



শ্রেণি - ১০ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ১৪-০৭-২০২০

## টেনশন মুক্ত জীবন হল সুস্থতার প্রথম শর্ত

আমরা জানি, মন আমাদের অসুস্থ করে তুলতে পারে। আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি, আমাদের ভয়, সন্দেহ, প্রতিক্রিয়া ও সংস্কার থেকে বেশিরভাগ রোগের জন্ম হয়। মানসিক চাপ, টেনশন, দুশ্চিন্তা, উৎকর্ষা মোকাবিলার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়ার দ্বারাই নির্ধারিত হয় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের অবস্থা। আবার মন দ্বারাই নির্ধারিত হয় কি রোগে আমরা আক্রান্ত হবো এবং কতদিন বেঁচে থাকব।



ডা. ভেরনন কোলম্যান

ডা. ভেরনন কোলম্যান মনের শক্তির উপর দীর্ঘ গবেষণা করেছেন। তিনি বলেছেন, আমরা যদি আমাদের আবেগ এবং প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারি তাহলে মন আমাদের দেহের বিপক্ষে নয় বরং দেহের পক্ষে এক প্রচণ্ড শক্তি হিসেবে কাজ করতে পারে। তিনি বলেছেন, মনের শক্তিকে বাস্তব ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে প্রয়োগ করে আমরা আমাদের শরীরকে টেনশনপ্রুফ করে তুলতে পারি।

### ✓ আত্মবিশ্বাস তৈরি করুনঃ

- আত্মবিশ্বাসের অভাব থাকলে আপনি ক্রমাগত টেনশনে আক্রান্ত হবেন। নিজের উপরে যদি আস্থা না থাকে তাহলে অন্যদের দাবি ও প্রত্যাশার মুখে নিজেকে অসহায় মনে হবে।
- আত্মবিশ্বাসহীনতা কাটিয়ে উঠার জন্য নিজের শক্তির উপর বেশি করে বিশ্বাস স্থাপন করতে হবে।

### ✓ “না” বলতে শিখুনঃ

- অভিজ্ঞতা সাক্ষ্য দেয় যে যারা সবসময় অন্যকে সন্তুষ্ট করতে চেষ্টা করে, মানুষ কি মনে করবে না করবে তা ভাবে তারা বেশি টেনশনে ভোগে। আর যারা নিজের ইচ্ছা ও অনিচ্ছা কে গুরুত্ব দেয় তাদের টেনশন তুলনামূলকভাবে কম।
- তাই বলে নিষ্ঠুর ও অভদ্র হওয়ার প্রয়োজন নেই। আপনার শুধু নিজের প্রয়োজন ও ইচ্ছা সম্পর্কে আরো সজাগ হওয়া দরকার এবং আপনি যা পছন্দ করেন সে ব্যাপারে আপনার সুস্পষ্ট বক্তব্য থাকা প্রয়োজন। আপনি যখন সত্যি সত্যি কিছু একটা করতে চান না তখন বিনয়ের সাথে 'না' বলুন।

### ✓ জীবনের লক্ষ্য স্থির করুনঃ

- বেঁচে থাকার জন্য আমাদের দরকার কিছু প্রত্যাশা, অর্জন করার জন্য কিছু লক্ষ্য, দেখাশোনা করার মত এবং লালন করার মত কোনো কিছু। লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ছাড়া আপনার জীবন শূণ্য থাকবে।
- উদ্দেশ্য, লক্ষ্য এবং আশা জীবনের সকল সমস্যাকে অতিক্রম করতে সাহায্য করে। জীবনের যে সকল লক্ষ্য আপনি অর্জন করতে চান তার একটি তালিকা নিজের কাছে রেখে দিন এবং প্রতিদিন একবার করে চোখ বুলিয়ে নিন।

### ✓ অগ্রাধিকার নিরূপণ করুনঃ

- আপনি যদি আসল সমস্যা ও তুচ্ছ সমস্যার মধ্যে পার্থক্য না করতে পারেন, কোন কাজ আগে করবেন ও কোন কাজ পরে করবেন এবং আপনার জন্য কোন কাজ গুরুত্বপূর্ণ তা যদি আপনি নির্ধারণ করতে না পারেন তাহলে আপনি টেনশনে আক্রান্ত হবেন।
- আপনি যদি তুচ্ছ ঘটনা নিয়ে অতিমাত্রায় চিন্তা করেন তাহলে গুরুতর সমস্যা সমাধানে পিছিয়ে পরবেন।

## ✓ দিনে কয়েকবার হাসুনঃ

- হাসি কীভাবে মানবদেহে ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে তা এখনো রহস্যবৃত। কিন্তু হাসি দমকে স্বাভাবিক করে, রক্তসঞ্চালন প্রক্রিয়াকে সুন্দর রাখে।
- তাই প্রতিদিন হাসির জন্য নতুন নতুন উপলক্ষ সৃষ্টি করুন।

## প্রশ্নঃ

ক) আমাদের নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি- ভয়, সন্দেহ, প্রতিক্রিয়া আমাদের রোগব্যাদির কারণ হতে পারে, তেমনি আমাদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি- নিরাময়, প্রশান্তি ও সুস্বাস্থ্যের মাধ্যম হতে পারে। ডা. ভেরনন কোলম্যান বলেছেন, আমরা যদি আমাদের আবেগ এবং প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারি তাহলে মন আমাদের দেহের বিপক্ষে নয় বরং দেহের পক্ষে এক প্রচণ্ড শক্তি হিসেবে কাজ করতে পারে।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি কীভাবে নিরাময়, প্রশান্তি ও সুস্বাস্থ্যের মাধ্যম হতে পারে ব্যাখ্যা কর ।

খ) যারা সবসময় অন্যকে সম্বলিত করতে চেষ্টা করে তারা বেশি টেনশনে ভোগে। আর যারা নিজের ইচ্ছা ও অনিচ্ছাকে গুরুত্ব দেয় তাদের টেনশন তুলনামূলকভাবে কম। না বলার জন্য নিজের প্রয়োজন ও ইচ্ছা সম্পর্কে সজাগ এবং আপনার পছন্দের ব্যাপারে সুস্পষ্ট বক্তব্য থাকা প্রয়োজন।

রাসেদ এবং রাজ দুই বন্ধু তারা এস এস সি পরীক্ষার্থী। রাসেদ খুব আড্ডাপ্রিয়, আড্ডা দিতে খুব পছন্দ করে। রাজ রাসেদের সাথে দিনের বেশি ভাগ সময় অতিবাহিত করে। রাজ ইদানিং পড়াশোনায় মনোযোগ হারিয়ে ফেলছে। কিন্তু রাজ রাসেদের সাথে আড্ডা থামাতে পারছে না এবং রাসেদকে বলতেও পারছে না। এই অপ্রয়োজনীয় আড্ডা যে তার ক্ষতির কারণ হিসেবে দাঁড়িয়েছে।

না বলার জন্য রাজের সুস্পষ্ট বক্তব্য কী হওয়া উচিত বলে তুমি মনে কর ।

গ) যদি সরাসরি কাউকে প্রশ্ন করা হয় যে, আপনার জীবনের লক্ষ্য কী, তাহলে দেখা যাবে যে, শতকরা ৯৫ জনই আমতা-আমতা করছেন। কিছুই বলতে পারছেন না। অথচ জীবনের কাছ থেকে আপনি কী চান তা যদি আপনার কাছে সুস্পষ্ট না থাকে তাহলে জীবন আপনাকে কোথাও নিয়ে পৌঁছাবে না। আপনি হাল ছাড়া নৌকার মত জীবনসাগরে শুধু ঘুরপাক খাবেন।

লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ সমূহের একটি তালিকা তৈরি কর ।

\*\*\*আগামী (২০-০৭-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র সাবজেক্ট টিচার এর ইমেইল এড্রেস এ সাবমিট করতে হবে,  
ইমেইল এর সাবজেক্টে নিজের নাম এবং ক্লাশ অবশ্যই লিখতে হবে\*\*\*

**Subject Teacher : Junayed Hossain Chowdhury**

**Email: [junayedtishad@gmail.com](mailto:junayedtishad@gmail.com)**