



Class: 7
Science of Living

Date: 04-07-2020
Saturday

যত ব্যস্ত তত সুস্থ যত আরাম তত ব্যারাম

জ্ঞানীরা বলেন, আলস্যই জীবনের প্রথম শত্রু। আর কর্মব্যস্ততা মানে জীবনের উদযাপন। সুস্থতা, সুখ ও সাফল্য ধরা দেয় কর্মপ্রাণ মানুষের ভাগ্যেই। বহুমুখী কাজের মধ্য দিয়ে তখন প্রকৃতই খুঁজে পাওয়া যায় মানবজীবনের অর্থ ও সার্থকতা। অন্যদিকে আরামে বাড়ে শত ব্যারাম। এটাই সত্য।

তাই যথাসাধ্য ব্যস্ত থাকুন-ইতিবাচক ফলপ্রসূ কাজে আর সজ্জবদ্ধ সেবায়। নিয়মিত মেডিটেশন, সুস্থ জীবনাচার ও সুপারিকল্পিত দৈনন্দিন রুটিন হোক আপনার কর্মব্যস্ত জীবনের অনুপ্রেরণা। থাকুন সুস্থ। জীবন হোক সুখ ও সার্থকতায় পূর্ণ।

আলস্যে দুর্গতি, ব্যস্ততায় সুখ

কাজে ফুরসত পাই না বলে আমরা যে কখনো-সখনো হা-হুতাশে ভুগি না তা নয়; কিন্তু জেনে রাখুন, আজকের গতিময় পৃথিবীতে ব্যস্ত মানুষের কদর বেশি। আপনি ব্যস্ত, অতএব আপনি একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ। অন্যদিকে অলস মানুষের সময় কাটে অনর্থক গালগল্প আর ঠুনকো বিনোদনে। জীবনে যা কেবল দুর্গতিই বাড়ায়।

শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের বিহেভিয়ারাল সায়েন্সের প্রফেসর ও সাইকোলজিস্ট ক্রিস্টোফার হ্যাসি। ২০১০-এ প্রকাশিত ফিজিওলজিক্যাল সায়েন্স জার্নালে তিনি লিখেছেন, ব্যস্ততার সময়টাই আদতে আমাদের সুখের সময়। কর্মমগ্ন লোকেরা নিশ্চিতভাবেই আত্মবিশ্বাসী। আরামবলয় ভেঙে বেরিয়ে আসতে পারেন তারা। বাড়ে তাদের কর্মপরিধি। আত্মবিশ্বাসদৃষ্ট মানুষ হতাশা ও নেতিবাচকতা থেকে সবসময় মুক্ত থাকেন।

অবসরযাপন নয়, ব্যস্ত থাকুন সেবায় ও কল্যাণে

আনন্দ খুঁজে নিন সেবায়। ব্যস্ত থাকুন সৃষ্টির কল্যাণে। ২০১৬-তে যুক্তরাষ্ট্রের ওরেগন স্টেট বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় বলা হয়েছে কর্মসম্পৃক্ততা অকালমৃত্যুর হার কমাতে পারে শতকরা ১০ ভাগ পর্যন্ত! মনোদৈহিক সুস্থতার জন্যেই জরুরি এই কর্মসম্পৃক্ততা।

ইতালির ন্যাশনাল রিসার্চ কাউন্সিলের নিউরোসায়েন্টিস্টরা হেলথ ইকোনমিকস জার্নালে প্রকাশিত এক তথ্যে বলেছেন, যারা অবসর জীবনযাপন করেন, তাদের পেশির স্বাভাবিক শক্তি ও কার্যক্ষমতা হারানোর ঝুঁকি তুলনামূলক বেশি, যা পরবর্তীতে জটিল রোগের সম্ভাবনা বাড়ায়।

কানাডার ক্যালগেরি বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট প্রফেসর ইয়ানিক গ্রিপ বলেন, যারা সপ্তাহে অন্তত একদিন সেবামূলক কাজে ব্যস্ত ছিলেন, অন্যদের তুলনায় তাদের বয়সজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমেছে প্রায় আড়াই গুণ। কর্মসম্পূর্ণতা বিশেষত সেবাধর্মী কাজে ব্যস্ততা সুস্থতার জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে উদ্যমী থাকা যায়। এতে মস্তিষ্ক যেমন থাকে সক্রিয়, তেমনি চিন্তা ও বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মকাণ্ডেও সক্ষম থাকা সহজ হয়। যুক্তরাষ্ট্রের সাউথ ওয়েলস বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট ড. জেন গ্রিন্স বলেন, কর্মব্যস্ততায় কমে ব্যথা ও যন্ত্রণার অনুভূতি।

এসাইনমেন্টঃ

১। মাধ্যমিকে পড়ুয়া এক ছাত্র ক্লাসে খাওয়া দাওয়ার পর সবাইকে পানি খাওয়ানোর দায়িত্ব নিল। ছেলেটি জগ হাতে সহপাঠীদের কাছে গিয়ে গ্লাসে পানি ঢেলে দিচ্ছে। সবার খাওয়া শেষ হলে ছেলেটি বেঞ্চে গিয়ে বসল। আপাত দৃষ্টিতে কাজটি সামান্য মনে হলেও ছেলেটি অনুভব করল এক অপার্থিব আনন্দ। ছেলেটি জীবনে প্রথমবারের মত অন্যের জন্যে কাজ করেছে। ছেলেটি চাইলে এই পানি ঢালার কাজটি না করে অলস বসে থাকতে পারত কিন্তু সে তা না করে কাজ করেছে এবং আনন্দ পেয়েছে।

ক) আলস্যই জীবনের প্রথম শত্রু। আর কর্মব্যস্ততা মানে জীবনের উদযাপন। --- এই গল্পের আলোকে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

খ) ছেলেটি জীবনে প্রথমবারের মত অন্যের জন্যে কাজ করেছে। চাইলে ছেলেটি অলস বসে থাকতে পারত কিন্তু সে তা না করে কাজ করেছে এবং আনন্দ পেয়েছে।

মনোদৈহিক সুস্থতার জন্যেই জরুরি কর্মসম্পূর্ণতা।--- মনোদৈহিক সুস্থতায় সেবাধর্মী কাজ কীভাবে সাহায্য করে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। শাহীন ৭ম শ্রেণির ছাত্র। এই মহামারির সময় স্কুল বন্ধ থাকায় সেবামূলক কাজে সময় দিচ্ছে। ফলে তার সময়টা ভালো কাটছে। স্কুলের পড়াও সময়মতো শেষ করে। ব্যস্ত সময় কাটানোর ফলে

তার গুরুত্ব বেড়ে গেছে। তাই সে যেমন পড়ালেখায় এগিয়ে যাচ্ছে তেমন সেবামূলক কাজের সাথে থাকায় নতুন নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করছে। এজন্য তার বন্ধের সময়টা অন্য অনেকের চেয়ে ভালো কাটছে।

ক) আজকের গতিময় পৃথিবীতে ব্যস্ত মানুষের কদর বেশি--- শাহীনের ক্ষেত্রে বাক্যটিকে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

খ) কর্মমগ্ন লোকেরা নিশ্চিতভাবেই আত্মবিশ্বাসী --- কর্মব্যস্ততা কীভাবে একজন মানুষকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

এসাইনমেন্ট আগামী ০৯-০৭-২০২০ বৃহস্পতিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।যারা আগের দুটো এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।***