

## চতুর্থ অধ্যায়



# চলো নিজেকে আবিষ্কার করি

এই অধ্যায়ের নামটা একটু অন্যরকম লাগছে কি? এ আবার কেমন নাম— নিজেকে আবিষ্কার! মানুষ কতকিছু আবিষ্কার করেছে। যেমন— টেলিফোন, বিদ্যুৎ, ওষুধ আরও কত কি! কিন্তু নিজেকে আবিষ্কার করা— এ আবার কেমন কথা! কিন্তু এই অধ্যায়ে আমরা সেই কাজটাই করব। আমাদের প্রত্যেকের ভিতরের কিছুর শক্তি বা গুণ আছে। এগুলো আমাকে সবার থেকে আলাদা ও অনন্য করেছে। আবার অন্যদের থেকে আলাদা হয়েও আমরা সমাজের সকলের সাথে মিলেমিশে থাকছি। নিজের কোন কোন বিষয়গুলো জানা থাকা দরকার, কোন বিষয়গুলো আমাকে সাহায্য করবে সমাজে অবদান রাখতে? আমরা এই বিষয়গুলো আবিষ্কার করব। তাহলে চলো শুরু করে দেই নিজেকে আবিষ্কার করার কাজ—



অপর পৃষ্ঠায় কয়েকটি প্ল্যাকার্ড দেওয়া আছে, যেখানে আমরা আমাদের সম্পর্কে লিখব—

## এক নজরে আমি



## ঘুরে আসি ফুলের বাগানে

আচ্ছা বলো তো হরেক রকম ফুল দিয়ে সাজানো বাগান দেখতে আমাদের কেমন লাগে? লাল, নীল, হলুদ আরও কত রঙের ফুল! আবার একেক ফুলের সুবাস একেক রকম। কোনো ফুল আকারে ছোট কিন্তু সুবাস অনেক তীব্র। আবার কোনো ফুলের রঙ অনেক গাঢ় কিন্তু হাল্কা সুবাস। কত ধরনের ফুল, কত প্রকারের সুবাস। বাগানের প্রতিটি ফুল তাদের নিজেদের গুণে বাগানটাকে সুন্দর করার জন্য অবদান রাখছে। আচ্ছা ফুলের কথা কেন হচ্ছে তা কি আমরা বলতে পারি? ফুলের কথা হচ্ছে কারণ আমরা সবাই বাগানের একেকটা ফুল। কত গুণে গুণান্বিত আমরা — আমাদের প্রত্যেকের রয়েছে নিজস্ব গুণ। এই গুণ দিয়ে আমরা সব সময় নিজেদের ও অন্যদের কিছু না কিছু করেই যাচ্ছি। আমরা কেউ কারও মতো নই। কিন্তু আমরা প্রত্যেকেই খুব সুন্দর, প্রত্যেকেরই রয়েছে নিজস্ব পছন্দ, ইচ্ছা ও চাহিদা। এই প্রতিটি বিষয় খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

যেহেতু আমি এই বাগানেরই একটি ফুল, তাহলে চলো বাগানের অন্যান্য ফুল অর্থাৎ আমাদের সহপাঠীদের ভিন্ন ভিন্ন বৈশিষ্ট্য ও গুণের সঙ্গে পরিচিত হই এবং নিচের ফুলের ছবিতে তা লিখি। তাদের ধন্যবাদ জানাই যার যার বৈচিত্র্যের জন্য -



আমরা জানলাম আমাদের সবার মধ্যেই কিছু গুণ বা বৈশিষ্ট্য আছে, যা অন্যদের থেকে আলাদা। আমরা কেউ কখনো সম্পূর্ণভাবে অন্যের মতো না। আমরা একেকজন একেক রকম, এটাই স্বাভাবিক।

## নিচের ঘটনাটি পড়ি এবং প্রশ্নের উত্তর দিই

ফুলের বাগান তো দেখলাম, এবার আমরা আরও কিছু নতুন বিষয় আবিষ্কার করব। এখানে একটি ঘটনা দেওয়া আছে, আমরা বন্ধুরা মিলে ঘটনাটি পড়ি।

আদর্শ উচ্চ বিদ্যালয়ের ষষ্ঠ শ্রেণির জন্য একজন প্রতিনিধি বা ক্যাপ্টেন নির্বাচন করা হবে। শিক্ষার্থী ক ও শিক্ষার্থী খ ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্র-ছাত্রী। ক্যাপ্টেন হবার জন্য তারা দুজনই আগ্রহ প্রকাশ করেছে। এখন শিক্ষক শ্রেণির বাকি শিক্ষার্থীদের ওপর দায়িত্ব দিয়েছেন ক্যাপ্টেন নির্বাচন করার। যেহেতু ক্লাসে দুজনই বেশ জনপ্রিয়, তাই শিক্ষার্থীরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করছে।

### শিক্ষার্থী ক এর বৈশিষ্ট্য

যে কোনো বিপদে ও প্রয়োজনে সবাইকে  
সহায়তা করে।

আন্তরিক কিন্তু যথেষ্ট ধৈর্যশীল নয়

সহপাঠীরা কিছু বুঝতে চাইলে তা  
বুঝিয়ে দেয়।

সততা ও নিষ্ঠার সাথে কাজ করে।

সবাইকে সম্মান করে

### শিক্ষার্থী খ এর বৈশিষ্ট্য

কোনো কাজে কেউ সহায়তা চাইলে  
এড়িয়ে যায়।

আন্তরিক ও ধৈর্যশীল

নিয়মিত ও সময়মতো স্কুলে আসে।

কাজে আগ্রহী কিন্তু সময়মতো শেষ  
করতে পারে না।

সবার সাথে সহজে মিশতে পারে

## এবার নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিই:

১। আমি কাকে ক্যাপ্টেন বানাতাম?

-

২। তার কোন কোন বৈশিষ্ট্যের জন্য আমি তাকে নির্বাচন করতাম এবং কেন?

-

ওপরের ঘটনাটি পড়ে আমরা কি বুঝতে পারছি মানুষের বৈশিষ্ট্যগুলো কী? কোন বৈশিষ্ট্যগুলো বেশি উপকারী মানুষের জন্য। চলো আরও একটি বিষয় আবিষ্কার করি, তাহলে আমাদের ধারণা আরও পরিষ্কার হবে –

## শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য

মানুষের শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য নিয়ে নিচে কিছু শব্দ দেওয়া আছে। আমরা নিজের বুদ্ধি, চিন্তাকে কাজে লাগিয়ে যে ঘরে যেটা প্রযোজ্য সেটা লিখে ফেলি—

ওপরের ছক দুইটিতে আমরা শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য নিয়ে লিখলাম। শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য দুটোরই গুরুত্ব আছে। কিন্তু আমরা কি বুঝতে পারছি কোন বিষয়গুলো বেশি গুরুত্বপূর্ণ? মানুষের কোন বৈশিষ্ট্যকে গুরুত্ব দেওয়া দরকার বলে আমরা মনে করি? তার শারীরিক বৈশিষ্ট্যকে নাকি তার মানসিক বৈশিষ্ট্যকে? শ্রেণিতে আমার পাশে বসা বন্ধুর সাথে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করি। এ আলোচনার মধ্য দিয়ে আমরা নতুন নতুন অনেক কিছু জানতে পারব।

উদার - আকৃতি - বলিষ্ঠ - জেদি - চেহারার গড়ন - আন্তরিক - উচ্চতা - লাজুক - চিন্তাশীল - দয়ালু  
- গায়ের রং — স্বার্থপর - পরোপকারী

### বাহ্যিক (শারীরিক) বৈশিষ্ট্য

### অভ্যন্তরীণ (মানসিক) বৈশিষ্ট্য

ওপরের ছক দুইটিতে আমরা শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য নিয়ে লিখলাম। শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য দুটোরই গুরুত্ব আছে। কিন্তু আমরা কি বুঝতে পারছি কোন বিষয়গুলো বেশি গুরুত্বপূর্ণ? মানুষের কোন বৈশিষ্ট্যকে গুরুত্ব দেওয়া দরকার বলে আমরা মনে করি? তার শারীরিক বৈশিষ্ট্যকে নাকি তার মানসিক বৈশিষ্ট্যকে? শ্রেণিতে আমার পাশে বসা বন্ধুর সাথে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করি। এ আলোচনার মধ্য দিয়ে আমরা নতুন নতুন অনেক কিছু জানতে পারব।

### আমার মতে একজন মানুষের প্রয়োজনীয় গুণাবলি

নিচে ছকে মানুষের কিছু গুণ ও বৈশিষ্ট্যের তালিকা দেওয়া আছে। আর তার নিচে একটি গাছের ছবি দেখতে পাচ্ছি, যেখানে দুই রঙের পাতা আছে— সবুজ ও হলুদ পাতা।

তালিকায় দেওয়া যেসব গুণ ও বৈশিষ্ট্যকে আমি ইতিবাচক বা প্রয়োজনীয় মনে করি, তা সবুজ রঙের পাতায় লিখি। আর যে বৈশিষ্ট্যগুলো উপকারী বা প্রয়োজনীয় মনে করি না, তা হলুদ রঙের পাতায় লিখি। -

## গুণ/বৈশিষ্ট্যের তালিকা

বন্ধুত্বপরায়ণ, অহংকারী, সাহসী, নিষ্ঠাবান, হিংসা করা, হাসি-খুশি, সৎ, অতিরিক্ত মেজাজ দেখানো, দয়ালু, সত্যবাদী, ভদ্র, বিরক্তিকর, চিন্তাশীল, অন্যকে ছোট করে দেখা, মিথ্যা বলা, পরিচ্ছন্ন থাকা, মিতব্যয়ী, সকলের প্রতি যত্নশীল, নিষ্ঠুর, বিশ্বস্ত, লোভী, আশাবাদী, জেদ করা, যৌক্তিক।





## আমার নিজের গুণ বা সুপার পাওয়ার

আমার নিজের অনেক প্রয়োজনীয় গুণ বা বৈশিষ্ট্য আছে। এই সবগুলোই হলো এক একটা শক্তি বা পাওয়ার। পূর্বের পৃষ্ঠায় একজন মানুষের যে সব গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো থাকা দরকার বলে আমরা মনে করছি তা লিখেছি। আমার মধ্যেও এরকম কিছু গুণ বা বৈশিষ্ট্য আছে। এই অধ্যায়টি যেহেতু নিজেকে আবিষ্কার করার, তাই নিজের ব্যক্তিগত গুণ বা বৈশিষ্ট্য না জানলে আবিষ্কার তো অসমাপ্ত থেকে যাবে। সেই সাথে কোন কোন গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো চাই সেগুলোও জানতে হবে! কী বল, তাই না? চলো তাহলে আর দেরি না করে নিজের গুণ বা সুপার পাওয়ারগুলো কী কী তা ভেবে বের করি। সেই সাথে আমি আর কোন কোন গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো অর্জন করতে চাই। ভেবে নিচের ছক দুটি পূরণ করি।

আমি	
আমার কী গুণ বা ভালো বৈশিষ্ট্য আছে	কোন গুণ বা ভালো বৈশিষ্ট্যগুলো আমি চাই
১।	১।
২।	২।
৩।	৩।
৪।	৪।
৫।	৫।



চলো, নিজেকে আবিষ্কার করি!

আমার সুপার পাওয়ারগুলো লিখলাম। কোন কোন বৈশিষ্ট্য/পাওয়ার চাই সেটাও লিখলাম। এবার একটু ভাবি এই গুণগুলোকে আমি কীভাবে কাজে লাগাব। ভেবে নিচে লিখি—


## অন্যদের চোখে আমি

আচ্ছা, কোনো কাজ করার পর আমি কি আমার কাছের মানুষদের কাছে জানতে চেয়েছি যে “কেমন হয়েছে”? অথবা কেউ কি আমার কোনো কাজের প্রশংসা করেছে? তখন আমার কেমন লেগেছে? বা কেউ আমার কাজকে ভালো না বললে আমার কেমন অনুভূতি হয়? অনেক সময় আমরা বুঝে উঠতে পারি না যে, আমার কোন কাজটা ভালো হচ্ছে আর কোন কাজটা করা ঠিক হচ্ছে না। তখন আমাদের আশেপাশের মানুষ আমাদেরকে জানায় আমাদের ভালো-মন্দ দিকগুলো। তাই চলো নিজের একান্ত কাছের তিনজন মানুষকে বেছে নেই যারা আমার বিষয়ে সঠিক তথ্য দেবে বলে আমি মনে করি। এই তিনজনের একজন আমার পরিবারের, একজন বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও একজন কাছের বন্ধু। তাদের কাছ থেকে আমি আমার সম্পর্কে জানব। চলো দেখি তারা কী বলে। সেগুলো নিচের ছকে লিখে ফেলি।



আমি



শিক্ষক



পরিবার



বন্ধু

কাছের মানুষের নাম আমি যার কাছ থেকে আমার সম্পর্কে জেনেছি	আমার কোন ভালো গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো আছে	আরও কোন গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো আমার থাকলে ভালো হতো
পরিবারের যার সাথে কথা বলেছি: .....	১। ২। ৩। ৪।	১।  ২।
বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের মধ্যে যার সাথে কথা বলেছি: .....	১। ২। ৩। ৪।	১।  ২।
প্রিয় বন্ধুদের মধ্যে যার সাথে কথা বলেছি: .....	১। ২। ৩। ৪।	১।  ২।

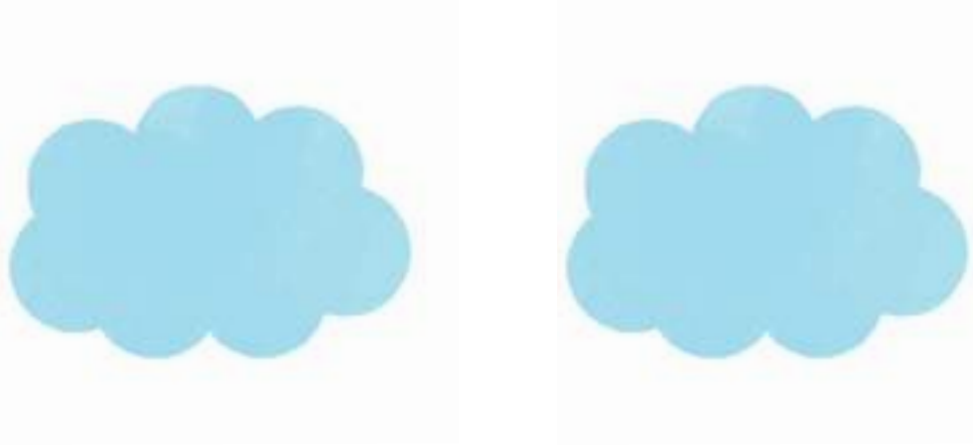
চলো, নিজেকে আবিষ্কার করি!

আমার কাছে মানুষগুলো আমাকে জানাল আমার গুণ বা সুপার পাওয়ারগুলোর বিষয়ে। এও জানাল কোন পাওয়ার বা বৈশিষ্ট্যগুলো থাকা দরকার। এরা আমার কাছে মানুষ এবং আমার ভালো চান। আমি এবং আমার কাছে মানুষ আমার মধ্যে যে গুণ বা সুপার পাওয়াগুলো আবিষ্কার করেছি তা লিখে ফেলি—

**একনজরে দেখে নেই আমার সুপার পাওয়ার/ গুণগুলো :**

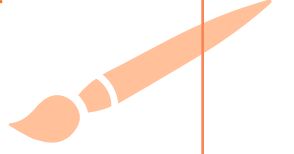


আশা করি নিজের গুণগুলো সম্পর্কে জেনে আমাদের ভালো লেগেছে। এবার ভালো গুণ/বৈশিষ্ট্যের পাশাপাশি যে বৈশিষ্ট্যগুলো আমার মধ্যে থাকা দরকার বলে আমি ও আমার কাছে মানুষরা মনে করি, সেখান থেকে দুটো বৈশিষ্ট্য আমি নিজে আমার পছন্দমতো বেছে নেই।



এবার আমরা নিজের একটি ছবি আঁকি যেখানে আমার এই ১টি বা ২টি গুণ কাজে লাগাচ্ছি।

ছবি: নিজের গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগানোর ছবি —



## আমার গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগানোর পরিকল্পনা

আমরা আমাদের গুণ বা সুপার পাওয়ার কথা জানলাম। আরও জানলাম কোন গুণ বা সুপার পাওয়ারগুলো থাকলে আমাদের জীবন আরও সুন্দর হবে। এই অধ্যায়ের শুরুতে ‘একনজরে নিজেকে দেখে নিই’ নামে একটি ছক পূরণ করছিলাম। মনে পড়ে - সেখানে ‘আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে’ নামের একটি ঘর ছিল? সেখানে আমরা দুটি বিষয় লিখেছিলাম এবং আমার অনুভূতির কথাও লিখেছিলাম। এবার আমাদের কাজ হবে, যে গুণ বা সুপার পাওয়ারগুলো আমরা আবিষ্কার করেছি সেগুলোকে কাজে লাগিয়ে সেইসব পরিস্থিতি মোকাবিলার পরিকল্পনা করা। চলো শুরু করা যাক—

### ঘটনা - ১ (‘আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে ...’-এ আমার উল্লেখ করা প্রথম ঘটনা)

এই ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করে আমার গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগিয়ে একটি পরিকল্পনা তৈরি করব। যেখানে ‘আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে ...’ এ আমার উল্লেখ করা প্রথম ঘটনার মতো কোনো ঘটনা বা পরিস্থিতি হলে আমি কেমন ব্যবহার করবো- সেটা নিচে তুলে ধরব -

যদি কেউ আমাকে ..... বলে/করে

তাহলে আমি (যা বলব বা করব) .....

নিরাপদ স্থান (যেখানে আমি যেতে পারি):

নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি (বয়সে বড় কোনো ব্যক্তি যার সাথে আমি এই বিষয়ে কথা বলতে পারি):

## ঘটনা - ২ ('আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে ...'-এ আমার উল্লেখ করা দ্বিতীয় ঘটনা)

এই ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করে আমার গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগিয়ে একটি পরিকল্পনা তৈরি করব। যেখানে 'আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে ...' এ আমার উল্লেখ করা দ্বিতীয় ঘটনার মতো কোনো ঘটনা বা পরিস্থিতি হলে আমি কেমন ব্যবহার করব— সেটা নিচে তুলে ধরব—

যদি কেউ আমাকে ..... বলে/করে

তাহলে আমি (যা বলব বা করব) .....

নিরাপদ স্থান (যেখানে আমি যেতে পারি):

নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি (বয়সে বড় কোনো ব্যক্তি যার সাথে আমি এই বিষয়ে কথা বলতে পারি):

## আমার গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগানোর চর্চা

আমাদের গুণ বা সুপার পাওয়ার কীভাবে কাজে লাগাব তার পরিকল্পনা খুব সুন্দর ভাবে করলাম। এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করলে গুণগুলো আমরা নিজেদের জীবনে কাজে লাগাতে পারব। নিচের ছকের মতো করে আমার ডায়েরি বা জার্নালে সামনের দুই সপ্তাহ কোন কোন পরিস্থিতিতে এই গুণগুলোর চর্চা করছি, সেটা লিখব এবং শিক্ষককে দেখাব।

পরিস্থিতি বা ঘটনা	গুণ/সুপার পাওয়ার কীভাবে ব্যবহার করেছি	গুণ/সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে আমার কেমন লেগেছে

এই অধ্যায়ের সেশনগুলোতে অংশগ্রহণ করার জন্য ধন্যবাদ। এই গুণ/সুপার পাওয়ারগুলো শুধু এই সময়ের জন্য নয়। এগুলো আমরা সব সময় ব্যবহার করব।



## আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকগুলো শিক্ষক পূরণ করবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। উৎসাহ দেবেন। কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। শিখন কার্যক্রমের উপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলোর মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে স্টার (তারকা চিহ্ন) দিয়ে মূল্যায়ন করবেন।

খুব ভালো = ★ ★ ★ , ভালো = ★ ★ , আরও ভালো করার সুযোগ আছে = ★

### ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

সেশন নং		সেশনে আমার স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি আমার শ্রদ্ধাশীল আচরণ	আমার স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজগুলোর মান
সেশন ১-২	রেটিং			
	শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			
সেশন ৩-৬	রেটিং			
	শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			
সেশন ৭	রেটিং			
	শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			
	রেটিং			
সেশন ৮-১০	শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			

## ছক ২: আমার গুণ বা সুপার পাওয়ারের চর্চা

খুব ভালো = ★ ★ ★, ভালো = ★ ★, আরও ভালো করার সুযোগ আছে = ★

সেশন			
	আমার করা পরিকল্পনাটির মান	পরিকল্পনা অনুযায়ী করা চর্চা বা কাজগুলো জার্নালে লেখা	চর্চা বা কাজগুলোতে গুণের সঠিক চর্চা বিষয়ক ধারণাগুলোর প্রতিফলন
রেটিং			
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			