

## দীর্ঘসূত্রিতার কারণ (লেকচার-২)

আমরা গত সপ্তাহের ওয়ার্কশীটে আলোচনা করেছিলাম দীর্ঘসূত্রিতা কী এবং এর কারণগুলো কি কি। এছাড়া কয়েকধরনের দীর্ঘসূত্রিতা আছে এটা জেনেছিলাম। বাকি ধরনগুলো নিয়েই আজকের ওয়ার্কশীট।

### দুশ্চিত্তাকারী:

দুশ্চিত্তাকারীরা সবসময় নিরাপত্তা ও নিশ্চয়তাকেই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়। আর এজন্যে তাকে মূল্যও দিতে হয় অনেক। তার নিরাপদ ও আরামদায়ক এলাকার সীমানা খুবই ছোট। কোন ঝুঁকি বা পরিবর্তনের মুখোমুখি হলেই দুশ্চিত্তায় তার হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে আসে। ঝর্গাধারার মতো অবিরাম গতিতে দুশ্চিত্তার প্রবাহ চলতে থাকে তার মনের ভেতরে।



‘যদি এই এই হয়’ তাহলে কী অবস্থা দাঁড়াবে এই নেতিবাচক আশঙ্কায় সে একেবারে সঙ্কুচিত হয়ে যায়। কোনো কাজ করতে ভয় পাওয়া, কাজটি ঠিকমতো করতে পারা না পারা, অনেক শ্রম/সময় দিতে হবে, কাজের ফলাফল কি হবে এসব নিয়ে টেনশনের সুযোগে দীর্ঘসূত্রিতা টুক করে ঢুকে পড়ে। ফলে মানুষ হয় কাজটিকে শিকিয়ে তুলে রাখে নয়তো পাশ কাটাতে চায়। শুরু হয় "আজ নয়, কাল অথবা পরশু করব" খেলা। বলাবাহুল্য, কাজটি ডেডলাইন অনুযায়ী, এমনকি একেবারেই হয়তো করা হয়ে ওঠে না। অনিশ্চয়তা মোকাবিলা করার চেয়ে সে একঘেয়ে নিরাপদ জীবনকেই বেছে নেয়। দুশ্চিত্তাকারীদের জীবনে আনন্দ খুবই কম থাকে। তারা সহজেই ক্লান্ত হয়ে যায়।

### অমান্যকারী:

কর্তৃত্ব বা ক্ষমতার বিরুদ্ধে এদের ক্ষোভ রয়েছে। কিন্তু এরা এই ক্ষোভ প্রকাশ করে খুবই সংগোপনে। এই ধরনের দীর্ঘসূত্রিতাকারী কাউকে যদি বলেন, ‘এ কাজটা করে দাও।’ সে সাথে সাথে বলবে ‘ঠিক আছে, করে দেব।’ কিন্তু

তারপর সে তার প্রতিজ্ঞার কথা 'ভুলে যাবে' অথবা আধাআধি কাজটি করবে বা অনেক দেরিতে কাজটি করবে। ব্যক্তিগত বা পারিবারিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও এরা অন্যের প্রয়োজন পূরণের বেলায় এই একই কৌশল অবলম্বন করে। এ ধরনের আচরণ তাকে ক্ষমতার অনুভূতি প্রদান করে। পরিণামে অমান্যকারী নিজেই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার পরও সে নিজেকে এই বলে সান্ত্বনা দেয় যে, এই জটিল বিশ্বে একজন ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মানুষ বলেই সে শাস্তি পাচ্ছে। সে অসুখী হলেও এ নিয়ে গর্বিত।

### সফট সৃষ্টিকারী:

আমরা অধিকাংশই কোনো না কোনোভাবে শেষ মুহূর্তে কাজ ভালো করতে পারি। হাতে আর সময় নেই, এখন না করলেই নয়, তখন আমাদের মস্তিষ্ক পূর্ণোদ্দমে কাজ শুরু করে। আমরা কাজ শেষ করি। অথচ "সময়" যে কখনোই হাতে থাকে না, মাতৃ গর্ভে আসার মুহূর্ত থেকেই কাউন্ট ডাউন শুরু হয়ে যায়- এই ধ্রুব সত্য আমরা বুঝি না কেন জানি না! একজন সফট সৃষ্টিকারী এক ধরনের আচরণ থেকে অন্য ধরনের আচরণে চলে যায়। প্রথমত সে পরিস্থিতিকে আমল দেয় না। চাপ অনুভব না করলে শুরুই করতে পারে না। পরে অতিরিক্ত সক্রিয় হয়ে ওঠে। সব বাদ দিয়ে সময়মতো কাজ শেষ করার জন্যে লেগে যায়। কেউ আবার মনে করেন, কাজটি শেষ করার যেহেতু কোনো ডেডলাইন নাই, তবে বেছন্দা নিজেকে প্রেশার দিয়ে লাভ কি! এদেরকেই আবার বলতে শোনা যায়, "সবকাজ একসাথে পড়েছে, আর পারছি না।"

### নিখুঁত কর্মসম্পাদনকারী:

এরা প্রতিটি কাজই নিখুঁতভাবে করতে চায়। যে-কোন কাজ করতে গেলেই সে তার আত্মমর্যাদাকে এর সাথে জড়িয়ে ফেলে। ভাবেন কাজটি "সেরা" না হলে নিজের কাছে বা অন্যের কাছে মান থাকবে না। তাই কাজ আর করা হয় না কিংবা শুরু হলেও শেষ হয় না। তাতে কি, নিজের "ইগো" তো বজায় রইল! বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এরা আদর্শবাদী এবং সময় ও শক্তি ব্যয়ের ব্যাপারে অবাস্তববাদী।



ওদের কাউকে পেন্সিল চোখা করে দিতে বলুন। দেখবেন সে হয়তো খুব বিব্রতভাবে পেন্সিলের দিকে তাকাবে এবং সারাদিনই হয়তো এর দিকে তাকিয়ে তাকিয়ে ভাববে কীভাবে সুন্দর করে পেন্সিলটি চোখা করা যায়। অথবা সে তখনই পেন্সিল চোখা করতে লেগে যাবে এবং দিনের শেষে পেন্সিল সত্যিকার অর্থেই সুন্দর চোখা করে নিয়ে আসবে কিন্তু কাটতে কাটতে এত ছোট করে নিয়ে এসেছে যে তা দিয়ে আপনি আর লিখতে পারবেন না। এরা প্রতিটি জিনিসকেই হয় একেবারে নিখুঁত অথবা কিছুই না এই দৃষ্টিকোণ থেকে দেখে। কোনো কাজে ব্যর্থ হলে তারা

নিজেদেরকেই ব্যর্থ ভাবে। নিখুঁত কর্মসম্পাদনারীরা মনের গভীরে সবসময় মনে করে পুরোপুরি না পারলেই শেষ হয়ে গেলাম। দীর্ঘসূত্রিতা এদের কাছে বিচারকে বিলম্বিত করারই এক প্রক্রিয়া, আপনি না খেললে কখনো হারবেন না। কাজ না করলে ব্যর্থও হবেন না।

### সব কাজের কাজী:

সব কাজের কাজীকে কখনো দীর্ঘসূত্রী মনে হয় না। কারণ সে সবসময় ব্যস্ত। সবসময় কাজ করতে চায়। সে সবাইকে খুশি করতে চায়। সবার কাজ করে দিতে চায়। কাউকেই না বলতে পারে না।



সব কাজের কাজীকে আপাতদৃষ্টিতে দেখে মনে হয়, সেই সফল হবে। কিন্তু বাস্তবে তা হয় না। আত্মনির্ভরশীল হওয়া ও সব কাজ করার সংগ্রামে সে তার কাজ ও সময়ের মধ্যে সমন্বয় করতে ব্যর্থ হয়। যাদের সে খুশি করতে চেয়েছিল, তাদেরকেও সে খুশি করার জন্যে মরিয়া হয়ে চেষ্টা করে, তাদেরও খুশি করতে পারে না। কারণ সে তার সামর্থ্যের অতিরিক্ত কাজ হাতে নিয়েছিল।

### আনন্দ না পাওয়া:

বেশিরভাগ মানুষ আনন্দ নিয়ে কাজ করেন না। অবশ্য করণীয় কাজ তাদের কাছে স্ট্রেসফুল, বিরক্তিকর, অসহনীয় মনে হয়। ইংরেজীতে যেটাকে বলা হয় "Dreaded task"। ফলশ্রুতিতে, কাজের চেয়ে অকাজকে মোহনীয় মনে হয়। এধরনের মানুষ করণীয় কাজটি না করে বিনোদনের হাজারো মাধ্যম খুঁজে বের করে তাতে আসক্ত হয়ে যান। যুক্তিটা হচ্ছে, দুনিয়াতে আনন্দ উপকরণের কমতি নাই, তবে মিছে কেন বোরিং একটা প্রজেক্টের পেছনে সময় নষ্ট করা।

## এসাইনমেন্টঃ

১। অমান্যকারীরা মনে করে কোনো কাজ করে দেয়ার কথা বলে সেটা না করাই ক্ষমতার প্রকাশ। কিন্তু তারা তাদের নিজেদেরই ক্ষতি করে। ফলে তাদের কোনো কাজ সম্পন্ন হয় না এবং সবার কাছে তারা তাদের গ্রহণযোগ্যতা ও সম্মান দুটোই হারায়। কিন্তু নিজে উদ্যোগী হওয়া ও প্রো-একটিভ হওয়াই শক্তিমান ও ক্ষমতাবান হওয়ার প্রথম শর্ত।



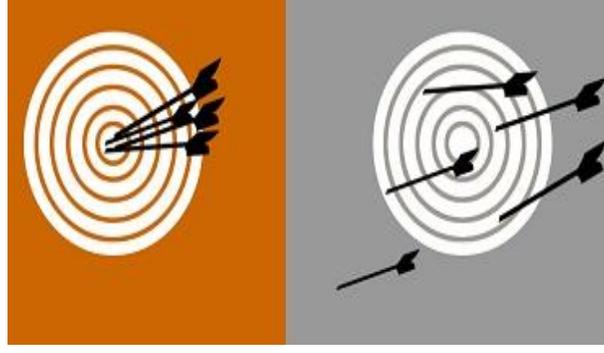
**প্রশ্নঃ** একজন দীর্ঘসূত্রী ব্যক্তি কীভাবে নিজেকে উদ্যোগী ও প্রো-একটিভ মানুষ হিসেবে উপস্থাপন করতে পারে তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। হাতে যথেষ্ট সময় আছে, দুয়েকদিন পরে শুরু করলেও অনায়াসে কাজটি করে ফেলা যাবে- এই ধরনের মানসিকতায় অধিকাংশ মানুষই ভোগে। ডেড লাইন ছাড়া কাজ করতে পারে না। শেষ মুহূর্তে তাড়াহুড়া করে কোনোমতে কাজ শেষ করে নয়তো বলে এত কাজ একসাথে শেষ করতে পারিনি। আমাদের অনেকের ক্ষেত্রেই পরীক্ষার আগ মুহূর্ত ছাড়া পড়ায় মন বসে না। কিন্তু ততদিনে পড়া এত বেশি জমে যায় যে, তখন শেষ করা আমাদের জন্য কঠিন হয়ে যায়।



**প্রশ্নঃ** শেষ মুহূর্তে তাড়াহুড়া করে কাজ শেষ করার অভ্যাস ত্যাগ করার জন্য প্রয়োজন নিজেকে উদ্বুদ্ধ করা। এক্ষেত্রে তুমি কীভাবে নিজেকে উদ্বুদ্ধ করবে তা আলোচনা কর।

৩। মৌমিতার পরীক্ষার আর একমাস বাকি। এমন সময় ওর বান্ধবী এসেছে ছোট ভাইয়ের জন্মদিনের দাওয়াত দিতে। মৌমিতা না করতে পারছে না, কারণ সে সবাইকে খুশি করতে চায়। কিন্তু শেষ পর্যন্ত সবাইকে খুশি করতে ব্যর্থ হয়।



**প্রশ্নঃ** সময় ও সামর্থ্যের অতিরিক্ত কাজ হাতে না নিয়ে না বলতে শেখা প্রয়োজন। অন্যকে খুশি করতে গিয়ে নিজের কাজের পরিকল্পনায় ব্যাঘাত ঘটে। ফলে আমরা দীর্ঘসূত্রিতার চক্রে পড়ে যাই। কাজ ও সময়ের মধ্যে সমন্বয় করে দীর্ঘসূত্রিতাকে কীভাবে এড়ানো যায়? ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

\*\*\*এসাইনমেন্ট আগামী ১৩-১০-২০২০ মঙ্গলবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।\*\*\*যারা আগের এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।\*\*\*