**যদি প্রাণখুলে বলতে পারতাম বা মনের মাধুরি মিশিয়ে লিখতে পারতাম বা সব অনুভূতি প্রকাশ করতে পারতাম তাহলে.............  
.......ড. আখতারুজ্জামান।**

প্রায় সপ্তাহ তিনেক হলো ফেসবুকের সাথে আমার কা্র্যত: তেমন যোগাযোগ ছিল না; এই সময়ের মধ্যে দেশ বিদেশে আমার কিছু গুণগ্রাহী এবং বিদগ্ধ পাঠক আমাকে ফোন করে আবার কখনো বা মেসেজ বক্সে ক্ষুদে বার্তা পাঠিয়ে আমার কুশল জানতে চেয়েছেন। আমার সেই ভক্তকূলের প্রতি সবিশেষ কৃতজ্ঞতা আর আমার এই হপ্তা তিনেকের নিরবতার ব্যাপারে স্বীয় বিবেকের জবানবন্দি “মাত্রাতিরিক্ত ব্যক্তিগত ও অফিসিয়াল ব্যস্ততা এবং কিছুটা মনোবৈকলিক অবস্থা ”।

বরাবরই আমি ফেসবুকে ঢাউস মার্কা কিছু প্রতিবেদন লিখে থাকি, এটাকে অনেকে অনেক দৃষ্টিতে দেখলেও আমার কিছু বিশেষ পাঠকের অকুন্ঠ ভালবাসা, আমাকে এ ধরনের লেখা লিখতে উৎসাহ ও মানসিক শক্তি যোগায়। আমার সেই লেখার ধারাবাহিকতায় আজকে আবার এ ধরনের একটা মনোগত বিষয় নিয়ে লিখতে বসলাম।

আমি আমার কোন একটা লেখাতে বোধকরি করি লিখেছিলাম এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে সবচে মূল্যবান এবং শক্তিশালী সত্বা হচ্ছে “অদৃশ্য”, যা ধরা যায় না, ছোঁয়া যায় না কিন্ত সেটার প্রভাব মানবজীবনে অনেক অনেক বেশী! তেমনি একটা অদৃশ্য সত্বা হচ্ছে “মানব মন”।

“আমার মন ভাল, আমার মন খারাপ, আমার ভাল লাগছে না, আমি খুব চিন্তিত, মেজাজ খারাপ আছে, আজকে মনটা বেশ ভাল....” ইত্যাকার মনোগত বিষয়গুলোর সবই অদৃশ্য অথচ এসবের প্রভাব অপরিসীম, অপরিমেয়। দিনে রাতে যতক্ষণ জেগে থাকি, এর মধ্যে ক্ষণে ক্ষণে একবার মনের মধ্যে ভাল লাগার অনুভূতির সৃষ্টি হয় আবার পরক্ষণেই মনটা খারাপ হয়ে যায়, অথচ সেটা চোখে দেখা যায়না। সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মধ্যে এই ভাল খারাপের দ্বন্দ্ব চলতে থাকে আমৃত্যু । আজ অব্দি এক্সক্লুসিভ মন ভাল করার মত কোন দাওয়াই তৈরি হয়েছে বলে শুনিনি। যদি এমন দাওয়াই তৈরি হয় তাহলে মানব জীবনের একটা বড় সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

যা বলেত চাইছিলাম, মানব জীবনে বস্তুত: ব্যক্তি স্বাধীনতা বলতে কিচ্ছু নেই। পরিবার সমাজ রাষ্ট্রে সর্বত্র আমরা ভীষণভাবে পরাধীন। আমার ব্যক্তিগত মূল্যায়নে রাষ্ট্র অপেক্ষা সমাজ ও পরিবারে আমরা সবচে বেশী পরাধীন, সেখানে সত্যি কথা বলার কোন অবকাশ নেই। সব সত্য, নিরেট সত্য হলেও সেটা প্রকাশের কোন সুযোগ নেই; রং মেখে , সঙ সেজে, ভং ধরে প্রতিনিয়ত আপোষ করে আমরা বসবাস করছি এই পরিবার সমাজ ও রাষ্ট্রে ।

মানুষ সামাজিক জীব, পরিণত বয়সে সে বিয়ে শাদি করে সন্তান সন্ততির জন্ম দিয়ে পরিবার গঠন করে, কতিপয় পরিবার নিয়ে সৃষ্টি হয় সমাজ আবার কর্মক্ষেত্রে যারা একত্রে কাজ করে সবাই মিলে আরেকটি ভিন্নতর পরিবারের সৃষ্টি হয়। আবার একটা বৃহৎ স্বাধীন ভূখণ্ডের সর্বত্র বসবাসরত এমন নানান ধরনের পরিবার ও সমাজ নিয়েই গঠিত হয় একটা স্বাধীন রাষ্ট্র। স্বাধীন রাষ্ট্র পরিচালিত হয় একটা সরকারী প্রশাসনিক কাঠামোর আওতায়। প্রতিটি সরকারে কিছু আইনী বিধি বিধান থাকে যেগুলো জনস্বার্থে দেশের প্রতিটি নাগরিক হিসেবে মানতে হয়। এটা আইনের বিধান। এই সরকারি ও রাষ্ট্রীয় আইনী বিধি বিধান নেই আমার কিছু বলার নেই।

আমি বলতে চাইছি প্রতিদিন প্রতিনিয়ত আমরা আমাদের পরিবার ও সমাজে যেভাবে নিপীড়িত, নিষ্পেষিত, বঞ্চিত, লাঞ্চিত ও ব্যাথাহত হচ্ছি সেটার প্রতিবাদ কী আমরা সজ্ঞানে করতে পারছি? না পারছি না! স্বামী বোঝে না বউকে, বউ পাত্তা দেয় না স্বামীকে, স্বামীর দ্বারা অত্যাচারিত হচ্ছে স্ত্রী; স্ত্রীর প্যাদান খেয়ে স্বামী বেচারা ত্রাহি ত্রাহি করে বেড়াচ্ছে; ছেলে শোনেনা বাবার কথা, মেয়ে ভ্রমের জগতে বুঁদ হয়ে পড়ে থাকে; অত্যাচার অনাচার অবিচার অপকর্মের রাহুগ্রাসে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ছে সমাজ; কর্মক্ষেত্রে নিয়ম নীতির নিরন্তর ব্যর্তয় লক্ষ্য করা যায়; অন্যায়ভাবে অগ্রজ চাকরি করছে অনুজের অধীনে; যোগ্যতা দক্ষতা জ্ঞান মানুষকে শক্তিমান নয় শোকাতুর করে তুলছে; সব সেক্টরের সরকারী চাকুদের মধ্যে সমতায়ন লঙ্ঘিত হচ্ছে ইত্যাদি নানাবিধ বৈষম্যের ছড়াছড়ি। মজার ব্যাপার হলো এসব নিয়ে মুখ খুললে সমূহ বিপদ প্রতি পদে পদে; এমনকি অকালে মূল্যবান প্রাণটাও যেতে পারে নচেৎ আরো বিপদ আসতে পারে জীবনের পরতে পরতে।  
নিয়তির কী নির্মম পরিহাস! সত্য কথা বলার এতটুকু ব্যক্তি স্বাধীনতা আমাদের নেই।  
স্বাভাবিক ভাবে যেকোন রাষ্ট্র বা রাষ্ট্রের সরকার ব্যবস্থা জনবান্ধব, জনবৈরী নয়!আমরা যারা সরকারের একেকটা অনুসঙ্গ তারাই একটা সরকারের ভাল কর্মগুলোকে প্রশ্নবিদ্ধ করে তুলি; একটা সিস্টেমের বেশিরভাগ কম্পোনেন্ট যখন দূষিত হয়ে যায় তখন সেই সরকারি সিস্টেম থেকে সার্বিক সফলতা আশা করা যায় না। আমার দৃষ্টিতে এহেন সামাজিক আর পরিবারিক অবক্ষয়ের চিত্রটা বোধকরি আমাদের মত তৃতীয় বিশ্বের দেশেই সবচে বেশী।

সত্যি সত্যিই যদি আমরা প্রাণখুলে সত্যি কথাগুলো বলতে পারতাম বা মনের একান্ত কষ্টের কথাগুলো মনের মাধুরি মিশিয়ে লিখতে পারতাম বা সব কষ্টের অনুভূতিগুলো অবলীলায় প্রকাশ করতে পারতাম এবং যাদের বিরুদ্ধে এই বলাবলি তারা যদি সেসব সত্য কথাগুলো হৃদয়ঙ্গম করে নিজেদের পরিবর্তন করতে চেষ্টা করতেন তাহলে পরিবার দেশ জাতি ও সমাজের চেহারা একেবারেই বদলে যেত।

পরিশেষে প্রথম আলোর সেই আপ্তবাক্যের মত আমারও বলতে ইচ্ছে করছে “বদলে যাও, বদলে দিন”। আসলেই সেই প্রত্যাশিত দিনবদল কোনদিন আসবে কী?

**[..................................................................................................................................](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)**

**[নিচের ফেসবুকের পাঠক প্রিয়তা দেখুন:](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)**

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?hc_ref=ARTMM1ghYvITXNENW0kh3NnepoqW_hvl43Okqt0agF5jRs_3YcnvevomQCUK2z_OUyA) was https://www.facebook.com/rsrc.php/v3/yw/r/xul7FM1hoDe.pngfeeling confused with [শাহানারা বেগম শেলী](https://www.facebook.com/shahanara.shely?hc_ref=ARTMM1ghYvITXNENW0kh3NnepoqW_hvl43Okqt0agF5jRs_3YcnvevomQCUK2z_OUyA) and [2 others](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) at [Head Post Office Jessore](https://www.facebook.com/pages/Head-Post-Office-Jessore/472331189630539?hc_ref=ARTMM1ghYvITXNENW0kh3NnepoqW_hvl43Okqt0agF5jRs_3YcnvevomQCUK2z_OUyA).

[December 22, 2016](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [Jessore](https://www.facebook.com/pages/Jessore-Khulna-Bangladesh/114032958610653) ·

[Review](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Head Post Office Jessore](https://www.facebook.com/pages/Head-Post-Office-Jessore/472331189630539)

Post Office · Jessore

[Kamal Talukder and 26 others have been here](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

Top of Form

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

[Comment](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Share](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[41 Partho Prothim Saha, Jharna Roy and 39 others](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176&av=100000249150873)

Comments

[Shahana Jesmin Mukti](https://www.facebook.com/Jesminmuktii?fref=ufi) well said, uncle. But The world is burning with power,greed,desire & we r like doll,nothing to do......

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[2](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365022946849331&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 7:50pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365022946849331&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Thanks [Shahana Jesmin Mukti](https://www.facebook.com/Jesminmuktii?hc_location=ufi).

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 22, 2016 at 11:57pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365022946849331&reply_comment_id=1365344126817213&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Chanchal Biswas](https://www.facebook.com/chanchal.biswas.50159?fref=ufi) Exam thaka sotteo likha ta porlam sir . Khub valo laglo Sir.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365023526849273&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 7:52pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365023526849273&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Thanks my dear beloved student.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365344313483861&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 11:57pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365023526849273&reply_comment_id=1365344313483861&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Chanchal Biswas](https://www.facebook.com/chanchal.biswas.50159?fref=ufi) Welcome Sir.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365471620137797&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 2:12am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365023526849273&reply_comment_id=1365471620137797&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[তোফাজ্জল হোসেন মানিক](https://www.facebook.com/thmanik2000?fref=ufi) স্যর আপনার সকল লেখার মধ্যেই এক ধরনের সাধারন গ্যন খুজে পাই। তাই আসা করি নিয়মিতই ভিন্যধর্মি কিছু পাবো।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365168853501407&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 9:40pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365168853501407&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman replied · 1 Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Alimuzzaman Zaman](https://www.facebook.com/alimuzzaman.zaman.71?fref=ufi) চলমান সামাজিক ছবি ভরা তোমার লেখা।  
হতাশা চির সাথী বোঝা যায়  
।  
আশা আমাদের সকলকে বাচিয়ে রাখে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365191200165839&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 10:04pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365191200165839&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) বন্ধু, আনন্দ বেদনা হাসি কান্না আর আশা নিরাশা নিয়েই তো আমাদের রোজনামচা বহমান!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 12:00am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365191200165839&reply_comment_id=1365345723483720&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Ratan Reza](https://www.facebook.com/ratan.reza.5?fref=ufi) Ata digital Bd. Chinta vabna digital.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365217563496536&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 10:27pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365217563496536&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R7%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ দোস্।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 12:00am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365217563496536&reply_comment_id=1365345890150370&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Syed Al-arabi](https://www.facebook.com/syed.alarabi?fref=ufi) Well written Nati, never give up. Still our society is moving because of some people like you have good moral. My blessing will be with you as always.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365235123494780&av=100000249150873)

· [December 22, 2016 at 10:42pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365235123494780&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R6%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Thanks nana. Once upon a time u were a good writer but now u lost everything, but why nana?

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 12:02am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365347146816911&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R5%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Salim Rahman](https://www.facebook.com/salimrahman.salimrahman.79?fref=ufi) হতাশ হলে চলবে না , আপনি- তো আশাবাদী মানুষ, চালিয়ে যান দিন আজ মেঘলা একদিন আলো আসবেই ।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365347800150179&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 12:04am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365347800150179&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R4%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) "সংসার সাগর মাঝে   
দুঃখ তরঙ্গের খেলা।  
আশা তার একমাত্র ভেলা"  
ছোটভাই অবশ্যই আমি আশাবাদী মানুষ!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365749933443299&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 7:56am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365347800150179&reply_comment_id=1365749933443299&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Zakirul Islam](https://www.facebook.com/zakirul.islam.752?fref=ufi) Excellent Expression! Thanks for sharing with us.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365377093480583&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 12:44am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365377093480583&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R3%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Thanks brother for your fruitful and unanimous expression regarding my write up

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 8:08am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365377093480583&reply_comment_id=1365760890108870&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Ataur Rahman](https://www.facebook.com/profile.php?id=100007355858631&fref=ufi) “You must be the change you want to see in the world.”  
  
“As human beings, our greatness lies not so much in being able to remake the world – that is the myth of the atomic age – as in being able to remake ourselves.”  
  
If you change yourself you will change your world. If you change how you think then you will change how you feel and what actions you take. And so the world around you will change. Not only because you are now viewing your environment through new lenses of thoughts and emotions but also because the change within can allow you to take action in ways you wouldn’t have – or maybe even have thought about – while stuck in your old thought patterns.  
  
And the problem with changing your outer world without changing yourself is that you will still be you when you reach that change you have strived for. You will still have your flaws, anger, negativity, self-sabotaging tendencies etc. intact.  
  
And so in this new situation you will still not find what you hoped for since your mind is still seeping with that negative stuff. And if you get more without having some insight into and distance from your ego it may grow more powerful. Since your ego loves to divide things, to find enemies and to create separation it may start to try to create even more problems and conflicts in your life and world.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365717896779836&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 7:24am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365717896779836&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R2%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Thanks friend for your analytical huge remarks.  
I do agree with you, " if u change yourself you will change your world..".  
The simple meaning of this is "Know thyself", uttered by world famous philosopher Socrates since 2400 years back....[See More](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 8:06am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365717896779836&reply_comment_id=1365760293442263&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[Krishibid Ahmed Hasib Molla](https://www.facebook.com/ahmedhasib.molla?fref=ufi) DR. VERY VERVE WRTTING / THANKS /

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [February 14 at 6:48pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365717896779836&reply_comment_id=1419919171359708&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Krishibid Khalilur Rahman](https://www.facebook.com/mdkhalilur.rahman.31542841?fref=ufi) আরো লেখ।ভাল লাগলো ড।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365802846771341&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 9:01am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365802846771341&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R1%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) স্যার আপনারা খুশি হলেই আমার লেখা সার্থক হবে। স্যার লিখতে চেষ্টা করবো।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1366297376721888&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 5:32pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365802846771341&reply_comment_id=1366297376721888&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[Md Abu Hanif Miah](https://www.facebook.com/ahanifdae?fref=ufi) ভাল হয়েছে । আরও ভাল কিছু আশা করি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365882643430028&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 10:29am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365882643430028&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R0%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) স্যার আমার লেখা তো বরাবরই আপনি পছন্দ করেন। স্যার ভাল'র তো কোন শেষ নেই, তবুও চেষ্টা করবো।  
দোয়া করবেন স্যার।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1366297906721835&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 5:34pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365882643430028&reply_comment_id=1366297906721835&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...

[MD Abul Kashem](https://www.facebook.com/mdabul.kashem.92775?fref=ufi) Akher I have gone through your

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1365007830184176_1365985926753033&av=100000249150873)

· [December 23, 2016 at 11:28am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365985926753033&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Friend, you didn't complete your sentence. Please complete your sentence.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176) · [December 23, 2016 at 5:35pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176?comment_id=1365985926753033&reply_comment_id=1366298316721794&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1365007830184176)



Write a reply...



Write a comment...

Bottom of Form