

# তিন্ত সত্য

জীবনের ১০১টি  
কঠিন বাস্তবতা

২০টি সত্য · ফ্রি নমুনা

“কথাগুলো তেতো। কিন্তু ওষুধও তো তেতোই হয়।”

শুরুর আগে

# ২০টি কথা, যা জীবন দেহিতে শেখায়

জীবন আমাদের সবচেয়ে কঠিন শিক্ষাগুলো দেয়  
সবচেয়ে কঠিন সময়ে — যখন টাকা ফুরিয়ে যায়,  
যখন কাছের মানুষ বদলে যায়, যখন বিশ্বাসে আঘাত  
আসে।

এই ছোট বইয়ে আছে এমন ২০টি কথা, নেওয়া হয়েছে  
আমাদের পুরো বই **“তিক্ত সত্য — জীবনের ১০১টি  
কঠিন বাস্তবতা”** থেকে।

পুরো বইয়ে আছে ১০১টি কথা, সাতটি অধ্যায়ে  
সাজানো। আর প্রতিটি কথার সাথে আছে একটা  
**করণীয়** — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন।

---

এই নমুনা বইটি বিনামূল্যে। যাদের কাজে  
লাগবে, তাদের সাথে শেয়ার করুন।



/ ২০

টাকা থাকলে সবাই আপনার আত্মীয়,  
টাকা না থাকলে আপনি সবার কাছে  
অপরিচিত।

যেদিন পকেট ভরা ছিল, সেদিন ফোন বেজেছে  
বারবার। যেদিন হাত খালি, সেদিন নিজের মানুষও  
নম্বরটা চিনতে পারেনি। এটা মানুষের দোষ যতটা,  
তার চেয়ে বেশি দুনিয়ার নিয়ম। নিয়মটা জানা  
থাকলে কষ্ট কম লাগে।

#### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



## ২ / ২০

ধার দেওয়ার দিন আপনি ফেরেশতা,  
ফেরত চাওয়ার দিন আপনি শত্রু।

ধার নেওয়ার সময় মানুষ কত মিষ্টি কথা বলে।  
ফেরত চাইলে সেই মানুষই বলে, "এত টাকার গরম  
দেখাও কেন?" অনেক সম্পর্ক ভাঙে টাকা না  
দেওয়ায় নয়, টাকা ফেরত চাওয়ায়।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



/ ২০

লোক দেখানোর খরচই মধ্যবিত্তকে  
সবচেয়ে বেশি গরিব করে।

বিয়েতে ধার করে আয়োজন, ঈদে কিস্তিতে কেনা  
ফোন, আত্মীয়ের সামনে মান রাখার খরচ —  
এগুলো কেউ মনে রাখে না। কিন্তু ঋণের কিস্তি ঠিকই  
মাসে মাসে মনে করিয়ে দেয়।

#### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ৪

/ ২০

ঋণ প্রথমে ঘুম কেড়ে নেয়, তারপর  
সম্মান, তারপর সম্পর্ক।

প্রথমে রাতে ঘুম আসে না। তারপর পাওনাদারের  
ফোন ধরতে লজ্জা লাগে। একসময় পরিবারের  
সাথেও মিথ্যা বলতে হয়। ঋণ শুধু টাকার বোঝা না,  
মনের বোঝা।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



/ ২০

আত্মীয়রা অনেক সময় বিপদে আসে  
দেখতে, সাহায্য করতে না।

অসুখে, মামলায়, ব্যবসায় লোকসানে — আত্মীয়রা  
আসে, বসে, চা খায়, প্রশ্ন করে। তারপর বাইরে গিয়ে  
আলোচনা করে। সাহায্যের হাত বাড়ায় হাতে গোনা  
দু-একজন।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



## জমি-জমার ভাগে ভাইও অনেক সময় আর ভাই থাকে না।

এক পাতে খেয়ে বড় হওয়া ভাইয়েরা বাবার মৃত্যুর পর  
এক শতাংশ জমির জন্য আদালতে যায়। যে মা  
সন্তানদের এক করে রেখেছিলেন, তিনি চলে গেলে  
বাঁধনও ঢিলা হয়ে যায়।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



৭ / ২০

উপকার করে প্রতিদান আশা করবেন  
না, বিশেষ করে আত্মীয়ের কাছে।

চাকরি জোগাড় করে দিলেন, বিপদে টাকা দিলেন,  
বিয়েতে দৌড়াদৌড়ি করলেন — একদিন শুনবেন, "ও  
আর কী করেছে আমাদের জন্য?" মানুষ দশটা  
উপকার ভুলে যায়, একটা ভুল মনে রাখে বছরের পর  
বছর।

#### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



মৃত্যুর পর যারা সবচেয়ে বেশি কাঁদে,  
জীবিত থাকতে তাদের অনেকেই খোঁজ  
নেয়নি।

জানাজায় ভিড় হয়, কান্নাকাটি হয়, স্মৃতিচারণ হয়।  
অথচ মানুষটা যখন অসুস্থ হয়ে বিছানায় ছিল, তখন  
একটা ফোনও আসেনি। মরার পর ভালোবাসা  
দেখানো সহজ, বেঁচে থাকতে ভালোবাসা দেওয়া  
কঠিন।

#### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



/ ২০

## বিপদে পড়লে বন্ধুর সংখ্যা গোনা যায় এক হাতের আঙুলে।

আড্ডায় বিশজন, জন্মদিনে পঞ্চাশজন, ফেসবুকে  
পাঁচ হাজার। কিন্তু রাত দুটোয় হাসপাতালে কে  
আসবে? সেই উত্তরটাই আপনার বন্ধুর আসল  
সংখ্যা।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১০

/ ২০

প্রয়োজন ফুরালে মানুষ চেনা মুখও  
অচেনা করে ফেলে।

চাকরির দরকার ছিল, সুপারিশের দরকার ছিল,  
টাকার দরকার ছিল — তখন প্রতিদিন সালাম।  
দরকার মিটে গেলে রাস্তায় দেখা হলেও চোখ ঘুরিয়ে  
নেয়।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১১

/ ২০

## বাবার কষ্ট বোঝা যায় নিজে বাবা হওয়ার পর।

ছোটবেলায় মনে হতো বাবা কঠোর, কৃপণ, কিছু  
বোঝেন না। নিজের কাঁধে সংসার আসার পর বোঝা  
যায়, ওই কঠোরতার পেছনে কত না-ঘুমানো রাতের  
চিন্তা ছিল।

### করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১২

/২০

মা কখনো বলবেন না যে তিনি কষ্টে  
আছেন।

মা বলবেন, "আমি ভালো আছি, তুই খেয়েছিস?"  
ওষুধ শেষ হলেও বলবেন না, শরীর খারাপ হলেও  
বলবেন না — কারণ তিনি চান না সন্তান চিন্তা  
করুক।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৩

/ ২০

পুরুষের কান্না কেউ দেখে না, কারণ  
সে কাঁদে একা।

সমাজ শিখিয়েছে, "ছেলেদের কাঁদতে নেই।" তাই  
সংসারের চাপ, চাকরির অপমান, ঋণের বোঝা —  
সবকিছু পুরুষ বুকের ভেতর চেপে রাখে। বাইরে হাসে,  
ভেতরে ভাঙে।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৪

/ ২০

বিশ্বাস কাচের মতো — ভাঙলে জোড়া  
লাগানো যায়, কিন্তু দাগ যায় না।

একবার যে ঠকিয়েছে, সে মাফ চাইলে হয়তো মাফ  
করবেন। কিন্তু মনের কোণে প্রশ্নটা থেকেই যায়:  
"আবার করবে না তো?"

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৫

/ ২০

বিশ্বাসঘাতকতা সাধারণত শত্রু করে না  
— করে খুব কাছের কেউ।

শত্রুর কাছ থেকে আমরা সাবধান থাকি, তাই সে  
আঘাত করার সুযোগ পায় না। আঘাত আসে তার  
কাছ থেকে, যার জন্য দরজা খুলে দিয়েছিলাম, যার  
সামনে পাহারা নামিয়ে রেখেছিলাম।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৬

/ ২০

পরকীয়া শুরু হয় একটা "শুধু কথা  
বলি" দিয়ে।

প্রথমে শুধু একটু কথা, তারপর মনের কষ্ট  
ভাগাভাগি, তারপর লুকিয়ে মেসেজ। যে সম্পর্ক  
লুকাতে হয়, সেখানে কোনো "শুধু" থাকে না। আর  
এই আগুনে সবচেয়ে বেশি পোড়ে নিষ্পাপ সন্তানেরা।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৭

/ ২০

যে আপনাকে অপমান করে, তাকে  
উত্তর দিন সাফল্য দিয়ে, চিৎকার দিয়ে  
না।

অপমানের জবাবে তর্ক করলে আপনি তার স্তরে  
নেমে যান। কিন্তু চুপচাপ নিজেকে গড়ে তুললে  
একদিন সময়ই তাকে জবাব দেবে।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৮

/ ২০

যাদের কাছে আপনার কিছু পাওয়ার  
নেই, তাদের সাথে ব্যবহারই বলে দেয়  
আপনি কেমন মানুষ।

বসের সাথে ভদ্র থাকা সহজ, কারণ তাতে লাভ  
আছে। কিন্তু রিকশাওয়ালা, দারোয়ান, কাজের  
মানুষের সাথে আপনি কেমন — সেটাই আপনার  
আসল ভদ্রতা।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ১৯

/ ২০

"মানুষ কী বলবে" — এই ভয়েই  
অর্ধেক জীবন নষ্ট হয়ে যায়।

পছন্দের কাজ করা হয়নি — "লোকে কী বলবে"।  
ব্যবসা শুরু করা হয়নি — "লোকে কী বলবে"। অথচ  
লোকেরা আপনাকে নিয়ে দুই মিনিট কথা বলে,  
তারপর নিজের জীবনে ফিরে যায়।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।



# ২০

/ ২০

মৃত্যুর পর টাকা থাকে ব্যাংকে, জমি  
থাকে ওয়ারিশের — সাথে যায় শুধু  
আমল।

সারা জীবন যা জমালাম, কবরে তার কিছুই যায় না।  
যে জমির জন্য ভাইয়ের সাথে ঝগড়া, সেই জমি  
একদিন অন্য কারো নামে লেখা হবে।

## করণীয়

এই সত্যের করণীয় — কাল সকাল থেকে ঠিক কী বদলাবেন —  
আছে পুরো বইয়ে।

# লেখককে এক কাপ চা খাওয়ান

ধন্যবাদ হিসেবে পাবেন বাকি ৮৬টি সত্য — পুরো বই, ৭টি অধ্যায়:

- ১ টাকা ও অভাব
- ২ আত্মীয়স্বজন
- ৩ বন্ধু ও মানুষ চেনা
- ৪ বাবা-মা ও সংসার
- ৫ সম্পর্ক ও বিশ্বাস
- ৬ সম্মান, কাজ ও চরিত্র
- ৭ নিজের সাথে বোঝাপড়া

প্রতিটি সত্যের সাথে করণীয় · প্রতি অধ্যায় শেষে “একটু থামুন” ·  
শেষে “আমার তিনটি প্রতিজ্ঞা”

# ট২০

এক কাপ চায়ের দামে

bKash, Nagad বা ব্যাংক অ্যাপে

পাঠান: ০১৩৩৩-৫৯৫১৯১

তারপর TrxID পেজে মেসেজ করুন

চা

বই চলে আসবে ইনবক্সে।

ফেসবুক পেজ: **তিক্ত সত্য** — [facebook.com/profile.php?](https://facebook.com/profile.php?id=61593997197976)

id=61593997197976