

দ্য কি টু আ বেটার লাইফ
কমন স্ট্রেন্থ



প্রাত্যহিক জীবনে

ভালো সিদ্ধান্ত নেয়ার

গাইডলাইন

মো. বাকীবিলাহ

ক্যামিয়ার
ইনসিটেলিজেন্স

প্রাত্যহিক জীবনে ভালো সিদ্ধান্ত নেয়ার গাইডলাইন

দ্য কি টু আ বেটার লাইফ
কমন স্ট্রেন্থ

মো. বাকীবিলাহ



The key to a better life
COMMON SENSE

by Md. Baki Billah

ISBN 978-984-35-4773-6

কমন সেন্স

মো. বাকীবিলাহ

প্রকাশক

ক্যারিয়ার ইনটেলিজেন্স

প্রকাশকাল

আগস্ট ২০২৩

মুদ্রণ

সানজানা প্রিন্টার্স
নয়া পল্টন, ঢাকা

দাম

৩৫০ টাকা

উৎসর্গ

সকল পাঠককে



978-984-35-4773-6

যোগাযোগ

ক্যারিয়ার ইনটেলিজেন্স

হোল্ডিং : ৯৩, ওয়ার্ড: ৭, ব্লক : ডি, রোড : ৪

কলমা দক্ষিণ, সাভার, ঢাকা-১৩৪১

ফোন : ০১৮৪১-৮৯৫৯৬৮

ইমেইল : editor@careerintelligencebd.com

ওয়েবসাইট: www.careerintelligencebd.com

লেখকের কথা

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহিম।

আমি এই বইটি লিখেছি কারণ আমি বিশ্বাস করি যে কমন সেন্স আমাদের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলির মধ্যে একটি। এটি আমাদেরকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে, সঠিক কাজ করতে এবং আমাদের জীবনে সুখ ও সাফল্য অর্জন করতে সাহায্য করে। কমন সেন্সের বিভিন্ন সংজ্ঞা রয়েছে। কিছু লোক বলেন যে, এটি সহজাত; অন্যরা বলেন- এটি অভিজ্ঞতার ফলে অর্জিত হয়। আমি বিশ্বাস করি যে কমন সেন্স উভয়ই। এটি এমন বিষয় যা কিছুটা সহজাত তথা জন্মগতভাবেই একজন মানুষ লাভ করেন। তবে এটি অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বিকশিত হয়।

কমন সেন্স আমাদেরকে নিম্নলিখিত জিনিসগুলি করতে সাহায্য করতে পারে:

১. যখন আমাদের জীবনে কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে হয়, তখন কমন সেন্স আমাদেরকে সঠিক পথ খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। এটি আমাদেরকে বিভিন্ন বিকল্পগুলির সম্ভাব্য পরিণতিগুলি বিবেচনা করতে এবং আমাদের জন্য সেরা পছন্দটি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারে।

২. কমন সেন্স আমাদেরকে সঠিক কাজ করতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি যখন তা কঠিন বা অসুবিধাজনক হয়। এটি আমাদেরকে মূল্যবোধ অনুসরণ করতে এবং অন্যদের প্রতি দায়িত্বশীল হতে উৎসাহিত করে।

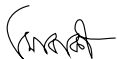
৩. কমন সেন্স আমাদেরকে আমাদের জীবনে সুখ ও সাফল্য অর্জন করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আমাদেরকে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে, লক্ষ্যগুলি অর্জনের জন্য কঠোর পরিশ্রম করতে এবং জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে উৎসাহিত করতে পারে।

বইটিতে, আমি কমন সেন্সের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করব। আমি আপনাকে দেখাব যে, কীভাবে কমন সেন্স ব্যবহার করে আপনি আপনার জীবনে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে, সঠিক কাজ করতে এবং আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন।

বইটি লেখার ক্ষেত্রে বেশ কিছু বইয়ের সহায়তা নিয়েছি। ইন্টারনেটে অসংখ্য আর্টিকেল পড়েছি। তার নির্ঘাস ও আমার অভিজ্ঞতার আলোকে ব্যবহারিক নির্দেশনা তুলে ধরার চেষ্টা করেছি এতে।

আমি আশা করি এই বই আপনার জন্য সহায়ক হবে। এটি আপনার কমন সেন্সকে উন্নত করতে এবং আপনার জীবনে আরো সফল হতে সাহায্য করবে। ইনশাআল্লাহ।

সর্বোচ্চ সতর্কতার পরও বইয়ে কিছু ভুল-ত্রুটি থেকে যাওয়া স্বাভাবিক। সেগুলো সম্পর্কে এবং বইয়ের ব্যাপারে আপনার মতামত দয়া করে আমাকে জানাবেন। তাছাড়া সময়ের সাথে সাথে বেশ কিছু পদ্ধতি ও তথ্যের আপগ্রেডেশন দরকার হয়। আমাদের ওয়েবসাইট ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সেগুলো নিয়মিত শেয়ার করা হবে। তাই আমাদের সাথে যুক্ত থাকবেন আশা করছি। আল্লাহ আপনার কল্যাণ করুন।



মো. বাকীবিলাহ

উদ্যোক্তা, ক্যারিয়ার ও শিশুশিক্ষা বিষয়ক পরামর্শক

২৮ আগস্ট ২০২৩

সূচিপত্র

অধ্যায়-১ : কমন সেন্সের ধারণা	৫-১৬
কমন সেন্স কী	৬
কমন সেন্স : গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা	১০
কমন সেন্স ব্যবহারের উপকারিতা	১২
কমন সেন্সকে উপেক্ষা করার পরিণতি	১৫
অধ্যায়- ২ : সম্পর্ক ব্যবস্থাপনার কমন সেন্স	১৭-৩০
সুন্দর ও মজবুত সম্পর্ক তৈরি কীভাবে করবেন?	২০
বিদ্যমান সম্পর্কগুলোকে সুস্থ ও শক্তিশালী রাখুন	২৩
কার্যকর যোগাযোগ ও কমন সেন্স	২৫
দ্বন্দ্ব নিরসনে কমন সেন্সের ব্যবহার	২৭
অধ্যায়- ৩ : অর্থ ব্যবস্থাপনার কমন সেন্স	৩১-৪০
নিরাপদ অর্থনৈতিক ভবিষ্যতের জন্য বাজেট ও সঞ্চয়	৩৩
স্মার্ট আর্থিক সিদ্ধান্ত কীভাবে নেবেন?	৩৫
ব্যক্তিগত অর্থ ব্যবস্থাপনায় ১৫টি ভুল যা অধিকাংশ মানুষ করে	৩৭
অধ্যায়- ৪ : স্বাস্থ্য ও সুস্থতার কমন সেন্স	৪১-৪৮
সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার কৌশল	৪২
মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল	৪৩
প্রাত্যহিক জীবনে মননশীলতা ও সেনফ কেয়ার চর্চা	৪৫
অধ্যায়- ৫ : কর্মক্ষেত্রে কমন সেন্স	৪৯-৫৮
কার্যকরী টিম-প্লেয়ার কীভাবে হওয়া যায়?	৫২
কর্মক্ষেত্রে কার্যকর যোগাযোগ কৌশল	৫৪
কমন সেন্স ব্যবহার করে সমস্যা সমাধান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ	৫৬
অধ্যায়- ৬ : প্রাত্যহিক জীবনে কমন সেন্স	৫৯-১১০
দৈনন্দিন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় কমন সেন্স	৬০
জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে কমন সেন্স	৬৩
কমন সেন্স ব্যবহার করে অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ	১০৯
অধ্যায়- ৭ : উন্নততর বিশ্বের জন্য কমন সেন্স	১১১-১১৬
দায়িত্বশীল নাগরিক ও কমিউনিটি সদস্য হিসেবে কমন সেন্সের ব্যবহার	১১৩
বৈশ্বিক সমস্যা মোকাবেলায় কমন সেন্স	১১৫
অধ্যায়- ৮ : জীবনে কমন সেন্স আত্মীকরণ	১১৭-১২৭
দৈনন্দিন রুটিনে কমনসেন্স অন্তর্ভুক্তিকরণ	১১৯
কমন সেন্স ব্যবহারে প্রতিবন্ধকতা দূর করার উপায়	১২১
কমন সেন্স দক্ষতার মূল্যায়ন ও উন্নয়নে প্রতিফলন অনুশীলন	১২৩
কমন সেন্স বাড়ানোর উপায় কী?	১২৬
কঠিন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়া	১২৭
তথ্যসূত্র ও লেখক পরিচিতি	১২৮

অধ্যায় ১

কমন সেন্সের ধারণা

কমন সেন্স কী?

সারা নামে এক যুবতী ছিল। তিনি ছিলেন বেশ বুদ্ধিমতী ও মেধাবী। পড়াশোনা ও ফলাফলে ছিলেন অনন্য। তিনি সর্বদা নতুন জিনিস শিখতে ভালোবাসতেন। চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কেও আগ্রহ ছিল তার। এত বুদ্ধিমত্তা সত্ত্বেও, সাধারণ দৈনন্দিন কাজগুলি করতে গিয়ে বেশ হিমশিম খেতেন সারা।

উদাহরণস্বরূপ, একদিন সারা তার পরিবারের জন্য মুদি মালামাল কিনতে সুপারমার্কেটে গিয়েছিলেন। তিনি যখন করিডোর দিয়ে হাঁটছিলেন, তখন তিনি বিশাল পণ্য-সম্ভারের দিকে তাকিয়ে ভাবতে থাকেন, কোনটি রেখে কোনটি নেবেন। বিভিন্ন ব্র্যান্ডের দিকে তাকিয়ে, দামের তুলনা করা এবং তার পরিবারের কী প্রয়োজন তা মনে করার চেষ্টা করতে দীর্ঘ সময় খরচ হয়েছে তার।

অন্য একদিন, সারা ভার্টিসিটে যাওয়ার জন্য পোশাক পরিবর্তন করতে গেলেন। তিনি ড্রয়ার-ভরা জামাকাপড়ের দিকে কিছুক্ষণ তাকিয়ে রইলেন। কোনটি পরবেন এখন? কোন পোশাকে তাকে ভালো মানাবে ইত্যাদি ভাবতে ভাবতে বহু সময় চলে গেল।

মুদি মালামাল কেনাকাটা এবং পোশাক পরার মতো দৈনন্দিন কাজের সাথে সারাকে বেশ লড়াই করতে হলো। এটা তার বুদ্ধির অভাবে হয়নি। বরং, তার যা অভাব ছিল, সেটি সাধারণত 'কমন সেন্স' হিসাবে পরিচিত।

কমন সেন্স হলো- জ্ঞানকে বোঝার এবং প্রয়োগ করার ক্ষমতা, যা সমাজে ব্যাপকভাবে পরিচিত ও গ্রহণযোগ্য। এটি হচ্ছে- নিজের অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে যৌক্তিক সিদ্ধান্ত নেয়া ও বিচার করার ক্ষমতা। এটি এমন কিছু যা বেশিরভাগ মানুষ বড় হওয়ার সাথে সাথে স্বাভাবিকভাবে অর্জন করে। তবে সবাই তা করতে পারে না।

কমন সেন্স গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আমাদের জীবন সুন্দরভাবে চালাতে সহায়তা করে। এটি আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে, সমস্যার সমাধান করতে ও অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করে। কমন সেন্স ছাড়া, আমাদেরকে সবচেয়ে সহজ কাজগুলি করতেও সংগ্রাম করতে হতে পারে।

ভালো খবর হচ্ছে, কমন সেন্স শেখা বা অর্জন করা যেতে পারে। এটি পুরোপুরি জন্মগত ব্যাপার না। বরং এটা এমন কিছু যা আপনি অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে অর্জন করতে পারবেন। আমাদের চারপাশের বিশ্বের দিকে মনোযোগ



কমন সেন্সকে উপেক্ষা করার পরিণতি

কমন সেন্সকে উপেক্ষা করলে ব্যক্তিগত অর্থ, সম্পর্ক, স্বাস্থ্য ও সুস্থতা, নিরাপত্তা এবং কর্মজীবনসহ জীবনের বিভিন্ন দিকের সমস্যা হতে পারে। এখন আমরা কমন সেন্সকে উপেক্ষা করার কিছু সাধারণ ক্ষতি সম্পর্কে জানব এবং বাস্তবজীবনে কীভাবে সেগুলি প্রভাব ফেলতে পারে তার উদাহরণ দেবো।

ব্যক্তিগত অর্থায়ন

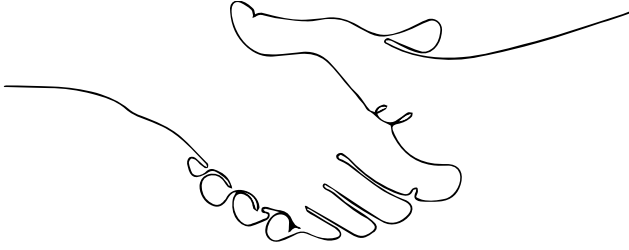
ব্যক্তিগত অর্থায়নের ক্ষেত্রে কমন সেন্স ব্যবহারে ব্যর্থতার ফলে অতিরিক্ত ব্যয়, অনেক বেশি ঋণগ্রহণ, জরুরি পরিস্থিতি বা অবসরের জন্য সঞ্চয় করতে ব্যর্থতার মতো আর্থিক সমস্যা হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, যে কেউ কমন সেন্সকে উপেক্ষা করে ক্রেডিট কার্ডে অতিরিক্ত ব্যয় করতে পারে এবং সময়মতো অর্থপ্রদান করতে ব্যর্থ হতে পারে, যার ফলে উচ্চ সুদের চার্জ ও তার ক্রেডিট স্কোরের ক্ষতি হতে পারে।

সম্পর্ক

সম্পর্কের ক্ষেত্রে কমন সেন্সকে উপেক্ষা করার ফলে দ্বন্দ্ব, ভুল বোঝাবুঝি, এমনকি ব্রেকআপ বা ডিভোর্স পর্যন্ত হতে পারে। এটি যথাযথভাবে যোগাযোগের অভাব, অন্যদের অনুভূতির প্রতি অবহেলা, বা কারসাজি বা আপত্তিকর আচরণে জড়িত থাকার কারণে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যে কেউ কমন সেন্সকে উপেক্ষা করে এমন একজন সঙ্গীর সাথে সম্পর্ক করতে পারে, যার সাথে আসলে

অধ্যায় ২
সম্পর্ক ব্যবস্থাপনার
কমন সেন্স



সুন্দর ও মজবুত সম্পর্ক তৈরি কীভাবে করবেন?

সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলা একটি চলমান প্রক্রিয়া। সুস্থ সম্পর্ক তৈরি করতে সময়, প্রচেষ্টা এবং জড়িত সকল পক্ষের প্রতিশ্রুতি ও উদ্যোগ লাগে। নিচের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করে, আপনি শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন যা আপনার জীবনকে সমৃদ্ধ করবে।

১. খোলামেলা এবং সং হন

আপনি যদি কারও সাথে একটি নতুন সম্পর্ক শুরু করেন তবে আপনার উদ্দেশ্য এবং প্রত্যাশা সম্পর্কে খোলামেলা ও সং হন।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি কারো সাথে সিরিয়াস কোনো সম্পর্কে যেতে চান, শুরু থেকেই এটি সম্পর্কে পরিষ্কার থাকুন। আপনি কেন সম্পর্ক করতে চান? সত্যিই কি আপনি সম্পর্ক চান? এই সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনার প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?

আপনি যদি ইতিমধ্যেই কোনও সম্পর্কের মধ্যে থাকেন তবে আপনার অনুভূতি এবং প্রয়োজনগুলি খোলামেলা ও সততার সাথে উপস্থাপন করতে ভুলবেন না। এমনকি এটি অস্বস্তিকর হলেও সংশ্লিষ্টের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন।

অধ্যায় ৩
অর্থ ব্যবস্থাপনার
কমন সেন্স

ব্যক্তিগত অর্থ ব্যবস্থাপনায় ১৫টি ভুল যা অধিকাংশ মানুষ করে

ব্যক্তিগত অর্থ ব্যবস্থাপনা বেশ চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এক্ষেত্রে অনেক সচেতন ব্যক্তিও ভুল করেন। এই নিবন্ধে, আমরা কিছু সাধারণ আর্থিক ভুল নিয়ে আলোচনা করবো। যে ভুলগুলির দীর্ঘমেয়াদী পরিণতি অনেক ভয়াবহ হতে পারে।

১. সাধ্যের বাইরে জীবনযাপন

এর অর্থ হচ্ছে- প্রতি মাসে আপনার উপার্জনের চেয়ে বেশি ব্যয় করা। ঘাটতি পূরণের জন্য ব্যক্তিগত বা ক্রেডিট কার্ডের ওপর নির্ভর করা। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার মাসিক আয় ৬৩০,০০০ হয় এবং আপনার খরচ ৬৩৫,০০০ হয়, তাহলে আপনি আপনার সাধ্যের বাইরে বসবাস করছেন।

২. জরুরি তহবিল না থাকা

মনে করুন- আপনার মোবাইলটি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে বা হারিয়ে গেছে। এখন নতুন মোবাইল কেনা দরকার। খরচ মেটানোর জন্য আপনার জরুরি তহবিল না থাকলে এখন ঋণ করতে হবে। অথবা ক্রেডিট কার্ডের ওপর নির্ভর করতে হতে পারে।

৩. বাজেট না থাকা

বাজেট ছাড়া, অতিরিক্ত খরচ করা ও আপনার আর্থিক গতিপথ হারানো সহজ। উদাহরণস্বরূপ, যতক্ষণ না আপনি বাজেট তৈরি করেন এবং সে অনুযায়ী আপনার খরচের হিসাব করেন, ততক্ষণ আপনি বুঝতে পারবেন না যে, আপনি কোন খাতে কত টাকা ব্যয় করছেন। কোনটা জরুরি ছিল, আর কোনটা অপ্রয়োজনীয়।

৪. উচ্চ-সুদের ঋণ বহন করা

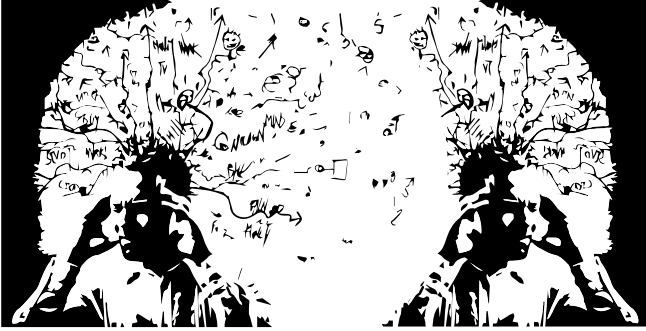
উচ্চ সুদের ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার বা ঋণের কিস্তি চালানো আপনাকে ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে নিয়ে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার ২০% সুদের হারসহ একটি ক্রেডিট কার্ডে ৬৫০,০০০ -এর ব্যালেন্স থাকে, তাহলে আপনাকে প্রতি বছর সুদের চার্জে ৬১০,০০০ -এর বেশি অর্থ প্রদান করতে হবে।

আবার ধরুন, মাসিক সুদে কারো কাছ থেকে টাকা নিলে আপনার জীবন অতিষ্ঠ হয়ে উঠতে পারে।

৫. আর্থিক লক্ষ্য ও পরিকল্পনা পর্যালোচনা না করা

আপনার জীবনের পরিস্থিতি পরিবর্তনের সাথে সাথে আপনার আর্থিক লক্ষ্য এবং

ଅର୍ଥ୍ୟାୟ ୪
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ୱତାର
କମନ ସେକ୍ସ



মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল

স্ট্রেস বা চাপ একটি সাধারণ অভিজ্ঞতা যা শারীরিক এবং মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। কীভাবে স্বাস্থ্যকর ও কার্যকর উপায়ে স্ট্রেস বা চাপ ব্যবস্থাপনা করা যায় তা শেখা গুরুত্বপূর্ণ। স্ট্রেস ব্যবস্থাপনার অনেক পছন্দ রয়েছে, তবে কমন সেন্সের কিছু কৌশল অনুসরণ করে আপনি সহজেই চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

১. স্ট্রেসের উৎস শনাক্ত করুন

স্ট্রেস বা চাপ নিয়ন্ত্রণের প্রথম ধাপ হলো- এর উৎস শনাক্ত করা। এটি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে যে, আপনার স্ট্রেস কেন এবং কীভাবে এটাকে কমিয়ে আনা যায়।

২. শিথিলকরণ (Relaxation) কৌশল অনুশীলন করুন

শিথিলকরণের কৌশল, যেমন- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস, ধ্যান বা যোগাসন; চাপ কমাতে এবং সামগ্রিক সুস্থাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করতে পারে। প্রতিদিন কয়েক মিনিট সময় নিয়ে শিথিলকরণ কৌশলগুলো অনুশীলন করা, চাপ

ଅଧ୍ୟାୟ ୬

କର୍ମକ୍ଷେତ্রে କମନ ସେକ୍ସ



উৎপাদনশীলতা (Productivity), দক্ষতা এবং ইতিবাচক কাজের পরিবেশ নিশ্চিত করতে কর্মক্ষেত্রে কমন সেন্স প্রয়োগ করা অপরিহার্য। কর্মক্ষেত্রে কীভাবে কমন সেন্স প্রয়োগ করবেন সে সম্পর্কে এখানে কিছু টিপস দেয়া হলো-

১. অন্যদের সম্মান করুন

আপনার সহকর্মীদের সাথে সম্মান ও বিবেক খাটিয়ে আচরণ করুন। অবমাননা কর মন্তব্য করা বা গল্প-গুজবে তথা গসিপে জড়িত হওয়া এড়িয়ে চলুন। অফিসে ব্যক্তিগত কথোপকথন বা কাজ এবং সামাজিক মিডিয়া তথা ফেসবুক-ইউটিউব ব্যবহার সীমিত রাখুন। বিশেষ করে কাজের সময়ে বা মিটিং চলাকালে।

২. সময়ানুবর্তী হোন

মিটিং, অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং কাজের জন্য সময়মতো পৌঁছান। আপনার যদি দেরি হওয়ার আশঙ্কা থাকে তবে আপনার দায়িত্বশীল ও সহকর্মীদেরকে আগেই

কমন সেন্স ব্যবহার করে সমস্যা সমাধান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ আমাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত উভয় জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা। এই দক্ষতাগুলির জন্য সমালোচনামূলকভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা প্রয়োজন। এছাড়া যুক্তি ও কারণের ব্যবহার করা এবং জটিল সমস্যাগুলির ব্যবহারিক সমাধান খুঁজে পেতেও কমন সেন্সের প্রয়োগ জরুরি।

কমন সেন্স দিয়ে সমস্যা-সমাধান

কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে, কমন সেন্স ব্যবহার করে সমস্যাটিকে সহজে মোকাবেলার চেষ্টা করা যায়। নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলির মাধ্যমে সমস্যা সমাধানে কমন সেন্সের প্রয়োগ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

১. সমস্যা সংজ্ঞায়িত করুন

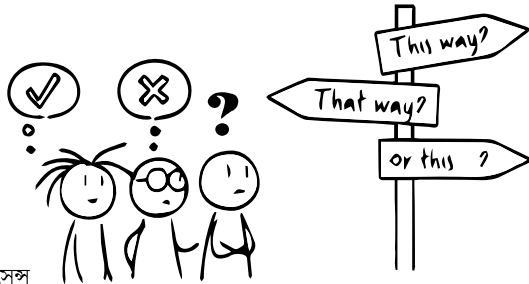
সমস্যা সমাধানের প্রথম ধাপ হলো সমস্যাটিকে স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করা। এর মানে হচ্ছে- সমস্যা, সমস্যার কারণ ও পরিস্থিতির ওপর এর প্রভাব সম্পর্কে ধারণা রাখতে হবে।

২. সম্ভাব্য সমাধান শনাক্ত করুন

একবার আপনার সমস্যা সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা পেলে, পরবর্তী ধাপ হলো- সম্ভাব্য সমাধানগুলি চিহ্নিত করা। ব্যবহারিক ও বাস্তবসম্মত সমাধান খুঁজে পেতে আপনার কমন সেন্স এবং অভিজ্ঞতা ব্যবহার করুন।

৩. সমাধানগুলি মূল্যায়ন করুন

সম্ভাব্য সমাধানগুলি চিহ্নিত করার পরে, প্রতিটি সমাধানের সম্ভাব্যতা,



অধ্যায় ৬
প্রাত্যহিক জীবনে
কমন সেন্স

জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে কমন সেন্স

১. রান্না এবং খাবার পরিকল্পনার কমন সেন্স

- রান্না এবং খাবার পরিকল্পনায় সহজলভ্য জিনিস রাখুন।
- সপ্তাহের জন্য একটি খাবারের পরিকল্পনা করুন।
- অপচয় কমাতে ও অর্থ সঞ্চয় করতে আপনার হাতে যা আছে তা ব্যবহার করুন।
- একটি পরিকল্পিত ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার তালিকা তৈরি করে সে অনুযায়ী চলার চেষ্টা করুন।
- ছাড়ের সন্ধান করে, সম্ভব হলে একত্রে বেশি পরিমাণে কেনাকাটা করে খরচ কমান।
- তাজা, অর্গানিক ও ভালো উপাদানগুলি ব্যবহার করার দিকে মনোনিবেশ করুন।
- রেসিপিগুলিকে অতিরিক্ত জটিল করবেন না। সারাক্ষণ রান্নায় পড়ে থাকবেন না। কারণ খাওয়ার জন্য জীবন না, জীবনের জন্য খাওয়া।

এই টিপসগুলি অনুসরণ করে, আপনি রান্নাঘরে সাফল্য অর্জন করতে পারেন। সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করতে পারেন যা আপনার পুরো পরিবার উপভোগ করবে।

২. পরিষ্কার ও গৃহস্থালীর কাজে কমন সেন্স

- গোছানো থাকতে এবং চাপ এড়াতে পরিবারের কাজের জন্য একটি রুটিন তৈরি করুন।
- আপনার বাড়ি পরিষ্কার ও গোছানো রাখা সহজ করতে নিয়মিতভাবে অপ্রয়োজনীয় জিনিসগুলো ফেলে দিন।
- গৃহস্থালির কাজগুলো একত্রিত করে এবং আপনার সময়কে দক্ষতার সাথে ব্যবহার করে মাল্টিটাস্ক করুন।
- পরিষ্কারের কাজগুলিকে সহজ করতে উপযুক্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।
- রুম পরিষ্কার করার সময় আগে উপরে, তারপর নিচের দিকে কাজ

বিশেষ করে অপরিচিত বা সম্ভাব্য বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে।

- আপনার ইচ্ছা অনিচ্ছাকে বিশ্বাস করুন। যদি কিছু খারাপ বা অস্বস্তিকর মনে হয়, সেখান থেকে নিজেকে সরিয়ে নিন।
- ভালো সাইবার স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন। শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ব্যবহার করুন। সফটওয়্যার আপ টু ডেট রাখুন। সন্দেহজনক লিঙ্কে ক্লিক করা বা সন্দেহজনক ইমেল খোলা এড়িয়ে চলুন।
- আপনার ব্যক্তিগত তথ্য গোপন রাখুন। অনলাইনে বা আপনার আস্থাভাজন নন, এমন লোকেদের সাথে তা শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।
- নিরাপদ অভ্যাস অনুশীলন করুন। সময় মতো আপনার দরজা ও জানালা লক করুন। মূল্যবান জিনিসপত্র যেখানে সেখানে বা পাবলিক প্লেসে রেখে যাবেন না।
- প্রস্তুত থাকুন। জরুরি পরিস্থিতিতে: যেমন- প্রাকৃতিক দুর্যোগ বা জরুরি চিকিৎসা সম্পর্কে একটি পরিকল্পনা রাখুন।
- মদ্যপান বা ড্রাগ ব্যবহারের মতো ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এড়িয়ে চলুন। এগুলো আপনাকে বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে।
- পরিবারের সাথে সংযুক্ত থাকুন। বন্ধু ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখুন। আপনি কোথায় যাচ্ছেন এবং কখন ফিরে আসবেন তা কাছের কাউকে জানান।
- প্রয়োজনে সাহায্য নিন। আপনি যদি হুমকি বা অনিরাপদ বোধ করেন তবে আইন প্রয়োগকারী সংস্থা বা বিশ্বস্ত কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে সাহায্য নিন।

১১. জরুরি পরিস্থিতিতে প্রস্তুতি

ঝড় বন্যা বা ভূমিকম্পের মতো অপ্রত্যাশিত ঘটনার সময় আপনি ও আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত থাকতে জরুরি প্রস্তুতি অপরিহার্য। এখানে জরুরি প্রস্তুতির জন্য কিছু টিপস দেয়া হলো-

- একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন। কোথায় যাবেন এবং কীভাবে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করবেন তাসহ জরুরি পরিস্থিতিতে আপনি ও আপনার পরিবার কী করবেন তার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- খাদ্য, পানি, ওষুধ ও প্রাথমিক চিকিৎসার মতো প্রয়োজনীয় উপকরণসহ একটি জরুরি কিট কাছে রাখুন।
- আপডেট থাকুন। স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে সতর্কতার জন্য সাইন আপ করে এবং সংবাদ উৎস পর্যবেক্ষণ করে সম্ভাব্য জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে আপডেট থাকুন।

১২. প্যারেন্টিং ও শিশু প্রতিপালনে কমন সেন্স

চাইল্ড কেয়ার এবং প্যারেন্টিং –এর জন্য এখানে কিছু সংক্ষিপ্ত কমন সেন্স টিপস দেয়া হলো–

- খাবার, বিশ্রাম ও ঘুমানোর জন্য একটি ভারসাম্যপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন।
 - শিশুদের প্রতি নিঃশর্ত ভালোবাসা, প্রশংসা এবং উৎসাহ দেখান।
 - স্পষ্ট সীমানা নির্ধারণ করে দিন এবং যথাযথ ফলাফলসহ নিয়ম প্রয়োগ করুন।
 - স্পষ্ট যোগাযোগে উৎসাহিত করুন এবং মতামত প্রকাশের জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন।
 - দয়া, সম্মান ও সহানুভূতি প্রদর্শন করে ইতিবাচক রোল মডেল হোন।
 - বয়স-উপযুক্ত কাজ দিয়ে এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে সন্তানের স্বাধীনতাকে উৎসাহিত করুন।
 - মনোযোগ দিয়ে শোনার অনুশীলন করুন এবং আপনার সন্তানের প্রতি সব সময় খেয়াল রাখুন।
 - পুষ্টিকর খাওয়া, শারীরিক পরিশ্রম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের মতো স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি চালু করুন।
 - শান্ত থাকুন, ধৈর্য ধরুন এবং মনকে নিয়ন্ত্রণ করুন।
- মনে রাখবেন, এই টিপসগুলি হলো সাধারণ নির্দেশিকা। আপনার সন্তানের ব্যক্তিগত প্রয়োজনের সাথে মানিয়ে নেওয়া এবং প্রয়োজনে পেশাদার পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

১৩. সামাজিক শিষ্টাচার রক্ষায় কমন সেন্স

- উন্নত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করুন। সুন্দর সাজসজ্জা অনুশীলন করুন।
- ‘দয়া করে’, ‘ধন্যবাদ’ এবং ‘আমাকে ক্ষমা করুন’ –এর মতো ভদ্র শব্দ ব্যবহার করুন।
- অন্যদের ব্যক্তিগত বিষয় এবং সীমানার প্রতি সম্মান দেখান।
- অন্যরা যখন কথা বলে, তখন মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
- অন্যের কথা বলার সময় বাধা দেবেন না।
- সাংস্কৃতিক পার্থক্য ও রীতিনীতি সম্পর্কে সচেতন হন।
- খাবারের সময় টেবিল শিষ্টাচার অনুশীলন করুন।
- আপনি যখন ভুল করেন বা অনিচ্ছাকৃতভাবে কাউকে আঘাত করেন তখন ক্ষমা প্রার্থনা করুন।



৩৬. মোবাইলে কমন সেন্স

- কাউকে ফোন করলে আগে নিজের পরিচয় দিন। আপনাকে ফোন করলে পরিচয় নিশ্চিত হয়ে নিন।
- মোবাইলে নিচুস্বরে কথা বলুন। পাশের লোকটি যাতে বিরক্ত না হয়, খেয়াল রাখুন।
- কাউকে বসিয়ে রেখে দীর্ঘক্ষণ ফোনালাপ করবেন না।
- আপনার চেয়ে অপেক্ষাকৃত সিনিয়র বা বিশিষ্ট কেউ ফোন করলে নিজে আগে কাটবেন না।
- কথা শেষ করার আগে ফোন কেটে গেলে ব্যাক করে কথা শেষ করুন।
- গাড়িতে ফোনালাপ দ্রুত শেষ করুন। পাশের ব্যক্তির দিকে খেয়াল রাখুন।
- পাবলিক বিশ্রামাগার, মুভি থিয়েটার, লাইব্রেরি, মিটিং, ব্যক্তিগত কথোপকথন বা শান্ত জায়গায় ফোন কল এড়িয়ে চলুন। আপনার আশেপাশের পরিবেশ ও লোকেদের যেন সমস্যা না হয়, সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
- অন্যদের বিরক্ত না করার জন্য সর্বজনীন স্থানে থাকাকালীন আপনার ফোন কথোপকথন বন্ধ রাখুন। একান্ত প্রয়োজনে হেডফোন ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত কথোপকথনের জন্য নির্জন এলাকায় যান।
- আপনার মনোযোগের প্রয়োজন হয় এমন ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত থাকাকালীন আপনার সেল ফোনের অত্যধিক ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

অধ্যায় ৬

জীবনে কমন সেন্স
আত্মীকরণ

কমন সেন্স বাড়ানোর উপায় কী?

প্রথাগত শিক্ষা বা প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কমন সেন্স সরাসরি শেখানো যায় না। পরিবর্তে, এটি জীবনের অভিজ্ঞতা, পর্যবেক্ষণ, এবং পরীক্ষা ও ত্রুটির মাধ্যমে অর্জিত একটি দক্ষতা। আপনার কমন সেন্স বিকাশ ও উন্নত করার কিছু উপায় নিচে উল্লেখ করা হলো-

- আপনার আশেপাশের এবং আপনার চারপাশের লোকেদের প্রতি মনোযোগ দিন এবং নিদর্শন ও প্রবণতাগুলি পর্যবেক্ষণ করুন।
- আপনার অভিজ্ঞতার প্রতিফলন করুন এবং আপনার ভুলগুলি থেকে শিখুন, যাতে আপনি ভবিষ্যতে সেগুলি পুনরাবৃত্তি করা এড়াতে পারেন।
- বিশৃঙ্খল বন্ধ, পরিবারের সদস্য বা আপনার চেয়ে বেশি অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান আছে এমন পরামর্শদাতাদের কাছ থেকে পরামর্শ ও নির্দেশনা নিন।
- বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষের সাথে মিশুন। তাদের অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করুন।
- সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা অনুশীলন করুন। সৃজনশীলভাবে ও বৃন্দের বাইরে চিন্তা করতে চেষ্টা করুন।
- কোনো কিছু বলার আগে ভাবুন। অযথা কথা বলা পরিহার করুন।
- কোনো কিছু বলা বা করার আগে ভাবুন, কথাটি আপনাকে বললে বা কাজটি আপনার সাথে ঘটলে কেমন লাগত।
- প্রচুর পড়াশোনা করুন। বিশিষ্ট ব্যক্তিদের জীবন সম্পর্কে জানুন। তাদের আচরণগুলো অনুসরণ করতে চেষ্টা করুন।
- কোনো বিষয়ে সাড়া দিন, তবে প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না। অযৌক্তিক বিষয়গুলো ছেড়ে দিন।
- ফিডব্যাক নিন। আপনার কোনো কাজে অন্যরা কী ভাবছেন, সে সম্পর্কে সংশ্লিষ্টদের থেকে ফিডব্যাক নিন।

কঠিন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়া

কঠিন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়া অনেক সময় চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। তবে ব্যক্তিগত উন্নয়ন ও বিকাশের জন্য এটি একটি অপরিহার্য দক্ষতা। কঠিন অবস্থায় নিজেকে খাপ খাইয়ে নেয়ার জন্য নিচের পদক্ষেপগুলো অনুশীলন করতে পারেন।

- বাস্তবতাকে গ্রহণ করুন। যা ঘটছে তা স্বীকার করুন। পরিস্থিতি অস্বীকার করা বা এড়িয়ে যাওয়া- মানিয়ে নিতে আপনার সংগ্রামকে দীর্ঘায়িত করবে।
- শান্ত ও সংযত থাকার চেষ্টা করুন। বেশি আবেগী হলে সিদ্ধান্ত নেয়া আরও কঠিন হয়ে পড়ে। গভীর শ্বাস নিন, নামাজ পড়ুন বা ধ্যান করুন।
- পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করুন। কঠিন পরিস্থিতিতে পড়ার কারণগুলি বুঝুন।
- মানসিক ও ব্যবহারিক সহায়তার জন্য বন্ধু, পরিবার বা সংশ্লিষ্ট কারও সাথে যোগাযোগ করুন। কখনও কখনও পরিস্থিতি কারও সাথে শেয়ার করলে, তা আপনার মানসিক চাপ কমিয়ে দেবে।
- বিশ্বাস করুন যে, চ্যালেঞ্জগুলি আপনার জন্য শেখা ও ব্যক্তিগত বিকাশের সুযোগ। পরিস্থিতি থেকে আপনি কী শিখতে পারেন সেদিকে মনোযোগ দিন।
- অর্জনযোগ্য ছোট লক্ষ্য স্থাপন করুন। প্রতিটি সফলতা বা কৃতিত্ব উদযাপন করুন, তা যতই ছোট হোক। এটি আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলবে।
- সৃজনশীল ও কার্যকর সমাধান খুঁজে পেতে সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধিতে মনোযোগ দিন। গতানুগতিক চিন্তার পরিবর্তে বৃত্তের বাইরে চিন্তা করুন।
- প্রয়োজনে পরিকল্পনা পরিবর্তন করুন। লক্ষ্য অর্জনের প্রয়োজনে আপনার কর্মপদ্ধতি সমন্বয় করুন।
- কঠিন সময়ে নিজের যত্ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পর্যাপ্ত ঘুমান, ভালো খান, ব্যায়াম করুন। আপনাকে আনন্দ দেয় এমন কাজে অংশ নিন।
- অন্যদের থেকে শিখুন। কঠিন পরিস্থিতি কাটিয়ে ওঠা লোকদের কাছ থেকে অনুপ্রেরণা ও অভিজ্ঞতা নিন। এর মধ্যে আপনি মূল্যবান অন্তর্দৃষ্টি পেতে পারেন।
- চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়ে হাল ছেড়ে না দিয়ে ধৈর্য ধরুন, সময় নিন। সময়ের সাথে সবকিছু পরিবর্তন হয়ে যাবে।
- আপনি যেসব নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তার ওপর ফোকাস করুন। যা আপনার হাতে নেই সে সম্পর্কে ভাববেন না।
- প্রতিকূলতার মধ্যেও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তুলুন। আশাবাদ আপনাকে আশা বজায় রাখতে এবং এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে। মনে রাখবেন যে, বিপত্তিগুলি জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ। অধ্যবসায় এবং সংকল্পের সাথে, আপনি চ্যালেঞ্জিং সময়ের মধ্য দিয়ে আরও শক্তিশালী এবং আরও জ্বিত্বাধিক হয়ে উঠতে পারেন।



প্রিয় পাঠক,

বইটি সংগ্রহ করার জন্য অনেক শুভেচ্ছা ও ভালোবাসা জানবেন।

একটি বই লেখার পর সময়ের সাথে সাথে সেটির কিছু তথ্য আপডেট করার প্রয়োজন হয়। কিছুদিন পরে হয়তো নতুন সংস্করণে আপডেট করাও হবে। তাহলে আপনার কি আবার বইটি সংগ্রহ করতে হবে?

না, প্রিয় পাঠক! আপনাকে নতুন করে বই কিনতে হবে না। তবে কষ্ট করে আমাদের সাথে একটি যুক্ত থাকতে হবে কোনো এক মাধ্যমে। যাতে করে নতুন তথ্যগুলো আপনার কাছে আমরা পৌঁছে দিতে পারি। এছাড়া আমরা বইটির প্রাসঙ্গিক বিভিন্ন বিষয়ে ছিঁ ওয়ার্কশপের আয়োজন করতে চাই। তাতে অংশগ্রহণ করতে নিচের লিংকের মাধ্যমে যুক্ত থাকুন আমাদের সাথে।

ফেসবুক গ্রুপ

fb.com/groups/commonsensebook

টেলিগ্রাম চ্যানেল

t.me/careerintelligencebd

ইউটিউব চ্যানেল

youtube.com/careerintelligencebd

ওয়েবসাইট

careerintelligencebd.com

লেখক পরিচিতি



মো. বার্কীবিল্লাহ

barkat@hii.com

গ্রামের বাড়ি বরগুনা জেলার পাথরঘাটা পড়াশোনা করেছেন জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে- সরকার ও রাজনীতি বিভাগ থেকে অনার্স, মাস্টার্স। পরে এলএলবি করেছেন একটা বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে। পেশায় উদ্যোক্তা, শিশুশিক্ষা ও ক্যারিয়ার পরামর্শক।

শিশু উন্নয়ন ও শিক্ষা নিয়ে কাজ করছেন ২০১০ সাল থেকে। প্রতিষ্ঠা ও পরিচালনা করেছেন কয়েকটি বেসরকারি প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুল।

ক্যারিয়ার নিয়ে কাজ করছেন বিশ্ববিদ্যালয় জীবন থেকে। পরবর্তী সময়ে ২০১১ সালে ক্যারিয়ার ইনটেলিজেন্স নামে একটি ম্যাগাজিন প্রতিষ্ঠা করেন। প্রথম দিকে ছাপা সংস্করণ বের হলেও বর্তমানে অনলাইনে নিয়মিত প্রকাশিত হচ্ছে। এছাড়া বিভিন্ন বই প্রকাশিত হচ্ছে প্রতিষ্ঠানটি থেকে।

ওয়েব ডেভেলপমেন্ট ও ডিজিটাল মার্কেটিংয়ে আগ্রহ থেকে প্রতিষ্ঠা করেন জিটিএফএস ওয়েব সলিউশন। এ সংক্রান্ত সার্ভিস ও পরামর্শ দেন এর মাধ্যমে।

ইউটিউব ও ফেসবুকে ব্যবসায়, ক্যারিয়ার, শিশুশিক্ষাসহ গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন বিষয়ে নিয়মিত ভিডিও কনটেন্ট তৈরি করেন।

কী আচ্ছ বইয়?

হাজার জটিলতার জগতে, এই বইটি হতে পারে আপনার পথপ্রদর্শক। এটি আপনাকে ব্যবহারিক প্রজ্ঞার পথে পরিচালিত করবে, দেবে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা।

যেসব বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে

- কমন সেন্স কী? কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- সম্পর্ক তৈরি ও রক্ষায় কমন সেন্স
- দ্বন্দ্ব নিরসনে কমন সেন্স
- ব্যক্তিগত অর্থ ব্যবস্থাপনায় কমন সেন্স
- স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং কমন সেন্স
- কর্মক্ষেত্রে কমন সেন্সের ব্যবহার
- সমস্যা সমাধান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে কমন সেন্স
- প্রাত্যহিক জীবনে কমন সেন্স
- উন্নততর বিশ্ব তৈরিতে কমন সেন্স
- কমন সেন্স বাড়ানোর উপায়

কমন সেন্সের শক্তি উন্মোচনে প্রস্তুত হন এবং এটি আপনার জীবনে কেমন ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে তা প্রত্যক্ষ করুন।

কমন সেন্স প্রতিষ্ঠার এই আন্দোলনে আমাদের সাথে যোগ দিন। কমন সেন্সের সৌন্দর্যকে আলিঙ্গন করুন এবং স্বচ্ছতা ও ইতিবাচকতায় ভরা একটি বিশ্ব আবিষ্কার করুন।



THE KEY TO A BETTER LIFE
COMMON SENSE

BY MD. BAKI BILLAH

