



শ্রেণি - ০৯

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ০৪-০৭-২০২০

“নিখুঁত নয়, সুন্দরভাবে সময়মত কাজ করাটাই গুরুত্বপূর্ণ”

দৈনন্দিন জীবনে সময়কে বোঝার জন্য আইনস্টাইন হওয়ার প্রয়োজন নেই। আইনস্টাইনের আপেক্ষিক তত্ত্ব দৈনন্দিন জীবনে গুরুত্ব বহন করে না। 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 তার পর অর্জনের চেষ্টা করুনঃ সময় বাঁচানোর প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কর্মতালিকা করা। প্রতি মুহূর্তেই হাজারটি ভিন্ন ধরনের 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 বামেলা কমানোর জন্য আপনার জমে থাকা কাজগুলোকে দু'ভাগে ভাগ করে ফেলুন। একটি হচ্ছে জরুরি 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 জন্য সময় বাঁচানঃ সবসময় দেখবেন জরুরি কাজ করতে করতে সময় পার হয়ে যাচ্ছে। মুহূর্তের প্রয়োজন পূরণ করার পর দূরপ্রসারী কাজের জন্য সময় পাওয়া যাচ্ছে না। দূরপ্রসারী লক্ষ্যের জন্য প্রতিদিন আধঘন্টা থেকে এক ঘন্টা সময় ব্যয় করুন।

অগ্রাধিকার নিরূপণের কৌশলঃ অগ্রাধিকার নিরূপণের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল হচ্ছে প্রতিদিনের কর্মতালিকা প্রস্তুত করা। সারাদিন কি করতে হবে লিখে ফেলুন তারপর সবচেয়ে জরুরি 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 কর্মঘন্টা যোগ করা সম্ভব।

এসাইনমেন্ট

ক) এটা খুবই স্বাভাবিক যে আপনি যখন অবসর সময় কাটান তখন আপনার গোছালো পরিকল্পনাগুলোকে এলোমেলো করার জন্য বেশকিছু অদ্ভুত বস্তু আপনার সামনে এসে হাজির হয়। একজন দায়িত্ববান সফল মানুষের জন্য সময়কে নিয়ন্ত্রণ করা খুব জরুরি। আপনি যদি সময়ের যথাযথ ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন হোন তাহলে দেখবেন প্রতিদিন আপনি এমন কিছু কাজ করেন যা শুধুই আপনার সময় নষ্ট করে কিন্তু আপনাকে প্রোডাকটিভ কিছু দেয় না। আপনার বুঝার সুবিধার জন্য বলতে চাই, এই তালিকায় সবার প্রথমে থাকে মুঠোফোন অথবা ভারুয়াল গেমস। তাই সবসময় চেষ্টা করবেন এরকম সময় নষ্টকারী সবকিছু আপনার জীবন থেকে দূরে রাখতে। তাহলেই একজন পরিপূর্ণ সফল মানুষ হিসাবে নিজেকে দাঁড় করাতে পারবেন খুব সহজে। তাই সময়ের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারা সবচেয়ে জরুরি বিষয়।

সময়মত কাজ করার অনুসরণীয় বিষয়বস্তু পয়েন্ট আকারে ব্যাখ্যা কর ।

খ) আমরা অনেকেই মনেকরি একসাথে অনেক কাজ করতে পারা বড় কোনো গুণ, আসলে মোটেও তা নয়। সতি বলতে আমাদের ব্রেন মাল্টিটাস্কিংয়ে অনুপযোগী। মানুষের ব্রেন একসাথে অনেকগুলো কাজের কমান্ড নিতে পারে না। আপনি যদি সব কাজকেই সমানভাবে করতে চান কোনো কাজই করতে পারবেন না। তাই নির্দিষ্ট সময়ে একটি কাজের প্রতি ফোকাস করুন, এতে করে আপনার প্রোডাক্টিভিটি বেড়ে যাবে আপনার কাজও ভালোভাবে শেষ হবে। সময়মত প্রতিটি কাজ করা একজন ছাত্রের অন্যতম গুণাবলি। প্রতিদিন কি কাজ আমার করা উচিত তার একটি মেন্টাল ম্যাপিং থাকা প্রয়োজন। একটু সচেতনভাবে গুছিয়ে কাজ করলে সময় বাঁচানো যায়।

I. একই সময়ে অধিক কাজ করার কুফল পয়েন্ট আকারে ব্যাখ্যা কর ।

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

গ) সাক্ষির ৯ম শ্রেণির ছাত্র। সামনে তার টার্ম পরীক্ষা। কিন্তু এই মহামারিতে স্কুল বন্ধ থাকায় শিক্ষকের দেয়া পড়া ঠিক সময় করছে না। কিন্তু সে অনেক ব্যস্ত সময় কাটায়। টিভি দেখে, গেমস খেলে সময় পার করছে সাক্ষির। তার পড়াশোনার প্রতি মনোযোগ ক্রমশ কমেই যাচ্ছে। সে সারাদিনই নানা অপ্রয়োজনীয় কাজ করছে। কিন্তু তবুও যে কাজটি তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন সে কাজটিকে সে মনের অজান্তে অথবা ইচ্ছাকৃতভাবে এড়িয়ে যাচ্ছে। সাক্ষির ভাবছে, যে কাজটি তার জন্য খুব জরুরি, এত সময় পাচ্ছে কিন্তু সে কেন কাজটি শুরু করতে পারছে না? অর্থাৎ কাজ শুরু করাটাই তার জন্য অনেক বেশি চ্যালেঞ্জিং হয়ে দাঁড়িয়েছে। ২৪ ঘন্টাকে আপনি কীভাবে ব্যবহার করছেন তার উপর নির্ভর করছে আপনার সাফল্য এবং ব্যর্থতা দুটোই। জীবন একটাই। সময়কে কাজে লাগান। সময় আপনাকে নিয়ে যাবে সাফল্যের চূড়ায়।

I. দীর্ঘসূত্রিতা বলতে কি বুঝ?

II. রুটিন অনুসরণ করার গুরুত্ব বুঝিয়ে লিখ।

****আগামী বৃহস্পতিবার (০৯-০৭-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র 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