উপলব্ধি ও মোটিভেশন

পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র
(৪র্থ খণ্ড)

আপন আলোয় পথ চলি

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

উপলব্ধি ও মোটিভেশন

পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র – ৩য় খণ্ড

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

সিএসসিএস পাবলিকেশন্স

CSCS

উপলব্ধি ও মোটিভেশন

পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র – ৩য় খণ্ড

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

প্রকাশক

সিএসসিএস পাবলিকেশন্স

অস্থায়ী কার্যালয়: ‘লাইসিয়াম’,

এসই-১৫, দক্ষিণ ক্যাম্পাস,

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, চট্টগ্রাম-৪৩৩১।

০১৯৫৩ ৩২ ৩০ ৩০

connect.cscs@gmail.com

cscsbd.com

© সিএসসিএস পাবলিকেশন্স

প্রথম প্রকাশ: জুলাই ২০২১

দ্বিতীয় সংস্করণ: আগস্ট ২০২৪

তৃতীয় সংস্করণ: সেপ্টেম্বর ২০২৫

চতুর্থ সংস্করণ: ডিসেম্বর ২০২৫

মূল্য: ১১০০ টাকা

UPALOBDHI O MOTIVATION (Realisation and Motivation: Posters and Banners Collection – Part 4) by Mohammad Mozammel Hoque, published by CSCS Publications, SE-15, South Campus, Chittagong University. Fourth Edition: December, 2025. Price: Tk. 1100 only.

ভূমিকা

কেন পোস্টার আর ব্যানার তৈরী

‘আমার হাতের লেখা বরাবরই খুব খারাপ। এই জন্য ছাত্রজীবনে বেশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছি। হাতের লেখা দেখে চরম বিরক্ত হলেও স্যারেরা যাতে বুঝতে পারেন, আমি সংশ্লিষ্ট বিষয়টি ঠিক মতো বুঝতে পেরেছি, সেইজন্য মাঝে মাঝে পরীক্ষার খাতায় পুরো উত্তরের উপর তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে একটা ছক তৈরি করে দিতাম। বলা বাহুল্য, সেটি হতো ইউনিক সামথিং। মেট্রিক, ইন্টারমিডিয়েট আর বিশ্ববিদ্যালয়ের সব পরীক্ষাতে আমি এই কাজটি করেছি। এরপর জীবনের পথ চলায় যখন সংগঠনবাদিতা ছেড়ে আমার পেশাগত ও সামাজিক দায়িত্বের প্রতি অধিকতর মনযোগী হলাম, তখন আমার নতুন আইডেন্টিটি হিসেবে ‘সমাজ ও সংস্কৃতি অধ্যয়ন কেন্দ্র’ (সিএসসিএস) নামের একটি প্লাটফর্ম গড়ে তুলি। সেটি ২০০১ সালের শেষের দিকে। এরপর ২০১০ সাল হতে পরবর্তী সময়ে এক ধরনের অগত্যা পরিস্থিতিতে লেখালেখি শুরু করি। শুরু করেছিলাম সামহোয়ারইন ব্লগ হতে। এরপরে সোনার বাংলাদেশ ব্লগ। বর্তমানে ফেইসবুক আর নিজের ওয়েবসাইটে।

যখন পাবলিক ইন্টেলেকচুয়াল হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার কাজ শুরু করলাম, তখন অনুভব করলাম, কিছু বিষয়ে স্বতন্ত্র লেখা তৈরি করা জরুরী। অথচ, নানা কারণে ঐ বিষয়ে লেখার কাজটা আর হয়ে উঠছে না। মূলত এই সব অপেক্ষমান-লেখাগুলোকে চিরতরে হারিয়ে যাওয়া হতে রক্ষা করার জন্য শুরু করলাম ছোট ছোট আকর্ষণীয় কথা দিয়ে পোস্টার আর ব্যানার তৈরির কাজ। ভাবলাম, আমি যেহেতু সব কাজ আমার মতো করেই করি, পেশাগত স্বীকৃতি না থাকলেও, এটাও নিজস্ব স্টাইলে শুরু করি। পোর্ট্রেইট সাইজে লেখা হলে পোস্টার, আর ল্যান্ডস্কেইপে হলে ব্যানার।

লেখা হোক বা না হোক, কিংবা ইতোমধ্যে বলা হোক বা না হোক, পোস্টার ও ব্যানার তৈরীর সুবিধা হলো, এর মাধ্যমে যে কোনো বিষয়কে সংক্ষেপে উপস্থাপন করা যায়। বুঝতেই পারছেন, ‘পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র’র মধ্যে অন্তর্ভুক্ত কিছু কিছু পোস্টার ও ব্যানারের সমর্থনে আমার লেখা অথবা ভিডিও বক্তব্য আছে। লেখাগুলো আছে আমার ওয়েবসাইটে (mozammelhq.com)। ভিডিও বক্তব্যগুলো আছে ‘যুক্তি ও জীবন’ এবং ‘সামাজিক আন্দোলন’ নামে আমার দুইটা ইউটিউব চ্যানেলে।

ডিসক্লেইমার

আমি সতর্ক থেকেছি, অন্য কারো কথা বা উদ্ধৃতি যাতে আমার নামে এসে না যায়। তারপরও এ’ধরনের কোনো ‘সমস্যা’ যদি কারো নজরে পড়ে তাহলে নির্দ্বিধায় সেটি আমাকে জানাবেন। যেমন, ‘simplicity is the beauty’ এই কথাটার সেন্স ধারণ করে এমন কথা এর আগে অনেকেই বলেছেন। হুবহু এইভাবে হয়তো বলেননি। আগে বলা হয়েছে এমন কথা দ্বারা উদ্বুদ্ধ হয়ে আমি আমার কথাগুলোকে সাজিয়েছি, ব্যাপারটা মোটেও এমন নয়। বরং, আমি যা বলেছি তা আমার দৃষ্টিতে মৌলিক। যদি কেউ কোনো পোস্টার বা ব্যানারের ব্যাপারে দৃষ্টি আকর্ষণ করেন, যা অন্য কারো প্রপজিশন, তাহলে আমি নিশ্চয়ই সংশোধন করে নেবো।

একনলেজমেন্ট

মাসউদুল আলম (মাসুদ) সিএসসিএস-এর নির্বাহী পরিচালক হিসেবে কাজ করেছেন দশ বছর। পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র প্রথম গ্রন্থাকারে রূপ লাভ করে তার হাত ধরে। তিনি আমার খসড়া ডিজাইন অনুসরণ করে পোস্টার ও

ব্যানারগুলো তৈরি করতেন। এই কাজে আমাকে আর মাসুদকে সার্বিকভাবে সহযোগিতা করেছেন, পরবর্তীতে মাসুদের অনুপস্থিতিতে পুরো কাজটি করেছেন সিএসসিএস-এর গবেষণা সহকারী ও সহকারী পরিচালক আবদুল কাইয়ূম সৌরভ। আমরা কোনো পোস্টার বা ব্যানার বানানোর পরে সেটা সবার আগে দেখিয়েছি মিতুল ম্যামকে। সামসুন নাহার মিতুল। তিনি চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক। আমার সহকর্মী ও স্ত্রী। পরবর্তীতে এই সহযোগিতাটুকু করেছেন সিএসসিএস-এর অধ্যয়ন সহকারী ফয়সাল মুহাম্মদ। এমনকি কিছু কিছু বিষয়ে পোস্টার/ব্যানার তৈরী করা হয়েছে ফয়সালের আগ্রহ প্রকাশ ও অনুরোধের কারণে।

আমার দু'জন স্টুডেন্ট অনেকগুলো পোস্টার ও ব্যানার এডোবি ইলাস্ট্রেটরে তৈরী করে দিয়েছেন। নাঈমা সুলতানা বৃষ্টি ও জান্নাতুল নাঈম হৃদয়। হৃদয়ের করা পোস্টার ও ব্যানারের সংখ্যা বেশি। সিরিজটির ৩টা খণ্ডের আলাদা আলাদা প্রচ্ছদও ওর করা। নাঈমের সহযোগিতা না পেলে এই সমগ্রের কাজ সম্পন্ন হতো না। মাসুদ নরসিংদী শিফট করার পরে সৌরভ এই সমগ্র নিয়ে কাজ করেছে টানা দুই বছর। সর্বশেষ সংযোজন, বিয়োজন ও পরিমার্জন করার কাজটা আঞ্জাম দিয়েছে চবি আরবি বিভাগের ছাত্র ওয়াকিউল্লাহ।

জীবনে কিছু হিন্দি সিনেমা দেখেছি। এর একটি হলো 'পরদেশ'। এর একটা দৃশ্য এমন, বাগানে পানি দিতে গিয়ে দেখা গেলো পানি নাই। পানির লাইনে সমস্যা। তখন বাড়ির ম্যানেজার সরাসরি ফোন করলো সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়ের মন্ত্রীকে। তেমন করে, যখনই কোনো ভাষাগত সমস্যায় পড়েছি, তাৎক্ষণিকভাবে ফোন করেছি 'শ্রদ্ধেয় ছোটভাই' জনাব ইব্রাহিম হোসেনকে। তিনি আধুনিক ভাষা ইনস্টিটিউট, চবি'র পূর্বতন পরিচালক। ব্যতিক্রমী এই বইয়ের ভূমিকা লিখতে গিয়ে মাসুদ, সৌরভ, ফয়সাল, বৃষ্টি, নাঈম, ওয়াকিউল্লাহ, মিতুল ও ইব্রাহিম হোসেনের প্রতি বোধ করছি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও গভীর ভালোবাসা। আর দু'জন স্নেহাস্পদ ছাত্র পোস্টার ও ব্যানারগুলোর স্ট্রাকচার, কালার, কনটেন্ট ও ল্যাঙ্গুয়েজের ব্যাপারে আমাকে পরামর্শ দিয়ে সহযোগিতা করেছেন। তারা দু'জনই চবি ইংরেজী বিভাগে পড়াশোনা করেছেন। একজন মো. আইয়ুব আলী, আরেকজন নাজমুল হুদা। আইয়ুব প্রায় চার বছর সিএসসিএস-এ অধ্যয়ন সহকারী হিসেবে কাজ করেছে। মহান আল্লাহ তায়ালা তোমাদেরকে উত্তম প্রতিদান দান করুন, আ-মীন!

ভালোবাসার উভয়সংকট

ভালোবাসার একটা উভয়সংকট আছে। তা হলো, প্রকাশের মাধ্যমে ভালোবাসার গভীরতা হ্রাস পায়। অনুভূতি হালকা হয়ে পড়ে। আবার মানুষের অকৃত্রিম অনুভূতিমাত্রই চায় স্বতঃই প্রকাশ পেতে। তাই, অনানুষ্ঠানিক বিষয়গুলো আমাদের অনুভবের গভীরে স্থান লাভ করা সত্ত্বেও আনুষ্ঠানিকতা মাঝে মাঝে প্রয়োজনীয় হয়ে উঠে।

আমার জন্য তোমাদের কষ্ট, বিশেষ করে আমার একসেন্ট্রিক ভাবনাচিন্তা ও কর্মকাণ্ডে তোমাদের আন্তরিক সমর্থনকে স্বীকার করছি অকপটে। তোমাদের ভালোবাসি। ভালোবাসার মানুষদের আনুষ্ঠানিক ধন্যবাদ জানানো মানানসই নয়। জানি। তবুও এই সুযোগে পাঠকদের সাথে তোমাদের পরিচয় করিয়ে দেয়ার জন্য এই ফর্মাল একনলেজমেন্ট। আমার পথচলায় যাদের অমূল্য সমর্থন আমাকে প্রেরণা জোগায়, তাদের জন্য আমার ভালোবাসার কথা সবাইকে এই সুবাদে জানিয়ে দেয়া। যদিও জানি, ভালোবাসা স্বীকৃতির অপেক্ষা করে না। স্বীকৃতি ভালোবাসার তুল্য নয়।

ভালোবাসার কোনো প্রতিদান হয় না, ভালোবাসা ছাড়া। উর্দু কবি মীর তকী মীরের ভাষায়, 'প্রেমের ব্যথায়, প্রেমই নিবারক'। তোমাদের ভালোবাসি। তোমরা যা করেছো মহান আল্লাহ তায়ালা তোমাদেরকে এর উত্তম প্রতিদান দান করুন, আ-মীন!

এত ইংরেজি কেন

এখানকার অধিকাংশ পোস্টার ইংরেজিতে। এ'ব্যাপারে আমার প্রধান এক্সকিউজ হলো, ফিলসফির মতো বিষয়ে শিক্ষকতা করতে গিয়ে আমাদেরকে যেসব বইপত্র পড়তে হয় তা সব ইংরেজিতে। এবং সেই বইগুলোর ইংরেজি ভাষা প্রচলিত 'টেকনিক্যাল সাবজেক্টসমূহের' মতো সহজ 'টেকনিক্যাল ইংলিশ' নয়। মোর কনসেপ্টচুয়াল। এভাবে চর্চা করতে করতে কেন জানি আমাদের মতো মাস্টারদের মনে ইংরেজিটা যেভাবে চলে আসে, বাংলাটা সেভাবে আসে না। মনে হয়, কথাটা বাংলায় ততটা সহজবোধ্য হবে না। স্বীকার করছি, এটি আমার সীমাবদ্ধতা। আশা করি, বিষয়টিকে ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখবেন। কিছু কিছু পোস্টার ও ব্যানারে অবশ্য ইংরেজির পাশাপাশি বাংলাও দেয়া হয়েছে। কোনো কোনো পোস্টার/ব্যানার বাংলা ও ইংরেজি উভয় ভার্সনে তৈরি করেছি।

বুদ্ধিবৃত্তিক গেরিলা লড়াই

আমার অপরাপর বইগুলোর মতো এই বইটিও আমার ওয়েবসাইট হতে ফ্রি ডাউনলোড করা যাবে। পুরো কাজটিকে একটা সিরিয়াস প্রফেশনাল ওয়ার্ক হিসেবে না দেখে চলমান ‘বুদ্ধিবৃত্তিক গেরিলা যুদ্ধের’ প্রেক্ষাপটে বিবেচনা করার অনুরোধ রইলো। এতে করে আপনার হতাশা ও অভিযোগের মাত্রা কমতে পারে। এখানে অন্তর্ভুক্ত হয় নাই আমার এমন সব প্রবচন এবং এখানকার চুম্বক কথাগুলো নিয়ে ‘প্রবচনগুচ্ছ’ হিসেবে একটা স্বতন্ত্র প্রকাশনা বের করার ইচ্ছা আছে।

এই ভূমিকাটা এ পর্যন্ত যদি পড়ে থাকেন, তাহলে অনুমান করতে পারি, আপনি কোনো গড়পরতা মানুষ নন। খানিকটা ব্যতিক্রমী। আমাদের এই বিপরীত পথচলায় একজন সহযাত্রী হিসেবে আপনাকে স্বাগতম।

গ্রন্থবিন্যাস

ব্যতিক্রমী এই গ্রন্থটিকে আমরা চার খণ্ডে বিভক্ত করেছি। পরিবার – ১ম খণ্ড, সমাজ ও রাষ্ট্র – ২য় খণ্ড, বিজ্ঞান, দর্শন ও ধর্ম – ৩য় খণ্ড এবং উপলব্ধি ও মোটিভেশন – ৪র্থ খণ্ড।

‘উপলব্ধি ও মোটিভেশন’ শিরোনামে ‘পোস্টার ও ব্যানার সমগ্র’-এর ৪র্থ খণ্ডে জীবনবোধ, জয়-পরাজয়, কর্মনীতি, পারস্পরিক সম্পর্ক ইত্যাদি নিয়ে সাজিয়েছি প্রথম অধ্যায়: উপলব্ধি। দ্বিতীয় অধ্যায়: মোটিভেশনে পাবেন আত্মপরিচয় ও মর্যাদাবোধ, আত্মবিচার, আত্মবিশ্বাস, অগ্রাধিকার নির্ণয়, বাগ্মিতা কিংবা নিরবতা, অপরের অধিকার এবং পাঠ ও চিন্তা শিরোনামের অনুচ্ছেদ।

উপরোল্লেখিত বিষয়গুলোর কোনোটারই পূর্ণাঙ্গ আলোচনা পাবেন না এই বইয়ে। বরং এখানে পাবেন সংশ্লিষ্ট বিষয়ে আমার ভাবনাচিন্তার সূত্র ও পরিচয়। একেকটা অধ্যায়ে বিষয়ভিত্তিক বিন্যাসটাও খানিকটা অগোছালো। আমরা চেষ্টা করেছি, তবুও রয়ে গেছে পূর্বাপর সামঞ্জস্যতা বজায় রাখার সমস্যা।

পোস্টার প্রেজেন্টেশনের একাডেমিক ধারা

পোস্টার প্রেজেন্টেশনের একটা একাডেমিক ধারা আছে। আমার এই কাজে এর প্রভাব আছে, এটি অনস্বীকার্য। অবশ্য, পদোন্নতি ও সুবিধা লাভের লক্ষ্যে কৃত একাডেমিক রিসার্চ হিসেবে এই কাজটি করা হয়নি। আমি যা করেছি তা আমার মনের খুশিতে করেছি। সামাজিক দায়িত্ব হিসেবে করেছি। বুদ্ধিবৃত্তিক সামাজিক আন্দোলনের কাজে এ’গুলো সহায়ক হবে, আশা করি। বহু থিসিসের সারসংক্ষেপ তথা মূলকথা এখানে খুব সহজ ভাষায় অত্যন্ত সংক্ষেপে বলে দেয়া হয়েছে।

একটা কথা বলে দিলেই সেটা থিসিস হয় না। সিস্টেমেটিক ওয়েতে একটা হাইপোথিসিসকে থিসিসে উন্নীত করতে হয়। সেটাই গবেষণা। আবার একটা গবেষণার বিরাট ভলিউমের মূল কথাটুকু আমরা একটা সামারির মধ্যে নিয়ে আসতে পারি। এক কথায় প্রকাশ করতে পারি। আমার এই কাজ দ্বিতীয় ধাঁচের। এর কারণ শুরুতেই ব্যাখ্যা করেছি।

প্রত্যাশা

যত কথা মনে জাগে, জীবন ও জগতের বিস্তীর্ণ অভিজ্ঞতার আলোকে যত কথাকে সঠিক বলে মনে হয়, তা সব এখানে বলা হয়নি। যা বলার ছিল কিংবা আছে, তার তুলনায় যা বলেছি তা ক্ষুদ্র অংশ মাত্র। কত কথা ছিল বলার ....! জীবন তো এমনই। থেকে যায় বলার মতো অনেক কথা শেষ পর্যন্ত অনুক্ত। ইদানীং বিখ্যাত এক তরুণ লেখককে বলেছিলাম, ‘লেখক হতে চাইনে। কথাগুলো শুধু বলে যেতে চাই’। চার শতাধিক পোস্টার করার পরেও মনে হচ্ছে, দু’চারটে কথা শুধু বলা হলো।

আমি নিশ্চিত, আমার কথাগুলো অনেকের কাছেই নিজের মনের কথা বলে মনে হবে।

Trisduction নামে একটা একাডেমিক ইউটিউব চ্যানেল পরিচালনা করেন এক ডাক্তার ভদ্রলোক। তিনি একইসাথে নিউরোসায়েন্সে পি-এইচ.ডি. করেছেন। ফিলসফি নিয়ে তিনি একবার আমার সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। কথা প্রসঙ্গে তিনি একবার বললেন, ‘great men think alike’। আমি উনার সাথে দ্বিমত করে তাৎক্ষণিকভাবে বললাম, ‘না। আমি বরং মনে করি, all men think alike’।

একজন বুদ্ধিবাদী হিসেবে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, মানবীয় চিন্তার মূল কাঠামো ও পদ্ধতি একই। সেইজন্যই আমরা পরস্পর মতবিনিময় করি, তর্ক-বিতর্ক করি। অপরকে ভুল বলি। নিজেকে সঠিক মনে করি। কখনো কখনো নিজের

ভুল স্বীকার করি। আমাদের মৌলিক স্বীকার্য ও অনুমানগুলোর ওপর দাঁড়িয়ে আমরা পরস্পর আলাপ-আলোচনা করি। ভিন্নতা ও মতানৈক্য হয় দৃষ্টিকোণের পার্থক্য, বিষয়ের গভীরতায় যাওয়া, না যাওয়ার পার্থক্য ও সামগ্রিকভাবে দেখা, না দেখার পার্থক্যের কারণে।

কথা বিস্তারিত লিখতে না পারার জন্য পোস্টার আর ব্যানার তৈরী করা। এখানে সংকলিত কথাগুলো অপ্রচলিত, কিন্তু বাস্তবসম্মত ও জীবনঘনিষ্ঠ। পড়লেই বুঝবেন, আশা করি। হ্যাপি রিডিং।

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com
'লাইসিয়াম', এসই-১৫, দক্ষিণ ক্যাম্পাস, চবি।
২১ অক্টোবর, ২০২৫

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায়: উপলব্ধি

ক. জীবনবোধ

৪.১.১.১	প্রার্থনা	১১
৪.১.১.২	key to success	১২
৪.১.১.৩	জন্ম আর মৃত্যু	১৩
৪.১.১.৪	how to lead a happy life	১৪
৪.১.১.৫	flow of life	১৫
৪.১.১.৬	meaning of life	১৬
৪.১.১.৭	what to do to lead a balanced life	১৭
৪.১.১.৮	নিজেকে সম্মান করো	১৮
৪.১.১.৯	মানুষের চরিত্র	১৯
৪.১.১.১০	কঠোরতার পর আসে সহজতা	২০
৪.১.১.১১	এসো হই জীবনবাদী	২১
৪.১.১.১২	স্বপ্নের রূপান্তর	২২
৪.১.১.১৩	quality does matter	২৩
৪.১.১.১৪	formality kills spirituality	২৪
৪.১.১.১৫	আত্মউপলব্ধি	২৫
৪.১.১.১৬	মানুষ ও আবেগ	২৬
৪.১.১.১৭	জীবনের পরিণতি	২৭
৪.১.১.১৮	we don't need just happy people	২৮
৪.১.১.১৯	আরজি	২৯
৪.১.১.২০	সততা ও সাহসিকতা	৩০
৪.১.১.২১	বিবেক ও আবেগ	৩১
৪.১.১.২২	আত্মনিষ্ঠতা	৩২
৪.১.১.২৩	আবেগ কী	৩৩
৪.১.১.২৪	জীবন ও কর্ম	৩৪
৪.১.১.২৫	মনের চোখে দেখা	৩৫
৪.১.১.২৬	লাস্ট কমিটমেন্ট	৩৬
৪.১.১.২৭	দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য	৩৭
৪.১.১.২৮	ফিরে যাওয়ার দিন	৩৮
৪.১.১.২৯	ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি	৩৯
৪.১.১.৩০	কর্মব্যস্ততা	৪০

খ. জয়-পরাজয়
৪.১.২.১ problem of instant gratification ৪১
৪.১.২.২ integrity first ৪২
৪.১.২.৩ অগ্রাধিকার বিবেচনা ৪৩
৪.১.২.৪ success & failure ৪৪
৪.১.২.৫ truth & falsity ৪৫
৪.১.২.৬ nothing is what it seems ৪৬
৪.১.২.৭ আরোগ্য অথবা প্রতিরোধ ক্ষমতা ৪৭
৪.১.২.৮ problem of over-expectation ৪৮

গ. কর্মনীতি
৪.১.৩.১ simplicity is the beauty ৪৯
৪.১.৩.২ proper consumption is the best ethical position ৫০
৪.১.৩.৩ আত্মজিজ্ঞাসা ৫১
৪.১.৩.৪ modesty is a must ৫২
৪.১.৩.৫ how to defuse resentment ৫৩
৪.১.৩.৬ success is at your hand ৫৪
৪.১.৩.৭ সুবিধার অসুবিধা আর অসুবিধার সুবিধা ৫৫
৪.১.৩.৮ how we prioritize ৫৬
৪.১.৩.৯ গড়ে তোল ভালো অভ্যাস ৫৭
৪.১.৩.১০ অন্তরের প্রশস্ততা ৫৮
৪.১.৩.১১ সত্যিকারের বোকামি ৫৯
৪.১.৩.১২ charity ৬০
৪.১.৩.১৩ regularity matters ৬১
৪.১.৩.১৪ working policy ৬২
৪.১.৩.১৫ way of solving any problem ৬৩
৪.১.৩.১৬ three steps solution ৬৪
৪.১.৩.১৭ truth & establishment of truth ৬৫
৪.১.৩.১৮ guidance dependency ৬৬
৪.১.৩.১৯ activism paradox ৬৭
৪.১.৩.২০ proactiveness ৬৮
৪.১.৩.২১ inclusivity ৬৯
৪.১.৩.২২ হঠকারিতার প্রতিষেধক ৭০
৪.১.৩.২৩ punishment & reward system ৭১
৪.১.৩.২৪ how to think, how to act ৭২
৪.১.৩.২৫ sincerity is a must ৭৩
৪.১.৩.২৬ immunity is better than purity or cure ৭৪
৪.১.৩.২৭ take responsibility ৭৫
৪.১.৩.২৮ be careful with your wordings ৭৬

ঘ. পারস্পারিক সম্পর্ক
৪.১.৪.১ what is personality ৭৭
৪.১.৪.২ ব্যক্তিত্বের পরিচয় ৭৮

৪.১.৪.৩ laws of relationship ৭৯
৪.১.৪.৪ মানবিক সম্পর্কের পাঁচটি সূত্র ৮০
৪.১.৪.৫ সম্পর্ক মাত্রই লেনদেনের ব্যাপার ৮১
৪.১.৪.৬ সম্পর্ক সূত্র ৮২
৪.১.৪.৭ তোমার জীবন তোমার দায় ৮৩

দ্বিতীয় অধ্যায়: মোটিভেশন

ক. আত্মপরিচয় ও মর্যাদাবোধ
৪.২.১.১ be self-respectful ৮৪
৪.২.১.২ love & respect ৮৫
৪.২.১.৩ live your own life ৮৬
৪.২.১.৪ self-branding ৮৭
৪.২.১.৫ জীবন ও প্রকৃতি ৮৮
৪.২.১.৬ holding conflicting identities ৮৯
৪.২.১.৭ ঐতিহ্য ও মূল্যবোধ ৯০
৪.২.১.৮ de-westoxify your values ৯১
৪.২.১.৯ identity ৯২

খ. আত্মবিচার
৪.২.২.১ wisdom and integrity ৯৩
৪.২.২.২ self-development ৯৪
৪.২.২.৩ self-improvement ৯৫
৪.২.২.৪ benefits of criticism ৯৬

গ. আত্মবিশ্বাস
৪.২.৩.১ commitment ৯৭
৪.২.৩.২ be proactive, don’t be reactive ৯৮
৪.২.৩.৩ সফলতার মূলমন্ত্র ৯৯
৪.২.৩.৪ epistemic honesty ১০০
৪.২.৩.৫ চাষ করো আশাবাদ ১০১
৪.২.৩.৬ জীবনের পথে ১০২
৪.২.৩.৭ অন্ধ অনুসরণ করা যাবে না কারো ১০৩
৪.২.৩.৮ what to do in a situation ১০৪
৪.২.৩.৯ potentiality is not a permanent asset ১০৫
৪.২.৩.১০ স্বপ্নের সীমা ১০৬
৪.২.৩.১১ জয়-পরাজয় ১০৭
৪.২.৩.১২ শুভকামনা ১০৮
৪.২.৩.১৩ যেমন তোমাকে চাই ১০৯
৪.২.৩.১৪ সুখী হওয়ার উপায় ১১০
৪.২.৩.১৫ fight back ১১১
৪.২.৩.১৬ life and time ১১২
৪.২.৩.১৭ time is the best currency ১১৩
৪.২.৩.১৮ placebo effect ১১৪
৪.২.৩.১৯ ‘ডিমোটিভেশনাল’ কথাবার্তা ১১৫

৪.২.৩.২০ প্রত্যয় ১১৬
৪.২.৩.২১ self-actualization ১১৭

ঘ. অগ্রাধিকার নির্ণয়

৪.২.৪.১ how to do the best ১১৮
৪.২.৪.২ focus on one ১১৯
৪.২.৪.৩ how to build a better formal life ১২০
৪.২.৪.৪ balance between positivity & negativity ১২১
৪.২.৪.৫ how to prioritize ১২২
৪.২.৪.৬ ceiling of potentiality ১২৩

ঙ. বাঙ্ময়তা কিংবা নিরবতা

৪.২.৫.১ whistleblowing ১২৪
৪.২.৫.২ speech is an art ১২৫
৪.২.৫.৩ silence & speech ১২৬
৪.২.৫.৪ speaking for thinking ১২৭
৪.২.৫.৫ অনুভবের গোপনীয়তা ১২৮
৪.২.৫.৬ আকুতি ১২৯
৪.২.৫.৭ অনুভবের গভীরতা ১৩০
৪.২.৫.৮ অন্তর্যামী ১৩১

চ. অপরের অধিকার

৪.২.৬.১ awareness of one's pragmatic position ১৩২
৪.২.৬.২ 12 rules for life ১৩৩
৪.২.৬.৩ sincerity matters ১৩৪
৪.২.৬.৪ লাভ ক্ষতির হিসেব নিকেশ ১৩৫
৪.২.৬.৫ balance of rights & duties ১৩৬
৪.২.৬.৬ স্বার্থপরতার চেয়ে পরোপকারিতা শ্রেয়তর ১৩৭
৪.২.৬.৭ salvation is not at your hand ১৩৮
৪.২.৬.৮ relations and their boundaries ১৩৯
৪.২.৬.৯ limits of liberty ১৪০

ছ. পাঠ ও চিন্তা

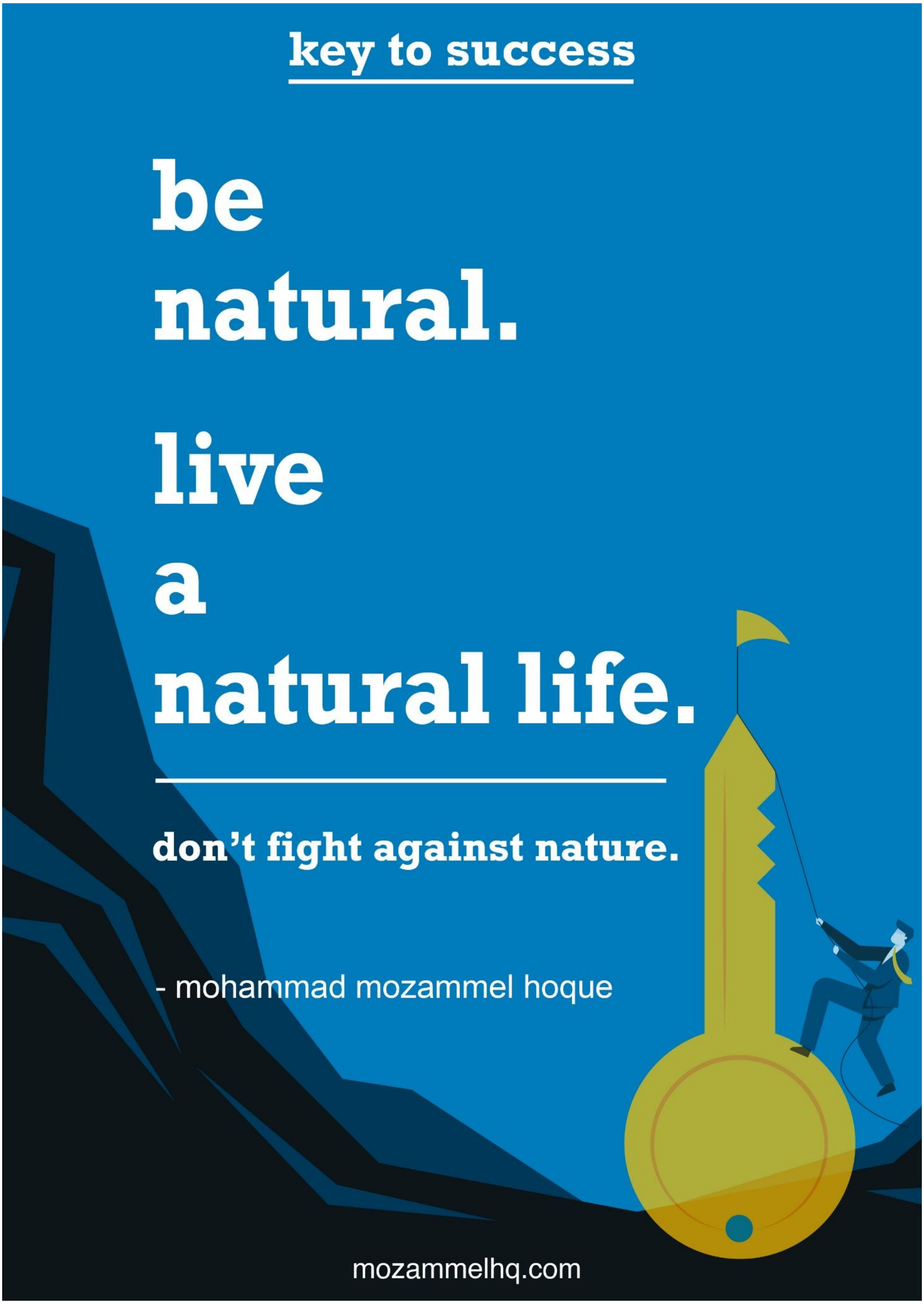
৪.২.৭.১ knowledge is the best blessing ১৪১
৪.২.৭.২ knowledge is not a commodity ১৪২
৪.২.৭.৩ what is history ১৪৩
৪.২.৭.৪ reading for doing ১৪৪
৪.২.৭.৫ reading & thinking ১৪৫
৪.২.৭.৬ reading with critical thinking ১৪৬
৪.২.৭.৭ how to study ১৪৭

প্রার্থনা

হে প্রভু
দান কর উপকারী জ্ঞান
দাও বোধ জীবনের
বাঁচাও আমাকে
লক্ষ্যহীন জ্ঞানী হওয়া থেকে
বাঁচাও আমাকে
নির্বোধ মানুষের
অবাঞ্ছিত ভালোবাসা থেকে

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com


key to success
be
natural.
live
a
natural life.
don’t fight against nature.
- mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

জন্মের চেয়ে
বড় বিস্ময়
আর
মৃত্যুর চেয়ে
বড় সত্য
পৃথিবীতে নাই।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

life is for work

WORK
gives life
MEANING

flow of life

life
is
to
read,
think,
&
proceed on...!

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

meaning of life

life is -

- to feel
- to find
- to fight
- to push

  and

- to proceed beyond the limit.

---

no competition, no life.

\- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

what to do to lead a balanced life?

MODERATION

IN

FOOD, SEX, SLEEP & SPEECH

is the key to a balanced life.

mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

যে পথে যেতে
পারবে না শেষ পর্যন্ত,
সে পথে
নষ্ট করো না
তোমার অমূল্য সময়।

---

follow the policy,

EVERYTHING
or
NOTHING.

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

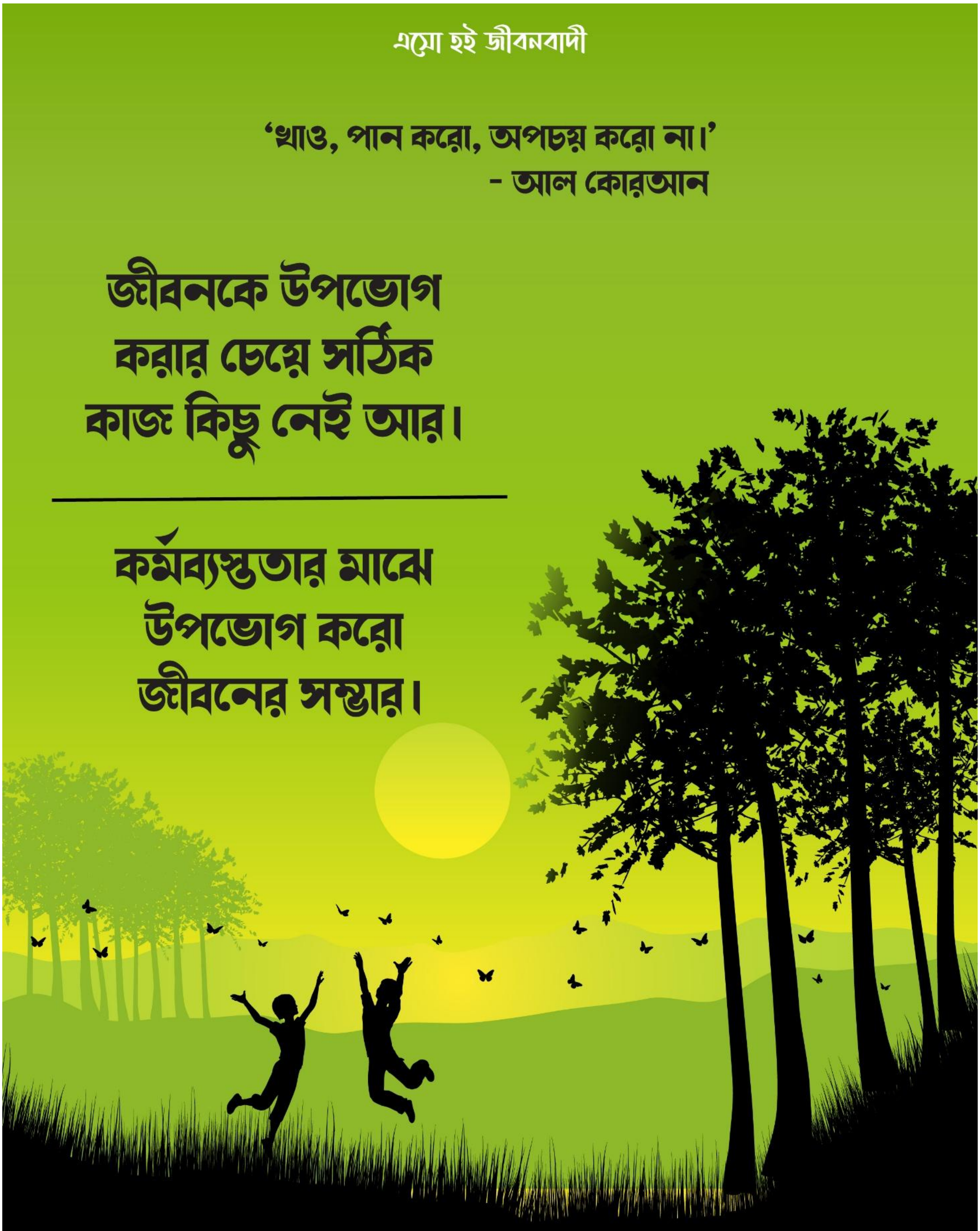
mozammelhq.com

সময়ে আমরা সকলেই শ্বাপদ

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

জীবনের বৃহত্তর পরিসরে
কোন ক্ষতিই বড় কিছু নয়।
ঘুরে দাঁড়ানোর জন্য এটিই তোমার সর্বোত্তম সময়
মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক || cscsbd.com
'কঠোরতার পরে আসে সহজতা'



এসো হই জীবনবাদী
‘খাও, পান করো, অপচয় করো না।’
- আল কোরআন
জীবনকে উপভোগ
করার চেয়ে সঠিক
কাজ কিছু নেই আর।
কর্মব্যস্ততার মাঝে
উপভোগ করো
জীবনের সম্ভার।
মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

মানুষ

অল্প বয়সে
স্বপ্ন দেখে ভবিষ্যতের

পরিণত বয়সে
ফিরে যায় অতীতে

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক || mozammelhq.com

quality does matter

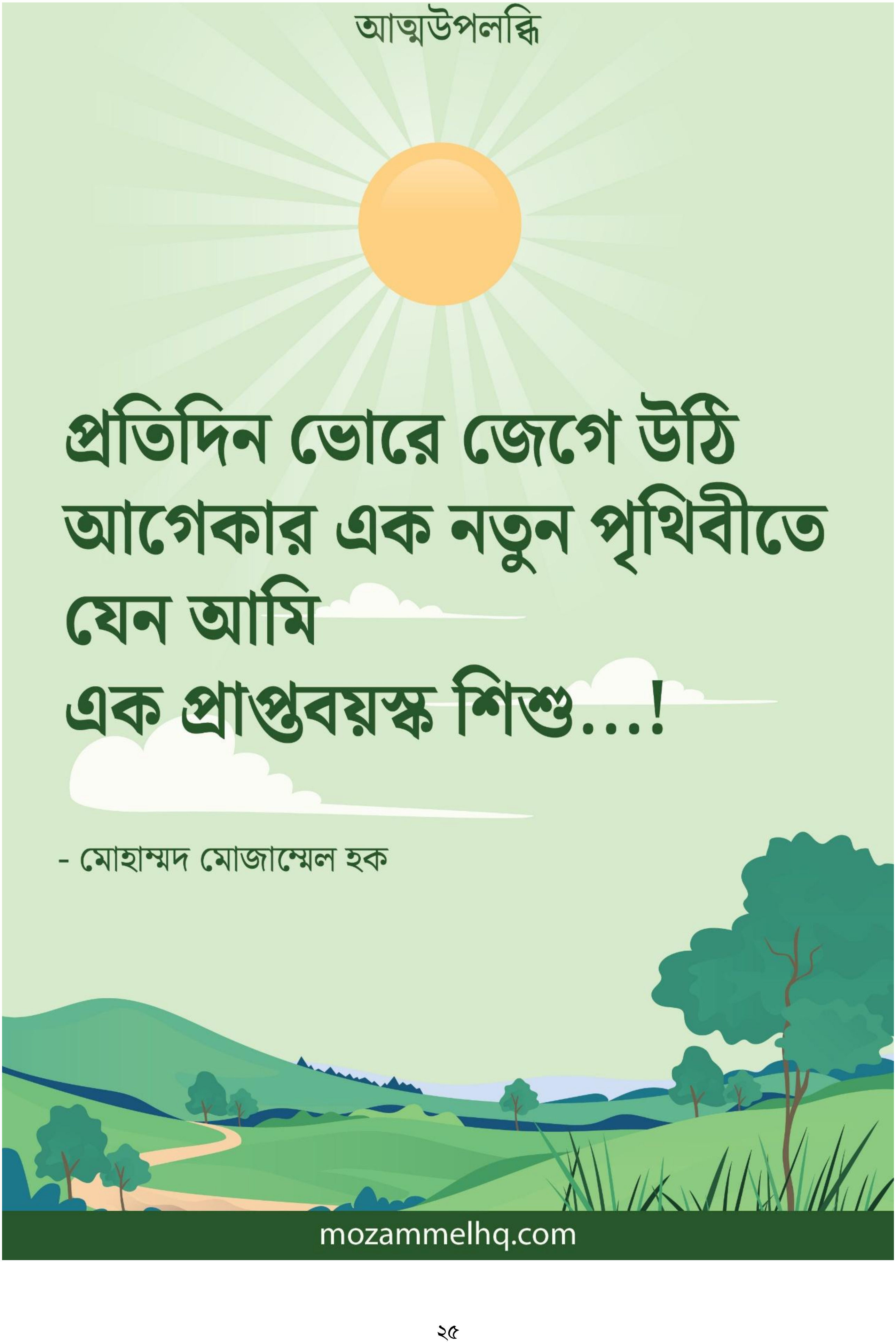
যোগ্যতার নাই কোনো বিকল্প

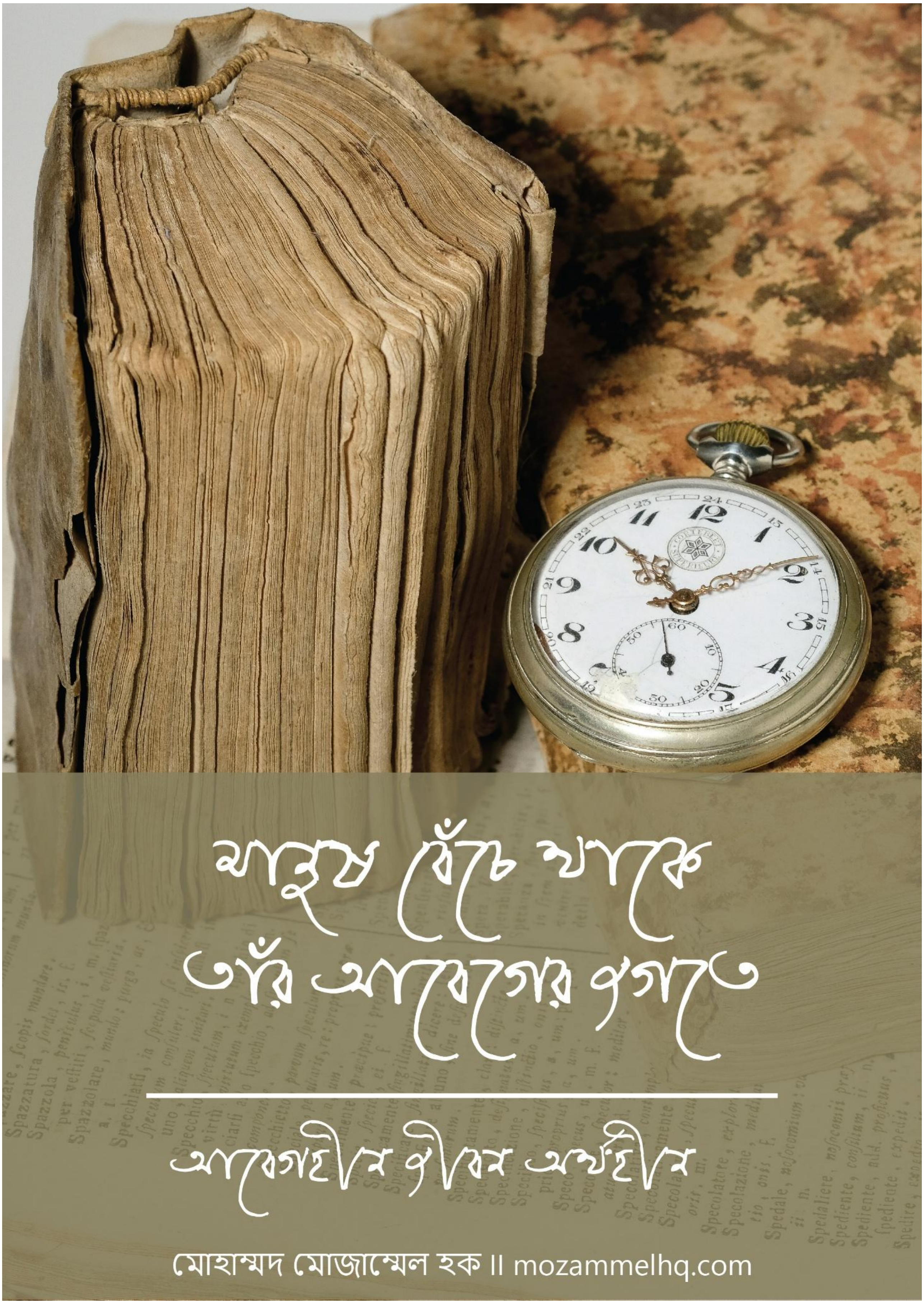
mohammad mozammel hoque || centre for social & cultural studies || cscsbd.com

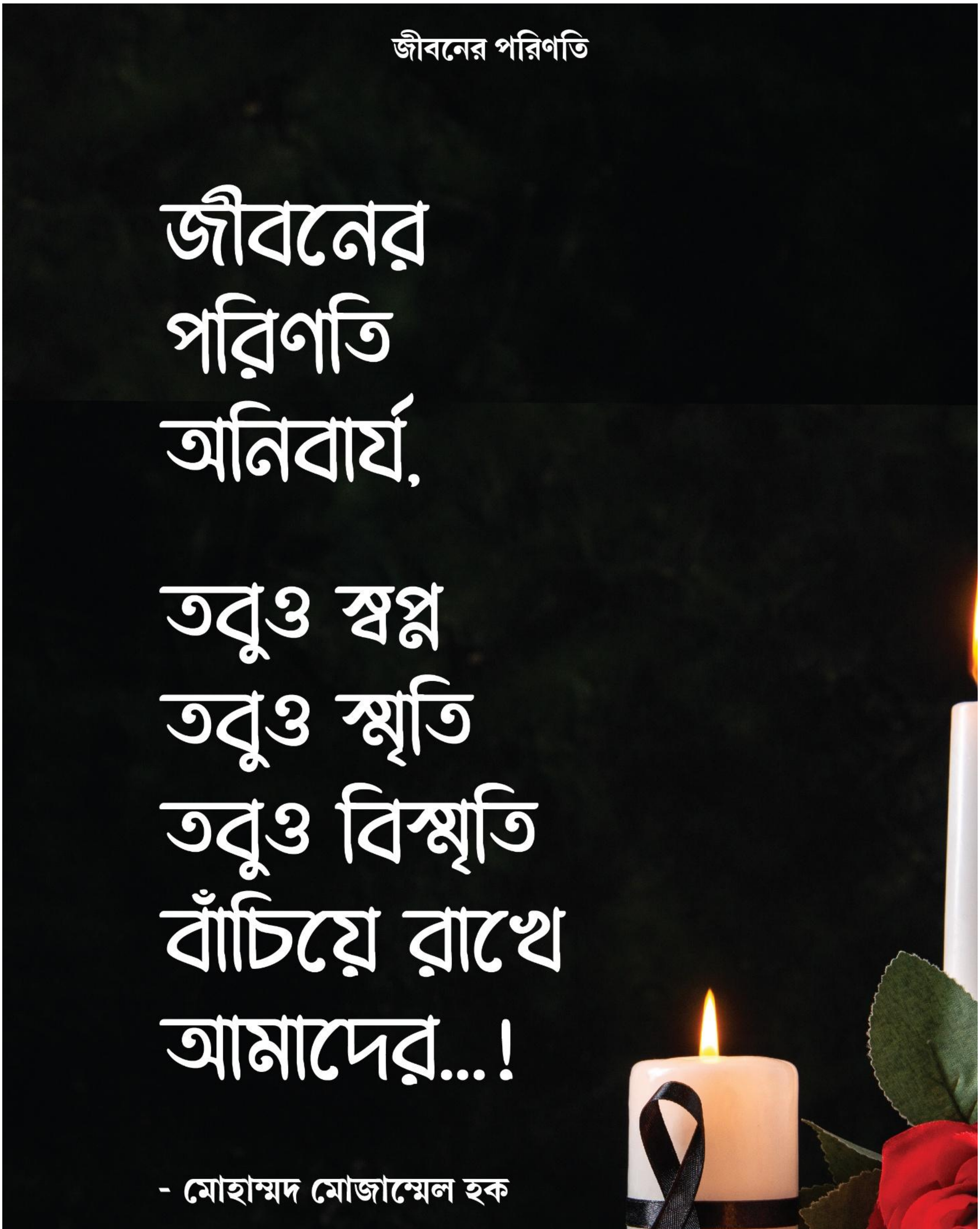
formality kills spirituality

the
more
rituals,
the less spirituality

আনুষ্ঠানিকতার
ভীড়ে
হারিয়ে যায় আধ্যাত্মিকতা


আত্মউপলব্ধি
প্রতিদিন ভোরে জেগে উঠি
আগেকার এক নতুন পৃথিবীতে
যেন আমি
এক প্রাপ্তবয়স্ক শিশু....!
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


মানুষ বেঁচে থাকে
তাঁর আবেগের জগতে
আবেগহীন জীবন অর্থহীন
মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক II mozammelhq.com


জীবনের পরিণতি
জীবনের
পরিণতি
অনিবার্য,
তবুও স্বপ্ন
তবুও স্মৃতি
তবুও বিস্মৃতি
বাঁচিয়ে রাখে
আমাদের...!
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

we need –

HAPPY,

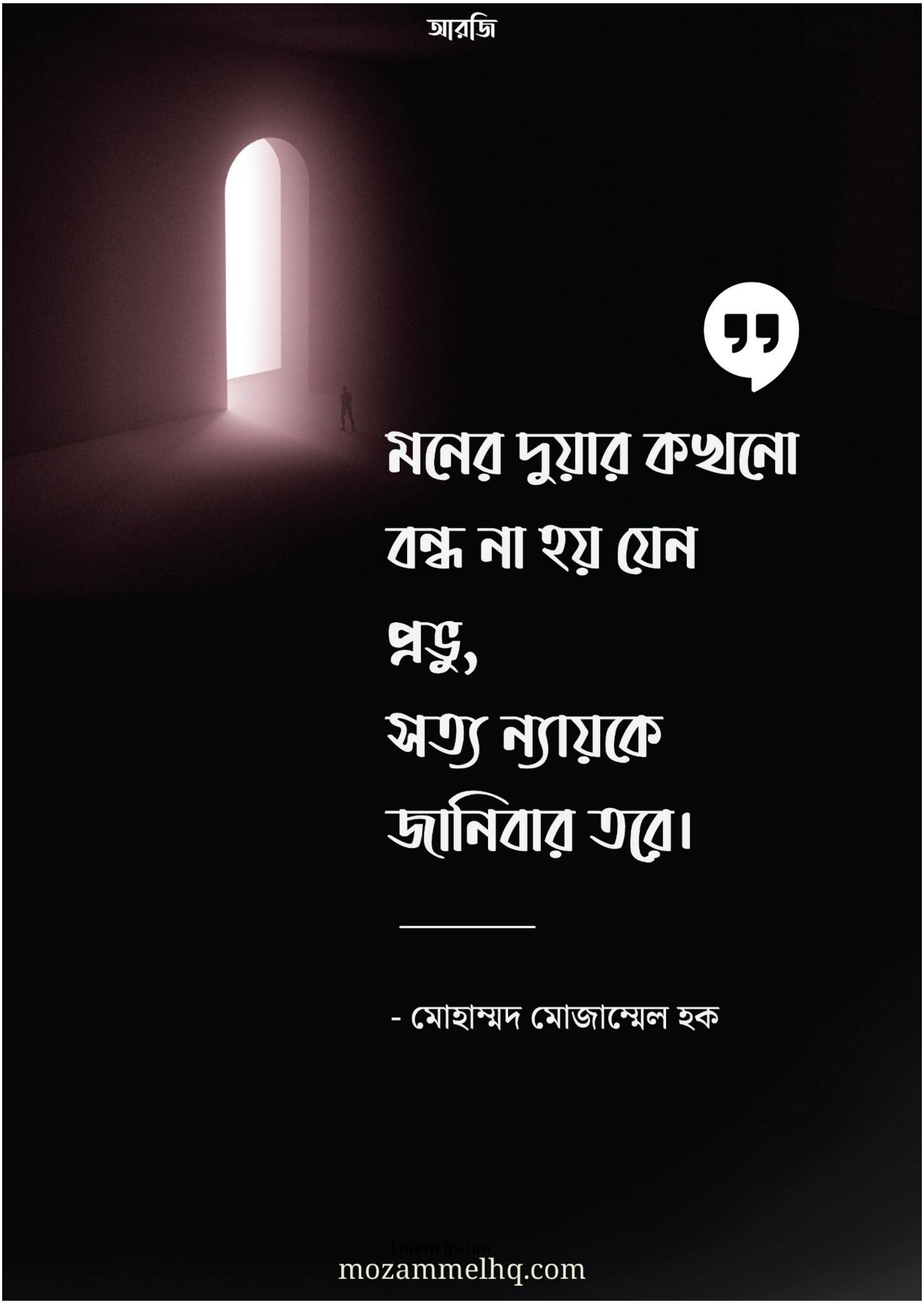
RATIONAL &

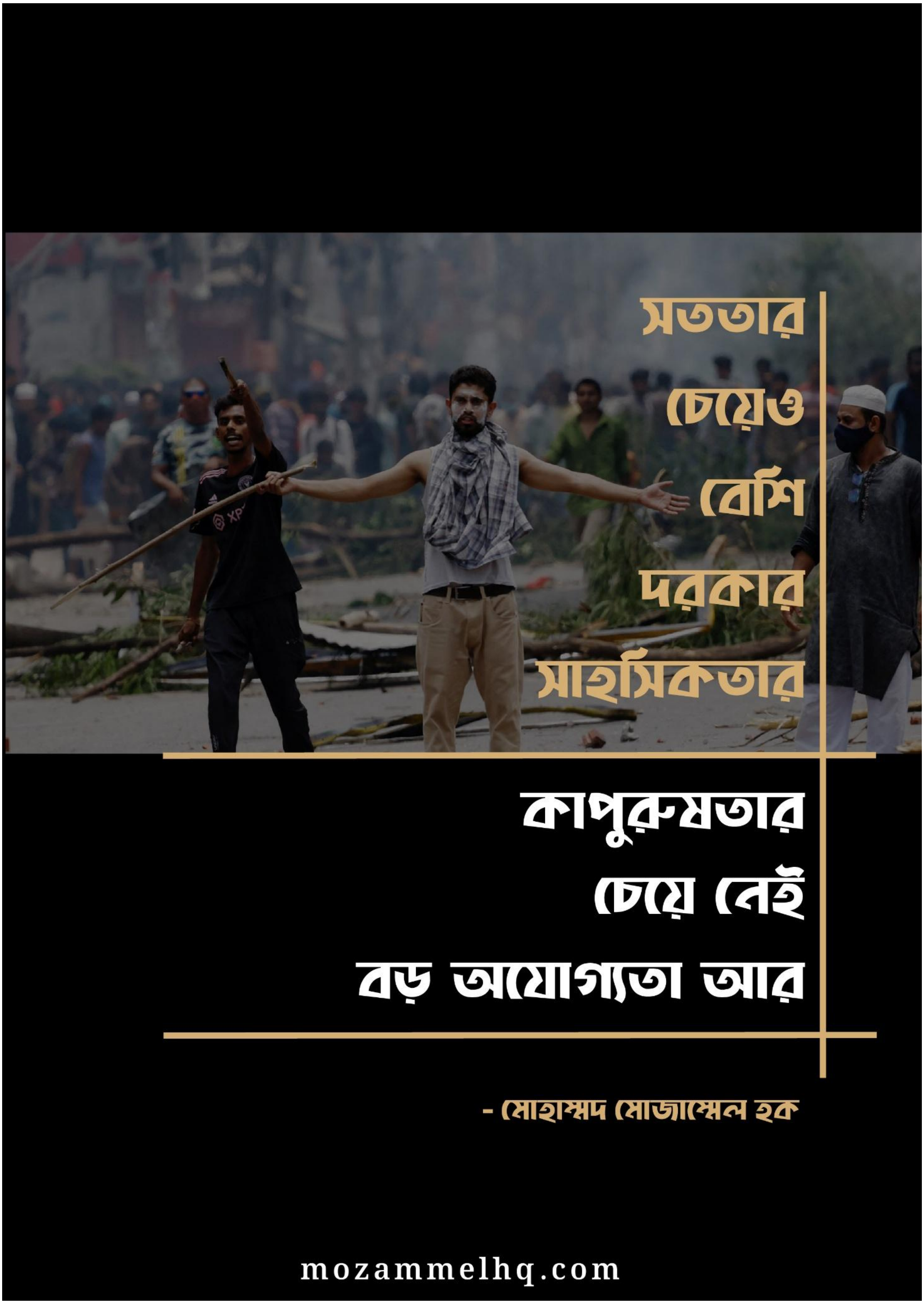
COMMITTED

PEOPLE ,

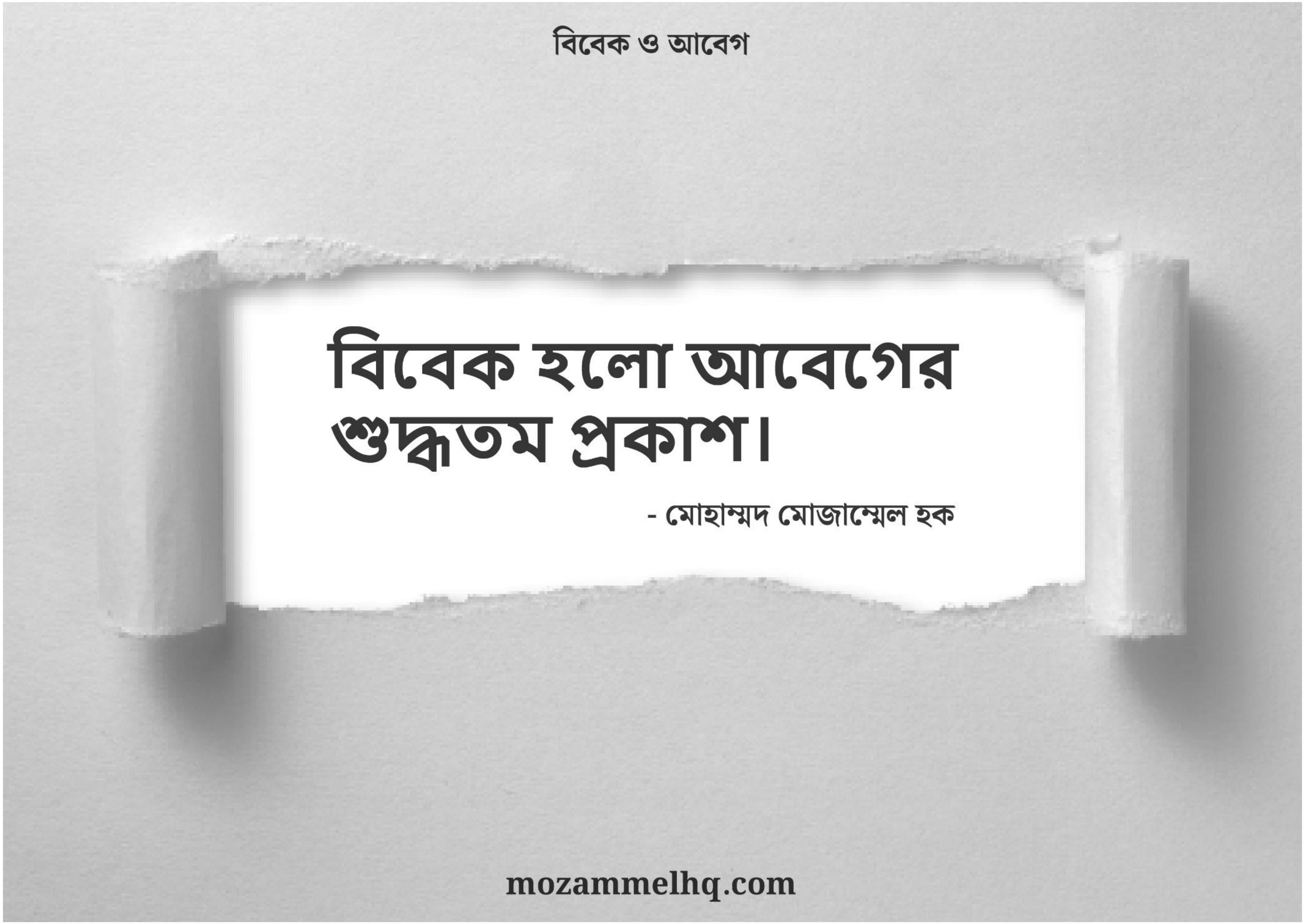
not just happy people .

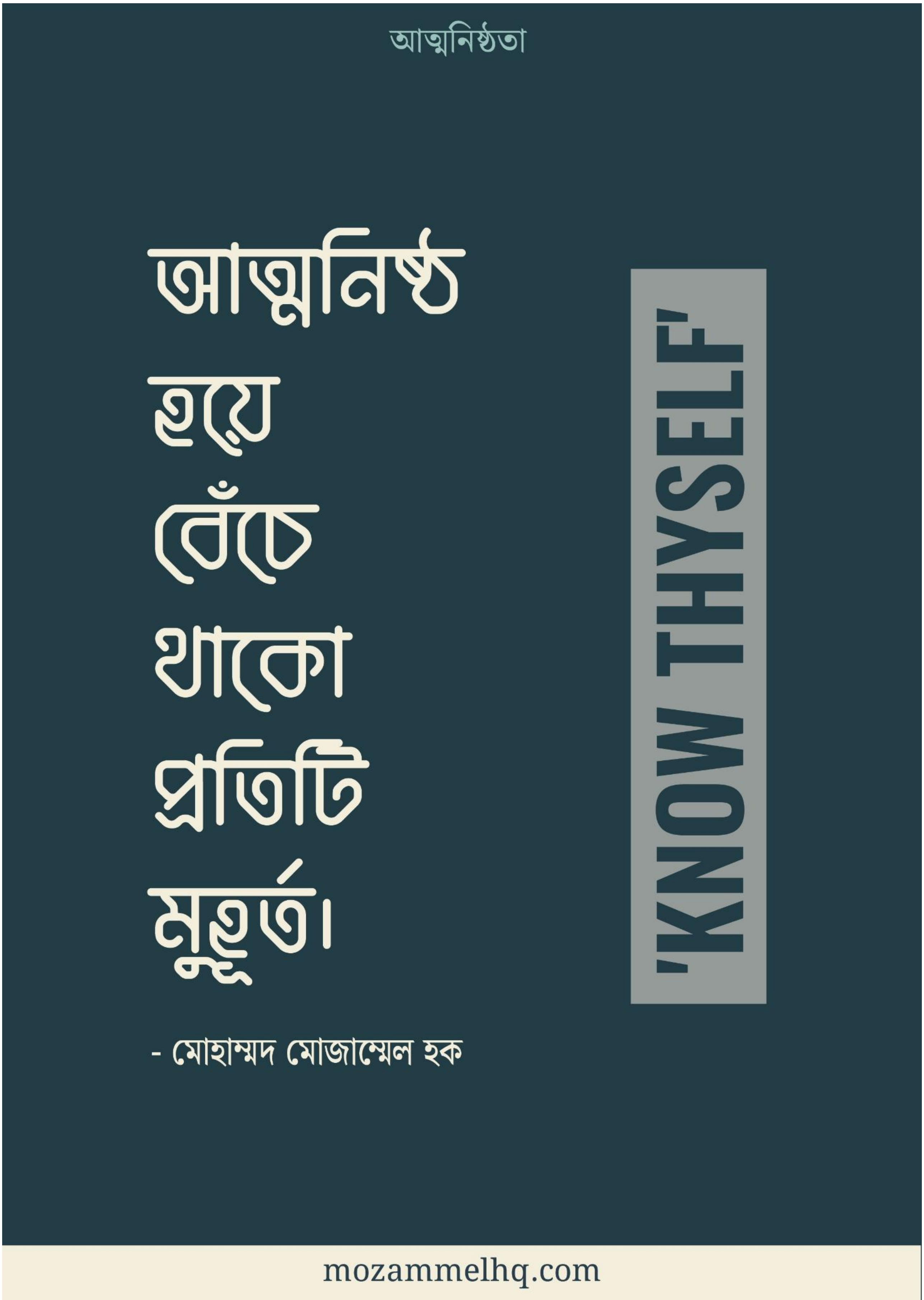
\- mohammad mozammel hoque

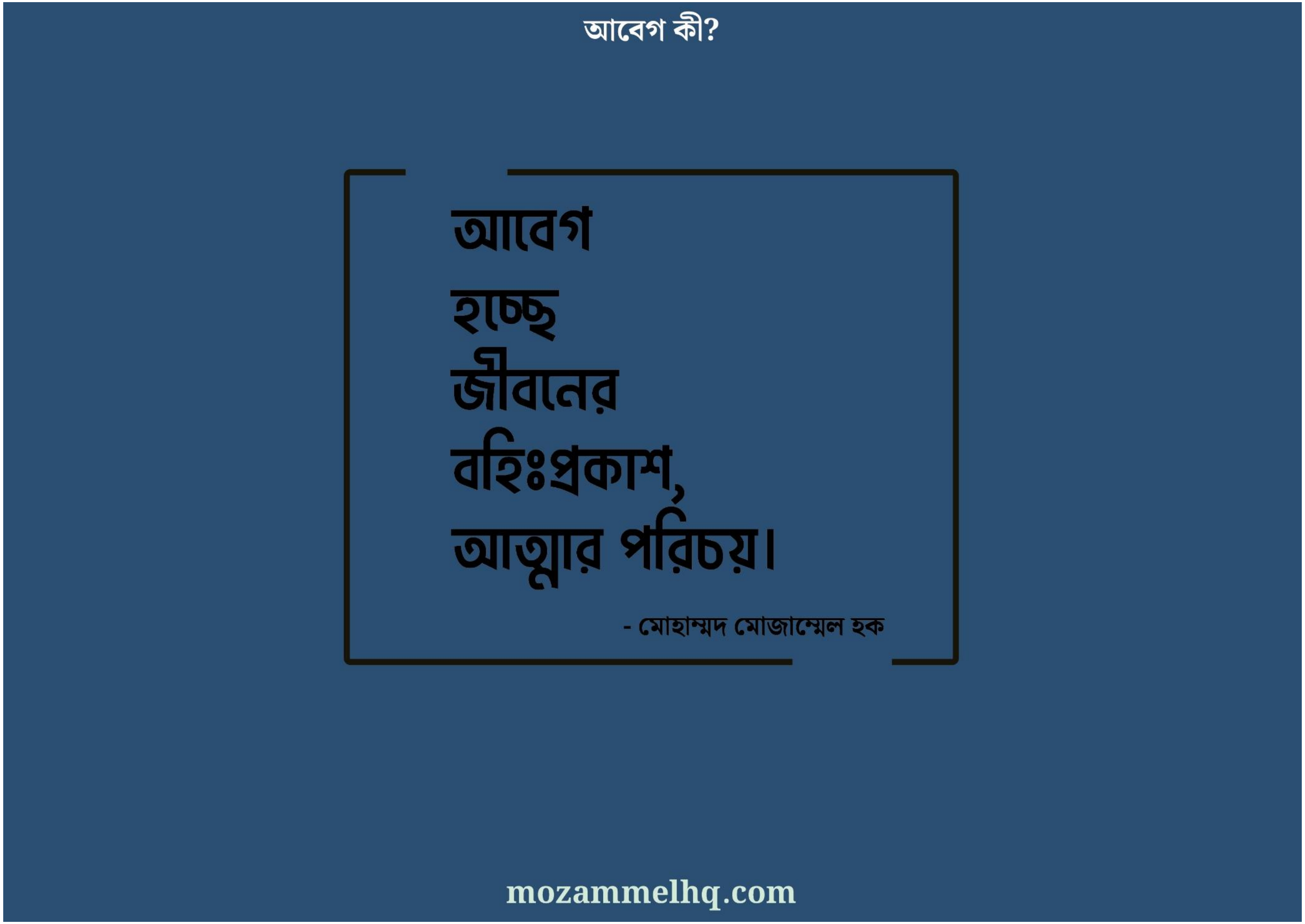

আরজি
মনের দুয়ার কখনো
বন্ধ না হয় যেন
প্রভু,
সত্য ন্যায়কে
জানিবার তরে।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
Lorem ipsum
mozammelhq.com

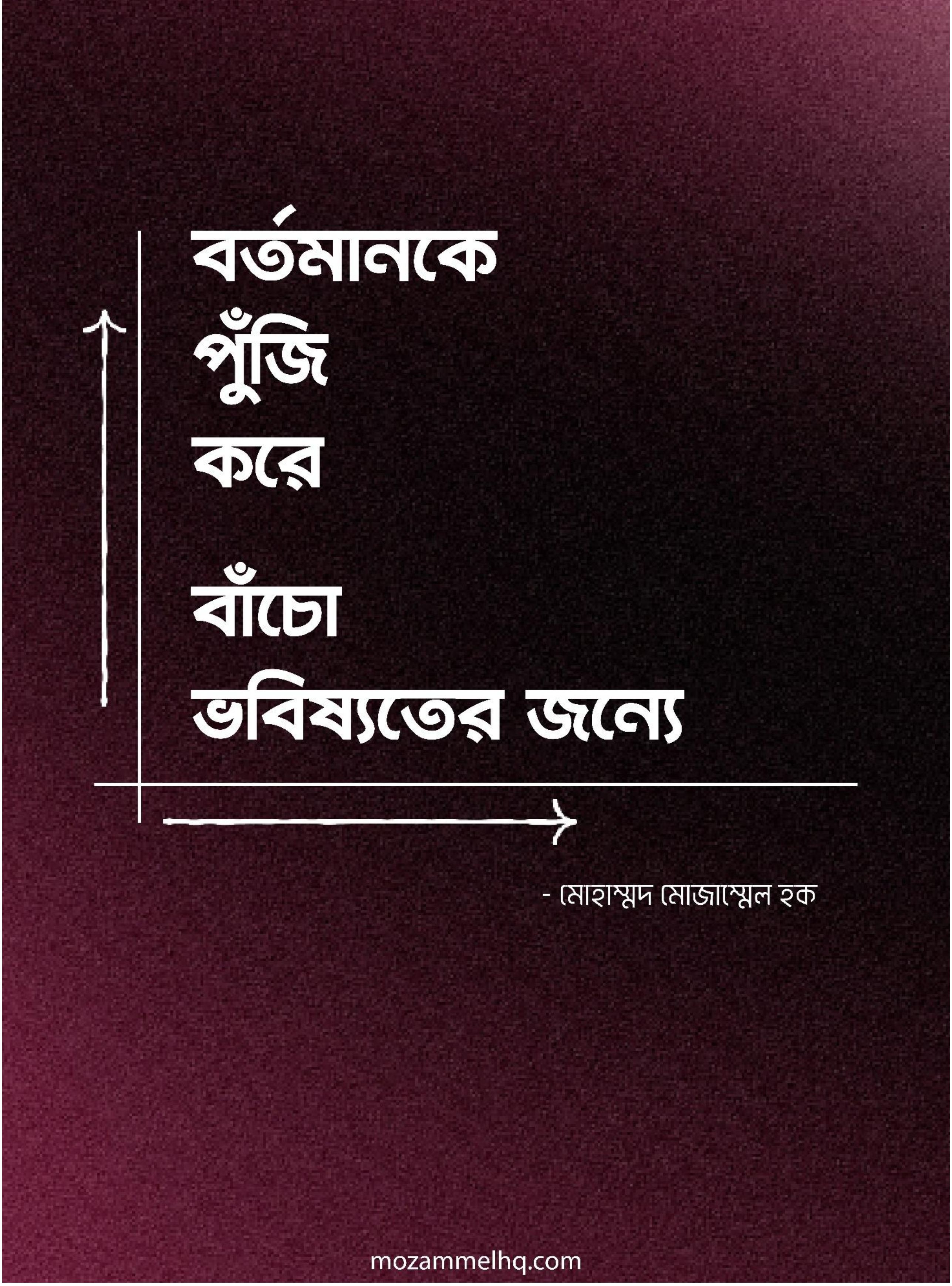


সততার
চেয়েও
বেশি
দরকার
সাহসিকতার
কাপুরুষতার
চেয়ে নেই
বড় অযোগ্যতা আর
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


বিবেক ও আবেগ
বিবেক হলো আবেগের শুদ্ধতম প্রকাশ।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


আত্মনিষ্ঠতা
আত্মনিষ্ঠ হয়ে বেঁচে থাকো প্রতিটি মুহূর্ত।
'KNOW THYSELF'
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

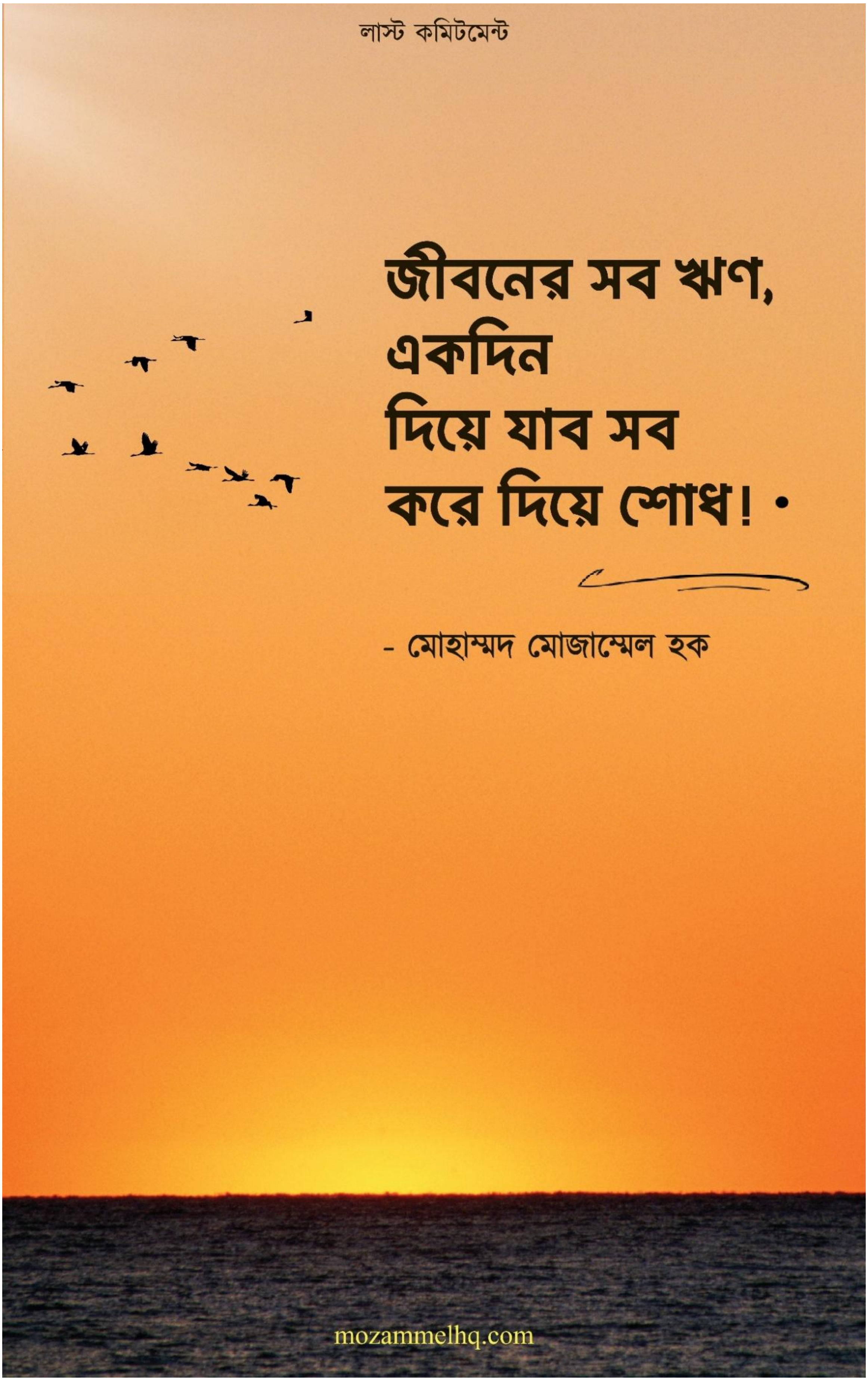

আবেগ কী?
আবেগ
হচ্ছে
জীবনের
বহিঃপ্রকাশ,
আত্মার পরিচয়।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


বর্তমানকে
পুঁজি
করে
বাঁচো
ভবিষ্যতের জন্যে
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

আমাদের মনের ভিতরে যে ছবিগুলো আমরা পেয়েছি জন্মগতভাবে, সেগুলোকেই আমরা জীবনভর খুঁজে বেড়াই আমাদের পরিচিত–আপনজনদের মাঝে।

– মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

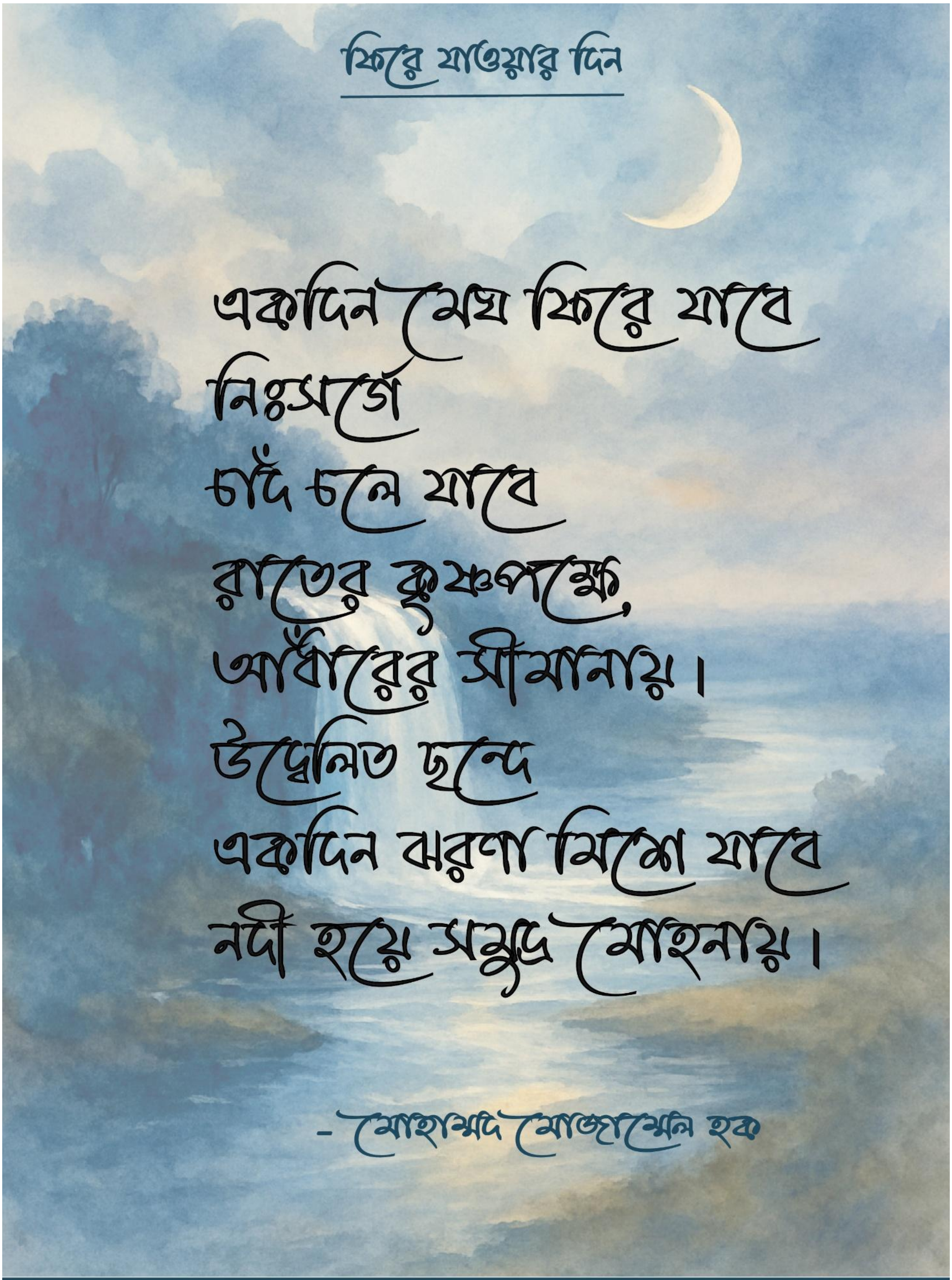
mozammelhq.com


জীবনের সব ঋণ,
একদিন
দিয়ে যাব সব
করে দিয়ে শোধ! •
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য

যারা
আপনদৃষ্টিতে
দেখে
পৃথিবীকে,
তারা
সাধারণ মানুষ।

যারা
অন্যের দৃষ্টিকোণকেও
পারে
ধারণ করতে,
তারাই
জ্ঞানী।



ফিরে যাওয়ার দিন

একদিন মেঘ ফিরে যাবে
নিঃসর্গে
চাঁদ চলে যাবে
রাতের কৃষ্ণপক্ষে,
আঁধারের সীমানায়।
উদ্বেলিত ছন্দে
একদিন ঝরণা মিশে যাবে
নদী হয়ে সমুদ্র মোহনায়।

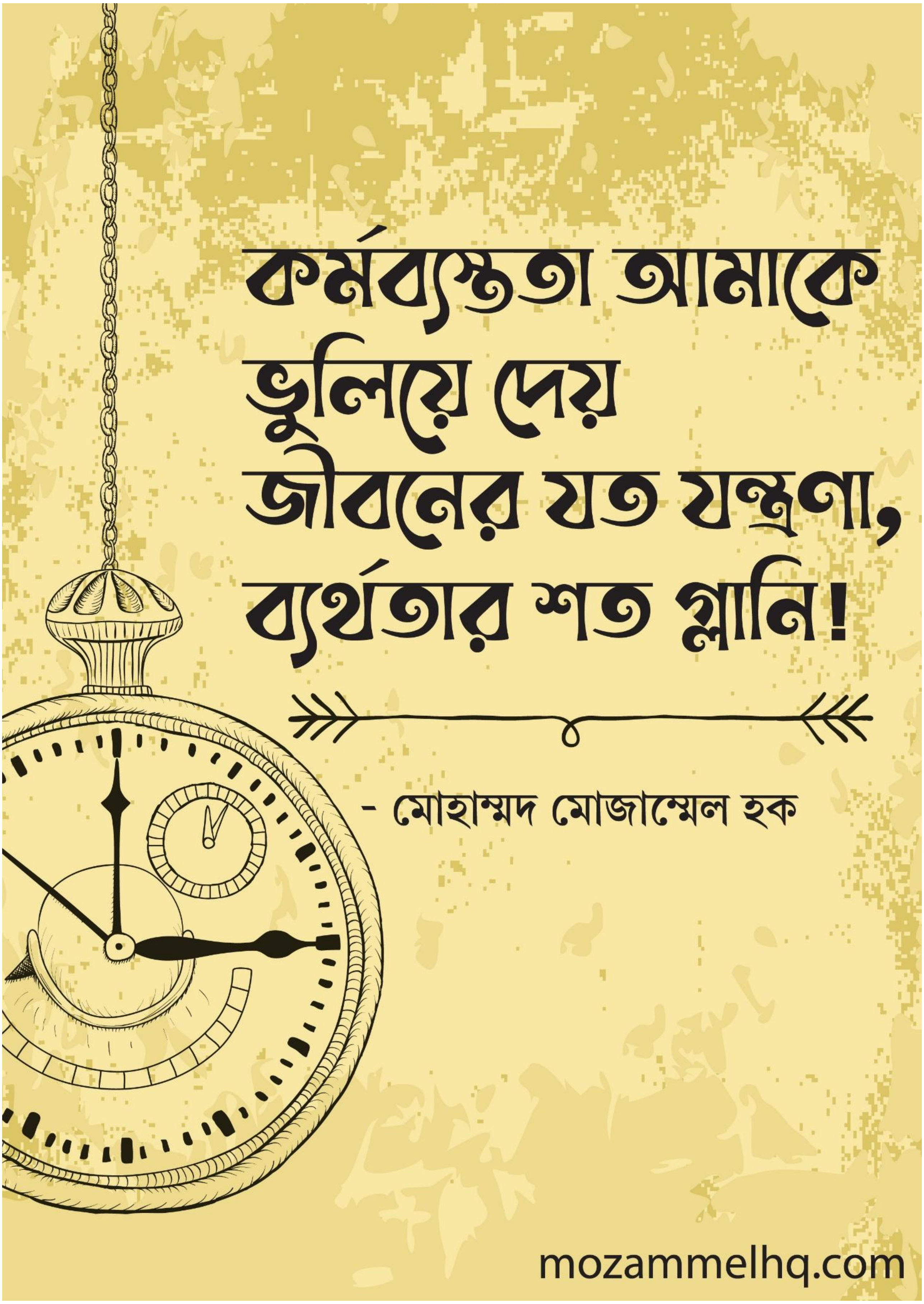
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

বয়স আমাদের থেকে যা কিছু নেয় তার চেয়েও বেশি কিছু আমাদেরকে এনে দেয়।

প্রয়োজন শুধু ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক


কর্মব্যস্ততা আমাকে
ভুলিয়ে দেয়
জীবনের যত যন্ত্রণা,
ব্যর্থতার শত গ্লানি!
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

problem of instant gratification

SOMETIMES WE TRY TO GET SOMETHING AT THE COST OF MORE VALUABLE THINGS

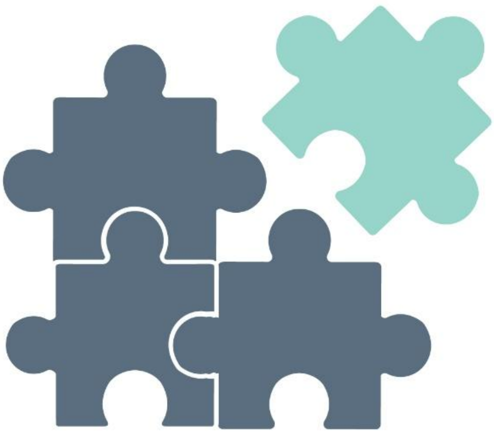
AND, REGRET AT LAST!

-mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

INTEGRITY FIRST

শত্রুর মোকাবিলায় হারাবে না নিজের চরিত্র



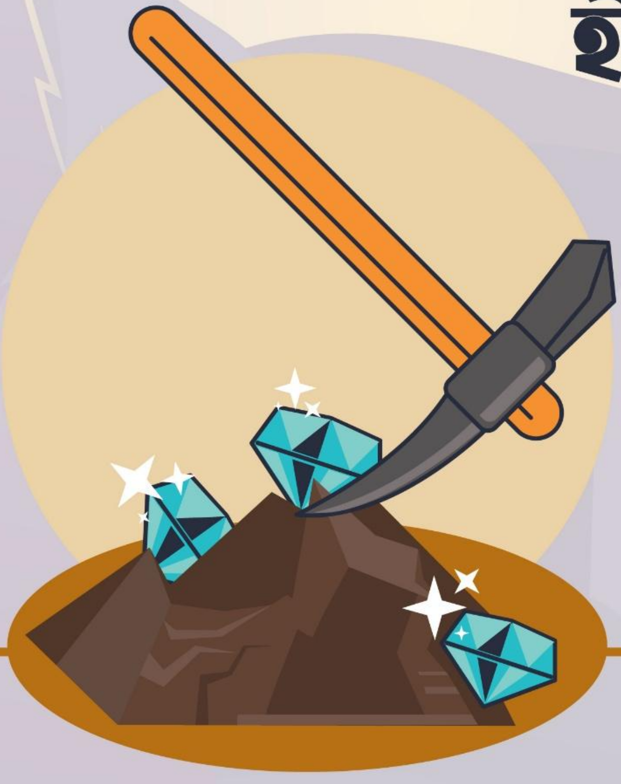
fight monsters without becoming another monster

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

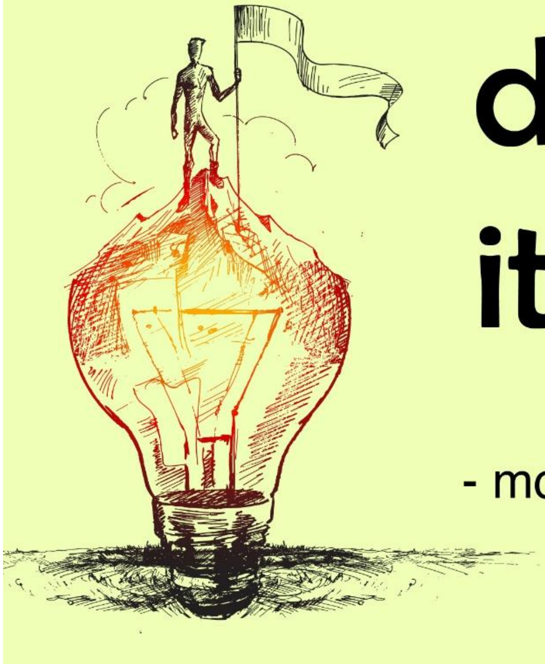
অসংখ্য তুচ্ছ পরাজয় শেষে
আসে বড় বিজয়।
টুকরো পাথরে
যারা ঝোলা ভর্তি করে
হীরের খনি তারা
পায় না শেষে।

-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক



cscsbd.com

success is how you define it.



- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

‘do not mix falsity with the truth’

- al Quran

in conceptual matters

truth
is
thoroughly
true.

falsehood
is a
mixture of
thuth and
falsehood.

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

nothing is what it seems

কতটা ভালো? কতটা খারাপ?

ততটা নয় যতটা মনে করা হয়।

there is always a gap between the appearance and the reality.

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

vulnerability is closely connected with bearing capacity.

কষ্টটা বেশি ?
নাকি,
সহ্য ক্ষমতা কম ?

---

immunity is better than purity or cure.

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

problem of over-expectation

wish for the best
ready for the worst

over-expectation is followed by frustration

অতি আশার পরিণতি হতাশা

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

simplicity
is
the
beauty

— mohammad mozammel hoque

proper

CONSUMPTION

IS

THE

BEST

ETHICAL POSITION .

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

আপনি কি
ভোগবাদী, নাকি জীবনবাদী?

কেউ বেশি ভোগ করে,
এর মানে এই নয় যে
সে ভোগবাদী।

আবার
কেউ ভোগবাদী,
এর মানে এই নয় যে
সে বেশি ভোগ করে।

অপচয়ের মাত্রা থেকে বুঝা যায়,
কে ভোগবাদী আর কে জীবনবাদী।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

modesty
is
an
uncompromisable
ethic

- mohammad mozammel hoque

ventilation prevents explosion

success is at your hand
everyone becomes
whatever he
wants to be,
sooner or later
more or less.
-mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

প্রত্যেক অসুবিধার থাকে কিছু সুবিধা আবার প্রতিটি সুবিধার থাকে কিছু অসুবিধা

অবিমিশ্র ভালো বা মন্দ বলে কিছু নাই

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

how we prioritize

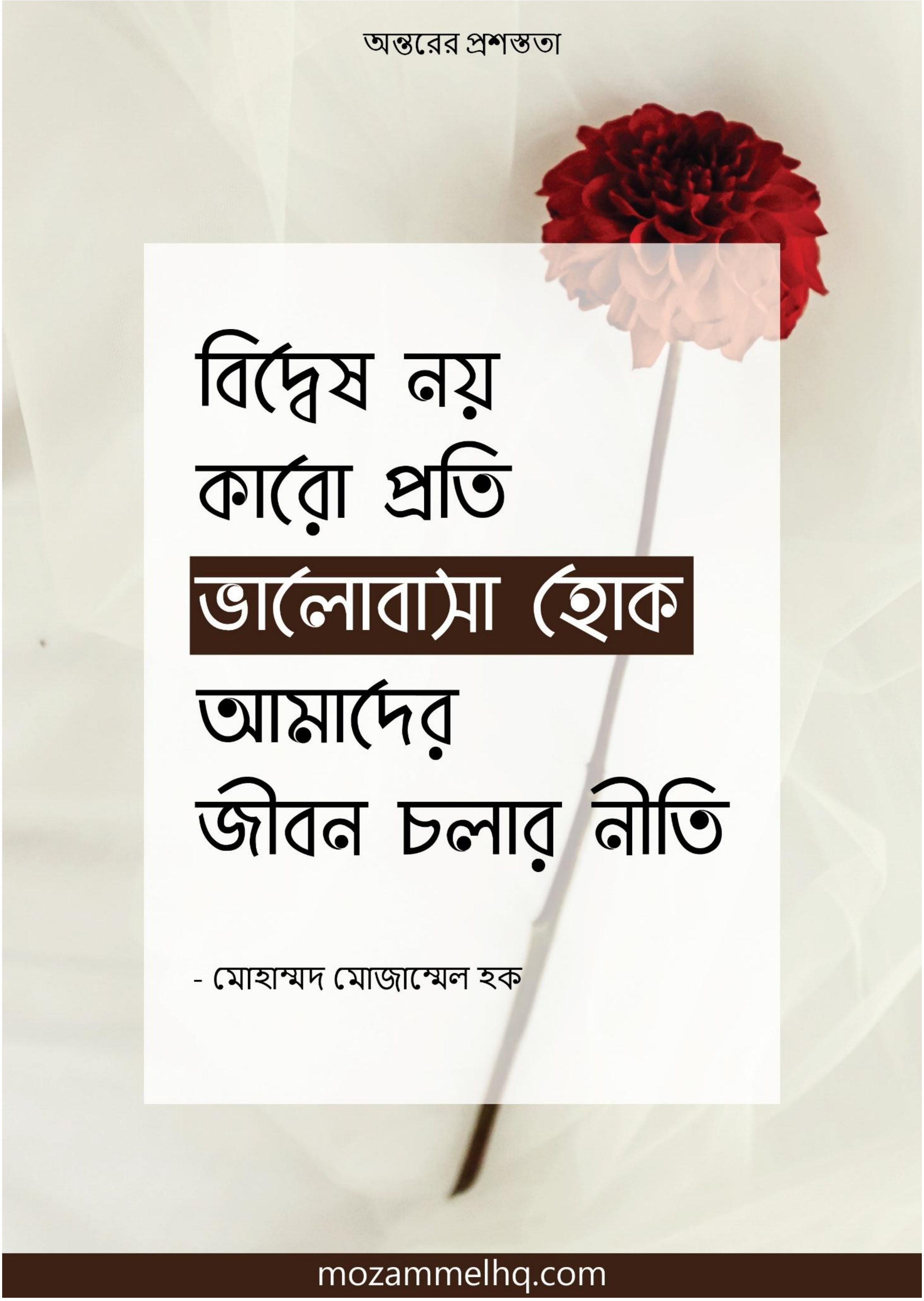
WE
GET
TIME
FOR
WHATEVER
IS
IMPORTANT
TO
US

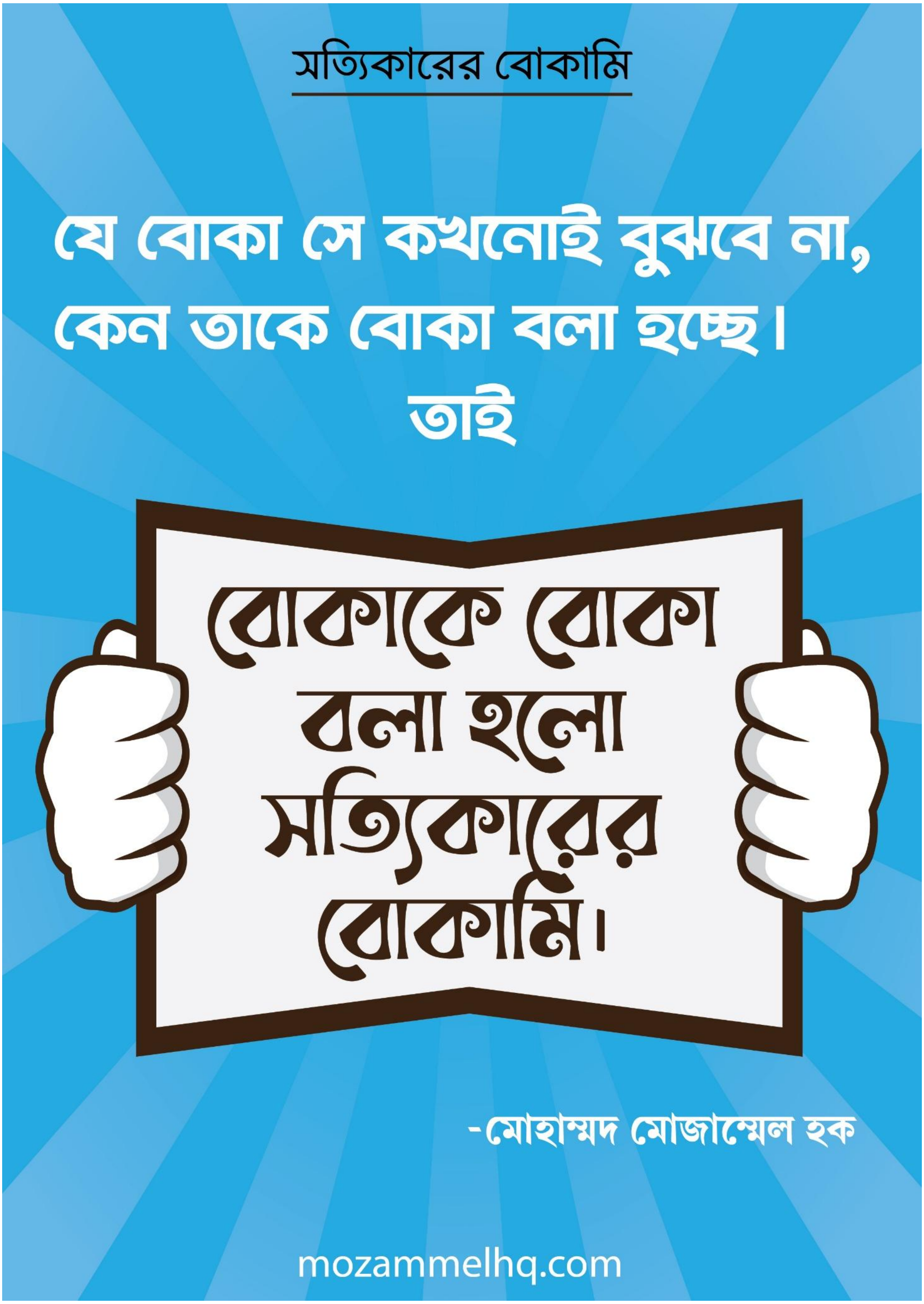
প্রত্যেকে সেই
কাজের সময়
পায়
যে কাজকে
সে
গুরুত্বপূর্ণ মনে করে

mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

কোনো কাজের মাধ্যমে
আমরা যা অর্জন করি
তার চেয়ে উক্ত কাজের
মাধ্যমে আমাদের যে
অভ্যাস বা অনভ্যাস গড়ে
উঠে, তা অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক


বিদ্বেষ নয়
কারো প্রতি
ভালোবাসা হোক
আমাদের
জীবন চলার নীতি
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


সত্যিকারের বোকামি
যে বোকা সে কখনোই বুঝবে না,
কেন তাকে বোকা বলা হচ্ছে।
তাই
বোকাকে বোকা
বলা হলো
সত্যিকারের
বোকামি।
-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

DO CHARITY

NOW OR NEVER

- mohammad mozammel hoque

regularity matters

EXCELLENCE IS A MATTER OF REGULAR EXERCISE

উৎকর্ষতা হলো নিয়মিত চর্চার বিষয়

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

working policy

where there is no bad,
there is no good.

where there is no cost,
there is no benefit.

absolute goodness
is impossible.

be practical & realistic.

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

way of solving any problem
identification of the
Problem
is half of the
Solution
- mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

CRISIS...!

HOW TO FACE

first step

IDENTIFY THE MAIN PROBLEM

second step

FIND A HOLISTIC SOLUTION

final step

GO FOR THE SOLUTION

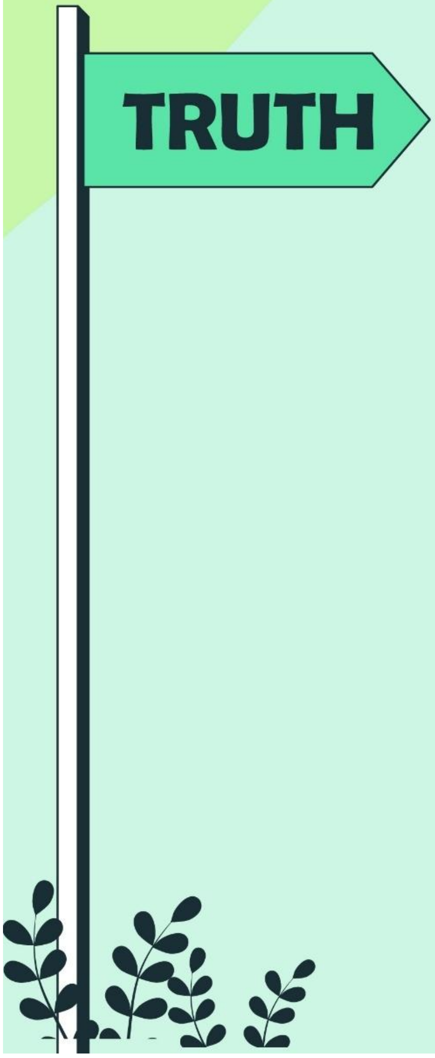
- mohammad mozammel hoque

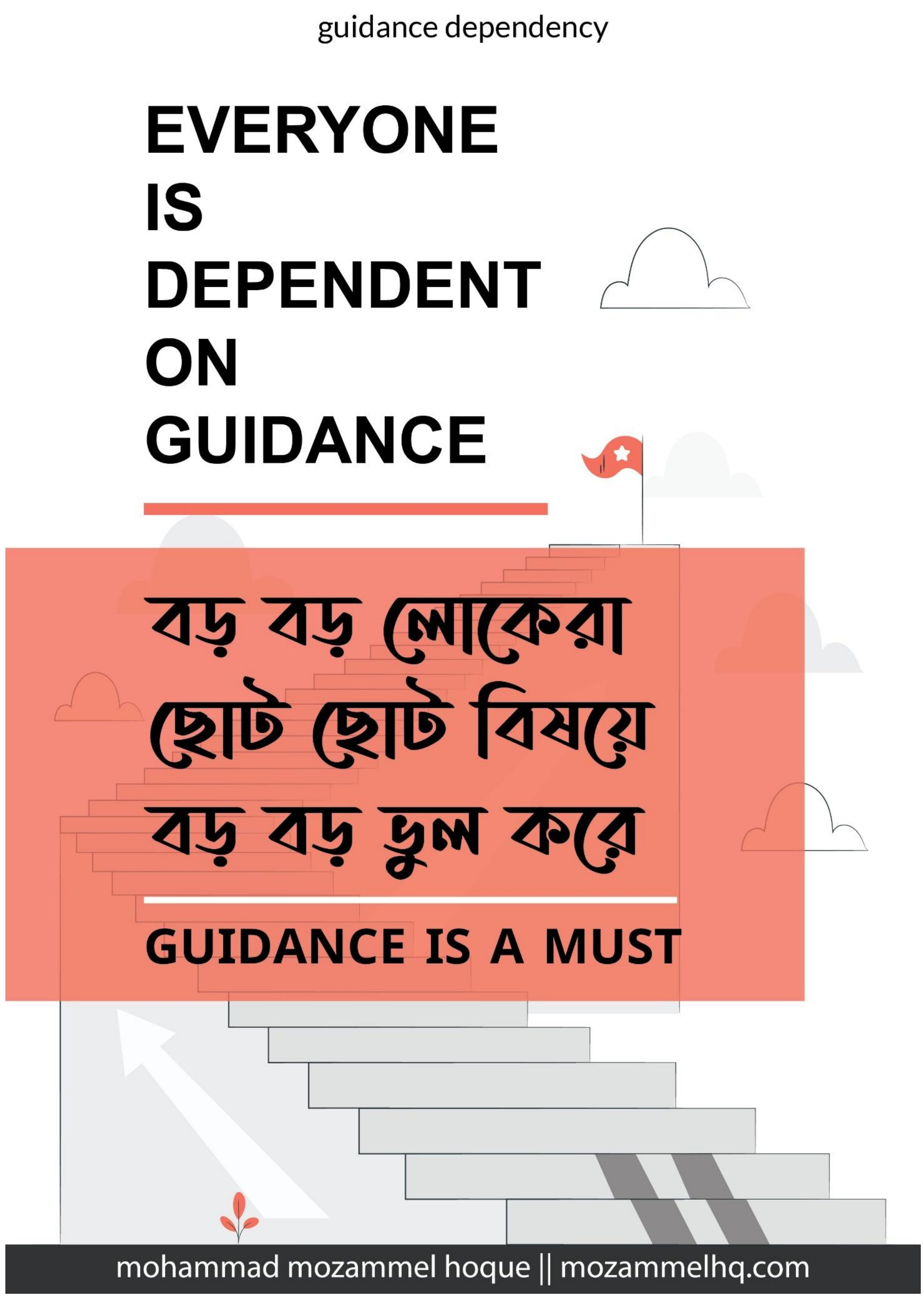
mozammelhq.com

truth
is
a
minority
product.

মানুষ মুখস্থ কথায় চলে।
অতএব কাজের কাজ হচ্ছে
সঠিক কথাটা মানুষকে
মুখস্থ করিয়ে দেয়া।

- mohammad mozammel hoque




guidance dependency
EVERYONE IS DEPENDENT ON GUIDANCE
বড় বড় লোকেরা ছোট ছোট বিষয়ে বড় বড় ভুল করে
GUIDANCE IS A MUST
mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

activism paradox

ACTIVISM
IS
A
MUST,
AS
WELL
AS
A
TRAP.

---

stay active without getting trapped in activism.

- mohammad mozammel hoque

cscsbd.com

proactiveness

approach others the way suitable for them, not the way you prefer.

BE PRAGMATIC

- mohammad mozammel hoque

cscsbd.com

BE
INCLUSIVE
&
TOLERANT
WITHOUT
BEING
APOLOGETIC
&
HYPOCRITICAL

- mohammad mozammel hoque

বিষয়টি হক হওয়ার সাথে সাথে

হক

কায়েমের

পদ্ধতিটাও

হক

হওয়া

জরুরী

-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

punishment & reward system

NO REWARDS & NO PUNISHMENTS

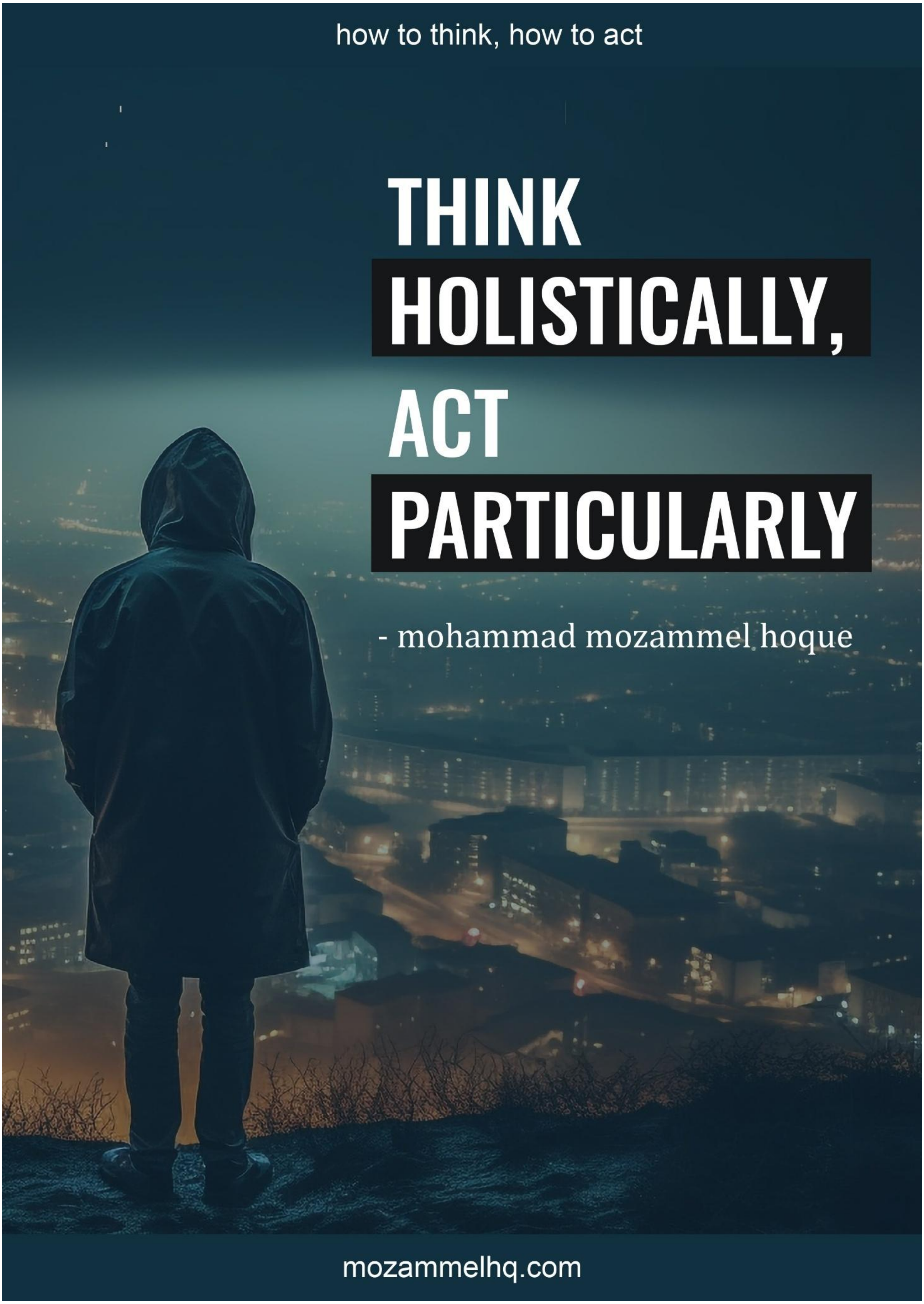
END UP IN

NO AUTHORITY

NO MORALS.

পুরস্কার ও শাস্তির ব্যবস্থা ছাড়া শুধু নীতি কথায় কাজ হয় না।

mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com


how to think, how to act
THINK
HOLISTICALLY,
ACT
PARTICULARLY
- mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

sincerity is a must

whatever you do, do it seriously.

if it is good, you will gain the benefits more than anyone else;
and if it is bad, you will realize its harmfulness sooner than anyone else.

- mohammod mozammel hoque

mozammelhq.com

IMMUNITY IS BETTER THAN PURITY OR CURE

mohammad mozammel hoque

centre for social and cultural studies ll cscsbd.com

TAKE
RESPONSIBILITY

STOP
BLAMING

acccept the challenge
Life is greater than you think

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

BE CAREFUL
WITH YOUR WORDINGS

USE MORE COMMON
&
ACCEPTABLE TERMS
INSTEAD OF
SECTARIAN
&
COMMUNAL ONES

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

PERSONALITY

IS

CONFIDENCE,

AND

AUDACITY

WITHIN LIMIT.

- mohammad mozammel hoque

ব্যক্তিত্ব
হচ্ছে
আত্মবিশ্বাস
আর
পরিমিত মাত্রার
বেয়াদবি।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

laws of relationship

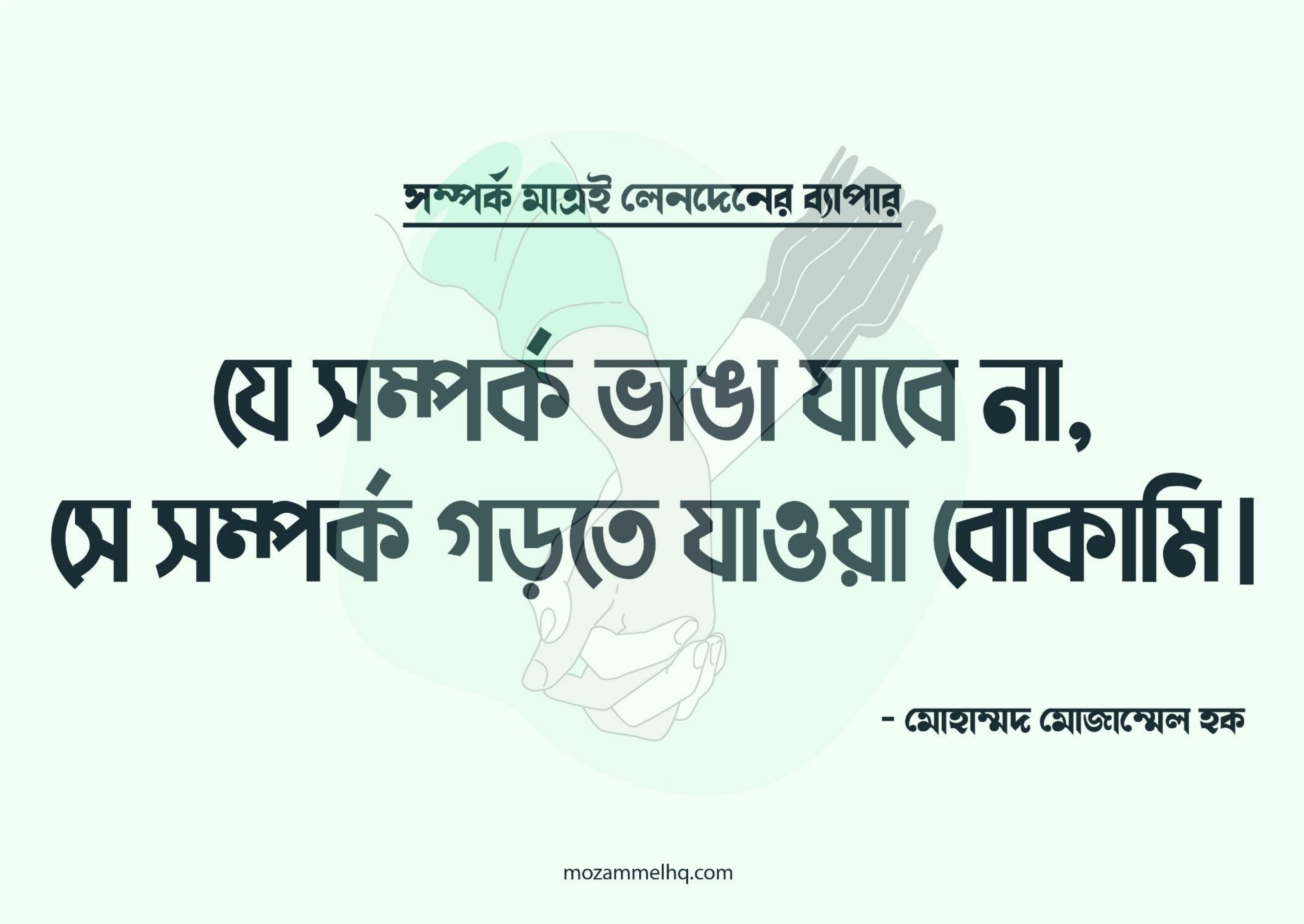
Five laws of HUMAN BONDING

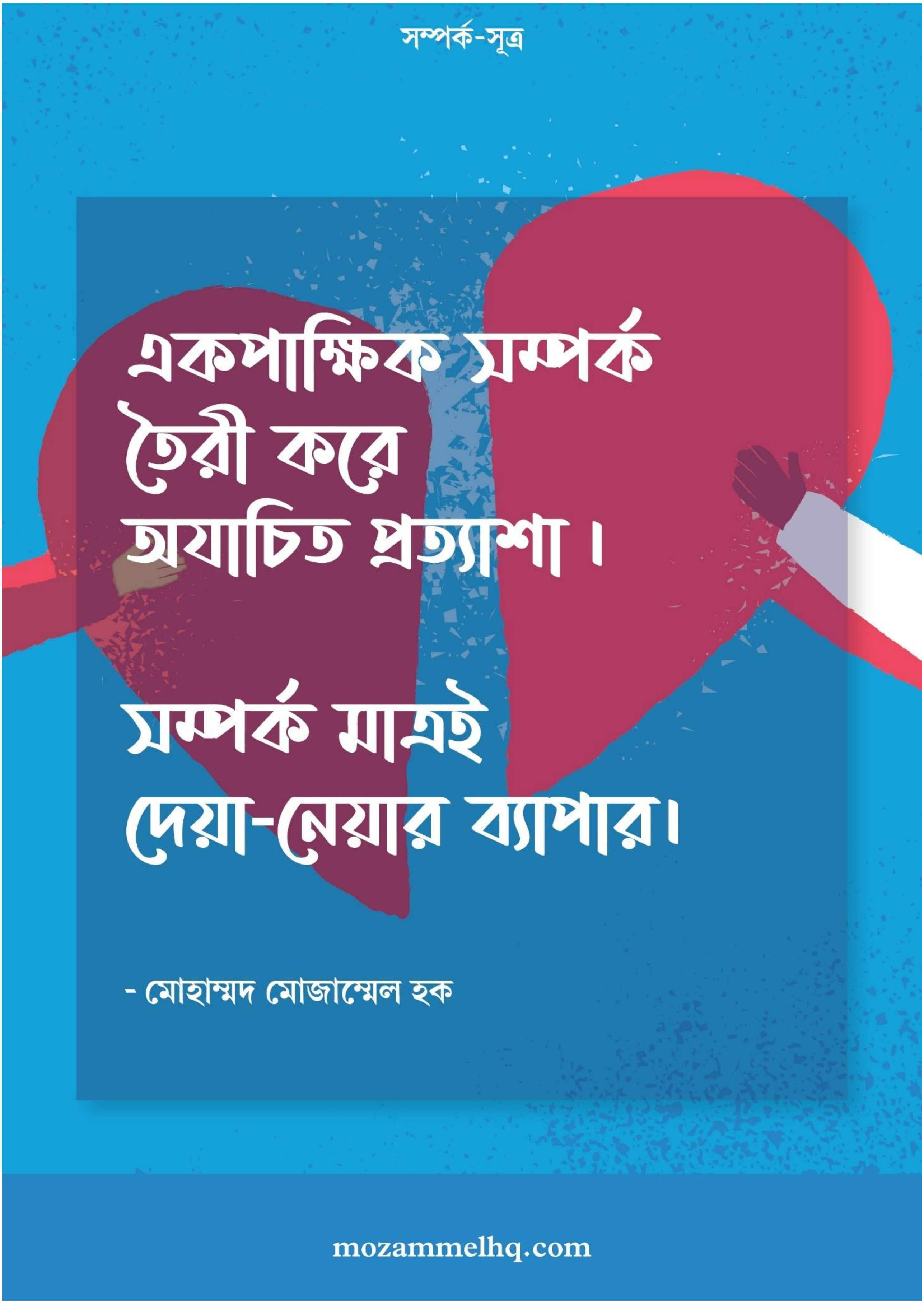
1. **we enjoy life.**
2. **we form and maintain relations based on self-interest.**
3. **every relation has it's own boundaries and life-time.**
4. **at every stage, relationships must be renewed with new terms and conditions.**
5. **we cut off relationships that no longer serve us.**

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

মানবিক সম্পর্কের পাঁচটি সূত্র	
১	মানুষ জীবনকে উপভোগ করে।
২	নিজের স্বার্থে মানুষ সম্পর্ক গড়ে তোলে।
৩	প্রত্যেক সম্পর্কের থাকে সীমানা এবং মেয়াদ।
৪	পুরনো সম্পর্ককে নতুন শর্তে নবায়ন করতে হয়।
৫	ব্যর্থ ও অনাকাঙ্ক্ষিত সম্পর্ককে মানুষ হত্যা করে।


সম্পর্ক মাত্রই লেনদেনের ব্যাপার
যে সম্পর্ক ভাঙা যাবে না,
সে সম্পর্ক গড়তে যাওয়া বোকামি।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


সম্পর্ক-সূত্র
একপাক্ষিক সম্পর্ক
তৈরী করে
অযাচিত প্রত্যাশা।
সম্পর্ক মাত্রই
দেয়া-নেয়ার ব্যাপার।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

তোমার জীবন তোমার দায়

DO NOT MAKE YOURSELF A HOSTAGE TO ANYONE'S UNDUE EMOTIONS.

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

BE SELF-RESPECTFUL

**don't
blame
yourself
for
anything
which
is
not
your
fault.**

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

love & respect

**RESPECT
DOESN'T
NEED
DISPLAY;**

**IF
IT'S
THERE,**

**IT
SPEAKS
FOR
ITSELF.**

---

love needs no formality.

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

live

your

own life

---

be the best

of you

– mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

self branding

BRAND YOURSELF

otherwise someone may misinterpret you

mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

do not confront nature – live with it.

যাপন করো প্রকৃতিসম্মত জীবন।
চেষ্টা করো না প্রকৃতিবিরুদ্ধ হওয়ার।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

holding conflicting identities

IDENTITY IS A MUST AS WELL AS A TRAP

CAREFULLY FIX YOUR

IDENTITY

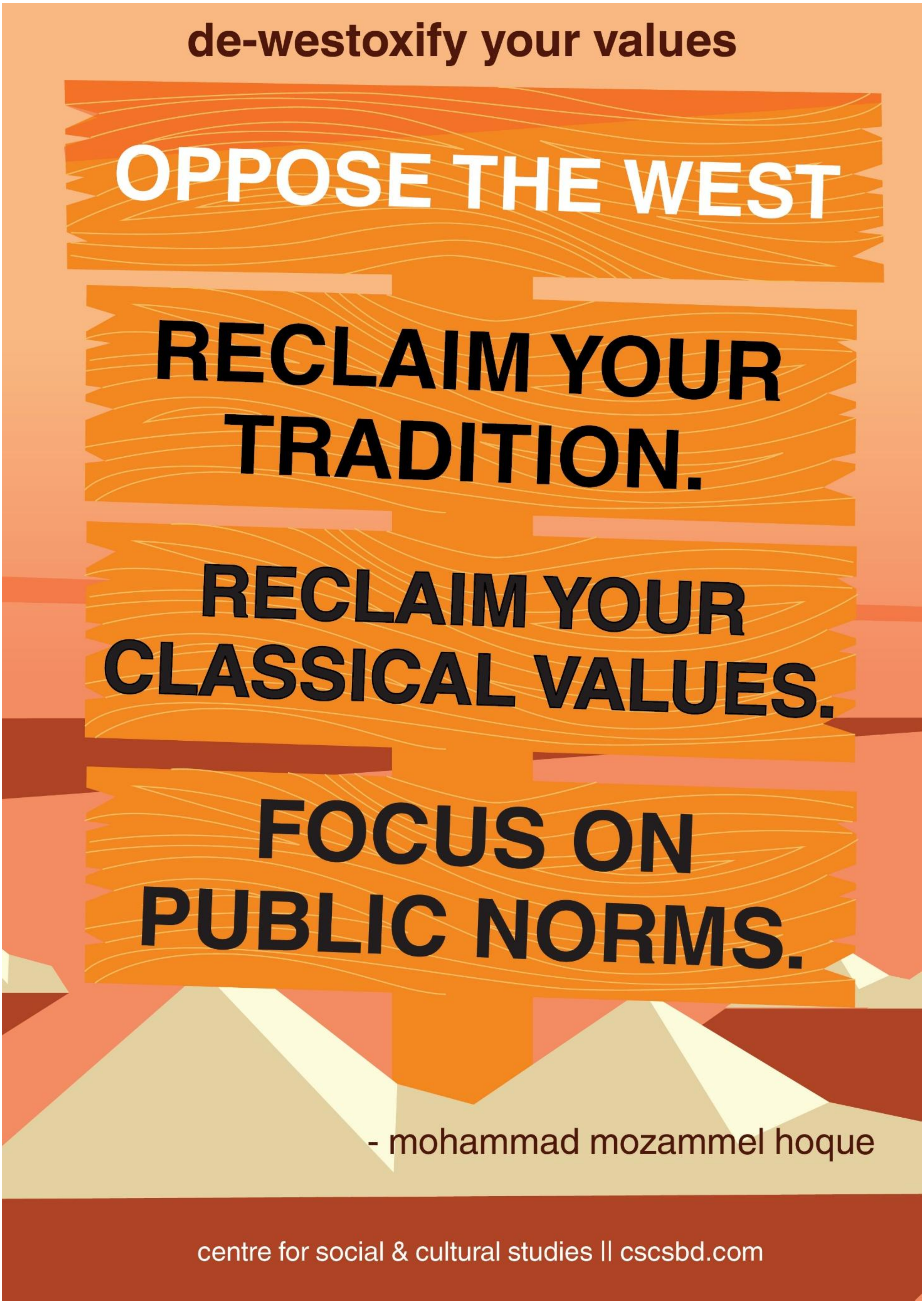
mohammad mozammel hoque || cscsbd.com

reclaim your tradition || stand against westernization

রুখে দাও পাশ্চাত্যবাদ

ফিরে আসো আপন ঐতিহ্যে

-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

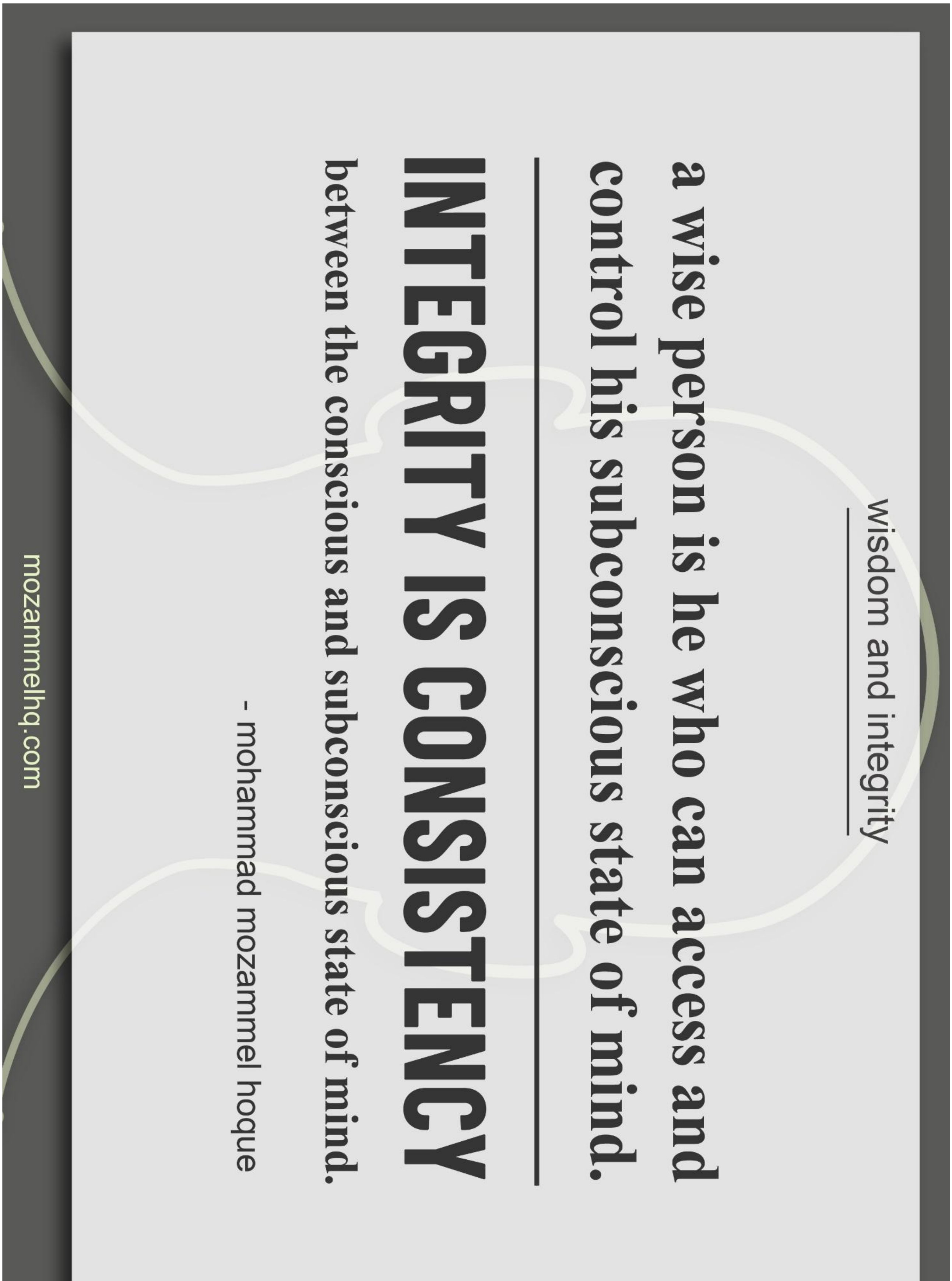

de-westoxify your values
OPPOSE THE WEST
RECLAIM YOUR TRADITION.
RECLAIM YOUR CLASSICAL VALUES.
FOCUS ON PUBLIC NORMS.
- mohammad mozammel hoque
centre for social & cultural studies || cscsbd.com

save your value, society and civilization.

OPPOSE THE WEST

\- mohammad mozammel hoque

cscsbd.com


wisdom and integrity
a wise person is he who can access and control his subconscious state of mind.
INTEGRITY IS CONSISTENCY
between the conscious and subconscious state of mind.
- mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

self-development

ask yourself everyday

AM I A BETTER PERSON TODAY ?

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

self-improvement

as a teacher ask yourself everyday

AM I A BETTER TEACHER TODAY ?

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

benefits of criticism

**how strong or weak
a system is,
depends on how much
criticism
it can withstand.**

**ACCEPT CRITICISM
EITHER
AS A
MEDICINE
OR
AS A VACCINE**

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

commitment

don't be derailed
by
appreciation
and
deterred
by
criticism.

---

be the best of you

প্রশংসার দ্বারা হয়ো না বিভ্রান্ত,
সমালোচনার আঘাতে হয়ো না দমিত।

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

be proactive, don't be reactive

always

B+

be positive

towards life and the people

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

সফল হতে চাও
বিশেষ কিছুতে ?

ব্যর্থ হতে দাও নিজেকে
অনেক কিছুতে।

DON’T TRY TO BE PERFECT IN EVERYTHING

---

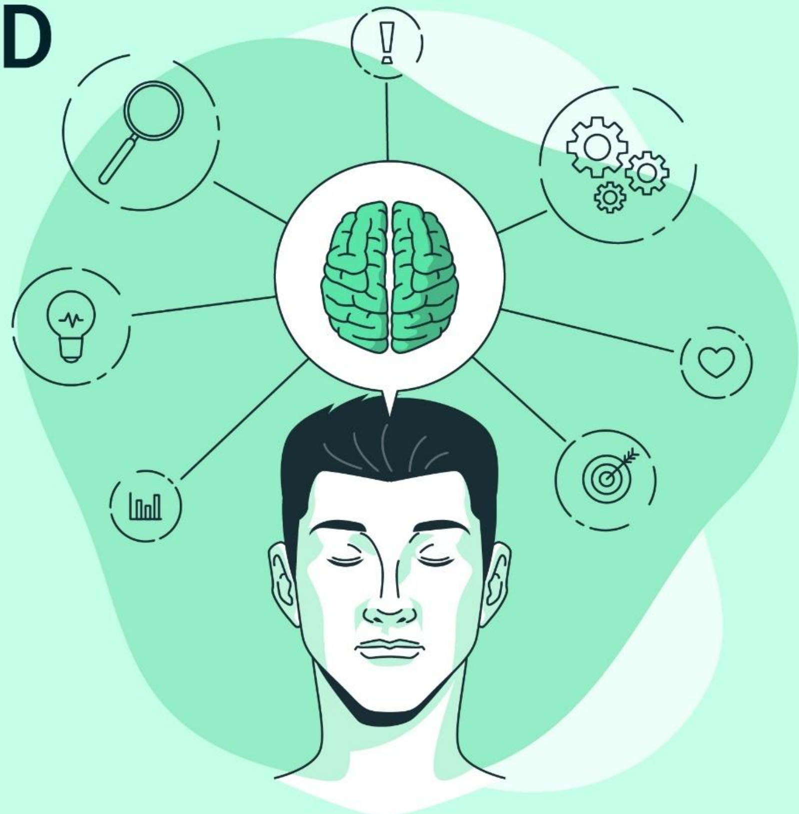
no one can see all the points with the same intensity and clarity.

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

epistemic honesty

NEVER PRETEND TO KNOW WHEN YOU REALLY DON'T KNOW.



জানার ভান করার চেয়ে জেনে নেয়া ভালো।

-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

হতাশাকে উপড়ে ফেলে
চাষ করো
আশাবাদ।
গভীর নিশার পরে
আসে রঙিন প্রভাত।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

যা আছে এখনো
তোমার হাতে
তা নিয়ে
এগিয়ে যাও
জীবনের পথে!

পরাজয়ের প্রথম কয়েক রাউন্ডেই
জীবনের খেলা
শেষ হয়ে যায় না।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

অন্ধ অনুসরণ করা যাবে না কারো
আসুন
আপন আলোয় পথ চলি
মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক | সমাজ ও সংস্কৃতি অধ্যয়ন কেন্দ্র | cscsbd.com

what to do in a situation

Try to do the best

in every given situation

mohammad mozammel hoque|mozammelhq.com

potentiality is not a permanent asset

potentiality

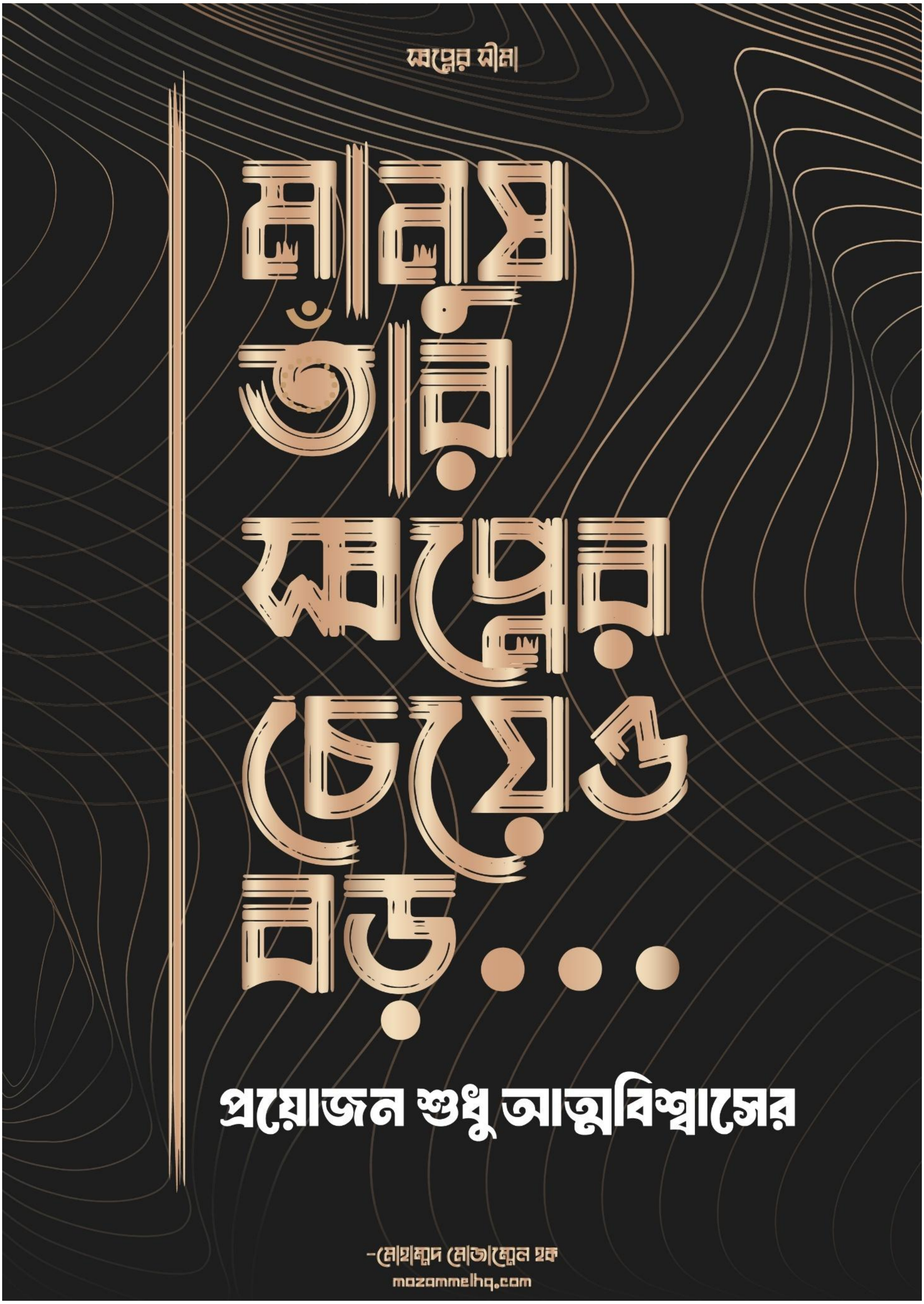
use it

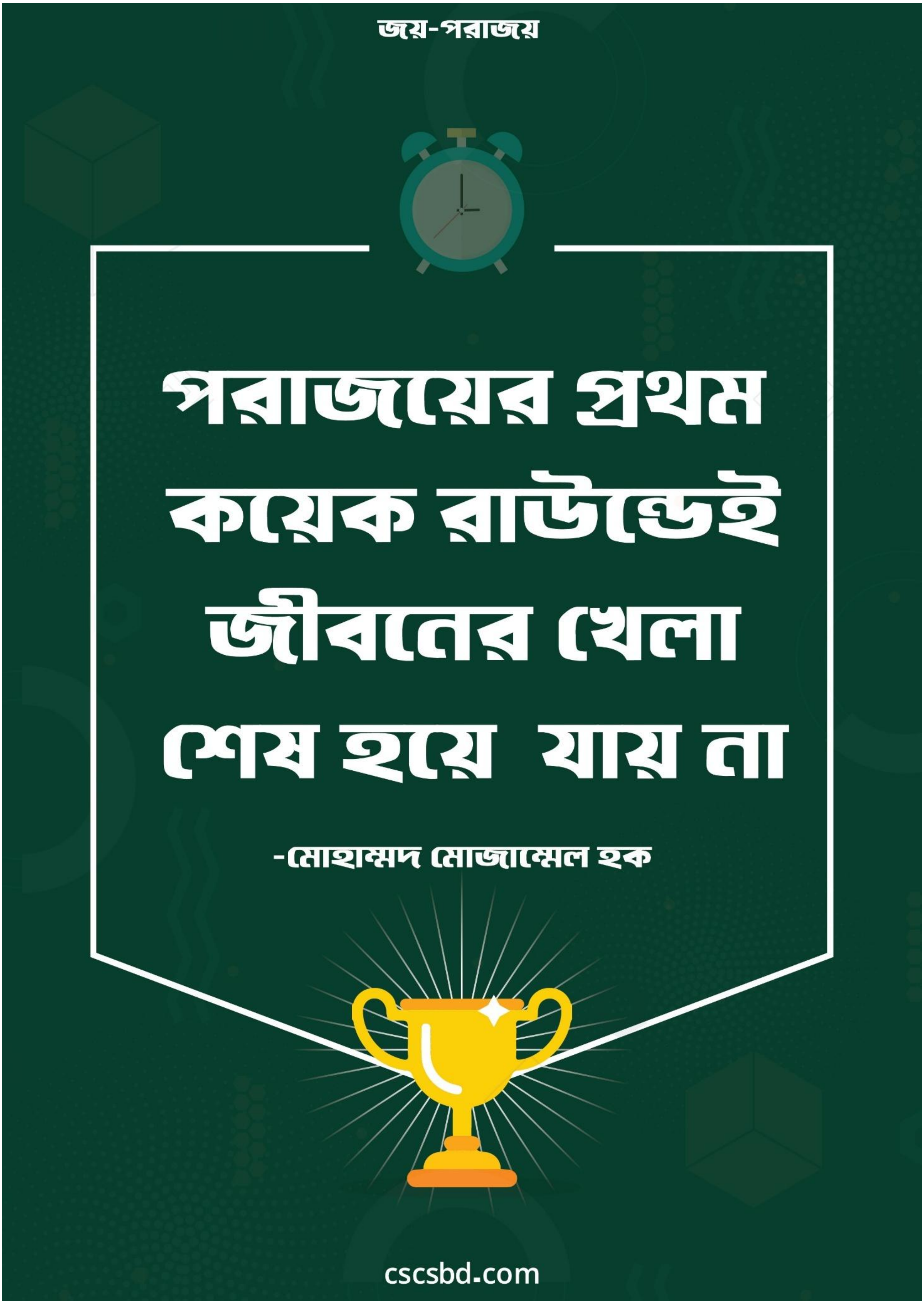
or

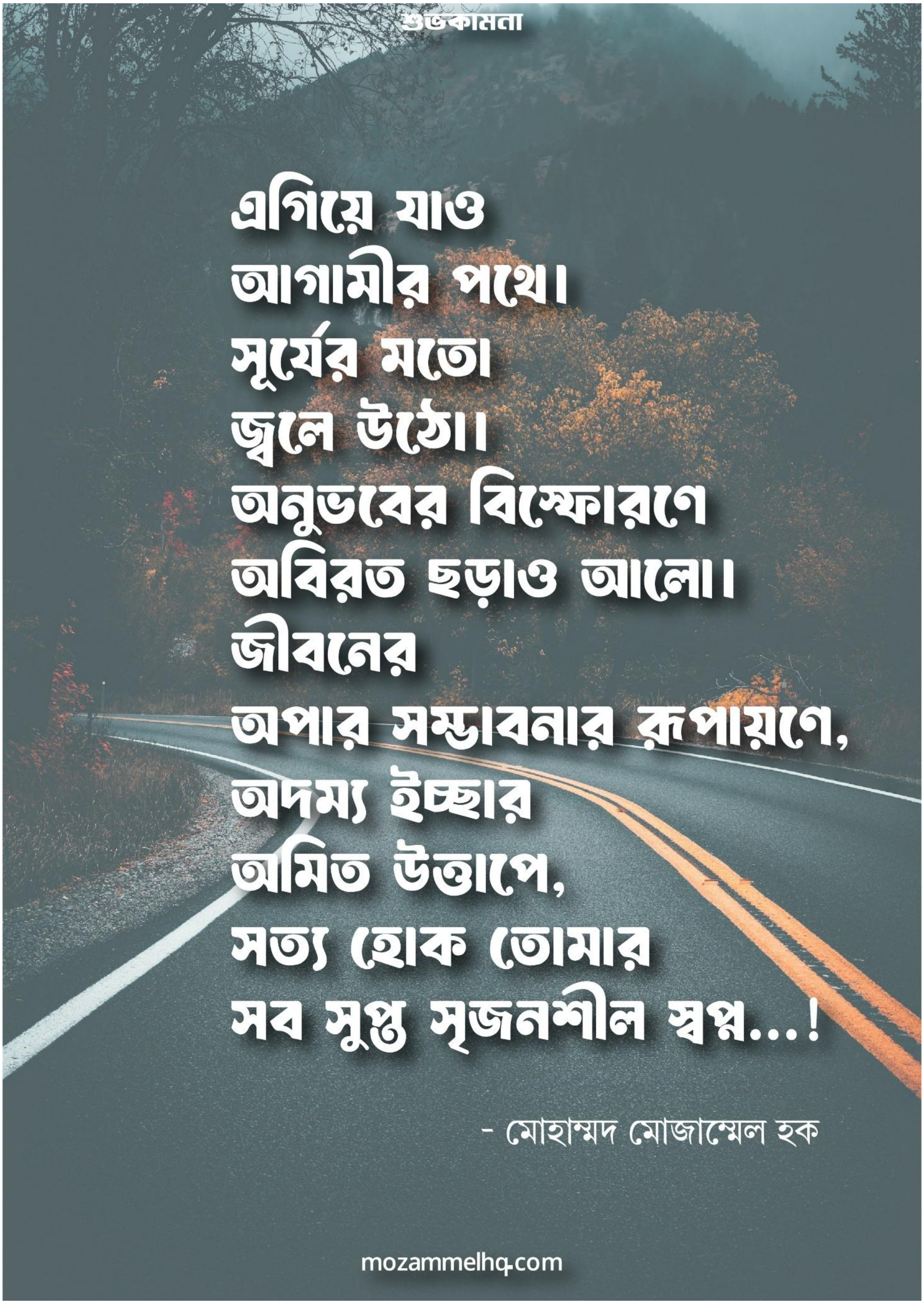
lose it

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com


স্বপ্নের সীমা
মানুষ তাঁর স্বপ্নের চেয়েও বড়...
প্রয়োজন শুধু আত্মবিশ্বাসের
-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com


জয়-পরাজয়
পরাজয়ের প্রথম কয়েক রাউন্ডেই জীবনের খেলা শেষ হয়ে যায় না
-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
cscsbd.com


শুভকামনা
এগিয়ে যাও
আগামীর পথে।
সূর্যের মতো
জ্বলে উঠো।
অনুভবের বিস্ফোরণে
অবিরত ছড়াও আলো।
জীবনের
অপার সম্ভাবনার রূপায়ণে,
অদম্য ইচ্ছার
অমিত উত্তাপে,
সত্য হোক তোমার
সব সুপ্ত সৃজনশীল স্বপ্ন...!
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

চাই
তুমি 'তুমি' হয়ে উঠো
হও ঠিক তোমারই মতো
অনন্য
খুঁজে নাও তোমাকে
তোমার সব সম্ভাবনাকে
তোমার মতো করে
এগিয়ে যাও
তোমারই পথে
আপন শক্তিতে

-মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

সুখী হওয়ার উপায়
মানুষ চিনতে শেখো
সুখী হবে জীবনে
- Mohammad Mozammel Hoque
mozammelhq.com

fight back

YOUNG FOLKS,

COME OUT OF ANY

VICTIMHOOD MENTALITY

STOP BLAME GAME

OPPOSE CONSPIRACY THEORY

LIFE IS A GAME

IT’S ALL ABOUT STRENGTH
AND STRATEGY

- mohammad mozammel hoque

centre for social & cultural studies || cscsbd.com

life and time

LIVE YOUR TODAY

BUILD YOUR TOMORROW

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

TIME

the best currency

অতীতের শোকে নষ্ট করো না তোমার
অমূল্য বর্তমান আর অনাবিল ভবিষ্যৎকে

**USE
THE
CURRENCY
OF TIME
BEFORE
THE SALE
OF LIFE
IS
OVER**

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

patient is the first doctor

self-determination is the first medicine

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

অযথা ব্যস্ত হয়ো না ,

উপভোগ করো অবসর ।

কাজ করো ভেবেচিন্তে,

লাভের আশায় ।

সময় হলে খাও ।

খেলে খিদে বাড়ে ।

অভ্যস্ততায় গড়ে ওঠে রুচি ।

অরুচি নিছক মানসিক ব্যাপার ।

ত্যাগের ভারে ক্লান্ত করো না নিজেকে ।

উপভোগ করো পরিমিত মাত্রায় ।

হতাশাকে কাজে লাগাও ।

হও, আপাদমস্তক জীবনবাদী ।

বিচ্যুত সময়ের গ্লানিময়
এ'জীবনের পঞ্জিকায়
একটি সুন্দর সমুজ্জ্বল
আগামীর প্রত্যাশায়,
নবাগত কালের কপোলে
এঁকে যাই অনুক্ষণ
নিবিড় প্রত্যয়ের সাহসী চুম্বন!

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

self-actualization

be confident

CLAIM YOUR AUTHORITY

be the best of you

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

how to do the best?

FOCUS
SPECIFICALLY

THINK
HOLISTICALLY

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

nobody can see multiple things
at the same time with the same intensity

FOCUS
ON
ONE

– mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

build a better formal life

FOCUS

ON YOUR

INFORMAL LIFE

TO IMPROVE YOUR

FORMAL LIFE

---

informalpractices affect your formal life

— mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

balance your **NEGATIVITY** with sufficient **POSITIVITY**

---

unchecked negativity kills.

— mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

don’t do anything
just because
it is particularly
good & convenient
for you.

PRIORITIZE HOLISTICALLY

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

everyone has a
CEILING
OF
POTENTIALITY

---

do not
push
anyone
beyond
his or her
limit

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

break the silence

voice

the

unspoken

truth

speech is an art

KEEP SAYING BUT LOGICALLY

BE A MASTER SPEAKER

GET A GOOD LISTENING SKILL

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

silence & speech

ENJOY YOUR SILENCE

USE YOUR SPEECH

---

use your loneliness.

benefit from your company.

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

speaking for thinking

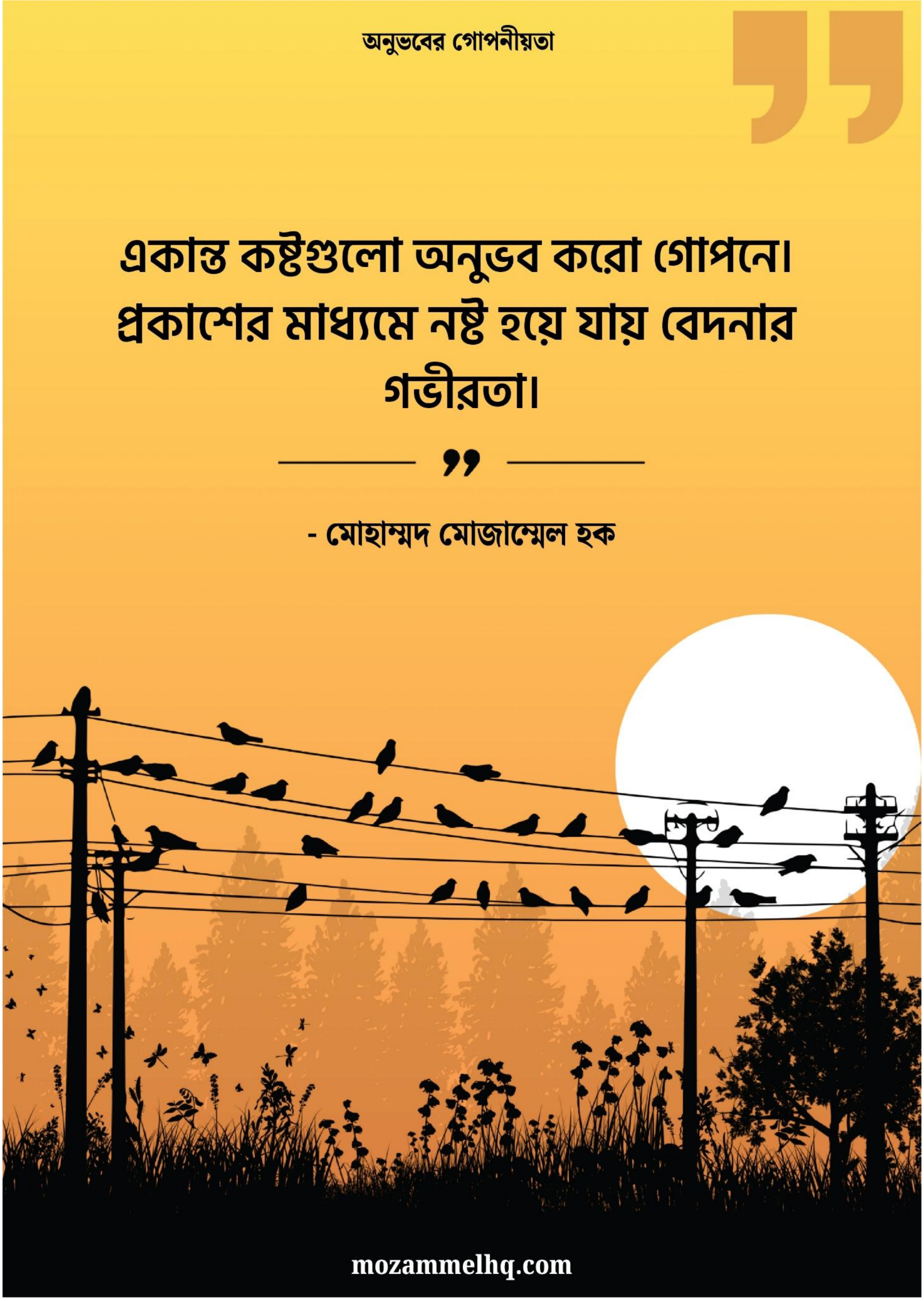
only 7% of human language is verbal or written

SPEAKER IS THE FIRST LISTENER

speech develops our ideas

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com


অনুভবের গোপনীয়তা
একান্ত কষ্টগুলো অনুভব করো গোপনে। প্রকাশের মাধ্যমে নষ্ট হয়ে যায় বেদনার গভীরতা।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

লেখক
হতে
চাইনে,
কথাগুলো
শুধু
বলে
যেতে
চাই।
- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক
mozammelhq.com

হৃদয়ের কষ্ট,
মর্মমূলে আঘাত
যত দুঃখ বেদনা,
উপভোগ করো সব,
গোপনে।
প্রকাশে নষ্ট হয়
আবেগ,
হ্রাস পায়
অনুভবের গভীরতা।

- মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

তুমি
হে অন্তর্যামী

না তুমি যুক্তির
না তুমি জ্ঞানের
না তুমি প্রজ্ঞার

তুমি শুধু আমার
অনুভবের

আমার আবেগের
অনিরুদ্ধ প্রবলতায়

আমার অস্তিত্বের
গভীরতম প্রদেশে
রয়েছো তুমি

আমার একান্ত আপন
অন্তরতম হিসেবে

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক

mozammelhq.com

awareness of one’s pragmatic position

be PRAGMATIC

without compromising your norms, values and the PHILOSOPHY OF LIFE

---

no one can live with contradictory paradigms

- mohammad mozammel hoque

centre for social & cultural studies || cscsbd.com

12 RULES FOR LIFE

	FOCUS ON	NOT ON
1	the alternative	the problem
2	competence	power
3	your duty	happiness
4	the effort	the success
5	ethics	the law
6	the future	the past
7	knowledge	information
8	leadership	popularity
9	the person	the society
10	the purpose	the plan
11	quality	quantity
12	the truth	the evidence

mohammad mozammel hoque || centre for social & cultural studies || cscsbd.com

sincerity matters
WHATEVER YOU DO,
DO IT SERIOUSLY.
SINCERITY HAS
NO ALTERNATIVE.
mohammad mozammel hoque || cscsbd.com

না
হও
বিজয়ীপক্ষ,
ক্ষতি নেই তাতে-

যদি
না
হও
নীতির
কাছে
পরাজিত!

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক || mozammelhq.com

balance of rights & duties

give others their rights

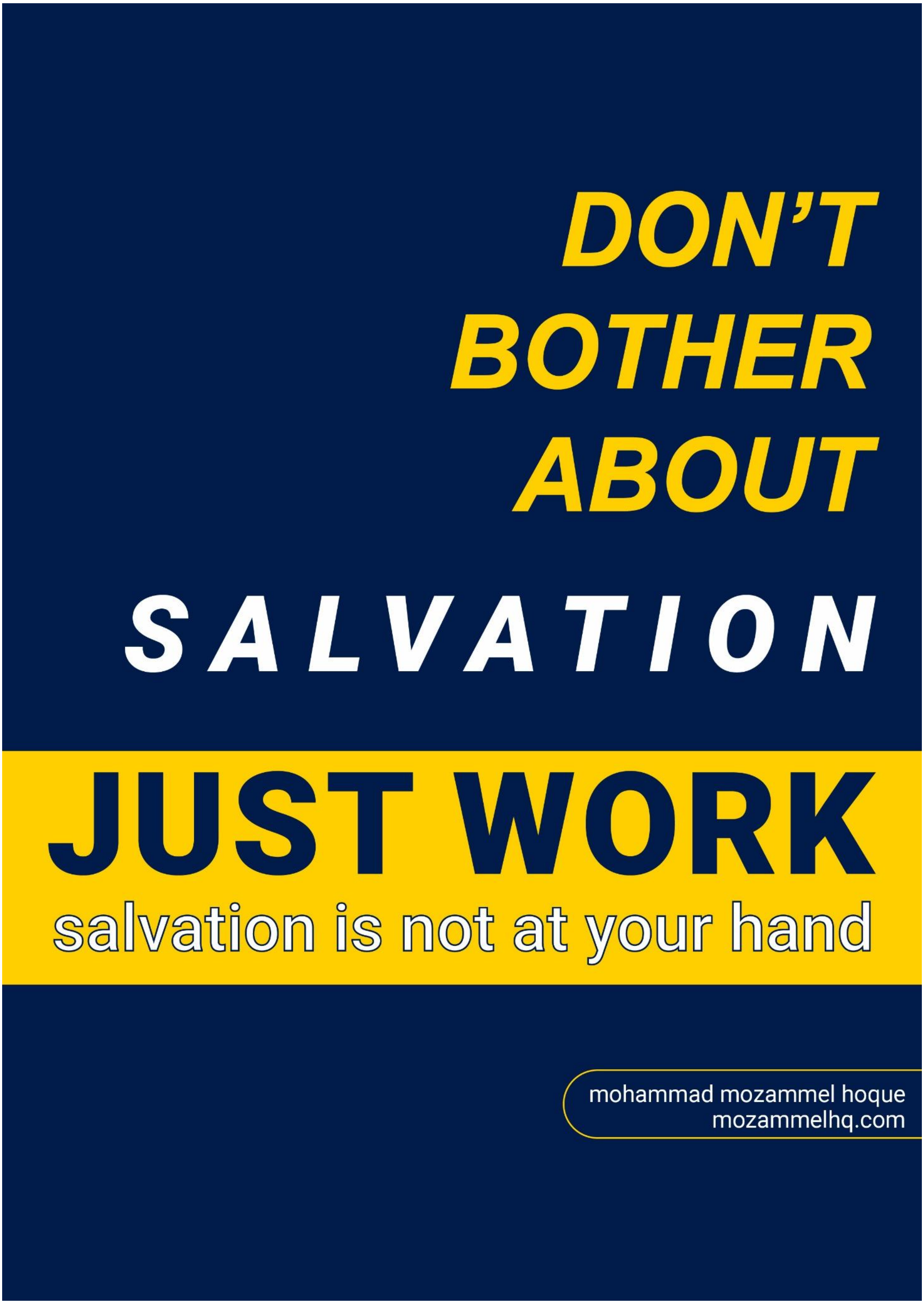
though they have deprived you

mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

স্বার্থপরতার চেয়ে পরোপকারিতা শ্রেয়তর

অপরের অধিকার আদায় করো যদিও সে তোমাকে বঞ্চিত করেছে

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক || mozammelhq.com


DON’T
BOTHER
ABOUT
SALVATION
JUST WORK
salvation is not at your hand
mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com

relations and their boundaries

maintain relations within boundaries, otherwise you will regret.

সম্পর্কের সীমা অতিক্রম করতে যেও না।
নচেৎ শেষ পর্যন্ত তুমি পস্তাবে।

— mohammad mozammel hoque

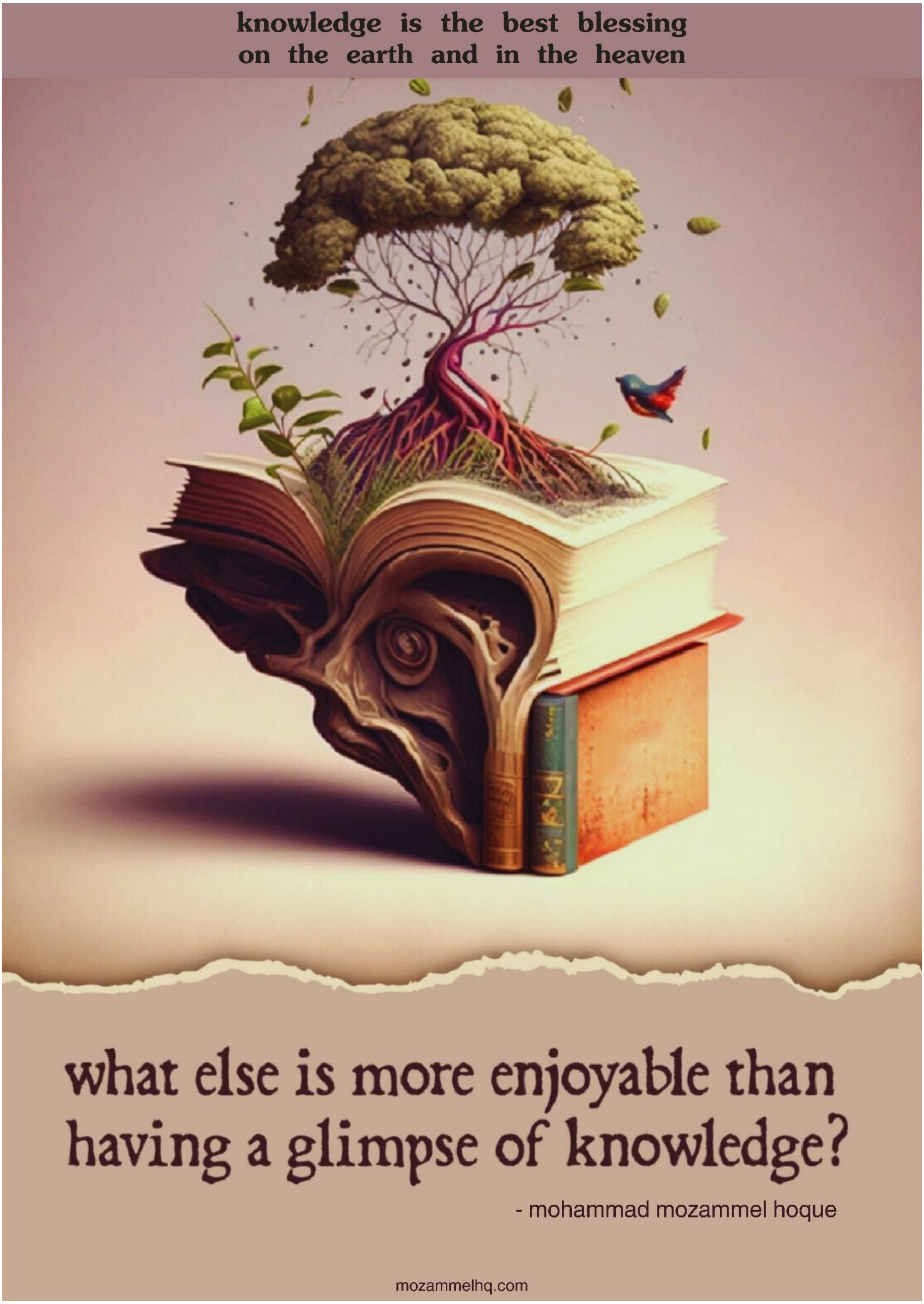
mozammelhq.com

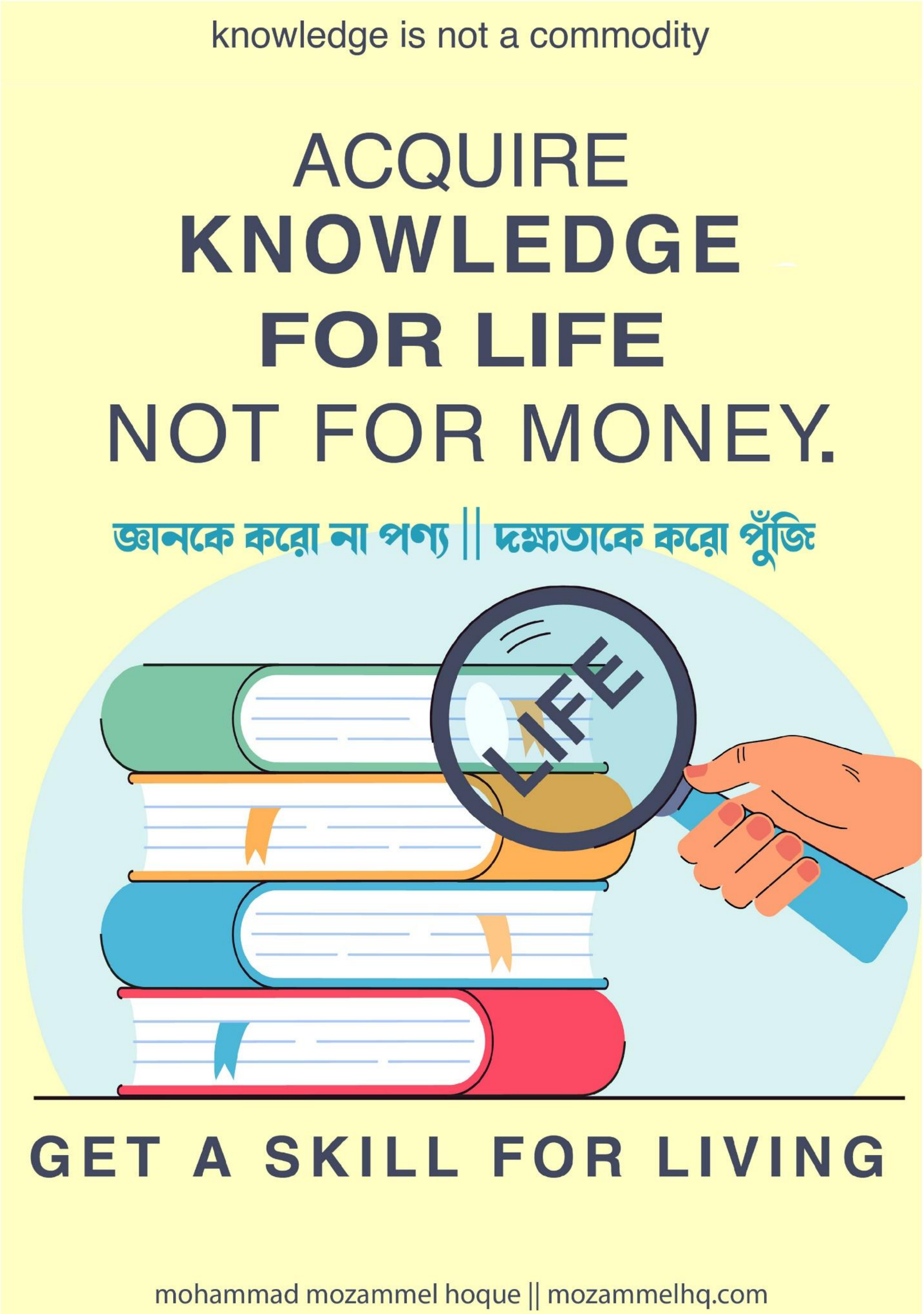
DO NOT LET ANYONE BE REPRESSIVE TO YOU

RESIST OPPRESSION

whenever & wherever

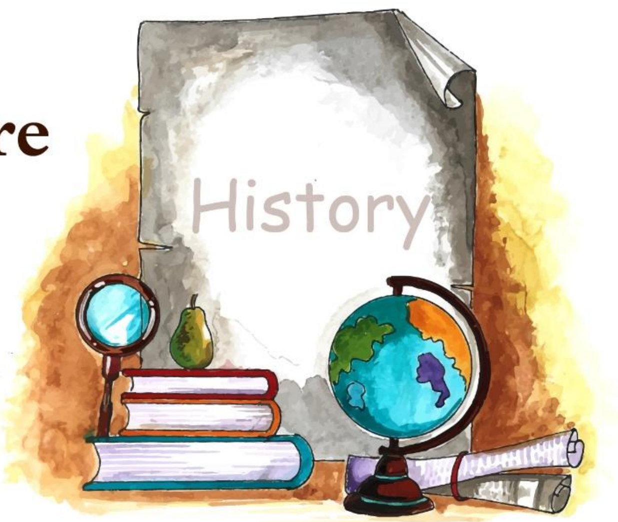
mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com


knowledge is the best blessing
on the earth and in the heaven
what else is more enjoyable than
having a glimpse of knowledge?
- mohammad mozammel hoque
mozammelhq.com


knowledge is not a commodity
ACQUIRE
KNOWLEDGE
FOR LIFE
NOT FOR MONEY.
জ্ঞানকে করো না পণ্য || দক্ষতাকে করো পুঁজি
LIFE
GET A SKILL FOR LIVING
mohammad mozammel hoque || mozammelhq.com

**history is the study
of the trends,
not a mere description
of the events.**

**try to see
the big picture
beyond the
show of the
particular
events.**



- mohammad mozammel hoque

cscsbd.com

reading for doing

Reading for reading is harmful

পড়, কিছু করার জন্য।

মোহাম্মদ মোজাম্মেল হক || cscsbd.com

reading & thinking

READ LESS

THINK MORE

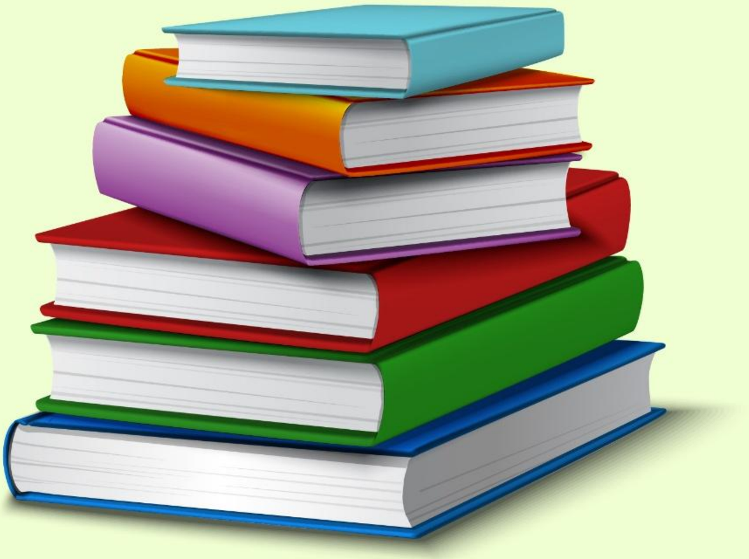
avoid bookishness

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

reading with critical thinking

READ LESS
THINK MORE



READING IS HARMFUL WITHOUT CRITICAL THINKING

mohammad mozammel hoque || cscsbd.com

how to study

4 steps of a good STUDY

1st step	find and get the appropriate **materials**
2nd step	explore the materials with intensive **reading & listening**
3rd step	critically **think** on the issue
4th step	**represent** your understanding through discussion and writing

- mohammad mozammel hoque

mozammelhq.com

আসুন

আপন আলোয় পথ চলি

সিএসসিএস পাবলিকেশন্স

CSCS