

কী কথা নিজের সাথে

# কী কথা নিজের সাথে

(সাধারণ থেকে অসাধারণ হয়ে উঠার ১০০টি জীবন কাঠী)

ইকবাল বাহার

কী কথা নিজের সাথে  
ইকবাল বাহার

গ্রন্থস্বত্ব: লেখক

প্রথম প্রকাশ: ফেব্রুয়ারি ২০২৩

অধ্যয়ন: .....

প্রকাশক

তাসনোভা আদিবা সৈজুতি

অধ্যয়ন প্রকাশনী

৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০।

প্রচ্ছদ

.....

বর্ণ বিন্যাস

অধ্যয়ন কম্পিউটার

মুদ্রণ

মা প্রিন্টিং প্রেস

১৮/২৩ গোপাল সাহা লেন, ঢাকা।

মূল্য: ২৭০.০০

---

Ki Kotha Nijer Sathe

By : Iqbal Bahar

First Published : February 2023, by Tasnova Adiba Shanjute

Addhayan Prokashoni, 38/4 Banglabazar, Dhaka-1100.

Price: 270 .00

\$: 6.00

ISBN: .....

 অধ্যয়ন  
একমাত্র পরিবেশক তাম্রলিপি

### উৎসর্গ

বাংলাদেশের কোটি তরুণদের উৎসর্গ করে  
এই বই— যারা একজন ভালোমানুষ হতে চায়  
এবং সবাইকে নিয়ে এগিয়ে যেতে যায়।

## ভূমিকা

বাংলাদেশের তরুণরা খুবই মেধাবী। তারা স্বপ্ন দেখতে ভালোবাসে। কিন্তু কেউ বলে না কীভাবে সেই স্বপ্নটা বাস্তবায়ন করতে হবে! কারো হাতে সময় নেই তাদের জন্য। সবাই নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত।

কিন্তু নিজে একা বড় হয়ে এই সমাজ ও দেশ কখনো বদলাবে না। মূল্যবোধ তৈরি হবে না। সবাইকে নিয়ে বড় হতে হবে।

কেউ তাঁদের সাহস দেয় না, বলে না যে “তুমি পারবে” বরং বারবার মনে করিয়ে দেয় “তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না”।

জীবনে দারুণ কিছু করতে হলে, সাধারণ থেকে অসাধারণ হতে হলে “নিজেকে সময় দিতে হবে”। “নিজের সাথে কথা বলতে হবে”, প্রশ্ন করতে হবে “নিজের বিবেক কে?—আমি যা করছি তা কি ঠিক হচ্ছে? আমি কি নিজেকে ফাঁকি দিচ্ছি? আমি কি কাউকে ঠকাচ্ছি, নাকি নিজেকে ঠকাচ্ছি?—তাঁদের জন্য এই বই।

এই বই প্রতিদিন আপনার বিবেককে জাগ্রত করে রাখবে। ভালো মানুষ হয়ে এগিয়ে যাবার অনুপ্রেরণা দেবে।

এই বইয়ের ১০০ টা টিপস যদি আপনার জীবনে কাজে লাগান ও প্রতিদিন অনুশীলন করেন তবে আপনি আকজন অসাধারণ মানুষ হবেনই।

—ইকবাল বাহার

এগিয়ে যেতে হলে, শত ও হাজারো মানুষের মাঝে আপনাকে ব্যতিক্রম ও আলাদা করতে হলে— নিজের সাথে কথা বলতে হবে, নিজেকে সময় দিতে হবে, নিজেকে প্রশ্ন করতে হবে :

আমি কে?

কী করতে চাই?

কেন করবো?

কোথায় যেতে চাই?

কীভাবে করবো?

প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে আয়নার দিকে তাকাবেন, আয়নায় নিজের চোখের দিকে তাকাবেন, তারপর নিজেকে বলবেন “আজ আমি কী করেছি?”

যদি কোনো উত্তর না পান, আপনার ভেতরে কষ্ট লাগা শুরু হবে...

প্রতিদিন অন্তত একটু যোগ করা দরকার উত্তরের জন্য...

এই কষ্ট আপনাকে প্রতিদিন একটু একটু বদলে দিতে সাহায্য করবে!

শুরু করুন এবং প্রতিদিন করুন— দেখবেন ফলাফল ভয়াবহ!

যত বেশি নিজের সাথে কথা বলবেন তত বেশি নিজেকে চিনবেন, ভুল কম করবেন, বারে বারে নিজেকে সংশোধন করবেন, সিদ্ধান্ত গ্রহণ সহজ ও বেশি সঠিক হবে।

অবশ্য আশেপাশের মানুষ একটু পাগল বলবে— যখন পাগল বলা শুরু করবে, ভাববেন আপনি সঠিক পথেই এগুচ্ছেন।

নিজের সাথে কথা বলুন, প্রতিদিন এই অভ্যাস টানা ৬ মাস করুন, আপনার বদলে যাওয়া নিজের চোখেই দেখতে পাবেন।

আমরা অনেক সময় নিজেরাই নিজের প্রশংসা করতে পারি না বা ভেবে

দেখার অবকাশ পাই না যে, আপনার মধ্যে কত কত ভালো গুণ ও পজিটিভ বিষয় আছে।

আপনি আপনার ভালো গুণগুলো যখন নিজের হাতে লেখবেন, ঐ নিজের হাতে লেখার কারণে ওটা আপনার বুকে ও মাথায় গেঁথে যাবে এবং যখনই আপনার সামনে খারাপ কিছু আসবে, বারে বারে আপনাকে রিমাইন্ড করবে আপনার ভালো দিকগুলো।

আপনি চাইলেও আপনার ভালো দিকগুলোকে বিসর্জন দিতে পারবেন না, আপনার বিবেক বাধা দিবে।

কী কথা বলবেন নিজের সাথে?— এটা নিয়ে অনেক ভেবেছি... আমি নিজে কী কী বলি বা বলতাম তা নোট করেছি। তারপর আপনাদের বলছি...

যে যে কথা বলবেন নিজের সাথে প্রতিদিন?

যা আপনাকে সাধারণ থেকে দিনে দিনে ‘অসাধারণ’ করে তুলবে...

## ১. একজন মানুষ হিসেবে নিজের ৪টি গুণের কথা লিখুন :

১।

২।

৩।

৪।

ধরুন আপনি লিখলেন :

“আমি একজন ভালো মানুষ”— এবার চোখ বন্ধ করে নিজের সাথে কথা বলুন—

আপনি কারো কোনো ক্ষতি করেছেন?

আপনি মানুষের পারলে উপকার করেন?

আপনি মানুষকে সম্মান করেন?

আপনি কাউকে ঠকিয়েছেন?

এসব প্রশ্নের উত্তর কোনোটা ‘হ্যাঁ’ হতে পারে আবার কোনোটা ‘না’ তবে একজন আমরা তো ১০০% পারফেক্ট না, কিছু কিছু ছোটো ছোটো ভুল ও অন্যায় হয়ে যেতে পারে। তার জন্য আপনি কি অনুতপ্ত? যদি অনুতপ্ত হন

এবং তা সংশোধন করতে চান— তবে আপনি একজন ভালো মানুষ।

ভালো মানুষ হলে খুশি থাকা যায়, আনন্দে থাকা যায়, ফুরফুরে থাকা যায়।

ভালো মানুষ সেই যে,

- যে নিজেকে সুন্দর রাখে এবং যে অন্যকে ভালো রাখে, অন্যের ভালো দেখলে খুশি হয়।
- যে সবসময় পজিটিভ চিন্তা করে, নেগেটিভিটি যাকে স্পর্শ করে না।
- যে সততার সাথে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করে এবং কমিটমেন্ট ঠিক রাখে।
- যে কখনো অন্যের বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায় না। যে অন্যদেরকে সম্মানের চোখে দেখে, বিশেষ করে নারীদেরকে।
- যে মানুষের উপকার করতে ভালোবাসে, উপকার করতে না পারলে নীরব থাকে কিন্তু কখনো কারো ক্ষতি করে না।
- যে কখনো নিজে একা বড়ো হবার চিন্তা করে না, সবাইকে নিয়ে একসাথে থাকার যোগ্যতা রাখে।
- যার মাঝে পারিবারিক এবং সামাজিক কিছু দায়িত্ববোধ আছে।

আপনি লিখলেন “আমি একজন পজিটিভ মানুষ।”

জীবনে বড়ো, সফল ও সুখী হবার জন্য পজিটিভিটির কোনো বিকল্প নাই। যত পজিটিভ থাকবেন, তত স্পোর্টিং হবেন এবং তত কাজের গতি বাড়বে। নেগেটিভিটি শুধুই নেগেটিভের জন্ম দেয়। আপনি যত নেগেটিভ ভাববেন তত বেশি নেগেটিভ জিনিস আপনার সামনে এসে দাঁড়াবে বারবার। আপনার মন খারাপ করে দেবে ও কাজের গতি কমাতে। এগিয়ে যেতে হলে ও ভালো থাকতে হলে আপনাকে পজিটিভই হতে হবে।

আপনি লিখলেন “আমি একজন পরিশ্রমী মানুষ ও যেকোনো কাজে লেগে থাকা মানুষ।”

সফল হতে হলে এটার কোনো বিকল্প নেই।

তবে উপরের এই গুণগুলো থাকা দরকার সফল হতে হলে, ভালো থাকতে হলে ও সুখী হতে হলে। এগুলো নিয়ে শুরু করুন নিজের সাথে কথা বলা ও বোঝাপড়া।

এবার আপনার ৪টি দোষের কথা লিখুন :

১।

২।

৩।

৪।

এবার বইটা পড়তে থাকুন ও তা চর্চা করুন, আপনার এই দোষ বা খারাপ দিকগুলো আর থাকবে না।

**২. আপনার Extra Curriculum Activities কী কী আছে?**  
লিখুন... এটা আপনাকে অন্য সবার চেয়ে একটু এগিয়ে রাখবে।  
না থাকলে যোগ করতে হবে।

১।

২।

৩।

**৩. কোন কাজটা করতে বেশি ভালো লাগে বা আপনি পছন্দ করেন?**

এটা আপনাকে ঠিক করতে হবে। তারপর শুরু করে দিতে হবে এবং লেগে থাকতে হবে। যদি ওটাতে সফল নাও হন দেখবেন অন্য দরজা খুলে গেছে...

আপনি যখন আপনার ভালো লাগার কোনো কাজ করবেন, আপনি কখনো ক্লান্ত হবেন না। আর যে কাজটা করে আপনি আনন্দ পান না, মন খুশি হয় না সেটা করে আপনি কখনো সফল হতে পারবেন না, সময় কাটানো ছাড়া।

কাজটাকে ভালোবাসতে হবে, কাজের সাথে প্রেম করতে হবে। কাজকে প্রেমিকার বা প্রেমিকের মতো করে ভালোবাসতে হবে।

কোনো মেয়েকে ইম্প্রেস করার জন্য কি না করেন আপনারা, কত রকমের ফর্মুলা বের করেন তাকে ইম্প্রেস করার জন্য।

একই আবেগ, এই ভালোবাসা, এই প্রেম, এই লেগে থাকা, এই উচ্ছ্বাস, এই খুশি এবং এই কষ্ট আপনি আপনার ভালোলাগার বিজনেস কনসেন্টে তথা কাজে ঢেলে দিন— আপনার সফলতা কে ঠেকায়।

## ৪. নিয়ম মানা একটা সৌন্দর্য!

কেউ নিয়ম মানেন দণ্ডের ভয়ে, কেউ মানেন সম্মান দেখিয়ে বা দায়িত্ব মনে করে। কিন্তু সম্মান দেখিয়ে বা দায়িত্ব মনে করে নিয়ম মানাটা বেশি সুন্দর। যিনি নিয়ম মানেন না, তিনি হয়তো ভাবেন একটু চালাকি করে নিয়মকে পাশ কাটিয়ে পার হয়ে গেছেন কিন্তু তিনি হেরে যান সবার আগে নিজের কাছে। নিয়ম মেনেই বেশি জেতা যায়!

## ৫. কোনো কিছু না পারলে বা ১-২ বার ব্যর্থ হলে এখন আর কাউকে দোষ দেন, নাকি নিজের দুর্বলতাগুলো খুঁজে বের করে আবারও পূর্ণ দমে লেগে পড়েন?

এটা জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষায় খারাপ করলে বলি প্রশ্ন কঠিন এসেছে— অথচ লেখাপড়া যে ঠিক মতো মনোযোগ দিয়ে সময়মতো করি নাই, তা স্বীকার করি না।

চাকরি না হলে বলি আমার মামা নাই, চাচা নাই, ভালো ডিগ্রি নাই— লেখাপড়ার পাশাপাশি আমাদের যে কিছু দক্ষতা অর্জন করা দরকার ছিল, ভলান্টিয়ারির করার দরকার ছিল, নেটওয়ার্কিং করার দরকার ছিল, তা মানি না।

ব্যবসা করতে না পারলে বলি আমার মূলধন নাই, আইডিয়া নাই, ভাগ্য নাই— অথচ বিজনেসে যারা সফল হয়েছে তাদের কারোই এগুলো ছিল না, স্বপ্ন দেখেছে, সাহস করেছে, শুরু করেছে এবং লেগে থেকেছে...

## ৬. প্রতিদিন ২৪ ঘণ্টা কীভাবে কাটান? নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করেন, প্রতিদিন :

প্রতিদিন কত ঘণ্টা ফেইসবুক চালান?

কতক্ষণ ফোনে কথা বলেন?

কতক্ষণ টিভি দেখেন?

কতক্ষণ আড্ডা দেন?

কতক্ষণ খেলাধুলা করেন?

কতক্ষণ বই পড়েন?

যাতায়াতে কতক্ষণ?

কতক্ষণ ঘুমান?

পড়াশুনা/অফিস কতক্ষণ করেন?

যারা বলেন তাদের সময় নাই, হিসাব করলে দেখবেন খুব সহজেই আপনি প্রতিদিন ৪ ঘণ্টা সময় বের করতে পারবেন।

এই ৪ ঘণ্টায় প্রতিদিন কিছু না কিছু পার্ট টাইম কাজের চেষ্টা করুন— শুরু করুন আপনার বিজনেসের প্রাথমিক মূলধন জমানো। এটা শুরু করা দরকার ছাত্রজীবন থেকেই।

ছাত্রজীবন হচ্ছে রিস্ক নেওয়ার সবচেয়ে উত্তম সময়। সংসার, সন্তান ও পরিবারের দায়িত্ব কাঁধে এসে গেলে গেলে মানুষ রিস্ক নিতে একটু ভয় পায়! রিস্ক অবশ্যই নিবেন, তবে সেটা হতে হবে শিখে এবং ক্যালকুলেটিভ।

পড়াশুনার বাইরে আপনি আর কী কী কাজ জানেন? কী কী দক্ষতা নাই এবং কী কী আরও শেখা দরকার— এটা নিয়ে কাজ শুরু করুন এখনই।

দক্ষতা ছাড়া শুধু সার্টিফিকেট দিয়ে এখন আর চাকরি বা ব্যবসা কিছুই করা যাবে না।

## ৭. ভুল স্বীকার করলে একটা ভুল হয়, আর ভুল স্বীকার না করলে ভুলে ভরা জীবন হয়...!

নিজের ভুল স্বীকার করার মানসিকতা খুব দরকার। আমরা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই নিজের ভুলগুলো দেখতে পাই না বা দেখার চেষ্টা করি না। যেন অন্যের কারণেই যা কিছু ঘটেছে লেখাপড়ায়, ক্যারিয়ারে, ভালোবাসায়, বিয়েতে, সংসারে, বন্ধুত্বে, প্রতিবেশীর ক্ষেত্রে— সব সময় আমরা অন্যের ভুল ধরার চেষ্টা করি। খুঁজে দেখি না নিজের কী কী ভুল ছিল?

নিজের ভুলগুলো বের করতে পারলেই এগুলো শোধরানো সহজ হয়ে যায়। দ্বিতীয় ভুল হবার সম্ভাবনা কমে যায়, নয়তো ভুলে ভুলে ভরা হয়ে যায় জীবনটা। আর এগুলো যায় না।

নিজের একটা ভুল বের করে এটা শুধরে নিন, দেখবেন জীবন ফুরফুরে!

## ৮. আজ সারা দিনে কাউকে কোনো বাজে কথা বলেছেন বা কারো সাথে কোনো খারাপ ব্যবহার করেছেন?

বা বলতে চাননি অথচ বলে ফেলেছেন, এখন খারাপ লাগছে! মনে হচ্ছে এতটা না বললেও পারতেন... আপনি যদি সঠিকও থাকেন।

কারো সাথে খারাপ ব্যবহার করলেন মানে আপনি নিজের কাছে নিজে হেরে গেলেন। আপনি আর সবার মতো সাধারণ হয়ে গেলেন। আপনি ব্যতিক্রম হতে পারলেন না। সরি বলে ফেলেন, সরি বললে কেউ ছোটো হয় না। আরেকজন না বদলালেও আপনি বদলে যান।

### ৯. যেকোনো কথার জবাব দেওয়ার চেয়ে, জবাব না দেওয়া অনেক শক্তিশালী!

আমাদের অনেকে তাৎক্ষণিক জিততে চায়। তাৎক্ষণিক হেরে যাওয়া বা জিতে যাওয়া নয়, দেখতে হবে দূরের জিত—যেটা টিকে থাকবে। না হেরে কখনো জেতার আনন্দ পাবেন না! আমরা প্রতিটি কথার পিঠে কথায় জিততে চাই, এটা ভুল চিন্তা!

রাস্তা-ঘাটে বা যেকোনো জায়গায় আপনি যে এক মহূর্তের জন্য জিততে চাচ্ছেন—এটা আপনার সবচেয়ে বড়ো হার। চিংকার করে জেতা যায় না, বরং নিজের কুৎসিত চেহারাটা বের হয়ে আসে। কখনো কখনো চুপ থেকেও অসাধারণ হওয়া যায়!

জবাবটা জমিয়ে রাখুন ভবিষ্যতের জন্য। মোক্ষম জবাব দিতে পারে আপনার কাজ, যোগ্যতা ও বিনয়!

### ১০. নেগেটিভিটি কাজের প্রোডাক্টিভিটি কমায় আর পজিটিভিটি প্রোডাক্টিভিটি বাড়ায়।

হিংসা, জিদ, অহংকার, নেগেটিভিটি, সমালোচনা (দরকার নাই তবুও) মানুষকে প্রতিদিন ছোটো করে, কিছুই দেয় না। বরং ওই সময়টা নিজের বিনোদন ও সৃজনশীল কাজে লাগানো যেতে পারে।

কোনো কিছু দেখলে বা শুনলেই তা নিয়ে বা কাউকে নেতিবাচক মন্তব্য করা মানেই নিজের ব্যক্তিত্বকে বিসর্জন দেওয়া।

নেগেটিভ ভাবনা আপনাকে ডাউন করে দেবে, কাজ থেকে দূরে রাখবে, অস্থিরতা বাড়াবে, আপনাকে অসুখী করে তুলবে।

নেগেটিভিটি শুধুই নেগেটিভের জন্ম দেয়। যে যত নেগেটিভ ভাববেন তত বেশি একা হয়ে যাবেন তিনি, একসময় দেখবেন কেউ আর তার পাশে নেই। নেগেটিভ মানসিকতার কাউকে দেখলে এড়িয়ে যান, তাদের থেকে দূরে থাকুন। ইতিবাচকভাবে যেকোনো বিষয়কে আগে দেখুন ও ভাবুন!

### ১১. আপনি পারবেন এবং আপনাকে দিয়ে হবে—এটা বিশ্বাস করতে হবে

আমরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই যেকোনো বিষয় শুরু করার আগে—

—আমিতো এটা পারবো না

—আমি তো কখনো করিনি

—আমাকে দিয়ে বোধহয় হবে না... ইত্যাদি ভেবে ফেলি।

এটা ভুল!

বরং যেটা করতে হবে—আপনি ঐ কাজটা করার জন্য কী কী জানতে হবে, শিখতে হবে ও করতে হবে তার একটা তালিকা তৈরি করে শুরু করে দিতে হবে। লেগে থাকতে পারলে এক সময় দেখবেন ঠিকই আপনি ঐ কাজটা বা ঐ উদ্যোগটা করে ফেলতে পেরেছেন। অন্যরা পারলে আপনি কেন পারবেন না। তবে ঐ কাজ করার ইচ্ছে তৈরি করতে হবে আপনার এবং নিজেকে বলতে হবে—“আমি পারবো”।

### ১২. জীবন আপনার, সিদ্ধান্তও আপনার।

নিজের মনকে চালানোর নিয়ন্ত্রণ নিজেকেই নিতে হবে।

আপনার জীবনে যে সিদ্ধান্তগুলো নেন তা কী নিজে নেন, না অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নেন?

ধরে নিন আপনার উপর কারো কোনো প্রভাব নেই, তাও কি আপনি আপনার নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নিতে পারেন? যাকে বলে “দিলকো সুনো”।

তবুও আপনি চারিদিকে তাকাবেন,

কে কী বলবে?

কেউ তাকাচ্ছে কি না?

উনি কী ভাববেন?

সে কী মনে করবে?

পারবো তো?

না পারলে আমার কী হবে?

—প্রতি মহূর্তে নিজেকে ডিপ্ৰাইভড করছেন। তখন আর কোনো কিছু শুরুই করা হয় না!



আসলে আমাদের মনের মাঝে ২টি মানুষ বাস করে, একটা আপনি নিজে আরেকটা অন্যদের মতামত বা অন্যদের ভাবনা যা আপনি আপনার মতো করে নিজের মধ্যে সাজিয়ে রেখেছেন, নিজেকে আটকানোর জন্য বা সান্ত্বনা দেবার জন্য।

আপনি নিজে ভাবছেন, অন্য কেউ আপনাকে নিয়ে কিছু বলছে, আসলে কী বলছে? আর বললেই বা আপনার কী আসে যায়? তারা কি আপনার বাসা ভাড়া দেয়, না আপনার বাজার করে দেয় তারা।

তাদের বলতে দিন, জবাব দেওয়ার দরকার নাই। আপনি আপনার কাজ করে যান, একদিন আপনার কাজই সব জবাব দিয়ে দিবে।

অন্যের মতামত আপনি অবশ্যই শুনবেন কিন্তু সিদ্ধান্তটা নিবেন নিজে। ভুল হলে আপনি নিজেই তা আবার ঠিক করবেন। নিজের জীবনে ঘটে যাওয়া ফলাফলের জন্য আপনি অন্যকে দায়ী করতে পারেন, কিন্তু তাতে কি আপনার জীবনটা বদলাবে? বদলাবে না।

### ১৩. আপনার “মন খারাপ” দূর করবেন কীভাবে?

মন খারাপ হলেও নিজের সাথে কথা বলতে হবে— মন খারাপের কারণ ও তা থেকে বের হয়ে আসার উপায় বের করার জন্য।

মন খারাপ হতেই পারে। প্রতিটা দিন মন ভালো থাকবে এমনটা অসম্ভব এবং অবাস্তব। কিন্তু মন খারাপটা সংক্রামক ব্যাধির মতো। একবার হলে তা আমরা পুষতে পছন্দ করি মনের অজান্তে, দূর করতে চাই না।

ছুটি বাড়ানোর মতো মন খারাপের দিনও বাড়তে থাকে। আমরা মন খারাপ দাম দিয়ে কিনতেও পছন্দ করি। অকারণে ও সামান্য কারণেও মন খারাপ হয় আমাদের।

মন খারাপ হলে যেটা করতে হবে, মন খারাপের ডিউরেসানটা কমাতে হবে।

**মন খারাপ হলে নিজেকে কয়েকটা প্রশ্ন করবেন :**

- আমার কেন মন খারাপ?
- কারণটা কী?
- কার জন্য মন খারাপ?
- তার গুরুত্ব আমার জীবনে কতটুকু?

এখানেই কিন্তু ৫০% মন খারাপের ফুল স্টপ দেওয়া যায়।

**তারপর আরও কিছু প্রশ্ন নিজে করতে পারেন—**

- এই মন খারাপের জন্য আমি কতটুকু দায়ী?
- মন খারাপ হলে শরীরও খারাপ করতে পারে, আমি কি এটা হতে দিব?
- মন খারাপ হলে কোনো কাজ করা যায় না, আমি কি ১টি দিন হারাবো?
- মন ভালো করার জন্য কী কী করা যেতে পারে? সিদ্ধান্তটা কে নিবে? আপনি।
- জীবনের সবচেয়ে খারাপ সময়/দিনটার সাথে তুলনা করুন।

বিষয়টা যদি এর চেয়েও ভয়াবহ হয়, কয়েকদিন মন খারাপ করে থাকাই ভালো।

আপনার জীবনে তেমন গুরুত্ব বহন করে না, তাদের কারণে মন খারাপ হলে তাদের থেকে দূরে থাকুন। কারণ সে আপনার জীবনে কোনো স্মাইল দিতে পারবে না।

প্রিয় কোনো গান শুনুন, মজার কোনো সিনেমা বা নাটক দেখুন বা বই পড়ুন বা বেড়াতে যান। আপনার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধুর সাথে কথা বলুন বা সময় কাটান এবং নামাজ/প্রার্থনা করুন। নামাজ পড়লে এমনিতেই মন ভালো হয়ে যায়।

আপনার অপরিচিত কারো কোনো একটা উপকার করুন— একটা গরিব বৃদ্ধ বা শিশুকে বাসায় এনে নিজের টেবিলে খাওয়ালেন বা কোনো উপহার দিলেন যা সে আজ পাবার কথা কল্পনাও করেনি, তার মুখের হাসি ও খুশি দেখে, আপনার মন ভালো হয়ে যাবে।

তবে না পাওয়ার জন্য আজকের দিনটিই শেষ দিন নয়...

জীবনে হতাশা আসবে এটাই স্বাভাবিক! ক্যারিয়ারে হতাশা, পরীক্ষার রেজাল্টে হতাশা, বিজনেসে হতাশা, প্রেমে হতাশা, সংসারে হতাশা থাকবেই।

কিন্তু আপনি হতাশ থাকবেন, নাকি কেন হতাশ হলেন তার কারণ বের করে, ওটা নিয়ে কাজ করে বা শিক্ষা নিয়ে হতাশা থেকে দ্রুত বের হয়ে আসবেন— এটা আপনার সিদ্ধান্ত।

আমিও কখনো কখনো কোনো কোনো ব্যাপারে হতাশ হই, কিন্তু আমাকে কখনো দেখেছেন হতাশা নিয়ে বা কোনো নেগেটিভিটি নিয়ে কখনো কোনো পোস্ট দিতে বা কথা বলতে। না, এটা আমি করি না, এটা আমাকে হতাশা না হতে বা হতাশা থেকে বের হয়ে আসতে সাহায্য করে।

এগিয়ে যেতে হলে আপনার মনটা ভালো থাকা খুবই জরুরি, না হয় কাজের গতি কমে যাবে।

আজকের জন্য ভালো থাকুন, আগামীকালটা আরও ভালো যাবে।