এই পরিস্থিতি নিয়ে খুবই দুঃচিন্তায় পড়লেন। এটা কাটাবার জন্য তাকে একটি কথা বলার ক্লাবে ভর্তি করে দেয়া হলো। ক্লাবে ওনাকে একটা সিম্পল টিপস দেয়া হয়। টিপসটি হলো ওনাকে প্রতি ঘন্টায় অন্তত একবার কোনো মানুষের সাথে স্মাইল করতে হবে বা মূদু হাসতে হবে। এটা উনি খুব সিরিয়াসলি নিলেন এবং এপ্রাই করা শুরু করে দিলেন। রাত্তাঘাটে পরিচিত কারো সাথে দেখা হলে সৌজন্যমূলক স্মাইল দেয়া শুরু করলেন। তিনি উপলব্ধী করলেন, যাদের তিনি স্মাইল দেন, তারাও তাকে দেখে স্মাইল দিচ্ছেন। ধীরে ধীরে সবাই তার সাথে কথা বলা শুরু করে দিলেন এবং তিনি একজন ইতিবাচক নেতা হয়ে উঠলেন।

তারিখ: / /২৮৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নেলসন ম্যান্ডেলা

নেলসন ম্যান্ডেলা ছিলেন দক্ষিণ আফ্রিকার গণতান্ত্রিকভাবে নির্বাচিত প্রথম রাষ্ট্রপতি। ম্যান্ডেলা দক্ষিণ আফ্রিকার এমভেজে-র এক অভিজাত পরিবারে ১৮ জুলাই, ১৯১৮ সালে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি ফোর্ট হেয়ার বিশ্ববিদ্যালয়ে আইন বিষয়ে পড়াশুনা করেন এবং জোহান্সবার্গে আইনজীবী হিসেবে কর্মজীবন শুরু করেন। সেখানে তিনি আফ্রিকান জাতীয়তাবাদী রাজনীতিতে জড়িয়ে পড়েন এবং ১৯৪৩ সালে আফ্রিকান ন্যাশনাল কংগ্রেসে যোগ দেন। ১৯৪৪ সালে ইয়ুথ লিগ প্রতিষ্ঠায় সক্রিয় ভূমিকা পালন করেন। তিনি সশস্ত্র সংগঠন উমখন্তো উই সিংওয়ের নেতা হিসাবে বর্ণবাদবিরোধী আন্দোলনে সক্রিয়ভাবে অংশ নেন। ১৯৬২ খ্রিস্টাব্দে তাঁকে দক্ষিণ আফ্রিকার বর্ণবাদী সরকার গ্রেপ্তার করে যাবজ্জীবন কারাদণ্ড দেয়। ম্যান্ডেলা ২৭ বছর কারাবাস করেন। কারামুক্ত হবার পর তিনি তাঁর দলের হয়ে দক্ষিণ আফ্রিকার শ্বেতাঙ্গ সরকারের সঙ্গে শান্তিআলোচনায় অংশ নেন। এর ফলশ্রুতিতে দক্ষিণ আফ্রিকায় বর্ণবাদের অবসান ঘটে এবং গণতন্ত্র প্রতিষ্ঠিত হয়। নোবেল জয়ী এ নেতা ২০১৩ সালের ৫ ডিসেম্বর মারা যান।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

Match the mood : আপনার জীবনে এমন

ঘটনা অনেক আছে যে, যখন আপনি খুব খারাপ মুডে আছেন, আর একজন এসে খুব উত্তেজিতভাবে আনন্দ প্রকাশ করে আপনার সাথে কথা বলছেন, তামাশা করছেন। এই সময় ওই লোকটির প্রতি বিরক্তিও আসতে পারে বা রাগ আসতে পারে। ফলে মানুষটি আপনার থেকে দূরে সরে যেতে চেষ্টা করে। এটা আরো বেশি মাত্রায় দেখা যায়, যদি দুজনের মধ্যে ক্রোজ রিলেশন না থাকে। এই কারণে যখন আপনি কারো সাথে কথা বলা শুরু করবেন, তখন আপনাকে দেখতে হবে যে, সামনের মানুষটির মুড কেমন আছে। যদি সে 'লো' বা খারাপ মুডে থাকে, তাহলে আপনি তার সাথে খুব বেশি এক্সাইটেড মুডে কথা বলবেন না। প্রথমে আপনি শান্তভাবে তার সাথে কথা বলা শুরু করুন। তারপর ধীরে ধীরে আপনার মুড এবং এক্সাইট লেবেল বাড়ান। এই টেকনিকটা আপনার সামনে থাকা মানুষটির ডুডও ঠিক করে দিতে পারে।

তারিখ: / /২৮৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আইএমএফ আর বিশ্বব্যাংক

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের চুক্তি অনুযায়ী যুদ্ধ শেষেই পৃথিবীজুড়ে স্বাধীন হতে থাকল ইউরোপীয় উপনিবেশগুলো। এই নতুন দেশগুলো ভীষণ গরীব। আবার ইউরোপও বিধ্বস্ত। এই দেশগুলোকে বাঁচাতে আমেরিকার নেতৃত্বে এগিয়ে আসলো আইএমএফ আর বিশ্বব্যাংক। এরা শুধু ঋণই দেয় না, ঋণের সাথে-সাথে দেয় একটা উন্নয়ন পরিকল্পনাও। তার প্রতি ছত্রে লেখা থাকে দাতাগে-ষ্ঠীর অলঙ্ঘনীয় পরামর্শ। তাদের মূল কথা - সরকারের হাত যতটা পারো ছেঁটে দাও। সবকিছু প্রাইভেট করে দাও। সব উন্মুক্ত করে দাও। কিন্তু হতদরিদ্র দেশে প্রাইভেট কোম্পানি কই। তাতে অসুবিধা নেই, আছে মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানি। তাঁরা বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার নিয়ে যাবে। লক্ষ লক্ষ লোকের চাকুরি হবে। সরকারের ট্যাক্স বেশি আদায় হবে। যেমন, গমের দাম যদি বেশি হয় আর অন্য দেশ কম দামে গম কিনবে। এভাবে সব চলে যাচ্ছে বিদেশী কোম্পানির হাতে। ছোট ছোট শিল্প ধ্বংস হয়ে বাজার ভরে গেছে বড় বড় কোম্পানির পণ্যে। ঋণ তো শোধ হয়ইনি, উল্টো বেড়েছে। এই দাতাগেষ্ঠী রয়েছে বিশ্বজুড়ে সিভিকিট।

ফিল ডেভেলপমেন্ট Never the naked job, city and introduction : আমরা নতুন কারো সাথে পরিচিত হলে তার সাথে কথা আগে বাড়তে পারি না। নাম পরিচয় হয়তো জানা হলো কিন্তু কথা আর এগুতে না পারার কারণে চুপচাপ, তখন একটাই চিন্তা মনে আসে কীভাবে এই দমবন্ধ করা পরিস্থিতি থেকে বের হওয়া যায়। এই ঘটনার পর যতদূর সম্ভব দুজন দুজনকে এড়িয়ে চলেতে চেষ্টা করে। কারণ তারা সে আগের পরিস্থিতিতে আবার পড়তে চান না। যদি আপনি এই পরিস্থিতিতে পড়তে না চান এবং নতুন কারো সাথে সুন্দর সম্পর্ক চান, তাহলে কখনোই তার প্রশ্নের জবাব একলাইনে দেবেন না। যেমন আপনি কোথায় থাকেন? কী করেন? এই প্রশ্নগুলোর জন্য বড় কোনো উত্তর খুঁজুন। মানে আপনি যেখানে থাকেন বা আপনার কর্মস্থল সম্পর্কে আরো কিছু ইন্টারেস্টিং তথ্য বা ঘটনা যোগ করুন; যা আপনার সামনের মানুষটিকে আরো কিছুটা আকর্ষণ করতে এবং প্রভাব বাড়তে সহায়তা করবে। এটা কথোপকথন এগিয়ে নিয়ে যেতেও সাহায্য করবে।

তারিখ: / /২৮৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

‘মিনিমালিস্টিক এপ্রোচ’

পশ্চিমারা আজকাল ভোগবাদের স্থূল ফাঁদ থেকে বেরিয়ে আসতে চেষ্টা করেছে। জীবনধারণের জন্য যতটুকু না হলেই নয়; ঠিক ততটুকু ব্যয় করেছে তারা। বড় এপার্টমেন্ট বা দামি গাড়ি কিনে অযথা অর্থ লগ্নি করতে চাইছে না কেউ। এটাই মিনিমালিস্টিক এপ্রোচ। একটা ছোট এপার্টমেন্টের স্পেসকে কীভাবে সর্বোচ্চ ব্যবহার করা যায়; সে চেষ্টা করেছে তারা। গাড়ি না কিনে পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা সাইকেলে যাতায়াতকেই যুক্তিসংগত মনে করেছে। যাদের কাজ অনলাইন নির্ভর কিংবা অবসর নেয়া মানুষ গ্রামে বসবাসকেই পরিবেশবান্ধব মনে করেছে। আগে পশ্চিমারা আমাদের মতো গাড়ি-বাড়ি আর সন্তানদের জন্য অর্থ সঞ্চয় করতেন। কিন্তু নতুন প্রজন্ম এসবকে ভুল চিন্তা বলেই চিহ্নিত করেছেন। তাদের ভাবনাটা এমন, সন্তানকে ভালো শিক্ষা ও দক্ষতা অর্জনের খানিকটা সুযোগ দিয়ে দিলেই যথেষ্ট; এরপর নিজের জীবন নিজেই গড়বে তারা। পক্ষান্তরে আমরা বাঙালিরা সম্পদ বাড়ানো এবং নিজ অন্তরিকটের জন্য সঞ্চয় করে মৌচাক তৈরি করছি। কষ্ট করে অর্জন না করলে সে কিন্তু মানুষ নয়, পশু হয়ে গড়ে উঠে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট Parroting : মানে তোতা পাখির মত রিপিট করা। যদি আপনি সামনের মানুষটির সাথে কথা আরো বাড়তে চান, তাহলে সামনের মানুষটির কথার অংশ রিপিট করতে হবে। যেমন- এক ব্যক্তি রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিল, পথে এক মুখ চেনা মানুষের সাথে দেখা। যার সাথে সম্পর্ক আগে বাড়েনি; সে সম্পর্ক বাড়তে চায়। চেনা মানুষটি বলল- সে একটা বিয়ে বাড়ি থেকে ফিরছে। লোকটি রিপিট দিলো: বিয়ে? -হ্যাঁ, আমার মামাত বোনের বিয়ে। -মামাত বোন? -হ্যাঁ, আমার বড় মামার একমাত্র মেয়ে। ডাক্তারি পড়ছে। -ও ডাক্তার? -হ্যাঁ, স্বামীও ডাক্তার; ছেলোটর বাড়ি কুস্তিয়া। - কুস্তিয়া? -হ্যাঁ কুস্তিয়া শহরে তাদের পৈত্রিক ব্যবসা। এভাবে রিপিট করে কথা বাড়ান। আপনি যদি কথা বলার সময় সামনের মানুষটির দিকে না থাকিয়ে এদিক-ওদিক তাকান, তা সামনের মানুষটিকে এই সিগন্যাল দেয় যে, আপনি তার প্রতি ইন্টারেস্টেড বা অগ্রহী নন। কথা বলার সময় আপনি সামনের মানুষটির চোখের দিকে সরাসরি তাকান বা আই কন্টাক্ট করুন।

তারিখ: / /২৮৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

জাপানি মেয়েদের ওজন

২৫ বছর ধরে বিশ্ব রেকর্ডে দীর্ঘায়ু হওয়ার শীর্ষ স্থানটি ধরে রেখেছে জাপানি মেয়েরা। তারা প্রায় ৮৭ বছর বা তার বেশি সময় বাঁচে। পাশাপাশি স্ত্রীম ফিগারের অধিকারীও হয়। এর পেছনে গোপন রহস্য হলো যেসব খাবার জাপানিরা নিয়মিত খায় তার তালিকার শীর্ষে থাকে সামুদ্রিক মাছ, শৈবাল (সিওইড), ফল, সয়া, ভাত, সবজি এবং গ্রিন টি। এসব খাদ্য বস্তুর মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি এইজিং বা বয়সরোধক উপাদান। যা ওজনের ভারসাম্য রক্ষার জন্য বেশ উপকারী। 'ছোটবেলা থেকেই জাপানে শিশুদের শেখানো হয় খাবার ধীরে ধীরে খেতে এবং প্রতি কামড়কে উপভোগ করতে। এখানে নিয়ম হলো বাটি ভরে খাবার না খাওয়া। জাপানিরা সকালের খাবারের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেয়। জাপানি নারীরা প্রচুর হাটে এবং চকোলেট, কুকিস, আইসক্রিম এবং কেক খুব কম খায়। আর সবচেয়ে বড় বিষয় হলো, মোটা মেয়েদের চাকরি হয় না, স্বাস্থ্য বাড়লে চাকরি যায়, সবাই হেয় করে জাপানি সমাজে। পরিবার ও সমাজে মোটা মানুষের প্রতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির কারণে তারা মোটা হয় না।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

কিভাবে মানুষকে আকৃষ্ট করবেন?: ১।

আপনার বডি ল্যাংগুয়েজ সব সময় ওপেন থাকতে হবে। আপনি যদি দুটি হাত জড়সড় করে রাখেন, বা দাঁড়াবার সময় দুটি পা ক্রোজ করে রাখেন, তখন তা হবে ক্রোজ বডি ল্যাংগুয়েজের উদাহরণ। কিন্তু আপনি যদি আপনার দুটি হাত মুক্ত রাখেন এবং পা দুটির মধ্যে একটু ফাঁক বা দূরত্ব রাখেন, এবং একটু জায়গা নিয়ে দাঁড়ান, তখন তা হবে ওপেন বডি ল্যাংগুয়েজের লক্ষণ। ২। কথা বলার সময় সরাসরি তার চোখের দিকে তাকাতে হবে। এত আপনাকে অগ্রহী এবং আত্মবিশ্বাসী দেখাবে। কথা বলার সময় যদি আই কন্টাক্ট না করেন, তাহলে আপনাকে নার্ভাস দেখাবে, অনগ্রহী দেখাবে। তবে মনে রাখবেন, সর্বক্ষণ চোখের দিকে তাকানোও ঠিক নয়। ৩। আপনার সামনে দাঁড়িয়ে থাকা ব্যক্তিটির সন্মানে একটি হালকা স্মাইল দিতে হবে। কথা বলার সময় আপনাকে সামনের দিকে একটু ঝুঁকে বলতে হবে, যাতে বুঝাবে যে, আপনি তার প্রতি খুবই অগ্রহী।

তারিখ: / /২৮৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নারীত্ব

মেয়েরা তার স্বামীর বাবা-মাকে কম সহ্য করলেও নিজের বাবা-মাকে কখনো ছাড়তে চায় না এবং ছেড়ে যায় না। নিজের বাবা-মার দিকে তার মনের সমস্ত আবেগ আটকে থাকে। এটা নারী চরিত্রের বড় একটা দিক। এমন বহু কৃতী ছেলেকে পাওয়া যাবে, যারা বড় হয়ে কৃতী হয়ে মা-বাবার খোঁজখবর রাখেন না। এমন বহু ছেলেকে পাবেন তারা কেউ কেউ বাবা-মায়ের একমাত্র ছেলে বিলেতে বা আমেরিকায় পড়তে গিয়ে আর ফেরেনি। বিয়ের কিছু বছর পর স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে যৌন সম্পর্ক ফিকে হতে শুরু করে। স্বামী থেকে পূর্ণ যৌন তৃপ্তি না পেলেও মেয়েরা মোটেও বিবাহবিচ্ছেদের পথ মাদান না। গবেষণায় দেখা গেছে ৬৫ শতাংশেরও বেশি মহিলা পরপুরুষে মজেছেন যৌন অভ্যুত্তির কারণে। কিন্তু তারা মোটেও বিবাহবিচ্ছেদের পথ মাদান না। সম্পর্কের ক্ষেত্রে পুরুষরা নারীর শারীরিক সৌন্দর্যের প্রতি বেশি আকৃষ্ট হয় আর নারীরা অগ্রহী হয় পুরুষের সামাজিক মর্যাদার প্রতি। দীর্ঘ মেয়াদী সম্পর্কের জন্য নারীরা সামাজিক মর্যাদাপূর্ণ পুরুষদেরকে চায় এবং পুরুষরা চায় সুন্দরী নারীদের। মেয়েরা সামাজিক আর পুরুষেরা শারীরিক।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

দৈনন্দিন পরামর্শ: ভোর ৪টা থেকে ৬টা- এই

সময় শরীর ও মস্তিষ্ক উন্নত লেভেলে থাকে বলেই পড়াশুনা বেশি মনে থাকে। সকাল ৭টা থেকে ৮টা- এ সময় শরীরের তাপমাত্রা আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে, কোনো মিটিং-এ বক্তব্য দেবার জন্য সকাল ৯টাই উত্তম সময়। ১০টা থেকে ১১টা- এ সময় শরীরে কটির্সন হরমোনের কারণে সৃজনশীল এবং বিশ্লেষণাত্মক কাজ করার উপযুক্ত সময়, দুপুর ১২টা থেকে বিকেল ৩টা- শরীরের শক্তি ও তাপমাত্রা দুটোই কমতে থাকে, ফলে কাজকর্ম ধীর গতির হয়ে যাবে, দুপুরের খাবার ১.৩০ মধ্যেই সারবেন, তারপর চোখ ঝুঁজে একটু বিশ্রাম, ফলে কর্মক্ষমতা বিকালের অলসতা প্রতিরোধ করতে কার্যকর হবে। ৩টা থেকে ৬টা- শরীরের সমস্ত শক্তির সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকে। লেখালেখি, ছবি আঁকা বা কম্পিউটারে কাজ করার জন্য সময়টা ভালো। ৬টা থেকে ৯টা- শরীরে এন্টি ইনফেমেটরি রসায়ন কমে যায় বিধায় অসুস্থতাবোধ অনুভূত হয়। রাত ৯টা থেকে ৪টা- শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়ায় মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা থাকে।

তারিখ: / / ২৯০তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

যন্ত্রের মধ্যে মানুষ বাচবে

মানুষের মস্তিষ্ক জটিল বৈদ্যুতিক সার্কিটের মতো কাজ করে। এটি কম্পিউটারেও একদিন তৈরি সম্ভব হবে। আর ওই কম্পিউটার-এর মধ্যে মস্তিষ্কের সব স্মৃতি সংরক্ষণ করে মানুষের সত্তাকে চিরদিন বাঁচিয়ে রাখা যাবে। যুক্তরাষ্ট্রের ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক হানা ক্লিচলো বলেন, মানুষের মস্তিষ্কের মতো কোনো কম্পিউটারে এক লাখ কোটি সংযুক্তি থাকলে এর মধ্যকার কোনো প্রোগ্রামে মানুষের মস্তিষ্ক চালানো সম্ভব। গবেষকরা এরই মধ্যে মস্তিষ্কের বিভিন্ন ছোট অংশের কাজ সম্পর্কে জানতে পেরেছেন। মানুষের মস্তিষ্কের গড়পড়তা ওজন দেড় কেজি, যা শরীরের ওজনের মাত্র দুই শতাংশ। অথচ শরীর মোট উৎপাদিত শক্তির ২০ শতাংশই ব্যবহার করে মস্তিষ্ক। মস্তিষ্কের সব অংশেই সব সময় শক্তিপ্রবাহ বজায় থাকে। তবে কোনো নির্দিষ্ট কাজের জন্য মস্তিষ্কের নির্ধারিত অংশ কার্যকর হয়। গবেষক হানা ক্লিচলো বলেন, শিশুই তৈরি হবে মস্তিষ্কের মতো জটিল বৈদ্যুতিক সার্কিট। তখন মানুষের চেতনাকে কম্পিউটারের একটি প্রোগ্রামে নিয়ে চিরদিন বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হবে।

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট

ঘুম ও বিশ্রাম: পরিমিত ঘুম আমাদের দৈহিক ও মানসিক ক্লান্তি দূর করে। দেহ মনে সজীবতা ফিরিয়ে আনে। সারাদিনের ক্লান্তি-দুঃখ-বেদনা-দুশ্চিন্তা-হতাশা-অবসাদ অনেকটা চলে যায় রাতে ভালো ঘুম হলে। কোনো কারণে ঘুমের ব্যাধাত ঘটলে সারাটা দিনই খারাপ যায়, মেজাজ হয় খিটখিটে। খাওয়া-দাওয়া অরুচি লাগে। কাজে মনোযোগের অভাব হয়, অল্প কাজেই অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। একনাগাড়ে চিন্তা করার ক্ষমতা কমে যায়, গা ম্যাজ ম্যাজ করে। দীর্ঘদিনের অনিদ্রা দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক। আবার অতিনিদ্রাও ক্ষতিকারক। মোট কথা হলো, সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য পরিমিত নিদ্রা অপরিহার্য। অবশ্যই রাত ১১টার আগে বিছানায় যাবেন। যখন ঘুম আসে না তখন সে জন্য দুর্ভাবনা না করে সে সময় যা ভালো লাগে এমন কিছু করলে পরে ঘুম আসে। তালে তালে শব্দ হচ্ছে এমন কিংবা বাম বাম শব্দে বৃষ্টি পড়া অথবা কোনো বাজনার তাল ঘুমের সাহায্য করে।

তারিখ: / /২৯১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

তরুন প্রজন্ম

বিয়ের ফাঁদে পড়তে চাইছে না তরুন প্রজন্ম। কারণ 'আইনের চোখে বিয়েটা যত সহজ, বিয়ে থেকে বেরিয়ে আসার ব্যাপারটা ঠিক ততটাই কঠিন! তারা ফেসবুকে তৈরি হচ্ছে নতুন নতুন অ্যান্টি-ম্যারেজ কমিউনিটি। বিয়ে নামের দায়িত্ব কাধে নিতে বন্ধুত্ব- প্রেমের সম্পর্কটাকেই ভেঙে চুরে ফেলা কিংবা গার্লফ্রেন্ড বা বয়ফ্রেন্ড জী বা স্বামীরপে অবতীর্ণ হলে কী কী ভয়াবহতা ঘটতে পারে, সেই আশঙ্কায় নতুন প্রজন্ম বিয়ের দরজা বন্ধই রাখছেন। তার চেয়ে বরং প্রেমটাই থাকুক। কিংবা কমিউনিটী লিভ-ইন। সিঙ্গল থাকলেই বা ক্ষতি কী? ভরপুর স্বাধীনতা। যেথা ইচ্ছে যাও, যা ইচ্ছে খাও, ফুর্তি করো। জীবন তো একটাই, আবার যৌবনটাও সংক্ষিপ্ত। কেবল একজনের সঙ্গেই প্রেম হবে, একজনকে দেখেই জীবন যাবে, এমনটা ভাবতে পারছে না তারা। কেবল অগুস্তি পুরুষ বা নারী বন্ধু রাখার লোভে বিয়ে ব্যাপার-টাই এড়িয়ে চলছে আজকের প্রজন্ম। তাদের কমিউনিটি কেরিয়ারের প্রতি, নিজের উপভোগের প্রতি। ইন্টারনেটের খোলা উঠানে অগুনতি সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ছে তারা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট খাদ্য যেভাবে প্রভাবিত করে: আমাদের খাদ্যের উপরই শরীর ও মনের সুস্থতা নির্ভর করে। পুষ্টিহীন এবং স্বাদহীন খাবার আমাদের ব্যক্তিত্বকে পরিবর্তিত করে দেয়। যা খাবেন তা যেন রুচিমাফিক হয়। তবে সব খাবারই ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে হবে। খাদ্য চিবিয়ে খেলে জিহ্বা থেকে যে জারক রস নিসৃত হয়, তা-ই খাদ্য পরিপাকের একমাত্র সহায়ক। গিলে খেলে খাদ্য হজম না হওয়ায় দেহের কোনো উপকারে আসে না; একমাত্র পেটের পীড়া সৃষ্টি করা ব্যতীত।

কোনো উত্তেজনা, দুর্ভাবনা, দুশ্চিন্তা, পরিকল্পনা কিংবা রাগের সাথে খেতে বসা ঠিক নয়। এমন অবস্থা হলে একটু বিশ্রাম নিয়ে খেতে বসা উচিত। খাবারের সময় এমন আলোচনা করা উচিত যা আনন্দ দেয়। মনে রাখবেন প্রফুল্লতাই হজমশক্তির প্রধান বুলি।

তারিখ: / /২৯২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অনন্ত চাহিদা মানে অশান্তির ঘর: জীবনের দাবি হচ্ছে চাহিদা। মানব জীবন চাহিদার শেষ নেই। একটা চাহিদা না মিটেই আর একটা চাহিদার উদ্বেগ হয়। একজন প্রকৃত মানুষ জীবনে যা যা চায় তার সবকিছু পূর্ণ হওয়া উচিত নয়। শিশু এবং মূর্খ যারা তারাই সবকিছু চায়। কারণ চাওয়ার গুণাগুণ বিচারের ক্ষমতা এদের নাই। সাধারণ মানুষের সদাশয় সুখি হয়ে থাকে, কারণ তাদের চাওয়া অতি সাধারণ, যা সহজে পূর্ণ করা সম্ভব। মানুষের অনন্ত চাহিদা তাকে অশান্তির পথে টেনে নেয়। অল্পতে সন্তুষ্ট থাকতে পারলেই মন শান্ত ও সুখি হবে। আমরা সর্বদা ভাবি কি পেলাম না, কী নাই আমাদের? কী আছে, তা ভুলেও আমাদের ভাবনায় আসে না। কী পেলাম না তা নিয়ে হিসাব না করে, যা আছে তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে চেষ্টা করুন। আপনার থেকে বেশি যাদের আছে তাদের দিকে না তাকিয়ে, আপনার থেকে কম যাচ্ছে যাদের তাদের দিকে তাকিয়ে নিজের পার্থক্য করুন।

ইতিহাস

শাড়ি ব্লাউজ তত্ত্ব

একসময় নারী পুরুষ উভয়েই ধৃতি পরতো। দক্ষিণ ভারতে পুরুষের মতো লুঙ্গিও পরতো নারীরা। প্রাচীন ভারতের নারীরা বুকের ওপর কিছুই পরতো না। কাপড়গুলোয় কোনো সেলাই ছিল না। হিন্দুদের মধ্যে সেলাইবিহীন কাপড় পরার চল ছিল। শাড়ির নাম তখন শাড়ি ছিল না, ছিল সান্তিকা। সংস্কৃত শব্দ সান্তিকা থেকে এলো সান্তি, সান্তি থেকে সাড়ি, সাড়ি থেকে শাড়ি। উড়িয়ায় 'মাছের লেজের স্টাইল' এলো সতেরো শতকে। 'দুটো পাকে ধৃতি দিয়ে পেঁচিয়ে মাছের লেজের মতো কাঁধ থেকে ঝুলিয়ে দেওয়া, লেজটা আঁচল। মেয়েদের ধৃতিটাই ধীরে ধীরে এভাবে শাড়িতে রূপান্তরিত হয়। ইংরেজ আমলে ব্লাউজ পেটিকোট পরা শুরু হয়েছে। মুসলমানরা ঘাগড়া নিয়ে এসেছিল। সেই ঘাগড়া দেখেই পেটিকোট তৈরি শুরু। বৌদ্ধ ও হিন্দুরা আমাদের পূর্বপুরুষ এবং পূর্বনারী। বাঙালি জাতি হিসেবে আমরা একান্তর সালে জন্ম নেইনি। বাঙালি হাজার বছরের পুরোনো জাতি। একসময় আমাদের পূর্বনারীদেরও পূর্বনারীরা ন্যাংটো থাকতো, জম্বর চামড়া পরতো, তারপর শুক করল কাপড় বোনা ও পরা।

তারিখ: / /২৯৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বেগম রোকেয়া

বেগম রোকেয়ার জন্ম ১৮৮০ সালে রংপুরের পায়রাবন্দ গ্রামে। তৎকালীন মুসলিম সমাজ ব্যবস্থা অনুসারে রোকেয়াকে ঘরে আরবি ও উর্দু শেখানো হয়। তবে বেগম রোকেয়ার বড় ভাই গোপনে রোকেয়াকে ঘরেই বাংলা ও ইংরেজি শেখান। ১৬ বছর বয়সে রোকেয়ার বিয়ে হয় ভাগলপুরের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট সৈয়দ সাখাওয়াত হোসেনের সাথে। তাঁর স্বামী মুক্তমনা মানুষ ছিলেন। রোকেয়াকে তিনি একটি স্কুল তৈরির জন্য অর্থ দেন। রোকেয়া ১৯০২ সালে পিপাসা নামে প্রথম গল্প লিখেন। সামীর মৃত্যুর পর কলকাতায় এসে ১৯১১ সালের ১৫ই মার্চ তিনি সাখাওয়াত মেমোরিয়াল গার্লস স্কুল চালু করেন। প্রাথমিক অবস্থায় ছাত্রী ছিল ৮ জন। চার বছরের মধ্যে তা বেড়ে দাঁড়ায় ৮৪-তে। ১৯৩০ সালের মাঝে এটি হাই স্কুলে পরিণত হয়। ১৯১৬ সালে তিনি মুসলিম বাঙালি নারীদের সংগঠন আঞ্জুমানে খাওয়্যাতিনে ইসলাম প্রতিষ্ঠা করেন। তাঁর সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য রচনা Sultana's Dream বা সুলতানার স্বপ্ন। তিনি বুঝেছিলেন, সমাজে নারীর উন্নয়নের জন্য প্রথমে দরকার কন্যাশিশুদের উন্নয়ন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট সুখ-শান্তি মানসিক অনুভূতি মাত্র: সুখ-শান্তি-আনন্দ মনের ভালো লাগা ভালোবাসার সাথে জড়িত। মনে ভালোবাসা থাকলে আনন্দের কোনোদিন অভাব হয় না। একঘেঁয়ে সুখ বা আনন্দ লাভই যদি কারো উদ্দেশ্য হয়, তবে তা সফল হওয়া কঠিন। কারণ নিরানন্দের পরেই শুধু আনন্দের, কর্মের পরেই বিশ্রামের, অসুন্দের পরেই সুন্দের এবং কষ্ট বা দুঃখের পরেই সুখের অনুভূতি আসে। যে লোক সব সময় গাড়িতে চড়ে তার পক্ষে গাড়ি চড়ায় কোনো সুখ নেই। যে রোজ ভালো খায় তার পক্ষে ভালো খাওয়াটা সুখের অংশ বলে মনে হবে না। কাজেই সুখের স্বাদ পেতে হলে আগে কিছুটা দুঃখের অভিজ্ঞতা থাকা চাই। সুখের মতো শান্তিও একটি মানসিক অনুভূতি। পুকুরের পানি শান্ত তার কোনো চাঞ্চল্য নাই কিন্তু নদীর পানি স্থান পরিবর্তনশীল তাই তা অশান্ত। এই অর্থে সব সময় শান্তি আদৌ আমাদের কাম্য নয়। কারণ মানুষ চায় অবস্থার পরিবর্তন করতে। যদি সে নাও চায়, প্রকৃতি থেকেই তার পরিবর্তন হবে।

তারিখ: / /২৯৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অজুহাতের ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যর্থ মানুষ: মানুষকে সুগভীর অধ্যয়ন করলে দেখবেন ব্যর্থ মানুষগুলি এক ভয়ানক ব্যাধিতে আক্রান্ত। সেই ব্যাধির নাম এক্সকিউসাইটিস। আর বেশিরভাগ 'আমজনতা'র মধ্যে এই রোগের কয়েকটি লক্ষণ অবশ্যই বিদ্যমান থাকে। লক্ষ্য করবেন, এই এক্সকিউসাইটিস কিন্তু একটা সফল মানুষ ও এক ব্যর্থ মানুষের মধ্যে প্রভেদের প্রধান কারণ। আপনি দেখবেন একজন মানুষ যত বেশি সফল, সে ততই কম অজুহাত দেখান। অন্যান্য যে কোনো রোগের মতোই এক্সকিউসাইটিসের যথাযথ চিকিৎসা না হলে তা বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে। এই রোগগ্রস্ত মানুষের চিন্তা-ভাবনা অনেকটা এরকম: 'আমার ভাগ্য খারাপ।' নিজের এই ব্যর্থতার কি অজুহাত দেওয়া যায়... শিক্ষা কম, বয়স বেশি? দুর্ভাগ্য? ব্যক্তিগত দুর্ভাগ্য? বউ ভালো না? পরিবারের দোষ ইত্যাদি খুঁজে বেড়ায়। অজুহাতের ব্যাধিতে আক্রান্ত এই ব্যর্থ মানুষটি 'ভালো' একটি অজুহাত খুঁজে বের করে সেটাকে অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করে।

ইতিহাস

জার্মান সংস্কৃতি

জার্মানিতে এফ.কে.কে মানে হলো 'ফ্রি বডি কালচার'। কোনো স্থানে এই লেখাটি থাকার মানে আপনি সেখানে পুরো নগ্ন হয়ে ঘোরারফেরা করতে পারবেন। যেকোনো বয়সের বা লিঙ্গের সবার ক্ষেত্রেই একই নিয়ম প্রযোজ্য। # রোববার মানে জার্মানিতে শব্দহীন দিন। এ দিনে শব্দ তৈরি হয় এমন কোনো কাজ করা যাবে না। # ধরুন, আপনি জার্মানিতে কোনো বার-এ গিয়ে বিয়ার পান করছেন। ওয়েটার এসে যদি জিজ্ঞেস করে আপনার আরও বিয়ার চাই কিনা - তখন আপনি যদি বলেন 'ডাংকে', মানে ধন্যবাদ, তাহলে ওয়েটার বুঝে নেবে যে আপনি আর বিয়ার চান না। কিন্তু আপনি যদি বলেন 'বিটে', মানে প্রিজ, তাহলে ওয়েটার বুঝবেন হ্যাঁ, আপনার আরও চাই। # বাঙালিদের যেমন সবসময় গরম খাবার চাই, জার্মানদের বেলায় তেমনটি নয়। জার্মানরা শুধু দুপুরের খাবারটা চান গরম। রাতে কিন্তু তারা ঠাণ্ডা ব্রেড বা রুটির সঙ্গে শূকরের মাংস, পনির, চিজ বা সবজি দিয়ে খেয়ে ফেলেন। অনেক সময় শেষ পাতে থাকে নানা রকম ফলও। জার্মানরা আচরণে বেশ ভদ্র এবং মানবিকতা রক্ষায় খুবই দায়িত্বশীল।

তারিখ: / /২৯৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বাংলায় সুফি প্রভাব

বাংলাদেশে ইসলাম ধর্ম বিকাশের স্বার্থে শতকে ভারতে প্রথম সুফিদের প্রবেশ ঘটে। শাহ সুলতান রুমী ১০৫৩ খ্রিস্টাব্দে ময়মনসিংহে এসেছিলেন এবং বাবা আদম শহীদ সুফি ১১১৯ খ্রিস্টাব্দে ঢাকার বিক্রমপুরে রাজা বল্লাল সেন কর্তৃক নিহত হন। তেরো শতকে সুফি-আগমনের ধারাটি বেশ প্রবল ছিল। বাংলায় চিশতিয়া তরিকাকে জনপ্রিয় করে তোলেন শেখ আখী সিরাজউদ্দিন। তিনি দিল্লির বিখ্যাত সুফি শেখ নিয়াম-উদ-দীন-আউলিয়ার শিষ্য ছিলেন। চৌদ্দ শতকে বাংলায় রাজশক্তি রূপে মুসলমানদের অধিপত্য প্রতিষ্ঠিত হলে এ দেশে সুফি আগমনের গতিধারা অনেক বৃদ্ধি পায়। রাজ পৃষ্ঠপোষকতা ধর্ম প্রচারের পথকেও প্রশস্ত করেছিল। বাংলায় মুসলিম আগমনের পরবর্তী ধারা শাসক মুসলমানদের আগমন। প্রশাসন পরিচালনার জন্য অবাঙালি শেখ সৈয়দ-পাঠান; তুর্কি, পারস্য, আফগানিস্তান, গজনি, উত্তর ভারত ইত্যাদি স্থান থেকে আগত মুসলমান আর সুফি-তপস্রতায় ধর্মভরিত মুসলমানদের সমন্বয়ে বাংলায় ক্রমে মুসলিম সমাজ ও সংস্কৃতির বিকাশ ঘটতে থাকে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট ভুল থেকে শিক্ষা: জীবনের চলার পথে বাধা-বিপত্তি আসবেই। এরূপ বাধা আমাদের এগিয়ে চলার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেয় এবং নম্রতা শেখায়। ভয় এবং সন্দেহ মনকে হতাশার অন্ধকারে ডুবিয়ে দেয়। কোনো কাজ সুসম্পন্ন করতে চাইলে একটি জ্বলন্ত আকাজক্ষা দিয়ে শুরু করতে হয়। অল্প আগুন যেমন অনেক উত্তাপ দিতে পারে না, তেমনি দুর্বল ইচ্ছাশক্তি কোনো মহৎ সিদ্ধিলাভ করতে পারে না। প্রস্তুতি আত্মবিশ্বাস তৈরি করে। প্রস্তুতির অর্থ পরিকল্পনা ও অনুশীলন। বিজয়ীরা নিজেদের চাপের মধ্যে রাখেন, সে চাপ প্রস্তুতির। প্রস্তুতি জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে সাফল্য লাভের পথে অনেকটাই এগিয়ে দেয়। জ্ঞানী ব্যক্তির নিজের ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করেন; আবার অপরের ভুল থেকে শিক্ষা নেন। জীবন এত দীর্ঘ নয় যে, কেবলমাত্র নিজের ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করলেই চলে; অপরের ভুল থেকেও শিক্ষা নিতে হয়।

তারিখ: / /২৯৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট বিশ্বাসের শক্তি: ঈগলের বাসায় ছিলো তার চার চারটি ডিম। প্রতিদিন সকালে সে এগুলো রেখে খাবারের খোঁজে উড়ে যেত। একদিন দমকা হাওয়ায় ঈগলের একটি ডিম বাসা থেকে ছিটকে পড়ে গেল। গড়াতে গড়াতে সেই ডিম এসে পড়লো এক মুরগির বাসার উঠানে। মুরগি সেই ডিমটিকে যত্ন করে তা দিতে থাকলো। একদিন সেই ডিম ফুটে ঈগলের একটি সুন্দর বাচ্চাও বের হলো। মুরগির বাচ্চাদের সাথেই ঈগলের বাচ্চাটি বড় হয়ে উঠতে লাগলো। কিন্তু সে ভেতর থেকে যে সবসময় অন্য কিছু অনুভব করতো। আকাশে ঈগলের একটা ঝাঁককে উড়ে বেড়াতে দেখে সে মুরগিকে বললো, ইস, যদি আমিও তাদের মত উড়ে বেড়াতে পারতাম। মুরগি হেসে উত্তর দিলো, তুমি কিভাবে উড়বে? তুমি তো মুরগি এবং মুরগি কখনো উড়ে না। মুরগি এই কথাটিই ঈগল বিশ্বাস করতে শিখলো এবং তার জীবনটা বাকী মুরগিদের মতই কাটিয়ে দিলো। এই গল্পের শিক্ষা হলো: তুমি যা বিশ্বাস করতে শেখো একদিন তুমি তাই হয়ে উঠবে।

ইতিহাস

স্বাধীনতা যুদ্ধের বীরত্ব

যুদ্ধের পর পর ধর্মিত নারীদের ব্যাপারে বাংলাদেশে যে ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো নেওয়া হয়েছিল, তা পৃথিবীর আর কোনো দেশের যুদ্ধের ক্ষেত্রে ঘটেনি। যেমন প্রথমত, স্বাধীনতার পরপরই এই ধর্মিত নারীদের বীরত্ব খেতাব দেওয়া হয়েছিল। পৃথিবীর আর কোনো দেশে যুদ্ধে ধর্মিত নারীদের এমন রক্ষণীয়ভাবে সম্মানিত করা হয়নি। দ্বিতীয়ত, এই নারীদের জীবন ও স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে রক্ষণীয়ভাবে 'গর্ভপাত'কে তখন আইনসিদ্ধ করা হয়েছিল। ১৯৭২ সালে সারা পৃথিবীতেই গর্ভপাত ছিল একটি বিতর্কিত বিষয়। জোরপূর্বক গর্ভধারণের ক্ষেত্রে গর্ভপাতের পক্ষে আন্তর্জাতিক আইন হয়েছে সবেমাত্র ১৯৯০ সালে। তৃতীয়ত, যেসব যুদ্ধশিশু ইতিমধ্যে জন্ম নিয়েছিল, তাদের রক্ষণীয় উদ্যোগে তখন পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে পালক হিসেবে পাঠানোর ব্যবস্থা করা হয়েছিল। সবশেষে রক্ষণীয় উদ্যোগে ধর্মিত নারীদের নার্সিং, বুটির শিল্প ইত্যাদি নানা পেশায় পুনর্বাসন করা হয়েছিল। যুদ্ধে লাঞ্চিত নারীদের নিয়ে এমন সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপের উদাহরণ আর কোথাও নেই।

তারিখ: / /২৯৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জাপানি দর্শন

জাপানী বাচ্চারা স্কুলে তাদের শিক্ষকের সাথে প্রতিদিন ১৫/২০ মিনিট স্কুল পরিকার করে। # বয়স্ক জাপানীরা বাসায় এক জাতের কুকুর পালেন। বেশি হাঁটাচলা না করলে এসব কুকুরের পায়খানা বন্ধ হয়ে যায়, আর তাই প্রভুগণ কুকুরদের হাঁটাতে ও নিজেরা হাঁটে রাস্তায় বের হন। সংগে হাতে একটি ব্যাগ নিয়ে যান। যেন কুকুরের পায়খানা ব্যাগে ভরে নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলতে পারেন। # অবসরপ্রাপ্ত লোকজন যাদের কোনো কাজ নেই, তারা দলবদ্ধভাবে স্বেচ্ছাসেবীর পোশাক পড়ে রাস্তা পরিকার করতে নামে। # জাপানী জনগণ ট্রেনে, বাসে, রেস্টুরেন্টে, ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকে। # মানুষের সাথে চলাচলের সুবিধার্থে, প্রাইমারী স্কুলের ১ম শ্রেণী থেকে ষষ্ঠ শ্রেণী পর্যন্ত জাপানী বাচ্চাদের নৈতিকতা শিক্ষা দেয়া হয়। # জাপানে কোনো কাজের আয়া বা বুয়া নাই। সন্তান এবং ঘরের রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব একমাত্র পিতা মাতার। # যদি কোন জাপানি বুফে রেস্টুরেন্টে যায়, নির্দেশ থাকে- দয়া করে যা যা খেতে পারবেন, তাই পাতে নেবেন। অতিরিক্ত নিয়ে খাবার নষ্ট করবেন না। এটাকে তারা খুবই মন্দভাবে দেখেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট দুর্বলতা কাটিয়ে ওঠার পরিকল্পনা: অনেক মানুষকে দেখেছি, যারা ছোটদের কাজ বা কথাকে বিদ্রূপ করে এবং তাদের বিশেষ কোনো অক্ষমতা নিয়ে উপহাস করে। ফলে বাল্যেই ছোটদের মনে আত্মবিশ্বাসহীনতার বিষবৃক্ষ রোপণ করে দেওয়া হয়। তাতে তারা নিজের যোগ্যতার উপর আস্থা হারিয়ে ফেলে এবং হতাশার ফলে অকর্মণ্যে রূপান্তরিত হয়। মোট কথা জীবন থেকে সুখ-আনন্দ পেতে হলে হাসিমুখে জীবন-সংগ্রাম করে যেতে হবে। স্মরণ রাখবেন, যে মন পরিশ্রম করে সুখ পায় না, আনন্দ পায় না- সে মন পশুবৃত্তি পরিপূর্ণ। কী পেলাম, আর কী পেলাম না, সে হিসাব কষে সময় নষ্ট না করে কাজ করে যেতে হবে। দেখবেন, পরম প্রাণ্ডি একসময় জীবনকে ভরিয়ে দেবে। সারাদিনের কাজের শেষে পিছনের দিকে তাকিয়ে নিজেকে প্রশ্ন করুন- আজ আমি কী শিখেছি? আপনার শেখা প্রতিদিনের তথ্যগুলি কোথাও নোট করে রাখুন। সব বিচার-বিশ্লেষণ করার পর আগামিকালের জন্য সংশোধিত পরিকল্পনা করুন।

তারিখ: / /২৯৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সিঙ্গাপুরের দর্শন

সিঙ্গাপুরে চারটি সরকারি ভাষা রয়েছে। ইংরেজি, মালদারিন, মালয়ের সঙ্গে রয়েছে তামিল ভাষাও। সিঙ্গাপুরের নাগরিকরা বেশিরভাগ কথার শেষে 'লা' শব্দটি ব্যবহার করেন। যেমন 'ওকে' বলেন 'ওকে-লা', 'থ্যাঙ্কউ' বলেন 'থ্যাঙ্কউ-লা'। # পাঁচ বা তার বেশি লোকজনের ক্ষেত্রে কোথাও জড়ো হতে গেলে পুলিশের নানা কড়া নিয়মাবলি মানতে হয়। রাত দশটার পর দুজনের বেশি লোক জমায়ত হওয়া অবৈধ। # সিঙ্গাপুরিয়ানরা সন্ধ্যা সাড়ে সাতটের মধ্যে ডিনার সেরে ফেলেন। # সিঙ্গাপুরে মাত্র একটাই দল রয়েছে। 'পিপলস অ্যাকশন পার্টি'। ১৯৫৯ সাল থেকে তারা ক্ষমতায় রয়েছে। # সমকামিতা এখানে বেআইনি, তবে জুয়া আইনসিদ্ধ। # সিঙ্গাপুরের নাগরিকরা বিশ্বের মধ্যে সবচেয়ে দ্রুততম হাঁটা মানুষ। ঘণ্টায় ৬.১৫ কিলোমিটার। সেখানে ভারতীয়দের হাঁটার গতি ঘণ্টায় গড়ে ঘণ্টায় ৫ কিলোমিটার। # অনুমতি না নিয়ে কাউকে জড়িয়ে ধরা আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ। # সিঙ্গাপুরের ডাক নাম ফাইন সিটি বা জরিমানার শহর। কারণ ছোট ছোট কারণেও এখানে জরিমানার ব্যবস্থা আছে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট আত্মবিশ্বাসের উপকারিতা: যদি কোনো মানুষের এই ধারণা থাকে যে, তার মাঝে আরো অনেক লুকানো শক্তি আছে; তাহলে সে যা কাজ করছে, প্রয়োজনে তার থেকে বহুগুণ বেশি কাজ সে অবশ্যই করতে পারবে। আত্মবিশ্বাসের অভাব থাকলে কোনো কাজে কৃতিত্ব লাভ করা যায় না। যার যত বেশি আত্মবিশ্বাস, সে তত বেশি কাজকর্ম লক্ষ্যে পৌছাতে পারে। আত্মবিশ্বাসী লোকেরা কখনো উদ্যোগহীন হয় না। প্রতিবারই তারা আত্মবিশ্বাসের অস্ত্র দিয়ে প্রতিবন্ধকতার শৃঙ্খল খণ্ড-বিখণ্ড করে থাকে। আত্মবিশ্বাসের উপকারিতা হচ্ছে : ১। আত্মবিশ্বাসে মন সর্বদাই সবল ও নির্ভীক থাকে। ২। আত্মবিশ্বাসে কর্মক্ষমতা দিন দিন বাড়তে থাকবে। ৩। কাজের অহেতুক ভয়-ভীতি চলে যায়। যার আত্মবিশ্বাস নেই, কোনো কাজ আরম্ভ করার পূর্বে তার সন্দেহ হয়, বুঝি কাজটা সফল হবে না। হতাশা, চিন্তায় তার কাজ বিনষ্ট হয়ে যায়। মনে রাখবেন, প্রতিটি মানুষের কাজের চেহারাটি তার আত্মবিশ্বাসের অনুরূপ হবে।

তারিখ: / /২৯৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

নারী খৎনা

নারী খৎনার মত ভয়ঙ্কর প্রথা মূলত মুসলিম, খ্রিস্টান ও সর্বপ্রাণবাদীদের মধ্যে প্রচলিত। আফ্রিকা ও মধ্যপ্রাচ্যের প্রায় ২৯টি দেশে প্রতি বছর ১২ কোটি নারী খৎনার শিকার হচ্ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নারী খৎনা হয় চার রকমের। পদ্ধতি ১: মেয়েদের সবচেয়ে স্পর্শকাতর স্থান কাইটেরিস বা ভগাঙ্কুরের সম্পূর্ণ অগ্রভাগ বা লম্বালম্বি কেটে অপসারণ করা হয়। পদ্ধতি ২: এ পদ্ধতিতে সম্পূর্ণ কাইটেরিস বা ভগাঙ্কুর অপসারণ করা হয়। সেই সাথে লেবিয়া মাইনরার আংশিক বা সম্পূর্ণ অপসারণ করা হয়। পদ্ধতি ৩: এ পদ্ধতিটা সবচেয়ে ভয়ঙ্কর। লেবিয়া মেজরার ভেতরের অংশসহ কেটে ফেলা হয়। পরে সেলাই করে দেওয়া হয়। পদ্ধতি ৪: এ পদ্ধতিতে ভগাঙ্কুরে সূচ ফোটাও, এবং যোনিতে তৃণলতা প্রবেশ করানো হয়, যাতে রক্তপাত হয় এবং যোনিদ্বার চিকন হয়। খৎনার পর চল্লিশ দিন পর্যন্ত বালিকার দুই উরুকে একত্রিত কর বেঁধে রাখা হয়, যাতে যোনি মুখ ভালোমতো জুড়ে যেতে পারে। বিয়ের পর সেলাই কেটে যোনিমুখ ফাঁক করা হয়। তালাক পেলে বা বিধাব হলে আবার নতুন করে সেলাই পড়ে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট আত্মবিশ্বাসের শক্তি: আত্মবিশ্বাসের একটা দুর্বল শক্তি আছে, যে শক্তি প্রাপ্তিকে সহজ করে দেয়। বাজপাখি প্রায় ৭০ বছর জীবিত থাকে। কিন্তু ৪০ আসতেই ওকে একটা গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হয়। ওই সময় তার শরীরের তিনটি প্রধান অঙ্গ দুর্বল হয়ে পড়ে। ১. থাবা (পায়ের নখ) লম্বা ও নরম হয়ে যায়। শিকার করা প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে। ২. ঠোঁটটা সামনের দিকে মুড়ে যায়। ফলে খাবার খুটে বা ছিড়ে খাওয়া প্রায় বন্ধ হয়ে যায়। ৩. ডানা ভারী হয়ে যায়। ফলস্বরূপ শিকার খোঁজা, ধরা ও খাওয়া তিনটেই ধীরে ধীরে মুশকিল হয়ে পড়ে। সে প্রথমে তার ঠোঁটটা পাথরে মেরে মেরে ভেঙে ফেলে। একই রকমভাবে নখগুলো ভেঙে ফেলে, আর অপেক্ষা করে নতুন নখ ও ঠোঁট গজানোর। নখ ও ঠোঁট গজালে 'ও' ওর ডানার সমস্ত পালকগুলো ছিড়ে ফেলে। ১৫০ দিনের যন্ত্রণা ও প্রতিক্ষার পর সে সব নতুন করে পায়। আমাদেরও আলস্য উৎপন্নকারী মানসিকতা ত্যাগ করতে হবে বাজের ঠোঁট, ডানা আর থাবার মত। নিজেকে কখনোই হারতে দেবেন না।

তারিখ: / /৩০০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট আত্মবিশ্বাস বিকাশের তিনটি উপায়: ১) সাফল্যের কথা ভাবুন, ব্যর্থতার ভাবনাকে প্রশ্রয় দেবেন না। কঠিন পরিস্থিতিতে চিন্তা করুন 'আমি জিতবো', 'আমি সফল হবো' ধারণাটি বন্ধমূল করে তুলুন। সাফল্যের চিন্তা আপনার মনকে সফল হওয়ার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে সাহায্য করে। ২) নিয়মিতভাবে নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, আপনি নিজেকে যেমনটি মনে করেন, আপনি কিন্তু তার চেয়ে অনেক বেশি ভালো। সফল মানুষেরা মহামানব নয়। সাফল্যের জন্য অসাধারণ বুদ্ধিমত্তার দরকার হয় না। সাফল্য কোনো অলৌকিক ব্যাপার নয়, সৌভাগ্যের সঙ্গে সাফল্যের কোনো সম্পর্ক নেই। সফল মানুষটিও সাধারণ মানুষ, তবে তার নিজের ওপর, নিজের কাজের ওপর আস্থা আছে। কখনও নিজেকে ছোট করবেন না। ৩) বড় বড় আশা রাখুন। আপনার বিশ্বাসের আয়তন যতখানি, ততটাই বড় হবে আপনার সাফল্যের আয়তন। ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করলে প্রাপ্তিও হবে যতসামান্য। বড় লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, বিপুল সাফল্য পাবেন।

ইতিহাস

নারী ও বিবাহ

যে সমাজে নারীর সংখ্যা বেশি, সেই সমাজে একই পুরুষের সঙ্গে বহু নারীর বিবাহ হয়। তখন নারীর জীবনে আসে জটিলতা। বিবাহ নামক প্রতিষ্ঠানটি যখন প্রবর্তন হয়নি, নারীর কারও ব্যক্তিগত সম্পত্তি ছিল না। ছিল সম্মতি সাপেক্ষে যৌন মিলনের প্রথা। প্রাচীনকালে নারী তার পছন্দমতো পুরুষকে ধারণ করত। কিন্তু আগুন আবিষ্কার আনল নারীর জীবনের প্রথম পরিবর্তন। অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় পুরুষের শিকার কাজে নারী খুব একটা সাহায্য করতে পারত না। প্রসবের পর বাচ্চাদের বড় করে তোলা-যতদিন পর্যন্ত আবার শিকার ধরার মত শক্তপোক্ত না হয়, ততদিন নারী নির্ভরশীল হয়ে পড়ল পুরুষের। তখন পুরুষ তৈরি করে দিল তার আচরণবিধি। যখন ধর্মের উদ্ভব হল; তখন নারীর ভূমিকা ও আচরণবিধি লেখা হয়ে গেল ধর্মগ্রন্থের মধ্যে। ঈশ্বরের নির্দেশ বলে সেই নিদানগুলি মেনে নিতে হল নারীকে। কয়েক হাজার বছর ধরে গৃহবাস করে নারী তখন সেই বন্দি জীবনেই অভ্যস্ত হয়ে উঠেছে। বিবাহ নামক প্রতিষ্ঠানটি তার যে যৌন স্বাধীনতাকে ছিল সেটাও কেড়ে নিয়ে তাকে এক পুরুষের যৌনদাসী করে ফেলা হল।

তারিখ: / /৩০১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

তিব্বত ও দালাইলামা

৩ হাজার ৬শ' বছর আগে মানুষ প্রায় ৩ হাজার ৪শ' মিটার উচ্চতার তিব্বত মালভূমিতে বসবাস শুরু করে। পশু শিকার করতেই মানুষ প্রথমে হিমালয়ের উত্তরে তিব্বত মালভূমিতে যায়। গণচীনের একটি স্বশাসিত অঞ্চল এটি। তিব্বতীয়রা এই অঞ্চলকে গণচীনের অংশ মানতে রাজি নয়। ১৯৫৯ সালে গণচীনের বিরুদ্ধে তিব্বতিদের স্বাধিকার আন্দোলনে ব্যর্থ হয়। তখন দালাইলামার নেতৃত্বে অসংখ্য তিব্বতি ভারত সরকারের আশ্রয় গ্রহণপূর্বক হিমাচল প্রদেশের ধর্মশালায় বসবাস শুরু করেন। সেখানে স্বাধীন তিব্বতের নির্বাসিত সরকার প্রতিষ্ঠিত হয়। তিব্বতের অধিকাংশ মানুষই বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী। তিব্বতের বিভিন্ন মন্দিরের ভেতর সোনার তৈরি বড় বড় প্রদীপ জ্বালানো থাকে। ৪ হাজার ভরি ওজনের একটি প্রদীপও সেখানে রয়েছে। তিব্বতিরা অত্যন্ত ধর্মভীর। তাদের প্রধান ধর্মগুরুর নাম দালাইলামা। ১৩৯১ সালে প্রথম দালাইলামার আবির্ভাব ঘটে। দালাইলামাকে তিব্বতিরা বুদ্ধের অবতার মনে করে থাকে। যখনই কেউ দালাইলামার পদে অভিষিক্ত হয় তখনই বুদ্ধের আত্মা তার মধ্যে আবির্ভূত হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট হতাশ হবেন না: যদি চার বছর বয়স পর্যন্ত কথা বলতে না পারা, সাত বছর বয়স পর্যন্ত রিডিং পড়তে অক্ষম মানসিক প্রতিবন্ধি হিসেবে ধরে নেয়া বালকটি একদিন আলবার্ট আইনস্টাইন হতে পারে, তাহলে আপনিও কিছু একটা হতে পারবেন। ★ যদি ছেলেবেলায় হরমোন ডেফিশিয়েন্সি, অপুষ্টির শিকার ছেলেটি, যার বাবার চিকিৎসা করানোর মতো টাকা ছিল না, সে একদিন সাফল্যে আকাশ ছুঁতে পারা লিওনেল মেসি হতে পারে, তাহলে আপনার সামনেও নিশ্চিত অনেক দরজা খোলা আছে। ★ যদি নিজের কোম্পানি থেকে নিজেই বরখাস্ত হওয়া দুর্ভাগ্য ব্যক্তিটি পরবর্তীতে বিশ্বকে পাল্টে দেওয়া স্টিভ জব্‌স্‌ হতে পারে, তাহলে আপনারও অনেক কিছু করে দেখাবার বাকি আছে। ★ যদি শ্যামলা হওয়ার কারণে শেতাঙ্গদের ট্রেনে জায়গা না পাওয়া লোকটি একদিন মহাত্মা গান্ধী হতে পারে, তাহলে আপনি কেন দমে যাবেন? ★ যদি সাতাশ বছর নির্জন দ্বীপে কারাবাস করার পর ফিরে আসা লোকটি নোবেল বিজয়ী নেলসন ম্যান্ডেলা হতে পারে তাহলে আপনিও পারবেন।

তারিখ: / /৩০২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

স্কিল ডেভেলপমেন্ট পরিবর্তন করুন নিজের মানসিকতাকে: এই গল্পটা নিশ্চয় অনেকবারই শুনেছেন। 'একটা পুরুষের দুই পাড়ে খুব ভোরে একজন চোর এবং একজন মৌলভী একই সাথে হাত-মুখ ধুচ্ছিলেন। চোরকে দেখে মৌলভী ভাবলেন, এই লোকটি কত ভালো সকাল সকাল গুণ্ডু করতে এসেছে। আর মৌলভীকে দেখে চোর ভাবলো, এই লোক নিশ্চয় আমার মতই চোর।'

আপনি নিজের মানসিকতা প্রথমে পরিবর্তন করে নিন। অন্যের ইতিবাচক এবং ভাল দিকগুলো দেখার চেষ্টা করুন। তখন আপনার মনে হবে অন্যেরাও আপনার ভালো দিকগুলোই দেখছে। আপনি কী করছেন তা নিয়ে লোকে অনেক কথাই বলবে। কিন্তু একদিন নিরিবিলিতে বসে ভেবে দেখুন, তাদের বলা কথাগুলো আপনার কোনো উপকার করেছে কি? লোকের ভিত্তিহীন সমালোচনাকে উপেক্ষা করতে শিখুন।

ইতিহাস

জেরুজালেমে ইহুদি বসতি

আজকের ইহুদি জাতির পূর্বপুরুষ যাযাবর হিব্রু গোত্রের মানুষরা যুগ যুগ ধরে মেসোপটেমিয়ায় (আজকের ইরাক) প্রতিপক্ষ গোত্রের বিরুদ্ধে লড়াই করে হারিয়েছে হাজার হাজার প্রিয়জনকে। তারা একসময় আসে মিসরে। সেখানে ফারাওদের অত্যাচার থেকে প্রাণে বাঁচাতে পালিয়ে আসে জুডিয়ার পাহাড় এলাকায় (প্যালেস্টাইন) এবং স্থায়ীভাবে বসতি স্থাপন করে। একসময় ইউরোপ, এশিয়া ও আফ্রিকার স্থল বাণিজ্য পথের কেন্দ্রস্থল হয়ে উঠে এই জেরুজালেম নগরী। কাফেলার পর কাফেলা আসছে বা যাচ্ছে ইউরোপ, এশিয়া বা আফ্রিকার নানান দেশে। তাকে থামতে হচ্ছে, বিশ্রাম নিতে হচ্ছে এই নগরীতে। রোমান সম্রাটের খ্রিস্টধর্ম গ্রহণ ও ইউরোপে খ্রিস্টধর্মের প্রসারের ফলে জেরুজালেমে ইহুদি আধিপত্যের অবসান ঘটে। দখলদার খ্রিস্টধর্মীদের অত্যাচার-নিপীড়ন থেকে বাঁচার জন্য তারা ছড়িয়ে পড়ে এশিয়া-ইউরোপের বিভিন্ন দেশে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর ব্রিটিশ-আমেরিকানদের সহায়তায় তারা আবার প্যালেস্টাইনে ফিরে আসে।

তারিখ: / /৩০৩তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ইতিহাস

মাদ্রাসা শিক্ষা

১১৭৪ সালে মুহাম্মদ ঘোরীর রাজত্বকাল থেকে এবং সর্বশেষ মুঘলদের রাজত্ব কাল ১৭৫৭ সাল পর্যন্ত পার্শী ও আরবি ভাষায় ধর্ম শিক্ষা দেওয়া হতো। এই মুগল আমলে মসজিদ কেন্দ্রিক মক্তব গড়ে উঠে, এবং মাদ্রাসা শিক্ষার পাঠক্রম বর্ধিত করে জ্ঞান-বিজ্ঞানের বিভিন্ন শাখা চালু করা হয়। সে আমলে পর্যায়ক্রমে জ্যোতির্বিদ্যা, গণিত, ভূগোল, হিসাব-বিজ্ঞান, কৃষি, লোকপ্রশাসন, জীববিদ্যা, প্রাণিবিদ্যা ও চারুকলা প্রভৃতি বিষয় মাদ্রাসা পাঠক্রমে অন্তর্ভুক্ত ছিল। সিকদার লোদির সময়কালে হিন্দুরা মূলতঃ রাজকর্মচারী হওয়ার জন্য পার্শী শিখতে এই মক্তবগুলোতে আসতো। কারণ তখন রাজভাষা ছিল পার্শী। মাদ্রাসা শিক্ষা শুরু হয় সুলতানি আমলে (১২১০-১৫৭৬)। সুলতান আলাউদ্দীন হোসেন শাহ (১৪৯৩-১৫১৯) বহু মাদ্রাসা স্থাপন করেন। মওলানা আবু তাওয়াযা ১২৭৮ সালে সোনারগাঁয়ে একটি মাদ্রাসা স্থাপন করেন। ১৮৬৬ সালে প্রথমে ভারতের উত্তর প্রদেশের দেওবন্দে দারুল উলুম দেওবন্দ মাদ্রাসা প্রতিষ্ঠা করেন। বর্তমানে মাদ্রাসা বোর্ডের অধীনে পরিচালিত মাদ্রাসার সংখ্যা ১৬ হাজার ২২৬।।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট হীনম্মন্যতা আপনার আত্ম-উন্নয়নের অন্তরায় : আপনি যদি সারাক্ষণ হীনম্মন্যতায় ভোগেন, নেতিবাচক চিন্তায় আপনার মন আচ্ছন্ন থাকে, আপনি নিজেকে সময় দিতে পারবেন না। নিজেকে ক্রমাগত অন্যের সাথে তুলনা করে আপনি কখনো তার মতো হতে তো পারবেনই না, উপরন্তু তার মতো হতে না পেলে আপনি হতাশায় মুগ্ধ হয়ে পড়বেন। আপনাকে সময় দিতে হবে নিজেকে উন্নত করার জন্য। নিজের শক্তিশালী দিকগুলো খুঁজে বের করে সেগুলোকে আরো বেশি শক্তিশালী করার জন্য। আর নিজের দুর্বলতা, অক্ষমতাকে সক্ষমতায় পরিণত করার জন্য। একজন হয়তো খুব ভালো করে, গুছিয়ে কথা বলতে পারে। যেকোনো আড্ডার আসরের মধ্যমণি সে। একেকজন একেক দিকে পারদর্শী হয়। এখন আপনি যদি সব কিছু নিজের মধ্যে ধারণ করতে না পেরে হাহতাশ করেন, আপনি ভুল করবেন। সেই আগের বলা কথাই আবার বলবো, “নিজের শক্তির জায়গা খুঁজে বের করুন।

তারিখ: / /৩০৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নৃত্যকলা

মিশরীয় দেয়াল চিত্রে খৃস্টপূর্ব ৩৩০০ সালের এবং ভারতের গুহা চিত্রে প্রাচীন নৃত্যকলার চিত্র রয়েছে। লিখিত বর্ণমালা প্রচলনের আগে নৃত্যকলার এই পদ্ধতির মাধ্যমেই আদিম লোককাহিনী বংশ পরম্পরায় চলে আসতো। নাচে দেহভঙ্গিমার মাধ্যমে ছন্দের তালে তালে ফুটে ওঠে প্রেম, রাগ, অনুরাগ, প্রতিবাদসহ সকলকিছু। ভারতীয় ব্রহ্মসিক্যাল নাচে দুটি উপাদান: 'অভিনয়া' ও 'নৃত্য'। 'নৃত্য' ছন্দ ও শারীরিক নড়াচড়ার মাধ্যমে সঙ্গীতের ভাষার মধ্য দিয়ে প্রকাশিত হয়। অন্যদিকে 'অভিনয়া' অভিব্যক্তি এবং আবেগের মধ্যেই নিহিত। সিলেট অঞ্চলে প্রচলিত কাহিনী সঞ্চলিত নৃত্য হল ধামাইল নাচ। তিব্বতী সংস্কৃতির ছাম নৃত্য থেকে ছৌ নাচের উদ্ভব ঘটলেও মুখোশ থেকে নাচটির নামকরণ ছৌ হয়েছে। ওড়িশী নৃত্য হল পূর্ব ভারতের ওড়িশা রাজ্যের একটি শাস্ত্রীয় নৃত্যশৈলী। মোহিনীঅটম হচ্ছে দক্ষিণ ভারতের কেরল রাজ্যের একটি প্রুদী নৃত্যশৈলী। মুগল ঐতিহ্য মুজরা এখন পাকিস্তানের সংস্কৃতির অংশ। ব্যালে নৃত্যে নাচ-মুকান্ডিনয় অভিনয় এবং সঙ্গীতের (কণ্ঠ ও যন্ত্র) সমন্বয়ে শিল্প সৃষ্টি করা হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

শুধু নিজের কথা নয়, অন্যের কথাও ভাবুন: আমরা সবাই নিজের সুযোগ-সুবিধা, আরাম-আয়েশ, ভালো-মন্দ সবার আগে হিসেব করে নিই। তবে সেটা যদি জীবনের প্রতি ক্ষেত্রেই মাত্রাতিরিক্ত হয়ে যায় এবং অন্যর কথা না ভেবে শুধু নিজেরটাই বেশি বেশি ভাবতে থাকি তাহলে তা বেশি স্বার্থপরতায় রূপ নেয়। মূলত নিজের সুবিধার জন্য অন্য কারো ক্ষতি করছি এটাই আসলে স্বার্থপরত-। অনেক সময় মানুষ নিজেরটা এতটাই ভাবে যে অন্যের কথা ভাবতে চায় না। নিজের সুবিধা আদায়ের জন্য সহকর্মী বা পাশের মানুষটিকে অন্যের কাছে ছোট করে। অন্যের জীবনের সাথে নিজের জীবন তুলনা করবেন না। কেউ আপনার সুখের দায়িত্ব নিয়ে বসে নেই। আপনার কাজই আপনাকে সুখ এনে দেবে। মনে কষ্ট পুষে রাখবেন না। কারণ সময়ের প্রোতে সব কষ্ট ভেসে যায়। গরীবকে সাহায্য করুন। দাতা হোন, গ্রহীতা নয়। অন্য লোকে আপনাকে কী ভাবছে তা তাদের ব্যাপার আপনার এ নিয়ে মাথা ঘামানোর দরকার নেই।

তারিখ: / /৩০৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

খ্রীসাম ম্যারেজ

দুই স্বামী এক স্ত্রীর বিবাহিত জীবনকে খ্রীসাম ম্যারেজ বলে। আমাদের দেশে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই স্বামী-স্ত্রীর ঝগড়া বা খুনের ঘটনা ঘটে স্বামী-স্ত্রীর অবৈধ সম্পর্ককে কেন্দ্র করেই। কিন্তু ইউরোপ-আমেরিকার খ্রীসাম লাইফে ঘটে সম্পূর্ণ উল্টো। সেখানে স্ত্রীর বয়স্ক্রেম বা প্রেমিক নিয়ে খ্রীসাম ম্যারেজ করে একত্রে জীবন-যাপন করে মানুষ। খ্রীসাম-এ শারীরিক সম্পর্ক চলাকালীন তারা একত্রে তিন থেকে চার ঘণ্টা কাটান। অন্য পুরুষের সঙ্গে নিজের স্ত্রীকে সহবাসে ভাগাভাগি করে আনন্দ অনুভব করেন তারা। এতে কোনোভাবেই স্বামীরদের যৌন জীবন বিঘ্নিত হয় না। বিশেষজ্ঞের মতে, খ্রীসামে ভিন্ন রকম আনন্দ অনুভব হলেও এতে দাম্পত্য জীবনের স্থায়িত্ব নষ্ট হতে পারে। মূলত যারা মনে করেন, এক জীবনে বহু জনের স্বাদ নিয়ে জীবনকে উপভোগ করা দরকার, তারাই খ্রীসাম ম্যারেজ করেন। পশ্চিমে আর এক ধরনের দলবদ্ধ দাম্পত্য যাপিত জীবন আছে। যাকে গ্রুপ লাইফ বলে। কিন্তু এই জীবনে কিছু সংকটও তৈরি হয়। বিশেষ কোন সুন্দরীর দিকে একাধিকের মাত্রাতিরিক্ত চাওয়ায় কেন্দ্র করে হিংসা, মারামারি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সুখী জীবনের জন্য টিপস: ১. প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটুন। ২. নির্জন কোন স্থানে একাকী অন্তত ১০ মিনিট বসুন। ৩. ঘুম থেকে উঠেই প্রকৃতির নির্মল পরিবেশে থাকার চেষ্টা করুন। সারাদিনের করণীয়গুলো সম্পর্কে মনস্তির করুন। ৪. নির্ভরযোগ্য প্রাকৃতিক উপাদানে ঘরে তৈরি খাবার বেশি খাবেন আর প্রক্রিয়াজাত খাবার কম খাবেন। ৫. সবুজ চা এবং পর্যাপ্ত পানি পান করুন। ৬. প্রতিদিন অন্তত ৩ জনের মুখে হাসি ফোটানোর চেষ্টা করুন। ৭. গালগল্প, অতীতের স্মৃতি, বাজে চিন্তা করে আপনার মূল্যবান সময় এবং শক্তি অপচয় করবেন না। ভালো কাজে সময় ও শক্তি ব্যয় করুন। ৮. সকালের নাস্তা রাজার মত, দুপুরের খাবার প্রজার মত এবং রাতের খাবার খাবেন ভিক্ষুর মত। ৯. জীবন সব সময় সমান যায় না, তবুও ভালো কিছু অপেক্ষা করতে শিখুন। ১০. অন্যকে ঘৃণা করে মন নষ্ট করবেন না। জীবন খুব ছোট, সকলকে ক্ষমা করে দিন সব কিছুর জন্য। ১১. মনে রাখবেন, সময় যতই ভালো বা খারাপ হোক, তা বদলাবেই।

তারিখ: / /৩০৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

অসুস্থতার কারণ জীবাণু

সূর্যকে ঘিরে অন্য সকল গ্রহের মত পৃথিবীও ঘুরছে, এই মতবাদ প্রচারের জন্য কোপার্নিকাস, গ্যালিলিও আর ক্রনোকে কিরকমভাবে অত্যাচারের স্টিমরোলার চালানো হয়েছিল সে এক ইতিহাস। ক্রনোকে তো পুড়িয়েই মারলো ইশ্বরের পুত্র। ষোড়শ শতকে সুইজারল্যান্ডের বেসেল বিশ্ববিদ্যালয়ের রসায়ন শাস্ত্র এবং ভেষজবিদ্যার অধ্যাপক ফিলিপাস প্যারাসেলসাস ঘোষণা করলেন- মানুষের অসুস্থতার কারণ কোন পাপের ফল কিংবা অশুভ শক্তি নয়, রোগের কারণ হল জীবাণু। ওষুধ প্রয়োগে জীবাণু নাশ করতে পারলেই রোগ ভাল হয়ে যাবে। প্যারাসেলসাসের এই 'উদ্ভট' তত্ত্ব শুনে ধর্মের ধ্বজাধারীরা হা রে রে করে উঠলেন। সমাজের পক্ষে ক্ষতিকারক ধর্মবিরোধী মতবাদ প্রচারের জন্য প্যারাসেলসাসকে হাজার করা হয়েছিল 'বিচার' নামক এক প্রহসনের মুখোমুখি। ধর্মীয় বিচারকেরা ক্রনোর মতই প্যারাসেলসাসকে মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত করেছিলো। প্যারাসেলসাসকে সেদিন জীবন বাঁচাতে মাতৃভূমি ছেড়ে পালাতে হয়েছিলো।

শ্রীল ডেভেলপমেন্ট

সুখ : সুখী কে? এ প্রশ্নেরও কোনো নির্ধারিত উত্তর নেই। এটা সেই গল্পের মতো। রাজার অসুখ হয়েছে। কোনো ডাক্তার-কবিরাজের ওষুধেই কাজ হচ্ছে না। এক কবিরাজ বললেন, সুখী মানুষের জামা গায়ে দিলেই রাজা ভালো হয়ে যাবে। পাইক-পেয়াদা বেরোলো সুখী মানুষের খোঁজে। কিন্তু হতাশ। 'সুখেরই পৃথিবী, সুখেরই অভিনয়, আসলে কেউ সুখী নয়'। খুঁজতে খুঁজতে এক কুঁড়েঘরে এক লোক পাওয়া গেল, যিনি সত্যিকারের সুখী। সবাই বলল, ভাই তোমার একটা জামা দাও। রাজার জীবন বাঁচাতে হবে। কিন্তু সুখী মানুষের নির্বিকার জবাব, আমার তো কোনো জামা নেই। তাই তো, জামা না থাকলেও সুখী হওয়া যায়। কেউ এক বেলা খাবার জোগাড় করতে মাইলের পর মাইল হাঁটে, কেউ খাবারের পর তা বার্ন করতে মাইলের পর মাইল হাঁটে। কেউ বছরে একবার পোলাও খেতে সারা বছর অপেক্ষা করে। কেউ হয়তো চাইলে সারা বছরই পোলাও খেতে পারে, কিন্তু তার গ্রিন সালাদ ছাড়া আর কিছু খাওয়ার অনুমতিই নেই।

তারিখ: / /৩০৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

বংশধারা, রক্তধারা বা জিনতত্ত্ব

গাধার পেটে কখনো ঘোড়া হয় না। 'বংশগতি' বলে কিছু যে হয়, তা আদিম যুগ থেকেই মানুষ পর্যবেক্ষণ করে এসেছে। বাবা-মায়েরা নিজের ছেলেমেয়ের মধ্যে নিজেদের বৈশিষ্ট্য খুঁজে বেড়াতেন তখনো। যে গরু বেশি দুধ দেয় তার বাচ্চাও যে বেশি দুধ দিতে পারে বা যে গাছের ফল বড় বড় হয় তার একই বীজ থেকে জন্মানো গাছের ফলও বড় হবে। বংশগতির এই জেনেটিক্সের তত্ত্ব নিয়ে বিজ্ঞানী বললেন, 'দুর্বলকে সাহায্য করা ভালো, কিন্তু এটাও মনে রাখা উচিত যে, দুর্বল যদি বেঁচে থেকে বংশ বৃদ্ধি করতে থাকে তাহলে সমাজে দুর্বলের সংখ্যা বেড়ে যায়। এমনিতে মেধাবীদের সন্তান সংখ্যা একেবারেই কম (বিয়ে, সন্তান এসব তাদের অতি নিয়ন্ত্রিত), পক্ষান্তরে মেধাহীন সাধারণ মানুষের সন্তান হয় চক্রবৃদ্ধি হারে। অর্থাৎ সমাজে গরিবদেরই সন্তান-সন্ততি বেশি হওয়ায় সমগ্র সমাজে আস্তে আস্তে 'খারাপ জিন'-ওয়ালা মানুষের সংখ্যা বেড়েই চলেবে। ১৮৮৩ সালে গাল্টন প্রতিভাবানদের বেশি সন্তান উৎপাদনে উদ্বুদ্ধ করতে আর 'খারাপ'ের বিরুদ্ধে লড়াই করতে 'ইউজেনিক্স' নামে এক সামাজিক বিপ্লবের ডাক দেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রীল ডেভেলপমেন্ট

টেনশন: টেনশন বলতে বুঝায় স্নায়বিক ও মানসিক চাপ বা পীড়ন। খুব সামান্য কিংবা বড় যে কোনো রকম ঘটনা বা পরিস্থিতি বয়ে আনে ছোট ছোট ভয়, অসহায়তা, ক্ষোভ এবং অস্থিরতা, যা ক্রমশ দানা বাঁধতে থাকে টেনশনে। আবার কোনো বিষয় নিয়ে আগে থেকে মনগড়া সমস্যা বা বিপদের কথা ভেবে নেয়ার ফলে টেনশন হয়। অনেকে আছেন যারা কেবল কাজ স্বল্প সময়ের মধ্যে করে ফেলার চেষ্টা করেন এবং কাজ শেষ না হওয়া পর্যন্ত উৎকণ্ঠায় থাকেন। এদের মনে রাখতে হবে, কাজের সংখ্যা নয়, কাজের উৎকর্ষই বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সারাদিনে কতগুলো কাজ করতে পারলাম- তার চেয়ে জরুরি হলো কতটা কটা কাজ ভালো ও সুসম্পন্ন করা গেলো। কাজের গুরুত্ব ও পরিমাণ বুঝে ঠিক করতে হবে, কোন কাজ কতখানি সময়ে কীভাবে সম্পন্ন করতে হবে। মনে রাখবেন অগোছালোভাবে অনেক কাজ করতে গিয়ে সব কাজই খানিকটা ত্রুটিপূর্ণ খানিকটা অসম্পূর্ণ থেকে যায়, আর তা থেকে তৈরি হয় টেনশন।

তারিখ: / /৩০৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

‘জিনগত ত্রুটি নির্মূল অভিযান’

আমেরিকায় ক্রমাগত ইউজেনিক সোসাইটি তৈরি হয়— যারা ‘উন্নত পরিবার’দের পুরস্কৃত করতে বেশি করে সন্তান উৎপাদনে। অপর পাশে ছিল ‘অনুন্নত’দের জোর করে জন্ম-নিয়ন্ত্রণ। ১৯০৭ সালে ইন্ডিয়ানা স্টেটে আইন করে অপরাধী, বোকাদের সমাজের স্বার্থে বধ্যভূতকরণ করানো বাধ্যতামূলক হয়। ১৯৪১ সাল পর্যন্ত আমেরিকায় এরকম ষাট হাজার বধ্যভূতকরণ করানো হয়েছিল। এই ট্রেড গিয়ে লাগে নার্সি জার্মানিতেও। ১৯৩৩ সালে ক্ষমতায় আসার পরেই হিটলার মাত্র তিন বছরের মধ্যেই ২,২৫,০০০ মানুষের বধ্যভূতকরণ করল। নার্সিদের রাজত্বের শেষদিকে দেখা গেল মোট ৪ লক্ষ মানুষের বধ্যভূতকরণ করা হয়েছে, অথচ তারা কারাগারে রাষ্ট্রের পয়সায় খেয়ে চলেছে। তাদের চিহ্নিত করা হলো ‘খাদ্য ধ্বংসকারী বলে। কিছুদিনের মধ্যেই নাৎসীরা এর পরিধি বিস্তৃত করে সমস্ত ইহুদি আর জিপরসীদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করলেন। আর এদের পৃথিবী থেকে সরিয়ে দিতে তৈরি হলো গ্যাস চেম্বর। পরে বধ্যভূতকরণ কাজে মেয়েদেরকেই ব্যবহার করা হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

টেনশন দূর করতে হলে: এমন কিছু হঠাৎ ঘটতে পারে, যা এড়ানো সম্ভব নয়। এক্ষেত্রে পরিস্থিতিতে মেনে নেয়া বুদ্ধিমানের কাজ। সবচেয়ে নিকৃষ্ট অবস্থাকেও যে মেনে নিতে পারে, তার হারাবার কিছুই থাকে না। সমস্যা চিরস্থায়ী নয়। মনে করলে দেখতে পাবেন বিগত দিনে আপনি অনেক বড় বড় সমস্যায় দিশেহারা হয়েছিলেন, ভয়ে আতঙ্কে জ্ঞানশূন্য হয়ে পড়েছিলেন। সে সব সমস্যাগুলো কি এখন আছে? নিশ্চয়ই নেই। আজকের সমস্যাও আগামিকাল থাকবে না। তখন হয়তো নতুন সমস্যা দেখা দিবে। কাজেই সমস্যায় বিচলিত হবেন না। ভেঙ্গে পড়বেন না। সমস্যাকে ধৈর্যের সাথে মোকাবিলা করুন। সমস্যা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে তা সময়ের উপর ছেড়ে দিন। দেখবেন সেটা নরম হতে হতে সমাধানের নাগালে এসে যাবে। মোট কথা বাস্তবকে মেনে নিন। প্রত্যেক মানুষের অন্তত এমন একজন বন্ধু থাকা উচিত, যাকে মনের কথা বলে হালকা হওয়া যায়। রাগ উদ্বেজনা কখনো মনে পুষে রাখতে নেই। এতে কষ্ট ও টেনশনের বাড়বে।

তারিখ: / /৩০৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জন্মসূত্র : ‘ছা পোষা বাঙালি’

বাঙালিরা নিজের জন্য নয়, শুধু বাচ্চাদের ভবিষ্যৎ তৈরির জন্যই সে বেঁচে থাকে। এটা একদিকে যেমন কল্যাণকর, অন্যদিকে ক্ষতিকরও বটে। দেখুন, আপনার থেকে বের হওয়া লক্ষ কোটি শুক্রকিটের একটির অর্ধেক হচ্ছে আপনার সন্তান। আপনার বাকি লক্ষ কোটি শুক্রকিট বাঁচার জায়গা না পেয়ে মরে গেছে। আপনার সন্তানের মতো শত শত কোটি মানব সন্তান জন্ম নিয়েছে পৃথিবীতে। পৃথিবীতে আসা এ মানব সন্তানগুলো জন্মের সময় জন্মস্থান এবং জন্মদাতা বেছে নেবার সুযোগ কি পেয়েছিল? আপনি-আমি নিজেও কিন্তু অন্য অনেকের তুলনায় সুবিধাবঞ্চিত। যারা জন্ম নিয়েছে পৃথিবীর দুর্বল জন্মস্থান ও জন্মদাতার অধীনে, তারা করুণ জীবন-যাপন করছে। আমরা শুধু আমাদের শুক্রকিটের অর্ধেকাংশের সুবিধার কথা ভেবেছি আর অন্যদের বঞ্চিত করে চলেছি। এটা মানবিকতা নয়। যে কোনো মুহূর্তে পৃথিবী থেকে আপনাকে বিদায় নিতে হবে। ফলে অজস্র টাকা আর মরীচিকার পিছনে ছুটে জীবন শেষ করে বোকরাই, জ্ঞানীরা অন্যের সঙ্গে শেয়ার করে জীবন উপভোগ করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ভাবনার আদান-প্রদান: মনের খোরাক জোগানোর নানা উপায় আছে, দুটি উপায় বলি, প্রথম, আপনার জীবিকার সঙ্গে যুক্ত পেশাদার সংগঠনের সঙ্গে নিয়মিত দেখা সাক্ষাৎ করুন। অন্যান্য যারা সাফল্যে আত্মহী তাদের সঙ্গে কথা বলুন। ভাবনা-চিন্তার আদান-প্রদান করুন। প্রায়ই অনেক লোককে বলতে শুনেছি, ‘আজ দুপুরে মিটিং-এ একটা দারুণ আইডিয়া পেলাম,’ বা ‘গতকাল মিটিং-এ ভেবে দেখলাম’, মনে রাখবেন, যে মনটা শুধুই নিজের ওপর নির্ভরশীল তা পরিপুষ্ট হতে পারে না, দুর্বল হয়ে পড়ে।

আপনার পেশা বহির্ভূত অন্তত একটি দলের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন। বিভিন্ন পেশার মানুষের সঙ্গে মেলোমেশা করলে আপনার ভাবনা-চিন্তা প্রসারিত হবে। আপনি বৃহত্তর জগৎটা চিনতে শিখবেন। নিয়মিত অন্যান্য পেশার মানুষের সঙ্গে দেখা সাক্ষাৎ করলে মন যে রসদ পাবে তা অভাবনীয়, আপনি নিজেই হয়তো আশ্চর্য হয়ে যাবেন।

তারিখ: / /৩১০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

চীনের মাকাও এবং হংকং

প্রাচীনকালে চীন ছিল পূর্ব এশিয়ার আধিপত্য বিস্তারকারী সভ্যতা। এ অঞ্চলের অন্যান্য সভ্যত-াগুলি, যেমন- জাপানি, কোরীয়, তিব্বতি, ভিয়েতন-ামীয়া, এদের সবাইকে চীন প্রভাবিত করেছিল। তারা চীনের শিল্পকলা, খাদ্য, বস্ত্রসংস্কৃতি, দর্শন, সরকার ব্যবস্থা, প্রযুক্তি এবং লিখন পদ্ধতি গ্রহণ ও অনুসরণ করত। ৭ম শতাব্দী থেকে ১৪শ শতাব্দী পর্যন্ত চীন ছিল বিশ্বের সবচেয়ে অগ্রসর সভ্যতা। কাগজ, ছাপাখানা, বারুদ, চীনা মাটি, রেশম এবং দিকনির্ণয়ী কম্পাস সবই চীনে প্রথম উদ্ভাবিত হয় এবং সেখান থেকে বিশ্বের অন্যত্র ছড়িয়ে পড়ে। ইউরোপীয় শক্তিগুলি পূর্ব এশিয়ায় আগ নের ফলে চীনের দক্ষিণ-পূর্ব উপকূল মাকাও মধ্য-১৬শ শতকে পর্তুগিজ নিয়ন্ত্রণে এবং কাছেই অবস্থিত হংকং ১৮৪০-এর দশকে ব্রিটিশ নিয়ন্ত্রণে আসে। ১৯শ শতকে আভ্যন্তরীণ বিপ্লব এবং বিদেশী হস্তক্ষেপের ফলে চীনের শেষ রাজবংশ কিং রাজবংশ দুর্বল হয়ে পড়ে। ১৯১১ সালে চীনা জাতীয়তাবাদীরা রাজতন্ত্রের পতন ঘটায়। ১৯৪৯ সালে চীনের কমিউনিস্ট পার্টি গৃহযুদ্ধে জয়লাভ করে গণপ্রজাতন্ত্রী চীন রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠা করে।

স্বাস্থ্য ডেভেলপমেন্ট স্বাস্থ্য ভাল রাখার নিয়ম: সকালে সূর্যোদয়ের আগে শয্যা ত্যাগ করা উচিত। মুখ ধুয়ে এক থেকে দু'গ্লাস পানি পান করা ভালো। সকালে কিছুক্ষণ খোলা জায়গায় পায়চারী করতে পারেন। আহারের একটি নির্দিষ্ট সময় থাকা উচিত। অধিক ভোজন ভালো নয়। আবার ক্ষুধা না থাকলে খেতে নেই। জেদ করে, বাজি রেখে বা লোভে পড়ে কখনো বেশি খাওয়া ঠিক নয়। পূর্ণ আহারের সময় একদম পানি পান করা যাবে না। আহারের অন্তত এক ঘণ্টা পরে পানি পান করতে পারেন। গরম কোনো জিনিস খেয়ে বা পান করে সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা জিনিস খাওয়া বা পান করা উচিত নয়। রাতের খাবার হালকা হওয়া দরকার। রাতে আহারের এক কিংবা দেড় ঘণ্টা পরে শয়ন করা ভালো। সকালে নাস্তা পেট ভরে খেতে হবে। আহারের পর ভালো করে দাঁত পরিষ্কার করা বা কুলকুচা করা দরকার। দুপুরের খাবারের পরিমাণ হবে সকালের খাবারের অর্ধেক। আর রাতের খাবার হওয়া উচিত দুপুরের খাবারের অর্ধেক। সাধারণত রাতে না খেলেও চলে।

তারিখ: / /৩১১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সাহারা মরুভূমি

সাহারা মরুভূমি পৃথিবীর দ্বিতীয় বৃহত্তম মরুভূমি। এর বিস্তৃতি ৯৪,০০,০০০ বর্গ কিলোমিটার। উত্তর আফ্রিকার প্রায় সবটা জুড়েই এর বিস্তার। মিশর, মরক্কো, আলজেরিয়া, তিউনিসিয়া, লিবিয়া, সুদান, নাইজার, মালি প্রভৃতি দেশ পর্যন্ত সাহারা মরুভূমি বিস্তৃত। সারা সাহারা মরুভূমি জুড়েই রয়েছে পাহাড়, মালভূমি, বালি ও অনূর্বর ভূমি। বেশ কিছু মরুদ্যান ও আছে সাহারাতে। এই সমস্ত মরুদ্যানেই সাহারার বেসির ভাগ লোক বাস করলেও কিছু কিছু যাযাবর উপজাতি-তরা বাস করে আরো দুর্গম অঞ্চলে। এদের সবাইকে নিয়ে সাহারা মরুভূমি জুড়ে এর লোকসংখ্যা ২০ লক্ষের বেশি হবে না। এদের মূল জীবিকা ছাগল, ভেড়া, ও উট পালন আর খেজুর, গম, বার্লি ইত্যাদি চাষ করা। সাহারার আবহাওয়া মাত্রাতিরিক্ত গরম কিন্তু তা শুধু দিনের বেলাতে থাকে কিন্তু রাতে বেশ ঠান্ডা পড়ে। এমনকি কখনো কখনো পাহারের চূড়ায় বরফও জমতে দেখা যায়। সেখান-কার প্রাণীদের মধ্যে উট, সাপ, গিরগিটি, শিয়ালের, এ্যাডেল্ড এ্যান্টিলোপ, উট পাখি, গাজলা হরিণ, মরুছাগল ইত্যাদির নাম উল্লেখ করা যায়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্বাস্থ্য ডেভেলপমেন্ট টেনশন কমাতে শারীরিক ও মানসিক অভ্যাস: শারীরিক অভ্যাস : বড় বড় গভীর শ্বাস নেয়াতে টেনশন অনেকটা কমে যায়। রুদ্ধ উত্তেজনায় আমরা প্রায় নিশ্বাস বন্ধ করে রাখি নিজের অজান্তেই। বড় বড় শ্বাস নেয়াতে শরীরের ভার হালকা হয়ে এক রকম সাবলীলতা তৈরি হয়। তখন টেনশনও খানিকটা মুক্ত হয়। শরীরচর্চা বা এ ধরনের শ্রমসাপেক্ষ কাজে যেমন উত্তেজনা কমে আসে, তেমনি ক্লান্ত শিথিল পেশী ঘূমের সহায়ক হয়। মানসিক অভ্যাস : টেনশন যেহেতু মনের ব্যাধি, সেহেতু মনকে প্রযুক্তি ও নিশ্চিত রাখতে পারলেই টেনশন-মুক্ত থাকা যায়। ভালো লাগে এমন বিনোদন, পরিচ্ছন্ন জামা কাপড় এবং সুগন্ধি ব্যবহার করুন। এতে মন স্নিগ্ধবোধ হবে এবং টেনশন কমেবে। শেষ কথা : মদ্যপান বা অন্য কোনো নেশার সাহায্যে টেনশন উপশমের চেষ্টা করবেন না। বিশেষজ্ঞদের মতে নেশার মাধ্যমে টেনশনের জট ছাড়ায় না, বরং তা বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। সমাধানের পথ হচ্ছে নিজেকে গড়ে তুলতে হবে সংযমী ও কৌশলী হিসেবে।

তারিখ: / /৩১২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ইয়াবা

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ চলাকালীন সময়ে হিটলার তার মেডিকেল চিফকে আদেশ দিলেন দীর্ঘ সময় ব্যাপী যুদ্ধক্ষেত্রের সেনাদের যাতে রুগ্ন না আসে এবং উদ্দীপনায় যুদ্ধ চালিয়ে যেতে পারে বা বিমানের পাইলটের নিদ্রাহীনতা, মনকে উৎফুল্ল, চাপা রাখার জন্য একটা কিছু আবিষ্কার করতে। টানা ৫ মাস রসায়নবিদগণ চেষ্টা চালিয়ে মিথাইল অ্যামফিটামিন ও ক্যাফেইনের সংমিশ্রনে তৈরি করলেন ইয়াবা। ব্যাস! হিটলারের উদ্দেশ্য সফল। সেনারা মানসিক শক্তিতে বলিয়ান হল। পরবর্তী সময়ে অন্যান্য দেশের যুদ্ধ ক্ষেত্রে দেশ মাতৃকার স্বার্থে অনেক সেনা প্রধান ইয়াবা ব্যবহার করেন। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর ইয়াবার প্রভাব এত দূর ছড়িয়ে পড়বে ভাবতে পারেনি কেউ। মিয়ানমারে ওয়া এবং কোকাং নামের আদিবাসী সম্প্রদায় ইয়াবা এর সবচেয়ে বড় উৎপাদনকারী। বাংলাদেশের টেকনাফ বর্ডার দিয়ে মাদক হিসেবে ইয়াবা প্রথম প্রবেশ করে ১৯৯৭ সালে। কিন্তু ইয়াবায় সিটামিন মেশানো শুরু হলে (২০০১ থেকে) বাংলাদেশের অভিজাত এলাকাগুলোতে ইয়াবা তরুণ-তরুণীদের মানিব্যাগে স্থান করে নেয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট চাহিদা যত বেশি সুখ তত কম: ‘নদীর এপার কছে ছাড়িয়া নিঃশ্বাস, ওপারেতে সর্বসুখ আমার বিশ্বাস’। সত্যিকারের সুখের সন্ধান পাওয়া সত্যি কঠিন। কবি-সাহিত্যিকরা সুখের অনেক সন্ধান করেছেন। তবে প্রশ্নটা হলো, সুখ আসলে কী? এ প্রশ্নের উত্তর হাজার হাজার বছর ধরে খোঁজা হচ্ছে। এটার আসলে সঠিক কোনো উত্তর বা মাপকাঠি নেই। কেউ সুখ খোঁজে সাফল্যে, কেউ সুন্দরী নারীতে, কেউ লেস্টে মডেলের গাড়িতে, কেউ চকচকে ফ্ল্যাটে, কেউ পার্টিতে, কেউ গানে, কেউ পাঠে, কেউ বিত্তে, কেউ চিন্তে। তবে সুখের সরল সমীকরণ হলো, চাহিদা যত বেশি সুখ তত কম। কিন্তু সরল অঙ্কই যে গরলে ভর্তি তা তো সবারই জানা। অমুকের গাড়িটা আমার গাড়ির চেয়ে সুন্দর, তমুকের ফ্ল্যাটটা দক্ষিণমুখী, অমুক আমার চেয়ে কম যোগ্য হয়েও বেশি বেতন পাচ্ছে, তমুকের স্ত্রী অনেক স্মার্ট, অমুকের সন্তান আমার সন্তানের চেয়ে ভালো ছাত্র; যত তুলনা করবেন, যত মেলাবেন; সুখ আপনার থেকে তত দূরে সরে যাবে।

তারিখ: / /৩১৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ব্রিটেনের সবুজ আচরণ

ছাত্রছাত্রীদের জন্য প্রণীত ব্রিটেনের সরকারি নির্দেশিকায় বলা হয়েছে, ১৩ বছর বয়স হলে শিক্ষার্থীরা তাদের পছন্দের সঙ্গীর সঙ্গে দৈহিক মিলন করতে পারবে। পড়াশোনার পাশাপাশি তাদের পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে বেড়ে ওঠার জন্য, নিরাপদ ও স্বাস্থ্যবান হওয়ার জন্য তা সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। এই বিষয়ে স্কুলের শিক্ষকরাও সহমত দিয়েছেন। ফলে তা এক ধরনের আইনেই পরিণত হল। এই নির্দেশিকা তৈরির পেছনে যুক্তি হিসেবে দেখানো হয়েছে, ১৩ থেকে ১৭ বছরের ছেলেমেয়েরাও তার বিপরীত লিঙ্গের বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে গোপনে মিলিত হচ্ছে। তারা পর্নো দেখছে। অনলাইনে অন্তরঙ্গ আলোচরিতায় মেতে থাকছে। এতে তাদের মানসিক ও শারীরিক ঝুঁকি বাড়ছে। কিন্তু বিপরীত লিঙ্গের সঙ্গে মেলামেশা যদি স্বাভাবিক করে দেওয়া হয়, তবে তারা নিরাপদ বোধ করবে। পড়াশোনাও ভালো করবে। বিষয়টিকে ‘সবুজ আচরণ’ হিসেবে অভিহিত করা হয়েছে। অন্যদিকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বারবার হুঁশিয়ার করে বলছে, ১৮ বছরের আগে শিশুদের দৈহিক মিলন কোনো মতেই গ্রহণযোগ্য নয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট আত্মবিশ্বাসী মানুষের সাথে মিশুন: এমন মানুষের সাথে মিশুন যারা আত্মপ্রত্যয়ী। আপনি কখনোই আশেপাশের সবাইকে সন্তুষ্ট করতে পারবেন না। কিছু মানুষ হয়তো বিনা কারণেই আপনার সমালোচনা করবে। আপনি আশেপাশে লক্ষ্য করলে তিন ধরনের মানুষ পাবেন : ১.যারা আপনার কাজকে উৎসাহ দেয়। ২.যারা আপনি কী করছেন তা নিয়ে মোটেই মাথা ঘামায় না। ৩.যারা আপনার ভালো-মন্দ সব কাজেরই খুঁত খুঁজে বের করে। ১ এবং ২ নাম্বার মানসিকতার অধিকারী মানুষকেই আপনি প্রাধান্য দিন, ৩ নাম্বার এর কথা ভুলে যান, কারণ কোনোভাবেই তাদের সন্তুষ্ট করা সম্ভব না। আপনি একবার যদি মনের দিক থেকে নিজেকে ছোট করে ভাবেন, বা নিজের দক্ষতা সম্পর্কে নিজের কাছেই সন্দেহান হয়ে পড়েন, তবে সফলতা অর্জন করা মুশকিল হয়ে পড়বে। তাই ভুলেও কখনো নিজেকে ছোট ভাবা চলবে না। কেবল মস্তের মতো মনে মনে জপ করতে থাকুন আপনি পারবেন, আপনার সে যোগ্যতা আছে।

তারিখ: / /৩১৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাঙালি এখন বাংলাদেশিরাই

বাঙালি বলতে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এখন বাংলাদেশের মানুষকে বোঝায়। 'পৃথিবীর সব প্রান্তে, বিশেষ করে উন্নত দেশসমূহে, "বাঙালি" পরিচয়টির অর্থ বাংলাদেশের মানুষ।' পশ্চিমবঙ্গের বাঙালিরা চাকরি খোঁজে, অক্সফোর্ড বা কেমব্রিজকেই তার জীবনের গন্তব্য মনে করে, কিন্তু দেশে হোক, কিংবা বিদেশে হোক, কঠোর শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করে না, তাই তাদের হাতে ব্যবসা করার পুঁজি আসে না, ফলে পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তে বাংলাদেশ থেকে যাওয়া মানুষদের এখন দেখা যাচ্ছে বড় বড় ব্যবসা প্রতিষ্ঠান চালাচ্ছে, আবার রাস্তায় হয়তো ফেরিওয়ালার কাজও করছে কিন্তু পশ্চিমবঙ্গের বাঙালিদের সেখানে খুঁজে পাওয়া যায় না। ইউরোপের প্রায় সব দেশেই চীনা-জাপানি বাদ দিয়ে সবচেয়ে পরিচিত এশীয় মুখটি হচ্ছে বাংলাদেশের। 'ব্রিটেনে বাংলাদেশের মানুষেরা পাল্টা উপনিবেশ কায়ম করেছেন। উনবিংশ শতকের পালতোলা জাহাজের লঙ্গর হয়ে সিলেটের মানুষ লন্ডনে বসবাস শুরু করেন। শুধু ব্রিটেনে পাঁচ লক্ষ বাঙালি আর্থসামাজিক মাপকাঠিতে উপরে উঠে আসে।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট যেভাবে ভয়কে জয় করবেন: ভয়কে জয় করতে ভয়ের কাজটি বারবার চর্চা করে যেতে হবে। যতক্ষণ না মনের জড়তা, উৎকণ্ঠা, আতঙ্ক কাটে। যেমন- গাড়ি চালাতে চাইছেন কিন্তু ভয় আঁকড়ে আছে। কী করবেন? প্রথমে ড্রাইভারের পাশে বসে দেখতে হবে কিছুদিন ক্রমান্বয়ে। তারপর এক-দুই দিন নিজে নিজে ড্রাইভিং সিটে বসে কল্পনা করবেন আপনি চালাচ্ছেন। আশেপাশের যন্ত্রগুলো স্পর্শ করবেন। এরপর সাথে অভিজ্ঞ কাউকে পাশে বসিয়ে সাহস করে চাবি ঘুরিয়ে দিলেন। ব্যাস, ঐদিনই আপনার অর্ধেক ভয় হাওয়া হয়ে যাবে। সফলতার পথে যাত্রা করলে সেই পথে বাধা-বিপত্তি আসবেই, সাথে আপনি হয়তো বারবার হারতে ও পারেন। তবে সেই হারকে নেতিবাচকভাবে না নিয়ে ইতিবাচকভাবে নিন। আপনি যতবার হারবেন আপনার জেতার সম্ভাবনা তত বেশি বেড়ে যাবে। আর সাথে ফ্রি হিসেবে পাবেন জীবনযুদ্ধে টিকে থাকার কৌশল। এখানেও আপনার চাই স্থির চিন্তাশক্তি ও অটুট আত্মবিশ্বাস।

তারিখ: / /৩১৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

শেরে বাংলা একে ফজলুল হক

শেরে বাংলা একে ফজলুল হক, কলকাতার মেয়র (১৯৩৫), অবিভক্ত বাংলার মুখ্যমন্ত্রী (১৯৩৭-১৯৪৩) এবং পূর্ব বাংলার মুখ্যমন্ত্রী (১৯৫৪), পাকিস্তানের স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী (১৯৫৫) এবং পূর্ব পাকিস্তানের গভর্নরের পদ (১৯৫৬-১৯৫৮) সহ বহু উচ্চ রাজনৈতিক পদে অধিষ্ঠিত ছিলেন। বরিশাল শহর থেকে চৌদ্দ মাইল দূরে চাখার গ্রামে তার জন্ম। তিনি ছিলেন বাবা-মায়ের একমাত্র পুত্র। স্যার খাজা সলিমুল্লাহ ও নওয়াব নওয়াব আলী চৌধুরীর কাছে রাজনীতিতে তাঁর হাতেখড়ি হয়। তিনি ব্রিটিশ আমলে বঙ্গদেশের প্রধানমন্ত্রী থাকাকালে স্থাপন করেছেন ঋণ সালিশী বোর্ড, পাস করেছেন প্রজাস্বত্ব আইন, পাস করেছেন মহাজনি আইন, প্রথমবারের মতো করেছেন পঞ্চম শ্রেণী জন্ম অবৈতনিক শিক্ষা কার্যক্রম, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ও আলীগড় বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠাতাদের একজন তিনি। গড়লেন বাংলা একাডেমী। ২১শে ফেব্রুয়ারীকে শহীদ দিবস হিসেবে ঘোষণা কৃষক, প্রজা, শ্রমিক দরদী এবং শিক্ষানুরাগী, নারী ও শিশু শিক্ষার প্রতি যত্নবান, মুসলিম অধিকার সচেতন ছিলেন তিনি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট অন্যের ভিত্তিহীন অপমানজনক আচরণ এড়িয়ে চলবেন যেভাবে: # রেগে যাবেন না। অযথা কেউ যদি আপনাকে কথার মাধ্যমে আঘাত করে আপনি কেনো প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে ব্যাপারটা এড়িয়ে যান। # বন্ধুদের মধ্যে কথোপকথনের দ্বারা যদি অপমানিত বোধ করেন তাহলে হাসিমুখে তাদের আলোচনায় অংশগ্রহণ করুন এবং আপনি যে তাদের কথায় আঘাত পেয়েছেন সেটা বুঝিয়ে বলুন। # প্রতিনিয়ত যারা আপনাকে অপমানের চেষ্টা করে তাদেরকে নিজ থেকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। মনে-প্রাণে বিশ্বাস করুন যে সবার মধ্যেই অপ্রতিরোধ্য ক্ষমতা থাকে। আমরা শুধু সেই ক্ষমতা ঠিকঠাক চিনতে পারি না এই যা। তাই যদি কেনো প্রতিকূল পরিস্থিতির সম্মুখীন হন তাহলে একবার চোখ বন্ধ করে মন থেকে ভাবুন। খুঁজে বের করুন এমন কোনো ঘটনা বা জীবনের এমন কোনো অভিজ্ঞতার কথা যা আপনাকে সব সময় অনুপ্রেরণা দেয়। দেখবেন কোনো কিছু আপনার সফল হওয়ার স্পৃহাকে আটকে রাখতে পারবে না।

তারিখ: / /৩১৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ভাষাভিত্তিক জাতিসত্তা

বাংলাদেশের লিখিত ইতিহাসে স্বাধীন কোন রাষ্ট্রের অস্তিত্বের প্রমাণ পাওয়া যায় না। ১৯৭১ এর মুক্তি সংগ্রামের স্বাধীন রাষ্ট্রের স্বপ্নটি হিসেবে শেখ মুজিবুর রহমান সবচেয়ে বড় আসনটি চিরদিন অধিকার করে থাকবেন। ধর্মভিত্তিক রাষ্ট্রদর্শনটি ১৯৭১ মুক্তিযুদ্ধে পরাজিত হলেও তার সবটা প্রাণশক্তি এখনও শেষ হয়ে যায়নি। তাই ভাষাভিত্তিক জাতীয় রাষ্ট্র বাংলাদেশেও ধর্মীয় রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠার জিগির লক্ষ্য করা যায়। পাকিস্তান ঘোষিতভাবে ধর্মতান্ত্রিক রাষ্ট্র। কিন্তু ইসলামি আত্মকোষ পাকিস্তানের জাতীয় ঐক্যকে সূচ্য করনি। সেখানে জাতিগত বিরোধ এমন প্রবল যে, মনে হয় এক দেশের মধ্যেই অসংখ্য টুকরো টুকরো কয়েকটি পাকিস্তান।

বাংলাদেশই হচ্ছে যথার্থ অর্থে একটি রাষ্ট্র, যা ইউরোপের জাতীয় রাষ্ট্রসমূহের মত অনেকটা একই রকম বৈশিষ্ট্যের ধারকবাহক। আজ পর্যন্ত ভারত এবং পাকিস্তান সেসব দেশের সর্বসাধারণের বোধগম্য একটি জাতীয় ভাষা চালু করতে পারেনি। ভারতের শিক্ষিতজনরা ইংরেজির মাধ্যমেই পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করেন।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট সব প্রতিভুলতাকে জয় করে ছিনিয়ে নিয়ে আসুন সাফল্য: সবার আগে বিশ্বাস করুন যে “Everyone has a special skill” ভেবে দেখুন জীবনে যদি সব সময় সব পরিস্থিতি আপনার অনুকূলে থাকতো তাহলে কি কোনোদিনও আপনি প্রাপ্তির আনন্দ কি হয় সেটা বুঝতে পারতেন? যেকোনো সফলতা অর্জনের আনন্দ তখনই দ্বিগুণ হয়, যখন সেটাকে অর্জন করতে আপনাকে সমস্ত কিছুর উপরে গিয়ে লড়তে হয়। আপনি যদি আপনার চিন্তাশক্তি স্থির আর অটুট রাখেন তাহলে যেকোনো প্রতিভুলতার বিরুদ্ধে গিয়ে আপনি সফল হতে পারবেন। যখনই কোনো কাজের ক্ষেত্রে বা জীবনের কোনো সময়ে বিরূপ পরিস্থিতির সম্মুখীন হন তাহলে একবার ঠাণ্ডা মাথায় ভেবে দেখুন সত্যি কি আপনি আপনার চারপাশের পরিস্থিতির মধ্যে এতোটাই আটকে গেছেন যে, বের হতে পারছেন না। আপনার লক্ষ্য যদি স্থির থাকে, আপনাকে আটকে রাখতে পারে এমন কোনো কিছুই নেই। আপনি কেবল নিজেকে সঠিক অবস্থানে ধরে রাখুন।

তারিখ: / /৩১৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

অমরত্বের চেষ্টা

অমরত্বের চিন্তা থেকে প্রাচীন মিশরের রাজারা নিজেদের শরীরকে মমি করতেন। হয়তো তারা ভেবেছিলো যে আধুনিক বিজ্ঞানীরা তাদের জীবিত করতে পারবে? কিন্তু এমন ভাবনা বর্তমানের মানুষও ভাবছে এবং তারা মৃত্যুর পরে তাদের দেহ তরল নাইট্রোজেনে সংরক্ষণ করছে। তাদের আশা ভবিষ্যতে হয়তো বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির উন্নতির ফলে তা সম্ভব হবে। ১৯৬২ থেকে ২০১৮ সাল পর্যন্ত ৩৭০ জন মানুষ তরল নাইট্রোজেনে দেহ সংরক্ষণ করেছে ইউরোপ আমেরিকার কয়েকটি কোম্পানি Cryopreservation করে থাকে যেমন Alcor Life Extension Foundation , The Cryonics Institute . ৪০০০ডলার বছরে সদস্য ফ্রী হিসেবে দিতে হয়। যখন আপনি মারা যাবেন তখন তারা প্রথমে তার মাথার খুলিতে ছিদ্র করে কিছু প্রোব বসায়। তারা শরীরের রক্তের সাথে প্রায় ১৮ ধরনের রাসায়নিক তারা ব্যবহার করে। যাতে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অতি নিম্ন তাপে ঠান্ডা হবে কিন্তু বরফের কৃষ্টি হতে না। তারপরে এই দেহটিকে স্থায়ীভাবে সংরক্ষণের জন্য তরল নাইট্রোজেনে রাখা হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট নিজের ক্ষমতা বিকশিত করার পরামর্শ: ১. নিজেকে বলুন ‘পথ একটা নিশ্চয়ই আছে।’ বিশ্বাস করুন, ‘এই সমস্যার সমাধানের একটা না একটা উপায় নিশ্চয়ই আছে।’ আপনি দেখবেন সমাধানের জন্য গঠনমূলক ভাবনা-চিন্তার উদ্ভব হয়েছে। ‘ইচ্ছা থাকলে উপায় হয়।’ এই উক্তিটি গুরুত্বপূর্ণ, এতে আস্থা রাখুন। সমস্যা তখনই দুগুণ হয়ে ওঠে, যখন মনে করা হয় যে তার কোনো সমাধান নেই। বিশ্বাস করুন, সমাধান পাওয়া সম্ভব। ২. একটু পিছিয়ে এসে আবার নতুন উদ্যমে নতুন করে চেষ্টা করুন। বাধা পাওয়া মাত্র সম্পূর্ণ প্রকল্প ছেড়ে পালাবেন না, বরং একটু দূরে সরে মনটাকে সজীব করে তুলুন, সহজ কিছু করুন, যেমন গান শোনা, হাঁটতে যাওয়া বা ঘুমানো। আবার যখন আগেকার কাজটা নিয়ে বসবেন, দেখবেন আপনিই সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। ৩. সাফল্যের পথ খুঁজে বার করতে নিজের ভুলত্রুটির অধ্যয়ন করুন। হেরে গেলে সেই অভিজ্ঞতা থেকে শিখুন, যাতে পরেরবার আপনার জিত হয়।

তারিখ: / /৩১৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ওলন্দাজ নারী-পুরুষ

ওলন্দাজরাই এখন বিশ্বের সবচেয়ে দীর্ঘকায় জাতি আর নেদারল্যান্ডস সবচেয়ে দীর্ঘকায়দের দেশ। কিন্তু মাত্র দুই'শ বছর আগেও তাদের নাম ছিল খর্বকায় বা খাটো জাতির তালিকাতেই। এই দুই'শ বছরে এমন কী ঘটল যে, ওলন্দাজরা ধাই ধাই করে লম্বা হয়ে যাচ্ছে! মূল কারণ পুষ্টিতে সমৃদ্ধি ও জীবনযাত্রার মানের উন্নতি। গত দেড় 'শ বছরে ওলন্দাজ পুরুষদের গড় উচ্চতা বেড়েছে ৮ ইঞ্চি! এখন ওলন্দাজ পুরুষদের গড় উচ্চতা ৬ ফুটের কিছু বেশি আর নারীদের গড় উচ্চতা ৫ ফুট ৬ ইঞ্চি। বেশি ক্যালরি ঠাসা মাংস ও দুগ্ধজাত খাবার-দাবার বেশি বেশি খায় তারা। লাইফলাইনস নামে অভিহিত এই তথ্যভান্ডারে দেখা যায় নেদারল্যান্ডসে বসবাসকারী যে মানুষদের সবচেয়ে বেশি সন্তান ছিল তাঁরা দীর্ঘকায় পুরুষ এবং তাঁদের স্ত্রীরা ছিলেন গড় উচ্চতার নারী। গত একশ বছর ধরে নারীরা খাটো মানুষের সাথে সংসার করলেও তাদের সন্তান ধারণ করতো না। আর এভাবে কয়েক প্রজন্মের মধ্যেই এমন একটা প্রজন্ম তৈরি হয়ে যেতে পারে যাদের বেশির ভাগই বেশি উচ্চতার নারী-পুরুষ।

ফিল ডেভেলপমেন্ট পাগলামির মিশ্রণ ছাড়া কোন প্রতিভার জন্ম হয় না: সফ্রেটিস পাগলদের ২টি ভাগে ভাগ করেছিলেন। প্রথমটি সম্পূর্ণভাবে জৈবগত সমস্যা আর দ্বিতীয়টি মূলত সামাজিক রীতিনীতি বিবর্তিত আচরণের পর্যায়ভুক্ত। সফ্রেটিস দ্বিতীয় ভাগটিতে শিল্পী, প্রেমিক, ধর্মাবলম্বী, ভাববাদী অথবা নবীদের অন্তর্ভুক্ত করেছিলেন। পরবর্তীতে প্রেটো বললেন, দ্বিতীয় ভাগটির উন্মাদনা যতক্ষণ পর্যন্ত না ধ্বংসাত্মক হিসেবে বিবেচিত হয়, তার আগপর্যন্ত এটি বরং সামাজিক ক্ষমতা বৃদ্ধিতেই সাহায্য করে। অর্থাৎ মানব সভ্যতা বিকাশে এই দ্বিতীয় ভাগের পাগলদের ভূমিকাই মূখ্য। পাগলামি না থাকলে কখনোই কিছু সৃষ্টি করা সম্ভব হবে না। আপনার চিন্তাশক্তি আটুট ও স্থির রাখতে দরকার নিজের উপর নিজেরই আত্মবিশ্বাস ধরে রাখার পাগলামি। আপনি নিজেকে কখনো দুঃখী আর নিঃস্ব ভাববেন না। নিজেকে যদি সব সময় দুঃখীদের কাতারের কেউ ভাবতে পছন্দ করেন তাহলে গঠনমূলক চিন্তা ভাবনা কখনোই আপনার মাথায় আসবে না।

তারিখ: / /৩১৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মাহম্মদ আলী জিন্মা

ভারতের গুজরাট প্রদেশের কাথিয়াবাড়ের বাসিন্দা মোহাম্মদ আলী জিন্মাহর বাবা জেনাভাই। মুসলিম শিয়া সম্প্রদায়ভুক্ত খোজা সম্প্রদায়ের লোক তারা। গুজরাটের এই কাথিয়াবাড় ভারত মহাদেশের মহাত্মা গান্ধীর পিতৃভূমি। নিজের ভাগ্য পরিবর্তনের জন্য জেনাভাই একদিন করাচিতে আগমন করেন। করাচিতে ২৫ শে ডিসেম্বর ১৮৭৬ সালে জেনা ভাই ও মিঠিবাইয়ের একটি পুত্র সন্তান জন্মগ্রহণ করেন, নাম রাখা হয় মোহাম্মদ আলী জেনাভাই (জিন্মা)। ব্যাপক আর্থিক দুর্যোগের কারণে পিতার বন্ধু ফ্রেডরিকের সহযোগিতায় ইংল্যান্ডে যাওয়ার সুযোগ পান জিন্মা। লন্ডনে তিনি দেখা পান দাদাভাই নওরোজী। দাদাভাই নওরোজী ছিলেন সকল ধর্মের মানুষের কাছে পূজনীয় ব্যক্তি। দাদাভাই ব্রিটিশ হাউস অব কমন্সের সদস্য হওয়ায় জিন্মা নিয়মিত অতিথি হিসাবে সেখানে যেতেন। ব্রিটিশ পার্লামেন্টে দাদাভাইকে ভারতের জন্য কাজ করা দেখে তিনিও ইংল্যান্ডে রাজনীতি করার বিষয়ে উৎসাহী হয়ে উঠেন। ১৮৯৬ সালে ভারতে ফিরে এলেন। ম্যাজিস্ট্রেট হয়েও তিনি সরকারের কঠোর সমালোচনা করেছেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট অধ্যাবসায়: নেপোলিয়ান বলেছিলেন- কাজ বা সমস্যা যত জটিল ও বিশাল হোক, তা অসম্ভব বলে আমি স্বীকার করি না। স্কটল্যান্ডের রাজা রবার্ট ক্রুস ও মাকডুশার গল্প অনেকের জানা। রাজা ক্রুস একবার দু'বার নয়, পর পর ছয় বার নিজ দেশ স্বাধীন করার জন্য ইংল্যান্ডের রাজা এডওয়ার্ডের সাথে যুদ্ধ করেন। কিন্তু একবারও জয়লাভ করতে পারেননি। ব্যর্থতার গ্লানি নিয়ে তিনি যখন ধ্যানমগ্ন হয়ে বসে রইলেন, ঠিক সেই সময় দেখলেন, একটা মাকডুশা পর পর সাতবার চেষ্টা করার পর দু'টি কাঠের মধ্যে সুতা জড়াতে সমর্থ হয়েছিল। এ ঘটনা দেখে রাজা ক্রুসের মন অদম্য উৎসাহে ভরে গেল। সে বিপুল বিক্রমে পুনরায় অভিযান পরিচালনা করে জয় লাভ করেন। তিনি যদি হতাশ হতেন, জয় লাভের জন্য চেষ্টা না করতেন, তাহলে কিছুরে তার দেশ মুক্ত করতে পারতেন না। চেষ্টার দ্বারা মানুষ জয় করতে পারে; কথাটা পুরোপুরি সত্য নয়, ক্রমাগত ক্রটি সংশোধনে মনোযোগী না হলে- এ জন্য ফলাফল কোনো পরিবর্তন হয় না।

তারিখ: / /৩২০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হিন্দুসমাজে নারী

হিন্দু সমাজে ঋষির পর ঋষি জন্ম নিয়েছে, তারা বিধান লিখেছে এবং সবাই মিলে নারীকে করে তুলেছে পুরুষের শিকার। হিন্দু আইনে নারীর কোনো মূল্য নেই, নারী অস্থাবর সম্পত্তি মাত্র; নারী কোনো সম্পত্তির মালিক হতে পারে না, পারে না সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হতে। আবার এই হিন্দু বিধানে বিয়ে বাধ্যতামূলক নারীর জন্যে। একটি সূত্রে রয়েছে, কুমারী নারী মারা গেলেও তার মৃতদেহকে বিয়ে দিতে হবে, তারপরেই হবে অস্ত্রোপক্ৰিয়া। ১৯৫৫ সালের ভারতীয় হিন্দু বিবাহ আইন ভারতে 'বিবাহ বিচ্ছেদ'কে অনুমোদন দিয়েছে। এতে শিক্ষিত, শহরবাসী হিন্দু নারীর অবস্থান আগের চেয়ে কিছুটা ভাল হয়েছে। কিন্তু অশিক্ষিত হিন্দু সমাজে পুরাকালের মুনি-ঋষিদের বিধানই বলবত আছে এখনও। বাংলাদেশের সনাতন হিন্দু আইনে বিবাহ বিচ্ছেদ ও পুনর্বিবাহের স্বীকৃতি নেই। হিন্দু বিয়েতে কোনো চুক্তিনামা না থাকায় অনেক নারী নির্যাতন সহ্য করেও সংসার করেন। দেশে মুসলিম বিবাহ বিচ্ছেদ আইন থাকলেও হিন্দু নারীদের প্রতি এই চরম বৈষম্যের করুণ চিত্র মনে নিয়ে দাসীর মতো জীবন কাটাচ্ছে হিন্দু নারীরা।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট যারা কাজ করে তাদেরই সাফল্য আসে: অসফল মানুষেরা সাধারণ দুঃরকমের; যারা চিন্তা না করে কাজ করে অসফল হয়েছে। দ্বিতীয়ত, যারা চিন্তা করে কিন্তু কখনো কোনো কাজ করেনি। জীবনের পথে চলতে গিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতাকে ব্যবহার না করা; লক্ষ্যস্থির না করে গুলি ছোঁড়ার মতো অর্থহীন। সাফল্য লাভের জন্য কোনো যাদুদণ্ড নেই। বাস্তব জগতে যারা কাজ করে তাদেরই সাফল্য আসে। কঠিন শ্রম ছাড়া কোনো সাফল্য নেই। প্রকৃতি পাখিদের খাবার সৃষ্টি করেছে। কিন্তু এগুলি তাদের বাসায় পৌঁছে দেয়নি। খাবার সংগ্রহের জন্য পাখিদের কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। শৃঙ্খলাহীন ব্যক্তি অনেক কিছু একসঙ্গে করতে চায়। কিন্তু কিছুই করে উঠতে পারে না। শৃঙ্খলার অর্থ নির্দিষ্ট লক্ষ্যে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখা। জলপ্রপাত থেকে কোনো জলবিদ্যুৎ উৎপন্ন হবে না যদি তার স্রোতের শক্তিকে শৃঙ্খলিত করা না যায়। শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনযাপনের জন্য স্বাধীনতাকে খর্ব করতে হয়।

তারিখ: / /৩২১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

তাহারুশ জামা-ই

দল বেঁধে নারীর শীলতাহানি অথবা ধর্ষণ করা। মিসরসহ আরব দুনিয়ায় জনপ্রিয় প্রস্তরযুগীয় এই খেলা তাহারুশ জামা-ই বা গণধর্ষণের খেলা। ভিড়ের আড়ালে কোনো নারীর শীলতাহানি এমনকি ধর্ষণ করাই এই খেলার উদ্দেশ্য। পরিকল্পনা মাফিক শিকারকে ঘিরে ফেলে ভিড়বন্দি নারীর শরীর নিয়ে যা হচ্ছে তাই করে থাকে। এর মধ্যে অবশ্য ১-২ জন পুরুষ নিগূহীতার রক্ষকের ভূমিকায় থাকেন। তারা ওই মহিলাকে বাঁচানোর অভিনয় করেন। এভাবে নারী শরীর নিয়ে বর্বর খেলা তাহারুশ। যৌন লালসা কমানোর জন্য প্রায় ৮০ শতাংশ মিসরীয় নারীদের ভগাঙ্কুর কেটে ফেলে দেয়া হয়। কায়রোসহ মিশরের বিভিন্ন অঞ্চল, বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলের অর্থনৈতিক উন্নয়ন টিকে আছে নারী পাচার ও বাল্যবিবাহের ওপর ভিত্তি করে। দালালরা মোটা টাকার বিনিময়ে গরিব যুবতী মেয়েদের জন্য গ্রীষ্মকালীন মোহতা বিয়ের আয়োজন করে। এইসব গ্রীষ্মকালীন বিয়ে পর্যটকরা স্বল্প সময়ের জন্য করে থাকে। যাদের চাহিদা থাকে অল্প বয়সী মেয়ের সাথে যৌনাচার করা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট সমস্যার আবর্জনা: একদিন এক কৃষকের গাধা গভীর কুয়ায় পড়ে গেলো। কৃষক ভাবলো, যেহেতু গাধাটা বৃদ্ধ হয়ে গেছে, কাজেই একে উদ্ধারের ঝামেলায় না গিয়ে মাটি ফেলে কুয়ার মাঝেই কবর দিয়ে ফেললেই ল্যাঠা চুকে যায়। কাজেই কৃষক শাবল দিয়ে মাটি ফেলতে লাগলো গাধার ওপর। প্রথমে গাধা ঘটনা আঁচ করতে পেরে চিৎকার করে গলা ফাটিয়ে কাদতে লাগলো। কিন্তু কিছুক্ষণ পর সব শান্ত হয়ে গেলো। কৃষক এই নিরবতার কারণ উদ্ঘাটন করতে গিয়ে কুয়ার ভিতর উঁকি দিয়ে অবাক হয়ে গেলো। প্রতিবার যে-ই গাধাটার ওপর মাটি ফেলা হয়েছে, সে তা পিঠ ঝাড়া দিয়ে ফেলে দিয়ে সেই মাটিকে ধাপ বানিয়ে একধাপ একধাপ করে বেশ খানিকটা উপরে উঠে এসেছে। এটা দেখে কৃষক আরো মাটি ফেললো এবং পরিশেষে গাধাটা বের হয়ে আসলো কুয়া থেকে। জীবনে চলার পথে এমন অসংখ্য কুয়াতে আপনি পড়বেন। প্রতিটি সমস্যাই আবর্জনার মতো। আপনি খেমে থাকলে আবর্জনার পাহাড় এসে আপনাকে জীবন্ত কবর দেবে।

তারিখ: / /৩২২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাঙালি সংস্কৃতি

আমরা মূলত সাংস্কৃতিক বলয়ের বাইরের কেউ নই। জন্মের সময় আমরা একটি জীব হয়ে জন্মাই। কিন্তু সংস্কৃতিই আমাদের মানুষে পরিণত করে। পরিণত করে সামাজিক জীব। সংস্কৃতি দিয়েই মানুষ মূল্যবোধ, ধ্যান-ধারণার, মন-মানসিকতার অধিকারী হয়। আমরা বাঙালিরা সংস্কৃতিবান হয়েছি, এগিয়ে চলেছি সৃজন করে নয়, গ্রহণ করেই। আমাদের ধর্ম এসেছে উত্তর ভারত ও আরব থেকে। ভাষাটাও উত্তর ভারতের। প্রশাসনিক ঐতিহ্যও উত্তর ভারত, উত্তর এশিয়া ও ইউরোপ থেকে পাওয়া। আজকের ব্যবহারিক জীবনের সব উপকরণ এবং মানস জীবনের সব প্রেরণা এসেছে ইউরোপ থেকে। আর্থ, শব্দ, হৃদয়, পাঠান, মোঘল, ইংরেজ - বাঙালি কাউকেই দূরে সরিয়ে রাখেনি। সে সবাইকে গ্রহণ করেছে। সকলের সংস্কৃতি তিল তিল করে ধারণ করে সমৃদ্ধ বাঙালি সংস্কৃতি। এখানেই বাঙালি সংস্কৃতির অনন্যতা। বিদেশের সবকিছুই আমাদের জন্য অপসংস্কৃতি তা নয়। তবে বিদেশের কোন কিছুকে গ্রহণ করার আগে দেখতে হবে তা আমাদের জীবনকে সুন্দর ও উন্নত ও পরিশীলিত করছে কিনা।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যর্থতা সাফল্যের শিখরে পৌছানোর পথ:

একটি ইংরেজি প্রবাদে বলে, 'শাস্ত সমুদ্রে কখনো দক্ষ নাবিক হওয়া যায় না।' প্রথমে সমস্ত সমস্যাই কঠিন মনে হয়, কালক্রমে তা সহজ হয়ে আসে। জীবনে আমাদের অবস্থান দিয়ে সাফল্য বিচার হয় না। সেই অবস্থানে পৌছতে গিয়ে যে সমস্ত বাধা অতিক্রম করতে হয় সেই বাধা অতিক্রমের ক্ষমতা দিয়েই সাফল্যের পরিমাপ করা হয়। আমরা অপরের তুলনায় কীভাবে কাজ করছি তাই দিয়ে সাফল্য বিচার করা যায় না। আমরা আমাদের শক্তি ও সামর্থ্যের কতটা ব্যবহার করতে পেরেছি তাই দিয়েই সাফল্য নির্ধারিত হয়। ব্যর্থতা সাফল্যের শিখরে পৌছানোর পথ। সিনিয়র টম ওয়াটসনের কথায়, 'যদি সফল হতে চাও তবে ব্যর্থতার হার দ্বিগুণ করে দাও।' ইতিহাস পড়লে দেখা যায় যে, সমস্ত সাফল্যের কাহিনীর সঙ্গে আছে ব্যর্থতার কাহিনীও। কিন্তু সফলতা লাভের পর ব্যর্থতা মানুষের নজরে পড়ে না। সবাই মনে করে লোকটি ভাগ্যবান; 'ঠিক সময়ে ঠিক জায়গায় ছিলো বলেই সফল হয়েছে।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

সৌদি আরবের গৃহকর্মী

আডাকের করণীয়

□ 2 _____ □ 2 _____

রাশিয়ান উপকথা: একটা ছোট শহর যখন বন্য

একজন লোক কোথাও যেতে বাজি হলো না। সে বললো, 'ঈশ্বর

বাচাবেন, আমার দৃশ্বরে বিশ্বাস আছে।' পান যখন আরো বাড়লো তখন

চাইলো কিম্বা তার একই কথা 'ঈশ্বর আমাকে বাঁচাবেন।' পানি আরে

বাড়িতে লোকটি ছাদে উঠে গেলো। তখন একটি হেলিকপ্টার এসে তাতে

বিশ্বাস আছে।' পানি আরো বাড়াতে সে পানির স্রোতে ডুবে মরে গেলো।

তারপর দৈশ্বরের কাছে পৌছানোর পর সে কাতর স্বরে দৈশ্বরকে জিজ্ঞেস

প্রার্থনা অগ্রাহ্য করে আমায় ডবে মরতে দিলে কেন?’ ঈশ্বর জবাব দিলেন

‘তোমাকে বাচানোর জন্য জীপ, নৌকা, হেলিকপ্টার পাঠিয়েছিলাম

113-114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

© 2011 by Nelson A. Rockefeller Institute of Government

@ Sullaynik.Net 185 2-1 37

ম্যাগনাম ওপাস নোটবুক @ Sunagrik.Net

তারিখ: / /৩২৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মুহাজির ও ঘটি

পশ্চিমবঙ্গ থেকে যারা মাইগ্রেট করে এপারে এসেছিল ওদেরকে 'ঘটি' বলে একসময় ঠাট্টা করতো এপারের লোকেরা। এখন সকলে একরকম মিলেমিশে গেছে। অবান্তালি যারা সেসময় মাইগ্রেট করে এসেছিল, তাদের বড় অংশ বিহার থেকে এসেছিল বলে এদেরকে সবাই বিহারী হিসেবেই চেনে। এছাড়া উড়িষ্যা, উত্তর প্রদেশ, মধ্য প্রদেশ থেকেও এই মানুষগুলি এসেছিল। কেবল ধর্মীয় বিশ্বাসের মিল ছাড়া এদের সাথে আমাদের আর কোন মিল নাই। আর এই ধর্মীয় বিশ্বাস যে মানুষের মধ্যে আসলেই কোন অর্থবহ বা স্থায়ী ঐক্য গড়ে তুলতে পারে না তার মর্যাদিক প্রমাণ হয়ে এই লোকগুলি আমাদের দেশে এখনো করণ জীবনযাপন করছে। ১৯৪৭'র পর যেসব মুসলমান নয়া দেশ পাকিস্তানে 'হিজরত' করেছিল দ্বিজাতিতত্ত্বের ভ্রান্তির শিকার হয়ে কি মূল্যই না ওরা দিচ্ছে! পাকিস্তানে মুহাজিরদেরও একই করণ অবস্থা! পাকিস্তানে মুহাজিররা থাকে মূলত সিদ্ধ প্রদেশের রাজধানী করাচীতে। পাকিস্তানে ওদেরকে ঠাট্টা করে ডাকা হয় 'গান্দার' মাক্কার' এরকম আরও নানারকম বিচিত্র নামে।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

ভালোবাসায় অসম্ভবও সম্ভব হয়: মানুষ তার নিজের প্রয়োজনে কাজ করে- আপনার প্রয়োজনে নয়। রয়ালফ ও তার ছেলে একদিন একটি বাছুরকে গোয়ালে নিয়ে যাবার চেষ্টা করছিলেন। বাবা ও ছেলে মিলে অনেক টানাটানি ধাক্কাধাক্কি করে ক্লান্ত হয়ে পড়লেন। বাছুর অনড়। একটি ছোট্ট মেয়ে রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিলো। সে এসে তার ছোট্ট আঙ্গুলটি ধীরে ধীরে বাছুরটির মুখে বুলিয়ে দিলো, পাশ থেকে কিছু ঘাসপাতা ছিড়ে এনে বাছুরের মুখে দিলো। বাছুরটিও স্নেহাপূর্ণ হয়ে মেয়েটিকে অনুসরণ করে গোয়ালে গিয়ে ঢুকলো। শুধু অধ্যবসায় নয়, সঙ্গে নতুনভাবে পরীক্ষাও করুন। লক্ষ্যে অবিচলিত থাকুন, তবে একই পাথরে মাথা খুঁড়ে লাভ নেই। নতুনভাবে কাজ করে দেখুন, পরীক্ষা করে দেখুন। মনে রাখবেন, সব পরিস্থিতির একটা ভালো দিক আছে। সেটা খুঁজে বের করুন। ভালো দিকটা দেখুন, হতাশা ও নিরাশাকে কোনোভাবেই প্রশ্রয় দেবেন না।

তারিখ: / /৩২৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

অদৃশ্য প্রচারণা শক্তি

বর্তমানে স্বাধীনভাবে কোনো কিছু চিন্তা করার আগেই আমাদের চিন্তাশক্তিকে প্রভাবিত করা হয়। এ জন্য ক্ষমতাবান মিডিয়া, ধনবাদী বিশ্বের পিআর ফার্ম, টেক-জায়ান্টস, লবিস্ট ও নানা বুদ্ধিজীবীদের সংস্থার সমন্বয়ে এমন শক্তিশালী প্রচার জগৎ গড়ে উঠেছে যে, ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত ভাবেও মানুষ তার নিয়ন্ত্রণ এড়াতে পারে না। এই অদৃশ্য প্রচারণা শিল্পের কাজ হচ্ছে প্রতিনিয়ত ম্যানিপুলেট করে আমাদের বিশ্বাস ও চিন্তাশক্তিকে তাদের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে যাওয়া। একটা জনপ্রিয় থিওরী আছে যে, একটি মিথ্যাকে শতবার বললে ওটা সত্য হয়ে যায়। স্বার্থ হাসিল করতে বৃহৎ শক্তিগুলো এই সুত্রটি কাজে লাগাচ্ছে বহুকাল থেকে। উন্নতবিশ্বে হাজার হাজার শক্তিশালী পিআর ও এজেন্সি গড়ে উঠেছে, যারা শত মুখে একটি মিথ্যাকে সত্য বলে প্রচার করে। এইসব এজেন্সিগুলির অনেক শাখা-প্রশাখা আছে দেশে-বিদেশে। যেমন কোনো দেশের স্থানীয় বুদ্ধিজীবীদের মধ্য থেকে লোক বেঁছে বের করে অর্থ বা অন্য কোনো সুযোগ-সুবিধা দিয়ে স্টাডি সার্কেল, রিসার্চ গ্রুপ ইত্যাদি নানা সংস্থা গড়ে তোলে তারা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

বিয়ে-সংসার: বিয়ে হলো কর্পূরের মতো, মোড়ক খুললেই ভালোবাসা খুব ধীরে ধীরে উবে যেতে থাকে। 'প্রাকবিবাহ প্রেম' ভালোবাসার খুব তেজ থাকে, প্রেম দাউ দাউ করে জ্বলে, চলে 'চার আর ছক্কা' মেরে ক্রিকেট খেলা। বিয়ের প্রথম বছরকে তাই হানিমুন পিরিয়ড বলে। বিয়ের পর তা ধীরে ধীরে স্তিমিত হয়ে আসে। শেষ পর্যন্ত সহবাস শুধু পারস্পরিক দৈহিক প্রয়োজনের হেতু হয়ে দাঁড়ায়, এখন শুধু উইকেট বাঁচিয়ে চলা, অর্থাৎ বল ঠেকানো, আর পিটিয়ে খেলার রেওয়াজ নাই। ভালোবাসা না থাক স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে শ্রদ্ধা না থাকলে সে সম্পর্কের সঙ্গে ঘরের অন্যান্য আসবাবপত্রের কোনো তফাৎ নেই। সন্তান হয়ে যাবার পর ধীরে ধীরে স্ত্রীর আকাঙ্ক্ষা কমতে থাকে। স্বামী ও স্ত্রী তখন যৌন সম্পর্ক বর্জিত হয়েও প্রকৃত বন্ধুর জীবনযাপন করতে পারে। তাও পারস্পরিক শ্রদ্ধা থাকলে এ জীবনেও তারা অভ্যস্ত হয়ে ওঠে। কিন্তু শ্রদ্ধার অভাব ঘটলে পরস্পরের প্রতি ঘৃণা জন্মায়। এসময় দ্বিতীয় নারী বা দ্বিতীয় পুরুষের আবির্ভাব ঘটতে পারে।

তারিখ: / /৩২৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

সমগ্রম

সমকামিতা কোনো মানসিক ব্যাধি নয়, বরং এটি যৌনতার স্বাভাবিক প্রবৃত্তি। প্রায় ১৫০০ প্রজাতিতে সমকামিতা বিরাজ করছে। হোমো সেপিয়েন্স (মানুষ) তো একটা প্রজাতি মাত্র। এছাড়াও লিজার্ড, ফড়িং, বাইসন, কুকুর, হাতি, শেয়াল, ডলফিন, ইমু, মুরগী, সিংহ, জিরাফসহ বিভিন্ন প্রজাতিতে লক্ষ্যধিক বছর ধরে সমকামিতা অস্তিত্বশীল। সমকামিতা কোনো পান্ডিত্য অপসংস্কৃতির ফসল নয়। বরং মানব সমাজের সংখ্যালঘিষ্ট মানুষের যৌন-আচরণ এটি। যাদের সমকামী যৌন-প্রবৃত্তি জন্মগত, তাদের যৌন-প্রবৃত্তিকে পরিবর্তন করা যায় না, তা সে খেরাপি দিয়েই হোক, আর ঔষধ দিয়েই হোক। কারণ মানুষের মস্তিষ্কে হাইপোথ্যালামাস নামে একটি অঙ্গ রয়েছে, যা মানুষের সমকামী যৌন-প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে। জুলিয়াস সিজারকে বলা হতো, তিনি প্রতিটি নারীর পুরুষ এবং প্রতিটি পুরুষের নারী। কারণ তিনি ছিলেন সমকামী। পৃথিবীতে শতকরা চৌদ্দ ভাগের মতো সমকামী রয়েছে। মজার বিষয় হল- প্রতিটি মেয়েই হয় সমকামী, নয় উভয়কামী।

ফিল ডেভেলপমেন্ট কোন কারণগুলোর জন্য বিচ্ছেদ হয় দাম্পত্যে: দুটি মানুষ যখন একসঙ্গে থাকে, একটি আধুনিষ্ট টিউনিটি লেগেই থাকে। মনের রাগ মনে পুষে না রেখে বাগাড়াটা করে ফেলাই উচিত। অনেকেই তা করেন না। মনে ক্ষোভ পুষে রেখে চূপ করে থাকার ফলে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দূরত্ব বাড়তে থাকে। আর কখন যে সে দূরত্ব বিশাল আকার নেয়, কেউ টেরই পান না। শরীর থাকলে, তার চাহিদাও থাকবে। সেই চাহিদা সঠিকভাবে পূরণ না হলে তার প্রভাব সম্পর্কে পড়তে বাধ্য। আধুনিক জীবনের ইদুর দৌড়ে কখন মনের মানুষটা পিছনে পড়ে যায়, সেই খেয়াল বেশির ভাগ স্বামী-স্ত্রীর থাকে না। স্বামী-স্ত্রীর অজান্তেই পেশার নেশাতেই তিক্ত হয়ে যায় সম্পর্কের মাধুর্য। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে দুজনের সম্মান দুজনকেই বজায় রাখতে হয়। একজন অসাবধান হলেই বিপত্তি। স্বামী যদি স্ত্রীকে খাটো মনে করেন, তাতেও বিপত্তি। আমার টাকা আমার, তোমার টাকা তোমার। এই ধারণা যদি স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে চলে আসে, তাহলেই মুশকিল।

তারিখ: / /৩২৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

সালোকসংশ্লেষণ পদ্ধতিতে খাদ্য

গাছ যেভাবে পাতার সাহায্যে সালোকসংশ্লেষণ পদ্ধতিতে নিজের খাবার নিজে তৈরি করে, ঠিক তেমনি ভবিষ্যতে মানুষও নিজের খাবার নিজেই তৈরি করতে পারবে! মার্কিন গবেষক মাইকেল বাটন ও মিচিকো নিন্তা 'অ্যালজিকা-লচার সিমবায়োসিস সুট' প্রকল্প নিয়ে কাজ করছেন। তাঁদের তৈরি প্রকল্প অনুযায়ী অ্যালজি বা শৈবাল থেকে উৎপন্ন খাবার সরাসরি মানুষের শরীর শোষণ করে নিতে পারবে। একটি বিশেষ সুট পরিধান করে রোদে বের হলে তা খাবার তৈরি করা শুরু করবে। এ প্রক্রিয়ায় মানুষের শ্বাস-প্রশ্বাস থেকে সংগৃহীত হবে কার্বন ডাই অক্সাইড। এ সুটটির আরও উন্নত করতে কাজ করছেন বিজ্ঞানীরা। প্রকল্পটি এমন একটি ভবিষ্যতে কথা জানায় যেখানে মানুষ তার শরীরের ভেতর শৈবাল উৎপন্ন করবে এবং সালোক সংশ্লেষণ প্রক্রিয়ায় নিজের খাদ্য নিজেই তৈরি করবে। ভবিষ্যতে মানুষ টিকে থাকার জন্য শরীরকে খাবার উৎপাদনের জন্যই কাজে লাগাতে গবেষণা এগিয়ে চলেছে এবং এর সম্ভাবনা ও সাফল্য এখন সময়ের ব্যাপার মাত্র।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট খরচের লাগাম টেনে ধরুন: আপনার হাতে যে টাকা আসবে তা থেকে খরচের জন্য নির্দিষ্ট টাকা রেখে বাকি টাকা আগেভাগেই সরিয়ে ফেলুন। এ অর্থ ব্যবহার করুন সঞ্চয় প্রকল্পে। বাড়তি টাকা আগে সরিয়ে রাখলে তা আপনার খরচের লাগাম টেনে ধরতে সহায়ক হবে। বহু মানুষেরই অর্থ খরচের সবচেয়ে বড় খাত কেনাকাটা। এক্ষেত্রে আপনার কেনাকাটার প্রয়োজনীয় জিনিসের একটি তালিকা তৈরি করুন। দোকানে গিয়ে এদিক ওদিক ঘোরাঘুরি করে জিনিস কেনার বদলে এ তালিকা ধরেই কেনাকাটা করুন। তালিকার বাইরে কেনাকাটা বাদ দিন। অন্যদের প্রশংসা, স্বীকৃতির যত মুখাপেক্ষি থাকবেন, তত তাদের গোলাম হয়ে থাকতে হবে আর অর্থ ক্ষয় হবে। আমাদের সবার প্রত্যাশা হচ্ছে পারফেক্ট হওয়া। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনক হলেও এটি সত্য যে, পৃথিবীতে কোনোকিছুই পারফেক্ট নয়। তবে নিজের যেকোনো ঘাটতি, অক্ষমতা কাটিয়ে উঠতে সর্বদা চেষ্টা চালাবেন।

তারিখ: / /৩২৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ঐতিহাস

সম্রাট অশোক ও বৌদ্ধ ধর্ম

গৌতম বুদ্ধ মৃত্যুবরণ করেন খ্রিস্টপূর্ব ৪৮৬ সালে। গৌতম বুদ্ধের মৃত্যুর ১৬৫ বছর পর অশোক এক শক্তিশালী সম্রাট হিসেবে ভারতবর্ষে আবির্ভূত হন। এই অশোকই বৌদ্ধ ধর্মকে নিয়ে যান দেশে বিদেশে। সম্রাট অশোকের পুত্র মহেন্দ্র ও কন্যা সংঘমিত্রা শ্রীলঙ্কায় বৌদ্ধ ধর্মের প্রচার করেন। এছাড়া চীন, কাশ্মীর, গান্ধার, মহারাত্রি, আফগানিস্তান, নেপাল, থাইল্যান্ড, জাপান, প্রভৃতি দেশে এখনো আমরা যে সকল বৌদ্ধ ধর্মালম্বী দেখতে পাই এটা মূলত সম্রাট অশোকেরই অবদান। মগধ আর্যদেরই রাজ্য ছিল প্রথমে। বিহার এবং বাংলার অধিকাংশই মগধ রাজ্যের অন্তর্ভুক্ত ছিলো। এই মগধেই এক পর্যায়ে মৌর্য সাম্রাজ্য গড়ে ওঠে, সম্রাট অশোকই ছিলেন এই মৌর্য সাম্রাজ্যের শেষ রাজা। লোহা উৎপাদনে বিখ্যাত ছিল মগধ। বিন্দুসারের ১৬ জন স্ত্রী ছিলো, এই ১৬ জন স্ত্রীর ছিলো সর্বমোট ১০০টি পুত্র। অশোক ছিলেন এই একশো জনের মধ্যে একজন। অশোক ৮৪ হাজার বৌদ্ধ বিহার প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। তাছাড়া তৎকালীন প্রায় ৬০ হাজার বৌদ্ধ ভিক্ষুকে খাবার সরবরাহ করতেন।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

উত্থান-পতন: সব সময় মনে রাখবেন আপনি আজ যে অবস্থায় আছেন তার থেকে অনেক খারাপ অবস্থায় আছে পৃথিবীর অনেক মানুষ। আজ যদি আপনি কারও উপকার করেন তাহলে তার ভালো প্রতিদান পাবেন। আর যদি কারও প্রতি অন্যায় করেন বা ঠকিয়ে কিছু করেন, তাহলে তা হবে আত্মঘাতী। তাই যতদূর সম্ভব পারা যায় মানুষের উপকার করার চেষ্টা করুন।

জীবনের উত্থান-পতন আছে। যদি আপনি কোনো একটি কাজে প্রচেষ্টা চালিয়ে ব্যর্থ হন তাহলে হতাশ না হয়ে বরং ভাবুন কী কারণে তা ব্যর্থ হলো। তাহলেই তা অন্য নতুন কোনো প্রচেষ্টা শুরু করা যায়। জীবনে যত বেশি উত্থান-পতন হবে, আপনার লক্ষ্য ততই নিকটে আসার মতো আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠবে। কখনো হাল ছেড়ে দেবেন না। কারণ, আপনি জানেন না, আপনার লক্ষ্যের কত কাছাকাছি আপনি আছেন। জুটি সংশোধন করে করে কাজ করতে থাকুন।

তারিখ: / /৩২৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ঐতিহাস

আমেরিকার যাযাবর জীবন

আন্ত বাউটাকে নিয়ে এদিক ওদিক ঘোরাঘুরি করে দিন গুজরান করছে এমন মার্কিনের সংখ্যা নেহায়েত কম নয়, পাক্কা দুই কোটি! সাউথ ক্যারোলিনা রাজ্যে গেলে দেখা যাবে প্রতি পাঁচটি বাড়ির মধ্যে একটিই ড্রামমাংগ। মানে চার চাকায় ভর করে ঘুরে বেড়াচ্ছে ওই পরিবারগুলো। দক্ষিণের আরো সাতটি রাজ্যের চিত্রটাও কমবেশি একই রকম। যুক্তরাষ্ট্রে মোট ড্রামমাংগ বাড়ি আছে ৮৫ লাখ। এসব বাড়ির ৫৭ শতাংশ মালিকই চাকরিতে নিয়োজিত আর ২৩ শতাংশ গেছে অবসরপ্রাপ্ত। চাকা ছাড়াও কিছু বাড়িও আছে যেগুলো দেখে অবসর কাটানোর কটেজ মনে হতে পারে। এগুলোও এক ধরনের মোবাইল হোম। ওয়েস্ট ভার্জিনিয়ায় এ ধরনের বাড়ি নিয়ে রীতিমতো কয়েকটা পাড়া আছে। যেমন- ওক হ্যান্ডেন। ছোটখাটো অস্থায়ী বাড়িগুলো ওক কাঠের বানানো ভূমির মতোই। ১৯৩০ সালের মহামন্দার সময়টাতে অনেকে বাধ্য হয়েছিল ঘরবাড়ি ছাড়তে। তখনই পরিত্যক্ত ও খালি পড়ে থাকা এলাকাগুলোতে গড়ে উঠতে থাকে ট্রেইলার পার্ক। ফেলে দেয়া গাড়িতে সংসার শুরু করে মানুষ।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

অন্যকে খুশি করতে পয়সা খরচ যে কারণে অর্থহীন: স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধু এবং সহকর্মীদের খুশি করতে সবাই বেশ অর্থ খরচে প্রস্তুত থাকেন। অথচ এটা অর্থহীন পয়সার অপচয় বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা। কারো জন্যে পয়সা খরচ করে বড় একটা উপহার কিনলে অল্প সময়ের জন্যে খুব ভালো লাগবে। কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে নয়। অর্থকষ্টে না থাকতে চাইলে এসব অর্থ সঞ্চয় করে রাখুন। মানুষের অর্থনৈতিক জীবনটা অনেক বেশি বাস্তবিক। তাই হিসাব করে খরচ করতে হবে। প্রকৃতপক্ষে নিজের কাছে অর্থ থাকাটাই পুরস্কারের মতো। অর্থ খরচ করেও কাউকে স্থায়ীভাবে তুষ্ট করা যায় না। তাই অর্থ খরচ শেষ পর্যন্ত অপচয় ছাড়া আর কিছুই না। বন্ধুত্ব ধরে রাখতে দামি উপহার শর্ত হতে পারে না। আপনি যেমন তেমন মানুষটাকেই গ্রহণ করে নেবেন তারা। এর জন্যে তাদের দামি জামা বা বিশেষ উপহার প্রদান বা অর্থ খরচ করে দামি রেস্টুরেন্টে খাওয়াতে হবে না।

তারিখ: / /৩৩০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

পাকিস্তানের বালুচিস্তান

১৯৪৭ সালে সেকুলার বালুচিস্তান অঞ্চল, যার পূর্ব নাম ছিল খালাত স্টেট, ইসলামিস্ট পাকিস্তানের সঙ্গে যোগ দিতে অস্বীকৃতি জানায় এবং প্রতিরোধ গড়ে তোলে। পাকিস্তানের প্রথম গভর্নর জেনারেল সেনাবাহিনীকে আদেশ দিলেন খালাতে অভিযান চালাতে। সে কারণে বালুচিস্তান সার্বভৌমত্ব হারাণ এবং বন্দুকের মুখে পাকিস্তানের একটি অংশে পরিণত হলো। ১৯৭০ সালের নির্বাচনের সময় বাঙালিদের মতোই বালুচরা পাকিস্তান পিপলস পার্টিতে ভোট দেয়নি। ন্যাশনাল আওয়ামী পার্টির নেতৃত্বে বালুচ জাতীয়তাবাদীরা তখন সংখ্যাগরিষ্ঠ আসন পেয়েছিল। তখন পাকিস্তান বালুচদের ম্যান্ডেট অস্বীকার করেছিল এবং সব কয়জন নির্বাচিত পার্লামেন্ট-রিয়ানকে জেলখানায় পুরেছিল। হাজার হাজার বালুচকে গৃহহারা করে দেশ থেকে তাড়িয়ে দেওয়া হয়, যারা পার্শ্ববর্তী আফগানিস্তানে আশ্রয় গ্রহণ করেছিল। বালুচিস্তানের সমাজ উন্নয়নের অবস্থান এখন দক্ষিণ এশিয়ার মধ্যে সবচেয়ে খারাপ। পাকিস্তান বিরতিহীনভাবে বালুচিস্তানে সেনা অপারেশন চালিয়ে যাচ্ছে।

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট **আয়-ব্যয়:** অনেকে আছেন যারা আয়ের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে ব্যয় করেন না। তারা বেহিসেবী। তাদের জীবন ধার-দেনা ও অভাব-অভিযোগে পূর্ণ থাকে। কাজেই জীবনে বড় হতে চাইলে সুখ শান্তি আনন্দকে বশ করতে চাইলে আপনাকে অবশ্যই আয় বুঝে ব্যয় করতে হবে। ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করে কাজ করলে আমাদেরকে ভাবনামুক্ত হতে সাহায্য করে।

ধার করে হাতি কেনার মনোবৃত্তি ত্যাগ করতে হবে। কাজেই বাজে খরচ কমিয়ে সঞ্চয় করার মানসিকতা গড়ে তুলুন। ব্যবসায় উন্নতির গতি অক্ষুণ্ণ রাখতে নিজের সঙ্গেই প্রতিযোগিতায় নামুন। প্রতি মাসের লাভের হার আগের থেকে বাড়াতে থাকুন। নিজের সংস্থার ব্রান্ড বা উৎপাদিত দ্রব্যে ঘন ঘন ডিসকাউন্ট বা ছাড় ঘোষণা করবেন না। আপনার 'জিনিস'-এর মান ভালো হলে লোকে কিনবেই। তার জন্য ছাড়ের দরকার হবে না।

তারিখ: / /৩৩১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইবনে বতুতা

১৩০৪ সালের ২৫ ফেব্রুয়ারি মরক্কোর তানজিয়ারে জন্মগ্রহণ করেন পরিব্রাজক- ইবনে বতুতা। একজন সুন্নি মুসলিম চিন্তাবিদ, বিচারক হিসাবে তিনি আফ্রিকা থেকে শুরু করে মধ্যপ্রাচ্য, ভারতীয় উপমহাদেশ, মধ্য এশিয়া, দক্ষিণপূর্ব এশিয়া এবং চীন পর্যন্ত বিস্তারিত এলাকা ভ্রমণ করেছেন। প্রায় ৩০ বছরের ভ্রমণ জীবনে পাড়ি দিয়েছেন ৭৩ হাজার মাইল। এই ভ্রমণপিপাসা তাকে মাত্র একুশ বছর বয়সে বাড়ি থেকে পথে নামায়। ইবনে বতুতা নিজের লেখা ভ্রমণ কাহিনীতে বাংলাকে অতিথিপরায়ণ একটি সমৃদ্ধ অঞ্চল হিসেবে উল্লেখ করেছিলেন। এই ভ্রমণ কাহিনী হতে জানা যায় যে, সেসময় বাংলাদেশ ইসলাম ধর্ম প্রচারের একটি প্রধান কেন্দ্রে পরিণত হয়। বাংলাদেশের বিভিন্ন স্থানে বহু দরবেশ, ফকির ও উলামা বাস করতেন। চতুর্দশ শতকে ইবন বতুতা যখন বাংলাদেশ পরিভ্রমণে আসেন তখন তিনি বাজারে দাস-দাসী ক্রয় বিক্রয় হতে দেখেন। তিনি লিখেছেন, “উপ স্ত্রীরূপে সেবা কর্মের উপযুক্ত একটি সুন্দরী যুবতীকে এক স্বর্ণ দিনারে আমার সম্মুখে বিক্রয় করা হয়। ১৩৬৯ সালে ইবনে বতুতা ইন্তেকাল করেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শ্রিল ডেভেলপমেন্ট **ঘুম থেকে উঠতে ১০-৩-২-১-০ ফর্মুলা:** কী এই ১০-৩-২-১-০ ফর্মুলা?

১০- ঘুমোতে যাওয়ার অন্তত ১০ ঘণ্টা আগে থেকে চা-কফি খাওয়া চলবে না।

৩- ঘুমানোর অন্তত ৩ ঘণ্টা আগে ভারি খাবার ও অ্যালকোহলের পাট চুকিয়ে নিন।

২- ঘুমানোর দুঘণ্টা আগে কাজ শেষ করে ফেলুন।

১- ঘুমানোর অন্তত ১ ঘণ্টা আগে টিভি, কম্পিউটার ও স্মার্টফোনের স্ক্রিন থেকে দূরে থাকুন।

০- সকালে যখন অ্যালার্ম বাজবে তখন ০ বার সুজ করুন। অর্থাৎ, প্রথম অ্যালার্মেই গা ঝাড়া দিয়ে উঠে পড়ুন।

এই ফর্মুলা মেনে চললে আপনি সারাদিন এনার্জিটিক এবং চনমনে থাকবেন।

তারিখ: / / ৩৩২তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস 📖

আইসল্যান্ডের বিবাহরীতি

বর্তমান বিশ্বের উন্নত দেশ যুক্তরাষ্ট্রের ৪০ শতাংশ শিশুই বিবাহিত জীবন ছাড়াই জন্মেছে। এমনকি রক্ষণশীল তুরস্কেও এই সন্তানদের হার ৩ শতাংশ। বিবাহ প্রথা অনেকটাই বিলুপ্ত হয়ে গেছে আইসল্যান্ড নামক দেশটি থেকে। আইসল্যান্ডের ৭৩ শতাংশ শিশুরই পিতা-মাতার মধ্যে বিবাহ হয়নি। নর-নারীর স্বাভাবিক সম্পর্কের ভেতর দিয়েই তাদের জন্ম হয়েছে। পৃথিবীতে সর্বাধিক ফেমিনিস্ট সংগঠন আছে আইসল্যান্ডে। সন্তানসম্ভবা নারীদের জন্য রয়েছে সরকারি বিশেষ ব্যবস্থা। যারা বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হতে চায়, আইসল্যান্ডের নিয়ম অনুযায়ী তারা বিয়ের আগেই একসঙ্গে কয়েক বছর থাকে এবং সন্তান পালনে সক্ষম হলেই তবে তারা বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে পারে। আইসল্যান্ডে নর-নারী একসঙ্গে থাকার সূত্র হিসেবে একে অপরকে একটি আঙুটি দিয়ে থাকে। ওই আঙুটি হাতে থাকা মানেই তাদের সম্পর্কবস্থার ভেতর থাকা। উল্লেখ্য যে, আইসল্যান্ডে কোনো ধর্ম, নারী নিগ্রহ এবং দুর্নীতি নেই বললেই চলে। তাদের ভাষা অনুযায়ী, মানুষের বেঁচে থাকার জন্য ভালোবাসাই একমাত্র দরকার।

স্ট্রিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে পড়লে কখনই ভুলে যাবেন না: সুযোগ মাত্র ১টা। একটা মাত্র পেনাল্টি মারার সুযোগ পেয়েছেন জীবনে, এর পরই অবধারিত জয় অথবা পরাজয়। এরকম মনোযোগ দিয়ে কোন কিছু কয়েকবার পড়ুন। দেখবেন কমপক্ষে ৮০% আপনার মনে থাকবেই। এবার এক সপ্তাহের জন্য রেখে দিন। এক সপ্তাহ পরে আবার মনে করার চেষ্টা করুন। কিছুটা হয়তো ভুলে যাবেন, কমপক্ষে ৮০% মনে থাকবেই। এবার এক কাজ করুন আবার একবার পড়ুন। এবার দেখবেন কমপক্ষে ৯০% নির্ভুল বলতে পারবেন। এভাবে পড়ে যদি আপনি রেখে দেন, কমপক্ষে একমাস পর্যন্ত একটুও ভুলবেন না। মনে রাখবেন, প্রতি মাসে এবার রিভিশন না করলে ধীরে ধীরে মরিচা পড়তে থাকবে এবং এক সময় সব হারিয়ে যাবে, কিছুই ঝুঁজ পাবেন না। প্রতিদিন আপনি নতুন কিছু শিখছেন। পুরাতন ফাইলে ধুলা পড়ে জং পড়ে যাচ্ছে। একমাস পর নিচ থেকে পুরাতন ফাইলটা বের করে একটু পরিকার করুন, দেখবেন জং পড়বে না।

তারিখ: / /৩৩৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

মির্জা গালিব

“বাংলা সাহিত্যে রবীন্দ্রনাথের যে গুরুত্ব, উর্দু সাহিত্যে মির্জা গালিবের গুরুত্ব তারচেয়ে অধিক বললে অত্যুক্তি হবে না। ভারত উপমহাদেশের চিরায়ত উর্দু এবং ফার্সি কবি মির্জা গালিব ৫০ বছর দিল্লী-আগ্রায় মোগলদের সান্নিধ্য পেয়েছিলেন। কিন্তু নিজের বসবাসের জন্যে একটি বাড়ি কিনেননি। সারা জীবন থেকেছেন ভাড়া করা বাড়িতে। আবার সারা জীবনই শুধু বই পড়েছেন। তার খ্যাতি আসে তার মৃত্যুর পর। নয় বছর বয়সেই গালিব ফার্সিতে কবিতা লিখতে শুরু করেন। তেরো বছর বয়সে গালিব মুঘল দরবারের এক আমীরের মেয়ে উমরাও বেগমকে বিয়ে করেন। তাঁদের সাতটি সন্তান জন্ম নিলেও একজনও বাঁচেনি। গালিব শুধু তাঁর কাব্যের জন্যই বিখ্যাত ছিলেন না।’ বিখ্যাত ছিলেন বেপারোয়া জীবনযাপন, মদ, নারী আর জুয়ার প্রতি তীব্র আসক্তির জন্যও। সাহিত্যকাশে মির্জা গালিব পূর্ণ চাঁদের মতো- তাঁর কলংক আছে কিন্তু তাঁর জোছনার সৌন্দর্যের কাছে সবাইকে হার মানতে হয়। ১৮৬৯ সালের ১৫ ফেব্রুয়ারি গালিব ইন্তেকাল করেন। দিল্লির নিজামউদ্দিন আউলিয়ার মাজারের কাছে তাকে দাফন করা হয়।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

শিল্প ডেভেলপমেন্ট

শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা: পরিশ্রম না করে সফলতার চূড়ায় পৌঁছানোর শর্টকাট উপায় খোঁজা বোকামি। আপনি যতই অবস্থাসম্পন্ন হোন না কেন, পরিশ্রমের মাধ্যমেই জ্ঞান অর্জন করতে হবে। সব সময় সব কাজে যে সাফল্য আসবে, এমন কোনো কথা নেই। কখনও কখনও ব্যর্থতা আসবেই। ব্যর্থতাকে ভয় পেলে চলবে না কিছুতেই। পরীক্ষায় সব সময় ফাস্ট নাও হতে পারেন, তাই বলে হতাশ হওয়া যাবে না। জীবন একটাই। তাই সব কাজেই, সব পদক্ষেপে জীবনটা উপভোগ করতে হবে। শুধু মুখগুঁজে পড়ে থাকা নয়, ইন্টারনেট থেকে খেলার মাঠ সবখানে পারদর্শীতা থাকতে হবে। আবার শুধু সং হলেই হবে না, সবার সঙ্গে ব্যবহারে বিনয়ী হতে হবে। আবেগী হওয়া ভালো, তবে এ আবেগ যেন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সে শক্তি মনে ধরে রাখুন। অতিরিক্ত আবেগে ভেসে গেলে জীবন তরী ডুবে যাবে। খাবার হোক কিংবা খেলনা সবকিছুই ভাইবোন এবং বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করতে হবে।

তারিখ: / /৩৩৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাঙালির চা

বাঙালিকে চা ধরানোর পেছনে প্রধান ভূমিকা পালন করেছে ইংরেজ বণিকরাই। আরব বণিকেরা প্রথম চায়ের সন্ধান পায় চিনাদের থেকে। পরে তাঁদের বাণিজ্য জাহাজে চা-পানের আয়োজন দেখে ইংরেজ বণিকেরা চায়ের কথা জানতে পারে। সপ্তদশ শতকে সরাসরি চিন থেকে আমদানিকৃত চা ব্রিটেনে কফির দোকানগুলোতে প্রচলিত হয়। ১৮৩৩ সালে আফিম যুদ্ধের সময় ব্রিটেন ও চিনের মধ্যকার বাণিজ্যিক সম্পর্কে ফাটল ধরার প্রভাব পড়ে চায়ের বাজারেও। ফলে ভারতের জমিতে চা চাষের কথা তাদের ভাবতে হয়। লর্ড উইলিয়াম বেন্টিন ১৮৩৪ সালে চা সমিতি তৈরি করেন। যাদের কাজ ছিল ভারতে চা চাষ ও চা শিল্প স্থাপনের ব্যাপারে উদ্যোগ গ্রহণ করা। ১৮৩৭ সালে অবশেষে প্রথমবারের মতো আসামে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি পরীক্ষামূলকভাবে চায়ের আবাদ শুরু করে। ১৮৫৩ সালের হিসেবে তাঁদের অধীনে থাকা চা বাগানগুলোর মোট আকার ছিল ২,০০০ একর। ১৮৯৬-৯৭ সালে তা পাঁচগুণেরও বেশি হয়ে দাঁড়ায় ১০,০০৯ একরে।

শিল্প ডেভেলপমেন্ট

পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধির কৌশল: আমাদের আবেগ ও অনুভূতি আমাদের কাজের ফোকাসের উপর অনেক প্রভাব ফেলে। আপনি যদি কোনো কাজ মন থেকে করেন তাহলে সে কাজটি করে আপনি মজা পাবেন। তাই চেষ্টা করুন যে কাজটি ভালোবাসেন সে কাজটি করার জন্য। অনেকে নিজেকে দক্ষ হিসাবে জাহির করার জন্য এক সাথে অনেক কাজ করার চেষ্টা করে। ফলে সে একটি কাজে ও ঠিকমতো মনোযোগ দিতে পারে না। তাই, সুন্দরভাবে তার দ্বারা কোনো কাজ হয় না। বলা যায় যে, একসাথে অনেক কাজ করা আপনার মনোযোগ বৃদ্ধির জন্য শত্রু হিসাবে কাজ করে। আপনি কী একনাগাড়ে অনেকক্ষণ পড়াশুনা বা কাজ করেন? এটাও মনোযোগের উপর প্রভাব ফেলে। লাগাতার কাজ করার ফাঁকে ফাঁকে একটু থামুন এবং বিশ্রাম করে নেন। কাজ করার সময় যদি আপনার মনে হয় যে আপনি কাজের উপর ফোকাস বা অগ্রাহ হারিয়ে ফেলছেন, তাহলে কাজে একটা বিরতি টানুন এবং টেবিল থেকে উঠে ৫ মিনিট এর জন্য হাঁটতে পারেন।

তারিখ: / /৩৩৫তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস

সাঁওতাল বিদ্রোহ

১৭৯৩ সালের চিরস্থায়ী বন্দোবস্তের ফলে শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে যে জমিতে বসবাস আর আবাদ করে আসছিলো সাঁওতালরা সেগুলো জমিদারদের দখলে চলে যায়। খাজনা দিতে না পেরে অনেকটা বাধ্য হয়ে কটক, দলভূম, মানভূম, বরাভূম, ছোটনাগপুর, পালামৌ থেকে তারা সরে যায় ঝাড়খণ্ড রাজ্যের 'রাজমহল' পাহাড়ের কাছাকাছি সমতলে। সেখানে জঙ্গল কেটে বিশাল ভূখণ্ড আবাদযোগ্য জমিতে পরিণত করে। সেখানেও তাদের চাপ দেওয়া হয়। ফলে দীর্ঘদিনের শোষণ আর বঞ্চনার ক্ষোভও সাঁওতালদের মধ্যে দানা বেঁধে উঠতে থাকে। তীর, ধনুক, টাঙ্গি, বর্শা আর দুই একদিনের খাদ্য নিয়ে তারা রাস্তায় বেরিয়ে পড়েছিল। থানীয় পুলিশ আর জমিদারদের লাঠিয়ালদের সাথে খণ্ড বিখণ্ড লড়াই চলতে থাকে। তাদের দমন করতে প্রশাসন সামরিক আইন জারি করে। ইংরেজ বাহিনীর সাথে যুদ্ধে পেরে না উঠে দলে দলে সাঁওতাল মারা যেতে থাকে, সাঁওতালদের রক্তে পুরো বীরভূম, মুর্শিদাবাদ, ভাগলপুরসহ ঝাড়খণ্ডের বিার্ণ এলাকা লাল হয়ে ওঠে। এই বিদ্রোহের পর তাদের সুরক্ষার জন্য নেওয়া হয়েছিল আইনগত ব্যবস্থা।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ইচ্ছা শক্তিকে জাহ্নত করুন: আপনি হয়ত লক্ষ্য করবেন যে, অনেক ক্ষেত্রে আমাদের পড়ার সময় মন খারাপ লাগে, অর্থাৎ ভালো লাগে না। আপনি আপনার মনকে খারাপ লাগতে দিবেন না। -পুনরায় ফোকাস করার চেষ্টা করুন। প্রথম প্রথম আপনার কাজটি করতে কষ্ট হবে কিন্তু অভ্যাস হয়ে গেলে আর কোনো সমস্যা হবে না। আপনি কোনো কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন কি পারবেন না সেটা নির্ভর করে আপনার ইচ্ছার উপর। তাই, আগে নিজের ইচ্ছা শক্তিকে জাহ্নত করুন। দীর্ঘসূত্রতা নিঃসন্দেহে কাজের বা পড়ার মনোযোগ বিচ্যুত করার জন্য একটি শত্রু হিসাবে কাজ করে। তাই, দীর্ঘসূত্রতার অভ্যাস ত্যাগ করার চেষ্টা করুন। যখন একটি ছোট বাচ্চা কোনো একটি কাজ শেষ করে, তখন আপনি কি করেন? তাকে আপনি বিভিন্নভাবে প্রশংসা করেন এবং তাকে পুরস্কৃত করেন। আপনি নিজের সাথেও ঠিক একই ধরনের ব্যবহার করুন অর্থাৎ কোনো একটি কাজ শেষ করে কিছু উপহার নিজেকে প্রদান করুন।

তারিখ: / /৩৩৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বাল্যবিবাহ

বাল্যবিবাহের রীতি উনিশ শতকেও কত ব্যাপকভাবে প্রচলিত ছিল। সেকালের বিখ্যাত এই ব্যক্তির সবার বিয়ে করেছিলেন তাদের বয়স সতেরো হবার মধ্যেই। তাদের পাত্রীদের বয়স ছিল আরও অনেক কম। বঙ্কিমচন্দ্র যাকে বিয়ে করেছিলেন, তার বয়স ছিল মাত্র সাত বছর। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর ২৩ বছর বয়সে মাত্র এগারো বছর বয়সী মেয়ের সঙ্গে বিয়ে করেন। আদতে ইংরেজ আমলে ধর্মবর্ণ-নির্বিশেষে প্রায় সব বাঙালি মেয়ের বিয়ে হতো সাত-আট থেকে ১০ বছরের মধ্যে। যেসব পরিবারের অভিভাবকদের কিছুটা কাঙ্ক্ষণ ছিল, তারা রজঃবর্তী না হওয়া পর্যন্ত পুত্রবধূকে শাওড়ি, দাদিশাওড়ির কাছে শুতে দিতেন। তবে কাঙ্ক্ষণ সম্পূর্ণ মানুষের সংখ্যা বাঙালি সমাজে চিরকালই বিরল ছিল বিধায় অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নব বধূকে ছেলের ঘরে ঠেলে দিত। এ বাল্য বধুর আর্থনাদ আকাশ পর্যন্ত পৌঁছালেও স্বশ্র-শাওড়ি রাখতেন কানে তুলা গুঁজে। আসলে কম বয়সি মেয়েদের প্রতি শুধু কামাতুর বাঙালি পুরুষদেরই লোভ, তা নয়। ইংরেজরাও কম যায় না, টিন হলেই (১৩-১৯) তারা বলে সুইট টিন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট

মানসিক চাপ কমাতে : বহু পুরুষই স্ত্রী বা পরিবারের অন্যদের চাপে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন। আর এর প্রভাব কমানোর জন্য তারা যদি পুরুষ বন্ধুদের সঙ্গে বেড়ায় তাহলে তা বেশ কাজে আসে। এক প্রতিবেদনে বিষয়টি জানিয়েছে টেলিগ্রাফ।

জার্মান গবেষকরা জানিয়েছেন, পুরুষদের মানসিক চাপ কমাতে ও স্বাস্থ্যগত উন্নতির জন্য অন্য পুরুষদের সঙ্গে বেড়ানো বেশ কাজে দেয়।

পুরুষ সঙ্গীদের সঙ্গে থাকলে তা মানসিক চাপের জন্য দায়ী স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমাতে ভূমিকা রাখে। কিন্তু অন্য নারীদের সঙ্গে থাকলে এ মানসিক চাপ কমে না। যদি পুরুষরা আরও নারী-পুরুষের সঙ্গে একটি গ্রুপে থাকে তাহলে তারা অনেক সময়েই নারীদের অধিকারের জন্য বিবাদ করতে থাকে। তবে তারা যদি শুধু পুরুষের দলে থাকে তাহলে সেখানে মানসিক চাপ অনেক কম থাকে।

তারিখ: / /৩৩৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইভ-টিজিং

যেদিন থেকে ধর্মগ্রন্থ ইভের জন্ম দিয়েছে, সেদিন থেকে ইভ-টিজিং এরও জন্ম। যুগে-যুগে দেশে-দেশে প্রতিটি সমাজে এই ইভ টিজিং ছিল আজও আছে। ইভ-টিজিং এর দ্বিতীয় স্তরের নাম সেক্সুয়েল হ্যারাসমেন্ট বা যৌন-হয়রানি। আজ বাংলাদেশে যা হচ্ছে তা মোটেই ইভ-টিজিং নয় এটা পূর্ণ সেক্সুয়েল হ্যারাসমেন্ট। বাংলাদেশের বখাটে যুবকদের ইভ-টিজিং আর ইংল্যান্ডের বখাটে ছেলেদের ইভ-টিজিং এক নয়। পশ্চিমা দেশের বেকার বখাটেদের দলে শুধু কিশোর যুবকেরাই নয় কিশোরী যুবতীরাও আছে। একই দলে কিশোর কিশোরীর উপস্থিতিই প্রমান করে এরা Eve Teasing আর Sexual Harassment এর পার্থক্য বুঝে। ২০০০ সালে এসে বাংলাদেশ সরকার নারী-শিশু নির্যাতনের বিরুদ্ধে শক্ত কঠিন হয়! এই প্রথম বারের মত নীতিনির্ধারণকণ বুঝতে পারলেন, গায়ে হাত না দিয়েও নারীকে অপমান করা যায়। ভারতবর্ষে ১৮৩৭ সাল পর্যন্ত রাস্ট্রের দণ্ড-বিধিতে Sexual Harassment এর কথা উল্লেখ ছিল না, এমন কি এ নিয়ে পশ্চিমেও তেমন কোন আলোচনা হতো না।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট

সফল বিয়ের তিনটি মন্ত্র:। Admit-আপনার ভুল ত্রুটি অন্যায় পার্টনারের কাছে অকপটে স্বীকার করে বলুন- সরি। Adjust- সমঝোতা। প্রতিটি মানুষ আলাদা। স্বামী স্ত্রী তো সম্পূর্ণ আলাদা ব্যক্তিত্ব। স্ত্রী স্বশ্রবাড়িতে আসে সম্পূর্ণ নতুন পরিবেশে। একটা সাংস্কৃতিক সংঘাতের জন্য তৈরি হয়েই বউকে স্বশ্রবাড়িতে আসতে হয়। তাই এখানে একটাই মন্ত্র Adjust. Adjust করতে শিখুন। টিপিক্যাল মেয়েলি সাইকোলজি, ছেলেকে বউ এসে পর করে দিল। বউ ভাবে, ও আমার। এই তোমার আমার নিয়ে দড়ি টানটানি। দুপক্ষকে অভিনয় করে যেতে হবে। এরই নাম সমঝোতা। ভারসাম্য-আপনি সুখী তখনই হবেন যখন আপনার জীবনে সব কিছুর ভারসাম্য বজায় থাকবে। অর্থের পেছনে বেশি ছুটলে অনেক কিছুই হারাবেন, সেই সাথে হারাবেন সুখও। তাই ভারসাম্য বজায় রেখে কাজ করার চেষ্টা করুন। অতিরিক্ত কোনো কিছুই করবেন না। নিজের বন্ধু-বান্ধব নির্বাচনে সতর্ক থাকুন, বন্ধু নির্বাচনের ক্ষেত্রে ভুল জীবনে দুঃখ নিয়ে আসে।

তারিখ: / /৩৩৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

তুরস্ক ও লেবানন

‘ভারতে প্রতি ঘণ্টায় তিন জন নারী ধর্ষিত হয়- এই তথ্য জেনে ইউরোপের সংবাদ মাধ্যম ভুলে যাচ্ছেন যে, ঘণ্টায় তিনজন ধর্ষণের শিকার হচ্ছেন ১২৫ কোটি মানুষের দেশে। এক কোটি দশ লাখ মানুষের দেশ বেলজিয়ামেই কিন্তু প্রতি ঘণ্টায় একজন ধর্ষণের শিকার হয়। ইংল্যান্ডে ৫ কোটি ৬০ লাখ লোকের দেশে প্রতি ঘণ্টায় ৯ জনেরও বেশি নারীকে ধর্ষণ করা হয়। ‘যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি পাঁচজনে কমপক্ষে একজন নারী হয় ধর্ষণের শিকার হন। আমাদের দেশের মিডিয়া থেকে শুরু করে জনগণ পর্যন্ত প্রতিক্রিয়া-প্রতিবাদ হয়, উন্নত দেশগুলিতে তাও হয় না। ৭টি মুসলিমপ্রধান দেশ- মিশর, তিউনিসিয়া, ইরাক, লেবানন, পাকিস্তান, সৌদি আরব এবং তুরস্ক নিয়ে জরিপ পরিচালনা করে দেখেছেন-এই ৭টি দেশের মধ্যে তুরস্ক এবং লেবাননের মেয়েরা সবচেয়ে বেশি খোলামেলা পোশাক পরে, কিন্তু এই দেশ দুটিতে অন্য ৫টি দেশের তুলনায় নারীরা ধর্ষিত হয় একেবারেই কম, পক্ষান্তরে সৌদিআরবের নারীরা শরীয়াহ মেনে পোষাক পরিধান করে। কিন্তু তাদের নারী নির্ধাতন বিশ্বের সব বর্ষরতাকে হার মানায়।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ভালোবাসাহীন সম্পর্ক: আপনার সকল ইচ্ছা, আপনার সকল মূল্যবান সময় ব্যয় করেও যখন আপনার ভালোবাসার সম্পর্ক ঠিক করতে পারছেন না, তখন বুঝতে হবে আপনি খুব ভুল জায়গায় আছেন। অনেক সময় এমন হয় যে আমরা আমাদের বাজে সম্পর্কটাকেই টেনে নিয়ে যেতে চাই, কারণ আমরা ভাবি যে হয়তো এর চাইতে ভালো কোন মানুষকে পাওয়া সম্ভব হবে না। কিন্তু আমাদের ভুলটা এখানেই। দুনিয়াটা অনেক বড় এবং চারপাশেই বহু সম্ভাবনা। ভুল ভেবে ছোট কিছুতে নিজেকে বেঁধে ফেলাটা এক ধরনের বোকামি। আবার একটা অহেতুক ভালোবাসার সম্পর্ককে আমরা অনেক সময় সামনে টেনে নিয়ে যাই এটা ভেবে যে, অপরপক্ষ সম্পর্ক ভাঙনকে কীভাবে নিবেন। কিন্তু সত্যি কথা হলো, একটা অহেতুক সম্পর্ককে টেনে নিয়ে যাওয়াটা একটা বোঝা। সেখানে আপনিই নিজে থেকে বের হয়ে আসলে আপনার সঙ্গীও সেটা থেকে বের হয়ে আসবে এবং কিছুদিনের মধ্যে সে ব্যাপারটা স্বাভাবিক হয়ে যাবে।

তারিখ: / /৩৩৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট

যে সকল মানুষ তাদের কর্মপন্থা দিয়ে ইতিহাস গড়েছেন, রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের প্রতিষ্ঠাতা হেনরী ডুনান্ট তাদের মধ্যে অন্যতম। জন্ম ১৮২৮ সালের ৮ই মে সুইজারল্যান্ডের জেনেভায়। বালক ডুনান্ট ফ্রান্সের সমুদ্র নগরী টুলন ভ্রমণে গিয়ে পরিদর্শন করেন সেখানকার জেলখানা। দেখতে পান বন্দিদের নানা দুর্দশা, অনুভব করেন বন্দিদের কষ্ট। সহানুভূতিশীল ডুনান্ট এরপর নিয়মিত জেলখানায় যেতেন এবং বন্দিদের চিঠি লিখে দেয়া সহ বিভিন্ন রকম সাহায্য সহযোগিতা করতেন। যৌবনে ফ্রান্সের সম্রাট তৃতীয় নেপোলিয়নের সাথে দেখা করতে এসে সলফেরিনো যুদ্ধে আহত সৈন্যরা বিনা চিকিৎসায় যুদ্ধক্ষেত্রেই মৃত্যু দৃশ্য দেখে তিনি আশেপাশের গ্রামবাসীকে ডেকে এনে আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিয়ে তাদের জীবন রক্ষা করেন। এরাই রেড ক্রসের প্রথম স্বেচ্ছাসেবক, যাদের অধিকাংশ ছিলেন মহিলা। ১৮৬৩ সালের ৯ই ফেব্রুয়ারি হেনরী ডুনান্ট চারজন জেনেভাবাসীকে নিয়ে রেডক্রস কমিটি। ১৯১০ সালের ৩০ শে অক্টোবর ৮৩ বছর বয়সে চলে গেলেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট ব্রেকআপ ঠেকাতে : আপনার সঙ্গী যেমন তাকে আপনি তেমনভাবেই পছন্দ করেছিলেন। তাই তাকে আমূল বদলাতে চেষ্টা করবেন না। কারো সাথে তুলনা দিয়ে বদলাতে বলবেন না। এতে আপনার সঙ্গীর মনে হীনম্মন্যতা তৈরি হবে। আবার হয়তো একদিন তিনি বদলে যাবেন কিন্তু সেদিন হয়তো আপনার প্রয়োজনও তার কাছে ফুরিয়ে যাবে। অনেক সময় একটি সম্পর্ক ভেঙ্গে যাবার জন্যে একজন বাইরের মানুষই যথেষ্ট। তাই চেষ্টা করুন, আপনাদের সম্পর্কের ব্যক্তিগত ব্যাপারে যতটা সম্ভব গোপনীয়তা বজায় রাখতে। ঝগড়া একটি সম্পর্কে অনিবার্য। কিন্তু তাই বলে দীর্ঘদিন যাতে সেটি না গড়াই। অল্প সময়ের ঝগড়া সম্পর্ককে মজবুত করে কিন্তু দীর্ঘমেয়াদের দূরত্ব (কথা বন্ধ রাখা, দেখা না করা) একটি সম্পর্ককে বিচ্ছেদের দিকে নিয়ে যায়। আপনার সঙ্গী আপনার সাথে সময় কাটাবেন স্বাভাবিক। কিন্তু তাকে তার জগৎ থেকে একেবারে বিচ্ছিন্ন করে ফেলবেন না। তাকে তার বন্ধুদের সাথে আলাদা সময় কাটাতে দিন।

তারিখ: / /৩৪০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

গ্রীন হাউজ ইফেক্ট

গ্রীন হাউজ ইফেক্ট-এর ফলে পৃথিবীর তাপমাত্রা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বাতাসে কার্বন-ডাই অক্সাইড এর উপস্থিতি এর জন্য দায়ী। কার্বন-ডাই অক্সাইড ছাড়াও গ্রীনহাউস ইফেক্টের জন্য দায়ী বেশ কিছু গ্যাস রয়েছে। আমরা রান্না-বান্নার কাজে কিংবা সিএনজি হিসেবে যে গ্যাস ব্যবহার করি সেটা মিথেন গ্যাস। মাটির নীচে পোট্রোলিয়াম থেকে মিথেন গ্যাস সৃষ্টি হয় আবার জলাভূমির তলদেশ থেকেও অনেক সময় মিথেন গ্যাস নির্গত হয়। প্রতিবছর গরুর গোবর থেকে বিপুল পরিমাণ মিথেন গ্যাস বায়ুমন্ডলে নিঃসৃত হয়ে গ্রীন হাউজ ইফেক্টের পরিমাণ বাড়িয়ে দিচ্ছে। গ্রীন হাউজ ইফেক্টেও এর ভূমিকা কম নয়। পৃথিবীর দুই মেরুতে এবং সুউচ্চ পর্বত-শৃঙ্গগুলোতে বিপুল পরিমাণ বরফ সঞ্চিত আছে। এই বরফের পৃষ্ঠগুলো বেশ মসুন। ফলে সূর্য রশ্মির বেশ বড় একটা অংশ এই বরফপৃষ্ঠগুলোতে প্রতিফলিত হয়ে মহাশূন্যে ফিরে যায়। তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে যদি বরফ গলতে থাকে তাহলে এই প্রতিফলনের হার কমে যাবে এবং সূর্যরশ্মি আর আগের মত ফিরে যেতে পারবে না এবং সেই রশ্মি পৃথিবীতে শোষিত হয়ে উষ্ণতা বাড়িয়ে দেবে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

সম্পর্ককে সুন্দর রাখতে : সঙ্গীর বিপরীত লিঙ্গের বন্ধুদের ব্যাপারে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না। আপনার সঙ্গীকে অন্য কারো ভালো লাগতেই পারে কিন্তু তিনি যদি দুর্বল হয়ে না থাকেন, তবে অন্য কারো প্রত্যাশার শাস্তি যাতে আপনার কাছের মানুষটি আপনার কাছ থেকে না পান। বন্ধুদেরকে লিঙ্গের বিচারে না দেখে বন্ধু হিসেবেই দেখুন। প্রত্যেকের জীবনেই একটি অতীত থাকে। হয়তো আপনি আপনার সঙ্গীর প্রথম প্রেম নন, কিন্তু তাই বলে তাকে অযথা খোঁচাবেন না। এতে তার নিরাপত্তাহীনতা তৈরি হবে। প্রত্যেকেই চান, তার সঙ্গী সবার আগে তাকেই প্রাধান্য দিক। কিন্তু তাই বলে আপনার সঙ্গী যদি মাঝে মাঝে অন্য কিছু নিয়ে ব্যস্ত থাকেন তবে সেটি নিয়ে ঝগড়াঝাঁটি না করে বোঝার চেষ্টা করুন। আপনার সঙ্গীর ব্যক্তিগত মোবাইল, ডায়েরী, মেইল, এসএমএস তার অনুমতি ছাড়া ঘাঁটবেন না। প্রত্যেকের একটি নিজস্ব জগৎ থাকে যা একান্তই তার। তার গোপন জিনিসের গোপনীয়তা বজায় রাখতে তাকে আপনিও সাহায্য করুন।

তারিখ: / /৩৪১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ব্যাকের উত্তর

ইহুদিরা হচ্ছে অর্থ-সংক্রান্ত যাবতীয় কায় কারবারের প্রধান ব্যবস্থাপক। অর্থকে কতভাবে ব্যবহার করে কত প্রকারে মুনাফা হাসিল করা যায়, ইহুদিদের চেয়ে বেশি কেউ জানে না। সুদের ব্যবস্থাকে উন্মোচিত করে ইহুদিরাই। কিন্তু বাধা হয়ে দাঁড়াল ধর্ম। কারণ তখন সুদের ব্যবসায় হাত লাগালে ধর্মচ্যুত হতেন। সমাধান সূত্র হাতে এগিয়ে এলো ইহুদি শাইলকরা। ইহুদি ধর্মগ্রন্থ ওল্ড টেস্টামেন্ট চতুর ধর্মগুরুগণ লিখে দিয়েছেন: “অপরিচিত জনকে ভূমি ঋণ দিতে পার সুদের ভিত্তিতে কিন্তু আপন ভ্রাতাকে সুদভিত্তিক ঋণদানে সদাই বিরত থাকিবে। মধ্যযুগের শাইলকরা আসন গ্রহণ করত তাদের জন্য নির্ধারিত বেঞ্চ, যেখান থেকেই অর্থ-আদান-প্রদান সংস্থা ব্যাকের উত্তর।’ ব্যাক সৃষ্টির অনেক আগে থেকেই অবশ্য উত্তর ইতালির নগররট্টসমূহে তৈরি হয়েছে আরেক ধরনের ঋণপত্র, যার নাম বন্ড। যা ছিল সরকার বা বৃহৎ প্রতিষ্ঠানের ঋণ সংগ্রহের হাতিয়ার। তাতে নিহিত রয়েছে ঋণদাতার প্রতি একটি নির্দিষ্ট হারে সুদ প্রদানের অঙ্গীকার, যা কুপন রোট বলে পরিচিতি ছিল।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট গোপনে ছেলেদের কোন জিনিস দেখে মেয়েরা? সাধারণভাবে যেকোনও অপরিচিত মানুষের দিকে তাকানোর সময়ে মেয়েরা তাদের চোখের দিকেই তাকায়। সে ক্ষেত্রে সেই মানুষটি কোন দিকে তাকিয়ে রয়েছে, তা দেখে। মেয়েদের কাছে পরিচ্ছন্নতা সব সময়েই অত্যন্ত গুরুত্ব পায়। স্বভাবতই তারা যখন কোনো পুরুষের দিকে তাকায়, তখন যাচাই করে নেয় ছেলেটি কতটা পরিচ্ছন্ন। কোনো পুরুষের পোশাক পর্যবেক্ষণ করে মেয়েরা পুরুষটি সম্পর্কে একটা ধারণা তৈরি করে। তাছাড়া কতটা মনোযোগী হয়ে সে অন্যদের কথা শুনছে। অন্যদের কথা শোনার মানসিকতা ছেলেটির মধ্যে রয়েছে কি না তা দেখে। মেয়ে এটাও বোঝার চেষ্টা করে, তার টাকা খরচের হাত কেমন। কোনো মানুষ তার আশেপাশের বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে কেমনভাবে মিশছে, কীভাবে কথা বলছে- এসব দেখে মেয়েরা তার মানসিকতা বোঝার চেষ্টা করে। প্রাণ খুলে হাসতে পারে যে মানুষ, তা দেখে মেয়েরা তার সম্পর্কে ইতিবাচক ধারণা নেয়।

তারিখ: / /৩৪২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট সব রকমের সম্পর্কের পরিণতি ভুগতে হয় শুধু মেয়েদেরকেই: সব মানুষের মনের কোনো এক গোপন কোনায় তার আদর্শ মনের মানুষের একটা অবয়ব থাকে। জিনগত প্রভাব, পরিবেশের প্রভাব এইসব অনেক জিনিসের প্রভাবে ধীরে ধীরে মনের ভেতর সেই সঙ্গী বা সঙ্গিনীর ছাঁচ তৈরি হয়। এই ছাঁচের কারণেই ঘরভর্তি মানুষের ভিড়েও কোনো একজন বিশেষ মানুষের চোখে চোখ আটকে যায় আমাদের। মূলত প্রেম হল যৌন আকর্ষণের ভদ্র পরিভাষা। বিশ্বজোড়া পাতা প্রেমের ফাঁদে ধরা পড়েনি এরকম মানুষ বিরল। ঘটনার পর ঘটনা কারো সাথে অনর্থক সময় কাটানো, কথা বলা, এমনকি কথা না বলেও আবেগের বন্যায় ভেসে যাওয়া- সেই অস্থিরতা, সেই অন্ধ আবেগ, সেই ঘুম-খিদে নষ্ট করা অনুভূতি- কেন হয়? কেন সেই প্রিয় মানুষের চোখের দিকে তাকিয়ে নেশার মত লাগে? আবার কেনই বা সেই প্রিয় মানুষকেই একসময় আর ভালো লাগে না? এর একটাই কারণ- প্রেমের মেয়াদ ফুরিয়ে যায়। আর এর পরিণতি ভোগ করতে হয় শুধু মেয়েদের।

ইতিহাস

অস্থায়ী নিয়োগ প্রথা

হিন্দুধর্মমাসারী কোনো কোনো গোত্রে আট প্রকার বিবাহ প্রথা চালু রয়েছে। এক প্রকার বিবাহ প্রথাকে আসোরা বলা হয়। নীচু বংশের মধ্যে এই প্রথা চালু রয়েছে, যাদের মধ্যে নারী বেচাকেনাও হয়ে থাকে। আর একটি বিবাহ প্রথাকে রাকসামা বলে। এই প্রথা অনুসারে নারীকে জোরপূর্বক তোলে নেয়াকে বৈধ করা হয়েছে। সোওয়ামীজী তার ঐতিহাসিক ভাষণে বলেন, হিন্দুদের চারিত্রিক অধপতনের একটি অন্যতম কারণ নিয়োগ প্রথার প্রতি তাদের অবহেলা এবং উদাসীনতা। যদি ভিন্ন পুরুষের স্ত্রীদের সাথে সমাজের যে কোনো পুরুষের জন্য নিয়োগ প্রথা অনুসারে যৌন মিলনের সুযোগ ব্যাপকভাবে গ্রহণ করা হতো, তাহলে হিন্দু ধর্মাবলম্বীদের মারাত্মক চারিত্রিক অধপতন সাধিত হতো না। মজার ব্যাপার হলো, এই নিয়োগ প্রথা মতে ভিন্ন পুরুষের সাথে যৌন মিলনের পরিণামে সন্তান জন্ম নিলে সেই সন্তান যৌন মিলনকারীর নয়, বরং আসল স্বামীর সন্তান বলে গণ্য হবে। সোওয়ামী নারী সমাজকে দিকনির্দেশনা দিয়ে বলেন, হে নারী তোমরা স্বামীর সাথে বিবাহ হওয়ার পর ভিন্ন দশজন পুরুষের সাথে নিয়োগ প্রথা মতে মিলনে মিলিত হও”।

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আভ্যবের করণীয়

ফিল ডেভেলপমেন্ট হাতে কাশ রাখুন: একজন উদ্যোক্তা হিসেবে সর্বপ্রথম বিবেচ্য বিষয় হল- বাজার অর্থাৎ মার্কেট প্রেস। যেখানে আপনি আপনার প্রোডাক্ট অথবা সেবা প্রদান করবেন। আপনি যে প্রোডাক্ট অথবা সেবা বাজারজাত করবেন, সে প্রোডাক্ট অথবা সেবা বাজারে কেমন চাহিদা এবং আপনার প্রতিযোগীদের হাল হকিকত সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা গ্রহণ করুন। আপনি যদি অন্যদের বুদ্ধিমান হয়ে থাকেন তবে তাদের ব্যবসায়িক কৌশলগুলো নিয়ে Study করুন। এতে একদিকে যেমন আপনি মার্কেট সম্পর্কে ধারণা পাবেন তেমনি কিছু ছোট খাটো দুর্বলতাও খুঁজে পেতে পারেন আপনার প্রতিযোগীর। মার্কেট সম্পর্কে মোটামুটি ধারণা পাবার পর কাশের দিকে মনোযোগ দিন। অথবা বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিনিয়োগ না করে পরিকল্পনা করে বিনিয়োগ করুন এবং এক্ষেত্রে আপনাকে অনেকটা মিতব্যয়ী হতে হবে। আয়-ব্যয় সব কিছুই নিখুঁত হিসাবের ব্যবস্থা রাখুন, যাতে বছর শেষে ব্যবসার একটি Overview পেতে পারেন।

তারিখ: / /৩৪৪তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

মুসলমানদের শৌর্যবীর্য

জ্ঞান - বিজ্ঞানে
মুসলমানদের অবদান
অস্বীকার করার সাহস কারো
নেই। বিজ্ঞানের উন্নতির
গুরুটা কিন্তু মুসলমানদের
হাতে। মুসলমানরা কিন্তু
বিজ্ঞানের অগ্রগতি ও
উন্নতির ধারাবাহিকতাটা
বেশিদিন ধরে রাখতে
পারলেন না। সেই ১১৬৬
সালে মুসলিম পণ্ডিত আল
ইদ্রিসি পাহাড় পর্বত, শহর
নদী দিয়ে নিখুঁত বিশ্ব-ম্যাপ
তৈরি করেছিলেন। আর
আল মুকসাদী প্রথম
ভূগোলবিদ, যিনি রঙ দিয়ে
একেবারে নির্ভুল মানচিত্র
তৈরি করে বিশ্বকে তাক
লাগিয়ে দিয়েছিলেন। ভাস্কো
দা গামা ও কলম্বাস দুজনেই
মুসলিমদের তৈরি
নেভিগেটর ব্যবহার করে
সাগর পাড়ি দিয়ে নতুন
নতুন দেশে পৌঁছেছিলেন।
হাজার বছর আগে তিউনি-
সয়ার আল-জয়তুন,
আল-আজহার-এর মত
বিশ্ববিদ্যালয় এখনও
চলমান বিশ্বে সেরা
প্রতিষ্ঠান। প্রথম মুসলমানরা
গাণিতিক আল-কাওয়ারিজ-
মি আল-জাবরা উদ্ভাবন
করেছিলেন। ইবনে সিনা
আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের
পুরোধা। তার বই ৭০০
বছর ইউরোপের সাধারণ
পাঠ্যবই হিসাবে পঠিত
হয়েছে। ইবনে খালদুনই
ইউরোপকে দিয়েছেন
আধুনিক ইতিহাস বিজ্ঞান।

ফিল ডেভেলপমেন্ট নতুন প্রোডাক্ট এবং মার্কেটের সাথে তাল মিলিয়ে
চলুন: সফল উদ্যোক্তা হওয়ার অন্যতম চাবিকাঠি হল- মার্কেটের সাথে
টুটফুট থাকা। নতুন নতুন কী প্রোডাক্ট বাজারে আসছে সে সম্পর্কে
ওয়াকিবহাল থাকুন। আপনার স্বপ্ন বড় হবে কিন্তু শুরুতেই সমুদ্রে বাঁপ
দিয়ে পড়লে হাবুডুবু খেয়ে কখন যে তলিয়ে যাবেন তার হদিশ পাবেন
না। এক্ষেত্রে যে ৩টি বিষয় মাথায় রাখবেন # প্রথমেই মার্কেটের
সবচেয়ে প্রয়োজনীয় এবং অন্যতম বিষয়টির দিকে নজর দিন। #
মার্কেটের ভাষায় কথা বলুন এবং ভোক্তার মনোযোগ আকর্ষণ করুন। #
কোম্পানি ছোট হোক আর বড়ই হোক, নিজেদের একটি শ্রোগান তৈরি
করে নিন। ভোক্তাদের মতামত জানতে হবে এবং সে অনুযায়ী পদক্ষেপ
নিতে হবে। # আপনি একটিমাত্র Business plan নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার
কথা চিন্তাই করতে পারবেন না। যেকোনো অবস্থার জন্য আপনাকে
থাকতে হবে সদা প্রস্তুত। সেহেতু বিকল্প কিছু ব্যবসায়িক পরিকল্পনা
অগ্রিম করে রাখুন। মনে রাখবেন, পৃথিবীটা প্রতিনিয়ত বদলাচ্ছে।

তারিখ: / /৩৪৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইহুদি ও ইসরাইল

প্রায় ৩৩০০ বছর আগে প্রাচীন শহর জেরুজালেম এ বাস করতো আজকের ইহুদিদের পূর্ব পুরুষেরা। হিব্রু ভাষা একেশ্বর বাদী ইহুদিদের ধর্ম ছিল জুদাইসম (Judaism) প্রতিবেশী ছিল প্যাগান পূজারী আরবরা। একসময় জেরুজালেম দখল করে রোমানরা। ইহুদিরা বিতাড়িত হয় স্বভূমি থেকে এবং ছড়িয়ে পড়ে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে। বিভিন্ন সময়ে ইসরায়েলকে শাসন করে রোমান, খ্রিস্টান এবং মুসলমান শাসকরা। সময়ের সাথে সাথে জুদাইসম, খ্রিস্টানিটি, ইসলাম, দ্রুজ এবং বাহাই ধর্মের পবিত্র স্থান হয়ে উঠে জেরুজালেম। পরে এটি দখলে আসে অটোম্যান সাম্রাজ্য এবং ব্রিটিশদের। দ্বিতীয় বিশ্ব যুদ্ধ শুরু হওয়ার আগে এবং চলাকালীন জার্মানিতে হিটলারের হাতে নিহত হয় প্রায় ৬০ লক্ষ ইহুদি। অসংখ্য ইহুদি জার্মানি থেকে পলায়ন করে চলে আসে আমেরিকা এবং ব্রিটেনে। যুদ্ধে জার্মানীর পরাজয়ের পর আমেরিকা, ব্রিটেন এবং আরো বিভিন্ন প্রান্তে ছড়িয়ে থাকা ইহুদিরা তৈরি করে আজকের স্টেট অফ ইসরায়েল ১৯৪৮ সালে। মাঝে মধ্যে কেটে গেছে ৩০০০ বছর বা তারও বেশি সময়। কিন্তু তারা গ্রীস করতে লাগল আরবভূমি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শিল ডেভেলপমেন্ট ৩টি ম্যাজিক পদক্ষেপ: প্রতিটি মার্কেটারের সফলতার পিছনে ৩টি ম্যাজিক পদক্ষেপ থাকতেই হয় তা হল জিজ্ঞাসা করুন, শুনুন এবং পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। আপনি যদি আপনার ব্যবসায় এই ৩টি পদক্ষেপের প্রয়োগ না করেন তাহলে আপনার সেল বৃদ্ধি পাবে না। তাই প্রথমে জিজ্ঞাসা করুন আপনার গ্রাহক বা কাস্টমারকে তার প্রয়োজন কি? আমাদের দেশের চাকরি বা ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় সমস্যা হল এটিচিউট। এই সমস্যা দূর করতে না পারলে বিক্রয় বৃদ্ধি করা যাবে না। যেমন: নেতিবাচক মনোভাব, কনফিডেন্সের অভাব, গ্রাহকের অভাব, কাস্টমারের রিয়েকশনকে ইতিবাচকভাবে না নেওয়া, বিক্রিত পণ্য ফেরত না নেওয়া, কাস্টমারের প্রতি অশ্রদ্ধেই বিরক্ত হওয়া, কাস্টমারকে সম্মান না দেওয়া, নিজেই ভাব নিয়ে কথা বলা ইত্যাদি। এই ধরনের মনোভাব কাস্টমার থেকে আপনাকে দূরে রাখবে, আপনি কাস্টমারের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখতে পারবেন না। নিজেকে এই ধরনের সমস্যা থেকে মুক্ত করুন।

তারিখ: / /৩৪৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

শিল ডেভেলপমেন্ট একা একা সব কিছু করতে চাওয়া: একা একা করতে চাওয়া খুব ভালো সিদ্ধান্ত না, বিভিন্ন মানুষের সহযোগিতা লাগবে। অনেকেই আছে কাজ শিখতে চায় তাদের সুযোগ দিন, এমন কাজ আছে যেগুলো সারাদিন ধরে করার প্রয়োজন হয় না, সে ক্ষেত্রে ২-৩ ঘণ্টার জন্য পাট টাইম জবের সুযোগ দিন, সবাইকে মাসে একবার একসাথে ডাকুন আপনার পরিকল্পনার কথা বলুন, তাদের কাছে আইডিয়া চাইতে পারেন। আপনি দিন রাত কষ্ট করছেন, নিজের দিকে খেয়াল না করে আপনার বিজনেসকে উঠানোর চেষ্টা করছেন, অনেক স্বপ্ন আপনার মধ্যে যে, আপনি সবাইকে প্রমাণ করবেন আপনি সফল, কিন্তু কোনোভাবেই হচ্ছে না; আপনি হতাশ হয়ে যাচ্ছেন। এটা করা যাবে না। দরকার হলে কিছুদিন চাপমুক্ত থাকুন, নিজেকে বুঝাতে হবে যে আমি আরো ভালোভাবে পারবো। কিছু সার্ভিসভিত্তিক বিজনেসের মাধ্যমে শুরু করতে পারেন, এখানে আপনার টাইম ছাড়া আর কিছুই ইনভেস্ট করতে হবে না, আর এই সময়ে আপনি অনেক কিছু শিখবেন।

ইতিহাস

দাস ব্যবসা যুগে যুগে

পৃথিবীর জাহাজগুলো আফ্রিকার এসে হাতির দাঁত আর সোনা দিয়ে ব্যবসা শুরু করলেও শেষ পর্যন্ত দেখলো যে, লাভজনক হলো মানুষ ধরা এবং বেচার ব্যবসা। শুরু হয়ে গেলো দাস ব্যবসা! প্রথমে কিছু শিশু, মহিলা, যুবক ধরে এনে ইউরোপের লিসবনের বাজারে ভালো দামে বিক্রি করে। এরপর দাস ব্যবসায়ীরা ত্রিশ-চল্লিশজন দাঁড়ি, বর্শা, ছুরি এবং বন্ধুক হাতে এক একটা গ্রামে রাতে হানা দিতো। শেকলে বেঁধে জাহাজে তুলত। পৃথিবীর দাস ব্যবসার অত্যন্ত লাভজনক দেখে পরে ডাচ, ব্রিটিশ, ফ্রেঞ্জরাও যোগ দিল। মেক্সিকো থেকে শুরু করে দক্ষিণ আমেরিকা ও ওয়েস্ট ইন্ডিজের দ্বীপগুলি এক বড় অংশ দখলের পর প্রচুর উর্বর জমি চাষ করতে দাস শ্রমিক দরকার হয়ে পড়ল। আফ্রিকার নানা জায়গা থেকে দাস এনে সেনেগালের দ্বীপ গোরিতে চিড়িয়াখানা খাঁচায় দাসদের রাখা হত। সেখান থেকে ইউরোপীয়রাও দাসদের কিনতো। মেয়েদের বেশি কদর ছিল। কারণ যতো বাচ্চা হবে ততো দাস। একসময় শিল্প বিপ্লব শুরু হল। দাস ব্যবসা ভাটা পড়লো। মুক্ত দাসেরা পশ্চিম আফ্রিকায় ফিরে তৈরি করলো 'লাইবেরিয়া'।

তারিখ: / /৩৪৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

কারিতাস রোমানা

এস্তেব্যান মুরিলো
১৬১৭ সালে স্পেনে
জন্মগ্রহণ করেন। তিনি
একজন নামকরা চিত্রশিল্পী।
ভ্যালেরিয়াস ম্যাক্সিমাসের
লেখা বর্ণনা অনুসারে একটি
তৈলচিত্র আঁকেন তিনি। যা
কারিতাস রোমানা নামে
পরিচিত। গল্পের পটভূমি
ছিল, রোম নগরীতে এক
বৃদ্ধকে দেশটির প্রশাসন
মৃত্যুর আগ পর্যন্ত কোন
রকম জল-খাবার না খাইয়ে
মৃত্যুদণ্ড কার্যকরের নির্দেশ
দেন। কিন্তু বৃদ্ধের মেয়ে
পেরো তার বাবার মৃত্যুদণ্ড
কার্যকর হওয়ার আগ পর্যন্ত
তিনি যেন বাবার সাথে
প্রতিদিন দেখা করতে
পারেন, এমন আবেদন
করেন বিচারপতিদের
কাছে। পেরো বন্দীশালায়
তার বাবার সাথে সাক্ষাৎ
করতে যাওয়ার সময় কারা
রক্ষীরা পরীক্ষা করেন, কোন
জল-খাবার আছে কি না?
পেরো দেখেন তার বাবার
হাত পিছ মোড়া করে বাঁধা।
তেঁটা আর খাবারের জন্য
তিনি ছটফট করছেন। এমন
করণ চিত্র দেখে পেরো তার
ডান স্তন থেকে তার বাবাকে
দুগ্ধ পান করান। কিন্তু এমন
করে বেশিদিন আর চলতে
পারেনি। কারারক্ষীরা বিষয়টি
টের পেয়ে যান এবং উভয়কে
বিচারের মুখোমুখি করেন।
বিচারকরা ব্যাপারটিকে
মানবতার নিদর্শন স্বরূপ
বৃদ্ধকে মুক্ত করে দেন।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ছিল ডেভেলপমেন্ট শুধুমাত্র টাকার কথা চিন্তা করে বিজনেস করবেন না: প্রথমে মানুষের উপকার করার চেষ্টা করেন, মন জয় করার চেষ্টা করেন তারপর টাকা এমনিই আসবে। তাই শুধু টাকার কথা চিন্তা করে বিজনেস শুরু না করলেই ভালো। বিজনেস করতে আপনার অফিস-গাড়ির দরকার নাই; আপনার দরকার পরিশ্রমকে, আপনার সময়কে, বিজনেসের জন্য আপনার টাকার দরকার নাই আপনার দরকার কাজের, আপনার কী পরিকল্পনা; সে অনুযায়ী দেখেন সাধারণ মানুষ কী চায় কেমনভাবে চায়। শুধু টাকা দিবে এটা চিন্তা করে কারো সাথে পার্টনারশিপে যাওয়া ঠিক হবে না, এখানে আপনার মতের সাথে তার মতের মিল আছে কিনা, আপনি যে বিজনেস করতে চাচ্ছেন, সে বিজনেস সম্পর্কে তার ভালো ধারণা আছে কিনা, আরো অনেক কিছু চিন্তা করে পার্টনারশিপে যান, একজনের সাথে অল্প কিছু পরিচয় হলো, ভালো একটা আইডিয়া পেলেন আর শুরু করে দিলেন একসাথে সেটা মনে হয় ঠিক হবে না। একটা বিজনেসে সবসময় ভালো সময় যায় না।

তারিখ: / /৩৪৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

নাগা সন্ন্যাসী

নাগা সন্ন্যাসীরা হল নগ্ন সাধু, ভারতে মুসলিম শাসনের সময় এদের উৎপত্তি। নাগা সন্ন্যাসীদের লিঙ্গ সন্তান উৎপাদনের জন্য নয়। সন্ন্যাস গ্রহণের শেষ পর্যায় তাদের লিঙ্গটিকে বিকল করে দেওয়া হয়, যাতে তাদের ভিতর কাম ভাব না জাগে, আর শারীরিক শক্তি বেড়ে যায়। এখনো উত্তরপ্রদেশ, রাজস্থান ইত্যাদি রাজ্যের গ্রামের সন্তানহীন মহিলারা বাবাদের লিঙ্গ পূজো করে সন্তান লাভের জন্য। বারো বছর পর পর হরিদ্বার, প্রয়াগ, কাশী প্রভৃতি স্থানে, এই মহামিলনের কুন্ডমেলাটি অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে আবহমান কাল ধরে। এলাহাবাদে গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতীর সঙ্গমস্থলে প্রায় ত্রিশ বর্গ কিলোমিটার জায়গায় দশ কোটি লোকের সমাগম হয়। এই মহাকুন্ড মেলার বিশেষ আকর্ষণ নাগা সন্ন্যাসী। হাজার হাজার সন্ন্যাসী নেংটা হয়ে ঈশ্বরের আরাধনায় নিমগ্ন থাকেন। কেউ অভকাষে সতেরো কেজি ওজনের বোঝা বেঁধে বহন করছেন, কেউবা একপায়ে দাঁড়িয়ে রয়েছেন দীর্ঘ এগারো বছর, কেউ কেউ আবার মাসের পর মাস উপোস করে আছেন। তাঁদের ভাষায় শরীরকে কষ্ট না দিলে ভগবান লাভ করা যায় না।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

প্রেমের পাঁচটি ধাপ: ১.পূর্বরাগ: নিজের অজান্তেই প্রিয় মানুষটির জন্য ভাল লাগার অনুভূতির জন্ম হয় এসময়। সারাক্ষণ ব্যাকুল হয়ে থাকে মন। শুধুই তাকে দেখতে ইচ্ছে করে। সবসময় চোখে তারই ছবি ভাসে। ২.অনুরাগ: দুজন দুজনার হৃদয়ের ডাকে সাড়া দেওয়ার পরেই হয় অনুরাগের শুরু। প্রতি মুহূর্তেই তাকে নতুন মনে হয়। মন চায় সব কিছু উজাড় করে তাকে ভালবাসতে, তার মাঝে হারিয়ে যেতে। ৩. অভিযাস: গুরুজনের চোখ ফাঁকি দিয়ে মিলনের উদ্দেশ্যে প্রেমযাত্রীদ্বয়ের একান্তে সময় কাটানো এবং সমস্ত লাজ-লজ্জা, সমাজের রীতিনীতি ত্যাগ করে নিজেকে প্রিয়র/প্রিয়ের কাছে সেপে দেওয়াই অভিযাস। ৪.বিরহ: ক্ষুদ্র কোনো বিষয় থেকে শুরু হয় অভিমানের। এ অভিমান যেন জ্বালিয়ে পুড়িয়ে ছারখার করে দিতে থাকে হৃদয়কে। কেন এমন করলে? কী দোষ ছিল আমার? এ জাতীয় প্রশ্ন সবসময় হৃদয়কে কুড়ে কুড়ে খেতে থাকে। ৫.বিচ্ছেদ: বিচ্ছেদের মাধ্যমে সর্বশেষ পরিণতি পায় প্রেম। ধীরে ধীরে দূরে চলে যায় দুজনের

তারিখ: / /৩৪৯তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

দ্যা ইলুমিনাতি

ইলুমিনাতি একটি সিক্রেট সোসাইটির নাম যা রথচাইল্ড এর আর্থিক সহায়তা ১৭৭৬ সালে জার্মানিতে প্রতিষ্ঠা করেন। ইলুমিনাতি-এর উদ্দেশ্য হল অন্তর্ধাতুমূলক কাজের মাধ্যমে সমগ্র পৃথিবীর নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ। ১৭৮৪ সালে এই সংগঠনের ষড়যন্ত্রের কথা (ফরাসী বিপ্লব ঘটানোর কৌশলপত্র) প্রকাশ হয়ে যাবার পর সংগঠনকে জার্মানির ফ্রাংফুর্ট থেকে বের করে দেয়া হয়। এ ঘটনার পর প্রতিষ্ঠাতা উইসপটবলেন বলেন “ আমি সেভাবেই এটি প্রতিষ্ঠা করেছে যে, যদি সংগঠনটি আজকে ধ্বংস হয় তবে ঠিক পরের বছরের মধ্য এর চেয়ে আরো ব্রিলিয়ান্ট উপায়ে পুনঃ প্রতিষ্ঠা হবে। বাস্তবিকভাবে এ ইলুমিনাতির সাথে প্রজন্মের মাধ্যমে যে সুপিরিয়র রেসের উৎপত্তি হয়েছে তারা আরিয়ন নামে পরিচিত। নিজেদের দ্বারা সমগ্র বিশ্ব শাসন করার জন্য ইলুমিনাতিরা খুব গোপনে নিজেদের মধ্য আন্তর্বিহের মাধ্যমে তাদের ‘পবিত্র বংশধারা’ বজায় রেখেছে। প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে তারা তাদের ইসোটোরিক জ্ঞান হস্তান্তর করেছে। বস্তুত ইলুমিনাতিরা হল আন্তর্জাতিক নেটওয়ার্ক যারা সমগ্র বিশ্বে ব্লাক মার্কেট ও আন্তরথাত্ত্ব তৎপরতা বজায় রেখেছে।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট

কিছু মজার প্রেম তথ্য: # প্রথম দেখাতেই প্রেম বলে কিছু নেই! প্রথম দেখাতে যে আবেগ সৃষ্টি হয় মনে সেটা প্রকৃতপক্ষে প্রেম না। সেটা সৌন্দর্যের প্রতি মানুষের সহজাত শারীরিক আকর্ষণ। # অনেকেই মনে করে নারীরা প্রেমের ক্ষেত্রে পুরুষের শারীরিক সৌন্দর্য দেখেন না। কিন্তু একথা সম্পূর্ণ ভুল। নারীরাও পুরুষদের মতই বাহ্যিক সৌন্দর্য দেখে আকর্ষণবোধ করে এবং দীর্ঘমেয়াদী সম্পর্কে যাওয়ার ক্ষেত্রে তারা একজন সুন্দর সুপুরুষ আকাঙ্ক্ষা করে। # প্রেমে পড়ার অনুভূতিকে কোকেইন নেয়ার পর মস্তিষ্কের অনুভূতির সাথে তুলনা করা হয়। # জীবনে একবারই প্রেমে পড়েছেন বললেও প্রায় সব মানুষই জীবনে একাধিকবার প্রেমে পড়ে থাকেন। # সাধারণত ৩ থেকে ৫ মাসের মধ্যেই সবচেয়ে বেশি সংখ্যক ব্রেকআপ হয়। নতুন বা পুরাতন প্রেম বলে কিছু নেই, প্রতিটি প্রেমের অনুভূতি একই। # মেয়েরা সাধারণত একগামী হয়। বহুগামীতা তাদের মানসিকতায় সাধারণত পাওয়া যায় না।

তারিখ: / /৩৫০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

আলিস বেইলি আন্দোলন

আলিস বেইলি বলেন 'যখন তুমি কোন জাতিকে পরিবর্তন করতে যাবে, তখন তাদের বয়স্ক ও বৃদ্ধ লোকদের নিয়ে কোন ভাবনার দরকার নেই কারণ তারা পুরাতন ঐতিহ্যের প্রতি এত কঠোর যে, তারা পরিবর্তন হবে না। উদ্দেশ্য সাধনের জন্য বেইলির কিছু কৌশল ১. পারিবারিক কাঠামো ভেঙ্গে দাও: ছেলে মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্বকে এমনভাবে উৎসাহিত কর, যাতে তারা এটাকে আনন্দের বিষয় এবং জীবনের সর্বোচ্চ পাওয়া মনে করে। তারা যতবেশি বন্ধুবৎসল হবে, ততবেশি অভিজ্ঞ ও সামাজিক হবে। যৌবনে যাতে ছেলে-মেয়েরা পড়াশুনার পাশাপাশি সহজে পরস্পরের সান্নিধ্য উপভোগ করতে পারে, তার সহজ ব্যবস্থা করে দাও: তাদেরকে ঝুঁকিমুক্ত মেলামেশা করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ দাও। ২. শিশুদের উপর পিতা-মাতার কর্তৃত্ব কমিয়ে দাও: শিশু ও প্যারেন্ট এর মধ্য যোগাযোগ ভেঙ্গে দাও যাতে পিতা-মাতা তাদের প্রথা, অন্ধবিশ্বাস আর অজ্ঞানতা সন্তানদের মধ্য প্রসার করতে না পারে। শিশুদের উপর শারিরীক মানসিক সব রকম শাস্তি অপরাধ হিসাবে বিবেচনা কর।

ফিল ডেভেলপমেন্ট প্রেমের মেয়াদ থাকে ৩ বছর ৯ মাস ২৬ দিন: প্রেম আসলে শরীরে হরমোনের খেলা। প্রেমে পড়ার প্রথম ধাপেই এসট্রোজেন ও টেস্টোটেরন নামক হরমোন মানুষকে আকর্ষণ করে প্রেমে পড়ার দিকে। প্রেমের দ্বিতীয় ধাপ হচ্ছে আকর্ষণ। এ পর্যায়ে সামনে চলে ডোপামিন হরমোনের খেলা। অর্থাৎ ব্যাপার হলো কোকেন বা নিকোটিন নিলে এই হরমোনটি যেমন সাড়া দেয়, তেমনি প্রেমে পরলেও একইভাবে সাড়া দেয়। তাই বলায় যেতে পারে যে প্রেম পড়াটা একধরনের নেশায় আসক্ত হয়ে যাবার মতো। এই হরমোনের প্রভাবে মানুষ সাময়িকভাবে প্রকৃত অর্থে পাগলও হয়ে যেতে পারে। প্রেমের তৃতীয় ধাপ সম্পৃক্ততা। এই ধাপে এসে মানুষ বিয়ে থেকে সংসার পর্যন্ত স্বপ্ন দেখে। তবে আমাদের মস্তিষ্কের পিটুইটারি গ্র্যান্ড হতে এমফিটামিন নামক আর একটি হরমোন সিক্রেশন হয়। যা প্রেমে পড়ার আনন্দ অনুভূতি সৃষ্টি করে মনে। এই এমফিটামিনেরও মেয়াদ আছে যা প্রায় ৩ বছর নয় মাস ২৬ দিন। ফলে চার বছরেই শেষ হয় প্রেম।

তারিখ: / /৩৫১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আলামা ইকবাল

ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে চির বৈরিতা থাকলেও আলামা ইকবাল (রহ.) কে নিয়ে কোনো বৈরিতা নেই। তিনি ভারতের পাঞ্জাবের শিয়ালকোট ১৮৭৭ সালে ৯ নভেম্বর জন্মগ্রহণ করেন। তিনি একইসঙ্গে ফারসি, আরবি ও উর্দু ভাষায় কবিতা লিখতে পারতেন। তিনি দর্শন শাস্ত্রের প্রতি দুর্বল ছিলেন। সেই সঙ্গে আত্ম কীভাবে পরমাত্মার সঙ্গে মিলিত হতে পারে তা নিয়ে তিনি ভাবতেন। তিনি ইউরোপের কিছু নগর ভ্রমণ করে ভারতীয় মুসলমানদের শিক্ষায় পিছিয়ে থাকায় গভীর বেদনা উপলব্ধি করতেন। তিনি সবসময় বলতেন, নিজের অহমিকা, অহংকার, সুনাম এসব যখন একজন মানুষ পেয়ে বসে তখন সে নিজেকে বড় ভাবতে থাকে, তখন তার পতন হতে থাকে। তার বিখ্যাত একটি পুস্তক হচ্ছে, শিকওয়া। এই বইটি লেখার পর হৈ চৈ পড়ে গিয়েছিল, তৎকালীন আলেম সমাজ প্রচণ্ড উত্তেজিত হয়ে গিয়েছিলেন। শেষ পর্যন্ত তিনি লিখলেন, জাওয়াবে শিকওয়া। বইটি লেখার পর যে মোল্লারা তাকে গালাগালি করেছিলেন, তারাই তাকে উপাধি দিলেন আলামা। অর্থাৎ কবি ইকবাল হলেন আলামা ইকবাল।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট প্রাক্তনের সাথে বন্ধুত্ব কি আসলেই সম্ভব? যে মানুষটি আসলে ভেঙ্গে ফেলছেন ভালোবাসার সম্পর্কটি, তার সঙ্গে বন্ধুত্ব বজায় রাখাটা ভালো মনে হতে পারে। কারণ আমরা সম্পর্ক ভেঙ্গে ফেললেও অনুভূতি রাতারাতি শেষ হয়ে যায় না। দুই পক্ষ থেকেই বন্ধুত্বের চিন্তাটা ভালো মনে হতে পারে কিন্তু এর উল্টোটা করতে হবে আমাদের।

প্রথমত, প্রেমিক থেকে বন্ধুর পদে নেমে আসাটাতে সম্পর্কে জটিলতা তৈরি করে। প্রতিবার প্রাক্তনকে দেখার সাথে সাথে তার মনে নতুন করে আশা জেগে উঠতে পারে, আবার প্রাক্তন সঙ্গীকে অন্য কারো হাত ধরতে দেখলেও মনে আক্রোশ/হতাশা জন্ম নেবে। শুধু তাই নয়, সেটাও বন্ধুত্বের বদলে বরং সম্পর্ক অত্যাচারেই রূপান্তরিত হয়। মনে রাখবেন, একটি সম্পর্কের ধ্বংসাত্মক উপরে কখনোই বন্ধুত্ব দাঁড়াতে পারে না।

তারিখ: / /৩৫২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

চীনের মহা প্রাচীর

পৃথিবীর সপ্তাশ্বের
 একটি হল চীনের মহা প্রাচীর।
 আক্রমণকারীদের দূরে রাখা
 এবং সামরিক অনুপ্রবেশ
 ঠেকানোই ছিল এ বিশাল
 প্রাচীর নির্মাণের উদ্দেশ্য।
 পৃথিবীর সবচেয়ে বড়
 সামরিক অবকাঠামোও
 এটি। এটিই মানুষের হাতে
 তৈরি সবচেয়ে বড় স্থাপত্য।
 উচ্চতায় প্রায় ৫ থেকে ৮
 মিটার উঁচু। আর লম্বায় প্রায়
 ৬৫৩২ কি.মি.! চীনের
 প্রাচীর আসলে বেশ কিছু
 দুর্গের সমষ্টি। খ্রিস্টের
 জন্মের ৫ থেকে ৮শ বছর
 আগে থেকেই চাইনিজরা
 দেয়াল নির্মাণের কলা
 কৌশল ভালোভাবেই রপ্ত
 করে নিয়েছিল। এই সময়ের
 মাঝে চীনের কিন, বাও,
 কিউ, ইয়ান এবং বাংসান
 রাজ্য তাদের নিজেদের
 বর্ডার রক্ষার্থে বিশাল বিস্তৃত
 দুর্গ নির্মাণ করে ফেলে।
 পরবর্তিতে হান, সুইসহ
 আরো অনেক রাজবংশ এই
 দেয়ালের সংস্কার, পুনর্নির্মাণ
 এবং বিস্তার ঘটায়।
 দেয়ালের উপড় প্রায়
 ২৫,০০০ টি গুয়াচ টাওয়ার
 নির্মাণ করা হয়। কিন্তু
 এতেও মঙ্গোলদের আক্রমণ
 থামেনো গেল না। তারা
 নিয়মিত আক্রমণ চালাতে
 থাকল। ২০০৯ সালে এই
 প্রাচীরের লুকিয়ে থাকা ১৮
 কিলোমিটার অংশ নতুন
 করে আবিষ্কার করা হয়।

ফিল ডেভেলপমেন্ট সম্পর্ক তাড়াতাড়ি ভেঙে যায় পাঁচটি ভুলের
 কারণে: ১. বোঝাপড়ায় ঘটতি... যদি প্রেম বা দাম্পত্য জীবনে অসম্মতি
 এসে ভর করে, তবে সম্পর্কের বন্ধন আলগা হয়ে যায়। তাই দাম্পত্য
 জীবনে সুখী থাকতে খোয়াল রাখুন যাতে এক অন্যের সঙ্গে বোঝাপড়া
 ঠিক থাকে। ২. অহেতুক সন্দেহ... পরস্পরের প্রতি অহেতুক সন্দেহ
 সম্পর্কের বন্ধন আলগা করে দেয়। পরস্পরের বিরুদ্ধে গুপ্তচরবৃত্তির
 মানসিকতা একবার পেয়ে বসলে সম্পর্ক গতি হারায়। ৩. প্রলোভনে পা
 দেওয়া... জীবনে চলার পথে বিভিন্ন প্রলোভন সামনে আসতে পারে।
 তবে সেই সব ফাঁদে পা দেওয়ার থেকে স্বামী-স্ত্রী উভয়েই সতর্ক
 থাকতে হবে। ৪. খোলামেলা আলোচনা না করা... খোলামেলা আলোচনা-
 য় অনেক সমস্যার সহজ সমাধান মেলে। তাই স্বামী-স্ত্রীর উচিত যে
 কোনও বিষয়েই পরস্পরের সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করা।
 ৫. অনুভূতি চেপে রাখা... অনুভূতি বিনিময় সম্পর্কের গভীরতা বাড়ায়।
 অনুভূতি চেপে রাখলে বা আঁধা বললে তাতে অসন্তোষ বাড়ে।

তারিখ: / /৩৫৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

ইমানুয়েল কান্ট

গ্রিক দার্শনিক প্লেটো
 এবং অ্যারিস্টটলের পরে
 পাশ্চাত্য দর্শনে সবচেয়ে
 প্রভাবশালী ও মৌলিক
 দার্শনিক ইমানুয়েল কান্ট।
 তিনি জার্মান আইডিয়া-
 লজমের প্রতিষ্ঠাতা। যুক্তির
 বাইরে তিনি একচুলও
 নড়তে চাইতেন না।
 মুক্তচিন্তা বলতে একালে যা
 বোঝায় তিনি ছিলেন তার
 চেয়েও বেশি যুক্তিবাদী।
 তার জীবন ছিল কঠোর
 নিয়মে বন্দী। সারা দিনের
 পাঁচটি মিনিটও তিনি অপচয়
 করতেন না। কখন ঘুম
 থেকে উঠবেন, চা খাবেন,
 লেখার টেবিলে বসবেন,
 লাঞ্চ করবেন, কয় মিনিট
 চোখ বুজে বিশ্রাম করবেন
 এবং কখন অপরাহ্নে হাঁটতে
 বেরোবেন সবই ছিল তার
 কঠোর নিয়মে বাঁধা। তাঁকে
 রাস্তায় বেরোতে দেখে
 স্থানীয় বাসিন্দারা তাদের
 ঘড়ির কাঁটা ঠিক করে
 নিতেন। কান্ট সারা দিনে
 পাঁচ-দশটি বাক্যের বেশি
 বলতেন না। তার লেখায়
 খ্রিস্টান ধর্মযাজকেরা ক্ষুব্ধ
 হলে জার্মান সম্রাট দ্বিতীয়
 ফ্রেডরিক মক্সিসভার সিদ্ধান্ত
 নিয়ে কান্টকে এক কড়া চিঠি
 দেয় এই মর্মে যে ধর্ম নিয়ে
 লেখালেখি চলবে না।
 সম্রাটের নির্দেশে কোনো
 বক্তৃতায় বা ধর্মীয় বিষয়ে
 কোনো মন্তব্য করেনি কান্ট।
 এরপর ১০ বছর বেঁচে
 ছিলেন তিনি।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট সুখী দাম্পত্যের জন্য গড়ে তুলুন কিছু অভ্যাস:
 ১. একসাথে অবসর সময় কাটানো... বিয়ের সম্পর্কের মাঝে সবসময়
 অনেক বেশি আবেগ থাকবে এমনটা মোটেও নয়। বরং একে অন্যে
 অবসরের সময়গুলো ভাগ করে নেওয়া, একসাথে কাটানো, পছন্দের
 সিনেমা একসাথে দেখা- এর মাঝেও থাকে অব্যক্ত ভালোবাসা এবং
 বোঝাপড়া। ২. একে অন্যের প্রশংসা করা... গবেষণা থেকে দেখা গেছে
 যে, কারোর কাছ থেকে প্রশংসা পাওয়া এবং টাকা পাওয়া মনের উপর
 একই ধরনের প্রভাব ফেলে থাকে! অনলাইন ডেটিং এক্সপার্ট, জুলি
 স্পিরা বলেন, "সঙ্গীর মুখে হাসি ফোটানোর সবচেয়ে দারুণ এবং সহজ
 উপায় হলো তার প্রশংসা করা।" ৩. একে অন্যের প্রয়োজনগুলো শোনা
 এবং বোঝা... "সুস্থ সুন্দর সম্পর্কের ফালেরা নিজেদের অনুভূতিগুলো
 একে অন্যের সাথে খোলামেলাভাবে প্রকাশ করে থাকেন।" চমৎকার
 একটি দাম্পত্য সম্পর্কের মাঝে কোন লুকোছাপা থাকে না।

তারিখ: / /৩৫৪তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ম্যাক্সিম গোর্কি

বাবার নাম ছিল ম্যাক্সিম। ১৮৬৮ সালে ২৮ মাচা প্রথম ছেলে আলেক্স-এর জন্ম। ৪ বছর পর বাবা মারা গেলেন। দুই সন্তান নিয়ে মা ভারিয়া জাহাজে বাবার বাড়ী রওনা দিলেন, নদী পথে জাহাজেই ২য় সন্তানের মৃত্যু হয়। অবশেষে মার সাথে নানার বাড়ীতেই আলেক্স অশ্রয় নিলেন। কিছুদিন পর মাও মারা যান। একদিন নানা মামারা আলেক্সকে গলা ধাক্কা দিয়ে বাড়ী থেকে বের করে দিলেন। ৬ বছরের শিশু আলেক্সের জীবন যুদ্ধ শুরু হয়ে গেল বুট পলিশ কাজের মাধ্যমে। কিছুদিন পর ওটা ছেড়ে পথে পথে ঘুরলেন, তারপর জাহাজে থালা-বাসন মাজার কাজ পেলেন। ঐ কাজ ছেড়ে দিয়ে ঢুকলো রুটির দোকানে, হাড় ভাঙা খাটুনি, ১৮৮৭ সালের ১৪ই ডিসেম্বর নদীর তীরে এসে নিজ বুকে পিস্তল দিয়ে নিজেকে গুলি করলেন, গুরুতর অবস্থায় হাসপাতালে ভর্তি, সে যাত্রায় বেঁচে গেলো। কিছুদিন পর রেলের পাহারাদারের কাজ পেলেন। অতঃপর তিনি কলম হাতে নিয়ে লেখালেখি শুরু করলেন, নিজের নাম বাদ দিয়ে পিতার নাম ম্যাক্সিম এর সাথে গোর্কি (তিতা)। রাশিয়ার জগৎ বিখ্যাত "মা" গ্রন্থের লেখক ম্যাক্সিম গোর্কি।

ফিল্ম ডেভেলপমেন্ট

একসাথে হাঁটলে সম্পর্কের জটিলতা কেটে

যায়: বোঝাপড়ার অভাব ঘটলেই হাঁটতে বেরোন সঙ্গীকে নিয়ে। একসঙ্গে হেঁটে যেতে পারেন মাইলের পর মাইল। সে সকালেই হোক কিংবা রোদ গড়ানো বিকেল। গ্রাসগো ব্যুরোর গবেষণানুযায়ী, যদি সঙ্গীকে নিয়ে একটু কষ্ট করে বেশি হাঁটেন তবে ফিরে পেতে পারেন সুন্দর সম্পর্কটিকে। মনোবিদদের মতে, চিড় ধরা সম্পর্ককে জোড়া লাগানোর জন্য মাথায় রাখতে হবে কয়েকটি ফর্মুলা। তার মধ্যে প্রধান হল- একসঙ্গে হাঁটতে যাওয়া। অনেকটা পথ এক সঙ্গে চলতে চলতেই বেরিয়ে আসবে মনের কথা। সঙ্গীর সঙ্গে আপনি কত ঘণ্টা পার করলেন সেটি কিছু মোটেও দেখার বিষয় নয়। যতক্ষণই কাটিয়েছেন, সে সময়টুকু ভালো ছিলো কি না সেটিই দেখবার বিষয়। কোন জুটি যখন খুব বেশি সময় একত্রে কাটান তখন সে সম্পর্কের দম বন্ধ অবস্থা তৈরি হয় এবং অসুস্থ হয়ে দাঁড়ায়। কাজেই গভীর সম্পর্কের জন্য বেশি সময় নয়, কোয়ালিটি টাইম অতিবাহিত করাই খুব দরকার।

তারিখ: / /৩৫৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

আইনস্টাইনের আপেক্ষিক তত্ত্ব

আপনি একটা চলন্ত ট্রেনে বসে আছেন আর আপনার পাশ দিয়ে আরেকটা ট্রেনে আপনার বন্ধু যাচ্ছে বিপরীত দিকে। যদিও আপনাদের ট্রেনটা আসলে চলছে তবু আপনার নিজেকে এবং আপনাদের ট্রেনটাকে স্থির মনে হবে। আবার আপনার বন্ধুও নিজেকে এবং তার ট্রেনটাকে স্থির মনে করবেন। এই ব্যাপারটাই হচ্ছে আপেক্ষিকতা। ধরুন ট্রেনে আপনি বসে যাচ্ছেন আর আপনার বন্ধু ট্রেনের প্লাটফর্মে দাঁড়িয়ে আছে। তখন চলন্ত ট্রেনের মধ্যেও আপনার নিজেকে স্থির বলে মনে হবে। আর আপনার বন্ধুকে মনে হবে প্লাটফর্মসহ পিছনের দিকে সরে যাচ্ছে। আপনার বন্ধুর গতিকে বলা যেতে পারে আপেক্ষিক গতি। ধরুন, আপনি ছোট ভাইকে রেখে একটা রকেট করে ঘুরতে গেলেন নক্ষত্রের দিকে। আপনার রকেটটা আলোর গতিতে চলছে। আপনি তিন বছর বিভিন্ন গ্রহ, নক্ষত্র ঘুরে ফিরে এসে আপনার ভাইকে দেখে চক্কু ছানাবড়া। এই বুড়ো লোক আপনার ভাই হয় কীভাবে! গত তিন বছরে আপনার বয়স বেড়েছে মাত্র তিনটি বছর। আর আপনার ভাইয়ের বয়স তখন খ্রিষ্ট বছর। কারণ ওর ৩০বছরই ছিল, যা আপনার ছিল ৩বছর।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট কমবয়সী নারীরা বসে থাকতে থাকতে ডায়াবেটিসের শিকার: ২৫ থেকে ৩৫ বছরের নারীদের মধ্যে যারা দীর্ঘ সময় বসে থাকেন, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন তারা। মূলত অলস জীবনযাপন এবং বিবেচনামূলক খাদ্যাভ্যাসের কারণে এই ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। যাদের খাদ্যাভ্যাস হচ্ছে ভাজা-পোড়া বেশি খাওয়া এবং ফলের প্রতি আগ্রহ কম। তারা ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে থাকছেন এবং স্থূলতায় আক্রান্ত হবেন। আমাদের দেশে এই বয়সী মেয়েদেরকে সাধারণত ঘরে থাকতে বাধ্য করা হয়। এরকম অলস জীবন যাপনের ফলে সে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়। আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশনের মতে, ভারত-বাংলা দেশকে বিশ্ব ডায়াবেটিসের রাজধানী বলা যায়। এখানে পাঁচ কোটি মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। বেশি পরিমাণে তেল, ঘি, মাখন ও কোলেস্টেরলসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণের কারণে মুটিয়ে যাওয়া এবং হাইপারটেনশন বাড়ছে। এর পরিণতিতে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ব্যাপক হচ্ছে।

তারিখ: / /৩৫৬তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১

☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

ঢাকাইয়া কুটি ভাষা

কুটি ভাষা ঢাকার আদি অধিবাসীদের আদি ভাষা নয়। মুঘল আমলে মূলত আঠারো শতকের মধ্যভাগ থেকে পূর্ববঙ্গে চাল একটি গুরুত্বপূর্ণ রপ্তানি পণ্য ছিল এবং সুবে বাংলার রাজধানী ঢাকা ব্যবসা-বাণিজ্যের বিরাট কেন্দ্রে পরিণত হয়। চাল রপ্তানিকারকরা ছিল মাড়োয়ারি ও ভারতের মধ্য অঞ্চলের মানুষ। তারা পূর্ববঙ্গের বিভিন্ন এলাকা থেকে ধান সংগ্রহ করত। সংগ্রহ করা বিপুল ধান টেকিতে ভানতে বা কুটিতে হতো। এই ধান কোটার কাজে পুঁচুর শ্রমিক নিয়োগ করতে হতো। মাড়োয়ারিরা এই শ্রমিকদেরকে ‘কুটি’ হিসেবে ডাকতো। এসব ধান কুটিতে ঢাকার আশপাশ এলাকা থেকে শ্রমিক আসত এবং ধান কুটিই ঢাকা ছেড়ে চলে যেত না। একসময় তারা ঢাকার আশেপাশেই থাকতে শুরু করল। হিন্দুস্থানী ব্যবসায়ী এবং স্থানীয় ধান ভানার কাজে নিয়োজিত লোকদের মধ্যে পরস্পরিক কথোপকথনের মাধ্যম হিসেবে যে এক বিশেষ উপভাষার বিকাশ ঘটে, সেটাই কুটিদের ভাষা। ঢাকার এই আদি অধিবাসীরা ক্ষেপাণ্ডার প্রতি তেমন উৎসাহী ছিলেন না। ছিলেন না নিজেদের সম্পর্কে খুব একটা সচেতনও।

ফিল ডেভেলপমেন্ট এক বেলা না খেলে আরো মোটা হবেন: অনেকেরই দেহের ওজন কমানোর ইচ্ছায় খাবারের পরিমাণ কমাতে চান। তবে এজন্য নিয়মিত খাবার না কমিয়ে সকালে বা কোনো একটি বেলার খাবার বাদ দিয়ে দেন, যা বাস্তবে আরো ওজন বাড়িয়ে দেয় বলে জানা গেছে এক গবেষণায়। দেহের ওজন কমানোর জন্য প্রতি বেলাতেই অল্প করে খেতে হবে।

ওহাইও স্টেট ইউনিভার্সিটির গবেষণায় উঠে এসেছে, কোনো একবেলা বেশি করে খাওয়া এবং অন্য বেলায় না খাওয়া পাকস্থলির ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের মাত্রা প্রভাবিত করে, যা আদতে দেহের ক্ষতি করে। এতে লিভারে ইনসুলিনের সংবেদনশীলতা কমে যায় এবং গ্লুকোজ উৎপাদন অব্যাহত থাকে। ফলে রক্তে যোগ হয় বাড়তি সুগার, যা দেহের ওজন বাড়ায় এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ায়। এভাবে ধর্মীয় উপবাস শরীরে প্রভাব ফেলেছে।

তারিখ: / /৩৫৭তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

গুহা গ্রাম

প্রায় ১০ হাজার বছরেরও বেশি পুরোনো আমলের গ্রা গ্রাম 'মেমন্ড' এখনও ইরানের পাথর যুগের ইতিহাস বহন করছে। ইউনেস্কো এ গ্রামকে বিশ্ব ঐতিহ্যের অংশ হিসাবে স্বীকৃতি দিয়েছে। ইরানের রাজধানী তেহরান থেকে ৯শ কিলোমিটার দক্ষিণে মেমন্ড গ্রাম ইরানের সবচেয়ে পুরোনো গ্রাম। মেমন্ড গ্রাম যে উপত্যকায় অবস্থিত সেখানকার আবহাওয়া অত্যন্ত ধরণের। এখানে শীতের সময় খুব ঠাণ্ডা পড়ে এবং গ্ররমের সময় প্রচণ্ড গ্ররম পড়ে। এ আবহাওয়ার জন্য এখানে একেক মৌসুমে একেক ধরণের বসতি গড়ে উঠে। গ্ররম ও হেমন্তকালে তারা গ্ররমের তাপ থেকে মুক্তি পেতে ঘাসযুক্ত গুহাতে অবস্থান করে এবং শীতের সময় সূর্যের মুখে গুহাতে অবস্থান করে। মেমন্ড গ্রামের গুহাগুলো তৈরি হয়েছিল ১০ হাজার বছরেরও বেশি পূর্বে। গুহার বাড়িগুলো এক একটি ৭টি কক্ষবিশিষ্ট, তবে বাড়ি ভেদে এর ভিত্তাত ও রয়েছে। গুহাগ্রাম হলেও এখানে এখন আধুনিকতার ছোয়া লেগেছে। গুহা-বাড়িতে এখন বৈদ্যুতিক আলো জ্বলে এবং গ্ররমে চলে বৈদ্যুতিক পাখা। এই গুহায় করা হয়েছে হোটেল রেস্টোরা।

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট ভুঁড়ি ঠকাতে মেনে চলুন ৪ নিয়ম: ১. কোষ্ঠকাঠিন্য হচ্ছে ভুঁড়ি হওয়ার প্রথম ধাপ। খাবারে যদি অনেক কম ফাইবার ও তরল থাকে এবং কম শারীরিক পরিশ্রম হয়, তবে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। আঁশযুক্ত ফল, শাকসবজি ও বাদামে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে। ৬-৮ গ্রাস তরল জাতীয় খাবার পান করলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন ৩০ মিনিট করে ব্যায়াম করবেন। ২। খাবার যত চিবিয়ে খাবেন তত হজমের সুবিধা হবে ও আপনার পেটে ফ্যাট কম জমা হবে। ৩. কোমলপানীয়ের কার্বন-ডাইঅক্সাইড পেটে গ্যাসের সৃষ্টি করে ও পেটেই রয়ে যায়। এই গ্যাস না বের হবার ফলে ভুঁড়ি হয়। যতটা সম্ভব কোমলপানীয় এড়িয়ে চলুন। তার পরিবর্তে লেবুর সরবত খান। ৪. চিনি এড়িয়ে চলুন। চিনি শরীরে ইনসুলিনের মাত্রা বাড়তে সাহায্য করে যা দেহে ফ্যাট হিসেবে জমা হয়। সুতরাং চিনি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। চিনির পরিবর্তে মধু কিংবা ডায়েট চিনি। কিংবা সুগার ফ্রি খাবার খেতে পারেন।

তারিখ: / /৩৫৮তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করনীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

হায়দ্রাবাদ ও সিকিম

১৯৪৭ সালে ভারত স্বাধীন হওয়ার সময় ৫০০ এর বেশি ছোট ছোট রাজ্য ছিল যাদেরকে প্রিন্সলি স্টেট বলা হতো। ব্রিটিশরা এদের সবাইকে তাদের অধীনে নিয়ে এসেছিল কিন্তু বাংলার মত দখল করতে পারেনি। স্বাধীনতার সময় তাদের বলা হয়েছিল হয়ত ভারতে যোগ দিতে, নয়তো পাকিস্তানে অথবা নিজেদেরকে স্বাধীন থাকতে। হায়দ্রাবাদ, কাশ্মির, সিকিমসহ কিছু রাষ্ট্র নিজেরাই স্বাধীন থাকতে চেয়েছিল, স্বাধীন হয়েছিলও কিছু দিনের জন্য। কিন্তু ভারত একে একে সবাইকেই বিভিন্ন অজুহাতে দখল করে নেন। বলা হলো হায়দ্রাবাদ মুসলমান শাসক কর্তৃক নির্যাতিত, হিন্দুদের বাঁচাতে ভারতীয় সেনাবাহিনী প্রবেশ করেছে। অথচ ২০০ বছরেরও বেশি মুসলমান শাসনামলে রাজ্যটি ছিল স সমৃদ্ধ। নিজস্ব সেনাবাহিনী, এয়ারলাইন, কেন্দ্রীয় ব্যাঙ্ক ছিল। জনসংখ্যা ছিল দেড় কোটিরও বেশি আর আয়তনেও বাংলাদেশের চেয়েও বেশি। সিকিমের রাজা চোগিয়াল-এর বিরুদ্ধে আন্দোলন ও ভোট করে রাজতন্ত্রের পতন ঘটিয়ে লেন্দুপ দর্জি ক্ষমতায় এসে ১৯৭৫ সালে ভারতের সহায়তা কামনা করেন। সুযোগে ভারত দেশটিকে দখল করে নেন।

ফিল ডেভেলপমেন্ট স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর কিছু অভ্যাস: ১. সকালের নাশতাটা হচ্ছে সারাদিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভোজন। চেষ্টা করুন পর্যাপ্ত পুষ্টি ও প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার দিয়ে সকালের নাশতাটা একটু ভালোমতো করে নিতে। এরপর দিনের বাকি সময়টুকুতে নির্দিষ্ট সময় পরপর ৪ থেকে ৫বার ছোট পরিসরের কিন্তু পুষ্টিকর খাবার নিন। তবে স্বাস্থ্যকর যে কোনও স্ন্যাক্সও চলতে পারে। ২. দৈনিক চা-কফি গ্রহণের মাত্রাটা দুই কাপের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন। পানীয়ের প্রয়োজনে যতটুকু সম্ভব পানি গ্রহণ করুন। ৩. পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব আপনার ওজন বাড়িয়ে দিতে পারে। ঘুমের স্বল্পতা আপনার পরিপাক ব্যবস্থায় প্রভাব ফেলার কারণে অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস গড়ে উঠতে পারে। ৪. প্রস্রাবের বেগ দীর্ঘক্ষণ চেপে রাখলে আপনার মূত্রথলির জন্য তা মারাত্মক ক্ষতির কারণ হয়ে দেখা দেবে। মানবদেহের ৬০ শতাংশই থাকে পানি। সুস্থ রূপও ও কিডনির জন্য দৈনিক অন্তত দুই লিটার পানি প্রয়োজন।

তারিখ: / /৩৫৯তম দিন

☐ শনি | ☐ রবি | ☐ সোম | ☐ মঙ্গল | ☐ বুধ | ☐ বৃহ | ☐ শুক্র

ঐতিহাস

বাঙালির আত্মসমালোচনা

বিশ্বের প্রধান চারটি নরগোষ্ঠী (নিগ্রীয়া, মঙ্গোলীয় ককেশীয়, অস্ট্রেলীয়) প্রতিটির কোনো না কোনো শাখার আগমন ঘটেছিল এ বাংলায়। ফলস্বরূপ বাঙালি একটি সঙ্কর জাতি। যে কারণে এখানে চেহারার ভিন্নতা ভীষণ লক্ষণীয়। চীনা, জাপানি, কোরিয়ান এদের সবার চেহারার মধ্যে আপাত একটি মিল থাকে। ইংরেজদের দেখে চেনা যায়। কিন্তু বাঙালি চিহ্নিত করার উপায় নেই। বের্টে-লম্বা-ফর্সা-কালো, খাড়া-নাক, চ্যাপ্টা-নাক, প্লেইন চুল- কোঁকড়া চুল। চেহারার সঙ্গে সঙ্গে এদের রুচি, মেজাজ ও দৃষ্টিভঙ্গির বিস্তার ফরাক। অতীতে বাঙালিরা ছিলেন বেশিরভাগই বৌদ্ধ, তারা দাক্ষিণাত্য থেকে আসা হিন্দু সেন রাজা এবং পরে মুসলমান শাসকদের মন জুগিয়ে কাজ করেছে। ইংরেজদের কাছে 'সাহেব আমার বাপ-মা' বলে আনুগত্য প্রকাশ করেছে। ব্রিটিশরা বিদায় হওয়ার পর পাকিস্তানিদের তোষামোদ করেছে। ড. হুমায়ুন আজাদ লিখেছেন : 'বাঙালি পৃথিবীর সবচেয়ে অহমিকাপরায়ণ জাতি।' বাঙালিরা বঞ্চিত হলে জোটবঁধে অধিকারের জন্য। আর অধিকার পেলে দলাদলি করে নিজেদের ধ্বংস করে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফিল ডেভেলপমেন্ট দুগ্ধজাত খাবারে পুরুষের বধ্যত্ব: আইসক্রিম, পনির বা মাখন অনেক মানুষেরই দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার অপরিহার্য খাবার। তবে খাবারগুলো যতই সুস্বাদু ও উপকারী হোক না কেন, এর কম দুগ্ধজাতীয় খাবার পুরুষের বাবা হওয়ার সম্ভাবনাকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দেয়। নতুন একটি গবেষণায় এই তথ্য পাওয়া গেছে। বিজ্ঞানীরা জানান, পূর্ণ ননীয়ুক্ত (ফুল ফ্যাট) দুগ্ধজাত খাবার প্রতিদিন খুব অল্প পরিমাণে খেলেও তা পুরুষের প্রজননক্ষমতা উল্লেখযোগ্য পরিমাণে নষ্ট করে দেয়। তাঁরা বলেন, যেসব পুরুষ দিনে কমপক্ষে ৭৬ গ্রাম দুগ্ধজাত খাবার খেয়ে থাকেন, অন্যদের তুলনায় তাঁদের স্ত্রীরা গর্ভবতী হয়ে পড়ে। মাখন বা আইসক্রিম কিংবা পূর্ণ ফ্যাটযুক্ত দুধ নিয়মিত খেলে পরিণতি ভয়াবহ হতে পারে পুরুষের। কারণ দুগ্ধজাত খাবার শরীরে এস্ট্রোজেন-এর মাত্রা (স্ত্রী হরমোন) বাড়ায়। যা পুরুষের প্রজনন ক্ষমতায় বাধা সৃষ্টি করে। আর প্রজনন ক্ষমতা না থাকলে আত্মবিশ্বাসহীন হয়ে মন মানসিকতায় সে পঙ্গু হয়ে পড়ে।

তারিখ: / /৩৬০তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বঙ্গবন্ধু

আদি সনাতনী পুরাণ মতে, বাংলা চৈত্র মাসের নামকরণ করা হয়েছে চিত্রা নক্ষত্র থেকে। এই চিত্রা নক্ষত্রের নাম প্রজাপতি দক্ষকন্যা চিত্রার নামানুসারে হয়েছে। অপরপক্ষে বৈশাখ নামটি তার অপর কন্যা বিশাখার নামানুসারে হয়েছে। সম্রাট আকবরের শাসন আমলে হিজরি ক্যালেন্ডার অনুযায়ী ফসল কাটা ও খাজনা আদায়ে জটিলতা তৈরি হওয়ায় তিনি তার নবরস্তের একজন জ্যোতির্বিজ্ঞানী ফতেহ উল্লাহ সিরাজীকে নতুন বর্ষপঞ্জি তৈরির নির্দেশ দেন। অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের মাধ্যমে সিরাজী ১৫৮৫ সালে বাংলা দিনপঞ্জি তৈরি করেন। খাজনা আদায় আর ফসল ফলানোর সঙ্গে বিষয়টি জড়িত ছিল বলেই এই সনকে ফসলী সনও বলা হতো। মুঘল আমলে নববর্ষ উপলক্ষে সমাজের উচ্চ শ্রেণির জন্য বিভিন্ন ধরনের উৎসবের আয়োজন করা হতো। এ উৎসব ঘিরেই মিনা বাজারের প্রচলন হয়েছিল। এই উৎসব উপলক্ষে মেলা, হালখাতা, পুণ্যহসহ অন্যান্য উৎসব চালু হয়। পহেলা বৈশাখকে ঘিরে জাতীয় চেতনার উন্মেষ ঘটে ১৯৪৭ সালে দেশ বিভাগের পর। পূর্ব বাংলার প্রথম পহেলা বৈশাখ পালিত হয় ১৯৫৪তে।

ডব্লিউ ডেভেলপমেন্ট নরম বিছানা শিশুদের জন্য নিরাপদ নয়: অনেক অভিভাবকই শিশুর শোবার জন্য নরম বাগিচা ও কম্বলের ব্যবস্থা করে থাকেন। কিন্তু এতে শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে। সম্প্রতি যুক্তরাষ্ট্রে এক গবেষণায় এ বিষয়টি উঠে আসে। অধিকাংশ বাবা-মা মনে করেন, তার শিশুর ঘুমানোর জন্য নরম বিছানা অনেক বেশি আরামদায়ক এবং তা শিশুটিকে আঘাত থেকে রক্ষা করে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি অত্যন্ত বিপজ্জনক বলে জানিয়েছেন ওই গবেষণার অন্যতম লেখক ওয়াশিংটন ডিসি এর চিলড্রেন মেডিক্যাল সেন্টারের র‍্যাচেল মুন। একটি বড় শিশুদের ছাড়া প্রকৃতপক্ষে নরম বিছানার কোন প্রয়োজনই নেই ছোট শিশুদের। এছাড়া শিশুদের তাদের বাবা মায়ের দিকে অথবা পাকস্থলীর দিকে কাত করে শোয়ানোর কারণে বিভিন্ন সমস্যা ও মৃত্যুঝুঁকি বাড়ে। ইউনিভার্সিটি অব ভার্জিনিয়ার সিডস গবেষক ফার্ন হুক বলেন, শিশুরা যে কোন জায়গাতেই ভাল ঘুমাতে পারে। শক্ত বিছানায়ও তারা অনেক ভাল ঘুমায়।

তারিখ: / /৩৬১তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

রোহিঙ্গা

মিয়ানমারে সাতটি প্রধান (মোট ১৩৫টি) সংখ্যালঘু সম্প্রদায় আছে। তারা হলো শান, কারেন, চিন, মন, রাখাইন, কাচিন ও তাইয়া। সাতটি সম্প্রদায়ের রাজ্যগুলো সংখ্যালঘুদের দখলে। গত বছর কাচিন প্রদেশের পান্ডা পাথর বিক্রি করে ৪১ বিলিয়ন ডলার আয় করেছেন জেনারেলরা। এই কাচিন প্রদেশটি একদা স্বাধীন ছিলো। তাদের মিয়ানমারের অঙ্গরাজ্যে পরিণত করা হয়েছিলো ভারতের সিকিম দখলের মতো। ১৯ শতকে হাজার হাজার বাঙালি কাজের সন্ধানে চট্টগ্রাম অঞ্চল থেকে টেকনাফের ওপাড়ে মংডোতে গিয়ে বসতি গড়েছিলো। তখন বার্মার রেজেন্ট, অকিয়াব, বেসিন, প্যাথিন এবং মোমাইনের মত অধিকাংশ বড় শহরগুলোতে ভারতীয় অভিবাসীরা ছিলো সংখ্যাগরিষ্ঠ। ব্রিটিশ শাসনে বার্মিজরা অসহায়ত্ব বোধ করতো এবং দাঙ্গা-হাঙ্গামার মাধ্যমে তারা অভিবাসীদের উপর প্রভাব খাটানোর চেষ্টা করতো। বিগত প্রায় অর্ধ শতাব্দী ধরে বার্মিজ জাতীয়তাবাদ এবং থেরাভেদা বৌদ্ধ ধর্মীয় মতবাদ ব্যাপকভাবে প্রচার হতে থাকে। আর এর ফলেই তারা রোহিঙ্গাদের ব্যাপকভাবে নির্যাতন করে থাকে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ডব্লিউ ডেভেলপমেন্ট মাথার দুটি অংশই ব্যবহার করুন: মানুষের মাথার দুটি অংশ- বাম দিক এবং ডান দিক। ব্রেইনের দুই অংশ দুই ধরনের কাজের জন্য পারদর্শী। বাম দিকের ব্রেইন হলো যুক্তিবাদী এবং সরাসরি যা দেখা যায় সেগুলো নিয়ে কাজ করে। অপরদিকে ডান দিকের ব্রেইন হলো ক্রিয়েটিভ এবং স্বজ্ঞাত (ইনটিউটিভ)। বাম দিকের ব্রেইন সিকোয়েন্সিয়াল চিন্তা করতে পারে, কিন্তু ডান দিকের ব্রেইন হেলিস্টিক চিন্তা করতে পারে। ক্রিয়েটিভ মানুষদের ডান দিকের ব্রেইন বেশি সক্রিয়। এবং মানুষের ধর্ম হলো, যে যেটাতে পারদর্শী সেটা নিয়ে থাকতে চায়। যে মানুষটা ভালো হাতুরি চালাতে পারে তার কাছে পৃথিবীর সবকিছুই পেরেকের মতো। তিনি সেই হাতুরি দিয়েই সেটা সমাধান করতে চান। এই পৃথিবীর বেশিরভাগ মানুষ পরিচালিত হয় বাম দিকের ব্রেইন দিয়ে। তাই আমাদের মাঝে কবি, সাহিত্যিক, শিল্পী, উদ্ভাবকের সংখ্যা কম। এরা পরিচালিত হয় ডান দিকের ব্রেইন দিয়ে। আপনি যদি ইফেক্টিভ হতে চান তাহলে দুটি ব্রেইনকেই ব্যবহার করুন।

তারিখ: / /৩৬২তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

বুদ্ধিমান রোবট সাইবোর্গ

আগামী ৩০ বছরের মধ্যে বিশ্বে শ্রেষ্ঠত্বের আসন হারাবে মানুষ এবং সব গুরুত্বপূর্ণ কাজ হাতে তুলে নেবে টোকস রোবট যন্ত্র। কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা এমন এক প্রযুক্তি যাতে করে যন্ত্র নিজে থেকেই সিদ্ধান্ত নিতে পারবে। কিছু কিছু রোবটকে এখনই 'সুপার হিউম্যান' আখ্যা দেওয়া হয়েছে। এ যন্ত্র নিজেই রক্ষা করার পদ্ধতিও শিখতে শুরু করেছে। সাইবোর্গ হিসেবে পরিচিত বুদ্ধিমান রোবটের ও মানুষ মুখোমুখি অবস্থানে দাঁড়াতে পারে। এ বিষয়ে আমেরিকান গবেষক মোশে ভার্ভি বলেন, 'আমরা এমন একটা সময়ের দিকে যাচ্ছি যখন যন্ত্রপাতির ক্ষমতা মানুষকে ছাড়িয়ে যাচ্ছে। মেশিন যদি মানুষের প্রায় সব কাজই করতে পারে তাহলে মানুষ কী করবে? কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা সম্পর্কে হকিং বলেছেন, 'এটি মনুষ্যজাতির সমাপ্তি ঘটাবে। বোম্বার্ডার হকিং সৃষ্টি করছে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তাসম্পন্ন রোবট সৈনিক। বিজ্ঞানী পিয়ারসনের মতে, বিভিন্ন যান্ত্রিক পণ্য রোবোটিক হয়ে উঠবে। জীবন সঙ্গী রোবট, শিক্ষক রোবট, চিকিৎসক রোবট, পরিচ্ছন্নতাকারী রোবট, নিরাপত্তা কর্মী রোবটের বহুল ব্যবহৃত হবে ২০৪০ সালের মধ্যেই।

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট কিছু বদভ্যাসকে না বলুন: সাধারণত করিৎকর্মা মানুষ পরদিনের কাজের তালিকা আগের দিন রাতেই করে রাখে। সকালে উঠে ফ্রেশ মনে তালিকা ধরে ধরে কাজগুলো সারবেন, এটাই হওয়া উচিত। সারাদিনের কাজের যে মূল শক্তি, সেটা আসে সকালের নাশতা থেকে। তাই সকালের নাশতাটা কিছুতেই বাদ দেওয়া উচিত নয়। কথায় বলে, সকালের নাশতা সারতে হয় রাজার মতো। সময় নিয়ে, পুষ্টিপূর্ণ খাবার দিয়ে পেট ভরে সকালের নাশতাটা সারুন। সারাদিন আপনার ভালো যাবে। ঘন ঘন ফেসবুক চেক করার অভ্যাসটা মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। এই অভ্যাস মনটাকে অনেক অস্থির করে রাখে। যে কাজটা আপনি আজ এখনই করতে পারবেন, সেটা ফেলে রাখবেন না। এতে করে একসময় দেখবেন আপনার কাজের পাহাড় জমে গেছে। কাজের সময় অনেক ক্ষেত্রে বিরূপ পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এসব পরিস্থিতিতে মেজাজ হারালে কাজ এগোনো যায় না। এটা শুধু কিছুদিনের অভ্যাসের ব্যাপার। দৃঢ়তার সঙ্গে এই অভ্যাসটা রপ্ত করতে হবে।

তারিখ: / /৩৬৩তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

জীবন-সঙ্গী যখন রোবট

মানুষের যৌনতার প্রধান অনুবদ্ব হয়ে ওঠা রোবটের পক্ষে এখন শুধু সময়েরই ব্যাপার। যৌন রোবটের প্রসার খুব দ্রুতই বাড়ছে। বর্তমানে যৌনতায় পারদর্শী বেশ কিছু রোবট বাজারে এসেছে। এগুলোর মধ্যে একটির নাম রিকি বা রিক্সি। রোবটের প্রযুক্তি ব্যবহার করে রিকি মা নামে হংকংয়ের এক ব্যক্তি তারকা স্টারলেট জোহানসনের মতো রোবট তৈরি করেছেন। এ ধরনের প্রযুক্তি আরও প্রসারিত করে মানুষ তার মনের মতো তারকাকে বিছানাতেই পেয়ে যাচ্ছে। ফলে যৌনতার বিষয়গুলো আর আগের মতো থাকবে না। এ বছর বাজারে এসেছে স্বয়ংক্রিয় সেক্স রোবট 'রেড ডল'। এতে আছে স্বয়ংক্রিয় যৌনঙ্গ। যা মানুষের শরীরের তাপমাত্রা বুঝে কাজ করবে এবং উপভোক্তার শারীরিক চাহিদা মেটাতে বৈচিত্র্যপূর্ণ আচরণ করবে, এতদিন পর্যন্ত 'সেক্স ডল'গুলোর সীমাবদ্ধতা ছিল। কিন্তু, মানুষের কাল্পনিক চাহিদার অনেকটাই মেটাতে সক্ষম বিজ্ঞানের এই নয়া আবিষ্কার 'রেড ডল'। এই ডল ভাইব্রেশন থেকে শুরু করে টিউব সংকোচন-প্রসারণ পর্যন্ত অসংখ্য মোড়ের মাধ্যমে পূর্ণাঙ্গ সন্তুষ্টি দিতে পারদর্শী।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ফ্রিল ডেভেলপমেন্ট কঠোর মায়েদের সন্তানের ভবিষ্যত উজ্জ্বল হয়: ইউনিভার্সিটি অব এসেক্সের একজন অধ্যাপক এরিকা রায়সকন, একটি গবেষণা চালিয়েছেন, যেখানে প্রমাণিত হয়েছে যে কঠোর মায়েদের সন্তানের জীবন সাফল্যে পরিপূর্ণ এবং সে সকল মায়েদের সন্তানদের শৈশবে শাসন করেছিলেন। রায়সকনের মতে, শৈশব থেকেই সন্তানের পড়াশোনার ব্যাপারে পিতা-মাতার উচ্চাকাঙ্ক্ষা ও বিশ্বাস তাদেরকে খ্যাতির চূড়ান্ত পর্যায়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে। যে সকল বাচ্চার মায়েদের উচ্চাকাঙ্ক্ষা ছিলো তারা বর্তমানে অধিক আত্মবিশ্বাসী এবং নিরাপদ। গবেষণায় এটিও প্রমাণিত হয়, যে সকল মায়েরা বেড়ে ওঠার বয়সে অতিরিক্ত কঠোর ছিলেন তাদের সন্তানেরা দ্রুত গ্রাজুয়েট হতে পেরেছে এবং ভালো চাকরিও পেয়েছে। অনেক মা আছেন, যারা বাচ্চার কোন দোষ বা অপরাধ দেখতে পান না; বাচ্চাকে শাসন করেন না। ব্যাপারটা অনেকটা ঘুড়ির মতো, নাটাই না থাকলে ঘুড়িটা আকাশে উড়তে পারবে না, বাতাসে ভাসতে ভাসতে পড়ে যাবে।

তারিখ: / /৩৬৪তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

ইতিহাস

কার্বন ন্যানোটিউব

‘ন্যানো’ হলো পরিমাপের অতি ক্ষুদ্র একটি একক। ১ মিটারের একশ কোটি ভাগের ১ ভাগকে বলা হয় ১ ন্যানোমিটার, যা দৃশ্যমান আলোর তরঙ্গ দৈর্ঘ্যের চেয়েও ক্ষুদ্র। আমাদের চুলের ব্যাস হলো ৫০,০০০ ন্যানোমিটার। এ থেকে মোটামুটি ধারণা করতে পারছেন, কত ক্ষুদ্র এই ন্যানোমিটার। কার্বন ন্যানোটিউব হলো সিলিন্ডার আকৃতিতে পেঁচানো গ্রাফিন। সুক্ষ্ম যন্ত্রপাতি তৈরিতে, চিকিৎসাবিজ্ঞানে, এমনকি টেক্সটাইল শিল্পেও কার্বন ন্যানোটিউবের ব্যবহার শুরু হয়ে গেছে। ইলেকট্রনিক্সের জগতে এ টিউবের ব্যবহার হচ্ছে। গবেষকরা মানুষের রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে ন্যানোটিউব প্রযুক্তিকে কাজে লাগানোর নতুন সম্ভাবনা খুঁজে পেয়েছেন। কার্বন ন্যানোটিউব ব্যবহার করে জাপানি চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা এমন একটি ন্যানো রোবট তৈরির দ্বারপ্রান্তে, যা মানুষের রক্তের মধ্যে ঘুরে বেড়াবে, ডায়াবেটিস, ক্যান্সারসহ মে-কোন রোগের জীবাণু নির্মূল করবে। রোগ নির্ণয়ের জন্যও আর কোনো পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হবে না। মুহূর্তে শরীরে অবস্থা ‘কম্পিউটার ও মোবাইল’ জামাবে এই কার্বন ন্যানোটিউব।

স্মিল ডেভেলপমেন্ট কীভাবে বাধা অতিক্রম করবেন?: একজন যুবক সফ্রেটিসকে জিজ্ঞেস করল, ‘কীভাবে আমি আমার জীবনের বাধাগুলো মোকাবেলা করতে পারি? উত্তর এল, ‘আগামীকাল বিকেলে সমুদ্রের পারে এসো।’ পরের দিন যুবকটি যখন এল, সফ্রেটিস তাকে নিয়ে সমুদ্রের পানিতে নামলেন। যুবককে অবাক করে দিয়ে হঠাৎ সফ্রেটিস তার (যুবকের) মাথাটি পানির নিচে ডুবিয়ে দিলেন এবং জোরে চেপে ধরলেন, যাতে যুবকটি নিঃশ্বাস নিতে না পারে। যুবকটি যতই চেষ্টা করতে থাকল পানির ওপরে ওঠার জন্য, সফ্রেটিসক আরো জোরে তাকে চেপে ধরলেন। যখন যুবকের শরীর নীল হতে শুরু করল, সেই মুহূর্তে সফ্রেটিস তাকে ছেড়ে দিলেন। আধঘণ্টা যুবক নির্বাক হয়ে পড়ে রইল। এবার সফ্রেটিস বললেন, তোমাকে যখন পানিতে ডুবিয়ে দিচ্ছিলাম, তুমি চেয়েছিলে একটু হাওয়া। তোমার জীবনে যখনই কোনো বাধা-বিপত্তি আসবে, যেভাবে তুমি হাওয়া চেয়েছিলে, সেভাবে মরিয়া হয়ে চেষ্টা করবে, তাহলেই সব সমস্যার সমাধান করতে পারবে।

তারিখ: / /৩৬৫তম দিন

☐ শনি ☐ রবি ☐ সোম ☐ মঙ্গল ☐ বুধ ☐ বৃহ ☐ শুক্র

ইতিহাস

এই থেকে গ্রহান্তরে

মহাবিশ্বের তুলনায় সৌরজগৎ কিছুই নয়, একেবারে বালির মতো। আর সে তুলনায় পৃথিবী তো অনেক ছোট। আমরা তো চাদে পা দিলাম, মঙ্গলে যান প্রেরণ শুরু হয়েছে। পৃথিবী ও মঙ্গল পৃথক পৃথকভাবে সূর্যকে প্রদক্ষিণ করছে। পৃথিবী ৩৬৫ দিনে এবং মঙ্গল ৬৮৭ দিনে সূর্যকে সম্পূর্ণ আবর্তন করছে। বিজ্ঞানীদের ধারণা ২০২৫ সালের মধ্যে মানুষ মঙ্গলের মাটিতে পা রাখতে পারবে। সে লক্ষ হাজার হাজার মানুষকে মহাকাশে বেঁচে থাকার উপযোগী করে তৈরি করার প্রশিক্ষণ দেয়া হচ্ছে। মরুভূমি নিয়ে হন্যে হয়ে বিজ্ঞানীরা জলভরা গ্রহ খুঁজে বেড়াচ্ছেন মহাবিশ্বের শত শত আলোকবর্ষ দূরে। বিংশ শতাব্দী ফুরোতে না ফুরোতেই এমনকিছু নক্ষত্রের কথা জানা গেল যাদের চারদিকে বড় গ্রহ ছাড়াও পৃথিবীর মতো গ্রহও রয়েছে। অন্য নক্ষত্রের চারদিকে গ্রহ খোঁজার গবেষণায় বলতে গেলে একটা ছোট-খাটো বিপ্লব এসেছে। আগামী বছরগুলোতে আমরা আরও অনেক নতুন গ্রহের খবর জানতে পারব। কে জানে হয়তো এদের মধ্যে কোথাও প্রাণের সন্ধানও পাওয়া যেতে পারে।

আজকের করণীয়

☐ ১ ☐ ১
☐ ২ ☐ ২

স্মিল ডেভেলপমেন্ট চাপা স্বভাবের মানুষেরা হন সবচাইতে বিশ্বস্ত এবং প্রতিভাবান: তারা নির্জনে থাকতে পছন্দ করেন ঠিক। কিন্তু অন্যের সাথে আলাপ-আলোচনাতে তাদের কোনো সমস্যা হয় না। সুস্থ এবং সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তুলতেও তারা পারদর্শী। এক্সট্রোভার্ট যারা, তারা অনেক মানুষের মাঝেও খাপ খাইয়ে নিতে পারেন, তবে তারা সবার সাথে সবসময় মেশা পছন্দ করেন না। আজোজো মানুষের সাথে মেশার চাইতে নিরিবিলা সময় কাটানোটাকে বেছে নেন তারা। আপনি তাদের বন্ধু হতে চাইলে আপনার অজান্তেই অনেকগুলো ব্যাপারে আপনাকে যাচাই করে নেবে তারা। এসব পরীক্ষায় উত্তরে গেলেই তাদের বন্ধু হবার মর্যাদা পাবেন আপনি। আর এই বন্ধুত্ব হয় এমনই খাঁটি যা থাকে জীবনভর। তারা খুব অল্প কিছু কাছের বন্ধুর সাথে সময় কাটাতে পারলেই সন্তোষে থাকেন। কম মানুষের আনাগোনা- এমন সব জায়গা তাদের পছন্দ। সবার সাথে তারা বন্ধুত্ব করেন না।

তারিখ: / /

শনি | রবি | সোম | মঙ্গল | বুধ | বৃহ | শুক্র

ইতিহাস

বিশ্ব সৃষ্টির রহস্য

বিশ্ব প্রকৃতির রহস্যর উন্মোচনে যে মানুষটি প্রথম পথ দেখান তিনি পিথাগোরাস। তিনি প্রথম পৃথিবী তার অক্ষের চারদিকে আবর্তন করছে, এই ধারণা দেন। তারপর এলেন প্লেটো ও অ্যারিস্টটল। জ্যোতির্বিজ্ঞানের ক্ষেত্রে অ্যারিস্টটল কোন পর্যবেক্ষণ পরীক্ষা ছাড়াই একাধিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছিলেন। তার ধারণা ছিল পৃথিবীর স্থির। পৃথিবীকে কেন্দ্র করে চন্দ্র, সূর্য, গ্রহ, তারা একই পথে আবর্তিত হচ্ছে, চাঁদের নিজস্ব আলো আছে। অ্যারিস্টটলের এইসব তত্ত্ব ও সূত্রগুলি প্রায় চৌদ্দশো বছর ধরে মানুষ অশ্রান্ত সত্য বলে মেনে নিয়েছে।

যীশুর জন্মের পরবর্তী-কালে যখন বাইবেল রচিত হল, বিশ্ব সৃষ্টির রহস্য সম্বন্ধে বাইবেল রচনাকারদের সামনে টলেমির সিদ্ধান্তগুলো বর্তমান ছিল। তাই সেই সব অভিমতকেই বাইবেলের অর্ন্তভুক্ত করে নিল। অল্প দিনের মধ্যে তা ধর্মের অঙ্গ হিসাবে পরিগণিত হলো। পরবর্তীকালে মানুষ বাইবেলের প্রতিটি কথাতেই ধ্রুব সত্য বলে মনে নিল। কারো মনে এই নিয়ে কোন সন্দেহ রইলো না। ধর্মের বিরুদ্ধে কেউ বলার চেষ্টা তরলে তার উপর নেমে আসত নির্যাতন।

খ্রিস্ট ডেভেলপমেন্ট বাবা-মায়েদের ৫টি সাক্ষাতিক ভুল:

প্রথম ভুল: বেশিরভাগ বাবা-মায়েদের ক্ষেত্রেই দেখা যায় হয় তাঁরা সন্তানকে নিয়ে বড় বেশি ব্যতিব্যস্ত, নয়তো উদাসীন। এই দুটোর কোনটাই ভাল প্রভাব ফেলে না। কিছু কিছু ক্ষেত্রে কড়া শাসন প্রয়োজন যেমন, আবার কখনও কখনও প্রশ্রয়ও দরকার। **দ্বিতীয় ভুল:** সন্তানকে ভাল ভাবে না বোঝা। বেশিরভাগ অভিভাবক এই বিষয়টার উপর গুরুত্বই দেন না যে তাঁর সন্তান একজন স্বতন্ত্র মানুষ। সে তার মতো হবে এবং হতে চাইবে। **তৃতীয় ভুল:** সন্তানের প্রতি উদ্বেগ তার সামনে প্রকাশ করলেই সন্তান সঠিক পথে চলবে, এমনটা ভাবার কোনও কারণ নেই। **চতুর্থ ভুল:** সন্তানের গায়ে কোনও খারাপ লেবেল এঁটে দেওয়া হল সবচেয়ে খারাপ বিষয়। **পঞ্চম:** অভিভাবককে সব সময় ছেলেমেয়েদের 'রোল মডেল' হতে হয় না। যারা সেই চেষ্টা করেন, তাঁরা সন্তানের চোখে তখন ছোট হয়ে যান যখন তাঁদের খামতিগুলো সন্তানের চোখের সামনে আসে।

তারিখ: / /

শনি | রবি | সোম | মঙ্গল | বুধ | বৃহ | শুক্র

ইতিহাস

কসপিৱেসি থিওরি

যিশু খ্রিস্টের মৃত্যুর কয়েক বছর পরে বাতাসে ভেসে বেড়ায় এক নতুন গুপ্তসংঘের গুজব। এই গুপ্তসংঘের সদস্যরা বাচ্চাদের ধরে নিয়ে যায়। তারা জ্যন্ত অবস্থায় বাচ্চার রক্ত পান করে। প্রাচীন রোমে গরীব ঘরের শিশুদের না খাওয়াতে পেয়ে রোমানরা তাদের বাচ্চাদেরকে বন-জঙ্গলে ফেলে রেখে আসতো। খ্রিস্টানরা এ বাচ্চাগুলোকে পরবর্তীতে তুলে নিয়ে এসে খ্রিস্টধর্মে দীক্ষিত করে। তাদের মাথায় চিন্তা আসলো কেন একজন আরেকজনের বাচ্চাকে পেলেপুমে বড় করবে? তারা এত বাচ্চা দিয়ে করবেইটা কী? ফলে তারা বাচ্চা খেয়ে ফেলার মতো গুজব তৈরি করে। এভাবেই তৈরি হয় কসপিৱেসি থিওরি।

শতকরা ৯৯ ভাগ কসপিৱেসি থিওরির সাথেই কোনো না কোনো গুপ্ত সংগঠন জড়িয়ে আছেন বলে মানুষ মনে করেন। এমনকি কসপিৱেসি থিওরিস্টদের মতে, পৃথিবী নিয়ন্ত্রণ করার পেছনেও আছে ইলুমিনাটি এবং রথসচাইন্ড পরিবারের হাত। কসপিৱেসি থিওরিতে বিশ্বাসীরা মনে করে, পৃথিবীর সব ঘটনার পেছনেই কোনো না কোনো কারণ আছে।

স্ক্রিল ডেভেলপমেন্ট

ব্যক্তিগত গঠনের ১২ টি কার্যকর উপায়:

১. অফিসিয়াল নেগোসিয়েশন করার সময় কখনো নিজে কোনো প্রস্তাব করবেন না, আগে অপর পক্ষের প্রস্তাব শুনুন তারপর নিজে আরও উন্নতম প্রস্তাব দিন। ৩. যখন আপনাকে কোনো গোপন বিষয় জানানো হয় তা প্রকাশ করে দিবেন না, সেটি নিজ দায়িত্বে গোপন রাখুন। ৪. কারো কাছ থেকে ধারে মোটর সাইকেল বা গাড়ি নিলে তেল ভরে তা ফেরত দিবেন। এতে তার প্রতি আপনার কৃতজ্ঞতাবোধ প্রকাশ পাবে। ৫. কোথাও অবকাশ যাপনে গেলে কিংবা ভ্রমণে গেলে মোবাইল, ল্যাপটপে বৃদ্ধ হয়ে থাকবেন না, সময়কে উপভোগ করুন। ৬. কথার শুরুতে এবং শেষে সুন্দর অভিবাদন আপনার কথোপকথনে পরিপূর্ণতা দেয় এবং অন্যদের মনে আপনার সম্পর্কে একটি সুধারণা তৈরি করে। ৭. যে কোনো মানুষের সাথে আলাপকালে আগে মনোযোগ দিয়ে তার কথা শুনুন, তারপর নিজের কথা বলুন। তাহলে আপনি ভালভাবে বুঝতে পারবেন আপনার কি বলা উচিত।

তারিখ: / /

শনি | রবি | সোম | মঙ্গল | বুধ | বৃহ | শুক্র

ইতিহাস

মস্তিষ্কের ডাটা ট্রান্সফার

যদি কোনোভাবে কারো মস্তিষ্ক কপি করে নেওয়া সম্ভব হয়, তাহলে আর কষ্ট করে পড়াশোনা করে শিক্ষিত হতে হবে না। কেননা সকল জ্ঞান বুদ্ধি, অনুভূতি সবই কপি করা হয়েছে তার মস্তিষ্কে। এই প্রযুক্তিকে সফল করার লক্ষ্যে ২০৪৫ ইনিশিয়েটিভ নামে একটি প্রোজেক্ট চলেছে। ইতিমধ্যেই বিজ্ঞানীরা কেঁচোর ব্রেইন ম্যাপ থেকে একটি রোবট বানিয়েছেন। এতে রোবটটি সম্পূর্ণ কেঁচোর ব্রেইনে কাজ করছে। কেঁচোর মস্তিষ্কে ৩০২টি নিউরন থাকে এবং প্রত্যেকের মধ্যে ৭,০০০ নিউরন ইন্টারকানেকশন আছে। কিন্তু মানুষের মস্তিষ্কের ১০০ বিলিয়ন নিউরন এবং এদের মধ্যকার ১০০ ট্রিলিয়ন কানেকশন। তবে যত কঠিনই হউক ২০৫০ সালের মধ্যে আমাদের কাছে মাইন্ড আপলোডিং প্রযুক্তি বা ইমর্টালিটি প্রযুক্তি বাস্তবে দেখা দেবে। ইতিমধ্যে বিজ্ঞানীরা দুটি মস্তিষ্কের মধ্যে কিছু তথ্য শেয়ার করার সফলতা পেয়েছে। যেমন- দুটি আলাদা রুমে দুইজনকে কম্পিউটারে বসিয়ে তাদের মধ্যে মস্তিষ্কের সংযোগ দিয়ে একজনের ইচ্ছায় অন্যজনের হাত-পা দিয়ে কাজ করিয়েছেন।

স্ক্রিন ডেভেলপমেন্ট

সম্পর্ক নিয়ে কিছু কথা জানা জরুরি? সম্পর্কে ভালোবাসার পাশাপাশি থাকা চাই বিশ্বাস ও শ্রদ্ধাবোধ। যদি দিন দিন এগুলো কমতে থাকে, তবে সম্পর্ক নিয়ে এবার ভেবে দেখার সময় এসেছে। ভালোবাসার সম্পর্কের ক্ষেত্রে অবশ্যই আদান-প্রদানের নির্দিষ্ট ভারসাম্য থাকবে। কিন্তু যদি এমন হয় আপনার সঙ্গী ধরেই নিয়েছে আপনি আর কোথাও যাবেন না, এবং সেজন্য আপনার সঙ্গে অন্যায় আচরণ করতে সে দুইবার ভাবছে না- তাহলে এই সম্পর্ক আর টেনে নেবেন না। মনে রাখবেন আত্মসম্মান বিকিয়ে দিয়ে কোনও সম্পর্কেই ভালো থাকা যায় না। কথায় কথায় আজকাল সঙ্গীর সঙ্গে মন কষাকষি হচ্ছে। সময় নিয়ে বসে এসব সমাধানের চেষ্টা করুন। শেষ কথা হচ্ছে, গবেষণায় দেখা গেছে, মানুষ মাত্র ৮কিলোমিটারের মধ্যে চাকরী, ব্যবসা, বসবাস সবকিছু করে অর্থাৎ তার জ্ঞান, ব্যবহার, পরিবেশ সবকিছুতে এই ৮ কিলোমিটারই প্রভাব থাকে। এই ৮-এর দেয়াল ভেঙ্গে হাজার কিলো হউক আপনার অগ্রযাত্রা, হয়ে উঠুন অসাধারণ।