অরুণ সাগর 'আনন্দ'

V&S PUBLISHERS

আটটি খন্ডে বিভাজিত, অনেক চিত্রদ্বারা সুসজ্জিত, আত্মবিশ্বাসে সহায়ক এক মানক কোর্স।

পার্সোনালিটি ডেভেলপমেন্ট কোর্স

Personality Development Course



- আপনার ব্যক্তিত্ব এবং বানিযুক্ত ভাষা।
- আত্মবিশ্বাস এবং আত্মপরিক্ষণ।
- ব্যক্তিত্বের বিকাশ কীভাবে করবেন।
- ৭টি আধ্যাত্মিক নিয়ম।
- আপনার আন্তরিক ব্যক্তিত্ব।
- একটি মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ।
- ব্যক্তিত্বের উজ্জ্বলতা ও শিষ্টাচার।
- পার্সোনালিটি এবং ক্যারিয়ার ডেভেলপমেন্ট।

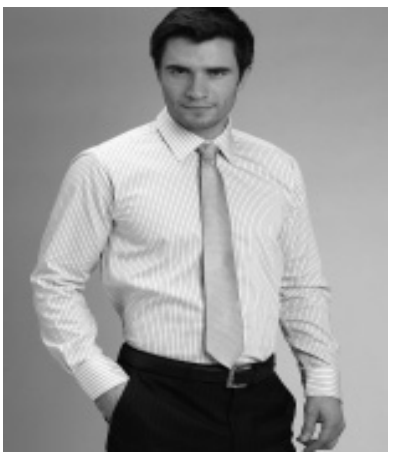


৩০ দিনে সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য আধুনিক কোর্স

30 দিনে সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য আধুনিক কোর্স

পার্সোনালিটি ডেফেলপমেন্ট কোর্স

Personality Development Course



অরুণ সাগর 'আনন্দ'

Translated by Smt. Annapurna Mukherjee

বাংলায় অনুবাদ : শ্রীমতী অন্নপূর্ণা মুখার্জী

V&S PUBLISHERS

Published by:

V&S PUBLISHERS

F-2/16, Ansari road, Daryaganj, New Delhi-110002
☎ 23240026, 23240027 • *Fax:* 011-23240028
Email: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

Regional Office : Hyderabad
5-1-707/1, Brij Bhawan (Beside Central Bank of India Lane)
Bank Street, Koti, Hyderabad - 500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

Branch Office : Mumbai
Jaywant Industrial Estate, 1st Floor–108, Tardeo Road
Opposite Sobo Central Mall, Mumbai – 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

Follow us on:

© Copyright: V&S PUBLISHERS
ISBN 978-93-505799-2-3

DISCLAIMER

While every attempt has been made to provide accurate and timely information in this book, neither the author nor the publisher assumes any responsibility for errors, unintended omissions or commissions detected therein. The author and publisher makes no representation or warranty with respect to the comprehensiveness or completeness of the contents provided.

All matters included have been simplified under professional guidance for general information only, without any warranty for applicability on an individual. Any mention of an organization or a website in the book, by way of citation or as a source of additional information, doesn't imply the endorsement of the content either by the author or the publisher. It is possible that websites cited may have changed or removed between the time of editing and publishing the book.

Results from using the expert opinion in this book will be totally dependent on individual circumstances and factors beyond the control of the author and the publisher.

It makes sense to elicit advice from well informed sources before implementing the ideas given in the book. The reader assumes full responsibility for the consequences arising out from reading this book.

For proper guidance, it is advisable to read the book under the watchful eyes of parents/guardian. The buyer of this book assumes all responsibility for the use of given materials and information.

The copyright of the entire content of this book rests with the author/publisher. Any infringement/transmission of the cover design, text or illustrations, in any form, by any means, by any entity will invite legal action and be responsible for consequences thereon.

প্রকাশকীয়

প্রত্যেক প্রকাশকেরই ইচ্ছা হয় যে অনেক বেশী পাঠক তাদের বই পড়ুন। ভী. এন্ড এস. পাবলিশার্স অনেক বেশী পুস্তক ছাপানোদের মধ্যে সামিল হ'তে চান না। কারণ এই—যেকোনো বই ছাপানোর আগে আমরা অত্যন্ত বিচার-বিবেচনা করে এবং নিশ্চিত হ'তে চাই যে সেই বই সমাজে প্রেরণার আধার হয়ে উঠতে পারবে কিনা।

আমাদের অধিকাংশ পুস্তক জনগণের রুচি আর সবার চাহিদার অনুরূপ হয়ে থাকে। বিশ্লেষণের পরে আমরা দেখেছি যে অত্যন্ত সহজ সরল এবং সঠিক পুস্তকের অত্যন্ত অভাব। জীবনোপযোগী পুস্তক প্রায়ই ইংরাজী ভাষাতেই আছে, যা জনসাধারণের বেশীর ভাগ অংশই এই ধরনের পুস্তক পড়া থেকে বঞ্চিত থেকে যায়। আর পাঠ থেকে বঞ্চিত হওয়া এই জনসাধারণ জীবনের অগ্রগতিতে বাধা এবং কঠিণতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। প্রত্যেক ব্যক্তির নিজের ব্যক্তিত্বকে তুলে ধরার ইচ্ছাকে মূল্য দিতে এবং বাজারে এই ধরনের উৎকৃষ্ট পুস্তকের অভাব পূরণই আমাদের 'পার্সোনালিটি ডেভেলপমেন্ট কোর্স' পুস্তক প্রকাশিত করতে প্রেরণা দিয়েছে।

বহু চিত্র দ্বারা সুসজ্জিত, এই বইটিকে আটটি ভাগে বিভাজিত করা হয়েছে, যা এই ধরনের—নিজের সম্বন্ধে জানুন, আপনার ব্যক্তিত্ব আর বডিল্যাংগুয়েজ, (শারীরিক ভাষা), কীভাবে ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটাবেন, নিজের ব্যক্তিত্বকে উজ্জ্বল করে তুলুন (শিষ্টাচার), আপনার আন্তরিক ব্যক্তিত্ব, ব্যক্তিত্বের বিকাশ এবং ক্যারিয়ার, ব্যক্তিত্ব বিকাশের 7টি আধ্যাত্মিক নিয়ম, ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে মনোবিজ্ঞানীরা কি বলেন? প্রতিটি ভাগকে আবার ছোটো ছোটো ভাগে বিভক্ত করা হয়েছে। এটিকে এমন ভাগে লেখা হয়েছে যে প্রতিটি ভাগ স্বয়ংসম্পূর্ণ, কিন্তু প্রতিটি ভাগই আগের অংশের সাথে যুক্ত ও পরিপূরক।

'পার্সোনলিটি ডেভেলপমেন্ট কোর্স' 30দিনে বিভক্ত এক সরল এবং আধুনিক কোর্স। প্রতিদিন সাধারণ ব্যক্তির সামর্থ্য আর সময় অনুসারে লেখা, যাতে মস্তিষ্কে স্থায়ী ছবি তৈরী হ'তে পারে আর আত্মবিশ্বাসের সহায়ক হ'তে পারে। এই পুস্তকটি আপনার পরিচয় তৈরী করতে সহযোগীতা করবে আর জীবনের ভাগীদার হয়ে উঠবে মাত্র 30দিনে।

বইটির লেখনি ও সম্পাদনা বিশেষজ্ঞ দ্বারা করা হয়েছে। যথাসম্ভব চেষ্টা করা হয়েছে যে বইটিতে যেন কোনো ভুল বা ত্রুটি না থাকে। তবুও যদি কোনো ভুল-ত্রুটি থেকে গিয়ে থাকে তবে আপনার মূল্যবান মতামত-সহ তা অবশ্যই আমাদের অবগত করাবেন।

সূচনা

সমস্ত পাঠক-শ্রেণীদের বিনম্রভাবে জানানো হচ্ছে যে—তারা যেন পুস্তকে দেওয়া বিষয়-বস্তুকে একশো শতাংশ কঠিন অবলম্বন মনে না করেন। লেখক এবং প্রকাশকের সম্পূর্ণ প্রয়াস এবং বিশেষজ্ঞদের মতামত অনুসারে এই পুস্তকটি লেখা হয়েছে। তবুও পুস্তকে দেওয়া সূচনার ভুল প্রয়োগ বা ব্যাখ্যার জন্য পাঠক নিজেই দায়ী থাকবেন।

পাঠকের কাছে আরও একটি বিনম্র নিবেদন যে এই বইটি লেখকের নিজস্ব অনুভব এবং বিচার। তারজন্য যেন লেখক, বা প্রকাশককে দায়ী মনে না করা হয়। বইটি আপনার ব্যক্তিত্ব বিকাশে অবশ্যই সহযোগীতা করবে। কিন্তু তাকেই একমাত্র অবলম্বন ভেবে বসবেন না। এটা একটা মনোবৈজ্ঞানিক উপায় যা বিভিন্ন লোকের উপর বিভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে। আবশ্যকতানুসারে আপনি কোনো ব্যবসায়িক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অবশ্যই নিতে পারেন।

—প্রকাশক

প্রস্তাবনা

প্রিয় পাঠক!

এই বইটি—শুধুমাত্র একটি বই নয়। অন্তর্জ্ঞানের এমন এক গুপ্তধনের চাবি, যা অর্জন করার পর আপনি দিনে দিনে উন্নতির শিখরে পৌঁছতে থাকবেন আর কখনো পিছন ফিরে দেখতে হবে না।

অন্তর্জ্ঞানের এই গুপ্তধন পর্যন্ত পৌঁছনোর জন্য আপনাকে 30টি দরোজা পার হতে হবে। আপনি জ্ঞানের এমন এমন অবস্থার সাথে পরিচিত হবেন—যা আপনাকে সফলতার দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।



এই বইটি লেখার আগে আমি অনেক বিখ্যাত লেখকের 'সেল্ফ হেল্প'-এর উপর আধারিত অন্তত 50টি বই পড়েছি। প্রায় প্রতিটি বই-এ আমার কিছু না কিছু ঘাটতি সমীক্ষক হিসাবে নজরে পড়েছে। বলার অর্থ এই যে—প্রত্যেক লেখক মানসিক অবসাদ, নিরাশা, হতাশা, চিন্তা, আলস্য, হীন-ভাবনা, ভীরুতা ইত্যাদি ব্যক্তিত্ব বিকাশের বাধা হিসাবে নাম দিয়েছেন, কিন্তু তার থেকে মুক্তি পাওয়ার কোনো পথ দেখাননি।—যেখানে মনোবিজ্ঞানে এইসব বাধা থেকে মুক্তি পাওয়ার অনেক রাস্তা খোলা আছে। এই বইটিতে আমি মনোবিজ্ঞানের সেই সমস্ত যুক্তির বিস্তারিত আলোচনা করেছি, যাতে এই পুস্তকটি বাজারে পাওয়া অন্যান্য বইগুলি থেকে স্বতন্ত্র হতে পারে।

এই বইটিতে এটাও উল্লেখ করা হয়েছে যা পাঠকশ্রেণী এই বইটি থেকে কিভাবে অনেকবেশী লাভবান হ'তে পারবেন।

→ এই বইটি থেকে আপনি তখনই লাভবান হবেন যখন আপনার মধ্যে শেখার তীব্র ইচ্ছা এবং অন্যকে প্রভাবিত করার প্রবল ইচ্ছা জাগবে। আপনার মনে প্রশ্ন জাগতে পারে, আপনি এই ইচ্ছাকে কীভাবে বিকশিত করতে পারবেন। এরজন্য আপনাকে কল্পনা করতে হবে যে আপনি এই বইটি পড়ে লোকেদের আপন করা শুরু করে দিয়েছেন, তাদের মন জয় করা শুরু করেছেন। বাস্তবে মানুষকে আপন করে নেওয়াও একটা শিল্প। যার দ্বারা আপনি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন।

→ আপনি প্রতিটি অধ্যায় প্রথমে দ্রুত পড়ে নিন, যাতে তার সেই ভাব আপনার বোধগম্য হয়। তারপরে পরের অধ্যায় না পড়ে আবার সেই অধ্যায়টি পড়ুন। আর সেই ব্যাপারে ধ্যান দিয়ে বোঝার চেষ্টা করুন, যা আপনি দ্রুত পড়ার ফলে বুঝতে পারেন নি।

→ পড়ার সময় মাঝখানে থেমে, সমস্ত বক্তব্যের বিষয়ে ভাবুন। নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনি সেটাকে নিজের জীবনে কবে এবং কীভাবে কাজে লাগাতে পারবেন।

→ পড়ার সময় পেন্সিল, ম্যাজিক মার্কার বা হাইলাইটার হাতে রাখুন। যখনই আপনার কোনো উক্তি উপযোগী মনে হবে তার পাশে লাইন টেনে দিন। যদি আপনার সেটাকে বেশী ভালো মনে হয় তাহলে আপনি প্রতিটি বাক্যের নিচে লাইন টেনে দিন।

বইতে দাগ দেওয়া থাকলে সেটা পড়তে আরও বেশী ভালো লাগে, আর আমরা যখন দ্বিতীয়বার বইটি পড়ি তখন আমাদের সুবিধাও হয়।

→ যদি আপনি বইটি থেকে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত লাভবান হ'তে চান তবে শুধু একবার টানা পড়ে গেলে হবে না। একে সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে পড়ার পরেও আপনাকে প্রতিমাসে একবার করে অন্তত পড়তে হবে। আপনি বইটি আপনার টেবিলে রাখুন আর মাঝে মাঝে বইটির উপর চোখ বুলিয়ে যান। নিজে সর্বদা মনে করার চেষ্টা করুন, দেখবেন আপনার সামনে সম্ভাবনার অনেক রাস্তা খুলে যাবে। সর্বদা পড়া আর তার ওপর লেগে থাকার ফলে আপনি এই সিদ্ধান্তের সঠিক লাভ গ্রহণ করতে পারবেন। মনে রাখবেন এই সিদ্ধান্ত তখনই কাজ দেবে যখন আপনি এতে গুরুত্ব দেবেন। এছাড়া আর কোন উপায় নেই।

→ বার্নাড 'শ (Bernard Shaw) একবার বলেছেন—"যদি আপনি কাউকে কিছু শেখাতে চান তবে সে কিছু শিখবে না।" বার্নাড 'শ ঠিকই বলেছেন। শেখাটা এক সক্রিয় উপায়। আমরা করে করেই শিখি। যদি আপনি এই বইটির সিদ্ধান্তের উপর আমল দেওয়ার ইচ্ছা রাখেন তবে আপনার নিজের জীবনে তার প্রয়োগ করুন। যেকোনো মুহূর্তে এই নিয়মের সুযোগ নিন। যদি আপনি এরকম না করেন তবে আপনি একে ভুলে যাবেন। মনে রাখবেন, মস্তিষ্কে কেবল সেই বিচারই স্থায়ীভবে থাকে যা আমরা দীর্ঘসময় ধরে করে থাকি। সেজন্য আপনি এই বইটি বার বার পড়ুন। মনে করুন এটা মানবীয় সম্বন্ধের ওপর একটা ওয়ার্কিং হ্যান্ডবুক (Working Handbook)। যখনই আপনার সামনে কোনো ভাবনাত্মক সমস্যা আসবে, যেমন—মানসিক অবসাদ, নিরাশা, আত্মবিশ্বাসের অভাব, অত্যধিক সংবেদনশীলতা, ঘুম না আসা, রাগ, অত্যধিক নার্ভাস হওয়া, ভুল সিদ্ধান্তের আত্মঘাতী প্রবৃত্তি, আলস্য, অত্যধিক চিন্তা, ভয়, হীনমণ্যতা, হীন-ভাবনা, পলায়নবাদী-মনোভাব, অসহনশীলতা, নিজের বিরোধীদের ভয় পেয়ে প্রতিরোধ না করা, ধূমপান থেকে মুক্তি, মদ্যপান থেকে মুক্তি এবং ভালো ব্যবহারের ঘাটতি ইত্যাদি।.....আপনি সেই বাক্যাংশগুলি পড়ুন যার ওপর আপনি নিশানা দিয়েছেন। যদি আপনি সততার সাথে এই সিদ্ধান্তগুলি নিজের জীবনে প্রয়োগ করেন তবে আপনি দেখবেন যে এই সিদ্ধান্ত আপনার জীবনকে বদলে দিয়েছে, আপনার মধ্যে সাকারাত্মক পরিবর্তন এনে দিয়েছে।



সর্বশেষে এই পুস্তক লেখার জন্য রামমনোহর লোহিয়া হাসপাতালের মনোরোগ বিভাগের প্রমুখ ড. স্মিতা দেশপাণ্ডের কাছে বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ—যিনি তাঁর অমূল্য সময় বের করে মনোবিজ্ঞান সম্বন্ধীয় বিশেষ বিশেষ তথ্য আমাদের দিয়েছেন। এই বইটি নিশ্চিতভাবে পাঠকদের তাদের জীবনে সফলতার সিঁড়ির শীর্ষ পর্যন্ত পৌঁছতে অত্যন্ত সহায়ক হবে—এমনই আমার বিশ্বাস।

—অরুণ সাগর 'আনন্দ'

সমর্পণ

এই পুস্তকটি সাদরে সমর্পণ করা হলো ডা. স্মিতা দেশপাণ্ডেকে।
যিনি আমাকে লেখার জন্য নতুন প্রেরণা দান করেছেন।—

বিষয় - সূচী

ভাগ—1 নিজের সম্বন্ধে জানুন (Know Yourself) **13**

প্রথম দিন..... .....**15**

☞ আপনি কতটা সাকারাত্মক (Positive) ? 16

☞ কতটা সামঞ্জস্যপূর্ণ (Balance) আপনি? 17

☞ কতটা সংবেদনশীল (Sensetive) আপনি? 18

☞ কতটা সামাজিক (Social) আপনি? 18

☞ কতটা ধৈর্য্যবান (Patient) আপনি? 19

☞ আপনার দৃষ্টিভঙ্গি (View) কেমন? 20

☞ কতটা একাকী (Lonely) আপনি? 21

☞ কতটা শিষ্টাচার (Well-mannered) আপনি? 21

☞ কতটা দুশ্চরিত্র (Bad-Carracter) আপনি? 22

☞ আপনি হাসির পাত্র (Laughing-stock) নয়তো? 23

দ্বিতীয় দিন..... .....**25**

☞ আপনি কি অবসাদ-মুক্ত? 25

☞ কতটা ব্যস্ত আপনি? 25

☞ আপনি কি অন্ধবিশ্বাসী (Superstitious)? 26

☞ কতটা ফিট্ (Fit) আপনি? 27

☞ আপনার বন্ধুত্ব (Friendship) কি ভালোবাসা (Love)? 28

☞ আপনি সৌন্দর্য্য নিয়ে কতটা চিন্তিত (Beauty-concious)? 29

☞ আপনি কতটা সাহসী (Bold)? 29

☞ আপনি কতটা টেবল্-ম্যানারস্ (Table manners)? 30

☞ আপনি কি ভীরু-ব্যক্তিত্ব-সম্পন্ন (Narvous)? 31

☞ আপনার ব্যবহার (Behaviour) কতটা সঠিক? 32

ভাগ—2 আপনার ব্যক্তিত্ব ও বডি ল্যাঙ্গুয়েজ (শারীরিক ভাষা) (Body Language) **35**

তৃতীয় দিন..... .....**37**

☞ শোনার উপায় 37

☞ বসার ঢং 40

☞ কথা বলার ঢং 42

☞ চলার ঢং 44

☞ পড়ার ঢং 46

চতুর্থ দিন..... .....**48**

☞ পোশাকের দ্বারা ব্যক্তিত্বের গোপন কথা 48

☞ আমাদের অভ্যাস 50

☞ আপনার লেখা কি বলছে 53

☞ মোবাইল ফোনের দ্বারা জানুন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব 56

ভাগ—3 ব্যক্তিত্বের বিকাশ কীভাবে করবেন
(How to Develop Personality) **59**
পঞ্চম দিন..... .....**61**
☛ ব্যক্তিত্বর বিকাশ কী? (What is Personality Development) 61
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশের ধারণা কী? (Concept of Personality Development) 62
☛ ব্যক্তিত্বের সঞ্চারণা (Personality Formation) 63
ষষ্ঠ দিন..... .....**65**
☛ ব্যক্তিত্বের অবয়ব (Personality Ingredients) 65
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশের প্রক্রিয়া (Personality Development Process) 65
☛ প্রকৃতি, প্রগতি এবং ব্যক্তিত্ব (Nature, Progress & Personality) 67
সপ্তম দিন..... .....**69**
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশ এবং ভূমিকা (Personality & Role) 69
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশে বাধক (Obstacles against Personality Development) 71
☛ ব্যক্তিত্বে দু'টি নতুন ধরণ (Two New Personality Type) 74
অষ্টম দিন..... .....**77**
☛ ব্যক্তিত্বের বিকাশ কবে শুরু করবেন (When to start Personality Development Pragramme) 77
☛ ব্যক্তিত্ব দর্পণ (Personality Mirror) 77
☛ ব্যক্তিত্বের বিকাশ কীভাবে করবেন (How to Develop Personality) 78
নবম দিন..... .....**86**
☛ বিনোদনী স্বভাব (Humorous Nature) 86
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশের পাঁচটি সূত্র (Five Cardinal Rules) 87
দশম দিন..... .....**89**
☛ নেতৃত্বের ক্ষমতা (Leadership Quality) 89
☛ নিজের সঙ্গে কথা বলার অভ্যাস করুন (Develop the Habit of self-talk) 90
☛ ব্যক্তিত্ব বিকাশে বাবা মা ও শিক্ষকের সহযোগ (Contribution of Perents & teachers) 92
ভাগ—4 নিজের ব্যক্তিত্বে উজ্জ্বলতা আনুন (শিষ্টাচারের মাধ্যমে)
(Correct Manneers and Etiquette) **94**
একাদশতম দিন..... .....**95**
☛ আপনার বেশভূষা এবং আপনার ব্যক্তিত্ব 95
মহিলারা
☛ শারীরিক গঠন অনুযায়ী পোশাক নির্বাচন করুন 95
☛ অফিসে মহিলারা 97
☛ অফিস ম্যানারস কীরকম 102
পুরুষ
☛ পুরুষরা শারীরিক গঠন অনুযায়ী পোশাক নির্বাচন করুন 104
☛ পোশাক ঋতু অনুযায়ী পরিধান করুন 104
দ্বাদশতম দিন..... .....**107**
☛ পার্টিতে শিষ্টাচার 107
☛ রেস্টোরেন্টে শিষ্টাচার 109
☛ প্রতিবেশীদের সাথে আপনার ব্যবহার কেমন? 111

ত্রয়োদশতম দিন..... **114**
☛ হাসপাতালে আপনার আচরণ কেমন 114
☛ কারোর মৃত্যুতে আপনার ব্যবহার 115
চতুর্দশতম দিন..... **116**
☛ যখন কোনো অনুষ্ঠানে (Function) যাবেন 116
☛ পরিচয় এবং শিষ্টাচার 117
☛ পত্র-লেখা এবং শিষ্টাচার 118
পঞ্চদশতম দিন..... **120**
☛ কথা-বার্তা আপনার ব্যক্তিত্বের দর্পণ 120
☛ না বলতেও শিখুন 127
☛ মোবাইল ফোন এবং ই-মেল-এ শিষ্টাচার 130
ষষ্ঠদশতম দিন..... **132**
☛ বন্ধুদের সাথে শিষ্টাচার 132
ভাগ—5 আপনার আন্তরিক ব্যক্তিত্ব (Your Inner Personality) **136**
সপ্তদশতম দিন..... **137**
☛ অন্যকে দোষী করবেন না 137
☛ বন্ধুত্ব করা প্রয়োজন 138
☛ চিন্তাকে চিতায় জ্বালানো প্রয়োজন 140
অষ্টদশতম দিন..... **149**
☛ শরীর থেকে নয়, মন থেকেই হয় উদ্দেশ্যের প্রাপ্তি 149
☛ অবচেতন থেকে প্রেরণা গ্রহণ করুন 155
☛ আত্ম-নিরীক্ষণ প্রয়োজন 157
ঊনবিংশতম দিন..... **166**
☛ মানসিক দুঃখ থেকে কীভাবে মুক্তি পাবেন 166
☛ সুখকর ভাবনা-চিন্তা 177
☛ টাইম ম্যানেজমেন্ট (সময়-প্রবন্ধক) 181
বিংশতম দিন..... **184**
☛ নিজের বিরোধীদের কীভাবে পরাস্ত করবেন? 184
☛ ধূমপান থেকে মুক্তি কীভাবে পাবেন? 186
☛ মদ্যপান থেকে মুক্তি কীভাবে পাবেন? 188
একবিংশতম দিন..... **192**
☛ ক্রোধের থেকে রেহাই কীভাবে পাবেন? 192
☛ অবসাদ থেকে রেহাই কীভাবে পাবেন? 196
☛ ভীতি থেকে রেহাই কীভাবে পাবেন? 200
দ্বাবিংশতম দিন..... **201**
☛ বিনম্র হয়ে উঠুন 201
☛ খারাপ অভ্যাস থেকে কীভাবে মুক্তি ? 202
☛ ভালোবাসা দিয়ে সকলকে জয় করুন 204
ত্রয়োবিংশতম দিন..... **208**
☛ ভালো স্মৃতি 208
☛ মনের একাগ্রতা 210

☛ ভাবনাকে রোধ করা জরুরী 210
☛ স্বপ্নের তালিকা 216
চতুর্বিংশতম দিন..... 219
☛ ব্যবহারিক 219
☛ নিরাশার ওপর কীভাবে জয়লাভ করবেন 223
☛ নিজের শত্রুর থেকে সাবধান 227
ভাগ—6 ব্যক্তিত্ব বিকাশ এবং ক্যারিয়ার
(Personality Development and Carrier) 230
পঞ্চবিংশতম দিন..... 231
☛ ক্যারিয়ারে সফলতা 231
☛ যেমন পার্সোনালিটি তেমন ক্যরিয়ার 233
☛ ইন্টারভিউ (সাক্ষাৎকার) কীভাবে দেবেন 234
☛ নিজের বস্‌কে বুঝতে চেষ্টা করুন 235
ভাগ—7 ব্যক্তিত্ব বিকাশের 7টি আধ্যাত্মিক নিয়ম 237
ষষ্ঠবিংশতম দিন..... 239
☛ লেনদেনের নিয়ম 239
☛ কর্মের নিয়ম 241
☛ কম প্রচেষ্টার নিয়ম 243
সপ্তবিংশতম দিন..... 245
☛ বিরক্তির নিয়ম 245
☛ ধর্মের নিয়ম 246
অষ্টবিংশতম দিন..... 248
☛ নিষ্কাম প্রেম প্রাপ্তির নিয়ম 248
☛ ধ্যান অথবা মননশীলতার নিয়ম 251
ভাগ—8 মনোবিজ্ঞান ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে কী বলে 255
ঊনবিংশতম দিন..... 257
☛ মানসিক স্বাস্থ্য এবং সমন্বয়সাধন (Mental Health and Adjustment) 257
☛ মানসিক স্বাস্থ্যের সিদ্ধান্ত (Principles of Mental Health) 258
☛ সমন্বয়সাধনের ধারণা (Concept of Adjustment) 261
ত্রয়োবিংশতম দিন..... 264
☛ সমন্বয়সাধনের ক্ষেত্র (Spheres of Adjustment) 264
☛ কল্পনা-প্রবাহ বা দিবা স্বপ্ন (Fantasy and Day Dreaming) 272
☛ সমাজবিরোধী ব্যক্তিত্ব (Anti-social Personality) 274

ভাগ—1

নিজের সম্বন্ধে জানুন

(Know Yourself)



১ম দিন.....
1st Day

পার্সোনালিটি ডেভেলপমেন্ট ক্লাসরুমে আপনাকে স্বাগত জানাই—

আজ সর্বপ্রথমে আপনি 'ব্যক্তিত্ব' কথার অর্থ বুঝবেন। যখন আপনি কোনো নতুন ব্যক্তির সাথে মিলিত হ'ন আর তার বিষয়ে যে ছবি (Image) আপনার মনে তৈরী হয়, তাকেই সেই ব্যক্তির '**ব্যক্তিত্ব**' বলা হয়।

যেকোনো ব্যক্তির ব্যক্তিত্বকে দু'ভাগে ভাগ করা যেতে পারে, প্রথম—'**বাহ্যিক ব্যক্তিত্ব**', যা আমরা দেখতে পাই, আর দ্বিতীয় '**আন্তরিক ব্যক্তিত্ব**'—যা আমরা দেখতে পাইনা। বাইরের ব্যক্তিত্বকে আমরা যেখানে নিজের বেশভূষা আর ব্যবহারের দ্বারা পাল্টাতে পারি এবং আকর্ষক করে তুলতে পারি, কিন্তু আমাদের আন্তরিক স্বভাব, গুণ এবং অভ্যাস জন্মের সাথে সম্বন্ধিত হয়ে থাকে। চেষ্টা করেও আমরা তাতে পরিবর্তন আনতে পারি না। উদাহরণস্বরূপ—আপনাদের সামনে আমি নিজের সম্বন্ধেই বলছি—ছোটবেলা থেকেই আমার অভ্যাস আমি মিথ্যা বলতে পারি না। যখন বাধ্য হয়ে কোনো মিথ্যা বলার দরকার হ'তো, তো এমন থতমত খেতাম যে, যাকে বলা হচ্ছে সে সহজেই বুঝে যেত—আমি মিথ্যা বলছি, যেখানে আমি অনেক লোককে দেখেছি বড় বড় মিথ্যা কথা এমন সূক্ষ্মভাবে বলে যে সকলে তা সম্পূর্ণ সত্য বলে মনে করে।

এখানে লক্ষ্য করার মতো ব্যাপার এই যে—আমি সামান্য মিথ্যা বলতে পারিনা, সেটা আমার জন্মগত গুণ। একে আমি পুরোপুরি চেষ্টা করেও বদলাতে পারব না। এখানে আন্তরিক ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে আমি বলতে চাই যে—মানুষের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবশালী করে তোলার জন্য তার বাহ্যিক ব্যক্তিত্বের চেয়ে, বেশী আন্তরিক ব্যক্তিত্বের যোগদান অত্যন্ত বেশী সহায়ক। উদাহরণ হিসাবে আপনি গঙ্গা নদীকেই দেখুন। তার বাহ্যিক রূপ অন্য নদীর মতোই, কিন্তু তার জলে পাওয়া ঔষধিয় গুণের জন্য শুধু ভারতই নয় সমস্ত জগতের কোনো নদীই তার সমানতা করতে পারে না। এই কারণেই গঙ্গা নদীকে অত্যন্ত পবিত্র মনে করা হয়। হিন্দুদের জন্য তো গঙ্গা নদী মায়ের সমান। তাদের সমস্ত ধার্মিক কার্যে এই নদীর জলকে ব্যবহার করা হয়।

আপনি কাক আর কোকিলকে দেখুন। দু'জনেই একই রংয়ের। কিন্তু তাদের গুণের জন্য ভালো আর মন্দ বলা হয়ে থাকে। এই উদাহরণগুলি সামনে রেখে আমরা বলতে পারি একজন প্রভাবশালী ব্যক্তিত্বের জন্য বাহ্যিক এবং আন্তরিক দু'টি গুণেরই আবশ্যকতা আছে।

আপনার সুবিধার জন্য পুস্তকটিকে আট ভাগে বিভক্ত করা হয়েছে।

→ **ভাগ—1 (নিজের সম্বন্ধে জানুন)**—আমি সেই প্রশ্নাবলিকে তুলে ধরেছি, যা আপনার গুণ-দোষ জেনে আপনি আপনার গুণের আরও বৃদ্ধি তো করবেনই, তার সাথে আপনার দোষগুলিকে জেনে এই পুস্তকের মাধ্যমে দূর করতে সফল হবেন।

→ **ভাগ—2 (আপনার ব্যক্তিত্ব ও বডি-ল্যাঙ্গুয়েজ)**—আমি এটা বলেছি যে কোনো ব্যক্তির শোনা, বসা, চলা, বলা, পড়া এবং লেখার ধরণ থেকে তার ব্যক্তিত্বের পরিচয় কীভাবে পাওয়া যায়।

→ **ভাগ—3 (ব্যক্তিত্ব বিকাশ কীভাবে করবেন)**—আমি ব্যক্তিত্ব বিকাশের ব্যাপারে বৈজ্ঞানিক উপায়ে বলেছি যে ব্যক্তিত্ব বিকাশের সঞ্চারণ কীভাবে হয়? ব্যক্তিত্ব বিকাশের চোহারা কী কী? ব্যক্তিত্ব বিকাশে কি কি বাধা আসতে পারে এবং একে কখন শুরু করতে হবে—ইত্যাদি।

→ **ভাগ—4 (আপনার ব্যক্তিত্ব উজ্জ্বল করে তুলবে (শিষ্টাচারের মাধ্যমে)**—এই ভাগে শিষ্টাচারের মাধ্যমে বাহ্যিক ব্যক্তিত্ব উজ্জ্বল করে তোলার ব্যাপারে বলা হয়েছে।

→ **ভাগ—5 (আপনার আন্তরিক ব্যক্তিত্ব)**—এই ভাগে আন্তরিক ব্যক্তিত্বের সম্বন্ধে বিশেষ বিশেষ কথা আর নিয়ম-কানুনের ব্যাপারে বিস্তৃত রূপে বলা হয়েছে।

→ **ভাগ—6 (ব্যক্তিত্ব বিকাশ এবং ক্যারিয়ার)**—এই ভাগে ক্যারিয়ারের জন্য কি ধরণের ব্যক্তিত্ব বিকাশ করা উচিত, সেইসব কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

→ **ভাগ—7 (ব্যক্তিত্ব বিকাশের 7টি আধ্যাত্মিক নিয়ম)**—এই ভাগে ব্যক্তিত্ব বিকাশের 7টি নিয়মের বিস্তৃতরূপে খোঁজ-খবর দেওয়া হয়েছে। যাতে পাঠক নিজের ব্যক্তিত্বের আধ্যাত্মিক বিকাশ খুব সহজেই করতে পারে।

→ **ভাগ—8 (মনোবিজ্ঞান ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে কি বলার আছে)**—এই ভাগে মনোবৈজ্ঞানিক উপায়ে ব্যক্তিত্ব বিকাশের সম্পূর্ণ তথ্য দেওয়া হয়েছে।

→ **আরও অন্যগুলিতে**—এই ভাগে এই কথার বিস্তৃত তথ্য দেওয়া হয়েছে যে—আপনার ব্যক্তিত্ব বিকাশ হয়ে গেলে কীভাবে নিজের ব্যক্তিত্বকে স্থায়ী রাখবেন।

আপনার বাহ্যিক আর আন্তরিক গুণ-দোষ কেমন, এটা জানার জন্য আপনাকে কিছু প্রশ্নাবলি দেওয়া হচ্ছে। এই প্রশ্নাবলি দ্বারা আপনি অত্যন্ত সহজে জানতে পারবেন আপনার মধ্যে কী কী দোষ-গুণ আছে।

যদি ক্রমাগতভাবে আমরা নিজেদের লক্ষ্যের দিকে বাড়তে থাকি, নিজেদের গুণের আরও বৃদ্ধি করতে থাকি, আর দোষকে মূল থেকে শেষ করতে থাকি, তাহলে ধীরে ধীরে আপনার

ব্যক্তিত্ব প্রভাবশালী হয়ে উঠবে, এটাই আমার দৃঢ় বিশ্বাস।

তাহলে আসুন—এই প্রশ্নাবলিকে পূর্ণ করতে থাকুন। পরবর্তী পৃষ্ঠাতে দেওয়া প্রশ্নের উত্তর আপনাকে 'হ্যাঁ' কিংবা 'না'-তে দিতে হবে। প্রতি 'হ্যাঁ'-এর জন্য নিজেকে একটা অংক দিন এবং শেষে তাকে যোগ করুন।

আপনি কতটা সাকারাত্মক (Positive)?



1. আপনি কি বিশ্বাস করেন যে কোনো মানুষ জন্ম থেকে খারাপ হয় না, বরং অবস্থা এবং বাধ্যতা তাকে খারাপ তৈরী করে দেয়?
2. কোনো নতুন ব্যক্তির সাথে মিলিত হলে আপনি তার মধ্যে খুঁত খোঁজার বদলে ভালোর খোঁজ করেন?
3. আপনি কিছুই পুরোনো হ'তে দেন না, তাই দৈনন্দিন জীবনে কিছু না কিছু পরিবর্তন করতে থাকেন। পুরনো জিনিসকে ফেলে দেওয়ার বদলে তাকে পুনরায় কাজে লাগাতে চেষ্টা করেন?
4. কোনো দুঃখ, অসুবিধার সময় নিজের সমস্যাকে বাড়িয়ে বলার চেয়ে তাকে নিজের মধ্যে সীমিত রাখার চেষ্টা করেন এবং তাকে নিজেই সমাধান করা বেশী পছন্দ করেন?
5. আপনার রাগ অত্যন্ত কম হয়? যদি আসেও তো তা না আসার সমান আর তাড়াতাড়ি আপনি শান্ত হয়ে যান?
6. আপনি অতীত এবং ভবিষ্যতের থেকে বর্তমান অর্থাৎ আজকের প্রতি বেশী মহত্ব দেন?
7. অসুখ হলে আপনি অন্যের সহানুভূতির ওপর বেশী বিশ্বাস করেন না ওষুধের ওপর?
8. আপনার বাড়তি সময়ে আপনি কি কোনো গঠনমূলক কাজ করেন?
9. আপনার বন্ধুদের কারও উন্নতি হলে আপনি কি ঈর্ষান্বিত হ'ন? না আপনি তার থেকেও বেশী সফলতা পাওয়ার প্রেরণা পান?
10. আপনি আপনার স্টাডি টেবল, আলমারী এবং ড্রয়ারের ওপর মহান লোকেদের উক্তি বা শ্লোক লাগানো ভালোবাসেন?
11. আপনার কী প্রতিযোগীতামূলক কাজ করতে ভালো লাগে?
12. আপনি পরিবর্তনের প্রকৃতি ভালোবাসেন, আর এইজন্য মনে করেন যে সময় একরকম থাকে না? আর আপনি যেকোনো মুহূর্তকে স্বাগত জানান?
13. আপনি মনে করেন ভুল যে কোনো লোকের এবং যেকোনো সময় হতে পারে, সেজন্য আপনি কথা বাড়ানোর অপেক্ষা সামনের লোককে মাফ করে দেওয়াই বেশী পছন্দ করেন?
14. যেকোনো পরিণাম কিংবা ফল নিজের পক্ষে না পেলে আপনি কারোর কাছে মুখ লুকিয়ে থাকেন না বা নিজের জীবনকে নষ্ট করার ব্যাপারে ভাবেন?
15. আপনার জীবনে সমস্ত উৎসবেরই বিশেষ গুরুত্ব আছে আর আপনি তা আনন্দ-সহকারে পালন করেন?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি সাকারাত্মক চিন্তা-ভাবনাযুক্ত লোক। নিজের চিন্তা-ভাবনা দ্বারা কেবল নিজেই বড়ো বড়ো কার্যে সফল হবেন না, বরং অন্যদেরও পথ-প্রদর্শন করাবেন।

→ 5-10 : আপনার জীবন সাকারাত্মক (Positive) আর নাকারাত্মক (Negative) দুই রকমের চিন্তা ভাবনাতেই ভরা। যার জন্য

আপনি চাইলেও আপনার লক্ষ্য পর্যন্ত পৌঁছতে অসফল হয়ে থাকেন কিংবা দেরীতে পৌঁছান। আপনার উচিত আপনার চিন্তা-ভাবনার ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে। সঠিক এবং ভুলকে চিনতে শিখুন। ভালোভাবে চিন্তা-ভাবনা করুন যাতে আপনি সঠিক লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন।

→ 1-5 : আপনার চিন্তা-ভাবনা সম্পূর্ণভাবে নাকারাত্মক। আপনার প্রতিটি অসফলতার কারণ নাকারাত্মক চিন্তা-ভাবনা। আপনার উচিত কিছু সাকারাত্মক লোকজনের সাথে মেলামেশা করা এবং কিছু সাকারাত্মক বই পড়া। তা-নাহলে আপনি সারা জীবন এইভাবেই ঘুরে বেড়াবেন।

কতটা সন্তুলিত (Balance) আপনি?



1. কারোর সঙ্গে কথা বলার সময় আপনি সামনের জনকে বুঝতে দেন না আপনার মুড কী রকম?
2. আপনার কাছে কোনো পার্থক্য নেই যে সামনের লোকটি কোন্ জাতি বা ধর্মের লোক? আপনার কাছে সবাই সমান?
3. আপনি নিজেকে সব জায়গায় সমস্ত অবস্থায় সহজে মিশিয়ে নিতে পারেন?
4. আপনাকে যদি গরমে একরাত কাটাতে হয়, তবে আপনি বিনা অসুবিধাতে শুতে পারেন?
5. যে জিনিস আপনি পাননি, আপনার সেটা না পাওয়ার বা হারানোর দুঃখে দুঃখিত হ'ন না?
6. আপনি প্রতিশোধ অপেক্ষা ক্ষমা করাতে বেশী বিশ্বাস রাখেন?
7. আপনি কারোর প্রতি মত প্রকাশের আগে তার দুর্বলতাকে জানার চেষ্টা করেন কি?
8. সম্পর্কের মধ্যে ঝগড়া বা মনোমালিন্যকে আপনি ভালোবাসার চিহ্ন মনে করেন এবং ধৈর্য্যের সাথে সহ্য করেন কি?
9. আপনি ঘর আর অফিসের কাজকর্মকে মিলিয়ে ফেলেন এবং এক সময়ে যেকোনো একটি কাজ করেন?
10. কারোর জন্য অপেক্ষা করার পর আপনার অপেক্ষা বেকার হয়ে গেলে আপনার একটুও রাগ হয় না?
11. আপনি দুঃখ-দুর্দশা, অসুবিধাকে জীবনের পরীক্ষা মনে করেন এবং ঘাবড়ানোর পরিবর্তে মনে করেন যে সময় সর্বদা একরকম থাকে না?
12. পরিশ্রম করার সত্বেও যদি কারও আপনার কাজ পছন্দ না হয় কিংবা কোনো খুঁত বের করে, তবে আপনি তর্ক না করে সে ব্যাপারে চিন্তা-ভাবনা করা বেশী ভালো মনে করেন?
13. কাউকে অসুবিধা (দুর্ঘটনা ইত্যাদি)-তে দেখে আপনি মুখ ফিরিয়ে নেওয়া অপেক্ষা তাকে সাহায্য করতে এগিয়ে যান?
14. আগামী দিন আপনার পরীক্ষা বা কোন জরুরী কাজ আছে জেনেও আপনি কি নিশ্চিন্তে ঘুমাতে পারেন?
15. যদি আপনাকে কেউ পছন্দ না করে, তাহলে তার ভালোবাসা বা চাহিদা সহজেই আপনাকে তার দিকে আকর্ষণ করে?
16. আপনি যদি মনোমতো খাদ্য না পান, তো আপনি মুখ ব্যাজার করার অপেক্ষা সেটা সহজে খেয়ে নেন?
17. আপনি কাউকে 'হ্যাঁ' অথবা 'না' বলতে বেশী দেরী করেন না?
18. কথা বলার সময় আপনার সর্বদা চেষ্টা থাকে যে—আপনার কোনো কথা যেন কারও খারাপ না লাগে?

স্কোর

→ 12-18 : আপনি বাস্তবে একজন সন্তুলিত (Balance) ব্যক্তি। আপনি জীবনে যেকোনো অবস্থাতেই বাঁচতে চান। আপনি নিজেকে সুখ-দুঃখের প্রভাব থেকে বাঁচানোর শিল্পতে প্রসিদ্ধ।

→ 6-12 : আপনার অবস্থান মাঝখানে। কিছু ব্যাপারে আপনি স্থির আবার কিছু ব্যাপারে আপনি অ-স্থির। আপনার উচিত মহাপুরুষদের বক্তব্য, বিধান পড়া। এতে আপনি নিশ্চিতভাবে স্থিরভাবাপন্ন থাকতে সক্ষম হবেন।

→ 1-6 : আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী অবুঝ এবং অব্যবহারিক। জীবনে বাঁচার কৌশল আপনি জানেন না। আপনাকে জীবনে বাঁচার কৌশল খুব ভালোভাবে শেখা উচিত। তানাহলে সময় অসময়ে আপনি উদ্বিগ্নই থাকবেন। আপনাকে সন্তুলিত (Balance) লোকেদের অনুসরণ করা উচিত। মহান দার্শনিকদের বিচার-বিবেচনাকে গ্রহণ করা এবং ব্যবহারে আনা উচিত।

কতটা সংবেদনশীল (Sensetive) আপনি?



1. ফিল্ম বা টি. ভি. সিরিয়ালে কোনো কান্নার দৃশ্য দেখে কি আপনি কেঁদে ফেলেন?
2. নিজেদের মধ্যে ঝগড়া বা মজা করার মতো ছোটোখাটো ব্যাপারে আপনি কি কেঁদে ফেলেন?
3. উপহারে পাওয়া ফুলকে শোঁকার পর আপনি কি কয়েক মাস ধরে তা সযত্নে রেখে দেন?
4. আপনার আগামীকাল কারোর সাথে সাক্ষাৎকার আছে বা কেউ আপনার সাথে দেখা করতে আসবে—সেই অপেক্ষাতে আপনার সারারাত ঘুম আসে না?
5. সামান্য আঘাত লাগলে কি আপনি পটি বাঁধেন?
6. বয়ে যাওয়া রক্ত বা আঘাতপ্রাপ্ত শরীর দেখলে আপনি ঘাবড়ে যান বা দেখতে কষ্ট পান?
7. আপনার সম্বন্ধতে ব্যবহারিকতা কম আর উপচারিকতা বেশী থাকে?
8. গজল অথবা ব্যাথা-ভরা গান শোনা বা লেখা আপনার শখ?
9. আপনি যেকোনো ব্যক্তির সাথে সামান্য সাক্ষাৎকারেই সহজেই তার প্রতি আকর্ষিত ও প্রভাবিত হয়ে পড়েন?
10. আপনার রাখা জিনিস যথাস্থানে না থাকলে আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন কিংবা কাঁদতে শুরু করেন?
11. আপনি অন্যদের মেলামেশার জন্য যথেষ্ট সুযোগ দেন এবং তাদের দুঃখ-কষ্ট ধৈর্য্য সহকারে শোনেন?
12. যখনই আপনি ব্রেড (ডবলরুটি) খান, তার কিনারাগুলি আলাদা করে দেন?
13. আবহাওয়া পরিবর্তন হলেই আপনি অসুস্থ্য হয়ে পড়েন?
14. যেখানেই মন্দির ও মূর্তি দেখেন, আপনি মাথা নুইয়ে প্রণাম জানান?
15. আপনি চান যে যদি কেউ আপনাকে তার বাড়ীতে বা পার্টিতে ডাকেন তবে আপনাকে সবার থেকে আলাদা মনে করেন এবং আপনাকে বিশেষ সম্মান প্রদান করে?
16. যদি কোনো কথা নিয়ে আপনার মুড খারাপ থাকে তাহলে তার প্রভাব আপনার সারাদিনের ওপর পড়ে আর কোনো কাজ মন দিয়ে করতে পারেন না?
17. ছোটো ছোটো কথাতে আপনি অন্যদের দিব্যি খেতে বলেন যে সে যেন সত্যি বলে?
18. আপনি চান যে, আপনি যখন কোনো কথা বলেন তখন অন্যজন আপনার চোখে চোখ রেখে কথা বলে, সমস্ত কাজ ফেলে কেবল আপনার কথা শোনে?

স্কোর

→ 12-18 : আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী সংবেদনশীল। আপনি মস্তিষ্কের থেকে মনের দ্বারা বেশী কার্য-সাধন করেন। আপনার এতবেশী সংবেদনশীলতা হওয়া আপনাকে লাভবান করার থেকে লোকসান বেশী করায়। আপনার ভিতরে একটা আত্মবিশ্বাস উৎপন্ন করা প্রয়োজন। পৃথিবীকে পৃথিবীর নিয়মে দেখতে শিখুন আর মনকে মজবুত করার চেষ্টা করুন।

→ 6-12 : সংবেদনশীলতার ব্যাপারে আপনি স্থির মনোভাবাপন্ন। এতটা সংবেদনশীলতা তো থাকা উচিত। তা না হলে মানুষ, মানুষ থাকবে না। কারণ যদি ভাবনা শেষ হয়ে যায় তবে আপনার ভালোবাসা এবং সৌহার্দ্যও শেষ হয়ে যাবে।

→ 1-6 : আপনার মন অত্যন্ত কঠোর। এতটা কঠোরতা ভালো নয়। যদি আপনার মনে কারোর জন্য সংবেদনশীলতা না থাকে, তাহলে কেউ আপনার প্রতিও সংবেদন রাখবে না। খুব শীঘ্রই আপনি আপনার একাকীত্বের শিকার হয়ে যাবেন এবং আপনার কঠোরতার জন্য আপনি আফশোষ করবেন। সেজন্য জীবনে সংবেদনশীল হ'তে শিখুন।

কতটা সামাজিক (Social) আপনি?



1. আপনার কাউকে প্রথমেই 'না' বলতে অসুবিধা হয়?
2. ট্রেন বা বাসে যখন যাত্রা করেন তখন সহজেই কি অন্যদের সাথে কথা বলতে পারেন?

3. আপনার অন্যদের যে কাজ পছন্দ নয়, সেটা আপনি কি করেন? নিজে তার অনুসারে চলতে শিখে নেন?
4. নতুন লোকেদের সঙ্গে মেলা-মেশা করা ও বন্ধুত্ব করা আপনি পছন্দ করেন?
5. কোন উৎসব-অনুষ্ঠান ছাড়াও আপনি লোকেদের সাথে মেলা-মেশা পছন্দ করেন এবং কাছে থাকা লোকেদের উপহার প্রদান করেন?
6. কে আপনাকে কতটা দুঃখ বা বেদনা দিয়েছেন সেটার হিসাব না রেখে আপনি আনন্দিত মনে থাকেন?
7. আপনার ভালো লাগে আপনার ঘরে অতিথি আসুক এবং আপনি তাদের আদর-আপ্যায়ন করেন?
8. যদি আপনার ঘরে কোনো জিনিস কম পড়ে যায় বা শেষ হয়ে যায়, সেটা আপনি কারোর কাছে চাইতে ইতস্তত করেন?
9. আপনার জীবনে আপনাকে জানে এমন লোকেরা তাদের সমস্ত সুখ-দুঃখে সামিল করেন?
10. সমবয়সীদের ভালোবাসার সাথে প্রণাম, বড়দের প্রণাম ও ছোটদের ভালোবাসা আপনার স্বভাব?
11. যখন আপনি কারোর সাথে মিলিত হ'ন তখন নিজের দুঃখের কথা বলা অপেক্ষা সবাইকে খুশি রাখার চেষ্টা করেন?
12. আপনি নিজের লোকেদের মাঝে কে আগে 'হায়', 'হ্যালো' বা নমস্কার জানাবে, তার জন্য অপেক্ষা করেন?
13. কারোর বাড়ী বা বিয়ে-উৎসব অনুষ্ঠানের ব্যাপারে ফরমাইশ করা বা ঔপচারিকতার পরিবর্তে যার যা সামর্থ্য ব্যবস্থা করাকে স্বীকার করে নেন কিংবা নিজেকে সেই অবস্থায় মানিয়ে নেন?
14. আপনি উঁচু-নীচু কিংবা অন্য কোনো ব্যাপারে প্রভেদ করেন না, আপনি দোকানদার, সবজিওয়ালা বা ডাক্তার ইত্যাদি সকলের সঙ্গে মন খুলে কথা বলেন?
15. আপনি সামনের লোককে তার ভুলের জন্য ক্ষমা করে দেন?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি মিশুক প্রকৃতির। সকলের সঙ্গে মেলা-মেশা করা ভালো কথা, কিন্তু এতটা বেশী এবং খোলাখুলিভাবে মেলামেশা করার জন্য অনেক সময় মূল্য দিতে হয়। আপনাকে নিজের ওপর কিছুটা নিয়ন্ত্রণ রাখা উচিত।

→ 5-10 : আপনার স্থিতি মাঝামাঝি। যদি আপনি এই অবস্থাকে কিছুটা উন্নত করতে চান এবং মিশুকে হয়ে ওঠেন তবে তাতে কোনো ক্ষতি নেই, বরং আপনি ভাবুকতা অপেক্ষা কিছুটা ব্যবহারিক হয়ে উঠুন।

→ 1-5 : আপনার অবস্থা বাস্তবে ভাবার মতো। আপনার কেবলমাত্র নিজের মধ্যে সীমিত থাকা উচিত নয়। তাহলে আপনি একাকী হয়ে যাবেন। মানুষ আপনাকে ত্যাগ করার আগেই আপনার এই অভ্যাস ত্যাগ করা উচিত।

কতটা ধৈর্য্যবান (Patient) আপনি?



1. যেকোনো কাজ সম্পূর্ণ করার পর আপনি তার ফল জানার জন্য অধৈর্য্য হয়ে যান?
2. টি. ভি. দেখার সময় আপনি বিজ্ঞাপনের সময় রিমোট দিয়ে চ্যানেল ঘোরাতে থাকেন?
3. যখনই কোনো অতিথি, বন্ধু বা আত্মীয়-স্বজনরা কোনো উপহার বা মিষ্টির বাক্স আনেন তার ভিতর কি আছে আপনি তা জানার জন্য তীব্র ইচ্ছা রাখেন?
4. যখনই আপনি কোনো খবরের কাগজ, লেখা বা গল্প পড়েন, তখন কেবলমাত্র কয়েকটি পংক্তি পড়েই বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করেন?
5. আপনি প্রথম সাক্ষাৎকারেই কি মানুষকে বিশ্বাস করেন?
6. চলতে ফিরতে অন্যের সাথে ধাক্কা খাওয়ার পর 'সরি' বলা কি আপনার কাছে মামুলি ব্যাপার?
7. আপনি যখন একা থাকেন, তখন অতীতের কথা মনে করে কি আপনার আফশোষ হয়?
8. আপনার খাবার খাওয়ার মাঝে মাঝে জল খাওয়ার অভ্যাস আছে কি?
9. সিনেমা হল বা অন্য কোথাও লাইন দিতে আপনি বিরক্ত হয়?
10. বিয়ে, অনুষ্ঠানে কিংবা রেঁস্তোরাতে খাওয়ার জন্য আপনি কি হামলে পড়েন?
11. ট্রাফিকের নিয়ম জানা সত্বেও আপনি কি তা উল্লঙ্ঘন করার চেষ্টা করেন?

12. আপনি কি ছোটো ছোটো ব্যাপারে রাগ করেন?
13. কারোর জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনি এক জায়গায় স্থির হয়ে না থেকে পায়চারি করতে থাকেন?
14. অন্যদের জন্য আপনার মনে সর্বদা কোনো না কোনো প্রশ্ন জাগতে থাকে?
15. আপনি কি কোনো একজন বন্ধুর সাথে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত সম্পর্ক রাখতে পারেন?

স্কোর

→ 10-15 : আপনার মধ্যে ধৈর্য্য অত্যন্ত কম। বুদ্ধিমান হওয়া সত্বেও আপনি কখনও কখনও চঞ্চল হয়ে এমন সব কাজ করেন যা আপনাকে শোভা দেয় না। আপনাকে ধৈর্য্যের সঙ্গে কাজ করতে হবে। তা নাহলে আপনি যেকোনো সময় সম্মান হারাতে পারেন।

→ 10-15 : আপনি জানেন যে, সামান্য আগুনের ফুলকিই বিরাট আগুনে রূপান্তরিত হয়। আপনি কোনো কোনো কাজে চিন্তিত থাকেন ঠিকই কিন্তু তার খারাপ প্রভাব আপনার কাজের ওপর পড়ে। অতএব আপনি মাঝামাঝি অবস্থায় আছেন। সেজন্য ধৈর্য্যবান হওয়ার চেষ্টা করুন।

→ 10-15 : আপনি শুধু বুদ্ধিমানই নয়, বরং নিজের উপর সংযম রাখতে জানেন। তাইতো প্রতিটি কাজ বুঝে সুঝে আর তা পরিণাম-এর ব্যাপারে লক্ষ্য রেখে পা বাড়ান। আপনার কাজে নিপুণতা আর আপনাকে ধৈর্য্যবান করার রহস্য আপনার সফলতা।

আপনার দৃষ্টিভঙ্গি (View) কেমন?



1. আপনি ভাগ্যের থেকে কর্মকে বেশী বিশ্বাস করেন?
2. আপনার নিজের জীবন থেকে অনুযোগ কম, সন্তুষ্টি বেশী?
3. আপনার অন্যের ত্রুটি ধরার থেকে নিজের ত্রুটির দিকে বেশী লক্ষ্য দেন?
4. অন্যকে বদলানোর অপেক্ষা নিজেকে পাল্টানো বেশী পছন্দ করেন?
5. আপনি মনে করেন কি সময় কখনো একরকম থাকে না, সেজন্য যদি ভালো সময় সর্বদা থাকেনা তো খারাপ সময়ও সব সময় থাকে না?
6. অন্যের উন্নতিতে আপনার ঈর্ষা না হয়ে নিজে উন্নতি করার সাহস ও প্রেরণা লাভ করেন?
7. আপনি আপনার দুঃখকেই সব কিছু মনে করেন না, আপনি মনে করেন যে এমন কিছু লোক আছে যাদের দুঃখ আপনার থেকেও বেশী?
8. আপনি একথার সাথে একমত যে আত্মহত্যা করা কাপুরুষতা?
9. আপনি যা পাননি তারজন্য আপনার দুঃখ নেই, যা পেয়েছেন তার সম্বন্ধে বেশী ভাবেন?
10. আপনি ভবিষ্যতের যোজনা তৈরী করেন, কিন্তু তার পরিণামের জন্য আপনি 'আজ'কে নষ্ট করেন না?
11. আপনি সময়কে আলস্যে না কাটিয়ে তাকে যতদূর সম্ভব সদুপোযোগী করতে চেষ্টা করেন?
12. আপনি আপনার পরিবেশের অনুযায়ী সহজেই মানিয়ে নেন?
13. আপনার কোন কাজ করার থাকলে করে নেন, কারও ওপর নির্ভর করা পছন্দ করেন না?
14. কাউকে দোষী বা দায়ী মনে করার আগে, আপনি তার পিছনে লুকানো কারণ জানার চেষ্টা করেন?
15. আপনি হার অথবা খারাপ অবস্থা থেকে বাঁচার জন্য কোনো অজুহাত দেওয়ার পরিবর্তে তার ঘাটতিগুলি স্বীকার করেন এবং তা থেকে শিক্ষা নেওয়ার চেষ্টা করেন?

স্কোর

→ 10-15 : এতে কোনো দ্বিরুক্তি নেই যে, আপনার দৃষ্টিভঙ্গি পরিষ্কার এবং সাকারাত্মক। আপনার জীবনে যেকোনো প্রকারের দুঃখ বা আপদ-বিপদ আসলে আপনি তার সহজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আপনি আপনার চিন্তা-ভাবনা এবং দৃষ্টিভঙ্গি এরকমই তীব্রতর রাখুন।

→ 10-15 : আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক-ঠাক আছে। না বেশী সাকারাত্মক, না বেশী নাকারাত্মক। জীবনে সফলতার জন্য আপনার চিন্তা-ভাবনাকে আরও বিস্তৃত করে তুলতে হবে, যাতে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি আরও ব্যাপক হ'তে পারে।

→ 10-15 : অত্যন্ত দুঃখের সঙ্গে বলতে হচ্ছে যে আপনার চিন্তা-ভাবনা অত্যন্ত ছোটো আর আপনার দৃষ্টিভঙ্গি অত্যন্ত বেদনাদায়ক। যদি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি এমন থাকে, তবে সেইদিন বেশী দূরে নেই যে আপনি নিজেকে হতাশা এবং দুঃখের কারণ করে তুলবেন। আপনার ভালো সাহিত্য পড়া উচিত।

কতটা একাকী (Lonely) আপনি?



1. আপনার সাথে এমন কেউ নেই যাকে আপনার মনের কথা বলতে পারেন কিংবা ঘুরতে যেতে পারেন?
2. আপনি পুরোনো কথা মনে করতে বা বলতে খুব মানসিক শান্তি পান?
3. আপনার কাছে অন্যের ফোন প্রায় না আসার মতোই আসে?
4. আপনার কোনো লোকের সাথে মেলামেশা করতে বেশী সময় লাগে?
5. যখন আপনার বলার সুযোগ আসে তখন আপনি না থেমে বলতেই থাকেন?
6. ঘরে অতিথি আসলে আপনার আনন্দের সীমা থাকে না?
7. সমস্ত বন্ধু-বান্ধব এবং আত্মীয়-স্বজনদের জন্মদিন এবং বিবাহবার্ষিকী আপনার মনে থাকে আর আপনি তাদের শুভকামনা জানাতে ভোলেন না?
8. ভুল যারই হোক আপনি তাদের মানিয়ে নিতে এবং ক্ষমা চাইতে বসে যান?
9. আপনার জীবনে নিয়ম, লক্ষ্য, স্বপ্ন আর ইচ্ছার মতো কোনো কথার গুরুত্ব নেই?
10. ছোটো ছোটো জিনিসকে গভীরভাবে দেখা এবং তার গভীরে লুকিয়ে থাকা রহস্য জানতে আপনার ভালো লাগে?
11. মনোরঞ্জন, আনন্দ বা উৎসব পালনের জন্য আপনাকে কি কোনো বাহানা করতে হয়?
12. আপনার খেলনা বা পুরোনো জিনিসের প্রতি এত টান যে আপনি সেগুলি সযত্নে রেখে দেন?
13. সাজ-সজ্জা করা বা আপ-টু-ডেট (up-to-date) থাকা এবং ট্রেনিং-এর সাথে চলতে আপনার মনে হয়, কিন্তু আপনি তা পারেন না?
14. কথাবার্তা বলতে বলতে আপনার গলার আওয়াজ এবং হাসি অত্যন্ত উঁচু হয়ে যায় আর লোকে আপনার আওয়াজ কমাতে বলে?
15. আপনার কি নখ, পেন্সিল খাওয়া বা চুলে হাত চালানো অভ্যাস আছে?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি আসলে একাকী। আপনার উচিত আপনার চেনা পরিচিতের সীমা বাড়ানো। নিজের শক্তিকে কিছু গঠনমূলক কাজে লাগানো। নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস উৎপন্ন করুন। নয়ত এই একাকীত্ব আপনাকে একদিন মানসিক রোগী করে তুলবে।

→ 10-15 : আপনি এমন এক জায়গায় দাঁড়িয়ে আছেন, যেখানে একাকীত্ব আপনাকে যেকোনো জায়গায় টেনে নিয়ে যেতে পারে। সেজন্য বেশী খোলামেলা না হওয়া আর বেশী গভীর পর্যন্ত যাওয়ার প্রয়োজন নেই। আপনার মানসিক সাম্যতা এবং দৃষ্টিকোণের ওপর কড়া দৃষ্টি রাখুন, না হলে আপনি সম্পূর্ণ একাকী হয়ে পড়বেন।

→ 10-15 : মাঝে-মধ্যে একাকীত্বের ফলে ঘাবড়াবেন না। জীবনে এতটা একাকীত্ব লোকসানযোগ্য নয়, বরং লাভজনক হয়। সেটাই আপনাকে ভুল আর ঠিক নির্ণয় নিতে সাহায্য করবে।

কতটা শিষ্টাচারী (Well-mannered) আপনি?

1. কোনো চিন্তা-ভাবনা না করেই অন্যের সাথে কথা বলা আপনার অভ্যাস?
2. আপনার কি অন্যের বেতন অর্থাৎ স্যালারি কত জিজ্ঞাসা করা অভ্যাস আছে?
3. হেচকি অথবা হাঁচি আসলে আপনি কি 'সরি' অথবা 'এক্সকিউজ'-এর মতো শব্দ প্রয়োগ করেন?

4. খাবার খাওয়ার আগে এবং পরে আপনি কি হাত ধুয়ে থাকেন?



5. বাড়ীতে আসা অতিথিদের আপনি কখনো দরোজা পর্যন্ত ছাড়তে যান?
6. আপনি বন্ধু-বান্ধবদের পার্টি ইত্যাদিতে যোগদান তো করেন, কিন্তু তাদের নিজের বাড়ীতে নিমন্ত্রণ করেন না?
7. আপনার ভুলের জন্য লোকেদের যা অসুবিধা হয়, তারজন্য আপনি কখনো 'সরি' বলেন না?
8. আপনি চিন্তা-ভাবনা না করে কাউকে ঠাট্টা করতে দ্বিধা করেন না?
9. যখন আপনার সামনে কিছু খাবার জন্য রাখা হয়, তো আপনি সম্পূর্ণ প্লেট পরিষ্কার করে খান?
10. সার্বজনিক স্থানে নাক বা কানে আঙ্গুল দেওয়া বা থুথু ফেলা আপনার অভ্যাস?
11. খাবার খাওয়ার সময় বা চা পান করতে গিয়ে আপনার মুখ দিয়ে আওয়াজ আসে?
12. খোলা জায়গায় আপনার হাত আপনার সাথীর হাতে বা কোমরে থাকে এবং খাওয়া-দাওয়ার জিনিস যেখানে সেখানে ফেলে দেন?
13. কথা যাই হোক, কোনো কথার জবাব না দিয়ে আপনি থাকতে পারেন না?
14. অন্যের ঘর বা অফিসে ব্যাগ কিংবা টেবল খুঁটিয়ে দেখা আপনার অভ্যাস?
15. নিজেকে শুভচিন্তক বা ভালো প্রমাণ করার জন্য লোকেদের কথা এখানে-ওখানে লাগানো আপনার কাছে কৃতিত্বের কথা মনে হয়?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি যেকোনো শ্রেণীর লোকই হ'ন না কেন, এটা নিশ্চিত যে আপনার মধ্যে সৌজন্যবোধের অভাব আছে। এই ঘাটতিই আপনাকে সময়ে সময়ে অস্বস্তিতে ফেলে দেয়। এই অভ্যাস আপনাকে সম্বন্ধের ব্যাপারেও প্রভাবিত করে। আপনার উচিত এব্যাপারে চিন্তা-ভাবনা করা এবং নিজেকে বদলানোর চেষ্টা করা, নয়ত আপনি যা কিছু অর্জন করেছেন তা আপনার হাত থেকে বেরিয়ে যাবে।

→ 10-15 : আপনার মধ্যে কোনো বৈশিষ্ট্য থাকুক আর না থাকুক, আপনার মধ্যে শিষ্টাচার থাকা (Manners) একান্ত প্রয়োজন। সেটাই আপনার পরিচয়। সেটা আপনাকে অন্য লোকেদের থেকে আলাদা করে তুলবে। ব্যবহার পাল্টেই আপনি মুহূর্তে সকলকে আপন করে নিতে পারেন আর জীবনের সমস্ত দিকেই কেউ না কেউ আপনাকে সাহায্য করার জন্য তৈরী থাকবে।

কতটা দুশ্চরিত্র (Bad-Carracter) আপনি?



1. আপনি অন্যের পরিশ্রমের দ্বারা নিজে শ্রেষ্ঠতা নিতে চেষ্টা করেন?
2. আপনি নিজের ক্ষমতা, সাহস আর সম্বন্ধের অপব্যবহার করেন বা সুযোগ নেন এবং ততক্ষণ আপনি সামনের লোককে সাহায্য করেন না যতক্ষণ না তিনি আপনার কাছে সাহায্য চাইছেন?
3. আপনি কাকে, কখন এবং কতটা সাহায্য করেছেন সেটা ঢাক পিটিয়ে না বলা পর্যন্ত আপনার শান্তি নেই?
4. যখন মানুষের আপনাকে প্রয়োজন হয় বা সাহায্যের আশা করে তখন সহজেই আপনি অজুহাত দেখিয়ে সরে যান?
5. আপনি উপহার দেওয়া ব্যক্তির মন বা ভাবনাকে নয়, তার উপহারের আকার দেখেন?
6. অন্যকে দুঃখে-কষ্টে দেখে কি আপনার ভালোলাগে?
7. আপনি মিথ্যা বলতে এত ওস্তাদ যে আপনার মিথ্যাও লোকে সত্য বলে মনে করে?
8. অসুবিধার সময় আপনি গাধাকেও নিজের বাবা বানাতে ওস্তাদ। অর্থাৎ অসুবিধাতে পড়লে আপনি যেকোনো লোকের সাথে

সমঝোতা করতে রাজি?

9. কাজ মিটে গেলেই আপনি লোকেদের কাছ থেকে সরে যান?

10. আপনার প্রতিজ্ঞা করা আর তা থেকে নিজেকে সরিয়ে নেওয়া সাধারণ ব্যাপার?

11. আপনি আপনার যোজনার খবর কাউকে জানতে দেন না?

12. কারোর দুর্বলতার সুযোগ নেওয়া বা ব্ল্যাকমেল করা আপনার খুব ভালো লাগে?

13. নিজেকে ভালো এবং সঠিক প্রমাণ করার জন্য কি আপনি নিজের মধ্যে ঘাটতি না খুঁজে সামনের জনের মধ্যে ভুল-ত্রুটি প্রমাণ করার চেষ্টা করেন?

14. আপনি কারোর গোপনীয়তাকে গোপন রাখতে পারেন না? সেটা অন্যের কাছে জাহির করতে আপনার খুব ভালো লাগে?

15. আপনি এমন ধরণের লোকেদের সাথে মেলামেশা করেন যারা আপনার বন্ধুদের খারাপ চায়?

16. আপনার প্রত্যেকটি ছোটো কথা মনে থাকে, যেমন কে, কখন, কি, কেন, কীভাবে, কাকে, কোথায় ঘটনা হয়েছে আপনি সামনের জনকে মনে করাতে ভুল করেন না?

17. অন্যদের ভুলকে বাড়িয়ে চড়িয়ে বলা বা তাকে সময় সময়ে কথা শোনানো আপনার ভালো লাগে?

18. আপনি আপনার দুঃখ থেকে বেশী অন্যদের দুঃখে কাতর হ'ন?

19. আপনি আপনার স্বার্থসিদ্ধির জন্য নিজেকে বেকুব প্রমাণ করতেও দ্বিধা করেন না?

20. আপনি সামনের জনের দুর্বলতার অন্যায়ভাবে সুযোগ নেন?

21. বিনা লাভের দৃষ্টিতে আপনি কাউকে সাহায্য করেন না?

স্কোর

→ 14-21 : দুঃখের সঙ্গে বলতে হচ্ছে যে আপনি অত্যন্ত নাকারাত্মক ব্যক্তি। আত্মীয় তো দুরের কথা আপনি চেনা-পরিচিত থাকারও উপযুক্ত নন। আপনি এই উপলব্ধির দ্বারা হয়ত ভৌতিক জীবনের অনেক কিছুই অর্জন করতে পেরেছেন, কিন্তু বাস্তবিক জীবনে সুখলাভ থেকে সর্বদা বঞ্চিত থেকে যাবেন। এতটা চালাকি ভালো নয়, আপনার নিজেকে শোধরানো উচিত, না হলে একদিন আপনার অত্যন্ত খারাপ অবস্থা হবে।

→ 7-14 : অনেক বেশী না হলেও আপনিও চালাক। কিন্তু, আপনার চালাকি প্রতিবারই কারো মনে দুঃখ দেয় না। সামনের জনের হয়ত আপনি খারাপ চান না, কিন্তু খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। ভুল ছোট হোক বা বড়, ভুল ভুলই। সেজন্য নিজের স্বভাবকে জানুন আর তাকে বদলাতে চেষ্টা করুন।

→ 1-7 : আপনি নিশ্চিত থাকুন। কিছুটা চালাক তো সকলেই হয়। সর্বদা অন্যের দুঃখের চিন্তা করে বাঁচাও যায় না। কারণ সমস্ত মানুষই চাইলেও সকলকে সুখী করতে পারে না। শুধু বাঁচার জন্য নয়, বরং নিজেদের মধ্যে সৌদার্হ্যপূর্ণ ব্যবহার টিঁকিয়ে রাখতে সম্পূর্ণ সত্যতা বা সততার সাথে বাঁচা যায় না। সেজন্য আপনি চিন্তিত হবেন না। এই অবস্থা এবং পরিস্থিতিকে টিঁকিয়ে রাখুন।

আপনি হাসির পাত্র (Laughing-stock) নয়তো?



1. আপনি কি চিন্তা-ভাবনা ছাড়াই, সুযোগ এবং পরিস্থিতি না দেখেই জোরে জোরে হাসেন?

2. আপনি সর্বদা নিজের কথাকেই সঠিক বলে মনে করেন? আর যদি কেউ না মানে তো আপনি জিদ করতে থাকেন বা নিজের কথাতে অটল থাকেন?

3. আপনি নিজেকে প্রয়োজনের থেকে বেশী সাদা, সরল, সভ্য এবং সংবেদনশীল দেখান এবং সর্বদা এমন ভাব-ভঙ্গিমা করেন যেন আপনি কিছু জানেন না, আর প্রয়োজনের তুলনায় বেশী ভদ্রতার সাথে কথা বলেন বা বেশী তেজ, বোঝদার এবং জ্ঞানী মনে করেন?

4. কথাবার্তাতে আপনার ব্যবহার এবং কাজকর্ম ছোট বাচ্ছাদের মতো?

5. যখন আপনি কথা বলেন তখন নিজের মুখে নিজের প্রশংসা করেন?

6. আপনি নিজের কথাই বলতে থাকেন, অন্যের কথা শোনেন না, যদি শোনেন তো না চাইতেই নিজের মতামত জানাতে

থাকেন?

7. মিথ্যা বলা, গল্প করা, লম্বা-চওড়া কথা বলা এবং কাল্পনিক কথা বলা আপনার অভ্যাস?
8. আপনি কি অন্যের কথা শেষ হওয়ার আগেই নিজের কথা শুরু করে দেন?
9. আপনার হাসি এবং হাসার কায়দা প্রয়োজনের তুলনায় বেশী তেজী এবং আলাদা? আপনি কি কারণ ছাড়াও হাসতে থাকেন?
10. কথা-বার্তা বলার সময় আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী হাত-পা চালানো, ঘাড় নাড়াতে থাকেন?
11. কথা বলার সময় আপনার থুথুর ছিটে সামনের লোকের গায়ে পড়ে?
12. আপনি নিজে আপনার বলা কথা পুনরায় বলতে থাকেন?
13. কথা বলতে বলতে কখন আপনার আঙুল নাকে, কানে চলে যায় আপনি বুঝতে পারেন না?
14. আপনি সংবেদনশীল কথাতেও হাসতে থাকেন এবং অন্যের কথাকে ঠাট্টা করে উড়িয়ে দেন?
15. বিষয় যাই হোক আপনি নিশ্চয় বলেন, কিন্তু সমস্ত বিষয়েই প্রয়োজনের তুলনায় বেশী বলেন?

স্কোর

→ 10-15 : নিঃসন্দেহে আপনি হাসির পাত্র। এটা একান্ত জরুরী নয় যে লোক আপনার সামনেই হাসি মজাক করে, আপনার পিছনেও আপনাকে নিয়ে হাসি ঠাট্টা করে। যদি এতে কোনো কথা আপনার অভ্যাসে থাকে তবে তা শীঘ্র বদলে নিন। এতে আপনার পার্সোনালিটি তো ক্ষুণ্ণ হয়ই, তার সাথে আপনি হাসির পাত্রও হয়ে থাকেন।

→ 10-15 : আপনি হাসির পাত্র না হলেও আপনার এই অভ্যাসগুলি থাকলে আপনার অবস্থা খারাপ হ'তে পারে। অর্থাৎ লোকে আপনাকেও হাসির পাত্র করে তুলতে পারে। নিজের মৌলিক এবং শারীরিক ভাষা (Body Language) ঠিকভাবে প্রয়োগ করে নিজের অভ্যাস এবং ব্যবহারে নিয়ন্ত্রণ রাখুন। অন্যকে হাসানোর চেষ্টা আপনাকে না হাসির পাত্র করে তোলে।

→ 10-15 : আপনি নিশ্চিন্ত থাকুন। স্থান, পরিস্থিতি, সুযোগ এবং নিকটতম সম্বন্ধের সাথে চলতে আমাদের ব্যবহারে অনেকসময় কিছুটা পরিবর্তন এসে যায়, কিংবা কিছু জিনিস আমাদের ব্যবহারের অংশ হয়ে যায়, যা স্বাভাবিক।

প্রিয় পাঠক!

আজ আপনি এতগুলি প্রশ্নাবলির দ্বারা নিজের ব্যক্তিত্বকে চিনতে শিখুন, সাথে সাথে নিজের কাছে পণ করুন যে আপনি আপনার ঘাটতি দুর করার সম্পূর্ণ চেষ্টা করবেন। নিজের ঘাটতি দুর করেই আপনি আপনার ব্যক্তিত্বতে পরিবর্তন আনতে পারেন।

২য় দিন.....
2nd Day

আপনি কি উদ্বিগ্নতা (Tension-free) থেকে মুক্ত?



1. নতুন পরিবর্তন বা পরিবেশকে স্বীকার করতে আপনি ইতস্তত করেন?
2. কোনো নতুন কাজের খুশির আবহাওয়ায় অংশীদার হতে আপনি ইতস্তত করেন?
3. আপনি একটা কথাকে কতবার বলতে থাকেন?
4. আপনি লোকেদের নাম এবং ফোন নাম্বার সহজেই ভুলে যান?
5. সকালে ঘুম থেকে উঠলেও আপনি নিজেকে সতেজ এবং হালকা মনে করেন না?
6. আপনি কি কথা বলতে বলতে ভুলে যান যে আপনি কি কথা বলতে যাচ্ছিলেন?
7. অবসর সময়ে আপনি নখ বা পেন্সিল চিবাতে থাকেন?
8. আপনি জিনিস রেখে ভুলে যান এবং না পেলে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন?
9. আপনি কি টি. ভি. দেখার সময় বা গান শোনার সময় অন্য জগতে হারিয়ে যান?
10. যেকোনো কথা আপনি একবারে শুনতে বা বুঝতে অসমর্থ থাকেন?
11. আপনি যখনই আইনার সামনে বসেন তো উদাসীন হয়ে যান?
12. কথাবার্তার মাধ্যমে আপনি বলা কম, শোনা বেশী পছন্দ করেন?
13. আপনি খাবার প্রয়োজনের থেকে বেশী আস্তে এবং দেরীতে খান?
14. কিছুদিনের পুরোনো কথা মনে করিয়ে পুনরায় আপনি ঝগড়া করেন?
15. কেনা-কাটা করার পর আপনার হিসাব রাখতে কঠিন মনে হয়?

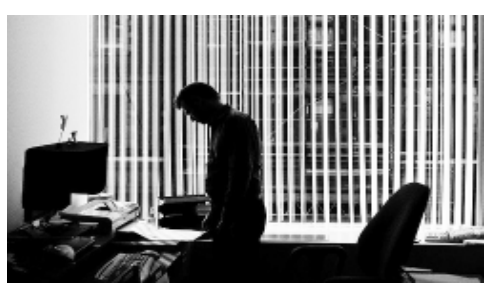
স্কোর

→ 10-15 : আপনি উদ্বিগ্নতা নিয়ে বেঁচে আছেন, যার জন্য আপনি মানসিকভাবে অসুস্থ্য থাকেন। এই উদ্বিগ্নতা ভবিষ্যতে বড়ো রোগের সৃষ্টি করার আগে আপনি কোনো মনোচিকিৎসকের কাছে শলা-পরামর্শ অবশ্যই গ্রহণ করুন।

→ 16-10 : আপনি লোকের মাঝে অবসাদগ্রস্ত থাকেন না, যখন আপনি একা থাকেন তখনই উদ্বিগ্নতা আপনাকে ঘিরে ধরে আর উদ্বিগ্নতা আপনার অতীতের ছড়ানো-ছিটানো কথা নিয়েই হয়ে থাকে। আপনার উচিত আপনি অবসর সময়ে গঠনমূলক কিছু কাজ করুন। আর নিজেকে সর্বদা ব্যস্ত রাখুন।

→ 1-5 : আপনার চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনার ব্যবহার সাধারণ। সামান্য চিন্তা-ভাবনা হওয়া স্বাভাবিক, সেজন্য আপনি নিশ্চিন্ত থাকুন আর নিজেকে এইরকমই রাখুন।

কতটা ব্যস্ত (Busy) আপনি?



1. আপনার বেশীর ভাগ কাজ অসম্পূর্ণ থাকে?
2. আপনার খাবার খাওয়ার কোনো নিয়মিত সময় নেই?
3. আপনি সময় সূচী তৈরী করেন, আর নিজেই সেটা মানেন না?
4. আপনি চাঁদকে দেখেছেন প্রায় এক সপ্তাহ হয়ে গেছে?
5. আপনার প্রতিবেশীদের খবর কি আপনি সবশেষে পান?
6. আপনার ফ্রিজে কি আছে এবং নষ্ট হচ্ছে, সেই জিনিস খারাপ হওয়ার পর আপনি জানতে পারেন?
7. সপ্তাহে 4দিনও আপনি ভালোভাবে ঘুমাতে পারেন না?

8. ফোন কিংবা দরোজার ঘন্টা বাজলে আপনি অন্য কারোর অপেক্ষা করেন?
9. আপনি কি সারাদিন 1ঘণ্টাও টি. ভি. দেখেন না?
10. সপ্তাহে 4দিনও আপনি পরিবারের সাথে বসে খাবার খেতে পারেন না?
11. রাস্তা দিয়ে হাঁটার সময় আপনার পরিচিত আপনার পাশ দিয়ে চলে গেলেও আপনি জানতে পারেন না?
12. আপনার বাড়ীতে সপ্তাহে 4দিনের বেশী খাবার বাইরে থেকে আসে?
13. আপনি কি আপনার প্রিয়জনদের জন্মদিন ভুলে যান?
14. আপনি কাকে, কবে, কী বলে দেন, সেটা কি অন্য কেউ মনে করিয়ে দেন?
15. আপনি আপনার বেশীর ভাগ কাজ কালকের বা অন্যের ওপর ছেড়ে দেন, এই বলে যে আপনি ব্যস্ত, আপনার সময় নেই?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি প্রয়োজনের তুলনায় জীবনে বেশী ব্যস্ত। এই প্রবৃত্তি নিজের মধ্যেই একটা রোগ। এই রোগ আপনাকে শুধু শারীরিকই নয়, মানসিকভাবেও অবসাদগ্রস্ত করে তুলবে। সেজন্য আপনার উচিত কিছু সময় আপনার নিজের ও পরিবারের জন্যও বের করা। মানসিক শান্তি শুধুমাত্র আপনাকে দুশ্চিন্তা থেকেই রক্ষা করবে না, আপনার নিজের ও বাহ্যিক জীবনকেও উজ্জ্বলতা দেবে।

→ 5-10 : হয়ত আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী ব্যস্ত নয়, কিন্তু এই ব্যস্ততা আপনাকে খুশী এবং মনোরঞ্জনের সুযোগ দিতে পারে না। আপনার উচিত আপনি প্রয়োজন অনুসারে নিজের কাজ এবং দায়িত্বকে প্রাধান্য দিন। শুধু তাই নয়, আপনি যথাসম্ভব উৎসব-সমারোহের অংশীদার হ'য়ে উঠুন এবং আনন্দ গ্রহণ করুন।

→ 1-5 : আপনি নিশ্চিত থাকুন। আপনার জীবন স্থিতিশীল। জীবনে এতটা ব্যস্ত থাকা স্বাভাবিক। এটা সেই ব্যস্ততা, যাকে ব্যস্ততা বলাও ভুল হবে। আপনি জীবনে ঠিক দিশাতে চলেছেন। আপনার উচিত এই স্থিতিশীল অবস্থাকে ধরে রাখা।

আপনি কি অন্ধবিশ্বাসী (Superstitious)?



1. ঘরে পুরোনো মূর্তি বা ছবিকে ফেলে দেওয়া আপনার কাছে অপরাধ মনে হয়?
2. ঘর থেকে কোনো ভালো কাজে বেরোনোর সময় আপনি কি অতি অবশ্যই মিষ্টি খান?
3. আপনার শরীর বা অন্য কোন কাজ নষ্ট হয়ে যায় তো আপনি নিজের থেকে অন্যের খারাপ দৃষ্টি লাগার কথা ভাবেন?
4. আপনি বাড়ীর দরোজা বা রাস্তাতে কোনো সাধু সন্ন্যাসী দেখলে তাকে কিছু দান করেন এই ভেবে যে সে যেন আপনাকে আশীর্বাদ দেন?
5. রাতে খারাপ স্বপ্ন দেখে আপনি সারাদিন ভীত থাকেন যে, যেন খারাপ কিছু না হয়?
6. আপনি নিজের গলায় বা বাজুতে অপরের খারাপ নজর থেকে বাঁচার জন্য কালো সুতো বাঁধেন?
7. আপনি মনে করেন যে রাত দুটো থেকে ভোর চারটে পর্যন্ত ভুত-প্রেতদের সময়?
8. আপনি বিশ্বাস করেন যে বিয়ে ইত্যাদি শুভকাজের সময় বিধবা বা বন্ধ্যা নারীদের সেখানে না থাকা উচিত?
9. আপনার দৃষ্টিতে পূজোর প্রদীপ নিভে যাওয়া কোনো অমঙ্গালের প্রতীক?
10. আপনার হাতে কাঁচ কিংবা আইনা ভেঙ্গে যায় তো আপনি ভাবেন খারাপ গ্রহ সরে গেল?
11. আপনার হাতের তালু চুলকালে আপনার মনে হয় যে আপনার কোথাও থেকে ধন-প্রাপ্তি হবে।
12. আপনার চোখ লাফাতে থাকলে মনে হয় যে আপনার সঙ্গে খারাপ কিছু হ'তে চলেছে?
13. যখন আপনার হেঁচকি আসে তখন আপনার মনে হয় যে কেউ আপনাকে মনে করছে?

14. আপনার উঠোন বা ছাদে কাক ডাকলে কি আপনি মনে করেন কোনো অতিথি আসবে?
15. আপনি আপনার শরীর-স্বাস্থ্যের কথা না ভেবে ব্রত-উপবাসকে সম্পূর্ণ করেন?
16. আপনি খবরের কাগজে কিছু পড়ুন আর না পড়ুন, রাশিফল অতি অবশ্যই পড়েন?
17. আপনি কোনো কাজই শুভ মুহূর্ত ছাড়া আরম্ভ করেন না?
18. আপনি মনে করেন বিড়ালের রাস্তা কাটা এবং কারও হাঁচি দেওয়া কাজে বাধা সৃষ্টি করে?

স্কোর

→ 10-15 : আপনি প্রয়োজনের থেকে বেশী অন্ধবিশ্বাসী। আপনার এই অন্ধবিশ্বাস কেবল না আপনাকে নাকারাত্মক করে তুলবে, বরং আপনার কাজেও বিলম্ব ঘটাবে। পরিণামের প্রতি ভয় এবং জীবনের প্রতি নিরাপত্তাহীনতার ভাব আপনার ব্যক্তিত্বকে তার সাথে আপনার মানসিক স্থিতিকেও প্রভাবিত করবে। আপনার উচিত চোখ বন্ধ করে আপনার কারও ওপর বিশ্বাস না করে কিছুটা নিজের বুদ্ধি কাজে লাগানো।

→ 5-10 : কিছুটা কম, কিন্তু আপনিও অন্ধবিশ্বাসী। আপনার উচিত বিশ্বাস এবং অন্ধবিশ্বাসের মাঝের অবস্থা এবং তার পরিণামকে বোঝা, যাতে আপনি বিশ্বাসে লুকানো শক্তি আর অন্ধবিশ্বাসে লুক্কায়িত ব্যর্থতাকে বুঝতে পারেন।

→ 1-5 : আপনি নিশ্চিন্ত থাকুন, আপনি অন্ধবিশ্বাসী নয়। আপনি ব্যবহারিক হওয়ার সাথে সাথে আত্মবিশ্বাসীও। আপনার সাকারাত্মক চিন্তা-ভাবনা আর নিজেকে সমস্ত পরিস্থিতি থেকে পার হওয়ার শক্তি আপনাকে সাহসী হওয়ার সাথে সাথে পরিশ্রমী এবং সাবলম্বীও করে তুলেছে।

কতটা ফিট্ (Fit) আপনি?



1. জলবায়ু এবং স্থান পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে আপনার শরীর অসুখের দ্বারা আক্রান্ত হয়ে পড়ে?
2. সম্পূর্ণ ঘুমানোর পরেও আপনার অলসতা থাকে এবং শরীর ভারী ভারী লাগে?
3. আপনার পেট বেশীর ভাগ সময় খারাপ থাকে আর আপনার চিন্তা-ভাবনাতে দ্বিধা থাকে?
4. আপনার না ভালোভাবে খিদে পায় এবং না নিশ্চিন্তে ঘুমাতে পারেন?
5. আপনার মন বেশীরভাগ সময় খিটখিটে এবং রাগে ভরা থাকে?
6. আপনি বাইরের কিছু খেয়ে নেন তো অসুস্থ হয়ে পড়েন?
7. আপনার ঠাণ্ডা এবং গরমের প্রয়োজনের বেশী লাগে এবং আপনার তা সহ্য করতে কষ্ট হয়?
8. যদি আপনাকে কোনোদিন নিয়মিত কাজের তুলনায় বেশী কাজ করতে হয়, তাহলে ক্লান্ত হয়ে পড়েন?
9. আপনি খুব শীঘ্র অসুস্থ্য হয়ে পড়েন এবং আপনার পুনরায় সুস্থ্য হতে বেশী সময় লাগে?
10. ব্যায়াম, যোগ, ধ্যান বা হাঁটার মতো কোনো কাজ আপনার ভালো লাগে না?
11. বাড়ীতে কিংবা অফিসে, আত্মীয় স্বজন কিংবা দোকানদার—আপনার শুধু সকলের প্রতি অভিযোগই নয়, আপনি তাদের সাথে ঝগড়াও করেন?
12. আপনি নিরাশাবাদী? অর্থাৎ সমস্ত জিনিসের নাকারাত্মক ফল আপনি দেখতে পান?
13. আপনার মাথায় কাজের কথা কম, অকাজের কথা বেশী থাকে কিংবা আপনার স্মৃতিশক্তি কম?
14. আপনার বাইরের খাবার বা ফাস্ট ফুড খাওয়া বেশী পছন্দ?
15. আপনার ওজন আপনার বয়স এবং দৈর্ঘ্যতা থেকে বেশী বা কম এবং সর্বদা বেড়ে বা কমে যায়?