

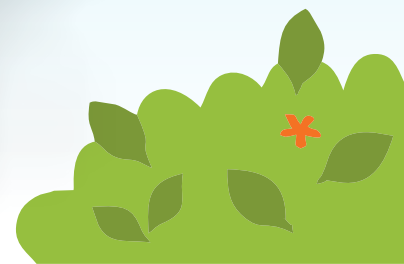
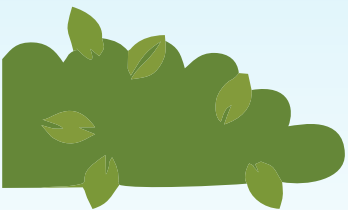


ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପୁସ୍ତିକା

(ନବମ ଏବଂ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ)



ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ
Odisha School Education Programme Authority
Government of Odisha



ଉପକ୍ରମଣିକା

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଆମ ପାଠକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଆମେ ବହୁତ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଛୁ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଉପରେ ପୁଞ୍ଜୀନୁପୁଞ୍ଜ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପରେ ଏହାର ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ, ଯାହା ଏହି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଦୁଇ ଅଗ୍ରଗତି ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଦୁନିଆକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଲେଖା ହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉନ୍ନତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇନଥାଏ ବରଂ ଆଚରଣର ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଢାଞ୍ଚାଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କ୍ୱାନ୍ତିକାରୀ ନବୀକରଣ ଏବଂ ବିକାଶ ଉପରେ ଏକ ଉପସ୍ଥାପନା ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହିତ ବୃତ୍ତିଗତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । “ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ”ର ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂସ୍କରଣରେ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଚରଣଗତ କୌଶଳ ଉପରେ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି, ଯାହା ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିକଶିତ ହେବ । ଜୀବନରେ ବଢୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ସହିତ ଏହି କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ କୌଶଳ ପରି ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ସହିତ ବୃତ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଉପଭୋକ୍ତା-ଅନୁକୂଳ କରିବା ପାଇଁ ଚିତ୍ରକଳା ଉପସ୍ଥାପନା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ମତାମତ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାର ଆଗାମୀ ସଂସ୍କରଣରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ରଖି ।

ବିଷୟବସ୍ତୁ

୧. ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)	୧ - ୩
୨. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା	୪ - ୬
୩. ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ	୭ - ୯
୪. ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା	୧୦ - ୧୨
୫. ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଚାର	୧୩ - ୧୫
୬. ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ପନ୍ନ	୧୬ - ୧୯
୭. ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ	୨୦ - ୨୨
୮. ଖେଳ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି	୨୩ - ୨୫
୯. ସମାନ୍ତରତା	୨୬ - ୨୮

ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)

୧ ହେଲୋ ଅମର, ତୁମେ କେମିତି ଅଛ ?

୨ ଭଲ ଅଛି ଅମର । ତୁମେ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ?

୩ ହଁ କିନ୍ତୁ, ମୋତେ ଗଣିତରେ ତୁମର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର କାରଣ ତୁମର ଗଣିତ ବହୁତ ଭଲ ହୁଏ ।

୪ ଗୋଟିଏ ସର୍ତ୍ତରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି ଯଦି ତୁମେ ମୋତେ ଇଂରାଜୀ ବ୍ୟାକରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୫ ଠିକ୍ ଅଛି, ବାଲ ମିଳିମିଶି ପାଠ ପଢ଼ିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଦୁହେଁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଶିଖିପାରିବା କାରଣ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ/ରେଜଲ୍ଟ ଯେକୌଣସି ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀର ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) ନିର୍ଣ୍ଣୟର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଅଟେ ।

୬ ଅନିଲ, ତୁମେ ତୁମର ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କେଉଁ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) ବାଛିବ ? ବୋଧହୁଏ, ଇଞ୍ଜିନିଅରିଂ କାରଣ ତୁମର ଗଣିତ ବହୁତ ଭଲ ହୁଏ ।

୭ ଦେଖାଯାଉ । ମୋ ବାପା ମା ମୋତେ ମେଡିକାଲ ପଢ଼ି, ଜଣେ ଭଲ ଡାକ୍ତରଟିଏ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

୮ ମୋ ବଡ଼ ଭଉଣୀ ମୋର ପ୍ରେରଣା । ମୋ ଭଉଣୀ ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ରଫେସର ଅଛି, ତା'ଭଳି, ମୁଁ ଇଂରାଜୀ ଭାଷା(ଲିଟ୍ରେଚର) ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଦେଖାଯାଉ, କିନ୍ତୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ତୁମେ ମେଡିକାଲ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ଜୀବବିଜ୍ଞାନକୁ ଏକ ବିଷୟ ଭାବେ ପଢ଼ିବ ।

୯ ତୁମକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ତୁମେ ଭଲ ଡାକ୍ତର ହେବ କାରଣ ତୁମର ଅନୁସନ୍ଧାନମୂଳକ କୌଶଳ ବହୁତ ଭଲ ।

୧୦ ସବୁ ପ୍ରକାରର ସୁଯୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ମୋର ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ଗଣିତ ମଧ୍ୟ ରହିବ ଏବଂ ତୁମେ କହିବା ପରି ମୋର ଅନୁସନ୍ଧାନମୂଳକ କୌଶଳ ଇଞ୍ଜିନିଅରିଂରେ ମଧ୍ୟ କାମରେ ଆସିବ । ...ହା...ହା...ହା...ହା

୧୧ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଅମର, ତୟାଖୁ, ଗୁରୁଖା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତ୍ରବ୍ୟୟ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଆମର ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବେ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିଛ କି, ୮୦% କର୍ମଚାରୀ ରୋଗୀମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ତୟାଖୁର ସେବନ କରିଥାନ୍ତି !

୧୩ ହା...ହା...ହା...ହା... କିନ୍ତୁ ମୋତେ ସତରେ ଶଙ୍କର ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ଲାଗୁଛି । ସିଏ ଏବେ ଗୁରୁଖା ପ୍ରତି ଆସିବ । ତୁମେ ତ' ଜାଣିଛ ସିଏ ସ୍କୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁଖା ଆଣେ । ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ନେଇ ବହୁତ ଚିନ୍ତା କରେ ।

୧୪ ହଁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । ବାଲ ଏହା ବିଷୟରେ କୈଳାଶ ସାର, ଆମ କ୍ଲାସ ଚିରରକୁ ଜଣାଇବା ।

୧୫ ଠିକ୍ ଅଛି

୧୬ ହେ ଭଗବାନ ! ମୁଁ ଏହାକୁ ଆଉ କେବେ ଛୁଇଁବି ନାହିଁ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଆମେ କିଏ ତାହା ଜାଣିପାରିବାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ରହିଛି ?

ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ନୁହେଁ କି ?

ଆମେ ଏହାକୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା କହିଥାଉ ।

ଆତ୍ମସଚେତନ ହେବା ହେଉଛି, ନିଜ ଭାବନା ଏବଂ ଚରିତ୍ର ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ନିଜକୁ ବୁଝିବା । ତୁମେ

ଯଦି ଆତ୍ମ ସଚେତନ, ତୁମେ ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିପାରିବ, ତୁମର ଭାବନାକୁ ପରିଚ୍ଛେଦନା କରିପାରିବ,

ତୁମର ଆଚରଣକୁ ସଂଯମ କରିପାରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ତୁମକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ

ବୁଝିପାରିବ । ଏହା ତୁମ କ୍ଷମତାକୁ ଜାଣିବାରେ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଆସନ୍ତୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା:

୧. ପ୍ରତିଦିନ ଡାଏରୀରେ କିଛି ଲେଖିବା
୨. ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନେବା (ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ)
୩. ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଖୋଜିବା

ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ହେଉଛି ଦୁଇପ୍ରକାର: ସାର୍ବଜନିକ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

ସାର୍ବଜନିକ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା:

ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ କିପରି ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁ ତାହା ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହି ସଚେତନତା କାରଣରୁ, ଆମେ ସାମାଜିକ ହୋଇ ରହିଥାଉ ଏବଂ ସମାଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ ।

ସାର୍ବଜନିକ ସଚେତନତା ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ଏବଂ ସମାଜରୁ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା:

ଏହା ବିଶେଷ କରି ବୁଝେଇ ଥାଏ ଯେ, ଆମେ ଆମ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଯେଉଁଠିଠି ପାଖରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଅଛି, ସେମାନେ ନିଜର ଭାବନା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ କୌତୁହଳ ସହିତ ଦେଖନ୍ତି । ଆମେ ନିଜେ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ତାର ପରିଣାମଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସାଧାରଣତଃ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହକୁ ଜାଣିପାରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଏକ ଉଦାହରଣ ।

ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ତାଲତ୍ତୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା:

- ✓ ଏହା ଆମକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପରିଣାମ ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥାଏ ।
- ✓ ଏହା ଆମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ✓ ଏହା ଆମକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରିଦିଏ ।
- ✓ ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଅନୁମାନ ଏବଂ ପୂର୍ବଧାରଣାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।
- ✓ ଏହା ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପନ୍ନ ଗଢିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ✓ ଏହା ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ଅମର ଏବଂ ଅନିଲଙ୍କର ନିଜ ବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କ'ଣ ଥିଲା ?
- ✓ କୌଳାସ୍ ସାର କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାନ୍ତେ ?
- ✓ ସାର୍ବଜନୀକ ସଚେତନତା କହିଲେ ଆମେ କ'ଣ ବୁଝୁ ?
- ✓ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିବାକୁ ପାଇଲେ ?
- ✓ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସଚେତନତାରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ କ'ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ?
- ✓ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା କିପରି ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ମାସ ପାଇଁ ଏକ ଡାଏରୀ ଲେଖ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଜ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଦେଖାଅ ।



ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

୧ ହାଏ ଅବିନାଶ, ତୁମେ କେମିତି ଅଛ ? ତୁମେ ଆଜି କାହିଁକି.. ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଉଛ ? ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛ କି ?

୨ ହଁ ଅଭିଷେକ୍ । ମୁଁ ଗତ ୩-୪ ଦିନ ଧରି ଜ୍ୱରରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛି ।

୩ ଓଃ, ଏଥିପାଇଁ ତୁମେ କିଛି ଔଷଧ ଖାଉଛ କି ?

୪ ହଁ ! ମୁଁ ଜାଣିନାହିଁ କଣ ପାଇଁ ମୁଁ ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ୁଛି ।

୫ ଗତ ମାସ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲ, କୁହେଁ କି ?

୬ ଯଦି ତୁମେ କିଛି ଖରାପ ଭାବିବ ନାହିଁ, ତୁବେ ମୁଁ କହିବି ଯେ ଏହା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସରେ ଅବହେଳା କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ।

୭ ସତରେ, ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ କି, ଅଭିଷେକ୍ ?

୮ ହଁ, ଆମକୁ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଭଲ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ ।

୯ ମୁଁ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ମୋତେ କଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

୧୦ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତୁଡ଼ିବା ଯତ୍ନ ନେବା, ନଖକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କାଟିବା ଏବଂ ଚୁଟିକୁ ନିୟମିତ ପାନିଆରେ ଜୁଣାଇବା ଏବଂ ଶୈତଳକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ଏବଂ ଜମିକୁ ଶୈତ ପାଇଁ ଯିବା ଅନୁଚିତ । ସବୁବେଳେ ସିଧା ଚାଲିବା ସହିତ, ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ ସିଧା ରଖି ଆମ୍ବିଶ୍ୟାସର ସହିତ ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଚିତା କରନାହିଁ, ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ପରି ଲାଗୁଛି, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

୧୧ ଧନ୍ୟବାଦ ଅଭିଷେକ୍, ଏହା ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ପରାମର୍ଶ, ମୁଁ ତୁମର ପରାମର୍ଶ ମାନି ଚଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।





ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅବା ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସେହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝାଏ ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଫା କରିବାରେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା ସହ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

କିଛି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ନିଜେ ଭଲ ଦେଖାଯିବା, ଯେପରିକି ରତ୍ନସ୍ରାବଜନିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସ୍ନାନ, ଢେସିଂ, ମେକଅପ୍ ପ୍ରୟୋଗ, ରୁଟି କାଟିବା ଏବଂ

ଦାନ୍ତ ଓ ଡ୍ରଗ୍ସର ଯତ୍ନ ନେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିପାରେ ଯେ ସେ ନିଜେ ନିଜ ବିଷୟରେ କଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଭାବେ ଦେଖନ୍ତି ।



ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ପର୍ସନାଲ୍ ହାଇଜିନ୍)ର ବିଶେଷତା:

ସ୍ୱଚ୍ଛତା: ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହେଉଛି ଏକ ଅତ୍ୟାସ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସେହି ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝାଇଥାଏ, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ରୋଗକୁ ବଢ଼ିବାରୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ: ରତ୍ନପ୍ରାବଜନିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଘର ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଚିକିତ୍ସା ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଶୋଇବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଭୋଜନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା । ଘର ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ମଧ୍ୟରେ ହାତ ଧୋଇବା, ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ରୋଷେଇ ଘର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଗାଧୁଆଘର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, କପଡ଼ାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଘରେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।



ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା: ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ତଥା ପରିବେଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିଷ୍କାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ରକ୍ଷା କରି ରୋଗକୁ ରୋକିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ଉପଚାର ଏବଂ ମାନବ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ମଳର ନିଷ୍କାସନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝାଏ ।

ମଳରୁ ମାନବ ସମାଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଏବଂ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ହେଉଛି ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଏକ ଅଂଶ । ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରି ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ।

ଶରୀର ପରିଭାଷା ଏବଂ ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା: ଏହା ରୂପ, ପୋଷାକ, ଉପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ କେବଳ ସେହିମାନେ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ସମାଜରେ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଭଲ ପୋଷାକ କିମ୍ବା ପରିଷ୍କାର ରୂପ ସହିତ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଉପଯୁକ୍ତଥାନ୍ତି ।


ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କେଉଁଠାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପରିଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହଁବେ ?
- ✓ ତୁମର ଦୈନିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା/ରୁଟିନ୍ କଣ ?
- ✓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ତୁମର ଜୀବନକୁ କିପରି ଭାବେ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି ?
- ✓ ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର କିପ୍ରକାରର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି ?
- ✓ ତୁମେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆସିବା ରାସ୍ତାରେ ଦେଖିଥିବା କୌଣସି ଏକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲେଖ ଏବଂ ତାର ନିରାକରଣର ଉପାୟ ବତାଅ ।

ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ

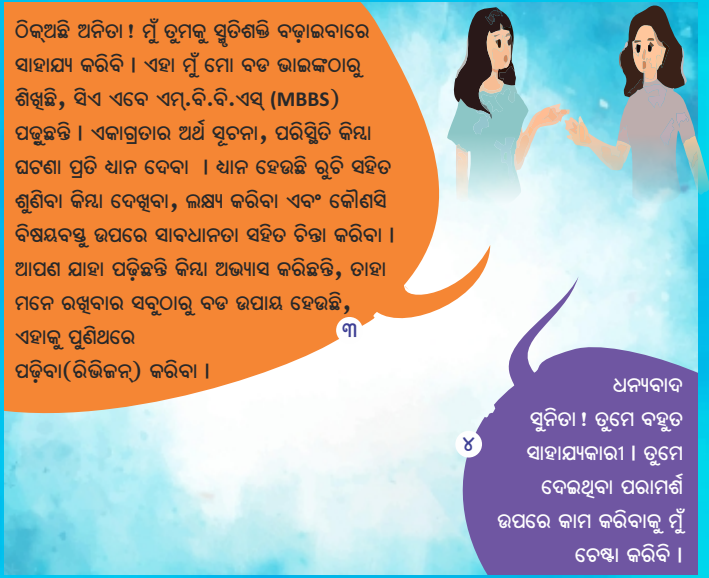
୧ ହାଏ ଅନିତା, ତୁମେ କେମିତି ଅଛ ?

୨ ମୁଁ ଭଲ ଅଛି ସୁନିତା, ମୁଁ ତୁମକୁ ଖୋଜୁଥିଲି, ମୁଁ ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନର ଫର୍ମୁଲାଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ରଖିପାରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସବୁ ଫର୍ମୁଲା କେମିତି ମନେ ରଖିପାର, ମୁଁ ଜାଣିବାରେ ତୁମେ ଏଥିରେ ବହୁତ ଭଲ ଅଟ । ଦୟାକରି ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କର ଏବଂ କୁହ ଯେ ଏହାର ରହସ୍ୟ କଣ ?



୩ ଠିକ୍ ଅଛି ଅନିତା ! ମୁଁ ତୁମକୁ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି । ଏହା ମୁଁ ମୋ ବଡ଼ ଭାଇଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିଛି, ସିଏ ଏବେ ଏମ୍.ବି.ଏସ୍ (MBBS) ପଢ଼ୁଛନ୍ତି । ଏକାଗ୍ରତାର ଅର୍ଥ ସୂଚନା, ପରିସ୍ମୃତି କିମ୍ବା ଘଟଣା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଗୁଡ଼ି ସହିତ ଶୁଣିବା କିମ୍ବା ଦେଖିବା, ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଏବଂ କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ସାବଧାନତା ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବା । ଆପଣ ଯାହା ପଢ଼ିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ମନେ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉପାୟ ହେଉଛି, ଏହାକୁ ପୁଣିଥରେ ପଢ଼ିବା(ରିଭିଜନ୍) କରିବା ।

୪ ଧନ୍ୟବାଦ ସୁନିତା ! ତୁମେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ । ତୁମେ ଦେଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ଉପରେ କାମ କରିବାକୁ ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।



୫ ଠିକ୍ ଅଛି ଅନିତା । କିନ୍ତୁ ମନକୁ ସଫା ରଖିବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କୌଶଳମାନ ଭଲଭାବେ କାମ କରିବ ।

୬ କିଛିଦିନ ପରେ...



୭ ହାଏ ସୁନିତା ! ଧନ୍ୟବାଦ । ତୁମେ ଦେଇଥିବା ଚିପ୍ସ୍ ବହୁତ କାମ ଦେଲା ଏବଂ ମୋ ଭିତରେ ବହୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି ଓ ମୋର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଛି ।

୮ ବହୁତ ଭଲ ଅନିତା, ଏବେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖି ସାରିଛ, ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କାରି ରଖ, ଏହା ତୁମ ଭିତରେ ଆହୁରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବ, ଯଦି ତୁମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେବ ତୁମେ ପୁଣିଥରେ ସେହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚାରିକାଠି ।

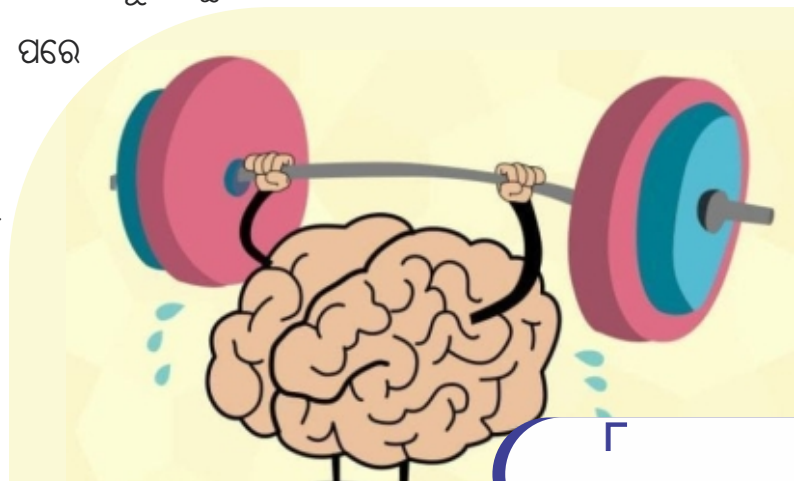





ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପରି ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ (ଆସାଜନମେଣ୍ଟ) ମନେ ରଖି ପରୀକ୍ଷାରେ ଲେଖିବା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ, ଆମ ଜୀବନରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ହେଉଛି ଅତି ଜରୁରୀ ।

ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ରହିଅଛି । ଏଥିରେ ଜ୍ଞାନଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଯୁକ୍ତ ଆହାର, ଚାପ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୌଶଳ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ । ଏହା ଅନୁଭବ କରାଯାଇଛି ଯେ ଭଲ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ।

- ✓ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ସୂଚନାକୁ ସଂଗଠିତ କରି ତାର ରୂପରେଖ ଦେଇପାରିବ, ଯାହାର ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ।
- ✓ ସୂଚନାକୁ ତାଲିକାରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବ, ଏହାକୁ ରିମାଇଣ୍ଡର ଭାବରେ ତମେ ନିଜ କାନ୍ଥରେ ଲଗେଇ ପାରିବ ।
- ✓ ଟେକ୍ନିକ୍ସକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିପାରିବ ।



ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କିଛି କୌଶଳ:

ଏକାଗ୍ରତା:

- ✓ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଏବଂ ମନ ଦେବା ।
- ✓ ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।
- ✓ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ, ପରିସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ଘଟଣା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଧ୍ୟାନ:

- ✓ ଏହାର ଅର୍ଥ, ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣିବା କିମ୍ବା ଦେଖିବା ।
- ✓ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା, ରୁଚି କିମ୍ବା ସଚେତନତା ।
- ✓ ଏହା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଭାବନା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଏକତ୍ର କରାଯାଇଥାଏ ।



ପୁନରାବୃତ୍ତି:

ଏହା ହେଉଛି, ତୁମେ ଆଗରୁ ଯାହା ଜାଣିଛ ତାହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୁନଃଯାତ୍ରି କରିବାର କଳା । ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଅଟେ, ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ/ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଆମେ ସେତେ ଅଧିକ କୁଶଳୀ ହେବା । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ “Practice makes a person perfect”? ଆମେ ବାଧାବିଘ୍ନର ମୁକାବିଲା କରି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଆଗେଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଶୋଇ, ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରକୁ ନେଇପାରିବା ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ତୁମେ ନିଜର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ କେଉଁଠାରେ ସଫଳତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିଛ ?
- ✓ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ କାହାରିକୁ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ତୁମେ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହଁବ ?
- ✓ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ କେଉଁ ଖେଳ/କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ/ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବ ?
- ✓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ତୁମେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ଦର୍ଶାଅ ?
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା

୧ ହାଏ ପୂରବା, ତୁମେ କେମିତି ଅଛ ?

୨ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ କିନ୍ତୁ ବେଶୀ କିଛି ଭଲ ନୁହେଁ, ପଲ୍ଲବୀ...

୩ ଏମିତି କାହିଁକି ? ଯଦି ତୁମେ ତାହାଁଙ୍କ ମୋଡେ କହିପାରିବ...

୪ ପଲ୍ଲବୀ, ଯେମିତିକି ତୁମେ ଜାଣିଛ, ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା ନ କରିପାରିବାରୁ ମୋର ପାଠପଢ଼ା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ମା'ଙ୍କୁ ଘରୋଇ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ପରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସମୟ ଏବଂ ଶକ୍ତି କାଢ଼ିବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ୁଛି ।

୫ ନା, ସେମିତି ନୁହଁ, ମୋତେ ମଧ୍ୟ ଘର କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ମୋ ମା'ଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସିଏ ଆମ ପାଇଁ କେତେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି । ମୋତେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏବଂ ମୋ ମା' ଅସୁସ୍ଥ ବି ନୁହନ୍ତି ।

୬ ତାହା ଠିକ୍‌ଅଛି କିନ୍ତୁ ଉଭୟ କାମ ପାଇଁ ସମୟ କେମିତି କାଢ଼ିବି ବୁଝିପାରୁନି ।

୭ ବେଶ ପୂରବା, ଆମକୁ ସକାଳୁ ପୁରା ଦିନର ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସମୟ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ସରଳ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ହୋଇଛି ୧. ଶୀଘ୍ର ଉଠିବା । ୨. ଦିନସାରା କ'ଣ କରାଯିବ ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ୩. କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଜରୁରୀ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଯାୟୀ ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ୪. ପ୍ରାଥମିକତା ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯୋଜନା କରିବା ।

୮ ଏହାକଣ ଏତେ ସହଜ କି ? ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ, ମୁଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମୟ ଭିତରେ ମୋର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ।

୯ ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ । ଆରମ୍ଭରେ, ତୁମ ପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଥରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ପରେ, ତୁମେ ଏହା କରିବାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ।

୧୦ ଧନ୍ୟବାଦ ପଲ୍ଲବୀ, ତୁମେ ମୋର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ମୁଁ ଏବେ ବହୁତ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ମନେ କରୁଛି । ମୁଁ ତୁମର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।





ଯୋଜନା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା, କାମକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ତରରେ ଭାଙ୍ଗିବା, କାମର ପ୍ରାଥମିକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଉତ୍ପାଦକତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ସମୟର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ।

ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ସମୟ ଏବଂ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ/ଗତିବିଧିଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର “ବିକଳ୍ପ” ମିଳିଥାଏ ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଜନା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ତାରିଖରେ ପୂରା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ, ଉପକରଣ ଏବଂ ଟେକନିକ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।



ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଉପାୟମାନ:

- ✓ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।
- ✓ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଏକ ସମୟସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ କାମ ମଧ୍ୟରେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ✓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ/ଅବାଞ୍ଚିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ✓ ନିଜର ସମସ୍ତ କାମ ପାଇଁ ରିମାଇଣ୍ଡର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା/ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ତଥା ଏହାର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।



ସମୟ ପରିଚାଳନାର କିଛି ମୁଖ୍ୟ ଉପଯୋଗିତାଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

- କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଳମ୍ବ ନ ହେବା/ସମୟ ନ ଗତାଇବା
- ପରୀକ୍ଷାର ଅତିମ ଯତ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତା ନ କରିବା
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କମ୍ ଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ପୂରବାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ପଲ୍ଲବୀର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ସମୟ ପରିଚାଳନା କିପରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସମୟ ପରିଚାଳନାରେ ଉନ୍ନତି/ସୁଧାର ଆଣିବାକୁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହଁବ ?
- ✓ ନିଜର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ(Routine) ର ବିବରଣୀ ସମୟ ସହ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଚାର

୧ ହେଲୋ ଅଶୋକ, ତୁମେ କେମିତି ଅଛ ?

୨ ମୁଁ ଠିକ୍ ଅଛି ପ୍ରଶାନ୍ତ । ମୁଁ ତୁମକୁ କିଛି କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ଦୟାକରି କିଛି ଖରାପ ଭାବିବ ନାହିଁ, ତୁମେ ଏହା ଜାଣି ନଥାଇପାର, କିନ୍ତୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ତୁମ ଉପରେ ହସୁଛୁ ।

୩ କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?

୪ ତୁମେ ନିଜ ବାପାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁ ଝୁଲି ପ୍ରବେଶ କଲ । ଏହା ତୁମେ ସବୁଦିନ କର କି ?

୫ ହଁ କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଜାଣିପାରିଲି ନାହିଁ ଯେ ତୁମେ କଣ ପାଇଁ ହସିଲ ? ସେ ମୋର ବାପା ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ମୁଁ ମୋର ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ।

୬ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ କି ? ତୁମେ ଏହି ସବୁ ସଂସ୍କାର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର କି ?

୭ ଏହାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା କଷ୍ଟକର କିନ୍ତୁ ଥରେ ତୁମେ ଏହାକୁ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଏହାର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବ ।

୮ କେଉଁ ପରିଣାମ ? ତୁମେ ଭାବୁଛ କି ମୁଁ ଯଦି ଏପରି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ କରିବି, ତେବେ କଣ ମୁଁ ଭଲ ନୟର ପାଇବି ? ତୁମେ କି କଥା କହୁଛ !

୯ ପରୀକ୍ଷାରେ ମାର୍କ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ଯାହାକୁ ତୁମେ ପୁରସ୍କାର ଭାବେ ପାଇଛ । ବଡ଼ମାନଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ଏବଂ ଶୁଭେଚ୍ଛା ସର୍ବଦା ଶୁଭଫଳ ଏବଂ ଭାଗ୍ୟକୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ ।

୧୦ ଠିକ୍ ଅଛି ପ୍ରଶାନ୍ତ, ତୁମେ ଓ ତୁମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରକୃତରେ ମୋତେ ଏହାକୁ ଅତି କମ୍ରେ ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛ ।

୧୧ ଓଃ... ଅଶୋକ, ମୁଁ ଭାବୁଛି ତୁମେ ଏବେ ବୁଝିପାରିଛ ।

୧୨ ହଁ ଠିକ୍ ଅଛି, ଚାଲ ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ଏବଂ ତୁମକୁ ପରେ ଜଣାଇବି ।

୧୩ ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ଭାବେ କାମ କରେ ଏବଂ ଏହି ଆଶୀର୍ବାଦ ଆମକୁ ଖରାପ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୧୪ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଅଶୋକ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ବ୍ୟବହାର ଭଲ ରହିବା ଉଚିତ, ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ । ଏପରିକି ଏକ ବୃକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଆଚରଣର ହକ୍ଦାର୍ ଅଟେ । ଆମର ସାମାଜିକ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ କୌଶଳ ଆମର ସେହି ମୂଳ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ଯେଉଁଠାରୁ ଆମେ ଆସିଛୁ ।



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଚାର ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

- ✓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଶିକ୍ଷାଚାର
- ✓ ଟେବୁଲ୍ ଶିକ୍ଷାଚାର
- ✓ ଯୋଗାଯୋଗ ଶିକ୍ଷାଚାର
- ✓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଚାର

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଚାରର କିଛି ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

୧. ଯଦି ବୁଝିନାହାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ
୨. ନିଜର ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୁଣନ୍ତୁ
୩. ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୁଣନ୍ତୁ
୪. କିଛି କହିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଟେକନ୍ତୁ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଅନୁମତି ନିଅନ୍ତୁ
୫. ପ୍ରତିଦିନ ସ୍କୁଲ/ପାଠ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ
୬. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଜିନିଷ/ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ
୭. ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହୁଅନ୍ତୁ
୮. ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ



୯. ଜଣେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୁଅନ୍ତୁ
୧୦. ଯନ୍ତ୍ରପାତି/ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
୧୧. ଶ୍ରେଣୀଗୃହକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
୧୨. ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରନ୍ତୁ
୧୩. ନିଜର ହୋମୱାର୍କକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରନ୍ତୁ
୧୪. ସକରାତ୍ମକ ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
୧୫. ଢେସ୍ କୋଡ୍ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ
୧୬. ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ
୧୭. ଆଲୋଚନାରେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ
୧୮. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଚାରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ
୧୯. ନିଜ କାମ ପାଇଁ ଗର୍ବିତ ମନେ କରନ୍ତୁ



ପିତାମାତାମାନେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷକ ହୋଇଥିବାରୁ ଆଚରଣ/ବ୍ୟବହାର ଓ ଶିକ୍ଷା ଘରେ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆଚରଣ ଶିଖାଇଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ, ଭଲ ପରିବେଶରେ ଭଲ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହାପରେ, ପିତାମାତା ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଭ ସକାଳ(ଗୁଡ୍ ମର୍ଣ୍ଣିଂ), କିମ୍ବା ଶୁଭ ଅପରାହ୍ନ(ଗୁଡ୍ ଆଫ୍ଟରନୁନ୍) (ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ) ସହିତ ଅଭିବାଦନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ “ମୁଁ ଭିତରକୁ ଆସିପାରେ କି” ଏବଂ “ମୁଁ ଯାଇପାରେ କି” ଭଳି ବାକ୍ୟାଂଶଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖାଯାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ବାକ୍ୟାଂଶଗୁଡ଼ିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ରହିଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ଅଶୋକର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ପ୍ରଶାନ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଚାର କିପରି ତୁମ ଜୀବନରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯୋଡ଼ିଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଆଚରଣରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ ?
- ✓ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଲେଖ ?
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ (classmate)ର ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଓ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ

ହାଏ ଅସିର, ବହୁତ ଦିନ ହେଲା ମୁଁ ତୁମକୁ ଦେଖିନଥିଲି...

ହାଏ...ହାଏ...ହଁ ଆଲୋକ, ମୋ ଅଙ୍କଳ ଡାକିଥିଲେ,


ହଁ । ସେ ମୋତେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଅରବିନ୍ଦକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଡାକିଥିଲେ, ଯିଏକି ନିଜ ପଦାପତିକୁ ନେଇ ଆଦୌ ଗମ୍ଭୀର ନୁହେଁ । ତାଙ୍କୁ ଦେଖାକରିବାକୁ ଯାଇଥିଲି

ସନ୍ତୋଷ ଅଙ୍କଳ କି ?



ଆରେ, ତୁମେ ଆମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଜଣାଶୁଣା ପରାମର୍ଶଦାତା । ତୁମେ ଅରବିନ୍ଦକୁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେଲ ?

ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି ଯେ ନିଜ ପାଇଁ... ନିଜ କ୍ୟାରିୟର ପାଇଁ ପଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ କରୁନାହିଁ । ଏହା ତାର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦେବାର ସମୟ । ମୁଁ ବୁଝିପାରୁଛି ଯେ ସେ ଏବେ ଖେଳକୁଦ ସହିତ କିଛି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଛି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହିଲି ତୁମେ ସେଲସ୍ ଅବା ମାର୍କେଟିଂ ଏବଂ ଷୋର୍ଟସ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ କରିବ । ଆଜିକାଲି, ଷୋର୍ଟସ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ଏକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଭାବରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ବିପୁଳ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏପ୍ରକାରର ସ୍ୱପ୍ନର ଚାକିରିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଏକ ବ୍ରି(କ୍ୟାରିୟର) ବିକଳ ଏବଂ ଆଗ୍ରହର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ ।



ଠିକ୍ ଅଛି, ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ତୁମର ସଂପର୍କ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାର ଶୈଳୀକୁ ନେଇ ପ୍ରଭାବିତ । ଅରବିନ୍ଦ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବେ ଏବେ ବୁଝିସାରିଥିବ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ନିଜ ପାଠ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ହଁ, ସିଏ ମୋତେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ କହିଛି ଯେ ସିଏ ଭଲଭାବେ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ଏବଂ ପାଠ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବ ।



ଅସୀର ମତେ କୁହ, ସଂପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ କଣ ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଆଉ କଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

ଆଲୋକ ତୁମେ ଜାଣିଛ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା ହେଉଛି ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଗୁଣ, ଯାହା କୋଟିଏ ଗୁଣ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ । ଏହି ଗୁଣଟିକୁ ଶିଖିବାକୁ ହେଲେ ତୁମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ଦରକାର । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ତୁମକୁ ଏକ ଭଲ ଶ୍ରୋତା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସର୍ବଦା କହିବାକୁ ଦରକାର “ମୁଁ ତୁମ ସହିତ ଅଛି, ତୁମେ କିଛି ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ” ।



ଧନ୍ୟବାଦ ଅସୀର, ତୁମେ କହୁ କହୁ ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟବାନ ବାର୍ତ୍ତାଟିଏ କହିଗଲ । ତୁମର ବୁଝେଇବା ଶକ୍ତି ଅତି ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ତୁମ କଥା ଅନୁଯାୟୀ ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଆଲୋକ । ମୋର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ତୁମେ ଏହା କରିପାରିବ ।





ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉଛି ଦୁଇ କିମ୍ବା ଦୁଇରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ । ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ପ୍ରିୟଜନ, ବନ୍ଧୁ, ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ତୁମ ଜୀବନରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସାମାଜିକ କୌଶଳ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ସହଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ମଧ୍ୟରେ ସହାନୁଭୂତି, ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଶୁଣିବା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ବୁଦ୍ଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିଛି ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ

- ✓ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତା
- ✓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା
- ✓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା
- ✓ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ଦକ୍ଷତା
- ✓ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଯୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ଶୁଣିବା
- ✓ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ନମନୀୟତା
- ✓ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ
- ✓ ଦଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା

ମହତ୍ତ୍ୱ:

ସୁଦୃଢ଼ ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ କାମ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦଳବଦ୍ଧ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା, ଏବଂ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରୟାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଏବଂ ନିଜ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ଜଣାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ତୁମେ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଶ୍ରୋତା ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ବୁଝିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସହାନୁଭୂତି ରଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ।



ପ୍ରତିବନ୍ଧକ:

ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଶିକ୍ଷା, ଅଭିଜ୍ଞତା, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କାରଣରୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ-କହିତ ମତ ରହିଥାଏ । ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଛି ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବାହାରେ ଏବଂ ଭିତରେ ଶବ୍ଦ, ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ସହାୟକ ସାମଗ୍ରୀର ଅଭାବ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବାର ଉପାୟରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସନ୍ଦେହ ।

ଡିଜିଟାଲ୍ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ:

ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ନେଟୱାର୍କ, ଉପକରଣ ଏବଂ ତଥ୍ୟକୁ ଅନଧିକୃତ ପ୍ରବେଶ କିମ୍ବା ଅପରାଧିକ ବ୍ୟବହାରରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାର କଳା ଏବଂ ଗୋପନୀୟତା, ଅଖଣ୍ଡତା ଏବଂ ସୁଚନାର ଉପଲବ୍ଧତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଛୋଟରୁ ନେଇକି ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍, ଅଦେଖା ବିପଦକୁ ତୁମେ ଚାହିଁଲେ ବି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ସାଇବର କ୍ରାଇମ୍‌କୁ ନେଇ ସେଥିପାଇଁ ସଦାସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।



ସାଇବର ସୁରକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକାରিতା ରହିଛି:

- ✓ ଧମକର ଚିହ୍ନଟ
- ✓ ଅନୁପ୍ରବେଶ ଚିହ୍ନଟ
- ✓ ତଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା
- ✓ ଆକ୍ରମଣର ଜବାବ ଦେବା
- ✓ ତାଟାବେସ୍ ଏବଂ ସିଷ୍ଟମ୍ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା
- ✓ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତିରକ୍ଷାର ପୁନଃରୁଦ୍ଧାର

ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ସର୍ଭର, ମୋବାଇଲ୍ ଡିଭାଇସ୍, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ସିଷ୍ଟମ୍, ନେଟୱାର୍କ ଏବଂ ତାଟାକୁ ହ୍ୟାକିଂ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷାଦେବାର ପ୍ରୟାସ । ଏହା ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ସୁରକ୍ଷା କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ସୂଚନା ସୁରକ୍ଷା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ଅସିଡ୍‌କ୍ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଆଲୋକ୍ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ତୁମ ଜୀବନରେ ପାରମ୍ପରିକ କୌଶଳ କେତେ ପ୍ରଭାବ ପକେଇଛି ।
- ✓ ୧୦ଜଣ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ପାରମ୍ପରିକ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ୧୦ଟି ପଏଣ୍ଟ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ମତାମତ ନିଅ ।
- ✓ ସାଇବର କ୍ରାଇମ୍ ବିଷୟରେ କୈଳାଶ ସାର୍‌କ'ଣ କହିଲେ ?

ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ


୧ ହେଲୋ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣା, ତୁମେ ଗତକାଲି କାହିଁକି ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲ ?

୨ ହଁ, ବିଶ୍ୱାସ, ମୁଁ ଗତକାଲିର ଡିବେଟ୍ କ୍ଲାସ୍ ପାଇଁ ଡରିଯାଇଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଆସିନଥିଲି ।




୪ ଯେପରିକି ?

୩ କଣ !! ତମ କଥା ବିଶ୍ୱାସ କରି ହଉନି । ତୁମେ ସ୍କୁଲର ଜଣେ ମେଧାବୀ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାପର ଛାତ୍ରୀ । ଆମକୁ ଏହି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ସୁଯୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ହାତଛତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମର ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସ୍କୁଲ୍ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକର ଆୟୋଜନ କରିଥାଏ ଯାହା ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) ପାଇଁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।



୫ ବାଲ ଏହାକୁ ବୁଝିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣା ! ତୁମର ଆଗକୁ ଏକ ଭବିଷ୍ୟତ ଅଛି । ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ ଚାକିରୀ ପାଇବା ପାଇଁ ସାକ୍ଷାତକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମକୁ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ନିଜର ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ, ସେଠାରେ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬ ମୁଁ ଜଣେ ଝିଅ ମାତ୍ର...



୭ କଣ କହୁଛ, ଏବେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝିଅମାନେ ଆଗରେ ରହିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଜି ଡ୍ରୋନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ଲେନ୍ ଉଡ଼ାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି... ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଡାକ୍ତର ଭାବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରାଇବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ କୃଷକ ଭାବେ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଆମର ଗଣିତ ଶିକ୍ଷକା ସୁନିତା ଦିବିଙ୍କୁ ଦେଖ... ତାଙ୍କ ପଢ଼ାଇବା ଶୈଳୀରୁ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହେଇଯାଏ ।

୮ ତୁମେ ଠିକ୍ କହୁଛ ବିଶ୍ୱାସ, ମୁଁ ବୁଝିପାରୁଛି । ତୁମ ପରି ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ଅଛି କି ?

୯ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ତୁମର... ଜୀବନ ପ୍ରତି ତୁମର ଜିତିବାର ମନୋଭାବ । ତୁମକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା, ସୀମା ସ୍ଥିର କରିବା, ଏବଂ ତୁମର ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜିତିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍... ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଡିବେଟ୍, ଡ୍ରାମା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବ ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ ।



୧୧ ହାଁ...ହାଁ...ହାଁ... ମୁଁ ସର୍ବଦା ସହାୟ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

୧୦ ଧନ୍ୟବାଦ ବିଶ୍ୱାସ, ମୋ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେଖେଇଥିବାରୁ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରିବି ଯଦି ମୋର କିଛି ସନ୍ଦେହ ଆସେ ।





ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମାନେ, ସେହି ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୁଝାଏ ଯେପରିକି ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିହେବ । ଏହା ବିଶ୍ୱାସ, ବିଶ୍ୱାସନୀୟତା କିମ୍ବା ଭରସାକୁ ବୁଝେଇଥାଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ: “ଆମକୁ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ନିଜର କ୍ଷମତା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ହେବ”

“ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ତମକୁ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପଛରେ ରଖିବ”

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଜଣକର ଶକ୍ତି କିମ୍ବା ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ । ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ତମେ କଣ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତମକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ, ଉତ୍ସାହିତ ରହିବାରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିଶେଷତାମାନ:

- ✓ ଲକ୍ଷ୍ୟ-ଆଧାରିତ ଜୀବନ
- ✓ ଦୃଢ଼ ଶାରୀରିକ ଭାଷା
- ✓ ଅଣ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ସ୍ୱଭାବ
- ✓ ନିଶ୍ଚିତ ନେବାର କ୍ଷମତା
- ✓ ରିସ୍କ ନେବା ଏବଂ ବିଫଳତାରୁ ଶିଖିବା
- ✓ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକମାନେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ କଥାରେ ଅଟଳ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କିଛି କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାହାକୁ ସେମାନେ ନିଷ୍ଠୁର କରିଥାନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ପଥରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରା ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର, ତମେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।



ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଏକ ଉଦାହରଣ:

ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଛି ଏବଂ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ମଞ୍ଚରେ ଭାଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଜିନିଷ ଯାହାକୁ ଆପଣ ନିଜ ପାଖରେ ସର୍ବଦା ରଖିପାରିବେ ତାହା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ।

ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନର ଅନୁଭବ/ଅଭିଜ୍ଞତା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି, ସାହସ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସଂଚାର କରିପାରିବେ । ଅଭ୍ୟାସ ମଣିଷକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ନିୟମିତ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶିଖିଥାଏ । ମୂଳ କଥା ହେଉଛି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆମ ଭିତରେ ରହିଥାଏ ଯାହାକୁ ବିକାଶ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ବିଶ୍ୱାସର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କିପରି ଭାବେ ବଢ଼ାଇ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ତୁମର ମତ ଜଣାଅ ।
- ✓ ୧୦ଜଣ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହିତ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସର ୧୦ଟି ବିଶେଷତା ଆଲୋଚନା କର । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସର ମହତ୍ତ୍ୱ କଣ ତାହା ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ମନେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଶ୍ରେଣୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବେ ।

ଖେଳ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି

୧ ହାଏ ବିକ୍ରମ... ତୁମେ ଫିଟ୍ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଉଛ... ତୁମର ଆଜି କୌଣସି ମ୍ୟାଚ୍ ଅଛି କି ?

୨ ହଁ ଅନିଲ୍ । ମୁଁ ଆସନ୍ତା କାଲି ସିନିୟରମାନଙ୍କ ସହିତ ଥିବା ମ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ।

୩ ଓଃ । କେଉଁ ଖେଳ । କ୍ରିକେଟ୍ ନା ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ? ଯେହେତୁ ତୁମେ ଦୁଇଟି ଯାକ ଖେଳର କ୍ୟାପଟେନ୍ ।

୪ ଆସନ୍ତା କାଲି ଆମର କ୍ରିକେଟ୍‌ର ଏକ ୨୦-୨୦ ମ୍ୟାଚ୍ ଅଛି ।

୫ ବିକ୍ରମ, ତୁମେ ଷୋର୍ଟସ୍‌ରେ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ?

୬ ହଁ... ଜଣେ ଷୋର୍ଟସ୍‌ମ୍ୟାନ କିମ୍ବା ଷୋର୍ଟସ୍ ପ୍ରଫେସନାଲ୍ ହେବାପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଛି ।

୭ ଷୋର୍ଟସ୍ ପ୍ରଫେସନାଲ୍‌ମାନେ କ'ଣ ?

୮ ଅନିଲ୍, ଆଜିକାଲି ସରକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ଜ୍ଞାତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା କାରଣରୁ ଆମ ପାଖରେ ଅନେକ ଜ୍ଞାତା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ, ଷୋର୍ଟସ୍ ସାଇକୋଲୋଜିଷ୍ଟ, ଷୋର୍ଟସ୍‌ଥେରାପିଷ୍ଟ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାତା ଇଭେଣ୍ଟରେ ଜଡ଼ିତ ଜ୍ଞାତା ପରିଚାଳନା ପ୍ରଫେସନାଲ୍‌ମାନେ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)ର ସୁଯୋଗ ପାଇଛନ୍ତି ।

୯ ମୁଁ ଏହି ସବୁ ବିକଳଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିନାହିଁ, ଏହା ବହୁତ ଗୁଟିକର ମନେ ହେଉଛି ।

୧୦ ହଁ, ତୁମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ ଯେ ସମସ୍ତ ଆଉଟ୍‌ଡୋର ଷୋର୍ଟସ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତରେ ପ୍ରିମିୟମ୍ ଲିଗ୍ ରଖୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହିପରି ବଡ଼ ଇଭେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରଫେସନାଲ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)ର ଆହୁରି ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି ।

୧୧ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଉପଯୋଗିତା ?

୧୨ ଯେପରିକି, ଏହା ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ ରଖେ । ଏହାଛଡ଼ା ଆମେ ନୂତନ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ କରି ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରୁ ଏବଂ କମ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସହିତ ଏକ ଭଲ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) ପାଇଥାଉ ।

୧୩ ଏହା ବହୁତ ରୋମାଞ୍ଚକର ଲାଗୁଛି ! ତୁମେ ସ୍କୁଲ୍ ଏବଂ ଆମର ଅଞ୍ଚଳର ଅନ୍ୟ ଖେଳ ପ୍ରେମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଯାଉଛ ।



ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳକୁଦ ବହୁତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ ଏବଂ ଆମର ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଖେଳ ଆମର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖୁଥାଏ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ହୃଦୟ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ପୁରାତନ କାଳରୁ ଖେଳକୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଆଜିକାଲି ଏହା ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିଛି ।

ଆହାର/ଭୋଜନ ପରି, ଶରୀରର ପୋଷଣ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଓ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଆମ ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ଭଲ କରିବାରେ, ବିଶେଷ କରି ବତୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ବହନ କରେ । ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଭାବରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା(ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ)ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଖେଳ ଖେଳିବା ସେମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ଅଧିକ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ସହଯୋଗ କୌଶଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଖେଳ ଖେଳିବା ସେମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱବାନ, ନେତୃତ୍ୱ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଭାବନା ସହିତ କାମ କରିବାର ଶୈଳୀ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ଖେଳ ଖେଳିବାର ଉପଯୋଗିତା:

- ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଥାଏ । ଖେଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼େଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ବସିବା, ଠିଆ ହେବାରେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଖେଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂପୃକ୍ତ ହେବା ନୈତିକତା ଶିଖାଇଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମକୁ କୁଶଳୀ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ରଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସାହସିକତା ସହ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚାପ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଲୋକମାନେ ସକାରାତ୍ମକତା ସହିତ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ସହଜରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକର ମୁକାବିଲା କରିପାରନ୍ତି ।
- ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁତ କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳ ଶିଖିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଆତ୍ମକୁ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଲଢ଼ିବା, ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାଇଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର କଳା, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଶିଖିପାରିବେ ।



ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ବିକ୍ରମଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଅନିଲଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ତୁମେ କେଉଁ ଖେଳ ପସନ୍ଦ କର କିମ୍ବା ଖେଳ ଏବଂ ସେହି ଖେଳ ପାଇଁ କେଉଁ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ ?
- ✓ ଖେଳର ଉପଯୋଗିତା ବିଷୟରେ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିଛି ତଥ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।
- ✓ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଖେଳ ଭଲ ଲାଗେ ତାର ନିୟମାବଳୀ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବିବରଣୀ (Presentation) ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ସମାନ୍ତରତା

୧ ହାଏ ସୁନି, ଆରେ ତୋର ମନ ଦୁଃଖ! କଣ ହେଲା

୨ ଛାଡ଼ ସେ କଥା, ତୋ ଖବର କଣ!

୩ ମୁଁ ତ ବିକେବି କଲେଜ ରେ ଆଡ଼ମ୍ବର କଲି ଆଉ ତୁ କ'ଣ କରୁଛୁ

୪ ମୁଁ ଆଉ କ'ଣ କରିବି, ମାର୍କ ତ କମ୍ ରହିଲା ଘରେ ବସିଛି ।

୫ ଘରେ ବସିଛୁ କଣ ପାଇଁ ?

୬ ଆଉ, ଘରେ ପ୍ରଥମ ଖୋଜିଲେଣି, ମୁଁ ଘର ପାଇଁ ବୋଧ

୭ କ'ଣ କହୁଛୁ, ତୁ ବାହା ହେବୁ । କ'ଣ ପାଇଁ ପଢ଼ୁଛୁ ?

୮ କ'ଣ ପଢ଼ିବି, ମୋ ପାଖରେ ସେପରି ସୁବିଧା ନାହିଁ, ଘରେ ବୁଝୁନାହାନ୍ତି

୯ କିଏ କହିଲା, ତୁ ସରକାରୀ ଆଇଟିଆର ବିଷୟରେ ଜାଣିଛୁ

୧୦ ହଁ କିଛି ! ତେବେ ମତେ କିଏ ଆଡ଼ମ୍ବର କରେଇବ ।

୧୧ ଆରେ ଆଇଟିଆର ସାର୍ବକ୍ଷ ସହ ମୋ ବାପାଙ୍କର ଟିକ୍ସା ଅଛି ଝଲ ତୋ ବାପା, ମାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା, ତୋ ପାଠପଢ଼ା କଥା ମୁଁ ବୁଝେଇବି

୧୨ ଆଇଟିଆର ରେ କ'ଣ କରିବି ? ହଁ ମୋର ଇଚ୍ଛା ତୁ ସେ ଡିଜାଇନରେ ।

୧୩ ଆରେ, ସେ ବିଷୟ ଅଛି ତୁ କରିବୁ

୧୪ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୧୫ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୧୬ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୧୭ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୧୮ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୧୯ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୦ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୧ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୨ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୩ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୪ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୫ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୬ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୭ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୮ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୨୯ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୩୦ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।

୩୧ ମୁଁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିବି, ଖାଲି ତତେ ଜଣେଇଲି ଆମେ ଯଦି ଅନ୍ୟର ସୁଖରେ କେବଳ ସୁଖୀ ହେବା ଅନ୍ୟର କଥା, ଦୁଃଖକୁ ବୁଝିବା ନାହିଁ, ଆମେ କି ସାଜ

୩୨ ସାନୁ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ, ମୁଁ ଆଇଟିଆରରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ତୋ ସାହାଯ୍ୟ ମୁଁ କେବେ ଭୁଲି ପାରିବି ନାହିଁ ତୁ ସତରେ ମୋର ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁ

୩୩ କିଛିଦିନ ପରେ...

୩୪ ଗୁଭକାମନା

ସଂବେଦନଶୀଳତା (Empathy)

ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ବା ଯେକୌଣସି ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବା ସମାନୁଭୂତିଶୀଳତା କୁହାଯାଏ । ସଂବେଦନଶୀଳତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିରୂପଣ କରେ । ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର କୌଶଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ଏବଂ ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ସଂବେଦନଶୀଳତା ଏପରି ଏକ ଗୁଣ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ବୁଝି ଏବଂ ଅନୁଭବ କରି ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।



ସଂବେଦନଶୀଳତାର ଗୁଣାବଳୀ:

- ✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନି, ନିଜକୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ରଖିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ
- ✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟରେ ଦେଖି, ତତ୍ତ୍ୱକ୍ଷଣାତ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼ାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ
- ✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବୁଝିବା

ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରାରମ୍ଭ କେବେ ହୁଏ ?

- ✓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂବେଦନଶୀଳତା ସମୟ ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ।
- ✓ ଶିଶୁମାନେ ଏକ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ସଂବେଦନଶୀଳତାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାନ୍ତି ।
- ✓ ସେମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମୁଖଭଙ୍ଗୀକୁ ନଜର ରଖନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପାଖରେ କେହି କାନ୍ଦିଲେ ନିଜେ କାନ୍ଦନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି
- ✓ ପ୍ରାୟ ଅଠର ମାସ ବୟସବେଳକୁ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି
- ✓ ୫ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ । ଏହି ସମୟରେ ପିତାମାତା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଯଦି ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାନ୍ତି ତେବେ ଶିଶୁମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଉପାୟ

- ✓ ଘର ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଯାହା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ✓ ନିଜଠାରୁ ଆଚାର, ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କଲେ, ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।
- ✓ ଉପନ୍ୟାସ ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ ପଠନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଟି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ ।
- ✓ ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମର୍ଥ ହୁଏ ।
- ✓ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପରିବେଶକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଟି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ ।



ସଂବେଦନଶୀଳତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ କିପରି ଉପଯୋଗୀ ?

- ✓ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବିନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ନିଜ ଅନୁଭୂତି ଗୋଟିଏ ଧାରାରେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ✓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ।
- ✓ ଏହି ଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ✓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିନ୍ନତାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ସୁମିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ସାନୁଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ତୁମେ କେଉଁ ଧନ୍ୟାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶୀ ଜଚ୍ଛୁକ ?
- ✓ ଆଇଟିଆଇ/ଡିପ୍ଲୋମା ବିଷୟରେ ନିଜ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ତଥ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।
- ✓ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଧନ୍ୟାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ ତାହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ତୁମ ପାଇଁ ପଦଟିଏ

ଶୁଣ ମୋର ପ୍ରିୟ ପିଲାମାନେ

ଜୀନବକୁ ତୁଚ୍ଛ କେବେ କରିବନି ମନେ

ସଚେତନ ହୁଅ ନିଜେ ତୁମ ବୃତ୍ତିକୁ

ଭୁଲ ନାହିଁ ବାଟ କିଛି ନାହିଁ ପାଇବାକୁ

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହେଉ ଯେବେ ତୁମ ମୂଳମନ୍ତ୍ର

ସମୟ ପରିଚ୍ଛଳନା ଆଉ ଏକ ଚନ୍ଦ୍ର

ସୂତିଶକ୍ତି ବୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ମାର୍ଗଟି ପ୍ରଶସ୍ତ

ଶିକ୍ଷାର, ଆରଗଣେ ହୁଅ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ

ପରସ୍ପର ସୁସମ୍ପର୍କ କରିବା ସ୍ଥାପନ

ସମାଜରେ ନରହୁ କିଏ ବଡ଼ ସାନ

ମୋବାଇଲ ରଚନାରେ ତୁମେ ପାରଙ୍ଗମ

ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ହୁଅ ସାବଧାନ

ଖେଳକୁଦ କରି ତୁମେ ହୁଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ

ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଜୀବନକୁ କରଇ ସୁଗମ



ସୁଶୀଳ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ

ଶ୍ରୀ ଅଭିରା ନୋଡାଲ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କରମଳା, ପୁରୀ

Supported by:

