



Cosmo School

Science of Living

Class 7

20/06/2020
(Saturday)

সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য জীবনকে সুখী করে!! সুস্থ রাখে শরীর মন !!!

‘জীবনে যার বেঁচে থাকার একটা ‘কারণ’ আছে, জীবনটা তার জন্যে অনেক সহজ।’ উনিশ শতকের জার্মান দার্শনিক ফ্রেডরিক নীটশের কথা এটি।

লক্ষ্যই জীবনের মূল চালিকাশক্তি! (জীবনের এক ধ্রুব সত্য)

বিজ্ঞানীরা বলেছেন, যারা বেঁচে থাকেন একটা লক্ষ্যকে ঘিরে- তারা লাভ করেন দীর্ঘ জীবন, ঘুম ভাল হয় তাদের। গবেষকদের মতে, লক্ষ্যাভিসারী মানুষেরা যেকোনো আসক্তি কাটিয়ে উঠতে পারেন দ্রুত।

অস্ট্রিয়ান মনোবিদ ভিক্টর ফ্র্যাঙ্কল দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ চলাকালে বন্দীদের উপর গবেষণা করে দেখেন যে, টানা দুর্ভোগে যারা বোধশক্তি হারিয়ে বসেছিল, সামনে কোনো আশা দেখতে পাচ্ছিল না, খুঁজে পাচ্ছিল না বেঁচে থাকার কোনো উদ্দেশ্য, তারা দ্রুত নিঃশেষ হয়ে পড়ছিল এবং একসময় জীবন থেকে পুরোপুরি হারিয়ে গিয়েছিল ওরা।

লক্ষ্য মানুষকে বদলে দেয় কমায় রোগঝুঁকি, রাখে সুস্থ

ওয়াশিংটন বিশ্ববিদ্যালয় এর গবেষক প্যাট্রিক হিলের মতে লক্ষ্য সচেতন মানুষের আয় ও প্রাচুর্যের সম্ভাবনা বেশি থাকে।

লক্ষ্য হতাশা দূর করে। জীবনে সন্তুষ্টি যোগায়।

একজন মানুষকে বদলে দেয় ভেতর থেকে। তার দৈনন্দিন আচরণ-অভ্যাসে পরিবর্তন দৃশ্যমান হয়। বয়স, পেশা, সামাজিক অবস্থান নির্বিশেষে স্বাস্থ্যের ওপর লক্ষ্যের ইতিবাচক প্রভাব বিশেষ লক্ষণীয়। ১০ বছরের ধারাবাহিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, লক্ষ্য সচেতন মানুষেরা নিয়মিত ব্যায়াম এবং সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি সঠিক জীবনচারণ অনুসরণের ব্যাপারে তুলনামূলক বেশি আন্তরিক। ১৬ হাজার নাগরিকের উপর ভিন্ন ভিন্ন দুটি গবেষণায় দেখা গেছে, এদের মধ্যে যারা নিজ লক্ষ্যের ব্যাপারে যত সচেতন ছিলেন-রোগ ও অন্যান্য কারণে তাদের মৃত্যুহার তত কমেছে।

এসাইনমেন্ট

১। ১৩ বছর বয়সী, এক স্কুল পড়ুয়া বালক। পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলায় তার ব্যাপক আগ্রহ। তার মনছবি অর্থাৎ তা জীবনের লক্ষ্যটাও বেশ বড়। তার ইচ্ছা সে অলিম্পিকে সোনা জিতবে। যদিও তার দেশ থেকে কেউই তখন পর্যন্ত ওটা পারেনি। কিন্তু তার লক্ষ্য অটুট! লক্ষ্যটা অবশ্য শৈশবেই তার মধ্যে বুনে দিয়েছিলেন তার দাদা, তিনি ছিলেন সেই দেশটির ইতিহাসের প্রথম অলিম্পিয়ান। দাদা ছিলেন লং জাম্পার, নাতির আগ্রহ সাঁতারে। সাঁতারই ছিল তা ধ্যানজ্ঞান। এর মধ্যেই জানা গেল বিশ্বসেরা সাঁতারু এসেছেন তাদের দেশে। তিনি যে তার

স্বপ্নের নায়ক, এক নামে তার দুনিয়াজোড়া খ্যাতি। যদি একটা ছবি তোলা যেত তার সাথে। ছেলোটোও পেল সেই কাঙ্ক্ষিত সুযোগ। আর সেদিনই বুঝি জীবনটা পাল্টে গেল তার। আট বছর পর, ২০১৬সালে ব্রাজিল অলিম্পিকে ১০০ মিটার বাটারফ্লাই সাঁতার ইভেন্টে সেই বিশ্বসেরা সাঁতারুকে হারিয়ে দিল মাত্র ২১ বছর বয়সী এক তরুণ। ৮বছর আগের সেই বালক জোসেফ স্কুলিং হারিয়ে দিয়েছে তার স্বপ্নের নায়ক সর্বকালের সেরা অলিম্পিয়ান ফেলপস কে।

কঠোর পরিশ্রম ও নীরব সাধনার পথ ধরে একটু একটু করে জোসেফ স্কুলিং তার সাফল্যকে ছুঁয়েছে। একটি সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্ট লক্ষ্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ ১০টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। এক বৃদ্ধ পথিক তার গাধাটাকে সাথে নিয়ে যাচ্ছিলেন গ্রামের পথে। হঠাৎ তার সাথে দেখা হলো গ্রামেরই এক যুবকের। যুবক জানতে চাইল, চাচা আপনার ঝোলায় কী? বৃদ্ধ বললেন, এক মণ গম। যুবক বলল, তাতো দেখছি একটা বস্তায়। আরেকটা বস্তায়? বৃদ্ধ বলল, বাবা আরেক বস্তায় এক মণ বালি। যুবক বলল, গম তো বুঝলাম। কিন্তু বালি? বালি কি জন্যে? বৃদ্ধ বলল, আরে বুঝলে না! গমের বস্তাকে ব্যালেন্স করার জন্যে বালি। শুনেই তো যুবক হা হা করে হেসে উঠল। বলল, সে কি চাচা! আপনি এরকম বোকামি কেন করতে গেলেন? গমটাকে ভাগ করে ২০ সের করে দুবস্তায় দিলেই তো চমৎকার ভারসাম্য হয়ে যেত। বৃদ্ধ ভাবলেন, আরে তাই তো। এত চমৎকার বুদ্ধিটা কেন আমার মাথায় এল না? বৃদ্ধ এবার যুবককে বেশ তোয়াজ করে জিজ্ঞেস করলেন, তা বাবা তোমার মাথায় তো দেখছি বেজায় বুদ্ধি। নিশ্চয়ই তুমি এ গ্রামের খুব বড় কিছু।

যুবক বলল, না চাচা, আমি হলাম এ গ্রামের সবচেয়ে বড়ো বেকার। খাইদাই ঘুরে বেড়াই আর ক্লান্ত হলে পথের দিকে চেয়ে বসে থাকি। সারাদিনে এই আমার কাজ।

বৃদ্ধ তখন বললেন, ওমা তাই নাকি! থাক থাক বাবা। এত বুদ্ধি নিয়ে তুমি তোমার নিজের জন্যেই যখন কিছু করতে পারছ না, তখন তোমার এ বুদ্ধি ধার করে আমার কোনো কাজ নেই। এ বুদ্ধি নিয়ে না জানি আমি আবার কোন বিপদে পড়ি! ব্যস। বৃদ্ধ বিরজিতভাবে হন হন করে চলে গেল।

এই যুবকের জীবনে কি কোনো লক্ষ্য ছিল? সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য মানুষকে নিজের দায়িত্ব নিতে শেখায় এবং অন্যের কাছে মর্যাদা বাড়ায়। এই গল্পের আলোকে লিখ।

৩। তোমার বন্ধু রাফি সবসময় বিষণ্ণতায় ভোগে। তার কোনো কাজে মনোযোগ নেই। জীবনের কোনো উদ্দেশ্য খুঁজে পাচ্ছে না। সারাক্ষণ একা থাকে। ঠিকমতো কোনো কাজ করতে পারে না।

আসলে তোমার বন্ধু কোন জিনিসের অভাবে বিষণ্ণতায় ভোগে? এজন্য তার কী কী করা উচিত? করণীয়গুলো কীভাবে করলে জীবনে এগিয়ে যাওয়া যাবে?

[****এই এসাইনমেন্টের সময় ১ঘন্টা। আগামী বৃহস্পতিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিবে।]

কোর্স শিক্ষক

সামিয়া ফেরদৌস