Cosmo School

শ্রেণি - ৮ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা **তারিখঃ ২৩-০৬-২০২০**

নিখুঁত নয়, সুন্দরভাবে সময়মত কাজ করাটাই গুরুত্বপূর্ণ

দৈনন্দিন জীবনে সময়কে বোঝার জন্য আইনস্টাইন হওয়ার প্রয়োজন নেই। আইনস্টাইনের আপেক্ষিক তত্ত্ব দৈনন্দিন জীবনে গুরুত্ব বহন করেনা। সময়ের ব্যাপারে সার্বজনীন মূলনীতি হচ্ছে প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের জন্য সমপরিমাণ মিনিট ও ঘণ্টা বরাদ্দ থাকে। সময় মূল্যবান। কিন্তু এ মূল্যের সাথে টাকা পয়সার যেই মূল্য তার পার্থক্য আছে। টাকা পয়সা ধার নেওয়া যায় ধার দেওয়া যায় কিন্তু সময় ধার নেওয়া যায় না এবং ধার দেওয়া যায় না। যে সময় চলে গেল তা আর কখনো ফেরত আসে না। সময় আর অর্থের ব্যাপারে একটি মৌলিক সত্য হল দুটোই আমাদের খুব বেশি প্রয়োজন। প্রায় সবাই আমরা মনে করি আরো একটু সময় যদি পাওয়া যেত তাহলে কাজটি সুন্দরভাবে করা যেত।

সময়ের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ ও সুন্দরভাবে সময়মত কাজ করতে হলে কিছু বিষয় অনুসরণ করা প্রয়োজন

প্রয়োজন নিরূপণ করুন তারপর অর্জনের চেষ্টা করুনঃ সময় বাঁচানোর প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে আগ্রাধিকার ভিত্তিতে কর্মতালিকা করা। প্রতি মুহূর্তেই হাজারটি ভিন্ন ধরণের কাজ করা যেতে পারে। কিন্তু এই মুহূর্তে কোন কাজটি বিশেষভাবে করা প্রয়োজন তা চিহ্নিত করতে পারা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

সুপারম্যানের ধারণা ত্যাগ করুনঃ আমরা সবকিছু নিখুঁতভাবে ও সুন্দরভাবে করতে চাই। আর বড় কিছু করার তাড়না আমাদের স্নায়ুর উপর এক অবর্ণনীয় চাপ সৃষ্টি করে। তবে বড় কিছু করতে চাওয়া ও বড় কিছু করা এর মধ্যে অনেক তফাৎ রয়েছে। বড় কিছু করতে গেলে ছোটখাট অনেক কিছুকে এড়িয়ে যেতে হয়।

বিশৃঙ্খলা কাটিয়ে উঠুনঃ কাজের ঝামেলা কমানোর জন্যে আপনার জমে থাকা কাজগুলোকে দু'ভাগে ভাগ করে ফেলুন। একটি হচ্ছে জরুরী আরেকটি হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, তুচ্ছ বিষয় নিয়েই আমরা বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি। এ ব্যাপারে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর প্রতি মন দিলে দীর্ঘস্থায়ী সুফল পাওয়া যায় এবং সময়ও অনেক বেঁচে যায়।

দীর্ঘস্থায়ী লক্ষ্যের জন্যে সময় বাঁচানঃ সবসময় দেখবেন জরুরী কাজ করতে করতে সময় পার হয়ে যাচ্ছে। মুহূর্তের প্রয়োজন পূরণ করার পর দূরপ্রসারী কাজের জন্যে সময় পাওয়া যাচ্ছে না। দূরপ্রসারী লক্ষ্যের জন্যে প্রতিদিন আধঘন্টা থেকে একঘন্টা সময় ব্যয় করুন।

অগ্রাধিকার নিরূপণের কৌশলঃ অগ্রাধিকার নিরূপণের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল হচ্ছে প্রতিদিন দিনের কর্মতালিকা প্রস্তুত করা । সারাদিন কি করতে হবে লিখে ফেলুন তারপর সবচেয়ে জরুরী কাজগুলোর পাশে "ক" চিহ্ন দিন । এরপর এই কাজটি করতে কত সময় লাগবে তা অনুমান করে দেখুন।

গুছিয়ে কাজ করুনঃ আমাদের অনেকেই অগোছালো অবস্থায় কাজ করি। এতে সময় লাগে বেশি। একটু সচেতনভাবে গুছিয়ে কাজ করলে সময় ও অর্থ দুটোই বাঁচানো যায়।

সময়ের অপচয় রোধ করুনঃ আমাদের যে সময় নেই তা নয়, আসলে আমাদের মনে হয় আমরা খুব ব্যস্ত। কিন্তু মূল্যবান সময়ের একটা বিরাট অংশ অপচয় হয়, এটা ঠিক। আমাদের অজ্ঞাতসারেই অনেক সময় অহেতুক নষ্ট হয়ে যায়। এই নষ্ট সময়কে বাঁচাতে পারলেও দিনে একাধিক কর্মঘণ্টা যোগ করা সম্ভব।

এসাইনমেণ্টঃ

১) ক্লাসে একজন শিক্ষক ঢুকলেন একটা কাচের জার, বড় কয়েকটা পাথর, বেশ কয়েকটা নুড়ি পাথর আর বালি নিয়ে। এসেই সে কোনো কথা না বলে জারে বড় পাথরগুলো একটার পর একটা দিতে লাগলেন। সব পাথর দেয়া হয়ে গেলে শিক্ষক প্রশ্ন করলেন যে, জারটা পুরোটা ভরেছে কিনা। শিক্ষার্থীরা সম্মতি জানাল। তখনই শিক্ষক সেই জারে আবার নুড়ি পাথরগুলো ঢালতে লাগলেন। নুড়ি পাথরগুলো জারে আগে থেকে রাখা বড় পাথরগুলোর ফাঁকে ফাঁকে জায়গা করে নিচ্ছিল। নুড়ি পাথর শেষ হওয়ার পর শিক্ষার্থীরা আবার সম্মতি জানাল যে জারটা ভরে গেছে। এরপর সে বালি ঢেলে সত্যি সত্যিই জারটাকে ভরে ফেলল। এরপর শিক্ষক বললেন, "এই জারটা আমাদের জীবনের মত। এখানে বড় বড় পাথরগুলো আমাদের জীবনের সবচেয়ে জরুরী জিনিস। যেমন- স্বাস্থ্য, পরিবার। নুড়ি পাথরগুলো হচ্ছে, জীবনকে চালাতে গেলে যা যা দরকার তা। যেমন- অর্থ, চাকরি। আর বালি হল যেসব

উপাদান আমাদের জীবনে সাফল্যের জন্য প্রয়োজন নেই। যেমন- গল্প, আড্ডা। এখন শুরুতেই যদি আমি জার নুড়ি পাথর কিংবা বালি দিয়ে ভরে ফেলতাম, তাহলে বড় বড় পাথরের জন্য জায়গায়ই থাকতো না।

ক) 'শুরুতেই যদি আমি জারটি নুড়ি পাথর কিংবা বালি দিয়ে ভরে ফেলতাম, তাহলে বড় বড় পাথরের জন্য জায়গায়ই থাকতো না।' কেন? ২ টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

খ) সারাদিনের নানান কাজের মধ্যে থেকে অগ্রাধিকার (Priority) অনুসারে কাজ করার গুরুত্ব বুঝিয়ে লিখ।

২) সাদিক ৮ম শ্রেণির ছাত্র। সামনে জে এস সি পরীক্ষা। কিন্তু এই মহামারিতে স্কুল বন্ধ থাকায় শিক্ষকের দেয়া পড়া ঠিক সময় করছে না। কিন্তু সে অনেক ব্যস্ত সময় কাটায়। টিভি দেখে, ছোট বোনের সাথে খেলাধুলা করে। সাদিকের মা বিষয়টি খেয়াল করে বারবার তাকে সতর্ক করছেন যে, এভাবে সময় নষ্ট না করে পড়াগুলো সময়মত শেষ করা উচিত। কিন্তু সাদিক মায়ের কথা কানে নিচ্ছে না, ভাবছে পরীক্ষার আগে এক মাস পড়লেই সে ভালো করবে। এজন্য তার মা তাকে বলেছেন, তুমি তো সুপারম্যান না!

ক) সাদিক এই সময় কীভাবে কাজে লাগাতে পারে? তুমি নিজের ভাষায় পয়েন্ট আকারে ব্যাখ্যা কর।

খ) সাদিকের সুপারম্যানের ধারণার পরিণাম কী হতে পারে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

****আগামী বৃহস্পতিবার (২৫-০৬-২০২০) এর মধ্যে উত্তর পত্র 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