eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

বিদ্যাকৌশল

লেখাপড়ায় সাফল্যের সহজ ফরমুলা

www.PaDaFsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

www.PaDarsHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

বিদ্যাকৌশল
লেখাপড়ায় সাফল্যের সহজ ফরমুলা

রাগিব হাসান

www.PaDaFsHubs.bd

আদর্শ

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

প্রকাশক : আদর্শ
কনকর্ড এম্পোরিয়াম, কাঁটাবন, ঢাকা ১২০৫
৩৮ পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার (২য় তলা), ঢাকা ১১০০
(+০২-৯৬১২৮৭৭, ০১৭৯৩২৯৬২০২, ০১৭১০৭৭৯০৫০
info@adarsha.com.bd
www.adarsha.com.bd

বিদ্যাকৌশল : লেখাপড়ায় সাফল্যের সহজ ফরমুলা
২য় সংস্করণ, ৩য় মুদ্রণ : ১৩ অগ্রহায়ণ ১৪২৬; ২৭ নভেম্বর ২০১৯
২য় সংস্করণ, ২য় মুদ্রণ : ১৯ ভাদ্র ১৪২৬; ৩ সেপ্টেম্বর ২০১৯
২য় সংস্করণ : ৭ মাঘ ১৪২৫; ২০ জানুয়ারি ২০১৯
৪র্থ মুদ্রণ : ১ ভাদ্র ১৪২৫; ১৬ আগস্ট ২০১৮
৩য় মুদ্রণ : ৫ ফাল্গুন ১৪২৪; ১৭ ফেব্রুয়ারি ২০১৮
২য় মুদ্রণ : ৭ বৈশাখ ১৪২৩; ২০ এপ্রিল ২০১৬
১ম প্রকাশ : ১৯ মাঘ ১৪২২; ১ ফেব্রুয়ারি ২০১৬

© লেখক
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত; লেখক, প্রকাশক ও অনুবাদকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত
বইটি বা বইটির অংশবিশেষ যেকোনো মাধ্যমে প্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ

প্রচ্ছদ মানবেন্দ্র গোলদার
মুদ্রণ ব্যবস্থাপনা : আদর্শ প্রিন্টার্স
আদর্শর বই অনলাইনে কেনার লিংক : www.rokomari.com/adarsha

মূল্য ২৮০ টাকা

Bidya Kaushal: Lekhaporay Safalyer Sahaj Formula
by *Ragib Hasan*
Published by Adarsha
Concord Emporium, Kataban, Dhaka 1205
38 P. K. Ray Road, Banglabazar (1st floor), Dhaka 1100

ISBN 978-984-92066-5-1

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

উৎসর্গ

যায়ান বাবা আর রিনীতা যোয়ী মা
আমাদের দুই নয়নের মণি
পড়াশোনা করে ভালো দুজন মানুষ হও তোমরা ...

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

www.PaDarsHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

সূচি

ভূমিকা ॥ ৯
বিদ্যাকৌশল : পড়ালেখায় ভালো করা কি শেখার বিষয় ॥ ১৩
পড়ার মোটিভেশন ॥ ১৫
ভালো ছাত্র হবার পরিকল্পনা ॥ ১৭
ভালো করে পড়া ও বোঝা ॥ ১৯
সঠিক নিয়মে লেখাপড়া ॥ ২১

পড়ার প্রস্তুতি : পরিবেশ ও সময়

পড়ার পরিবেশ ॥ ২৫
পড়ার মোক্ষম সময় কোনটা ॥ ২৮

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা লাভ

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা : কীভাবে লেকচার শুনবেন ও অংশ নিবেন ॥ ৩১
ক্লাসনোট লেখার গুরুত্ব ॥ ৩৪
কী করে ফাটাফাটি ক্লাস নোট তুলবেন ॥ ৩৬

বিদ্যাকৌশল : পড়ার ও শেখার নানা কার্যকর কায়দা

শেখার নানা কায়দা ॥ ৪১
গ্রুপ স্টাডি ॥ ৪৪
নানারকমের বিষয় পড়ার মোক্ষম উপায় ॥ ৪৭
দ্রুতপঠন : কী করে দ্রুত পড়বেন ॥ ৫০
দ্রুতলিখন : কী করে লিখবেন দ্রুত ॥ ৫৩
দ্রুত পড়ে বোঝা ও শেখার উপায় : তিনটি কার্যকর পদ্ধতি ॥ ৫৬
মনে রাখার সহজ উপায় ॥ ৫৯
মনে রাখার কিছু সহজ পরামর্শ ॥ ৬১

www.PaDarshubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

মন বসানো মনোযোগ বাড়ানো এবং গুছিয়ে পরিকল্পনা করা

পড়ায় মন বসানো ॥ ৬৫
মানসিক স্থিরতা, আবেগকে বশে আনা ॥ ৬৭
পড়া ভালো লাগানোর উপায় ॥ ৭০
মনোযোগ বাড়ানোর কৌশল ॥ ৭২
পরিকল্পনার পরি, দিশাহারার দিশা আর ঘুম আনয়ক নাকেতেলগরিদম ॥ ৭৪
পোমডরো টেকনিক ॥ ৭৭
পরিকল্পনা, নয় শুধু কল্পনা : পরিকল্পনা করার কার্যকর পদ্ধতি ॥ ৭৯

পরীক্ষা পরীক্ষা পরীক্ষা

পরীক্ষা পরীক্ষা পরীক্ষা ॥ ৮৩
পরীক্ষায় ভালো করার উপায় ॥ ৮৫
পরীক্ষার প্রস্তুতি ॥ ৮৭
মৌখিক পরীক্ষার প্রস্তুতি ॥ ৯১
পরীক্ষা প্রস্তুতির পাঁচ দিনের পরিকল্পনা ॥ ৯৪
পরীক্ষা প্রস্তুতির এক দিনের পরিকল্পনা ॥ ৯৬
পরীক্ষার পূর্বরাত্রি ॥ ৯৮
পরীক্ষার দিন ॥ ১০০
'দেখায়া দিব' সিনড্রোম থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় ॥ ১০৩
পরীক্ষার হল থেকে বেরিয়ে কী করবেন ॥ ১০৫
ছুটির সময়কে কাজে মোক্ষমভাবে লাগানো ॥ ১০৭

পড়ার আনুষঙ্গিক বিষয়

পড়ালেখা ও পার্টটাইম কাজ বা টিউশনি একসাথে চালানো ॥ ১১১
আলসেমি হতে বাঁচবেন কীভাবে? ॥ ১১৩
হতাশা কাটানো বা আত্মবিশ্বাস বাড়ানো ॥ ১১৭
পরীক্ষাভীতি বা নার্ভাসনেস কাটানো ॥ ১২০
পড়াশোনায় তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার ॥ ১২২

অভিভাবকদের জন্য

আপনার সন্তানকে কীভাবে পড়ার ব্যাপারে সাহায্য করবেন ॥ ১২৫
শেষ কথা ॥ ১২৮

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

ভূমিকা

পড়াশোনায় ভালো করতে কে না চায়? আর পড়াশোনা করা কেবল আমাদের শিক্ষাজীবনেরই অংশ নয়; বরং সারাজীবনই আমরা কাজের প্রয়োজনে অথবা অন্য কোনো দরকারে কিছু না কিছু শিখে থাকি বা শেখার চেষ্টা করি।

এই চেষ্টায় কেউ সফল হয়, কেউ আবার পারে না।

কারও জন্য পড়াশোনা করা, ভালো ফলাফল করা, ভালো করে কিছু শেখা খুব সহজ কাজ।

আবার কারও জন্য এটা খুবই কঠিন একটা কাজ।

কিন্তু কেন? মেধা? মেধা একটা ব্যাপার বটে, কিন্তু একমাত্র ব্যাপার না।

পড়াশোনা করতে গেলে, কিছু শিখতে গেলে কেবল মেধা নয়, এর সাথে সাথে লাগে কিছু কৌশল জানা। ভালো করে শেখার, মনে রাখার এবং বুঝে-শুনে সেটা কাজে লাগানোর কায়দাকৌশল।

এটা যারা জানে, তারা ভালো ছাত্রছাত্রী, অল্প সময়েই পড়া শেষ করে ও শিখে ফেলে তারা পরে পরীক্ষাতেও তা লিখে আসতে পারে, ভালো ফল করে। আর যারা জানে না, তারা অনেক চেষ্টা করেও সে রকম ভালো ফলাফল পায় না।

মেধা জন্মগত বটে, কিন্তু গোপন কথাটা বলে দিই, মেধা কিন্তু কারও ভালো শিক্ষার্থী হওয়ার প্রধান নিয়ামক না। অনেকগুলো ফ্যাক্টরের মধ্যে মেধা একটি মাত্র ফ্যাক্টর। এবং সুখবরটা হলো চেষ্টা দিয়ে, কায়দাকৌশল শিখে মেধার কমতিটা পুষিয়ে নেওয়া অবশ্যই সম্ভব।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এই বইটাতে আসলে ভালো করে সঠিক নিয়মে পড়াশোনা করা, কোনো কিছু শেখার কায়দাকৌশল নিয়েই আলোচনা করেছি, আর এই কায়দাগুলোর নাম দিয়েছি বিদ্যাকৌশল।

ভালো ছাত্ররা এই বিদ্যাকৌশল জানে, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা এই কৌশলগুলো অন্যদের জানাতে চায় না, অথবা মেধার চেয়ে এই বিদ্যাকৌশলের জোরেই যে তারা ভালো ফলাফল করছে, পাচ্ছে সাফল্য, সেটা তারা জানে না। বইটি লেখার উদ্দেশ্যই হলো সবার জন্য এই পড়ালেখায় ভালো করার কৌশলগুলো গুছিয়ে তুলে ধরা।

আমি নিজে শিক্ষাবিশেষজ্ঞ নই। তবে বিনয়ের সাথে বলতে চাই, স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে আমি নিজে ভালো ফলাফল করার সাথে সাথে প্রচুর ভালো ছাত্রছাত্রীর সাথে পড়েছি। এখন শিক্ষক হিসেবে অনেক সময়েই ভালো শিক্ষার্থীদের খুব কাছ থেকে দেখছি। এ বইটি তার ভিত্তিতেই লেখা।

বইটা কাদের জন্য?

বিদ্যাকৌশল বইটি আসলে সব রকমের শিক্ষার্থীর জন্যই লেখা। স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়— সব পর্যায়ের শিক্ষার্থীরাই এ বইটি পড়ে উপকৃত হবেন বলে আমার বিশ্বাস। শুধু তা-ই নয়, যারা এখন শিক্ষার্থী নন, কিন্তু চাকরি বা অন্য দরকারে কিছু শিখতে চান দ্রুত এবং কার্যকরভাবে, তাদের জন্যও এ বইটিতে আলোচিত বিদ্যাকৌশল কাজে আসবে।

এই বইটা কীভাবে পড়বেন?

বইটির শুরুতে আলোচনা করা হয়েছে পড়াশোনার মোটিভেশন আনা এবং সঠিক নিয়মে পড়ালেখা করার গুরুত্ব নিয়ে একনজরে কিছু পরামর্শ দিয়ে। এরপর পড়াশোনা করার প্রস্তুতি পর্বে বলা হয়েছে পড়ার পরিবেশ ও মোক্ষম সময় নিয়ে। শ্রেণিকক্ষে বা লেকচার শুনতে গিয়ে কীভাবে ক্লাসনোট তুলবেন ও এ থেকে উপকৃত হবেন, তা আলোচনা করার পরে শেখার নানা কায়দা, দ্রুত লিখন ও পঠন এবং দ্রুত কোনো কিছু পড়ে বোঝার ওপরে এবং পড়া মনে রাখার ওপরে বেশ কিছু কৌশল উপস্থাপন করেছি। পড়াশোনায় ভালো করতে গেলে মানসিক স্থিরতা এবং মনোযোগ বাড়ানোর বিকল্প নাই, পরের কয়েকটি অধ্যায়ে তা-ই আলোচিত হয়েছে।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

পরীক্ষার প্রস্তুতির ওপরে বেশ কয়েকটি অধ্যায়ে পরীক্ষার জন্য গুছিয়ে প্রস্তুতি নেওয়া এবং পরীক্ষার আগে, পরীক্ষার দিনে ও পরে কী করতে হবে, তা বলেছি। সবশেষে বলা হয়েছে আলসেমি থেকে বাঁচা এবং হতাশা কাটিয়ে পরীক্ষা-ভীতিকে জয় করে এগিয়ে যাওয়ার কিছু পরামর্শ। বইটি শেষ করেছি অভিভাবকদের জন্য কিছু পরামর্শ দিয়ে।

শিক্ষার্থী ও শিক্ষক হিসেবে নানা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িত আছি সেই পাঁচ বছর বয়স থেকে। আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষকদের প্রতি আন্তরিক শ্রদ্ধা জানাই, তাদের কাজে আমার অপরিসীম ঋণ, যা কখনোই শোধ হবে না। আশা করি এই বইটির মাধ্যমে আগামী প্রজন্মের শিক্ষার্থীরা উপকৃত হবেন, পড়াশোনা করতে, নতুন কিছু জানতে ও শিখতে পারবেন সাফল্যের সাথে।

সব শিক্ষার্থীর প্রতি রইল শুভকামনা। বিদ্যাকৌশলের প্রয়োগ সফল হোক আপনাদের জীবনে।

ধন্যবাদান্তে

ড. রাগিব হাসান
সহকারী অধ্যাপক
কম্পিউটার বিজ্ঞান বিভাগ
ইউনিভার্সিটি অফ আলাবামা অ্যাট বার্মিংহাম
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র
http://www.elochinta.com
http://www.ragibhasan.com
http://www.facebook.com/ragibhasan

www.PaDaFsHaUbS.ba
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

www.PaDarsHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

বিদ্যাকৌশল
পড়ালেখায় ভালো করা কি শেখার বিষয়

পড়ালেখায় ভালো ফল করতে কে না চায়। কিন্তু কেউ কেউ হাজার চেষ্টা করেও ভালো ফলাফল করতে পারে না, আবার অন্য কেউ অল্প চেষ্টাতেই ভালো ফল করতে থাকে অনায়াসে।

নিজের কিংবা আপনার বন্ধুবান্ধবের কথাই ভাবুন।

কেউ ভোরবেলায় উঠে পড়তে থাকে চেঁচিয়ে চেঁচিয়ে, আবার কেউ সারা দিন আড্ডাবাজি করে রাতে অল্প একটু পড়েই একই ফল পায়।

এর কারণটা কী? এটা কি কেবল মেধা? নাহ্, পুরোপুরি শত ভাগ মেধার ফল না।

অবশ্যই ভালো করে কিছু শেখা অথবা পরীক্ষায় ফলাফল করার পেছনে মেধার ভূমিকা অনেক। কিন্তু মেধা ছাড়াও অনেক কিছু আছে, যা এ ক্ষেত্রে বিশাল পার্থক্যটা তৈরি করে ভালো করতে পারা শিক্ষার্থী আর খারাপ ফলাফল করা শিক্ষার্থীদের মাঝে।

ভালো করে শেখা, ভালো ফলাফল করার রহস্যটা তাহলে কী?

একেবারেই কোনো রহস্য নাই এখানে; বরং এটা হলো কিছু কায়দা, পড়ার কৌশল, শেখার নিয়ম, মনে রাখার পদ্ধতি। এবং অধ্যবসায়। তার সাথে থাকছে সময় ব্যবস্থাপনা, ফলাফল উপস্থাপন করার কৌশল এবং কোনো কিছু পড়ে সহজে বোঝা ও আত্মস্থ করার কিছু কায়দা।

যারা এই ব্যাপারটা ধরতে পারে, তারা সহজেই অল্প সময়ে যেকোনো কিছু বুঝে ফেলে, সেটা শিখতে পারে, পরীক্ষায় লিখতে পারে এবং ভালো ফল করতে পারে। যারা পারে না, তারা অনর্থক ব্যয় করে ফেলে অনেক সময়।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এ ব্যাপারটা আসলে জাদুমন্ত্রের মতো মনে হতে পারে, কিন্তু আসলেই নিয়ম করে, পদ্ধতিগতভাবে শেখা সম্ভব যেকোনো কিছুই। কেবল জানতে হবে শেখার কায়দাটা।

এই কায়দাটাই বিদ্যাকৌশল। তথাকথিত ভালো ছাত্ররা মেধা ছাড়া আর যে কারণে পড়ালেখায় ভালো করে, তা হলো এই বিদ্যাকৌশলের কায়দাগুলো সচেতন বা অবচেতনভাবেই অনুসরণ করে চলা।

প্রথম পদক্ষেপ : নিজেকে পরিবর্তন করার প্রতিজ্ঞা

আপনি এ বইটি পড়ছেন, তার মানে ধরে নিচ্ছি আপনি পড়ালেখায় ভালো করতে আগ্রহী, জানতে চান, শিখতে চান অনেক ভালো করে, আর তার সাথে সাথে হয়তো পরীক্ষাতেও করতে চান ভালো ফলাফল।

তার প্রথম ধাপটা কিন্তু খুব সহজ। আপনাকে দুইটা কাজ করতে হবে।

১. আপনাকে দিয়ে হবে না, আপনার মাথায় কিছু নাই, অন্যের চেয়ে আপনার বুদ্ধি মেধা কম, এ কথাগুলো পুরোপুরি ভুলে যেতে হবে।

২. নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য করতে হবে সুদৃঢ় প্রতিজ্ঞা।

আপনি নিজে যদি না চান অথবা নিজের ওপরে আস্থা না রাখেন, তাহলে দুনিয়ার হাজার ভালো শিক্ষক, সেরা টিউটোরিয়াল, নম্বর ওয়ান স্কুল, কলেজ, ইউনিভার্সিটি— এরা কেউই আপনার পড়ালেখার কিছুই পাল্টে দিতে পারবে না।

তাই বিদ্যাকৌশলের প্রথম ধাপ হিসেবে এই কাজটা করুন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে ওপরের দুটি প্রতিজ্ঞা করুন— বলুন, 'আমি অন্য কারও চেয়ে কম নই' এবং 'আমি আমার পড়ালেখার অবস্থার পরিবর্তন ঘটিয়েই দেখাব।'

ব্যস, প্রথম পদক্ষেপটি নিয়ে ফেলেছেন। হাজার মাইলের পদযাত্রার শুরুটা কিন্তু একটি পদক্ষেপ দিয়েই (A journey of a thousand miles, begins with a single step)। সেরকম পড়ালেখায় ভালো করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো এই প্রথম ধাপটি।

নিজের ওপরে বিশ্বাস আনুন, দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হোন। আপনাকে ঠেকাবে, এমন সাধ্য কি কারও আছে?

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পড়ার মোটিভেশন

পড়ে কী হবে?

পড়ালেখায় ভালো করার জন্য সবার আগে আপনার মোটিভেশনটা আনতে হবে, নিজের মনে ঢোকাতে হবে পড়ে কী হবে সেই প্রশ্নের উত্তর।

আপনি কি কেবল ক্লাসে ভালো করা, সার্টিফিকেটের জন্য পড়েন? কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা সত্যি বটে, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পড়ার উদ্দেশ্য হলো কেবল কাগুজে সার্টিফিকেট নয়; বরং নিজের মনেরই উন্নতি ঘটানো, নিজের চিন্তার দিগন্তকে প্রসারিত করা।

সবকিছুতে ভালো লাগবে না, এটা স্বাভাবিক : পড়তে ভালো লাগে না, অনেক শিক্ষার্থীরই এই অভিযোগ। জীবনের সবকিছু কিন্তু 'ভালো লাগা'র জন্যই আমরা করি না; বরং করি দরকার আছে বলে। এবং সে জন্যই পেশাগত জীবনে মানুষ ভালো না লাগলেও অফিসে যায়। কারণ না গেলে চাকরি নিয়ে টানাটানি হবে। পড়া ভালো না লাগলেও আপনার উদ্দেশ্য যেটা, পরীক্ষায় পাস কিংবা কোনো বিষয়ে ভালো করে জানা, তার জন্য আপনাকে পড়তে হবেই, এটা মাথায় ঢুকিয়ে নিন।

কেন পড়তে বসবেন এক্ষুনি? কারণ সময়ের কাজ সময়ে করে আপনি পড়াটাকে এগিয়ে রাখতে পারবেন, না করলে পরীক্ষার আগে বিশাল সিলেবাস নিয়ে খাবি খেতে হবে, সমস্যা আরও বাড়বে। কাজেই নিজের স্বার্থেই এখনই পড়তে বসুন।

পড়ার মোটিভেশন বাড়াবেন কী করে?

পড়ার মোটিভেশনের গুরুত্ব না হয় বুঝলেন, কিন্তু কী করে পড়ার প্রতি আগ্রহ বাড়াবেন, পড়ার প্রতি মনকে আকৃষ্ট করবেন? কয়েকটা কায়দায় এটা করতে পারেন—

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

১. আপনি কেন পড়ছেন তা লিখে ফেলুন : হতে পারে, আপনাকে পড়তে হবে পরীক্ষায় পাসের জন্য, অথবা কিছু শেখার জন্য। কেন পড়ছেন, সেটা শুরুতেই লিখে ফেলুন কাগজে-কলমে। আপনার আসল লক্ষ্যটা কী? স্পষ্ট ভাষায় লিখে ফেলুন, আপনি আসলে কিসের জন্য পড়ছেন। উদাহরণ— 'আমার লক্ষ্য হলো পরীক্ষায় পাস করা'। 'আমার লক্ষ্য হলো পরীক্ষায় জিপিএ ৫ পাওয়া'। 'আমার লক্ষ্য হলো অমুক বিশ্ববিদ্যালয়ের তমুক বিভাগে ভর্তি হওয়া'। 'আমার লক্ষ্য হলো সি প্রোগ্রামার হওয়া'। 'আমার লক্ষ্য হলো ব্যবস্থাপনা বা ম্যানেজমেন্টের ওপরে দক্ষ হওয়া'। লক্ষ্য স্বল্পমেয়াদ ও দীর্ঘমেয়াদে কী, দুইটাই লিখে ফেলুন। লক্ষ্য যা-ই হোক, কাগজে-কলমে সেটা লিখে ফেললে চোখের সামনে সেটা আসে, আর বারবার সেই লক্ষ্যের দিকে তাকালে পড়ার জন্য মোটিভেশন পাবেন। আর আসলে কী আপনার লক্ষ্য, তা সুস্পষ্টভাবে লেখার কাজটা করতে গেলে আপনার নিজেরও ধারণাটা পরিষ্কার হবে।

২. নিজেকে পুরস্কার দেওয়ার অভ্যাস করুন : মুলা থিওরি কেবল গাধার জন্য না, মানুষের ওপরেও খাটে। পড়াশোনা ঠিকমতো করে করতে পারলে আপনি নিজেকে নিজেই কী পুরস্কার দেবেন, সেটা ঠিক করে রাখেন। এর পর সেই পুরস্কারের লোভে পড়ে হলেও আপনার মনে পড়াশোনা করার জন্য কিছুটা মোটিভেশন আসবে।

৩. সমুদ্র নয়, জলকণা : পড়াকে বিশাল সমুদ্র মনে না করে ছোট ছোট জলকণার সমাহার হিসেবে দেখুন। সিলেবাস খুবই বড় মনে হলে সেটাকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিন। তার পর প্রথম ভাগটা পড়া শুরু করে দিন। দরকার হলে ঠিক করুন, একবারে একদিন পড়বেন তা না; বরং ১৫ মিনিটে যা পড়তে পারবেন, সেরকম করে ছোট ছোট ভাগ করে নিন।

সবশেষে এটাই বলব, চোখ বন্ধ করে একবার স্বপ্ন দেখুন, আপনার লক্ষ্যটি ভালোভাবে অর্জন করতে পারার পরে আপনার মনে কী অনুভূতি হচ্ছে। হতে পারে, পরীক্ষায় পাস করেছেন, অথবা জিপিএ ফাইভ পেয়েছেন কিংবা কোনো একটি জটিল বিষয় ভালো করে রপ্ত করেছেন। সেটা করার পরে যে অনুভূতিটা হবে, আগাম সেটা কল্পনা করুন, আর সেই সুখানুভূতির জন্য হলেও পড়ার মোটিভেশন খুঁজে নিন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ভালো ছাত্র হবার পরিকল্পনা

শুরুতেই একটা ব্যাপার খোলাসা করে রাখি। এই বইয়ের কৌশলগুলো কিন্তু কেবল 'উচ্চ নম্বরের সিঁড়ি' নয়; বরং এর লক্ষ্য হলো ভালো করে যেকোনো কিছু শেখার কৌশল এবং পরবর্তী সময়ে তা যাচাইমূলক যেকোনো কিছুতে সাফল্যের কিছু পরামর্শ সবার কাছে তুলে ধরা। পরীক্ষায় বেশি নম্বর পেলেই কেউ ভালো ছাত্র হয় না; বরং শিক্ষার আসল লক্ষ্য হলো জানার পরিধিটাকে বাড়ানো, দক্ষতা ও জ্ঞানের সীমাটা বাড়ানো।

এ ব্যাপারটা যদি আপনার লক্ষ্য হয়, তাহলে চলুন শুরু করা যাক পরিকল্পনা। এই পরিকল্পনার অংশ হিসেবে বইয়ের পরবর্তী অনুচ্ছেদগুলোতে আমরা দেখব, কী করে ধাপে ধাপে ভালো ছাত্রছাত্রী হওয়া সম্ভব। বিদ্যাকৌশলের এই পুরো প্রক্রিয়াটাকে আমরা ভাগ করব নিচের কয়টি ধাপে—

১. আত্মবিশ্লেষণ : আপনার নিজের অবস্থাটা কী? সেটা জানা ও বোঝা। এই ধাপে নিজের পড়াশোনার অবস্থাটা কী এবং আপনি কী চান, সেটা ঠিকমতো বুঝতে হবে।

নিজের অবস্থা বোঝার পরে কেন আপনার কাঙ্ক্ষিত ফলাফল আপনি পাচ্ছেন না, তা বুঝতে হবে। আপনার কি পড়ায় মন বসে না? নাকি পড়েও বুঝতে পারেন না? নাকি বুঝলেও মনে থাকে না? অথবা মনে থাকলেও পরে অন্যকে বোঝানো বা পরীক্ষায় লিখতে পারেন না?

নিজেকে জানার পরেই কেবল আপনি বুঝতে পারবেন, আপনার কোন দিকে দিতে হবে মনোযোগ।

২. প্রস্তুতি : এই পর্বে আপনার সবকিছু গুছিয়ে নিতে হবে। পড়ার কায়দা, পড়ার বিষয়বস্তু গুছিয়ে নেওয়া এবং কার্যকর পরিকল্পনা করার অভ্যাস গড়ে নিতে হবে।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

৩. পড়াশোনা করার কৌশল : শেখার কৌশল, মনে রাখার কৌশল, এসব শিখতে হবে এই পর্যায়ে।

৪. কিছু আত্মোন্নয়ন : নিজের কিছু দক্ষতা বাড়াতে হবে এই ধাপে, যেমন দ্রুত পড়া, দ্রুত লেখা এবং গুছিয়ে লেখার কৌশল।

৫. শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা : শ্রেণিকক্ষে কীভাবে সবচেয়ে ভালো করে শিখবেন, তার কৌশল রপ্ত করবেন।

৬. পরীক্ষার প্রস্তুতি : পরীক্ষার জন্য কী করে প্রস্তুত হতে হবে, কেমন করে পরীক্ষার সময় কাজ করলে সবচেয়ে ভালো ফল পাবেন, সেটা শিখতে হবে।

৭. পড়াশোনার আনুষঙ্গিক কিছু কায়দা : যেমন তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার।

এ কয়েকটি ধাপে পরিকল্পনা মতো এগোলে আপনি অবশ্যই আপনার পড়াশোনার অবস্থার উন্নতি ঘটাতে পারবেন।

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ভালো করে পড়া ও বোঝা

সঠিক নিয়মে পড়াশোনা করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হলো মোক্ষমভাবে এবং সুদক্ষভাবে পড়াশোনাটা করা। বেশিক্ষণ বা বেশি বেশি পড়ার মানেই কিন্তু ভালোভাবে বোঝা না। আমার দেখা অনেক ছাত্র দিনরাত বইয়ে মুখ গুঁজে থাকত, কিন্তু তাদের এই অনেক সময় দেওয়াটা কাজে এসেছে অল্পই। কারণটা খুব সহজ: ইনফরমেশন ওভারলোড। আমাদের মাথার গ্রহণক্ষমতা, ধারণক্ষমতা সীমিত। আর অনেক অনেক পাঠকে ঘ্যান ঘ্যান করে পাখি পড়ার মাধ্যমে মাথায় ঢোকানোর চেষ্টা করলে সেটা মাথায় ঢুকবে বটে, কিন্তু বেরিয়েও যাবে। ভালো করে পড়তে বা বুঝতে হলে আসলে সুদক্ষ বা এফিসিয়েন্টভাবে পড়াশোনার কাজটা করতে হবে। আসুন, দেখা যাক কী করা যায়—

১. ছোট ছোট ধাপে শেখা : এক ধাপে ১০০ পৃষ্ঠা পড়ার চেষ্টা করাটা খুবই কঠিন। এর চেয়ে পড়াটাকে ছোট ছোট অংশে ভেঙে নিন।

২. দলেবলে পড়া : অনেক সময় একা পড়ার চেয়ে সবাই মিলে পড়লে এবং তার পাশাপাশি একজন পড়ে আরেকজনকে শেখালে সহজে শিখতে পারা যায়। কাজেই দুই বা তিনজন মিলে গ্রুপ করে পড়ুন।

৩. দেখে না শুনে শিখেন আপনি? : কেউ কেউ ছবি দেখলে সহজে শেখে, আবার কেউ কানে শুনলে শিখতে পারে। আমি নিজে প্রথম গোত্রের— কোনো লেকচার শুনে কখনো কিছু শিখতে পারি নাই, কিন্তু ব্যাপারটা নিজে পড়ে বা দেখে সহজে শিখেছি। আপনি কীভাবে ভালো শেখেন, সেটা ভেবে দেখুন তো? তার পর সেভাবেই পড়াশোনা করুন।

৪. নিজেকেই নিজে পড়া দিন : পড়ে বুঝতে পেরেছেন কি? পড়া দেওয়ার মতো কেউ না থাকলে এক কাজ করুন— মোবাইল ফোনটা বের করে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ভয়েস রেকর্ডার চালু করুন, আর নিজেই নিজেকে পড়াটা বোঝান। তারপর রেকর্ডিং বন্ধ করে শুনে দেখুন, কেমন শোনায় আপনার নিজের পড়াটা।

৫. অনুশীলন, অনুশীলন, অনুশীলন : পড়া পেরেছেন, অঙ্ক করতে শিখেছেন কি না, তা বোঝার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো অনুশীলনের ওপরে থাকা, সেটা না করলে একেবারেই চলবে না। কাজেই সারা দিন শেষে একবার প্র্যাকটিস করবেন, সেই চিন্তাটা বাদ দিন, ঘন ঘন অনুশীলন করেন। দরকার হলে একটু পড়েই তার পর অল্প এবং ঘণ্টা খানেক পরে আরেকটু বেশি— এভাবে।

www.PaDarsHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

সঠিক নিয়মে লেখাপড়া

আমি যখন স্কুলে পড়তাম, তখন সেবা প্রকাশনীর একটা বই ছিল 'সঠিক নিয়মে লেখাপড়া' এই নামে। জানি না এখনো বইটা চলে কি না, তবে সঠিক নিয়মে পড়ালেখা করার দরকারটা এখনো ম্লান হয়ে যায়নি।

লেখাপড়া করাটাও কি শেখার ব্যাপার? অবশ্যই। খেয়াল করে দেখবেন, অনেকে সারা দিন বইপত্র নিয়ে পড়ে থেকেও ভালো ফল করতে পারছে না, আবার অনেকে হালকা-পাতলা পড়া দিয়েই ভালো ফল পাচ্ছে।

কারণটা কী? কারণ হলো পরের দলের শিক্ষার্থীরা সহজে পড়ে আত্মস্থ করার সূত্রটা ধরে ফেলেছেন।

আমি শিক্ষাবিদ নই। তবে নিজের শিক্ষাজীবনে যা করে ফল পেয়েছি, তার হিসেবে বলতে পারি, একটা কিছু নিয়ম কিন্তু আছে ঠিকই।

১. পড়ার সর্বোত্তম সময়: শুরুতেই আপনার পড়ার সবচেয়ে কার্যকর সময়টা বুঝে নিতে হবে। কেউ কেউ কাকডাকা ভোরে পড়তে পছন্দ করেন, আবার কেউ একেবারে গভীর রাতে। এখানে কিন্তু ধরাবাঁধা নিয়ম নাই। 'মাই ডেইলি লাইফ' রচনার মতো সকাল পাঁচটায় উঠে পড়তে বসার এই মিথ থেকে বেরিয়ে আসুন, সকালে পড়তে যদি আপনার ভালো না লাগে তাহলে হাতকড়া পরিয়ে টেবিলে বসালেও আপনার মাথায় কিছু ঢুকবে না। অন্যদের 'বিজ্ঞ' কথা শোনা বাদ দিয়ে নিজের চিন্তা করেন, কখন মাথাটা কাজ করে। আমার কয়েক বন্ধু ভোরবেলা উঠে পড়ে দেখে আমিও দুদিন চেষ্টা করেছিলাম। ঘুম গেছে, মাথা ধরেছে, কিন্তু এক ফোটা পড়াও মাথায় ঢোকেনি। কাজেই ভোরে পড়তে হবেই, এই আদিকালের চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসেন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

২. নোট লিখুন, হিজিবিজি লিখুন : বই বা নোটখাতা খুলে গড় গড় করে মুখস্থ করে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাটাতে পারেন, কিন্তু সেটা খুব ইনেফিশিয়েন্ট উপায়; বরং মনে রাখার কার্যকর উপায় হলো অল্প কিছুক্ষণ পড়ার পরে কতটুকু মনে আছে, সে ব্যাপারে কিছু লেখা। মাথায় ঢোকানোর পরে যদি এ কাজটা না করেন, তাহলে এক কান দিয়ে ঢুকে পালিয়ে যাবে অন্য কান দিয়েই সব পড়া, সব লেখা। তাই খাতাটা সামনে নিয়ে পড়তে বসেন, পাঁচ মিনিট পরে পরে কী শিখলেন লেখেন যতই হাবিজাবি হিজিবিজি হোক না কেন। একবার লেখা অন্তত ১০ বার পড়ার চেয়ে ভালো।

৩. পড়ার ভঙ্গি : পড়ার জন্য কি 'পরিবেশ' লাগে? আসলে একেক জনের একেক রকম। কেউ কেউ অনেক শব্দের মাঝেও দুনিয়ার ভলিউম অফ করে পড়তে পারে অনায়াসে। আর কেউ আবার অল্প শব্দ হলেও 'কে শব্দ করে' বলে পড়া থেকে উঠে হম্বিতম্বি করে। নিজের পড়ার কোন পরিবেশ কাজ করে ভালো, সেটা বের করে নিন। সবাইকে পড়ার টেবিলে বসে পড়তে হবে এমন কথা নাই। আমি নিজে কখনো সোজা হয়ে টেবিলে পড়তে পারিনি, বিছানায় কাত হয়ে না বসলে আমি পড়তে পারি না। নিজের ভঙ্গি, পরিবেশ, সেটা বুঝে নিয়ে পড়তে বসেন।

৪. বিরতি নিন : একটানা দিনে ১০ ঘণ্টা পড়ে 'ফাটিয়ে ফেলা' আসলে আপনার কপালটাকেই ফাটিয়ে ফেলার নামান্তর। কাজেই প্রতি ঘণ্টায় অন্তত একবার করে ব্রেক নিন। তবে সেই ব্রেক আবার ফেসবুকে ঘুরে কাটাবেন না, সেখানে একবার ঢুকলে বেরোনো অনেক কঠিন।

৫. টোটাল ইমারশন : মানে হলো পুরাপুরি ঝাঁপিয়ে পড়া একটা বিষয়ে। এটা আমার প্রিয় টেকনিক ছিল। আমরা যতই মাল্টিটাস্কিংয়ের কথা বলি না কেন, আমাদের মাথা আসলে একবারে একটা কাজই ভালো পারে। কাজেই একবারে একটা সাবজেক্টই ভালো করে পড়ুন।

৬. পড়া দিন : নিয়মিতভাবে কাউকে পড়া শোনান। বন্ধু হতে পারে, শিক্ষক হতে পারে, বা বাবা-মা, কিন্তু পড়া দেওয়া, কী পড়েছেন মুখে বলার মাধ্যমে অনেক ভালো করে পড়াটা বোঝা সম্ভব। সামনে কেউ না থাকলে অন্তত নিজের মোবাইল ফোনে রেকর্ড করে তার কাছেই পড়া দিন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মাথার অ্যাবস্ট্রাক্ট পড়াকে মুখ পর্যন্ত আনতে হলে আপনার মনের অজান্তেই ব্যাপারটা অনেক ভালো করে হবে বোঝা। তাই পড়া দিন, নিয়মিত।

৭. ভূমিকা বাদ দিন: পড়ার চেয়ে পড়ার আয়োজনকে বেশি বানিয়ে ফেলবেন না, ভূমিকা বাদ দিয়ে পড়া শুরু করে দিন, এক্ষুনি!

শিক্ষার্থীদের জন্য শুভকামনা রইল।

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

পড়ার প্রস্তুতি

পরিবেশ ও সময়

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পড়ার পরিবেশ

বাংলা সিনেমাতে মেধাবী কিন্তু গরিব নায়ক কীভাবে পড়ে দেখেছেন কি? রাস্তার আলোয় মহা কোলাহলের মধ্যে পড়ছে। আবার বিদ্যাসাগরের কাহিনিও চালু, ল্যাম্পপোস্টের হালকা আলোয় বসে পড়াশোনা করে তিনি বিদ্যাসাগর হয়েছিলেন। কিন্তু আপনি তো বাংলা সিনেমার নায়কও নন, বিদ্যাসাগরও নন। তাহলে পড়ার পরিবেশ কেমন করে সৃষ্টি করবেন?

শুরুতেই এটা মাথায় ঢুকিয়ে নিন খুব ভালো করে, পড়ার পরিবেশ গুরুত্বপূর্ণ বটে, কিন্তু পড়ার পরিবেশ নাই বলে পড়তে পারছেন না এটা খুবই ফালতু একটা অজুহাত, পড়া ফাঁকি দেওয়ার জন্য আপনার মন এটাকে আঁকড়ে ধরছে। যেকোনো পরিবেশেই আসলে যে কেউ পড়াশোনা করতে পারে। পরিবেশের চেয়ে আপনার মনটাই এখানে আসল ব্যাপার। পড়ার পরিবেশের অজুহাতে পড়ায় ফাঁকি দেবেন না, সেটা আগে ঠিক করে নিতে হবে। তাহলে পড়ার পরিবেশ নিয়ে শত ভাগ মাথা ঘামানো বাদ দিয়ে সেই সময়টা আসল পড়ায় লাগাতে পারবেন।

তবে ভালো পরিবেশে পড়া ভালো হয়, তা বটে। দেখা যাক, কী কী ব্যাপার মাথায় রাখতে হবে।

কোথায় পড়বেন?

আপনি কি অনেকের মাঝে পড়তে পারেন? অন্য সবকিছু, শব্দ, কথা এগুলোকে ফিল্টার করে দিয়ে দিতে পারেন পড়ায় মনোযোগ? যদি পারেন, তাহলে লাইব্রেরি, ক্লাস, এমন সব জায়গাতেই পড়তে পারবেন। আর যদি না পারেন, তাহলে পড়ার জন্য মোটামুটি শব্দ কম এমন জায়গা খুঁজে নিন। আলাদা রুম লাগবেই এমন কোনো কথা নাই। আসলে আপনার দরকার এমন জায়গা যেখানে—

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

১. আপনার পড়ায় বাগড়া দিতে কেউ আসবে না, দুই মিনিট পর পর ডাকাডাকি করতে থাকবে না,

২. আশপাশের গল্প, টিভি, আড্ডায় আপনার মন ছুটে যাবে না পড়া থেকে।

এই দুইটা মূল শর্ত মেটাতে পারে এমন যেকোনো জায়গাতেই পড়তে পারেন।

বারবার উঠতে যাতে না হয়, সেই সুবিধা কি আছে? পড়া থেকে বারবার যাতে উঠতে না হয়, সে জন্য যা করার দরকার তা করে নিন। খাওয়ার দরকার হলে হালকা খেয়ে পড়তে আসেন। বাথরুম, জরুরি ইমেইল/মেসেজ/ফোন, সব সেরে নিন। তার পরে পড়তে বসেন, এমনভাবে বসেন, যাতে করে উঠে পড়ার অজুহাত না আসে।

আলো

পড়ার জন্য খুবই দরকারি ব্যাপার এটা। পড়ার জায়গাটায় যথাযথ আলোর ব্যবস্থা থাকতে হবে। একটা কায়দা হলো রুমটাকে অন্ধকার করে টেবিলে এমন একটা ল্যাম্প দেওয়া, যাতে করে আপনার চোখে আলো না আসে, কিন্তু আলোটা টেবিলের সবকিছুকে আলোকিত করে দেয়। পড়ায় ফোকাস করার জন্য এটা খুব কাজে দেয়।

পড়ার স্থান, পড়ার জায়গা

টেবিলে বসেই কি পড়তে হবে? নাহ্, এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নাই। কেউ কেউ চেয়ার-টেবিলে না বসলে পড়তে পারেন না। আবার আমার মতো কেউ কেউ আছেন, যারা বিছানায় কাত হয়ে আধশোয়া কিংবা পুরোপুরি না শুয়ে পড়তে পারেন না। দুই রকমের পড়ার কায়দাতেই কোনো সমস্যা নাই, যদি কাজ হয়। আপনার কোন ভঙ্গিতে পড়তে ভালো লাগে, পড়া ভালো হয়, দুই পদ্ধতিই কাজে লাগিয়ে দেখে নিন।

শব্দ

শব্দে কি এলার্জি আছে? পুরোপুরি নিঃশব্দ পরিবেশে পড়ার অভ্যাস যদি থাকে, তাহলে আপনার উচিত হবে সেরকম পরিবেশ বানিয়ে নেওয়া, দরজা-জানালা বন্ধ করে। আর যদি সেটা সম্ভব না হয়, তাহলেও কিন্তু

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

উপায় আছে। Noise canceling headphone ব্যবহার করেন, আর কোনো white noise-এর অডিও জোগাড় করে সেটা ছেড়ে রাখেন। তাহলে কিন্তু লাইব্রেরির বা হলের হট্টগোলের মাঝেও পড়তে পারবেন মনোযোগ দিয়ে। আবার অনেকে পুরোপুরি নিঃশব্দ পরিবেশে পড়তে পারেন না। তারা হালকা রিলাক্সিং মিউজিক ছেড়ে দিয়ে পড়তে পারেন।

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পড়ার মোক্ষম সময় কোনটা

কোন সময়ে পড়লে সবচেয়ে ভালো পড়া হয়? এ প্রশ্নের জবাব আসলে একটা নয়; বরং একেক জনের জন্য একেক রকম। আসল ব্যাপার হলো যে সময়ে আপনার মনোযোগ সবচেয়ে বেশি থাকবে, সে সময়েই পড়া। এর পাশাপাশি আপনি কি 'সকালবেলার পাখি' (morning bird) নাকি রাতজাগা পেঁচা (night owl), সেটাও বিবেচ্য। সকালে ওঠার অভ্যাস যদি থাকে, তাহলে কাকডাকা ভোরে উঠে পড়া অনেকের ভালো হয়। আবার অনেকে রাত জেগে পড়তে পারে, কিন্তু সকালে পারে না।

সকালে পড়ার সুবিধা

ভোরে উঠে পড়তে বসার বড় সুবিধা হলো রাতে ঘুমানোর ফলে দেহমনে ক্লান্তি না থাকা। পাশাপাশি শব্দও কম থাকে, অন্তত সকাল সাতটা বা আটটা বাজা পর্যন্ত। টেলিভিশনে বোরিং সব প্রোগ্রাম প্রচার হয় বলে সেদিকে সময় নষ্ট হওয়ার সুযোগ কম। আবার ইন্টারনেটে আপনার বন্ধুবান্ধব এ সময়টাতে কম থাকবে, তাই সেখানে আড্ডাতেও সময় নষ্ট হবে না।

রাতে পড়ার সুবিধা

রাতে স্বভাবতই শব্দ কম থাকে। চারদিক চুপচাপ, তাই মনোযোগ দেওয়া সহজ। আবার সারা দিন যা পড়েছেন, তা সহজে মনে রাখাও হয় সম্ভব, তাই সারা দিনের পড়াকে রিভিউ করার মোক্ষম সময় রাতের বেলা। তবে সমস্যা হলো রাত জাগার অভ্যাস না থাকলে পড়ার মাঝেই ঘুমিয়ে পড়তে পারেন। আর সকালে কাজ থাকলে রাত জেগে পড়ার প্রভাব পরদিন পুরাটাই ভোগ করতে হবে।

নানা কাজের মোক্ষম সময়

পড়ার জন্য একেক জনের পছন্দ তো একেক রকম, কিন্তু সাধারণভাবে সবার জন্য খাটে এমন কি কিছু আছে? বিজ্ঞানীরা এটা নিয়ে গবেষণা

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

করেছেন নানা সময়ে। তাদের গবেষণায় বেরিয়ে এসেছে, দিনের সব সময় কিন্তু আমাদের মনোযোগের জন্য সমান কার্যকর না। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে আস্তে আস্তে মনোযোগ দেওয়া ও বোঝার ক্ষমতা বাড়তে থাকে। ১০টা-১১টার দিকে সবচেয়ে ভালো অবস্থা থাকে। কিন্তু দুপুর একটার পর থেকে পড়াশোনা করার অবস্থার বারোটাই বেজে যায়, মাথায় এ সময়টায় সহজে কিছু ঢোকানো বশ কঠিন। বিশেষ করে দুপুরের খাবার খাওয়ার পরে মাথা পুরোই অচল হয়ে পড়ে অধিকাংশ মানুষের। ভাতঘুম বলে যে কথাটা চালু আছে, তা কিন্তু ভুল না। খেয়াল করে দেখবেন, সকালের দিকে এ পড়া সহজে বুঝতে পারছেন, দুপুরের পরে কিন্তু মাথায় সেটাই সহজে ঢুকছে না।

বিকাল চারটা-পাঁচটার দিকে শারীরিক পরিশ্রমের কাজটা ভালো হয়। ফলে যেসব কাজ গৎবাঁধা পরিশ্রম ধরনের, সেটা এ সময়ে করতে পারেন। সন্ধ্যা পেরোলে রাত আটটার পর থেকে মানুষের মনের সৃজনশীল অংশটা ভালো কাজ করে। ফলে যেসব পড়াশোনার জন্য চিন্তা করা দরকার, নতুন কিছু লেখার/করার দরকার হয়, সেটা রাতেই করা ভালো।

স্কুল-কলেজের ক্লাসের মাঝে পড়ার সময় বের করা

নানা রকমের পড়াশোনার জন্য ভালো সময় কোনটা, তা না হয় ওপরে আন্দাজ পেলেন, কিন্তু স্কুল-কলেজের শিক্ষার্থীরা কী করবেন? স্কুল বা কলেজের ক্লাসের সময়সূচির ওপরে তো তাদের সময়টা নির্ভর করে।

এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো পরামর্শ হলো সারা দিনে ছোট ছোট ঘুম বা ন্যাপ নেওয়ার অভ্যাস করা। স্কুল বা কলেজের ক্লাস শেষে বাসায় বা হলে ফিরে খেয়ে নিয়ে চট করে আধা ঘণ্টার ছোট্ট একটা ঘুম দিয়ে ফেলেন। মাথাটা রিসেট হবে, রাতের ঘুমের অভাব না মিটলেও অন্তত দেহমন সবটাই তাজা হয়ে উঠবে। ব্যক্তিগতভাবে আমি নিজে যেটা করেছি একসময়ে সেটাই বলি— কলেজে পড়ার সময়ে সকাল বেলা কলেজে চলে গিয়ে ফিরতাম বিকাল ছয়টার দিকে, তক্ষুনি ঘণ্টা খানেকের হালকা ঘুম দিয়ে রাত সাড়ে আটটার দিকে আবার পড়তে বসার সময় পেতাম। ফলে ক্লাসের ব্যস্ততা সত্ত্বেও পড়ার সময় বেড়ে যেত অনেকটা, কারণ রাতে যখন পড়তে বসতাম, মাথাটা তখন বেশ চালু থাকত। কাজেই ছোট ছোট ১০-১৫ মিনিট কিংবা ঘণ্টা খানেকের ঘুম দেওয়ার অভ্যাস করুন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা লাভ

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা

কীভাবে লেকচার শুনবেন ও অংশ নিবেন

ক্লাসে অংশগ্রহণ ভালো করে পড়ালেখা করার একটা অপরিহার্য অংশ। অবশ্য আমাদের দেশে ক্লাসে প্রশ্ন করাকে খুব ভালো চোখে দেখা হয় না। সহপাঠীরা হয়তো আতেল খেতাব দেবে, আর অনেক সময় এমনকি শিক্ষকেরাও বেয়াদব ভাবতে পারেন। কিন্তু ক্লাসে লেকচারের সময়ে যদি বুঝতে পারছেন না এমন কিছু নিয়ে প্রশ্ন না-ই করেন, তাহলে বুঝবেন কী করে? তাই লজ্জার মাথা খেয়ে ফেলেন সুরুত করে, আর মনে যা প্রশ্ন আসে, নাহি ভয় নাহি লাজ-এর সাথে সেই প্রশ্নটা করে ফেলেন।

আমি যখন বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে কোর্স পড়াই, তখন কোর্সের গ্রেডের একটা অংশ বরাদ্দ করি ক্লাসে অংশগ্রহণের ওপর। মানে ক্লাসে আমাকে প্রশ্ন করছে কি না, অথবা জবাব দিচ্ছে কি না, তার ওপরে ভিত্তি করে শিক্ষার্থী কিছু নম্বর পায়। গবেষণায় দেখা গেছে, এরকমের ইন্টারএকটিভ লেকচার একমুখী লেকচারের চেয়ে অনেক বেশি ফলপ্রসূ। শিক্ষকেরা বলবেন, আর ছাত্ররা কেবল শুনবে, এরকমের লেকচারের পড়াটা শিক্ষার্থীদের এক কান দিয়ে ঢুকে আরেক কান দিয়ে বেরিয়ে যায়।

তাহলে আপনার কী করণীয়? ক্লাস থেকে ভালো করে পড়া বুঝে নিতে হলে আপনাকে বেশ কয়েকটা কাজ করতে হবে। আসুন, দেখা যাক—

ক্লাসের প্রস্তুতি

ক্লাসে যাওয়ার আগে প্রস্তুতি নিয়ে যান। খুব বেশি সময় দিতে হবে না। মোটামুটি কয়েক মিনিটে চট করে চোখ বুলিয়ে নিন এই ক্লাসে যা যা পড়ানো হতে পারে। সেখান থেকে মূল বিষয়বস্তু বা কিওয়ার্ডগুলোর তালিকা করে নিন। এই ক্লাসের যে নোটখাতা আছে, সেখানে এগুলো লিখে রাখুন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এর মধ্যে কোন কোন টপিক নিয়ে প্রশ্ন মনে আছে, তা নোট করে রাখুন, দরকারমতো ক্লাসে শিক্ষককে প্রশ্ন করবেন। ক্লাসের বিষয়গুলো কোন কোন পাঠ্যবইয়ে থাকতে পারে এবং আনুষঙ্গিক অন্য কোন কোন সাইট থেকে পড়ার দরকার হতে পারে, তা-ও এই প্ল্যানিং শিটে লিখে নিন।

প্ল্যানিং শিটের একটা নমুনা নিচের ছকে দেওয়া হলো।

তারিখ	দিন তারিখ এখানে লিখুন।
বিষয়	কোন সাবজেক্টের কোন বিষয়/অধ্যায় এর উপরে ক্লাস।
কিওয়ার্ড/বিষয়তালিকা	এখানে লিখে রাখুন কী কী বিষয় পড়ানো হতে পারে বা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।
শিক্ষকের জন্য প্রশ্ন	শিক্ষককে কোন কোন প্রশ্ন করতে পারেন তা এইখানে লিখে রাখেন।
কোন কোন বই/ অধ্যায় পড়তে হবে?	এই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য কোথায় পাওয়া যাবে, তার তালিকা এখানে লিখুন।

ক্লাসে আপনার কর্তব্য

ক্লাসে প্রথম বেঞ্চে বসে শিক্ষকের কাছে গুডি গুডি বয় সেজে থাকতে হবে তা বলব না মোটেও। তবে কোনো ক্লাসে লেকচার থেকে ভালো করে শিখতে হলে আপনাকে মনোযোগ দিতে হবে বইকি। প্রথম বেঞ্চে না বসেও সেটা দেওয়া যায়। শিক্ষক কী পড়াচ্ছেন, তার প্রতিটি শব্দ হুবহু তুলতে হবে তার দরকার নাই। তবে শিক্ষক যা পড়াচ্ছেন তা মোটামুটি নিজের ভাষায় লিখতে হবে। ছবি জাতীয় কিছু যা পারেন তুলে রাখেন। কোনো বিষয় বুঝতে না পারলে শিক্ষককে প্রশ্ন করুন। অধিকাংশ শিক্ষকই প্রশ্ন পেলে বিরক্ত হন না; বরং আগ্রহের সাথেই জবাব দেন।

তবে খেয়াল রাখবেন, কেবল প্রশ্ন করার জন্যই প্রশ্ন করা ঠিক না, আসলেই কৌতূহলী হলে তবেই প্রশ্ন করুন। ক্লাস শেষের দিকে প্রশ্ন করে শিক্ষককে ক্লাস শেষের সময়টাতে আটকে রাখলে আপনি গণশত্রু হয়ে পড়তে পারেন, কাজেই সময় বুঝে প্রশ্ন করুন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ক্লাসে কিছু না বুঝলে পরে বন্ধুবান্ধবকে জিজ্ঞেস করে দেখুন, কেউ সেটা বুঝেছে কি না। এটা করার মানে কিন্তু আতলামি করা না; বরং নিজেদের ভালোর জন্যই এটা করা দরকার। প্রয়োজনে ভালো লেকচার তুলেছে এমন কারও লেকচার কপি বা ছবি তুলে নিন ক্লাস শেষের সাথে সাথেই। পরে আপনার ক্লাসনোটকে উন্নত করুন এই লেকচার থেকে তথ্য নিয়ে।

www.PaDaFsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ক্লাসনোট লেখার গুরুত্ব

কোনো কিছু ভালো করে বুঝতে চান, কিন্তু নিজে নিজে পড়ে বুঝতে অসুবিধা হচ্ছে? কিন্তু ক্লাসে যা পড়েন তার সবটাই মাথা থেকে হয়ে যায় গায়েব? উপায় কী?

উপায় আছে, আর তা হলো একটু কষ্ট করে ক্লাসনোট তোলা। ক্লাসেই। ফটোকপির দোকানে না।

আমি যখন ছাত্র ছিলাম, তখন আমার এক বন্ধুর দায়িত্ব ছিল ক্লাসে সবার জন্য ক্লাসনোট তোলা। নানা কালির কলম দিয়ে, সচিত্র, স-ধারাভাষ্য ('স্যার এটা বলার সময়ে ডান হাত নাড়লেন, কান চুলকালেন' ইত্যাদি) এবং মুক্তার মতো হাতের লেখায় হতো সেই ক্লাসনোট। বাকি সবার দায়িত্ব ছিল সেমিস্টারের শেষে সেটা ফটোকপি করে নেওয়া।

কিন্তু পরে বুঝলাম, এটা বড় একটা ভুল ছিল। কেন?

আপনার হাতের লেখা হয়তো মুক্তার মতো না। কাকের বাম ঠ্যাঙের মতো।

আপনার হয়তো কেবল কালো রঙের বলপেনটাই সম্বল।

ক্লাসনোট তুললে সেটা আপনি ছাড়া আর কারও পক্ষে পড়া সম্ভব না।

কিন্তু তাতে কী?

ক্লাসনোট কী তুলছেন, সেটা গুরুত্বপূর্ণ না। আপনার মুক্তোহস্ত বন্ধুর হাতের ক্লাসনোট অবশ্যই আপনার কাকস্য-ঠ্যাঙস্য আঁকিবুঁকির চেয়ে দৃষ্টিনন্দন ও পাঠযোগ্য হবে।

কিন্তু আপনি ক্লাসনোট তোলার সময়ে যে কাজটা করছেন, সেটাই এখানে দরকারি।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

সেটা কী? সেটা হলো ক্লাসের লেকচার শোনার সাথে সাথে সেটাকে মাথার মধ্য দিয়ে শোনা-বোঝার অংশ থেকে লেখার অংশ দিয়ে প্রবাহিত করে হাত দিয়ে লেখা। এই যে তথ্যের প্রবাহ, তাতেই বিষয়টা আপনার অনেক সহজে বোঝা হয়ে যাবে। খুব বাজে হলেও যে নোট তুলবেন, সেটা হয়তো আপনি ছাড়া আর কেউ পড়তে পারবে না, কিন্তু সমস্যা নাই, ক্লাসনোট তুলতে গিয়ে আপনি সেটা নিজের অজান্তেই আত্মস্থ করবেন। সেমিস্টার শেষে না হয় বন্ধুর সুন্দর লেখাটাই ফটোকপি করলেন, কিন্তু সেই যে আপনার দুর্বোধ্য ক্লাসনোট— সেটা তোলাটাই আপনার পড়াশোনায় কাজে দেবে অনেক অনেক বেশি।

তাই কষ্ট হলেও ক্লাসনোট তুলে নিন। শোনা আর লেখার এই চক্রের গুরুত্ব সঠিক নিয়মে পড়াশোনায় অনেক বেশি।

www.PaDarsHubs.bd

www.purepdfbook.com

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

কী করে ফাটাফাটি ক্লাস নোট তুলবেন?

এই লেখাটা আসলে আমার লেখা উচিত না; বরং লেখা উচিত আমার কয়েকজন বন্ধুর, যাদের ক্লাসনোট লেখার দক্ষতা দেখে সব সময়ই অবাক হতাম। তবে আমার সেই নোটবাজ বন্ধুদের ক্লাসনোট দেখে অনেক কিছুই শিখেছি, কাজেও লাগিয়েছি। আজকের লেখাটা তার ওপরেই। তবে এটা কেবল ক্লাসনোট বা লেকচার নোটই নয়; বরং সব রকমের নোট তোলার জন্যই প্রযোজ্য।

কারও কথা বা লেকচার শুনে কীভাবে সেটাকে লিখে রাখবেন? কেনই বা রাখবেন? আপনি ছাত্র হন কিংবা গবেষক, চাকরিজীবী, যাই হন না কেন, ক্লাসে, মিটিংয়ে, সেমিনারে নোট তো তুলতেই হয়, তাই না? পড়ার বা কাজের এ এক অপরিহার্য অংশ। কিন্তু নোট কীভাবে তুলছেন তার ওপরে নির্ভর করছে সেটা আপনার কতটা কাজে লাগবে।

১. নোট কি তুলতেই হবে? সব তো মাথায় আছে! : জি হ্যাঁ, লেকচার থেকে কিছু শিখতে হলে আপনাকে ক্লাসে বা সেমিনারে বা মিটিংয়ে নোট তুলতেই হবে। আপনি যতটাই নিজের স্মরণশক্তির ওপরে নির্ভর করেন না কেন, সেটা কখনোই শত ভাগ কার্যকর না। বিশেষ করে কোনো লেকচার যখন শোনেন, তখন লেকচারের বিষয়বস্তু মাথায় ঢুকলেও লেকচার শেষ হতে হতে সেটা আপনার মাথা থেকে অনেকটাই বেরিয়ে যাবে। এবং পরদিন হয়তো সেই লেকচারের কিছুই আর মনে থাকবে না। তাই লেকচার শুনে বুঝতে বা শিখতে হলে অবশ্যই নোট তোলার অভ্যাস করতে হবে। মাথায় কিছুই থাকে না, আর নতুন জিনিস আসা মাত্র পুরোনো জিনিস গায়েব হয়ে যায়, লেকচার নোট তোলার পেছনে এটাই অনেকটা বড় কারণ।

২. নোট কোথায় তুলবেন : নোট তোলার জন্য অবশ্যই সুনির্দিষ্ট নোটখাতা ব্যবহার করেন। কখনোই খোলা কাগজে নোট লিখবেন না। কম্পিউটারে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

টাইপ করে তুলতে পারেন কিন্তু তার চেয়ে কাগজে লিখে নেওয়াটাই অনেক বেশি কাজে দেবে। কারণ নোট তোলার সময়ে অনেক কিছু ছবি আকারে আঁকিবুকি দিয়ে লিখে রাখা যায়, কম্পিউটারে সেটা করাটা অনেক ঝামেলা। তাই বাঁধানো খাতা রাখুন প্রতিটি বিষয়ের জন্য

৩. লেখার পদ্ধতি : নোট তোলার সময়ে অবশ্যই পুরো পৃষ্ঠাজুড়ে লিখবেন না। বরং প্রতি পাতায় রুল টেনে ডানে বা বাঁয়ে বা নিচের দিকে ৩ ইঞ্চির মতো জায়গা খালি রেখে দিন। নোটের মূল অংশে লিখবেন শিক্ষক বা বক্তা যা বলছেন, তার থেকে নেওয়া আপনার নোট। আর পাশের খালি অংশটা অনেকটা মন্তব্যের ঘরের মতো। নোট তোলার সময়েই আপনার নিজের জন্য কিছু মন্তব্য, কিছু রিমাইন্ডার, এসব সেখানে লিখে রাখতে পারেন। (যেমন— 'এই জিনিসটা ভালো করে বুঝতে হলে অমুক বইটা আজ রাতে আরেকবার পড়তে হবে', 'অমুক তমুক বইয়ের অত নম্বর চিত্র এটা')।

৪. রং : দয়া করে অন্তত দুই রঙের কলম রাখুন। নোটের পাতাকে রংধনুর সাত রঙে রাঙাতে হবে না। কিন্তু অন্তত হেডিং/সেকশন এসব লেখার সময়ে অন্য কালিতে লিখলে পড়তে অনেক সুবিধা হবে।

৫. ঘাড় গুঁজে লেখা বাদ দিন : আমার আরেক বন্ধু নোট তুলত আক্ষরিকভাবে। তার নোট হতো টেপ রেকর্ডিংয়ের মতো, কথায় ধারাভাষ্য থাকত, যেমন— 'এই সময়ে স্যার রুমাল বের করে মুখ মুছলেন। তার পরে তমুক ব্যাপারে প্রশ্ন করলেন।' এরকম ফালতু কথাবার্তা নোটে লেখার দরকার নাই; বরং শিক্ষক কী পড়াচ্ছেন, সেটাই লেখেন। সব শব্দ লিখতে হবে এমন কথা নাই, আপনি পারবেনও না। তাই লেকচারের মোদ্দা কথা, কী ওয়ার্ড সেগুলো লিখে রাখার চেষ্টা করেন। কোনো উদাহরণ দেওয়া হলে, সেটা ভালো করে লেখেন, দরকার হলে ছবি এঁকে রাখুন।

৬. নোট রিভিউ : এটা খুবই দরকারি একটা কাজ, কিন্তু অনেকেই করেন না। নোট লেখার কাজ ক্লাস শেষ হলেই খতম, সেটা যদি ভাবেন, তাহলে ভুল করছেন। প্রতিদিন ক্লাস শেষে বা দিন শেষে নিজের নোটখাতাটা আরেকবার দেখুন। আপনার মাথায় বিষয়টা একেবারে টাটকা থাকতে থাকতেই সেই বিষয়ে আরও কোনো তথ্য পেলে লিখে ফেলেন। নোট খাতার পাশে মার্জিন টেনে খালি জায়গা রাখার কথা বলেছিলাম। সেই

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

জায়গাটা এখন কাজে লাগান। নোটে যা আছে, তার সাথে অন্য কিছু যোগ করার থাকলে সেখানে যোগ করে দিন। নোটের ব্যাপারটাকে দরকার হলে নিজের ভাষায় এবং নিজে যা বুঝেছেন, সেভাবে মন্তব্য আকারে লিখে রাখেন এই জায়গায়।

ব্যস, এই সহজ পরামর্শগুলা মেনে চললেই আপনি তুলতে পারবেন অসাধারণ সব ক্লাস কিংবা মিটিং নোট।

পুনশ্চ— হাতের লেখা নিয়ে চিন্তা করবেন না। আপনি নিজে বুঝলেই হলো। ক্লাস শেষে বা দিন শেষে রিভিউ করার সময়ে অস্পষ্ট লেখাকে স্পষ্ট করে নিলেই হলো।

www.PaDarsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

বিদ্যাকৌশল

পড়ার ও শেখার নানা কার্যকর কায়দা

www.PaDarsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

www.PaDarsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

শেখার নানা কায়দা

শিখতে চান কিছু একটা খুব দ্রুত?

কিন্তু অনেক চেষ্টা করেও, সময় দিয়েও শিখতে পারছেন না?

অথচ আপনার এক বন্ধু মাত্র আধা ঘণ্টা পড়েই ব্যাপারটা বুঝে গেছে?

কীভাবে?

আমরা সবাই কিন্তু একইভাবে শিখতে পারি না। একেক জনের শেখার পদ্ধতি একেক রকম। এবং কোনো কিছু শেখার একাধিক পদ্ধতি আছে, একেক জনের ক্ষেত্রে একেকটা কাজ করে। তাই আসুন, দেখে নিই কিছু পদ্ধতি। আপনার কাজ হবে এ অধ্যায়টি পড়ার পরে নিজের পড়ার সময়ে এগুলো একে একে প্রয়োগ করে দেখা, কোনটা আপনার ক্ষেত্রে ভালো কাজ করে।

শেখার নানা কায়দার পূর্ণাঙ্গ তালিকা করতে গেলে অনেক জায়গা লেগে যাবে, আমরা তাই এখানে আলোচনা করব কেবল শিক্ষাবিদ নীল ফ্লেমিংয়ের VARK মডেলটা। এই মডেল অনুসারে আমরা শিখতে পারি চার ভাবে—

১. V = **ভিজ্যুয়াল লার্নিং :** অর্থাৎ দেখে দেখে শেখা।

২. A =**অডিটরি লার্নিং :** অর্থাৎ শুনে শেখা।

৩. R =**রিড/রাইট লার্নিং :** অর্থাৎ পড়ে ও তারপর সেটা নিজে লিখে শেখা।

৪. K =**কাইনিস্থেটিক লার্নিং :** অর্থাৎ হাতেকলমে করে করে শেখা।

ভিজ্যুয়াল লারনার বা দেখে দেখে শিখতে যারা অভ্যস্ত, তারা যেকোনো কিছু ছবি বা ভিডিও আকারে দেখলে ভালো শিখতে পারেন। যেমন ধরা

www.PdfHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

যাক, পৃথিবীর বহু দেশের রাজধানীর নাম মনে রাখতে হবে, এ ক্ষেত্রে দেশগুলোর নাম আর রাজধানীর নাম চিত্রে লিখে এদের মধ্যে একটি রেখা টেনে গ্রাফ আকারে দেখে এরা শিখতে পারবেন। আবার ধরা যাক, বাংলা ব্যাকরণের সমাস কত প্রকার ও কী কী— এটা শিখতে হচ্ছে। বইয়ের পাতায় সমাসগুলোর নাম তালিকা আকারে পড়ার বদলে ছবি আকারে এঁকে দিলে ভিজ্যুয়াল লারনারেরা সহজে শিখবেন।

আপনি কি বিশাল রচনা পড়ার চেয়ে ছবি দেখে ভালো করে শিখতে পারেন? তাহলে আপনি ভিজ্যুয়াল লারনার হতে পারেন। সে ক্ষেত্রে যেকোনো কিছু পড়ার সময়ে আপনার কাজ হবে চিত্র দেখে পড়া, আর পড়ার সময়ে নিজে একটা ছবি এঁকে নিজের কনসেপ্ট পরিষ্কার করা। যেমন ধরেন— রসায়নে ইউরিয়া সারের প্রস্তুতপ্রণালি শিখতে হচ্ছে। সে ক্ষেত্রে প্রস্তুতপ্রণালি পড়ার পরে নিজেই এটার একটা ছবি এঁকে ফেলেন। আপনি ভিজ্যুয়াল লারনার হলে এই ছবিটার মাধ্যমেই আসলে আপনার ভালো মনে থাকবে। পরীক্ষায় লেখার সময়ে ছবিটার কথা স্মৃতি থেকে বের করে সেটা ভাষায় লিখে ফেললেই হলো। ভিজ্যুয়াল লারনারদের জন্য কিছু পরামর্শ হলো— শ্রেণিকক্ষে সামনের দিকে বসেন যাতে শিক্ষককে এবং বোর্ডে কী লেখা হচ্ছে, তা ভালো করে দেখতে পারেন। ক্লাসে পড়ার সময় নোটের মধ্যে দরকারমতো ছবি এঁকে রাখুন।

অডিটরি লারনার বা যারা শুনে শুনে শিখতে অভ্যস্ত, তারা কোনো কিছু ছবি দেখে বোঝার বদলে কেউ সেটা ব্যাখ্যা করে দিলে ভালো করে বুঝতে পারেন। আপনি যদি খেয়াল করে দেখেন যে, ক্লাসে লেকচার শুনেই ভালো বোঝেন, বই পড়ে সেরকম ভালো বোঝেন না, অথবা লিখে কিছু ব্যাখ্যা করার চেয়ে মুখে বলাই সহজে ও ভালোভাবে পারেন, তাহলে সম্ভবত আপনি অডিটরি লারনারের পর্যায়ে পড়েন।

অডিটরি লারনার বা শ্রুতি শিক্ষার্থী হিসেবে আপনি সবচেয়ে ভালো শিখবেন কানে শুনে। তাই ক্লাস লেকচার ভালোভাবে শোনার চেষ্টা করেন। আরও ভালো হয় যদি লেকচার নোটের বদলে লেকচারটা অডিও রেকর্ড করে রাখেন। পড়ার সময়ে কোনো কিছু আপনার বন্ধুকে ব্যাখ্যা করে বোঝাতে বলেন, বই পড়ার চেয়ে বন্ধুর এই মুখে ব্যাখ্যা করাটাই কাজে লাগবে।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আর একা একা পড়ার সময়ে জোরে জোরে পড়েন। নিজের পড়া নিজের মুখ থেকেই কানে গিয়ে আপনার মগজে পৌঁছাবে ভালো।

রিড/রাইট লারনারেরা আবার একটু অন্য রকম, কোনো কিছু পড়ার পরে সেটা লিখে ফেললে তবেই মাথায় ঢোকে। আপনি যদি এই গোত্রে পড়েন, তাহলে প্রতিদিন এভাবে লেখার অভ্যাস করেন। আজকে কী শিখলেন, এটা লিখতে গিয়েই আপনার মনে ঢুকবে ভালো করে। দরকার হলে যেকোনো পাঠ্যবিষয় একবার পড়ে তার পরে নিজের ভাষায় লিখে দেখুন।

সবশেষে কাইনেস্থেটিক লারনার বা হাতেকলমে যারা শিখতে পারেন, তারা আসলে বই পড়ে বা কারও কথায় শুনে আদৌ শিখতে পারেন না। তাদের শিখতে হয় নিজে করে ঠেকে শিখে। সব রকমের শিক্ষার জন্য এটা কাজে আসে না, তবে অনেক ক্ষেত্রে যদি কোনো কিছুর গড়ন বা এরকম কিছু শেখার দরকার হয়, তাহলে একটা মডেল বা নমুনা কাগজ দিয়ে বা পুটিং দিয়ে বানিয়ে নিয়ে হাতেকলমে অনেক ভালো শিখতে পারেন এরকমের শিক্ষার্থীরা।

শেখার হাজারো রকমফের আছে। প্রাথমিক চারটি পদ্ধতি এখানে আলোচনা করা হলো। আপনার কাজ হবে এখন খুঁজে বের করা, কোন উপায়ে শিখলে আপনি সবচেয়ে ভালো শিখতে পারেন। সেটা করার পরের কাজ তো সোজা, তাই না? যেভাবে ভালো শিখেন, সেভাবেই পড়াশোনার কাজটা গুছিয়ে নিন। শেখাটাই আসল, কীভাবে শিখলেন সেটা না, তাই সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিটাই বেছে নিন।

www.PdfHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

গ্রুপ স্টাডি

একসাথে দলবেঁধে পড়া, তারই নাম হলো গ্রুপ স্টাডি। পড়াশোনা করার বেশ ভালো একটা কায়দা এটা। তো কেন এটার দরকার আছে এবং কী করে গ্রুপ স্টাডির সুবিধাটা পাবেন ভালো করে, দেখা যাক।

কেন গ্রুপ স্টাডি করবেন?

গ্রুপ স্টাডি করার অনেকগুলো কারণ আছে। প্রথমেই আসে সংখ্যার সুবিধা। একজনের মাথার চেয়ে পাঁচজনের মাথার ক্ষমতা বেশি, কাজেই পড়াশোনা করার সময়ে একাধিক জন একসাথে পড়তে বসলে অনেক দ্রুত পড়ে ফেলা যায় বড় সিলেবাস। এর সাথে আছে সিলেবাস ভাগ করে নেওয়ার সুবিধাটা— একেক জন একেক অংশ নিজে পড়ে যদি অন্যদের নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করে বোঝাতে পারেন, তাহলে পড়াটা হয় অনেক সহজ। এর পরেই আসছে একেক জনের দক্ষতার প্রশ্ন— সবাই তো সবকিছু সমান বোঝে না, কেউ কেউ সিলেবাসের কোনো অংশ ভালো বোঝে, আবার অন্য কেউ হয়তো অন্য অংশটা এনেছে নখদর্পণে। সবাই মিলে পড়লে তাই যে যা ভালো বোঝে তা পড়ে অন্যদের বোঝাতে পারবে।

গ্রুপ স্টাডির মোদ্দা কথা সেটাই— দশে মিলি করি কাজ। সবাই মিলে সহযোগিতার মাধ্যমে পড়াশোনা করা।

গ্রুপ স্টাডির কায়দা

- **প্রস্তুতি পর্ব :** লাইব্রেরি বা অন্য কোথাও সবাই একসাথে বসে পড়তে হবে। পড়ার জন্য যা যা দরকার সব সাথে নিয়ে।
- **পরিকল্পনা পর্ব :** প্রথমেই আলোচনা করে ঠিক করে নিতে হবে কতক্ষণ পড়বেন, কী পড়বেন।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

- **দায়িত্ব ভাগ পর্ব :** এর পর কাজ ভাগ করে নেওয়ার পালা— কে কোন অংশটুকু পড়বে, তা ঠিক করে ভাগ করে দিতে হবে দায়িত্ব।

- **পড়ার পর্ব :** এবার পড়া পড়া পড়া। আর নির্দিষ্ট সময় পড়ার পরে প্রত্যেকে নিজের অংশটুকু সম্পর্কে রিপোর্ট দেবেন, দরকার হলে পড়ার সময়ে দরকারি অংশটুকু নোট করে রাখবেন।

- **আলোচনা পর্ব :** পড়ার কাজ শেষ, এবারে করতে হবে সমন্বয়। যে যা দায়িত্ব পেয়েছিলেন, তার কতটুকু হয়েছে আর কতটুকু হয়নি, তার হিসাব।

- **পড়া বোঝানো পর্ব :** এবার যে যা বুঝেছেন পড়ে, তা অন্যদের পালা করে করে বোঝানো।

- **পর্যালোচনা :** সব শেষের কাজ হলো আজকের গ্রুপ স্টাডি সেশনের মূল্যায়ন করা, মানে পরিকল্পনায় থাকা অংশটুকুর কতটা আজকে শেষ করা গেছে, তার হিসাব-নিকাশ, তার পাশাপাশি আগামী কবে আবার গ্রুপ স্টাডি করবেন, তার আগে পর্যন্ত কার বাড়ির কাজ কী হবে, তার একটা পরিকল্পনা।

গ্রুপ স্টাডি সফল করতে হলে কী করবেন?

গ্রুপের আকার— অধিক সন্ন্যাসীতে গাজন নষ্ট, প্রবাদ আছে তাই না? ঠিক সেরকমই অতিরিক্ত লোকজন পড়তে গেলে কাজের কাজ কিছুই হবে না; বরং সময় নষ্ট হবে। তাই গ্রুপের সাইজ ছোট রাখুন। তিন-চারজনের বেশি বড় গ্রুপ করলে কাজের চেয়ে অকাজই বেশি হবে।

গ্রুপের একজনকে মডারেটর বা সমন্বয়কের দায়িত্ব নিতে হবে। তার কাজ হবে গ্রুপের সবকিছু ঠিকমতো হচ্ছে কি না, তা খেয়াল রাখা।

গ্রুপ স্টাডিতে যা আলোচনা করবেন, তা সবাই যেন আগে থেকে পড়ে আসেন। সবচেয়ে ভালো হয় কে কোন অংশটা বুঝতে পারছেন না, তার একটা তালিকা করে আনলে। প্রত্যেকের ব্যক্তিগত তালিকাটা এক করলে বোঝা যাবে কোন অংশটার ওপরে জোর দিতে হবে।

আড্ডা কমানো : আড্ডা অবশ্যই ভালো। কিন্তু আড্ডার সময় আলাদা করে রাখতে হবে। পড়ার সময়ে পড়া, আর কিছু না, সেটা খেয়াল রাখতে হবে। সমন্বয়কের কাজটা এখানে তাই গুরুত্বপূর্ণ।

www.PDFshubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

খাওয়াদাওয়া : খালি পেটে গ্রুপ স্টাডি করতে বসবেন না। আগে পেট হালকা করে ভরিয়ে তার পরে পড়তে বসবেন। বেশি ভরালে আবার ভাতঘুম পেয়ে বসবে। পড়ার জায়গায় খাবার রাখবেন না। কারণ পড়ার সময়ে খাওয়া কিংবা ধূমপান অন্যদের মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

না বুঝেই মাথা নাড়ানো : গ্রুপ স্টাডিতে দলবেঁধে কাজ করলেও খেয়াল রাখবেন, আপনি কিন্তু নিজে পড়া বোঝার স্বার্থেই এটা করছেন। জনস্বার্থে না। কাজেই পড়া আসলেই নিজে বুঝছেন কি না, তা খেয়াল রাখেন। যদি কোনো কিছু না বোঝেন, তাহলে লজ্জা না করে মুখ ফুটে সেটা বলেন। অন্যরা বুঝছেন, তাই আপনিও যদি বোঝার ভান করেন, তাহলে কিন্তু আপনি নিজেই ঠকবেন। কাজেই মানসম্মান বাসায় রেখে এসে গ্রুপ স্টাডি করতে বসবেন।

গ্রুপ গঠনে সতর্কতা

গ্রুপ স্টাডির গ্রুপ বানাবার সময়ে ভেবেচিন্তে বানান। কারণ ফাঁকিবাজ কেউ অন্যদের ঘাড় ভেঙে কাজ করিয়ে নিতে থাকলে সেটা সামগ্রিকভাবে গ্রুপের জন্য ক্ষতিকর হবে। সে জন্য ভালো হয় যদি আপনার সাথে সমমনা কারও সাথে গ্রুপ স্টাডি করেন।

গ্রুপ স্টাডি কি সবার জন্য?

গ্রুপ স্টাডি অবশ্য সবার জন্য ভালোভাবে কাজে আসবে, তা নয়। কেউ কেউ আছেন যারা নিজে নিজে পড়তেই ভালোবাসেন, অন্যদের সাথে মিলে পড়তে গেলে তাদের পড়া হয় না আদৌ। ব্যক্তিগতভাবে আমি এই দলের। তাই গ্রুপ স্টাডিকে ধন্বন্তরি সমাধান মনে না করে; বরং যাচাই করে দেখুন আপনার নিজের লাভ কতটা হচ্ছে। তার পরই ঠিক করুন গ্রুপ স্টাডি করবেন কি না।

www.PDFHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

নানারকমের বিষয় পড়ার মোক্ষম উপায়

পড়ার নানারকমের কায়দা আছে। ঘুরেফিরে এ বইয়ে এর অনেকগুলোই আলোচনা করা হবে। কিন্তু কোনো বিষয় পড়ার জন্য বেশ কিছুটা সময় যদি থাকে, তাহলে কীভাবে পড়বেন? এ ক্ষেত্রে নিচের দুইটা পদ্ধতিতে পড়তে পারেন— ধরা যাক আপনার পরীক্ষার আগে এক মাস সময় আছে।

১. টোটাল ইমারশন টেকনিক : একটা বিষয় নিয়েই কেবল পড়বেন, সেটা আপনার ধ্যানজ্ঞান হবে। এক মাস সময় থাকলে সেটাকে কয়েক ভাগে ভাগ করে নিন। প্রতি অংশে কেবল এক বিষয় নিয়েই পড়বেন এবং আর কিছুই পড়বেন না। এই পদ্ধতির সুবিধা হলো এই কয়দিন পড়ার পরে এই পুরো জিনিসটা আপনার মাথায় খুব ভালো করে ঢুকবে। সমস্যা হলো, আপনি পরের বিষয়টা এভাবে পড়তে যখন যাবেন, তখন আগের বিষয়টা মাথা থেকে গায়েব হয়ে যেতে পারে।

২. ডিস্ট্রিবিউটেড পড়া : সবগুলোই ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে পড়বেন। মানে দিনে আট ঘণ্টা পড়াশোনা করলে চারটি বিষয়ের প্রতিটি দুই ঘণ্টা করে পড়তে পারেন। এতে করে প্রতিদিনই প্রতিটি বিষয় ঝালাই করে নেওয়া চলবে। অসুবিধাটা হলো যেকোনো বিষয়ের একেবারে গভীরে যেতে হলে এত অল্প সময়ে হয়তো হবে না।

তাহলে উপায়? মোক্ষম উপায় হলো ওপরের দুই পদ্ধতির সমন্বয়ে পড়া। মানে পরীক্ষার কয়েক মাস সময় বাকি থাকলে প্রথম অংশে মানে মূল পড়ার সময়ে টোটাল ইমারশন টেকনিকে পড়বেন। আর শেষের দিক ঘনিয়ে এলে ঘুরেফিরে প্রতিদিন ঝালাই দিতে থাকবেন প্রথম পরীক্ষার সপ্তাহ খানেক আগে পর্যন্ত। তারপর প্রথম পরীক্ষার জন্য আবারও টোটাল ইমারশন টেকনিক।

www.pdfhubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

ভর্তি পরীক্ষার পড়া

ভর্তি পরীক্ষার ব্যাপার একটু আলাদা। ভর্তি পরীক্ষায় কোনো একটি নির্দিষ্ট বিষয়ের ওপরে না পড়ে পড়তে হবে পুরো সিলেবাসের ওপরেই। সে জন্য এ ক্ষেত্রে আসলে পড়া এবং প্রস্তুতি দুইটাই আলাদা হতে হবে। ভর্তি পরীক্ষার জন্য তিন মাস সময় আছে এমন যদি হয়, তাহলে প্রথম মাসের শুরুর দুই সপ্তাহ পুরোনো প্রশ্নপত্র দেখে দেখে ভর্তি পরীক্ষার প্রশ্নের ফরম্যাট সম্পর্কে ধারণা পেতে হবে। এর পর পুরো সিলেবাসকে কয়েক ভাগে ভাগ করে পড়তে হবে এবং প্রতি সপ্তাহে সেই অংশের ওপরে অন্তত তিন-চারটি মক টেস্ট (আধা ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টার) দিতে হবে। ভর্তি পরীক্ষার মাস খানেক আগের মধ্যে সিলেবাস শেষ করে ফেলা দরকার, কারণ এর পরের বাকি সময়টাতে অন্তত প্রতিদিন এক ঘণ্টার মক টেস্ট, কয়েক ঘণ্টা ধরে রিভিশন করতে হবে। এ ছাড়া প্রতি তিন-চার দিন পর পর পূর্ণদৈর্ঘ্যের একটি পরীক্ষা দিয়ে নেওয়া ভালো, যাতে সময়ের আন্দাজটা ভালো হয়।

এমসিকিউ পরীক্ষার পড়া

এমসিকিউ পরীক্ষা বা নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নে পরীক্ষার ক্ষেত্রে একটা বড় ব্যাপার হলো দ্রুত প্রশ্ন পড়তে পারা। সাধারণত প্রতি প্রশ্নের জন্য এক মিনিটের মতো সময় বরাদ্দ থাকে। এর মধ্যে প্রশ্ন পড়ে উত্তর বেছে নিতে হবে। তাই সিলেবাস ভালো করে পড়ার পাশাপাশি যেটা করতে হবে তা হলো, প্রশ্ন দ্রুত পড়ার অভ্যাস করা। এ বইতেই দ্রুত পঠনের ওপরে একটি পরামর্শ অধ্যায় আছে। সেখানে দেওয়া পরামর্শগুলো অনুসরণ করে পড়ার গতি বাড়িয়ে নিন। আপনার লক্ষ্য হবে যাতে গড়ে ২০-৩০ সেকেন্ডের মধ্যে প্রশ্ন এবং অপশনগুলো পড়া শেষ করতে পারেন এবং উত্তর বেছে নেওয়ার জন্য ৩০ সেকেন্ড সময় হাতে থাকে। এ জন্য পুরোনো প্রশ্ন নিয়ে ঘড়ি ঘরে অনুশীলন করুন। শুরুতে প্রশ্ন পড়তে সময় লাগলেও দীর্ঘদিন অনুশীলন করলে এ সময়টা কমিয়ে আনতে পারবেন।

কনসেপ্ট পরিষ্কার করার জন্য পড়া

ওপরের আলোচনাগুলো মূলত পরীক্ষার জন্য, কিন্তু ধরা যাক পরীক্ষা নয়, আপনার কনসেপ্ট বা ধারণা পরিষ্কার করার জন্য পড়ছেন। আসলে সব পড়ার উদ্দেশ্যই সেটা হওয়া উচিত, কনসেপ্ট পরিষ্কার হলে যেকোনো পরীক্ষাই সহজে দেওয়া যায়। কিন্তু কনসেপ্ট বা ধারণা পরিষ্কার করতে হলে কীভাবে পড়বেন?

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আপনার কনসেপ্ট পরিষ্কার কি না, সেটা আগে বুঝতে শিখুন। এটা বোঝার সহজ উপায় হলো পড়ার পরে অন্য কাউকে ঠিকমতো বোঝাতে পারছেন কি না। তাই এ কাজটা করতে হবে অন্তত দুজন মিলে। যে অধ্যায়টা পড়বেন, সেটা দুজনেই পড়েন একই সাথে, পড়ার প্রথম ভাগে। পরের অংশে আপনাদের কাজ হলো একজন আরেকজনকে বোঝাবেন। বোঝানোর কাজটা মুখে মুখে করতে পারেন। অথবা লিখেও করতে পারেন। লেখার ক্ষেত্রে বই থেকে হুবহু মুখস্থ না লিখে বরং লেখার চেষ্টা করুন নিজের ভাষায়। এবার যাচাই করে দেখুন, আসলেই ঠিকমতো বোঝাতে পারছেন কি না— একে অন্যকে।

ধারণা নিখাদ করার জন্য আপনাকে প্রতিটি বিষয় ভালো করে পড়তে হবে, পড়ার পর মনে মনে চিন্তা করতে হবে, দরকার হলে ছবি এঁকে নিজেই নিজের চিন্তাকে ফুটিয়ে তোলেন। পড়ার বিষয়টি পড়তে পড়তেই সেটা নিয়ে কত রকমের প্রশ্ন হতে পারে, তা ভেবে দেখুন ও লিখে রাখুন। ধরা যাক, আপনি পড়ছেন অক্সিজেন মৌলটি নিয়ে। যত রকমের প্রশ্ন সম্ভব, তা লিখে ফেলুন। দরকার হলে দুই বন্ধু মিলে প্রশ্ন বানান ও একে অন্যের সাথে শেয়ার করুন। আরও ভালো করে মাথা খেলাতে হলে বাংলায় পড়ে ইংরেজিতে লিখে ব্যাখ্যা করে দেখুন বা উল্টাটা। এবং কেবল বইয়ের ওপরে নির্ভর করে না থেকে উইকিপিডিয়াসহ ইন্টারনেটের নানা জায়গায় এ বিষয়টির ওপরে কী লেখা আছে, তা চট করে দেখে নিন। ইন্টারনেটে ইউটিউব কিংবা শিক্ষক ডটকমের মতো শিক্ষাবিষয়ক সাইটে কী আছে, তা-ও দেখে নিতে পারেন। এভাবে যতভাবে পারা যায়, চর্বিত চর্বণ করে তবেই পুরো বিষয়টির নাড়িনক্ষত্র আসবে আপনার নখদর্পণে।

ভাইভা পরীক্ষার পড়া

মৌখিক পরীক্ষা তথা ভাইভার ব্যাপারটা একটু অন্য রকম। ভাইভা পরীক্ষায় জ্ঞানের পাশাপাশি জ্ঞানটুকু কীভাবে উপস্থাপন করছেন, আপনার আত্মবিশ্বাস— এর সবটাই যাচাই করা হয়। কাজেই ভাইভার জন্য প্রস্তুতি নিতে হলে ভালো করে জানার পাশাপাশি তা উপস্থাপনও অনুশীলন করতে হবে, দরকার হলে বাসার কাউকে প্রশ্নকর্তা সাজিয়ে রীতিমতো ঘটা করে ভাইভা দিয়ে অনুশীলন করুন। বইটির মৌখিক পরীক্ষার প্রস্তুতি অধ্যায়ে এ বিষয়টি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

দ্রুতপঠন
কী করে দ্রুত পড়বেন

পড়াশোনা করার সময়ে সিলেবাসের নানা অধ্যায়ের আকার দেখে অনেকেই ভিরমি খাবার দশায় পড়েন, কী করে এত বড় সিলেবাস শেষ করবেন, সেটা ভেবেই কূল পান না। এর একটা বড় কারণ হলো পড়ার গতি।

আপনি যখন পড়েন, তখন কী গতিতে পড়েন— তা কখনো ভেবে দেখেছেন? এই যে একটা পাতা পড়ছেন, পড়তে কতটা সময় লাগছে আপনার? একটু হিসাব করেই দেখুন না।

একেক জনের পড়ার গতি একেক রকম। আর যত দ্রুত পড়তে পারবেন, তত দ্রুত কোনো অধ্যায় পড়ে শেষ করতে পারবেন। তাই পড়ার গতিটাকে বাড়াতে পারলে আপনার পড়াশোনার গতিটাও বাড়বে।

কিন্তু পড়ার গতি বেশি কম হয় কেন? বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে দেখেছেন, অধিকাংশ মানুষ কোনোকিছু পড়ার সময়ে অনেকটা হেঁচকি তুলে তুলে হোঁচট খেয়ে খেয়ে পড়ে থাকে। মানে এক শব্দ থেকে পরের শব্দে গিয়ে আবার আগের শব্দে চোখ বুলায় নিজের অজান্তেই, অনেকটা সেই বানর আর তৈলাক্ত বাঁশের মতো। এর ফলে পড়ার গতিটা অনেক কমে যায়। দ্রুত পড়তে হলে আপনাকে আসলে এই হোঁচট খাওয়াটা বাদ দিতে হবে। আরেকটা ব্যাপার হলো পড়ার সময়ে নিজের অজান্তেই আপনার ঠোঁট জিভ ও কণ্ঠনালি নড়তে থাকা, অনেকটা বিড় বিড় করে শব্দ করে পড়ার মতো। খেয়াল করে দেখুন, প্রাইমারি স্কুলে কিছু পড়ার সময়ে শব্দ করে না পড়ার জন্য নির্ঘাত বকা খেয়েছিলেন, তাই না? এই শব্দ করে পড়ার ওপরে জোর প্রয়োগের ব্যাপারটা অনেকের মনের মধ্যে ঢুকে যায়, ফলে সারা জীবন যেকোনো কিছু পড়ার সময়ে অবচেতনভাবেই ঠোঁট জিভ নড়তে থাকে। আর তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো পড়ার গতি অনেক অনেক কমে আসা।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

তাহলে এই সমস্যার সমাধান কীভাবে করবেন?

খুব সহজ। আমি নিজে যে পদ্ধতিতে দ্রুতপঠন আয়ত্ত করেছিলাম, সেটার কথাই বলি— আমি পড়ার সময়ে একটি একটি শব্দ ধরে না পড়ে অনেকটা স্ক্যান করার মতো করে পড়ে যেতাম। কোনো কিছু পড়ার সময়ে আসলে সবগুলো শব্দ পড়তে হবে, তার কোনো দরকারই নাই। ইংরেজির কথা বলি— যেকোনো ইংরেজি বাক্যের the, a, an, of, in, on— এই টাইপের শব্দগুলো বাদ দিলেও কিন্তু বাক্যের অর্থ বোঝা যায়। আপনার যদি সংজ্ঞা মুখস্থ করার ব্যাপার থাকে তাহলে অন্য কথা, কিন্তু সেরকম পাখি পড়ার বাধ্যবাধকতা না থাকলে এসব শব্দ বাদ দিয়েও আপনি পড়ে যেতে পারেন, শব্দের অর্থ বোঝেন বা না বোঝেন, চোখটাকে বাম থেকে ডানে বুলিয়ে নিন, একবারও না থেমে। তাহলেই দেখবেন হুবহু বাক্যটি মুখস্থ বলতে না পারলেও আসলে বাক্যটির মোদ্দা কথা মাথায় ঢুকবে।

ধাপগুলো তাহলে দেখা যাক—

১. বাক্য পড়ার সময়ে অপ্রয়োজনীয় শব্দ বাদ দিয়ে পড়েন।

২. শব্দ করে পড়বেন না। দরকার হলে গলায় আঙুল দিয়ে দেখেন কণ্ঠনালির পেশিগুলো নড়াচড়া করে কি না মনের অজান্তেই।

৩. দ্রুতপঠনের জন্য চোখের অনুশীলন করুন, চোখকে পাতার বাম প্রান্তে বাক্যের শুরু বরাবর রেখে বাক্য ধরে মসৃণ গতিতে হোঁচট না খেয়ে ডান পর্যন্ত আনেন, আবার বামে চলে গিয়ে পরের লাইনে যান এভাবে চোখ নাড়াতে অভ্যাস করেন।

৪. এবার যেকোনো বই বেছে নেন। কোনো প্যারাগ্রাফের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত এভাবে পড়েন, সব শব্দ পড়তে হবে এমন দরকার নাই কথাটা মাথায় রেখে। পড়ার পরে নিজের মনে মনে চিন্তা করে দেখেন প্যারাগ্রাফে আসলে কী বলা হয়েছে, সেটা আপনার মাথায় কেমন ঢুকেছে। তার পর আপনার দ্রুতপঠনের মাধ্যমে বোঝার ক্ষমতা যাচাই করার জন্য প্যারাগ্রাফটিকে স্বাভাবিক গতিতে পড়ে দেখুন। এবার মিলিয়ে দেখুন, দ্রুতপঠনে আপনি প্যারাগ্রাফটা কেমন বুঝেছিলেন।

www.pdfhubs.com

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এভাবে প্রতিদিন ১০-১৫ মিনিট করে অভ্যাস করুন। দ্রুত পড়ার অভ্যাস গড়ে উঠলে একসময় আপনি একটি একটি শব্দ ধরে না পড়ে পুরো লাইনটি একবারে পড়ে ফেলতে পারবেন। অর্থাৎ আপনার পড়াটা বাম থেকে ডানে ঘুরে ঘুরে না হয়ে আসলে হবে ওপর থেকে নিচে, আর এর মাধ্যমে যেকোনো লেখা আপনি খুব দ্রুত পড়তে পারবেন।

www.PaDaFsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

দ্রুতলিখন
কী করে লিখবেন দ্রুত

আর পাঁচটা মিনিট সময় পেলেই শেষ করতে পারতাম...

ইশ্, সবই জানি, কিন্তু লেখার সময় পাই নাই!

এ কথাগুলো কি চেনা চেনা লাগে? পরীক্ষার হলে সময়াভাবে জানা প্রশ্নও ছেড়ে আসেন নাই— এরকম মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। কিন্তু এর কারণ কী? কারণ হলো হাতের লেখার ধীরগতি। দ্রুত লিখতে না পারলে নির্ধারিত সময়ে লেখা শেষ করতে পারা যাবে না, আর জানা প্রশ্ন ছেড়ে এসে ছিঁড়তে হবে চুল। আসুন, দেখা যাক, কী করে দ্রুত লিখতে পারবেন।

কলম ঠিকমতো নিয়েছেন কি?: কী কলমে লিখছেন, তা অনেক ক্ষেত্রেই আপনার লেখার গতিকে প্রভাবিত করে। কেউ কেউ খসখসে কলমে লিখতে পারেন ভালো। আবার কারও দরকার মসৃণ কলম। আপনি কোনটাতে ভালো করে লিখতে পারেন তা বের করে নিন। এ জন্য কয়েক রকমের কলম জোগাড় করে একই লেখা ঘড়ি ধরে লিখে দেখুন। যেটাতে দ্রুত লিখতে পারছেন, সেরকমের কলমই পরীক্ষায় ব্যবহার করবেন। বল পয়েন্ট পেন কেনার পর পর বেশ খসখসে থাকে। কিছুটা ব্যবহার করার পরে মসৃণ হয়। আমি নিজে খসখসে কলমে দ্রুত লিখতে পারতাম, তাই পরীক্ষার জন্য এক বাক্স নতুন বলপেন নিয়ে যেতাম। তবে আমার স্ত্রী, যে নিজেও খুব ভালো ছাত্রী ছিল, খসখসে কলমে একেবারেই লিখতে পারত না, তাই সে এক বাক্স পুরোনো বলপেন নিয়ে যেত পরীক্ষা দিতে। আপনার কোনটাতে সুবিধা, তা বুঝে সেটাই ব্যবহার করুন।

খাতা কীভাবে ধরেছেন, খেয়াল করুন: আমরা যখন বসে বসে লিখি, তখন আমাদের হাতটা কনুই বরাবর ঘুরছে। আর শব্দ লেখার সময়ে

www.pdfhubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

হাতের আঙুল আর কলম ওঠানামা করছে। নানাভাবে খাতা ঘুরিয়ে দেখুন কোনভাবে লিখলে দ্রুত লিখতে পারেন।

লেখার আকার ছোট করুন: অনেকেই রসগোল্লা সাইজের মতো বড় বড় করে লেখেন। নানা বিষয়ে প্রতি প্রশ্নের উত্তর বড় করে করে লিখলে প্রতি প্রশ্নে পাঁচ পৃষ্ঠা করে লেখা যায় বটে, কিন্তু সময় লাগবে অনেক। আপনার লক্ষ্য যদি হয় দ্রুত লেখা, তাহলে আপনার লেখার আকার ছোট করে দিন। প্রতিটি অক্ষর যদি বড়র বদলে ছোট আকারে লেখেন, তাহলে আপনার মোট সময় বেশ কম লাগবে।

কলম ঠিকভাবে ধরুন: লেখার গতি কমে যাওয়ার আরেকটা কারণ হলো হাতের ওপরে স্ট্রেস বা চাপ পড়া। লেখার সময়ে কলমকে বজ্রমুষ্টিতে ধরে লিখছেন নাকি? যদি কলমের ওপরে অপ্রয়োজনীয় রকমের জোরে চাপ দিয়ে ধরেন, তাহলে কিন্তু আপনার হাতের আঙুলের ও হাতের তালুর পেশিতে অনেক বেশি চাপ পড়ছে। এভাবে কিছুক্ষণ লেখার পরে হাত ব্যথা হতে বাধ্য। তাই কলম এভাবে জোরে না ধরার দিকে খেয়াল রাখুন।

কীভাবে অক্ষর লেখেন তা খেয়াল করুন: প্রতিটা অক্ষর অনেকভাবে লেখা যায়। আপনি কি সবচেয়ে দক্ষ বা এফিশিয়েন্টভাবে তা লিখছেন? এক কাজ করুন, খাতাকলম নিয়ে এক এক করে প্রতিটি অক্ষর লিখুন, বাংলা ইংরেজি দুভাবেই। একই অক্ষরকে অনেকভাবে লেখা যায়। সবচেয়ে কম হাত নেড়ে কীভাবে এক টানে লেখা যায়, সেটা ভেবে দেখুন। একটা উদাহরণ দিই, ইংরেজি P অক্ষরটাকে দুভাবে লেখা যায়। একটা উপায় হলো ওপরে বামের কোনা থেকে শুরু করে প্রথমে খাড়া দাগটা ওপর থেকে নিচে দিয়ে, এবং তার পরে অর্ধচন্দ্রাকার অংশটা লিখে। অন্য উপায় হলো নিচে বামের কোনা মানে খাড়া দাগটার তলার মাথা থেকে শুরু করে নিচ থেকে ওপরে গিয়ে এবং এরপর কলম না উঠিয়েই অর্ধ চন্দ্রাকার অংশটা লিখে ফেলেন। খেয়াল করলে দেখবেন, দ্বিতীয় পদ্ধতিতে কম সময় লাগে একটু। একবারে হয়তো খুব অল্প, আধা সেকেন্ড বাঁচবে। কিন্তু বিন্দু বিন্দু জল যোগ করে যেমন মহাসাগর হয়, সেরকম সব অক্ষর থেকে অল্প অল্প করে সময় বাঁচিয়ে ফেলতে পারলে একই লেখা আপনি অনেকটাই কম সময়ে লিখতে পারবেন। এভাবে দক্ষতার সাথে লেখাটা চর্চার ব্যাপার, আপনার কোন অক্ষরে বেশি সময় যাচ্ছে, সেটা একটু সময় দিয়ে হলেও

www.PdfHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

বের করে ফেলেন, একবার সেটা ধরতে পারলে আপনার লেখার গতি অনেকখানিই বাড়বে।

দ্রুত নোট লেখা: ওপরের কথাগুলো পরীক্ষার খাতায় লেখার জন্য বিশেষ করে প্রযোজ্য। কিন্তু অনেক সময়ে আপনার লক্ষ্য হলো দ্রুত ক্লাসনোট তোলা যা আপনার নিজের জন্য। সেটা কীভাবে করবেন? আসুন, দেখা যাক—

সংক্ষেপে লিখুন— ক্লাসনোট বা আপনার নিজের জন্য নোট লেখার সময়ে সম্পূর্ণ বাক্য লেখার দরকার নাই, অদরকারি শব্দ যেমন ইংরেজিতে (preposition, article, verb) এসব বাদ দিয়ে লিখতে পারেন।

সংকেত ব্যবহার করুন— and এর বদলে & লিখুন। অথবা with-এর বদলে ' চিহ্নটি দিন। বাংলায় লেখার সময়ে এরকম কিছু সংকেত বানিয়ে নিন। আপনার নিজের বোঝার মতো এরকম কিছু শর্টকাট সাংকেতিক জিনিস ব্যবহার করুন।

ভয়েস রেকর্ডারের সাহায্য নিন— অনেক সময়ে ক্লাসে দ্রুত সবকিছু লেখার সময় পাবেন না, অনেক কিছু হয়তো বাদ পড়ে যাবে। এ জন্য ফোনটাকে ভয়েস রেকর্ডার হিসেবে ব্যবহার করুন। ক্লাস শেষে যেসব জায়গা বাদ পড়ে গেছে, তা এই রেকর্ডারের থেকে শুনে লিখে ফেলুন।

www.pdfhubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

দ্রুত পড়ে বোঝা ও শেখার উপায়
তিনটি কার্যকর পদ্ধতি

খুব দ্রুত অনেক পড়া পড়ে বুঝতে, শিখতে ও মনে রাখতে চান? আসুন, চট করে একটা ধন্বন্তরি কায়দা শিখিয়ে দিই।

এর নাম হলো SQ3R পদ্ধতি।

ফ্রান্সিস প্লিজ্যান্ট রবিনসন তার ১৯৪৬ সালে প্রকাশিত বই এফেক্টিভ স্টাডিতে এই পদ্ধতির কথা প্রথমে বলেন। এ পদ্ধতিতে কোনোকিছু দ্রুত পড়া বোঝা ও শেখার কাজটা পাঁচটি ধাপে করতে হবে, ধাপগুলোর আদ্যাক্ষর নিয়েই এর নাম হয়েছে SQ3R।

প্রথম ধাপ : Survey (চোখ বোলানো) এই ধাপে যে অধ্যায় বা বিষয়টি পড়ছেন, তার ওপরে দ্রুত চোখ বুলিয়ে নিন। একেবারেই চোখ বোলানো কিন্তু, মোটেও বিস্তারিত পড়তে যাবেন না। এই ধাপের উদ্দেশ্য কিন্তু পড়া নয়; বরং আপনাকে যা পড়তে হবে, তার অবস্থা যেমন কয় পাতা, কী কী অনুচ্ছেদ, পয়েন্ট আছে, কী কী চিত্র আছে, সংজ্ঞা আছে ইত্যাদি দেখে নেওয়া। এটা করতে খুব একটা সময়ও লাগবে না, চোখ বোলানোই তো, তাই না? তাই অল্প কয়েক মিনিটেই পুরো চ্যাপ্টারটা বা পাঠ্য বিষয়টির ওপরে একনজর দেখে নিতে পারবেন।

দ্বিতীয় ধাপ : Question (প্রশ্ন করা) এই ধাপে আপনার কাজ হবে কিছু প্রশ্ন বানানো। প্রশ্ন মানে কিন্তু এই অধ্যায় থেকে পরীক্ষায় কী আসতে পারে অথবা সাজেশনে কী আছে, ওই টাইপের না। আপনার উদ্দেশ্য এখানে অধ্যায়টা ভালো করে পড়া ও বোঝা, আর তার জন্যই এখানে প্রশ্ন বানাবেন। যেমন ধরুন, প্রশ্ন হতে পারে এমন— এই অধ্যায়ে কী আছে? কী কী বিষয় এখানে আলোচনা করা হয়েছে? কিসের কিসের ছবি এখানে

www.PdfBanglaBook.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে? এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ নতুন কী কী বিষয় আমি জানতে পারছি?

আরও প্রশ্ন করুন, প্রতিটি নতুন বিষয় বা সংজ্ঞা নিয়ে, এটা নিয়ে আপনি ইতিমধ্যেই কী জানেন? নতুন কী পেলেন এ অধ্যায় থেকে? আরেকটা সহজ কায়দা হলো চ্যাপ্টারের প্রতিটি হেডিং বা বোল্ড করা লেখাকে নিয়ে একটা প্রশ্ন বানান। যেমন ধরেন, একটি অনুচ্ছেদের হেডিং হলো পলাশীর যুদ্ধ। সেটাকে প্রশ্ন বানিয়ে ফেলেন পলাশীর যুদ্ধ কবে কোথায় হয়? কার কার মাঝে হয়? এরকম।

তৃতীয় ধাপ : Reading (পড়া) বাঁচতে হলে জানতে হবে, জানতে হলে পড়তে হবে। তাই এবারে আপনার কাজ হলো প্রশ্ন যা যা বানিয়েছেন, তার জবাব খুঁজতে বসা— একেকটি প্রশ্ন বের করুন আর অধ্যায়ের কোথায় তার জবাব আছে, তা খুঁজে বের করে পড়ে ফেলুন। আন্দাজে আদি হতে অন্ত পর্যন্ত কোনো অধ্যায় পড়ার বদলে এভাবে গাইডেড রিডিংয়ের সুবিধা কিন্তু অনেক অনেক বেশি— আপনি আগেই জানেন কী পড়ছেন, কেন পড়ছেন, কাজেই পড়ার সময়ে সচেতনভাবেই পড়বেন।

চতুর্থ ধাপ : Recite (মুখে বলুন) পড়া শেষ? এবারে মুখে মুখে বলেন, কী শিখলেন? আসলে জোরে জোরে একা একা পড়তে হবে না, বরং দরকার হলে মনে মনে প্রশ্ন করেন নিজেকে আর জবাবও দেন। অথবা লেখেন। মোদ্দা কথা এখানে প্রতিটি প্রশ্নের জবাব পড়ে কী শিখলেন, সেটা মুখে মুখে বা মনে মনে/লিখে লিখে দেখেন। এটা করার দরকার হলো মনের ডিস্কে যা ঢুকিয়েছেন বলে ভাবছেন, তা আসলেই ইনপুট হয়েছে নাকি, তা যাচাই করে দেখা।

পঞ্চম ধাপ : Review (যাচাই করা) এবারে যা পড়েছেন বা শিখেছেন, সেটা একটু ফিরে দেখুন। মানে আগের ধাপে তো মুখে মুখে বললেন বা লিখলেন খাতায়। সেটা ঠিকই লিখেছেন বা বলতে পেরেছেন কি না, তা যাচাই করে দেখন অধ্যায়টা আবার পড়ে। নতুন কোনো প্রশ্ন পেলে সেটা প্রশ্নের তালিকায় রাখুন।

এই ধাপটা আসলে এক দিনেই শেষ হয়ে যাবে না; বরং এটাকে প্রতিদিন একটু একটু করে পড়ে মনের ভেতরে ঢোকাতে হবে ভালো করে। যেমন

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

গতকাল যা পড়েছেন, তা চট করে রিভিউ করে নিন প্রশ্নগুলো দেখে নিয়ে, সপ্তাহের শেষে ছুটির দিনে এই সপ্তাহে কী কী শিখেছেন, তা রিভিউ করে নিন সেই চ্যাপ্টারের প্রশ্নগুলো দেখে আর উত্তর মনে করার চেষ্টা করুন।

SQ3R-এর মতোই আরেকটা কাছাকাছি কায়দা আছে, যার নাম হলো PQRST টেকনিক। এটার ধাপগুলো হলো—

১. **প্রিভিউ** (Preview) বা চোখ বুলিয়ে নেওয়া

২. **কোশ্চেন** (Question) বা প্রশ্ন তালিকা বানানো

৩. **রিডিং** (Reading) বা পড়া

৪. **সামারি** (Summary) বা সংক্ষেপে যা পড়লেন তার সারমর্ম নিজের ভাষায় লেখা

৫. **টেস্ট** (Test) বা যা পড়েছেন/শিখেছেন, তা কতটুকু ভালো করে শিখেছেন, নিজের কাছে নিজেই পরীক্ষা দেওয়া।

KWL Table তথা KWL ছক পদ্ধতি হলো সহজে বোঝা ও পড়ার আরেকটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে প্রতিটি অধ্যায়ের জন্য একটি ছক বানিয়ে নিন অনেকটা এরকম করে—

Know	Want	Learned
আপনি এই চ্যাপ্টারের বিষয় সম্পর্কে ইতিমধ্যেই কী জানেন, কতটা জানেন?	এই চ্যাপ্টার থেকে আপনি কী কী শিখতে চান?	এই চ্যাপ্টার থেকে আপনি কী কী শিখলেন।

এর মধ্যে প্রথম কলামটি পড়া শুরুর আগে চিন্তা করে নেবেন, দ্বিতীয় কলামটি পড়তে পড়তে লিখবেন, আর সবশেষ কলামে লিখবেন এই চ্যাপ্টারের গুরুত্বপূর্ণ কী কী আছে, সেই শব্দ বা কিওয়ার্ডগুলো। আপনার সিলেবাসের প্রতিটি চ্যাপ্টারের জন্য এই কেডব্লুএল ছক রাখবেন। পরবর্তী সময়ে পরীক্ষার জন্য বা অন্য সময়ে চট করে কিছু মনে করার এই ছকটা অনেক কাজে আসবে।

www.pdfhubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মনে রাখার সহজ উপায়

পড়া বুঝে মনে রাখার সহজ উপায়টা কী? মুখস্থবিদ্যা কোনো সমাধান না, আর মুখস্থ করা মানে সেটা বোঝা, মনে রাখা কোনোটাই না। কোনো কিছু পড়ে সহজে মনে রাখতে হলে আপনাকে স্মৃতি গড়ার কায়দা জানতে হবে।

পরিচিত অনেক ছাত্রকেই দেখবেন, একবার পড়লেই মনে রাখতে পারে, সেখানে আপনি হয়তো ঘণ্টার পর ঘণ্টা ঘষটে ঘষটেও কিছু মনে রাখতে পারছেন না।

তাহলে কায়দাটা কী? আঁতেল ভালো ছাত্র কাউকে জিজ্ঞেস করলে বলবে না হয়তো তাদের গোপন রহস্য, তাই এই লেখা থেকে জেনে নিন সেটা।

১. দেখা, দেখতে পারা: কোনো জিনিস মনে রাখতে হলে সেটা দেখা অথবা কল্পনায় করাটা দরকারি। ধরা যাক, মোগল সম্রাট আকবরের শাসনামল মনে রাখতে হবে। বিরক্তিকর সব জিনিস তোতাপাখির মতো মুখস্থ করার চেয়ে চোখ বুজে একবার সম্রাট আকবরকে কল্পনা করেন, হাতির পিঠে বসে মোগলাই পরোটা খেতে খেতে কটকটে হলুদ পাঞ্জাবি পরা হিমুর সাথে যুদ্ধ করছে। পানিপথের যুদ্ধ আর তোতার মতো মুখস্থ করা লাগবে না, এই দৃশ্যটা মনে করলেই বাকিটা মনে থাকবে আপনার।

২. সম্পর্ক : কোনোকিছু পড়ার পরে সেটার সাথে আপনার পরিচিত কিছুর সম্পর্কটা চিন্তা করে নিন। যেমন ধরেন— বয়েলের সূত্র দিয়ে গ্যাসের গতিবিধির তত্ত্ব মনে রাখতে হবে। বয়েলের নামটা বয়লারের মতো, তাই না? আবার অনেকটা কয়েলের মতো লাগে। কয়েল থেকে ধোঁয়া-টাইপের গ্যাস বের হয়, তাই না? এভাবে যেটাই পড়বেন, পরিচিত কিছুর সাথে সম্পর্ক বের করেন। আবার যেগুলো পড়ছেন, তাদের নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক বের করেন।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

৩. পড়ুন, লিখুন, আঁকুন, মনে রাখুন : পাঁচ মিনিটের বেশি কিছু পড়বেন না। পাঁচ মিনিট পড়ার পরে যেটা পড়লেন, সেটাকে লিখে ফেলেন, অথবা সেটা নিয়ে ছবি আঁকেন। চিন্তার কিছু নাই, ছবি আঁকতে না পারলেও কাকের ঠ্যাং মার্কা কিছু আঁকেন। তার পর পরের পড়ায় যান। কারণ মনে কিছু ঢোকার পরে সেটা যদি লেখার মাধ্যমে হাতে না আনেন, তাহলে মন থেকে কান দিয়ে সেটা বেরিয়ে পালাবেই। তাই পড়া, লেখা, মনে রাখা, এই চক্রে পড়ার অভ্যাস করেন, সহজেই মনে থাকবে সবকিছু।

৪. অল্প অল্পেও অনেক : একবারে গাছের আগায় ওঠা যায় না। তাই একগাদা জিনিস একবারে এক দফায় না পড়ে অল্প অল্প করে পড়েন। মনের জগতে ওভারডোজ সহ্য হয় না।

ব্যস, পেয়ে গেলেন তো ভালো ছাত্রদের গোপন রহস্য! এবারে পড়তে বসে এগুলোকে প্রয়োগ করে ফেলেন, সহজেই মনে রাখতে পারবেন সবকিছু।

www.PaDaRsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মনে রাখার কিছু সহজ পরামর্শ

কিচ্ছু মনে থাকে না?

এক কান দিয়ে ঢুকে আরেক কান দিয়ে বেরিয়ে যায়?

পড়ার পর মনে হয় সব জানেন কিন্তু একটু পরেই দেখেন মাথার ব্যালেন্স ফক্কা?

ওপরের ঘটনাগুলো চেনা চেনা লাগে? অনেক শিক্ষার্থীরই মূল সমস্যা হলো পড়া মনে না থাকা। পড়া গড় গড় করে মুখস্থ করার চেষ্টা করেও একটু পরে বেমালুম ভুলে যায় তারা। আজ পড়লে কালকে মনে থাকে না, কিংবা শুরুতে মনে থাকলেও গায়েব হয়ে যায় মাথা থেকে। কারণটা কী?

আমি পেশায় কম্পুবিজ্ঞানী, তাই কম্পিউটারের ভাষাতেই বলি, এসব সমস্যার মূল কারণ আসলে একটাই— আপনি পড়ে ডেটা ইনপুট করছেন, কিন্তু সেটা প্রসেস করছেন না। ফলে প্রসেস না করা ডেটা আপনার মাথার র‍্যামেই থাকে, দীর্ঘমেয়াদি স্মৃতির হার্ড ডিস্কে যায় না। ঘুম দিয়ে মাথা রিসেট করলেই সব গায়েব।

তো, এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

খুব সোজা।

কেবল পড়লেই চলবে না, পড়াটার মাঝে মাঝে যা পড়ছেন, সেটাকে একটু প্রসেস করেন। সেটা হতে পারে নানাভাবে—

লিখুন: যা পড়েছেন, সেটা লিখে ফেলেন। ইংরেজিতে পড়লে বাংলায় লেখেন, বাংলায় পড়লে ইংরেজিতে, শুদ্ধ ভাষায় পড়লে নিজের আঞ্চলিক ভাষায় কিংবা এমনকি মুরাদ টাকলা ভাষাতে হলেও লিখুন। মোদ্দা কথা, যেভাবে পড়ছেন, সেভাবে (সেই ভাষায়, কথায়) না লিখে অন্য ভাষায়

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

অন্য কায়দায় লিখুন। সেটা করতে গিয়ে আপনার মগজে এই পড়ার বিষয়গুলোকে প্রসেস করার কাজটা হয়ে যাবে।

বলুন: যা পড়ছেন, সেটাকে বলুন, নিজের ভাষায়। তবে একা একা না, অন্য কাউকে শোনান। আর কাউকে যদি নাও পান, মোবাইলটা বের করে সেখানে রেকর্ড করে নিজেই শুনে নিন।

চোখ বুজে দেখুন : যা পড়েছেন, সেটাকে নাটকাকারে চিন্তা করে দেখুন। ধরেন আপনি পড়তে চান পলাশীর যুদ্ধের ইতিহাস। চোখ বন্ধ করে পলাশীর যুদ্ধের মারদাঙ্গা একটা নাটকের দৃশ্যাবলি কল্পনা করে নিন পড়ার পরে পরেই। অথবা ডেটাবেজ কী করে কাজ করে, কত প্রকার এগুলোর ওপরে মনের মাধুরী মিশিয়ে একটা দৃশ্য কল্পনা করে নিন।

ওপরের সবগুলো তরিকা আসলে উদাহরণ মাত্র, আপনার পড়ার বিষয়ভেদে একেকটা একেক রকম করে কাজে আসবে, অথবা হয়তো অন্য কোনো পদ্ধতি কাজ দেবে। মোদ্দা কথা হলো আপনি যা পড়ছেন, সেটা নিয়েই বসে থাকবেন না, সেই তথ্যগুলোকে একটু মনের মাঝে প্রসেসিংয়ে পাঠান, তাহলে মগজের র‍্যাম থেকে হার্ডডিস্কে চলে যাবে সেগুলো, অন্তত কয়েক দিন হলেও মনে থাকবে।

www.PaDaRSHaBoS.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

মন বসানো মনোযোগ বাড়ানো
এবং গুছিয়ে পরিকল্পনা করা

www.PaDarsHaubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

www.PaDarsHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পড়ায় মন বসানো

পড়ায় মন বসে না, শিক্ষার্থীদের এ এক চিরন্তন অভিযোগ। আর মন বসে না বলে পড়া মাথাতেও ঢোকে না, তা হলো এর ফলাফল।

তাহলে এর সমাধান কী?

পড়ায় মন বসাতে হলে আগে মন কেন বসছে না, তা ভেবে দেখতে হবে। তার পর খুব পরিকল্পিতভাবে সেই কারণগুলো দূর করতে হবে।

কেন পড়ায় মন বসে না? চলুন, দেখা যাক...

১. বাগড়া: আপনার মন কি আশপাশের কিছুতে চলে যাচ্ছে বারবার? ডিস্ট্রাকটেড? পড়ায় মন বসাতে হলে শুরুতেই এ ব্যাপারগুলো দূর করেন। আসলেই যখন পড়তে বসবেন, তখন ফোন বন্ধ করে রাখেন, ফেসবুকে লগআউট এবং পারলে সব রকমের কম্পিউটার বন্ধ করে রাখুন। আপনার পড়া যদি কম্পিউটারে হয়, তাহলে অন্য সব অ্যাপ বন্ধ করে বসুন, ইন্টারনেট কানেকশন অফ করে বসুন। আর যদি ইন্টারনেট লাগেই, তাহলে পড়ার সময়টাতে অন্য সব সাইট বন্ধ করে রাখুন। যেকোনো ব্রাউজারেই কিছু প্লাগিন পাওয়া যায়, যার সাহায্যে বিভিন্ন সাইটে কতক্ষণ যেতে পারবেন তা সেট করে রাখা চলে। (যেমন— ক্রোম-এ Stay Focused)।

মোদ্দা কথা, আপনার মন পড়ার বাইরে যাতে যেতে না পারে, সে জন্য সবগুলো রাস্তা বন্ধ করে বসুন।

২. প্ল্যান করে পড়ুন: পরিকল্পনা করে রাখুন কীভাবে পড়বেন, কখন পড়বেন। আপনাকে সেই সময়ে যাতে কেউ বিরক্ত করতে না পারে, সে জন্য সময় বেছে নিন। আবার কোন সময়ে আপনার মন বসে, তাও বের করে নিন। কেউ কেউ কাকডাকা ভোরে ভালো পড়তে পারেন। (আমি জীবনেও তা পারি নাই। সকালে আমার মাথা কাজ করে না।) আবার কেউ

www.PDFHubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

গভীর রাতে ভালো পড়তে পারেন। আপনার ক্ষেত্রে কোন সময়টা কাজ করে, তা বুঝে নিয়ে সেই সময়ে পড়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করুন। অন্য সব কাজ অন্য সময়ে সেরে ফেলুন, পরিকল্পনাতে সেটাও রাখতে হবে।

৩. পড়ার মোক্ষম সময়কাল: একটানা কয়েক ঘণ্টা পড়ে ফাটিয়ে ফেলবেন, সেটা ভাবাটা ভুল। তাই পড়ার জন্য দেওয়া সময়টাকে কয়েক ভাগে ভাগ করে নিন। টানা ১৫-২৫ মিনিটের বেশি পড়লে আপনার বোঝার দক্ষতা কমতে থাকবে। তাই প্রতিবার এতটুকু পড়ার পরে বিরতি নিন, মিনিট খানেক বা পাঁচ মিনিটের জন্য। সেই সময়ে নিজেকে পুরস্কার দিন। (ফেসবুকে যাওয়ার পুরস্কার না, কারণ সেটা করতে গেলে আপনি আর পাঁচ মিনিটে ফিরবেন না তা নিশ্চিত)। পুরস্কারটা হতে পারে কিছু খাওয়া অথবা হেঁটে আসা। কিন্তু ফেরত আসতেই হবে পাঁচ মিনিট পরে, তা নিয়ে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ থাকেন।

৪. মনকে বশে আনেন: এটাই সবচেয়ে কঠিন অংশ। মনকে বশে আনতে পারলে মনোনিবেশের জন্য আর কিছু লাগে না। বিদ্যাসাগরের গল্প তো শুনেছেন, রাস্তার আলোয় পড়তেন? অথবা আমাদের হালের শাকিব খান, সিনেমাতে যিনি রাস্তার ল্যাম্পপোস্টের আলোয় পড়াশোনা করে ফার্স্ট ক্লাস ফার্স্ট হন? সেগুলো গল্প হলেও আসলে কিন্তু অন্য সব ডিস্ট্রাকশনকে আপনার মাথা থেকে ডিলিট করে পড়ায় মন দিতে পারেন, যদি মন থাকে আপনার বশে। খেয়াল করে দেখেন, আপনার প্রিয় দলের খেলা যখন দেখেন, তখন কি অন্য কিছু, আশপাশের শব্দ— এসব আপনাকে টিভির পর্দা থেকে নাড়াতে পারে? কারণ আপনার মস্তিষ্ক এ সময়টাতে বাকি সবকিছুকে অফ করে দিয়ে পূর্ণ মনোযোগ একদিকেই দিচ্ছে। পড়ার ক্ষেত্রেও এটা আনতে হবে, যাতে করে খুব শোরগোল কিংবা শব্দের মাঝেও পড়তে পারেন। সেটা এক দিনের না, তবে আয়ত্ত করাও খুব কঠিন কাজ না। অনুশীলনের ব্যাপার। এখনই শুরু করে দিন না। যেটা পড়তে চান, সেটার কথাই শুধু ভাবেন, আর অন্য সবকিছুকে tune out অর্থাৎ মাথা থেকে গায়েব করে দিন। জোর করে হলেও। শুরুতে হবে না, কিন্তু আস্তে আস্তে হবে। আর তখনই পড়ায় করতে পারবেন পূর্ণ মনোনিবেশ।

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মানসিক স্থিরতা, আবেগকে বশে আনা

পড়ায় মন বসানোর জন্য খুব জরুরি হলো আবেগকে বশে আনা। মনটাকে সুস্থির করা।

কেন? কারণ পড়ায় মন যদি না বসে, মনটা যদি এদিক-সেদিক ঘুরতে থাকে, তাহলে হাজার চেষ্টা করলেও, হাজার ঘণ্টা বসে থাকলেও পড়া আপনার মাথায় ঢুকবে না।

বহুকাল আগের এক বাংলা সিনেমার দৃশ্যটা মনে এল, নায়িকা অনেক পড়াশোনা করে পরীক্ষা দিতে যাচ্ছে, যাওয়ার পথে নায়কের সাথে দেখা, নায়ক গুড লাক বলার পাশাপাশি হঠাৎ বলে বসল, 'টরটয়েজ (Tortoise) মানে কচ্ছপ'। উদ্ভট একটা কথা। কিন্তু নায়িকার মাথায় কথাটা ঢুকে আর বেরোবার পথ পেল না। পরীক্ষার হলে লিখতে বসে পড়া মনে আসার বদলে ঘুরতে লাগল এই টরটয়েজ মানে কচ্ছপ। ফলাফল তথৈবচ।

মনকে স্থির করা, অন্য চিন্তা মাথায় না রাখা, এসব কিন্তু খুব সহজ কাজ না। কারণ? কারণ হলো পড়তে বসলে দুনিয়ার সবকিছুর কথা মনে হয়, খেলার মাঠের কথা মাথায় আসে, অথবা গত রাতে দেখা টিভি সিরিয়াল, কিংবা কারও চেহারা।

কিন্তু এটা খুব জরুরি। আসুন, তাহলে দেখা যাক, কী করে মনটাকে স্থির করবেন—

প্রায়োরিটি বা অগ্রাধিকার ঠিক করা

পড়তে বশে সবার আগে আপনাকে এক মুহূর্ত চিন্তা করতে হবে। আপনার প্রায়োরিটি বা অগ্রাধিকার কোথায়? এই মুহূর্তে পড়াশোনা করাটা আপনার অগ্রাধিকার, নাকি টিভির কথা, বন্ধুবান্ধবের কথা, ফেসবুকের আলাপের

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

কথা— এসব চিন্তা করাটা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। আগের কাজ তো মানুষে আগেই করে তাই না? যদি পড়াশোনা করাটা আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ না হয়, তাহলে কিন্তু অন্যান্য এলোমেলো চিন্তা মাথায় আসবেই। সে জন্য নিজেকে আগে বোঝান, এখন পড়ার সময়, এখন অন্য কিছুর কথা ভাববেন না। কেবল পড়ার বিষয়টার কথাই ভাববেন। দরকার হলে এ কথাগুলো লিখে রাখেন সামনে, অথবা জোরে জোরে কয়েকবার বলেন।

মাথা খালি করার অনুশীলন

মাথায় এটা-সেটা কিলবিল করছে? খুব স্বাভাবিক। আমাদের সবার মাথাতেই স্টিমুলেশন বা উত্তেজনা নানারকমের চিন্তা দিয়ে ভরিয়ে ফেলে। আর অনেক সময়েই না চাইলেও একই বিষয়ে নানারকমের চিন্তা মাথায় চলে আসে।

এরকম এলোচিন্তা দূর করে কীভাবে মাথাটাকে বশে আনবেন?

খুব সহজ। মাথাটাকে শুরুতে খালি করে নিতে হবে।

শুরুতে ব্যাপারটাকে খুব কঠিন মনে হতে পারে। কিন্তু আদৌ তা নয়। চোখ বন্ধ করে চেষ্টা করুন। মাথাটাকে একটা বাক্স হিসেবে চিন্তা করে সেটাকে খালি করার কথা ভাবুন। নানা এলোচিন্তাকে ধাক্কা দিয়ে বের করে দিচ্ছেন, এটা ভাবুন, আর মাথাটা খালি হয়ে গেছে, সেটা ভাবুন। মনে মনে ভাবতেও পারেন, আমার মাথাটা এখন খালি হয়ে যাচ্ছে, blank, blank— এরকম। এভাবে ভাবার সময়ে জোর করে কিলবিলে চিন্তা ঢোকার চেষ্টা করতে পারে মাথায়। জোর করে হলেও সেই চিন্তাকে বের করে দিন। এক মিনিট, দুই মিনিট এভাবে থাকাটা অভ্যাস করুন। দেখবেন মাথা থেকে নানা হিজিবিজি চিন্তা অনেকটা কমেছে।

এবারে পড়তে বসুন যা পড়তে চান তা নিয়ে। পড়ার সময়েও একই কাজ করুন, ভাবুন আপনি অনন্ত জলিল বা এরকম কোনো সিনেমার মারকুটে নায়কের মতো পাহারা দিচ্ছেন, এলোচিন্তা এলেই সচেতনভাবে সেটাকে ধাক্কা দিয়ে তাড়িয়ে দিচ্ছেন। হাস্যকর মনে হলেও এই কায়দাটা কাজে আসে।

www.pdfhubs.bd

for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এই কাজটা প্রতিদিন কয়েকবার অভ্যাস করুন। নিয়মিত অভ্যাস করলে দেখবেন খুব সহজেই আপনি বাইরের এলোমেলো চিন্তাকে ঝেঁটিয়ে বিদায় করতে পারছেন অনায়াসে।

ঝামেলা কমান

পড়ার সময়ে ডিসট্রাকশন বা মনোব্যাঘাত ঘটাতে পারে, এমন সবকিছুর পথ বন্ধ করে দিন। ফোনটা অফ করে রাখুন। অথবা সাইল্যান্ট। ভালো করে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি খেয়ে বসুন, আবার বেশিও খাবেন না। ফেসবুক থেকে লগআউট কিংবা আরও ভালো হয় যদি আইডি ডিএকটিভেট করে রাখতে পারেন। বইপত্র নিয়ে পড়াশোনা করলে সেই সময়ে ল্যাপটপ, ট্যাবলেট অফ করে রাখেন। আর নেহাত যদি পড়ার জন্য এগুলো খুলতেই হয়, তাহলে নানা সাইট ব্লক করে রাখুন (যেমন— ফেসবুক, ইউটিউব)। প্রতিটি ব্রাউজারেই এরকম এক্সটেনশন পাওয়া যায়, যা দিয়ে নির্দিষ্ট সময়ের বেশি নানা সাইট ব্যবহার করা বন্ধ করে রাখা যায়। যেমন— Stay Focused। এগুলো ইন্সটল করে নিন, যাতে করে মনের ভুলেও নানা পড়ায় বিঘ্নকারী বা সময় নষ্ট করার সাইটে যেতে না পারেন।

শব্দদূষণ রোধ

পড়ার সময়ে আশপাশের কথাবার্তা, পাশের রুমের টিভি, এসবে পড়তে সমস্যা হতেই পারে। সে জন্য একটা কায়দা হলো মিউজিক ছেড়ে রাখা। অথবা নিঃশব্দ পরিবেশ তৈরি করা। বাজারে কতগুলো হেডফোন পাওয়া যায়, যা দুই কানকে পুরোপুরি ঢেকে রাখতে পারে। সেরকম হেডফোন দিয়ে চেষ্টা করে দেখুন। চারদিকের শব্দ ঢাকা পড়ে যাবে।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পড়া ভালো লাগানোর উপায়

পড়তে ভালো লাগে না?

অসহ্য লাগে?

কবে এই পড়ার থেকে মুক্তি পাবেন, তার দিন গোনেন?

আপনি একা নন। অধিকাংশ মানুষের কাছেই চাপিয়ে দেওয়া পড়াশোনা করতে ভালো লাগে না। কিন্তু পড়তে যদি ভালো না লাগে, আপনার মন অবচেতনভাবেই কিন্তু সেই পড়ার সাথে সম্পর্কিত সবকিছুকে মগজের ভেতর থেকে ধাওয়া দিয়ে তাড়াবে।

পড়ালেখায় ভালো করতে হলে তাই পড়ার বিষয়টাকে ভালো লাগাতে হবে।

বলা তো খুব সহজ, কিন্তু কীভাবে?

কেন পড়ছেন, সেটা চিন্তা করেন

আপনি কেন পড়ছেন?

পুরো ব্যাপারটাকে একটা লেনদেন হিসেবে ভাবেন। আপনি কিছু একটা চান। সে জন্য এখন আপনাকে খাটতে হচ্ছে। এই কিছু একটা হতে পারে পরীক্ষায় পাস করা, পরীক্ষায় প্রথম ১০ জনের মধ্যে থেকে পাস করা, অথবা পরীক্ষায় সবার ওপরে থেকে পাস করা। আরও হাই লেভেলে ভাবলে পরীক্ষায় পাস করে ডিগ্রি পাওয়া, অথবা আপনার আকাঙ্ক্ষিত পেশায় যাওয়া।

একটা ব্যবসায় কিছু লাভ করতে হলে, কিছু পেতে হলে, অনেক কিছু বিনিয়োগ করতে হয়। ব্যাপারটাকে সেভাবে দেখুন। আপনার ভালো লাগুক বা না লাগুক, আপনি যা চান তা পেতে হলে আপনাকে পড়তে হবে। কাজেই পড়াটাকে বিতৃষ্ণার দৃষ্টিতে না দেখে শুরুতেই করতে হবে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

লাভ-ক্ষতির হিসাব।

পড়লে কী হবে?

না পড়লে কী হবে?

এই জিনিসগুলোকে লিখে ফেলেন খাতা-কলমে। তার পর সেদিকে তাকিয়ে থাকুন কিছুক্ষণ। আগ্রহে না হোক, ঠেলার নাম বাবাজি এই জন্যেও অন্তত পড়ার অনুপ্রেরণা পাবেন।

পড়াশোনাকে আনন্দময় করে তোলা

ভয় দেখিয়ে না হয় পড়ার লাইনে এলেন, কিন্তু পড়াটাকে যদি ভালো না-ই লাগে, তাহলে কিন্তু কাজ হবে না। সে জন্য আপনার এর পরের কাজ হবে পড়ার মাঝে আনন্দের, মজার কিছু খুঁজে নেওয়া।

কীভাবে? আপনি নির্ঘাত ভাবছেন, বোরিং সব বিষয়। যেমন— গণিত, কিংবা বাংলা ব্যাকরণ, এসবের মাঝে মজার কিছু কি পাওয়া সম্ভব?

অবশ্যই সম্ভব।

কেবল আপনার মাথাটাকে আরেকটু খাটাতে হবে। কোনো কিছু পড়ার সময়ে সেটাকে নিয়ে একটা ছোটখাটো নাটক কল্পনা করে নিন। যেমন— বাংলা ব্যাকরণ নিয়ে পড়ছেন? তাহলে একটা নাটকের দৃশ্য ভাবুন, যেখানে সাজগোজ করা সিংহাসনে বসা রাজামশাই ব্যাকরণের সন্ধি-সমাস নিয়ে আলোচনা করছেন অমাত্যদের সাথে। কিংবা গণিত? চৌবাচ্চার অঙ্ক করতে গিয়ে চৌবাচ্চার কথা ভাবুন, আঁকার ঝোঁক থাকলে চৌবাচ্চাটার একটা ছবি আঁকুন। কিংবা রসায়ন পড়ছেন, তাহলে কেমিক্যাল রিএকশন মুখস্থ করতে মঞ্চে নানা রঙের পোশাক পরা সব যৌগরা নাচানাচি করছে, এমন একটা দৃশ্য মনে মনে ভাবুন। মোট কথা, আপনার পড়ার মাঝে যদি মজা না থাকে, তাহলে নিজেই সেই মজাদার দৃশ্যটা বানিয়ে নিন। কল্পনার লাগামটা দিন ছেড়ে।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মনোযোগ বাড়ানোর কৌশল

পড়ায় মন বসে না, এই যদি হয় আপনার বড় একটি সমস্যা, তাহলে ভয় পাবেন না, আপনি একা নন, মনোযোগের অভাব কিন্তু প্রায় সব মানুষের মাঝেই আছে। সে পড়ার বিষয় হোক কিংবা অন্য কিছু। আর আজকাল মোবাইল ফোন, ফেসবুক, ইন্সট্যান্ট মেসেজিং এসবের আমলে তো মনোযোগের বেজেছে বারোটা।

কিন্তু একটু চেষ্টা করলেই আপনি এই সমস্যাটা কাটাতে পারেন। মনোযোগ বাড়াতে হলে মনটাকে স্থির করতে হবে সবার আগে, যা আরেকটি অধ্যায়ে বলেছি। সেটা ছাড়াও ধাপে ধাপে মনোযোগ বাড়ানোর অনুশীলন করতে হবে। আসুন, দেখা যাক, মনোযোগ বাড়ানোর কিছু কায়দার কথা—

১. থামো!!!: পড়তে বসে বা ক্লাসে লেকচার শুনতে গিয়ে যদি টের পান, মন চলে যায় হেথা নয়, হোথা নয়, অন্য কোথা, তাহলে ঝটকা মেরে নিজের মনোযোগ ফেরানোর অভ্যাস করুন। একা ঘরে পড়ার সময়ে দরকার হলে জোরে জোরেই বলুন, থামো!!, মনোযোগ দাও!! স্টপ! একা একা কথা বলছেন দেখে কে কী ভাববে তা নিয়ে ভয় পেলে এটা মনে মনেও বলতে পারেন। মোদ্দা কথা, মনটা পিছলে পড়তে শুরু করলেই এক টান দিয়ে পড়ার দিকে জোর করে ফেরান।

২. অগ্রাহ্য করুন: আপনি যখন বাংলাদেশ ক্রিকেট দলের ব্যাটিং দেখেন, তখন কীভাবে দেখেন একটু খেয়াল করুন তো। আপনার চোখ কোথায় থাকে? নিশ্চয়ই ব্যাটসম্যানের দিকেই, তাই না? সেই সময়ে পাশের ফিল্ডার নাক চুলকাচ্ছে, আম্পায়ার কান চুলকাচ্ছে কি না, এগুলো কি আপনি খেয়াল করেন? কেন করেন না? কারণ আপনি যখন ব্যাটিং দেখছেন, তখন আপনার নজর-মনোযোগ সবটা টানেল ভিশনের মতোই, ব্যাটসম্যান বাদে বাকি সবকিছু আপনি অগ্রাহ্য করছেন, আপনার চোখে পড়ছে ঠিকই কে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

কী চুলকাচ্ছে, কিন্তু আপনার মন সেটাকে অগ্রাহ্য করছে মূল জিনিস দেখার জন্য। পড়াশোনার ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা এরকমই: মনোযোগ বাড়ানোর জন্য পড়ার বিষয় ছাড়া আর সবকিছু অগ্রাহ্য করার চেষ্টা করুন।

৩. সুচিন্তা/কুচিন্তা/দুশ্চিন্তার সময় আলাদা করে রাখুন: পড়তে গিয়ে পড়া বাদ দিয়ে আপনার চিন্তাভাবনা অন্য দিকে চলে যাচ্ছে? নিজের মনকে অনাহারে রাখার বদলে বরং মনকে বলে দিন, এই চিন্তা করার জন্য আলাদা সময় রাখবেন, সেই সময়েই এই চিন্তা করবেন। যেমন ধরেন, মাথার চুল পড়ে যাচ্ছে এই চিন্তা আপনার মাথায় সব সময় ঘোরে, দিনের মধ্যে ১০ মিনিট এই দুশ্চিন্তার জন্য বরাদ্দ করেন, বাকি সময়ে মনে চিন্তা এলে মনকে বলে দিন, ওই অতটা বাজে টাক পড়া টাইমে এ নিয়ে চিন্তা করবেন, এখন সময় নাই, খোদা হাফেজ টাক্কু চিন্তা। আবার টাকাপয়সার চিন্তা কিংবা খেলা নিয়ে চিন্তা— এসবের জন্য পড়ায় বিঘ্ন ঘটলে বরং সেসবের জন্যও আলাদা চিন্তা-টাইম বরাদ্দ করে রাখুন। মোট কথা, পড়তে গিয়ে মন ছুটে গেলেই মনকে বলবেন, এলোচিন্তাটা পকেটে রেখে দিতে, যথাসময়ে সেটা নিয়ে ভাববেন।

৪. মাথা জ্যাম হয়ে গেলে বিরতি নিন: পড়তে পড়তে মাথা আটকে স্থবির হয়ে যেতেই পারে। মাথা কাজ করছে না, তাই মনও বসছে না, সেই অবস্থায় পড়লে বরং ঘষটে ঘষটে পড়ার চেষ্টা না করে একটু ছোট্ট বিরতি নিন। মিনিট খানেক হেঁটে আসুন, অথবা বাথরুম থেকে চোখেমুখে পানি দিয়ে আসুন।

৫. আস্তে আস্তে মনোযোগের পরিধি বাড়ান: শুরুতে হয়তো একটানা দুই-তিন মিনিট গভীর মনোযোগের সাথে পড়তে পারবেন, কিন্তু তার পরেই মন ছুটে যাওয়া শুরু করবে। সে ক্ষেত্রে 'থামো' সিস্টেমে মনকে ফিরিয়ে আরেকটু সময় মনোযোগ ধরে রাখার চেষ্টা করুন। আস্তে আস্তে গভীর মনোযোগের পরিধিটা বাড়াতে থাকুন।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পরিকল্পনার পরি, দিশাহারার দিশা আর ঘুম আনয়ক নাকেতেলগরিদম

সামনে পরীক্ষা, ডেডলাইন কিংবা কাজের/প্রজেক্টের চাপ? অসংখ্য চিন্তা কিলবিল করছে মাথায়। ঘুমাতে পারেন না টেনশনে, অথবা হাজারো পরিকল্পনার চাপে হারিয়ে ফেলেছেন দিশা?

ফেসবুকের সুবাদে প্রচুর শিক্ষার্থী তাদের নানা সমস্যার কথা আমাকে লেখেন। আমার ক্ষমতা সীমিত, সব সমস্যার সমাধান দেওয়ার উপায় নাই, তবে একটা সমস্যাতে ছাত্র বা পেশাজীবী অনেকেই ভোগেন, তা হলো অসংখ্য কাজের ভিড়ে দিশা হারিয়ে ফেলা, আর কীভাবে শুরু করবেন তা না বোঝা। এটা কেবল পড়ালেখা বা চাকরি না; বরং জীবনের সব ক্ষেত্রেই হয়, খেয়াল করে দেখুন আজ হোক বা গতকাল পরশু, আপনি নিজেও কিন্তু ভুগেছেন এহেন সমস্যায়। ঘুমাতে যাওয়ার সময়ে অনেক পরিকল্পনা হয়তো করেন, কিন্তু চিন্তার টেনশনে পরি যায় চলে উড়ে, কাজ শেষ করাটা তাই হয়ে যায় কেবলই কল্পনা।

কোথা থেকে শুরু করবেন? কীভাবে শুরু করবেন? এই প্রশ্ন যদি আপনার মাথায় বাঁধিয়ে দেয় জিলাপির প্যাঁচ, তাহলে এই পরামর্শটা আপনার জন্য।

কম্পিউটারবিজ্ঞানী হিসেবে জব শিডিউলিং এলগরিদম শিখতে হয়েছিল শুরুতেই। তো, আমরা তো কম্পিউটার না, ঘুমের সমস্যা কম্পিউটারের না, হয় আমাদেরই। তবে কম্পিউটারের কাছ থেকে বুদ্ধি টুকে নিতে তো সমস্যা নাই। তাই চলুন দেখি, তিনটি ধাপে কীভাবে ফিরে পাবেন আপনার দিশা—

১. তালিকাবাজি

আমার এক বন্ধু ডায়েরি হাতে ঘুরত আর তালিকা বানাত। তখনো ট্যাবলেটের যুগ আসেনি। সে সময় তাকে নিয়ে হাসলেও এখন বুঝি, তার

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

এই তালিকাবাজিটা আসলে খুব কাজের একটা জিনিস।

সবার আগে তাই খাতাকলম নিয়ে পড়ুন বসে। আপনার এঙড়-উড় বা কর্তব্য তালিকা বানিয়ে ফেলুন। 'মাথায় আছে' 'কাগজে লেখার দরকার নাই'— এসব কথা অতিচালাক লোকজন বলে থাকে, এক কান দিয়ে ঢুকিয়ে আরেক কান দিয়ে বের করে দিন। কারণ মানুষের মাথায় একসাথে খুব অল্প জিনিস থাকতে পারে। (বাজারের ফর্দ না নিয়ে বাজারে গেলেই আশা করি বুঝবেন কত জিনিস ভুলে গেছেন)।

আর এই তালিকা কম্পিউটারেও না, ছেঁড়া কাগজেও না; বরং করুন একটা খাতায়। (আমার ছাত্রদের জন্য কড়া নির্দেশ— কখনো যেন কাগজের শিটে কিছু না লেখে, কারণ সেটা অবধারিতভাবে হারাবেই, লিখতে তাই হবে ডায়েরি বা খাতায়)।

শুরুতে অতশত চিন্তার দরকার নাই; বরং মাথায় যা কাজের তালিকা আসে, লিখতে থাকুন। অবাক হয়ে দেখবেন, হাজার খানেক না হলেও লিখতে লিখতে হয়ে গেছে ৫০টার মতো কাজ!

২. গুরুত্ব মাপুন

সব কাজের গুরুত্ব সমান না। কোনো ডেডলাইন ধরতে না পারলে পরীক্ষায় ফেল করবেন, বা চলে যাবে চাকরি, আর কোনো কাজে যেমন অমুক সিরিজের সাম্প্রতিক পর্বটি না দেখতে পারলে হয়তো হবে না তেমন একটা কিছু (পাখির দর্শক টাইপের সিরিয়ালখোরদের কথা অবশ্য আলাদা)। তাই এবারে তালিকাটা নিয়ে অন্য কালির কলমে চিহ্নিত করে তিন ভাগে ভাগ করুন কাজগুলো।

—(এখনই) এখনই করা লাগবে, না করলে ভয়াবহ বিপদ

— (কালকে) কালকে করলেও চলে, তবে এই সপ্তাহে করা গেলে ভালো

— (কখনো) কখনো সময় পেলে করা যাবে,

৩. করে দিন শুরু

তালিকা বানিয়ে গুরুত্ব মাপার কাজ শেষ? তাহলে বসে আছেন কেন? তাহলে আপনার তালিকার গুরুত্ব বুঝে কাজ শুরু করে দিন। সবচেয়ে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

গুরুত্বপূর্ণ কাজ দিয়েই শুরু করুন। তালিকার দিকে তাকালেই বুঝবেন ঘুম হারানোর মতো কতটা কাজ বাকি আছে। সেগুলো করে তারপর নাকে তেল দিয়ে ঘুমান। কালকের কাজ নিয়ে আজকে ঘুম হারাবার দরকার নাই। আর কখনো-তালিকার কাজগুলোকে নিয়ে ঘুমের মাঝে স্বপ্ন দেখেন। ঘুমটা ভালো হবে।

ব্যস, খুব সহজ সরল তিন স্টেপের পরামর্শ। এটাকে অক্ষরে অক্ষরে অনুসরণ করুন। খেয়াল রাখবেন, কাগজে-কলমে তালিকাটা বানানো গুরুত্বপূর্ণ। কারণ টাইপ করে বা কপি পেস্ট করে তালিকা বানালে কোনো কারণে তালিকার কাজগুলোর গুরুত্ব ঢোকে না মাথায়, আদিকালের কাগজকলম আর নোটবুকের তালিকাই অনেক বেশি কাজে আসে।

আর তাই নাই চিন্তা, টেনশন, এই তেলগরিদম নাকে দিয়ে ঘুমান নিশ্চিন্তেই...

www.PaDaFsHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পোমডরো টেকনিক

পড়ায় বসে না মন? বিরক্তিকর সব পড়াশোনা অথবা একঘেয়ে কাজ করতে গেলে পায় বেজায় ঘুম? অথবা ধরে যায় মাথা কিংবা মন চলে যায় হেথা নয়, হোথা নয়, অন্য কোথাও?

তাহলে আমার এ লেখাটা, আপনার জন্যই।

নিউরোবিজ্ঞানীরা কিছুদিন আগে একটা ইন্টারেস্টিং গবেষণা করেছিলেন। কিছু ছাত্রকে তাদের খুব অপছন্দের কোনো বিষয়ে পড়াশোনা করতে দিয়ে তাদের মস্তিষ্কের ওপর রাখছিলেন নজর। কী আশ্চর্য, অল্প একটু পরেই দেখা গেল, ব্যথা পেলে মানুষের মস্তিষ্কের যে অংশের পেইন রিসেপ্টর স্নায়ুকোষ সক্রিয় হয়ে ওঠে, বিরক্তিকর পাঠ্যবই পড়তে গিয়ে ছাত্রদের একই রকমের ব্যথা হচ্ছে।

কাজেই ভ্যানভ্যানানি পড়া পড়তে গেলে মাথায় যদি করে ব্যথা, সেটা পড়া ফাঁকি দিতে আপনার আলসেমি বা অজুহাত না; বরং সেটা আপনার দেহের-মনের কড়া প্রতিবাদ— এই চাপিয়ে দেওয়া বিরক্তিকর পড়ার বিরুদ্ধে।

কিন্তু? পাস তো করতেই হবে পরীক্ষায়। অথবা অফিসের বসের দেওয়া কাজটা করতে হবে শেষ? তবে উপায় কী?

আছে। মনকে ফাঁকি দেওয়ার কায়দাটা আছে। চলুন, দিই শিখিয়ে।

পোমোডরো টেকনিক

কায়দাটা খুব সহজ। পড়া বা এরকম আর কোনো কাজকে ২৫ মিনিটের খণ্ডে ভাগ করে নিন। ঘড়িতে বা মোবাইলে অ্যালার্ম সেট করুন ঠিক ২৫ মিনিট পরে। এর বেশিও না, কমও না। এবং অন্য সবকিছু বন্ধ করে ২৫ মিনিট ধরে কাজটা করুন। যেই মাত্র অ্যালার্ম বাজবে, অমনি কাজ বন্ধ।

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

মিনিট পাঁচেক, দশেক হাওয়া খান, চা খান, সেলফি তুলুন, মন যা চায় তা-ই করুন। তার পর আবারও ২৫ মিনিটের অ্যালার্ম।

এর কারণটা কী? কারণ হলো বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, ২৫ মিনিটের মাথাতেই ব্রেইনের নিউরনগুলোতে বিরক্তিকর পড়ার প্রতিবাদ হিসেবে শুরু হয়ে যায় ব্যথা, আর আপনিও বিরক্ত হয়ে দেন ছেড়ে হালটা। কাজেই ঠিক ২৫ মিনিটের মাথায় যদি অপছন্দের কাজটা থামিয়ে দিতে পারেন, তাহলে নিউরনগুলো থাকবে খোশ মেজাজে। মনকে পারবেন ভোলাতে।

আপনিও থাকবেন মেজাজে বেজায় খোশ।

কাজটাও হবে, যতই বিরক্তির হোক না কেন।

মন ভোলানোর এই টেকনিকের নাম? পোমোডরো টেকনিক (Pomodoro technique)।

আজই তাহলে দেন শুরু করে। আর দেরি কেন?

www.PaDarsHabos.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

পরিকল্পনা : নয় শুধু কল্পনা
পরিকল্পনা করার কার্যকর পদ্ধতি

কাজের তালিকা, কখন কী পড়বেন, সেই পরিকল্পনা, তালগোল পাকিয়ে গেছে?

তাহলে শুনুন গুগলে ব্যবহৃত একটি খুব সহজ কায়দা।

বছর সাতেক আগে গুগলে কাজ করেছি ইন্টার্ন হিসেবে, মাস তিনেকের জন্য। গুগলকে প্রযুক্তির প্রাণকেন্দ্র বলা চলে, তাই সেখানকার সবকিছু খুব প্রযুক্তিনির্ভর হবে বলে মনে হয়। তাই ভাবলাম কোনো ভার্চুয়াল রিয়ালিটি টাইপের কিছু দিয়ে বানানো হয়তো চমকপ্রদ কোনো To-Do list আমার গ্রুপে থাকবে, আগামীর সব কাজ স্বয়ংক্রিয়ভাবে দেখা যাবে, আর সব মুশকিল হবে আসান।

কিন্তু প্রথম সপ্তাহেই ধারণাটা গেল পাল্টে।

আমার গ্রুপের To-do list? রুমের দেয়ালের একটা অংশে সেটা লাগানো, তবে খুব হাই-টেক কিছুর বদলে সেটা কী দিয়ে তৈরি?

পোস্ট ইট নোটের চিরকুট দিয়ে।

খুব সহজ একটা ডিজাইন— দেয়ালে মার্কার দিয়ে দুইটা দাগ টেনে তিন ভাগ করা।

— প্রথম ভাগ হলো— Must— আগামী সপ্তাহে কোন কাজ, কী করতে হবে অবশ্যই

—দ্বিতীয় ভাগ হলো— Maybe— আগামী সপ্তাহে প্রথম ভাগের কাজ শেষ হয়ে গেলে কোন কাজ করা হবে

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

— তৃতীয় ভাগ হলো— Sometime — আগামী সপ্তাহে নয়, বরং নিকট ভবিষ্যতে কী কী কাজ করতে হবে।

আর এটা রক্ষণাবেক্ষণও খুব সোজা। কাজের তালিকাকে ছোট ছোট পোস্ট-ইট চিরকুটে লিখে ফেলি। প্রতি চিরকুটে ছোট্ট একটা কাজের নাম। তার পর সেগুলোর গুরুত্ব অনুসারে তিন এলাকার কোনো একটাতে লাগানো। প্রতি সপ্তাহের শেষে, যেসব কাজ হয়ে গেছে, সেই চিরকুট ফেলে দেওয়া, আর যেগুলো এখনো হয়নি, সেগুলোকে অন্য কোনো ঘরে সরানো, এটুকুই কাজ।

কিন্তু সুবিধাটা অনেক বেশি। দেয়ালে তাকালেই চোখের সামনে এক নজরে পড়ছে কী কী কাজ আছে। আর সেগুলোকে সাজানোটাও এক মুহূর্তের কাজ।

আমাদের সব কাজ, সব সমস্যার জন্য জটিল প্রযুক্তির সমাধান লাগে না, বরং সহজ পুরোনো অনেক কিছু দিয়েই তা করা সম্ভব।

তাই জীবনের সব ক্ষেত্রে মনে রাখুন— KISS প্রিন্সিপল, অর্থাৎ, Keep It Simple, Stupid নীতিমালা।

www.PaDarshHubs.bd

www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

eBoiBangla.xyz
fore more books visit https://pdfhubs.com

আদর্শ

পরীক্ষা পরীক্ষা পরীক্ষা

www.PaDarsHubs.bd
www.purepdfbook.com
for more books visit https://pdfhubs.com

fore more books visit https://pdfhubs.com

Please buy this book to read the rest:
https://www.rokomari.com/book/110717/bidya-kaushal--lekhaporay-ssfalyer-sahaj-formula

PDFHubs

www.purepdfbook.com

for more books visit https://pdfhubs.com

fore more books visit https://pdfhubs.com

PDFHubs

www.purepdfbook.com

for more books visit https://pdfhubs.com