



Class: 7  
Science of Living

Date: 27-06-2020  
Saturday

## কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

ফোন বেজে উঠল।

চুপিচুপি রিসিভ করল বাড়ির দুরন্ত ছেলেটি। ওপাশের ভদ্রলোক বললেন-তোমার বাবা আছেন?  
আমি তার বন্ধু। কথা বলতে চাই।

ফিসফিসিয়ে জবাব দিল ছেলেটি-

: বাবা ভীষণ ব্যস্ত।

: আচ্ছা, তাহলে মা-কে দাও

: তিনিও খুব ব্যস্ত!

: ও! বড়রা আর কেউ আছেন যার সাথে কথা বলতে পারি, জরুরি দরকার ছিল।

এবার আরো ফিসফিসিয়ে শব্দে উত্তর দিল সে- আছে, পুলিশ! এবার কিছুটা চিন্তায় পড়ে গেলেন  
ভদ্রলোক! ব্যাপারখানা কী বোঝার জন্যে বললেন, পুলিশকেই দাও!

ছোকরাও কম যায় না। তৎক্ষণাৎ জানিয়ে দিল- পুলিশও ব্যস্ত। ফোন দেয়ার উপায় নেই।

ভদ্রলোকের অস্থিরতা তখন সত্যিই চরমে। কৌতূহল দমিয়ে কোনোরকমে জানতে চাইলেন-  
এছাড়া আর কেউ? ছেলেটির উত্তর : দমকলের কর্মীরা আছে। কিন্তু তারাও যথারীতি ব্যস্ত।

এ-পর্যায়ে মোটামুটি আতঙ্কিত বাবার বন্ধুটি আর রাগ সামলাতে পারলেন না। ক্ষেপে গিয়ে  
রীতিমতো হুঙ্কার দিয়ে উঠলেন- ইয়ার্কি হচ্ছে? সবাই ব্যস্ত! তোমার বাবা-মা, পুলিশ, দমকল-কর্মী  
কেউই ফোন ধরতে পারছে না? কী নিয়ে ওদের এত ব্যস্ততা? করছেটা কী ওরা একটু শুন!

চাপাস্বরে উত্তর এলো: 'প্লিজ আংকেল, দয়া করে আস্তে বলুন। সবাই আমাকে খুঁজতে ব্যস্ত!'

ব্যস্ততার (!) এ-ও এক নমুনা বটে।

কিন্তু আমরা এমন দুশ্চিন্তাক্রিষ্ট ব্যস্ততা চাই না কেউ। আমরা চাই আনন্দময় ব্যস্ততা।

## কর্মব্যস্ত জীবন মানে সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু

প্রাচীন প্রবাদ মতে, কাজ করতে করতে মানুষ বড়জোর ক্লান্ত হয় কিন্তু কাজ না করতে করতে সে হয়ে পড়ে হতাশ ও বিষণ্ণ।

কর্মব্যস্ততাহীন অলস মানুষের স্বাস্থ্যঝুঁকিও তুলনামূলক বেশি। আর দৈনন্দিন রুটিন অনুসারে কর্মব্যস্ত সময় পার করেন যারা, তারা অপেক্ষাকৃত সুস্থ জীবনযাপন করেন। বাড়ে তাদের দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা। ফলপ্রসূ ব্যস্ততা দেহ মনকে রাখে সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল। দূর হয় মনের মেঘ। যাবতীয় আলস্য ও নেতিচিন্তা-হতাশা-বিষণ্ণতাকে বিদায় করে। জীবন হয়ে ওঠে আনন্দময় ও সার্থক।

এর পাশাপাশি যেকোনো সমস্যা মোকাবেলায় মনোদৈহিক দিক থেকে তারা হন অধিকতর সক্ষম। গবেষণায় দেখা গেছে, ক্রমাগত নানারকম কাজের মধ্য দিয়ে মানুষ হয়ে ওঠে বাস্তববাদী। বুদ্ধিমত্তা হয়ে ওঠে সুতীক্ষ্ণ। স্মৃতিশক্তি থাকে অটুট।

## ব্যস্ততায় সুখনিদ্রা ও প্রখর মস্তিষ্ক

লক্ষ্যপানে ব্যস্ত মানুষেরা সুনিদ্রা উপভোগ করেন। ঘুম থেকে ভোরে জাগতে পারেন কোনো জড়তা ছাড়াই। তাদের সামনে কারণটা স্পষ্ট থাকে যে, কেন তারা ভোরে জাগবেন। সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনার কারণেই তাদের জন্য এটা বেশ সহজ। যুক্তরাষ্ট্রের নর্থওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নায়ুবিদদের মতে, কর্মব্যস্ত দিন কাটান যারা, তারা অনিদ্রা ও ঘুম-সংক্রান্ত জটিলতায় ভোগেন কম। স্লিপ সায়েন্স জার্নালে প্রকাশিত প্রফেসর জেসন অং বলেন, যে-কোনো বয়সী মানুষের ক্ষেত্রেই এটা সত্য।

ফ্রন্টিয়ার্স ইন নিউরোসায়েন্স জার্নালের একটি রিপোর্টে গবেষক সারা ফেসিনি বলেন, হরেক প্রকার কাজ আর চ্যালেঞ্জের পথ ধরে মস্তিষ্কে ঘটে নিউরোপ্লাস্টিসিটি বা নিউরনের সংযোগায়ন। মস্তিষ্ক হয়ে ওঠে প্রখর।

## এসাইনমেন্টঃ

১। এক ভদ্রলোকের একটা ছেলে হঠাৎ অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনায় মারা যায়। ভদ্রলোক কিছুতেই এই মৃত্যুশোক সহ্য করতে পারছিলেন না। দুঃসহ যন্ত্রণায় তার মর্মান্তিক দিন কাটছে। খাওয়া-দাওয়া, ঘুম, কাজকর্ম সব কিছুতেই স্থবিরতা চলে এসেছে। এ কষ্টের ভার বহন করা কিছুতেই সম্ভব নয়। শরীর মন পুরো ভেঙ্গে গেছে। তার ছিল এক ছেলে, এক মেয়ে। ছেলেটি মারা গেলেও মেয়েটি আছে। একদিন সে আবদার করে বসল - 'বাবা, আমাকে একটা কাঠের নৌকা বানিয়ে দিবে?' ছোটো মেয়েকে খুশি করতে তিনি একটানা কয়েক ঘণ্টা পরিশ্রম করে কাঠ দিয়ে একটি নৌকা বানালেন। নৌকাটা মেয়ের হাতে তুলে দিতেই তার মনে হল নৌকা বানানোর মাত্র এই কয়েক ঘণ্টাই তিনি পুত্রশোকের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত ছিলেন। কেন তিনি এই সময়টা পুত্রশোকের দুঃখ অনুভব করেন নি? কারণ খুঁজতে গিয়ে টের পেলেন ছেলের মৃত্যুর পর এই প্রথম তিনি ছেলে সম্পর্কে কিছু ভাবার সুযোগ পাননি। তখন তিনি বুঝলেন কাজ জিনিসটা এমনই। নৌকা তৈরি করার সময় তিনি ঐ কাজটার ভেতরে পুরাপুরি ডুবে গিয়েছিলেন, তাই তিনি সন্তান হারানোর শোক অনুভব করতে পারেন নি।

ক) কর্মব্যস্ততা মনের মেঘ দূর করে --- এই গল্পের আলোকে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। সুমন ৭ম শ্রেণির ছাত্র। এই মহামারির সময় স্কুল বন্ধ থাকায় বাসায় দিন কাটে। কিছু ভালো লাগে না। স্কুল থেকে শিক্ষক পড়া দেন তাও ভালো লাগে না শেষ করতে। ঠিকমতো গোসল, খাওয়া বা ঘুম কিছুই করে না। এমনকি বাসার কাজেও কোনো সহযোগিতা করে না।

অন্যদিকে তার এক বন্ধু ইশমাম এই মহামারির সময়টা খুব সুন্দরভাবে কাজে লাগিয়েছে। সারাদিনের জন্য সাজিয়ে নিয়েছে রুটিন। ফলে সব কাজ সম্পন্ন হচ্ছে সুন্দরভাবে। সারাদিন কাটায় খুব আনন্দের সাথে।

ক) এই দুইজনের মধ্যে মূল পার্থক্য কোথায়? কাজ করতে করতে মানুষ বড়জোর ক্লান্ত হয় কিন্তু কাজ না করতে করতে সে হয়ে পড়ে হতাশ ও বিষণ্ণ--- এই প্রবাদটি সুমনের ক্ষেত্রে কতটা সত্য তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

খ) ইশমামের আনন্দে দিন কাটানোর মূল রহস্যটা কী? নতুন নতুন কাজ করার মধ্য দিয়ে মেধার বিকাশ ঘটে কীভাবে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

★★★এসাইনমেন্ট আগামী ০২-০৭-২০২০ বৃহস্পতিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।★★★ যারা আগেরটা এখনো দাও নি, তারা দুটো একসাথে দিবে।★★★