কোস্ট বনভোজন ২০১৭

আনন্দময় কর্মপ্রেরণাই সাফল্যের মূলসূত্র

ভারতীয় দর্শনে কর্মবাদ বলে একটি আলোচনা আছে। এই কর্মবাদের মূল বিষয় হলো–মানুষ যা পায় তা আসলেই তার কাজকর্ম বা কৃতকর্মের ফল এবং ভাগ্য বলে আসলে কিছু নেই, ভাগ্য হলো মানুষের কর্মের পরিণাম। আমরা অনেকেই কাঙ্ক্ষিত কোন কিছু না পেলে প্রায়ই তার জন্য ভাগ্যকে দোষারোপ করি, অথচ সেই বিষয়টি অর্জন করে নেওয়ার জন্য যথাযথ চেষ্টা বা কর্ম করি না। শুধু ভারতীয় দর্শন নয়, পবিত্র কোরআনে বলা আছে– মানুষ তাই পায়, যা সে করে। অর্থাৎ কাজ না করলে মানুষ কোন কিছু পাবে না। আবার বাইবেলেও বলা হছে, তোমরা যে কাজই কর না কেন, আন্তরিকতার সঙ্গে সেই কাজটা কর। গৌতম বুদ্ধ বলতেন, যেমন কর্ম তেমন ফল।

২০১৭ সালে আমাদের অঙ্গিকার

২০১৭ সালে কোস্ট ট্রাস্টের একজন কর্মী হিসেবে আমরা আমাদের কর্মজীবনে নিম্নোক্ত বৈশিষ্ট্যগুলো অর্জন করার চেষ্টা করবো: আমরা হবো **কঠোরভাবে সৎ**। সততার ব্যাপারে আমরা কোনও আপোস করবো না। সংস্থার প্রতি আমাদের থাকবে **নৈতিকতাপূর্ণ আনুগত্য।** সংস্থার অনৈতিক কাজের প্রতি আনুগত্য কোস্ট আশা করে না। সকল ক্ষেত্রে আমরা নিশ্চিত করবো **আপোসহীনভাবে সুশৃংখলা**। আমরা নিশ্চিত করবো **প্রশ্নাতীত সততা এবং একতা**। আমরা সবসময় ধারণ করবো **ইতিবাচক চিন্তা**।

পৃথিবির প্রধান প্রধান সব ধর্মেই কাজ করার কথা বলা হয়েছে। খালি চোখেই আমরা দেখতে পারি, যে বেশি পরিশ্রম করে সে তত সাফল্য লাভ করতে পারে। পরিশ্রম ছাড়াও কেউ কেউ সাফল্যের চূড়ায় উঠতে পারবে, কিন্তু সেই সাফল্য চিরস্থায়ী হবে না, হয়ে যাবে ক্ষণস্থায়ী, দুর্বল।

আমাদের মধ্যে অনেকেই আছে যারা কাজকর্মে খুব বেশি আগ্রহী নই, কিন্তু সবকিছুই ভোগ করতে চাই। আমাদের যা প্রয়োজন, যতটুকু হলে আমাদের চলে তার চেয়েও বেশি খাবার আমরা চাই, তার চেয়ে বড় বাড়ি চাই, অনেক বেশি দামি জামাকাপড় চাই। নিজের প্রয়োজনের চেয়েও বেশি ভোগ করার ইচ্ছা বা প্রবণতাই হলো ভোগবাদ। এই ভোগবাদ বর্তমান সময়ে পরিবার, সমাজ, রাষ্ট্র এমনকি এই পৃথিবির সংকটের মূলে।

নতুন বছরে আমাদের শপথ হওয়া উচিত, কর্মবাদে বিশ্বাসী হওয়া এবং ভোগবাদ পরিহার করা। আমরা যদি অর্পিত দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করতে পারি, যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু নিয়েই সন্তুষ্ট যদি থাকতে পারি, দেখা যাবে আমরা সবাই সুখী এবং অর্থপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারছি।

আমরা যারা চাকরি করি, তারা দৈনিক সময়ের একটা বড় সময়ই থাকি অফিসে বা কাজকর্মে। আমাদের এই কর্মময় সময়টাকে স্বার্থক ও সাফল্যমণ্ডিত করার উপায় হলো– এই কর্মময় সময়টাকে আনন্দের করে তোলা। নিজের কাজকে উপভোগ করা। নিজের কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে পাওয়া। আমাদের মনে রাখতে হবে যে, আমরা প্রান্তিক মানুষের উন্নয়নে, তাদের জীবনমানে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার চেষ্টা করছি। এটাই হতে পারে আমাদের কাজের একটি প্রশান্তির জায়গা। অতিরিক্ত কাজের চাপ নিয়ে, অযথা চাপ নিয়ে কাজ করলে, কাজে ফাঁকি দেওয়ার প্রবণতা থাকলে শুধু সংস্থাই ক্ষতিগ্রস্ত হয় না, ক্ষতিগ্রস্ত হয় প্রান্তিক সেইসব মানুষ যাদের জন্য এই সংস্থা কাজ করে। আমরা নিজেরাও ক্ষতিগ্রস্ত হই, যারা কাজে ফাঁকি দেয়, কাজকে অবহেলা করে, দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করে না, তারা ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং পেশাগত কোনও জীবনেই সুখী ও সফল হতে পারেন না।

কিভাবে আমরা আমাদের কাজকে আনন্দময় করে তুলতে পারি? দেখা যায় অনেকক্ষণ এক জায়গায় একটানা কাজ করলে অনেকেই কর্মস্পৃহা

|| কর্মবাদে বিশ্বাসী হবো এবং ভোগবাদ পরিহার করবো
|| আমার উপর অর্পিত দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করবো
|| নিজের কাজকে উপভোগ করবো
|| ব্যক্তিগত, পারিবারিক, পেশাগত জীবনে হবো সুশৃংখল
|| কাজের ফাঁকে নেব যৌক্তিক বিশ্রাম
|| শরীর ও মন সুস্থ রাখতে পর্যাপ্ত ব্যায়াম করবো

|| প্রয়োজনের চেয়ে চাহিদা রাখবো না
|| সময়ের অপচয় করবো না
|| ফোনে অপ্রয়োজনে কথা বলবো না
|| সবসময় হবে সুশৃংখল, সময়ানুবর্তী
|| দায়িত্বে অবহেলা পরিহার করবো
|| ব্যক্তিগত জীবনেও থাকবো সৎ

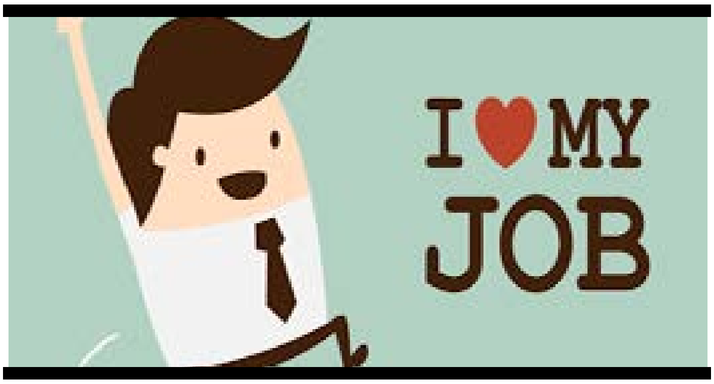
হারিয়ে ফেলে। এই জন্য কাজের ফাঁকে মাঝে মধ্যে চাই যুক্তিসঙ্গত বিশ্রাম। চাই কিছুটা আনন্দময় সময়। যেমন এই বার্ষিক বনভোজন।

কর্মপরিবেশ আনন্দময় ও স্বার্থক করার প্রথম ও প্রধান শর্ত হলো ব্যক্তিগত জীবনে শৃংখলা। রাতে ঠিক সময়ে ঘুম, সকালে ঠিক সময়ে উঠা, তৈরি হওয়া, অফিসে ঠিক সময়ে ঠিক কাজ করা, পরিবারকে সময় দেওয়া ইত্যাদির ব্যাপারে একটি শৃংখলা নিশ্চিত করতে পারলে কর্মময় জীবন উপভোগ করা সম্ভব। যারা অধিক রাত জাগেন, মোবাইলে-ফেসবুকে অতিরিক্ত সময় নষ্ট করেন তাদের পক্ষে কর্মময় জীবন আনন্দময় করা অসম্ভব।

আমরা যে টবিলে কাজ করি, সেই টেবিলটাকেও সুন্দর, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। প্রতিদিন অফিস শেষে যাওয়ার সময়, টেবিলটি পরিষ্কার করে যাব। পরের দিন সকাল বেলায় অফিসে এসে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন একটি টেবিল দেখলে মনটাই ভাল হয়ে যাবে।

আমাদের খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে। ফাস্ট ফুড, অতিরিক্ত তেলে ভাজা খাবার না খেলেই ভাল হয়। শরীরের বাড়তি ওজন থাকলে সেটা মানুষের কর্মস্পৃহা কমায়। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি খেতে হবে। নিজেকে রাখতে হবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন। নিজের পোষাক থাকবে পরিচ্ছন্ন।

কাজের ফাঁকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। একটানা কাজ করলে অবসাদ আসতেই পারে। কাজের ফাঁকে ফাঁকে কয়েক মিনিটের জন্য চোখ বন্ধ করে রাখা, অফিসের ভিতর একটু ঘুরাঘুরি করা হতে পারে চমৎকার বিশ্রাম।



সহকর্মীদের সঙ্গে সৌজন্যমূলক সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। মনে রাখতে হবে, আমরা সবাই কিছু মহৎ কাজের জন্য একটি দলে কাজ করছি। দিনের একটি উল্লেখযোগ্য সময় আমরা একসঙ্গে থাকি, তাই আমরা সহকর্মীদের সঙ্গে সুন্দর ব্যবহার নিশ্চিত করতে পারলে কাজটিকে আরও অনেক বেশি উপভোগ্য মনে হবে।

সুস্থ দেহ-সুস্থ মন একটি সুখী কর্মময় জীবনের অন্যতম পূর্বশর্ত। তাই প্রতিদিন নিয়ম করে কিছু ব্যায়াম করতে হবে।

অনেকেই আমরা সবসময় নেতিবাচক বা খারাপ বিষয় নিয়ে ভাবি। এটা সত্যি যে, আমাদের চারপাশে, আমাদের পরিবার-কর্মস্থল-সমাজ-রাষ্ট্রে অনেক দু:খজনক ঘটনা ঘটে, অনেক খারাপ বা নেতিবাচক বিষয় সামনে চলে আসে। আমাদের অফিসে, সহকর্মীদের মধ্যে হয়ত অনেক খারাপ দিক আছে, কিন্তু আমরা যদি সারাক্ষণ অন্যের খারাপ দিক নিয়েই ব্যস্ত থাকি, তবে নিজের স্বাভাবিক জীবনও ব্যহত হয়। একটু চেষ্টা করলেই দেখা যাবে, আমাদের চারপাশে প্রচুর ভাল দিক আছে, প্রচুর ভাল উদাহরণ আছে, প্রচুর ভাল দিক আছে যা থেকে আমরা অনুপ্রেরণা লাভ করতে পারি। প্রয়োজন শুধু দৃষ্টিভঙ্গিটাকে একটি বদলে ফেলা, **সবকিছুকে ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখা**। অর্থাৎ আমাদের চারপাশে যা আছে, তা থেকে ভাল কিছু খুঁজে বের করে নেওয়া, ভাল দিকগুলো থেকে শিক্ষা নেওয়া। ভুল, ব্যর্থতা, মন্দ দিকের প্রতিও আমাদের নজর রাখতে হবে, তবে তা শুধুই নিজেকে শোধরে নেওয়ার জন্য, তা থেকে নিজের মধ্যে হতাশা তৈরি করার জন্য নয়। **কর্মস্থলে আমরা আমাদের সহকর্মীদের খারাপ দিক নিয়ে চর্চা না করে, প্রত্যেকে প্রত্যেকের ভাল দিকগুলো নিয়ে আলোচনা করবো**, একজন আরেকজনের ভাল দিক থেকে শিক্ষা নেব।

participates in survival strategies of coastal poor
COAST The Coastal Association for Social Transformation Trust

কোস্ট ট্রাস্ট
বাড়ি ১৩, রোড ২, শ্যামলী, ঢাকা-১২০৭
ফোন: ৯১২০৩৫৮, ৯১১৮৪৩৫
ওয়েবসাইট: **www.coastbd.net**