

**নিজেকে দেখা**

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের একটা কথা আছে- ‘খোঁড়ার পা খানায় পড়ে- সে কেবল খানার দোষ নয়, খোঁড়ার পা-টারও পড়িবার দিকে একটু বিশেষ ঝোঁক আছে।’ অর্থাৎ একবার না, ন্যাড়া বারবারই বেলতলা যায়। আমরা বলি একই ভুল বার বার করা। খেয়াল রাখুন, আপনার জীবনে এমন কিছু হচ্ছে না তো? প্রতি মাসের শেষে রুটিনগুলো নিয়ে বসুন। দেখুন কতগুলো লাল কালি। বারবার শপথ করেও কি শেষ পর্যন্ত পরীক্ষার আগের রাতেই পড়তে বসছেন? করব না করেও কি সারারাত ফেসবুকে আড্ডা দিচ্ছেন? কদিন রুটিন ভঙ্গ করে বন্ধুর সাথে ফোনে কথা বলছেন? এলার্ম বন্ধ করে দিয়ে কদিন বাড়তি সময় ঘুমিয়ে কাটিয়েছেন? চিন্তা করে দেখুন, বারবার কি একই গর্তে পড়ে যাচ্ছেন? যদি তাই হয় তাহলে এটা বন্ধ করার জন্য কী করছেন আপনি? আসলে আত্মপর্যালোচনা হলো নিজের কাছে নিজের জবাবদিহিতা। নিজের কাছে যত স্বচ্ছ থাকতে পারবেন তত সাফল্যের পথে এগিয়ে যাবেন আপনি।



তবে প্রথম মাসের আত্মপর্যালোচনা করেই ভয় পেয়ে যাবেন না। হতাশ হবেন না যে- আর সম্ভব না। বরং এই জবাবদিহিতাটুকু নিয়মিত করবেন। হোক না একই ভুল, পড়ুক শত শত ক্রস চিহ্ন। কিন্তু এই যে সচেতনতা যে- এ বৃত্ত থেকে আমার বেরিয়ে আসতে হবে- এটাই নতুন মানুষ হওয়ার পথে আপনার প্রথম ধাপ।

## এসাইনমেন্টঃ

১। একদিন সকালে আপনাকে ৮৬,১৮৪ টাকা দিয়ে বলা হলো সারাদিন এর থেকে যত খুশি খরচ করতে পারবে। কিন্তু শর্ত হলো যতটুকু পারবে না তা দিনশেষে ফেরত দিতে হবে। কী করবেন আপনি? চেষ্টা করবেন সবটা খরচ করতে, অন্তত যদি বুদ্ধিমান হয়ে থাকেন। আমাদের জীবনটাও এমনি। প্রতিদিনের ৮৬,১৮৪ সেকেন্ড মিলেই আমাদের জীবন। চেষ্টা করুন সবগুলো মুহূর্ত কাজে লাগাতে।

**প্রশ্নঃ** দিনশেষে সময় ফেরত দেয়া যায় না। অর্থাৎ প্রতিটি মুহূর্তকে কাজে লাগাতে হবে। কী কী উপায়ে সময়ের মধ্যেই কাজ সম্পন্ন করতে পারি? ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। শান্তা প্রতিদিনের শেষে রুটিন ক্রস চেক করতে গিয়ে যখন দেখে একই ভুল বারবার করেছে তখন হতাশ হয়ে রুটিন অনুসরণ করার ইচ্ছে হারিয়ে ফেলে। কারণ অতীতের ভুলগুলো নিয়ে ক্রমাগত চিন্তার ফলে শান্তা পিছিয়ে যাচ্ছে।

**প্রশ্নঃ** প্রতিদিন যখন শান্তা সচেতন হবে তার ভুলগুলোর ব্যাপারে তখন শান্তার ভুলের পরিমাণ কমে আসবে। কীভাবে শান্তা নিজের ভুলগুলোকে কমিয়ে জবাবদিহিতার দিকে এগিয়ে যাবে? ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

\*\*\*এসাইনমেন্ট আগামী ০৩-১১-২০২০ মঙ্গলবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।\*\*\*যারা আগের এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।\*\*\*