



জীবন হতে হবে অর্থপূর্ণ

লেখক: মোহাম্মদ আবদুর রউফ | প্রকাশিত: 12 July 2026, 01:33 AM | বিভাগ: মার্কেটিং



আমরা কি একটু উদার হতে পারি? আমরা কি উদারতার চর্চা করতে পারি? আসলে উদারতা এবং উদারতার চর্চা আমাদের জীবনে বহুমাত্রিক সুবিধা বয়ে আনতে পারে। আমরা যদি আমাদের চারপাশে একটু লক্ষ্য করি তাহলে দেখা যাবে আমাদের অনেকেই এই উদারতা নেই। অনেকেই মনে প্রশ্ন জাগতে পারে যার মধ্যে নেই, তিনি চর্চা করবেন কভাবে? আমি মনে করি কোনো কষ্টে চর্চা করতে হলে সটো নিজের মধ্যে থাকতে হবে এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই। নিজের মধ্যে উদারতার ভান্ডার তরৈকির জন্য একটু চর্চাই যথেষ্ট। উদার হওয়া মানে এই নয়, মানুষকে টাকা পয়সা দিয়ে সাহায্য করতে হবে। উদারতা মানে এই নয় বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়-স্বজন, সহকর্মীদের দাওয়াত দিয়ে খাওয়াতে হবে। উদারতা অনেকেভাবে দেখানো যায়। অনেকে সময় সামান্য সেক্রেফাইস করেও উদারতা দেখানো যায়। কখনো কখনো সামান্য উদারতাও কারও কারও কাছে ভালো লাগার বিষয়ে পরণিত হতে পারে। ছোট্ট একটু ঘটনা শেয়ার করি।

আমসি সব সময় গ্ৰোসারি আইটেমগুলো একটী দোকান থেকে কনিচি ফলে দোকানরে ছলেটো আমাকে খুব ভালো মতো চনি। আমি একদনি দোকানরে কছি জনিসি কনিতে গয়িছে। দোকানরে ছলেটো আমি যা বলছে সিগুলো রডে কিরছিলি। এমন সময় একজন ভদ্রলোক এসে কছি একটা কনিতে চাচ্ছিলনে। ছলেটো ভদ্রলোকরে দকি মনোযোগ দচ্ছিলি না। বিষয়টি আমার কাছে দৃষ্টিকিটু মনে হলো। ছলেটোরি উদ্দেশ্য আমার সবকছি দিয়ে তারপর ভদ্রলোকরে দকি মনোযোগ দবে। আমিজানি ছলেটো কনে ভদ্রলোকরে প্রতিমনোযোগ দচ্ছিলি না। ওই দোকান থেকে আমিনিয়মতি কনোকাটা করি তাছাড়া পরমাণেও বশো দোকানদাররে দৃষ্টিকোণ থেকে আমি হয়তো ওর গুড কাস্টমার। আমিনিজি ছলেটেকি বললাম ভদ্রলোকরে জনিসিটি তুমি আগে দাও। আমার সবকছি দতি তোমার সময় লাগবে। তনি কনে দাড়িয়ে থাকবনে। আমি ইচ্ছে করলে এটা না বললেও পারতাম। তারপরও বলছি কারণ আমিনিজিই অস্বস্তি বোধ করছিলি। এটা আমার বশিাল কনো উদারতা না, কনিতু উদারতা। আমি ওইটুকু উদারতা দেখিয়েছিলি বলি ভদ্রলোক তাড়াতাড়ি তাঁর জনিসিটি কনিতে পরেছিলনে। আমার প্রতি তাঁর এক ধরনে ইতিবাচক মনোভাব তৈরি হলো। এটাও তো আমার জন্য এক ধরনে প্রাপ্তি চলার পথে আমাদের জীবনে প্রতিনিয়িত অসংখ্য ঘটনা ঘটছে। আমরা যদি একটু উদার হতে পারি তাহলে কারও না কারও জীবনে সটো উপকারে আসবে।

এটা ধরুন সত্য, জীবনে চলার পথে সবকছি আমার মতো হবে না। অনেকে কছি আমার পছন্দ হবে না। আবার অনেকে কছি পছন্দ হবে। হয়তো কারও কারও জীবনে অপছন্দরে তালকিটা বড়। এটার পছন্দে কারণ হতে পারে তাঁর মধ্যে উদারতার পরিমাণ কম। এই কম হওয়ার অনেকেগুলো নতিবাচক দকি রয়ছে। যি নজিকে উদারতার চাদরে ঢেকে ফলেতে পারে তাঁর মনে দুঃখ-কষ্ট কম থাকে। কারণ তনি সিকের্ফাইস করতে পারনে। এই সিকের্ফাইসরে কারণে তাঁর মনে না পাওয়ার বদনা খুব একটা বাসা বাধতে পারে না। তাঁর মনে দুঃখ-যন্ত্রণা কম থাকে বধিয় মানসকিভাবে তনি সুস্থ থাকনে। ফলে শারীরকিভাবেও তনি সুস্থ থাকনে। অন্যদকি উদারতার কমতি থাকলে মনে দুঃখ-যন্ত্রণা বড়ে যায়। এক সময় শরীররে মধ্যে হাই-প্রসোর বাসা বাধে। কারও কারও ডায়াবেটিস হয়। আর এ দুটি হলে অন্য কনো রোগ শরীরে যেকনো সময় চলে আসতে পারে। এই যি মানসকি এবং শারীরকি অসুস্থতা এ দুটি নিয়ন্ত্রণরে ক্ষেত্রে উদারতা বড় ভূমকি পালন করতে পারে। আমরা অনেকে সময় একটী কথা শুনি, “আমার তো কনো অসুখ নই। তোমার সুখ আমার অসুখ”। এ ধরনে অসুখ থেকে বাঁচতে হলে নজিরে মধ্যে উদারতার চরচা করতে হবে। উদারতা পারস্পরকি সৌহারদ্য বৃদ্ধকিরে। উদারতা পারিবারকি এবং সামাজকি বন্ধন দৃঢ় করে।

ইংরেজিতে দুটি শব্দ আছে। সমিপ্যাথি এবং এমপ্যাথি। আমরা যদি সমিপ্যাথি না দেখিয়ে এমপ্যাথটেকি হতে পারি তাহলে সটো মানকি গুণাবলীকে বকিশতি করতে সাহায্য করে। কারও দুঃখ-কষ্টে সহানুভূতি প্রকাশ

করাকে ইংরেজিতে সমিপ্যাথি বলে। অন্যদিকে কারও দুঃখ-কষ্টকে নিজের দুঃখ-কষ্ট হিসেবে অনুভব করাকে এমপ্যাথটিকি বলে। মনে করুন একজন ব্যক্তির ভাই মারা গেলেন। আমি তাঁর এই কষ্টের সময় তাঁর প্রতি সহানুভূতি দেখাতেই পারি। এটাই হলো সমিপ্যাথি। তিনি তাঁর ভাইকে হারিয়েছেন। যদি আমার কোনো ভাই মারা যেতে তাহলে আমার মনের অবস্থা কমন হতো সটো উপলব্ধি করে তাঁর প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়াকে বলে এমপ্যাথি।

প্রতিনি অঙ্কে মানুষের সাথে আমাদের দেখা-সাক্ষাৎ হচ্চে। কথাবার্তা হচ্চে। কখনো কর্মস্থলে, কখনো রাস্তায়, কখনো হাটে-বাজারে, অনুষ্ঠানে কথিবা নানা জায়গায়। আমরা চলার পথে এই মানুষগুলোর সাথে ইচ্চে করলে কর্কশ ভাষায় কথা বলতে পারি। গোমরা মুখ করে থাকতে পারি। আবার ইচ্চে করলে হাসখিুশি প্রাণবন্ত থাকতে পারি। মষিট ভাষায় কথা বলতে পারি। আমরা যদি দ্বিতীয় পন্থাটি গ্রহণ করি তাহলে মানুষের কাছে আমার পরিচয় হবে একরকম। আর প্রথমটি বিচ্চে নলে মানুষ আমাকে চনাবে, জানবে অন্যভাবে। প্রথম পরবে উল্লেখ করছেলাম মানুষের উপকার করার জন্য সব সময় টাকার প্রয়োজন হয় না। একটু পরামর্শ দিয়ে, একটু তথ্য দিয়ে, হাসমিুখে কথা বলেও মানুষের মন জয় করা যায়। আমরা এখন এক অস্থির সময় পার করছি। সকলই ঝড়ের বেগে সামনে এগিয়ে যাওয়ার অস্থিরিতায় ভুগছি। আমাদের মনে হয় এই গতি থামানো উচিত। থামাতে না পারলে অন্তত কমানো উচিত। কারণ ছুটে চলা গতি বাড়াবে। কন্টি জীবন থেকে যা কড়ে নেবে তা কখনো ফরিয়ে আসবে না।

(সমাপ্ত)

মোহাম্মদ আবদুর রউফ

সহিও, ইন বাটন লমিটিডে