Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

স্টুডেন্ট হ্যাকস

আয়মান সাদিক
সাদমান সাদিক

www.PoragEdu.blogspot.com
www.physicsKill.blogspot.com

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

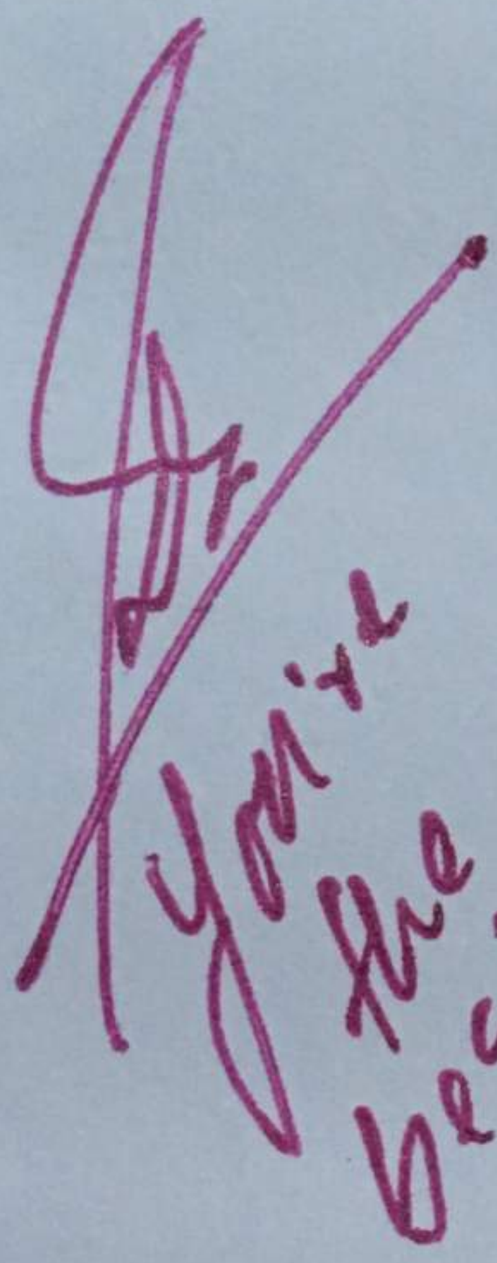
আয়মান সাদিক বাংলাদেশের সবচেয়ে বড় অনলাইন স্কুল, '10 Minute School' এর প্রতিষ্ঠাতা। '10 Minute School'-এ প্রতিদিন আড়াই লক্ষের বেশি শিক্ষার্থী বিনামূল্যে পড়াশোনা করছে। তিনি বাংলাদেশের শিক্ষাব্যবস্থায় অভূতপূর্ব অবদান রাখার জন্য ইতিমধ্যেই রাণী দ্বিতীয় এলিজাবেথের কাছ থেকে পেয়েছেন 'Queen's Young Leader' পুরস্কার। এছাড়াও ২০১৮ সালে তিনি বিশ্বের স্বনামধন্য ফোর্বস ম্যাগাজিনের '30 Under 30' লিস্টে অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন। তাঁর প্রথম বই 'Never Stop Learning' ছিল ২০১৮ সালের অমর একুশে গ্রন্থমেলার বেস্টসেলার। তিনি তাঁর ফেইসবুক পেইজ এবং ইউটিউব চ্যানেল থেকে প্রতিদিন শিক্ষণীয় নানা বিষয়ে ভিডিও তৈরী করে লাখো শিক্ষার্থীদের বিনামূল্যে শিক্ষাদান করে যাচ্ছেন।

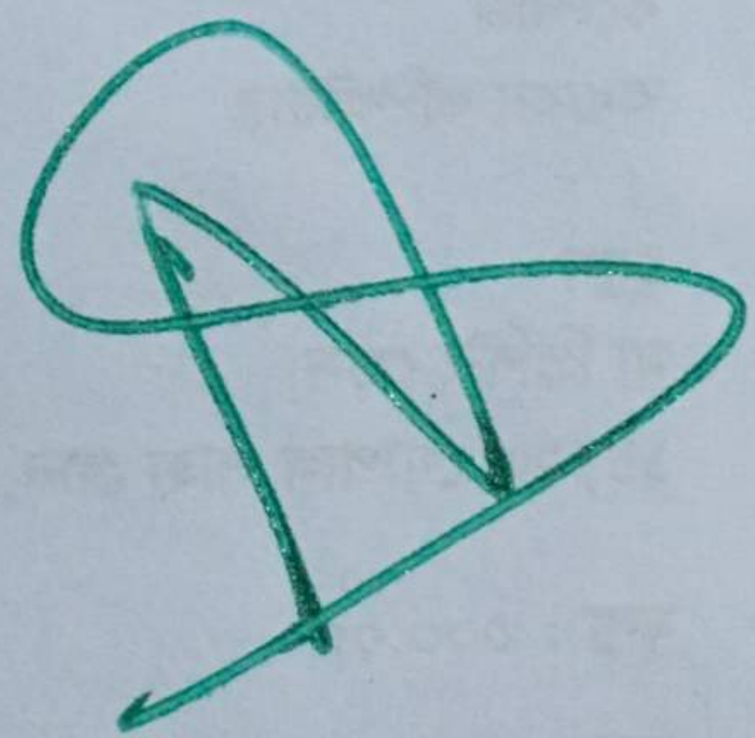
Ayman Sadiq

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

স্টুডেন্ট হ্যাকস

আয়মান সাদিক ও সাদমান সাদিক





একমাত্র পরিবেশক তাম্রলিপি

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

চতুর্থ মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৯
তৃতীয় মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৯
দ্বিতীয় মুদ্রণ : ফেব্রুয়ারি ২০১৯
প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০১৯

উৎসর্গ

আব্বু ও আম্মুকে

স্টুডেন্ট হ্যাকস
আয়মান সাদিক ও সাদমান সাদিক

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

অধ্যয়ন : ১৮

প্রকাশক
তাসনোভা আদিবা সেঁজুতি
অধ্যয়ন প্রকাশনী
৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০।

প্রচ্ছদ
মো: সাদমান সাদিক

কম্পোজ
অধ্যয়ন কম্পিউটার

মুদ্রণ
মা প্রিন্টিং প্রেস
১৮/২৩ গোপাল সাহা লেন, ঢাকা-১১০০।

মূল্য : ৩০০.০০

STUDENT HACKS
By : Ayman Sadiq & Sadman Sadik
First Published : February 2019, by Tasnova Adiba Shanjute,
Addhayan Prokashoni, 38/4, Banglabazar, Dhaka-1100.

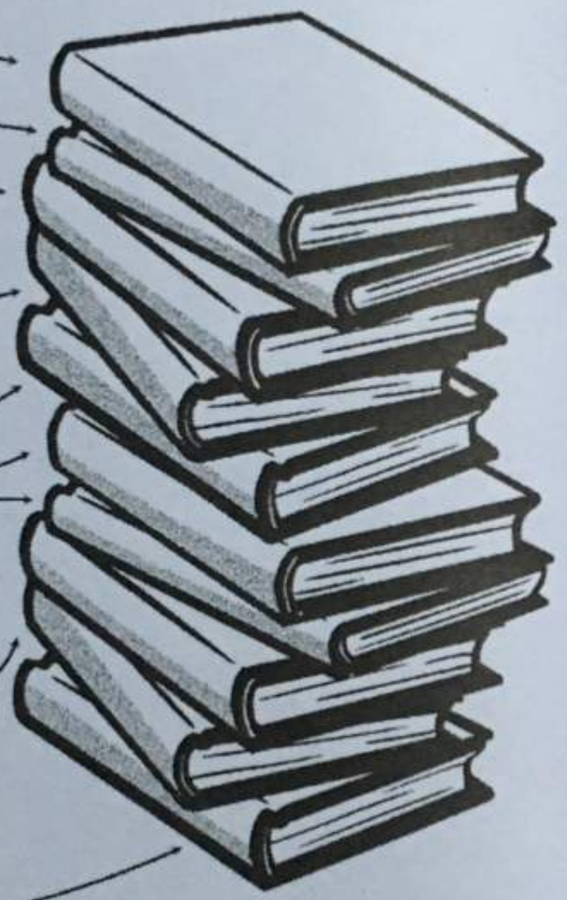
Price : 300.00 $ 10

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

বইটি কাদের জন্য?

পড়ার চাপে

-নুইয়ে পরা
-আশা হারিয়ে ফেলা
-প্যারা খাওয়া
-বিরক্ত
-কিংকর্তব্যবিমুঢ়
-ফেডআপ
-ফ্রাস্ট্রেটেড
-ক্লান্ত
-ন্যুব্জ
-দিকনির্দেশনাবিহীন



ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য

কী আছে এই বইয়ে?

স্টুডেন্ট হ্যাকস ও কিছু কথা ৯
মেধার দৌড় ১১
বইটির প্রতিটা শব্দই কি পড়ে শেষ করতে হবে? ১৩
বইটি কি আমার জন্য? ১৪

পরীক্ষার আগে

এবার পড়াশোনাও হবে ডিজিটাল ১৯
রিভিশন দেয়ার কিছু কার্যকর কৌশল ২৪
দাগিয়ে পড়তে গেলে তো পুরো বই দাগানো হয়ে যায়! ২৭
পড়ার পর আবার চিন্তা করব কখন? ২৮
সময় নাকি শক্তি, কোনটা নিয়ে পরিকল্পনা করা উচিৎ? ২৯
পূর্ব পরিকল্পনার গুরুত্ব জানা আছে তো? ৩০
মাথায় রাখবে নাকি খাতায়? ৩১
ভর্তিপরীক্ষা নাকি এক অঘোষিত যুদ্ধ ৩২

পরীক্ষার সময়

পরীক্ষার হলে যাবার আগে ৩৯
আমার প্রথম পাবলিক পরীক্ষা আর ভোঁতা পেন্সিলের গল্প ৪৩
উপস্থাপনায় বৈচিত্র্য আনা যায় কীভাবে? ৪৫
একটি প্রশ্নের উত্তর পুরোটা লেখা বনাম দুটো প্রশ্নের উত্তর অর্ধেক করে লেখা; কোনটা করা উচিত? ৪৭
ভালোমতো পড়াশোনা করার হ্যাকস ৪৯
পরীক্ষাভীতি জয়ের ৮টি কার্যকরী উপায় ৫৫
পরীক্ষা সামনে, পড়া শেষ হয়নি! ৫৮
কম লিখে পৃষ্ঠা ভরার দুষ্টুবুদ্ধি! ৬১
তুমি যদি শিক্ষক হতে? ৬৪
মনে রাখা বনাম মনে পড়া ৬৫
পরীক্ষা নিয়ে কাঁপছো ভয়ে? ৬৬

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পরীক্ষার পরে

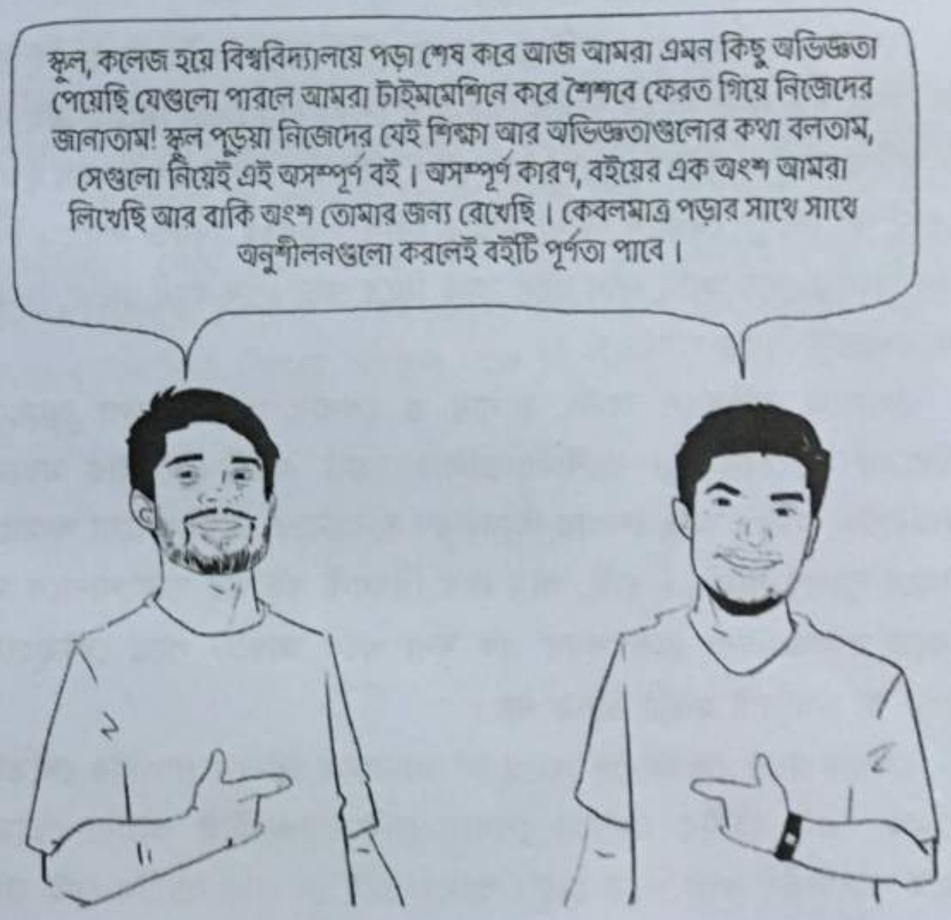
ক্লাসে ফার্স্ট হওয়া মানেই কি বিশ্বজয়? ৭১
দোষ তো আর তোমার না; দোষ তবে কার? ৭২

পরীক্ষার বাইরে

তোমার পড়ার গতি কেমন? ৭৭
নিজেকে টোপ দাও নিজেই! ৮৪
ইউটিউব হ্যাকস ৮৫
তোমার প্রতিদিন! ৮৭
তুমি কি আসলেও শিখছো? ৯১
চ্যাটিং হ্যাকস ৯২
প্রেজেন্টেশনের আদবকেতাঃ করণীয় ও বর্জনীয় ৯৭
'মঞ্চভীতি দূরীকরণ' এর দাওয়াই! ১০২
তুমি মোবাইল ব্যবহার করছো নাকি মোবাইল তোমাকে? ১০৩
বই বনাম পিডিএফ : কোনটা পড়া উচিত? ১০৫
সময় ও জীবন ব্যবস্থাপনার কৌশল ১০৬
ক্লান্তি না মনের ভ্রান্তি? ১১২
সুস্বাস্থ্য বজায়ের সুকৌশল! ১১৩
এত ফিটনেস দিয়ে কী হবে! ১১৮
সাধারণ শিক্ষার্থী বনাম তুখোড় মেধাবী শিক্ষার্থী ১১৯
নিজের সিভি/রেজ্যুমে বানানো আছে তো? ১২২
কোনো বিষয় নিয়ে কখন আগ্রহ তৈরি হয়? ১২৬
প্রতিভা হোক এবার আয়ের উৎস! ১২৭
মহান পেশার মাহাত্ম্য! ১৩০
পাঠ্যপুস্তকের বাইরে বই পড়ে কী লাভ? ১৩৩
পড়াশোনার বাইরে আর সময়ই নেই? ১৩৫
স্কুল বনাম কলেজ বনাম বিশ্ববিদ্যালয় ১৩৬
স্বপ্ন থেকে বাস্তবতা ১৩৭
লক্ষ্য নির্ধারণ ১৪০
লক্ষ্য নির্ধারণের S.M.A.R.T কৌশল ১৪৩
বই তো পড়া শেষ, এখন কী করব? ১৪৭

স্টুডেন্ট হ্যাকস ও কিছু কথা

অনলাইনে অনেক উপদেশ শুনেছ, গুরুজনেরা অনেক কিছু বলেছেন কিন্তু কোনো এক অজ্ঞাত কারণে পড়াশোনার কোনো অগ্রগতি নেই। আসলে সত্য বলতে কী, তুমি এখনই জানো যে ভালো ফলাফল করতে কী কী করতে হয়। তোমাকে যদি পরীক্ষায় ১০ নম্বরের জন্য 'পরীক্ষায় ভালো করার পদ্ধতি' বিষয়ে প্যারাগ্রাফ কিংবা রচনা লিখতে বলা হয়, তাহলে একদম ঝড় তুলে দিয়ে আসতে পারবে। অথচ নিজের ফলাফলের বেলাতেই যত গড়মিল। দিনশেষে তুমি ঠিকই পড়াশোনার ফন্দি-কৌশল জানো যে, নিয়মিত পড়তে হবে, নোট করতে হবে, বুঝে পড়তে হবে...



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কিন্তু, নিজে জানলেও ফলাফল কেন খারাপ হচ্ছে কিংবা পড়তে ভালো লাগে না কেন? কারণ, হয়তো তোমার কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্য নেই অথবা কোনো সুস্পষ্ট পরিকল্পনা নেই। অথবা, তুমি সবই জানো তবে কিছু কিছু মেথড তোমার ভুল এবং এই ব্যাপারগুলোই ধরে ধরে ঠিক করার জন্য এই বইটি।

খেয়াল করলে দেখবে আমরা কিন্তু বলিনি, 'পরীক্ষায় ভালো করার কৌশল' কিংবা 'ভালো বিশ্ববিদ্যালয়ে কীভাবে চান্স পেতে হয়' কিংবা 'কীভাবে ক্লাসে ফার্স্ট হতে হয়'। 'স্টুডেন্ট হ্যাকস' বইটি পড়াশোনার প্রক্রিয়াকে দ্রুত, সহজ আর আনন্দদায়ক করার পদ্ধতি তুলে ধরার এবং প্রয়োগ করার একটি নির্দেশনা। কারণ, আমাদের বিশ্বাস, পড়াশোনার প্রক্রিয়াতে তুমি যদি একবার মজা পেয়ে যাও, শেখার আনন্দ যদি একবার অনুভব করতে পারো–তাহলে ক্লাসে ফার্স্ট হওয়া, রেজাল্ট ভালো করা কিংবা চান্স পাওয়া সময়ের ব্যাপার।

খেয়াল রাখবে, আমরা কিন্তু তোমাকে দিন-রাত পড়তে কখনোই বলব না। বরং যত দ্রুত সময়ে যথেষ্ট পরিমাণে শেখা যায় সেটা নিয়েই এই বই। ৮ ঘণ্টার পড়া ২ ঘণ্টায় পড়া গেলে কেন বাকি ৬ ঘণ্টা চেয়ারে বসে মুরগির মতো তা দিবে? যেখানে আধা ঘণ্টার বেশি পড়তেই বিরক্ত লাগে। কিন্তু, যদি দিনে ৪ বার আধা ঘণ্টা করে সময় নিয়ে পড়া শেষ করে রাখো, তাহলে কি কখনোই বিরক্ত লাগবে?

আসলে কৌতূহল অর্থাৎ জানার ও শেখার আগ্রহ হলো আমাদের জীবনের সবচেয়ে বড় আশীর্বাদগুলোর মধ্যে একটি। শেখার মধ্যকার অপরিসীম আনন্দ আর শেখার অসাধারণ যাত্রাটাকে কেউ কখনো আমাদের সামনে তুলেই ধরেনি। তাই, লাখ লাখ শিক্ষার্থী বড় হয় পড়াশোনাকে ঘৃণা করতে করতে এবং এক সময় এই ঘৃণা এসে আছড়ে পড়ে কৌতূহলের উপর, যা কখনোই হওয়া উচিত নয়।

শেখার মধ্যে যে আনন্দ আছে তা আমাদের জীবনে পাওয়ার সৌভাগ্য হয়েছে। এই বইটির মাধ্যমে শেখার সেই আনন্দটাই আমরা তোমার সাথে ভাগাভাগি করে নিতে চাই। আমরা চাই যে তুমি বইটির যেই অংশ ভালো লাগে পড়ো এবং ব্যক্তিগত অনুশীলনগুলো শেষ করো। ছক-চার্টগুলো শেষ হলে বইয়ের শেষে নিজে থেকেই তোমার এক বছরের পরিকল্পনা তৈরি হয়ে যাবে।

তো শুরু করা যাক!

আজীবন পড়াশোনা করে অনেক কিছু শিখেছো। কিন্তু, পড়াশোনা কীভাবে করতে হয় তা কি কেউ কখনও শিখিয়েছে?

মেধার দৌড়

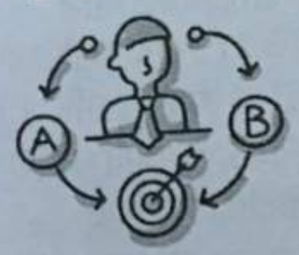
তোমার কি মনে হয় যে, ভালো করার জন্য ঘিলুই একমাত্র উপায়? ঘিলু অর্থাৎ মেধা একটু কম থাকলে কি জীবনেও ভালো করা যায় না? খালি ঘিলু থাকলেই কি ভালো রেজাল্ট হয়?

আমাদের অনেকের ধারণা যে, ভালো রেজাল্ট করতে হলে জন্মগত মেধার প্রয়োজন। 'না থাকলে নাই, পড়াশোনার করে লাভ নাই'- এমন একখানা ভাব। পড়াশোনায় না পারলে মেধার দোষ দেই, ভাগ্যের দোষ দেই, শিক্ষাব্যবস্থার দোষ দেই–আরও কত কিছু। হ্যাঁ, এসবে কিছু সমস্যা থাকলেও তোমার নিজের হাতেই প্রকৃতপক্ষে বেশিরভাগ ফ্যাক্টর আছে। ওগুলো জেনে নিয়ে নিজের অবস্থান বুঝে নিতে আগে নিচের ছকটি পূরণ করে নাও।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

প্রশ্ন	বই পড়ার শুরুতে	বই পড়ার শেষে
	হ্যাঁ/না	হ্যাঁ/না
দৈনিক রুটিন আছে?		
নিয়মিত পড়াশোনা করো?		
তোমার কি প্রতিদিন ঠিকমতো ঘুম হয়?		
বই পড়ার অভ্যাস আছে?		
পরিকল্পনা মোতাবেক কাজ করো?		
শারীরিক ফিটনেস আছে?		
তোমার পড়াশোনার জিনিসপত্র আর নোট কি গোছানো আছে?		
পড়াশোনার জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করো?		
তুমি কি জানো যে, তুমি কোন উপায়ে সবচেয়ে ভালো করে শেখো?		
তোমার হাতের লেখা কি সুন্দর?		
গ্রুপ স্টাডি করো?		
পরীক্ষা দেয়ার পর না-পারা টপিকগুলো কি জেনে নাও?		
ক্লাসে কি তুমি কখনো প্রশ্ন করো?		
অন্য কাউকে কি পড়াও?		
তুমি কি সিনিয়র কারো কাছ থেকে নিয়মিত দিকনির্দেশনা নাও?		
তুমি কি মক টেস্ট দাও?		
তুমি কি পড়ার পর পড়া নিয়ে চিন্তা করো?		

যতগুলো প্রশ্ন ছিল, সবগুলো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে তোমার উন্নতি করার সম্ভাবনার কথা বলে। ভালো ফলাফল মেধার পাশাপাশি এই বিষয়গুলোর উপরও নির্ভর করে। তোমার ক্ষেত্রে যতক্ষণ না সবগুলোর উত্তর হ্যাঁ আসছে, ততক্ষণ তোমার নিজে থেকে উন্নতি করার সুযোগ আছে। ততক্ষণ তুমি ভাগ্য, বুদ্ধি কিংবা অন্য কাউকে তোমার ফলাফলের জন্য দোষারোপ করতে পারবে না। বইটি শেষ করার পর আবার এই ছকটা মিলিয়ে নিও। যেদিন সবগুলো উত্তর হ্যাঁ হবে, সেদিন বুঝবে তোমার প্রক্রিয়াগত উন্নতি করার প্রায় সব জায়গায় তুমি উন্নতি করে ফেলেছ। বাকি থাকে তাহলে কেবল মনস্তাত্ত্বিক খেলা।



কোন জায়গার সবচেয়ে মেধাবী মানুষ না হওয়ার অজুহাত থাকতেই পারে কিন্তু, সেই জায়গার সবচেয়ে পরিশ্রমী মানুষটি না হওয়ার কোনো অজুহাত থাকতে পারে না।
-গ্যারি ভেইনারচাক

বইটির প্রতিটা শব্দই কি পড়ে শেষ করতে হবে?

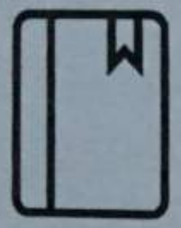
না! অনেকেই একটু বেশি পরিশ্রমী। বই শেষ করার জন্য প্রত্যেকটা শব্দ যে রিডিং পড়তে হবে এমন কথা কোথাও লেখা নেই। তুমি যেটা জানো, সেটা না পড়লেও চলবে। বরং যেই টপিক দেখে বেশি কৌতূহল হচ্ছে, সেটা দিয়েই শুরু করবে। কারণ, ডিজিটাল দুনিয়ায় যখন রোমাঞ্চকর সব ভিডিও এবং কনটেন্ট মাত্র এক ক্লিক দূরে, সেই দুনিয়ায় বই পড়ার জন্য অদম্য উৎসাহ দরকার। তাই, জানা জিনিস পড়ে বোরড না হয়ে তোমার যেটা ভালো লাগে, ওটা দিয়েই শুরু করো।

অনেকে মনের শান্তির জন্য সবকিছু পড়ে। এমনকি বইয়ের কভার, মুদ্রণ সংখ্যা সবই! এমন পারফেকশনিস্ট হওয়াটা ভালো কিন্তু যদি তুমি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোতে জোর দিতে পারো তাহলে তোমারই বেশি লাভ হবে। মনে রাখবে একটা জিনিস, এই পৃথিবীতে আমাদের সময় খুবই সীমিত। তোমাকে প্রতিনিয়ত এমন সিদ্ধান্ত নিতে হবে যাতে তোমার

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

মূল্যবান সময় কেবল প্রয়োজনীয় জিনিসের পিছনেই যায়। তাই বইয়ের সব শব্দ পড়ার চেয়ে, তোমার যেগুলো আসলেই জানা দরকার সেগুলো যেন ভালোমতো পড়া হয়।

এবং হ্যাঁ! বইটির এক অংশ আমরা লিখেছি। কিছু অংশ বাকি আছে। ওগুলো তোমার জন্য। এই বই পড়লেই শেষ হবে না। শেষ তখনই হবে, যখন তুমিও অংশগ্রহণ করবে!



প্রতিদিন লাখ লাখ শিক্ষার্থীদের তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোর করে পাঠ্যপুস্তক পড়ানো হচ্ছে। দাঁতে দাঁত চেপে হয়তো তারা পড়ে যাচ্ছে, কিন্তু এর পাশাপাশি মনে মনে লেখককে প্রতিনিয়ত গালি দিচ্ছে আর শিক্ষাব্যবস্থার ওপর জমাচ্ছে ক্ষোভ। শেখার পদ্ধতিকে ঘৃণা করতে করতে এক পর্যায়ে তাদের ঘৃণা জন্মায় শিক্ষার প্রতিও। কিন্তু, আমরা তো এমন ভবিষ্যৎ চাই না। এই বইটা তোমার পড়তে ভালো লাগলে পড়ো নয়তো অন্যকিছু পড়বে কিংবা অন্য কিছু করবে। খালি পড়ার জন্যে শব্দের পর শব্দের চেহারা দেখতে হবে এমন কোনো কথা নেই।

বইটি কি আমার জন্য?

তুমি যদি মজার জন্য পড়া শুরু করো :
ভাইরে ভাই! মানুষ পাঠ্যপুস্তক পড়ে কূল পায় না, আর তুমি এখানে মজার জন্য বই পড়তে এসেছ। বাহ! তোমাকে দিয়েই হবে! যেভাবে ইচ্ছা, যেখান থেকে ইচ্ছা পড়া শুরু করে দাও। বিশেষ করে বইয়ের ছক-চার্টগুলো পূরণ করে দেখো। বেশ মজা পাবে।

তুমি যদি নিজেকে ভালো শিক্ষার্থী হিসেবে গড়ে তোলার জন্য পড়ো :
যদি বইটি ঠিকমতো পড়ে থাকো তাহলে পড়া শেষে তোমার পরের ১/২ বছরের লিখিত পরিকল্পনা তৈরি হয়ে যাওয়ার কথা। লিখিত পরিকল্পনা শেষ হলে ছবি তুলে আমাদের পাঠাতে ভুলবে না কিন্তু!

আপনি যদি একজন অভিভাবক হন :
অভিভাবক হলে প্রথমেই আপনার কাছে ক্ষমা চেয়ে নিচ্ছি। বইটিতে আমরা দুই ভাই 'তুমি' সম্বোধন করে লিখেছি। তাই, সম্বোধনগুলো দয়া করে ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখবেন।
বইটির বাইরে আপনার প্রতি আমাদের চারটি অনুরোধ থাকবে আমাদের স্বল্প অভিজ্ঞতা থেকে :

১. আপনার কিংবা অন্য সন্তানদের মধ্যে একে অন্যকে তুলনা করবেন না।
২. আপনার সন্তানের উপর পাহাড়সম প্রত্যাশা চাপিয়ে দেবেন না।
৩. 'সবাই করছে, তার মানে আমার ছেলেমেয়েকেও এমন করতে হবে'—এই ধারণা পারলে বাদ দিন।
৪. শাসনে রাখতেই পারেন, কিন্তু অনুপ্রেরণামূলক কথা বললে সে বখে যাবে না। আপনার একটা প্রশংসাই হয়তো সে শোনার জন্য বহুদিন ধরে মুখিয়ে আছে।

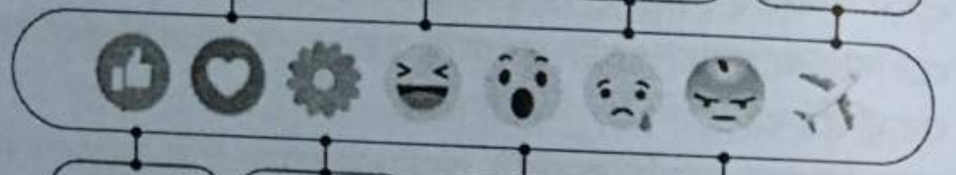
অভিভাবক হিসেবে আপনি অবশ্যই আমাদের চেয়ে বেশি জানেন। কিন্তু, হাজার হাজার শিক্ষার্থীর কথা শুনে আমাদের মনে হয় উপরের কথাগুলো বলা জরুরি ছিল। আপনার আশীর্বাদ থেকে কাউকেই বঞ্চিত করবেন না।

এই বইটির নাম 'পরীক্ষায় ভালো মার্কস পাওয়ার উপায়' কিন্তু না। নাম হল 'স্টুডেন্ট হ্যাকস'। কারণ, শিক্ষার্থীর আসল উদ্দেশ্য হল কৌতূহলের সাথে শেখা, পরীক্ষা দেয়া নয়। আর, দিনশেষে পৃথিবীর সবাই শিক্ষার্থী। মৃত্যুর আগ মুহূর্ত পর্যন্ত আমরা শিখতে থাকি। এই শেখাশেখি কিন্তু কেবল শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের মধ্যে আবদ্ধ নয়। শেখা ও শেখার কৌতূহল একটা সম্পূর্ণ জীবনধারা। এবং সবাই এই জীবনধারার পথিক। বইটি সব জীবন নিয়ে কৌতূহলী মানুষের জন্য, শিক্ষার্থীর জন্য। বইটি তাই, সবার জন্যই!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তোমার জীবন নিয়ে তোমার প্রতিক্রিয়া কী?

তুমি কাকে/কাদের সবচেয়ে বেশি ভালোবাসো?	কী/কে তোমাকে সবচেয়ে বেশি হাসায়?	মানুষের দুঃখ-কষ্ট দূর করার জন্য তোমার মূল হাতিয়ার কী?	তুমি পৃথিবীর কোন কোন জায়গায় ভ্রমণ করতে চাও?

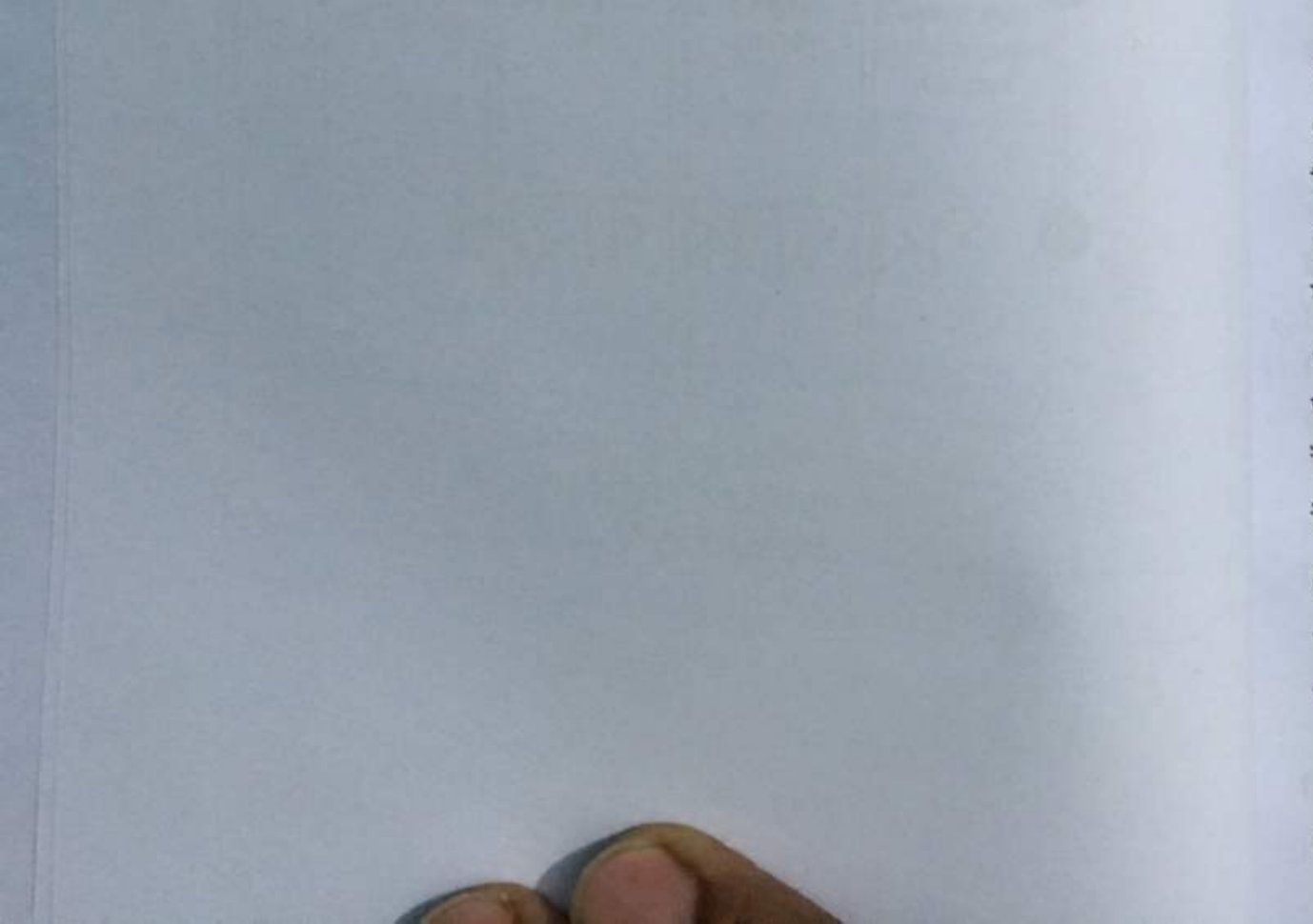


কোন কাজটি করতে সবচেয়ে বেশি পছন্দ করো?	কিসের জন্য তুমি সবচেয়ে বেশি কৃতজ্ঞ?	জীবনের সবচেয়ে অবাক করা বিষয়টা কী?	কোন জিনিসটা বদলাতে পারলে তোমার রাগ/ক্ষোভ চলে যাবে?

"তোমার সাথে যা কিছু হয় তা জীবনের ১০% মাত্র,
৯০% হল বিষয়গুলোর প্রতি তোমার প্রতিক্রিয়া"
-চার্লস আর. সুইন্ডল

- পরীক্ষার আগে
- পরীক্ষার সময়
- পরীক্ষার পরে
- পরীক্ষার বাইরে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



এবার পড়াশোনাও হবে ডিজিটাল

সেই অনেককাল আগের কথা, বটগাছের নিজে কোনো এক পণ্ডিতমশাই এসেছেন গ্রামবাসীকে পড়াতে...

ক্লাসরুমে বসে ক্লাস করার ধারণাটা এখন একরকম সেকেলেই বলা যায়। এখন ঘরে বসেই যে-কোনো বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লাস করে ফেলা যায় ইন্টারনেটের বদৌলতে। অনলাইন ক্লাসরুমের ধারণা নিয়ে এসেছে অনেক বড় পরিবর্তন। এখন নতুন কিছু শিখতে চাইলে দরকার শুধু ইন্টারনেট আর একটা স্মার্টফোন কিংবা কম্পিউটার। প্রযুক্তির বদৌলতে শেখা এখন আরো সহজ। যুগই তো এখন ডিজিটাল, এই যুগের সাথে তাল মিলিয়ে লেখাপড়াটাই-বা ডিজিটাল কেন হবে না।

চলো আজ জেনে নেই প্রযুক্তির সহায়তায় পড়াশোনার কিছু ডিজিটাল হ্যাকস।

১. বানিয়ে নাও ডিজিটাল রিভিশন শিট :

এরকম শিরোনাম শুনে একটুখানি অবাক হচ্ছো বুঝতেই পারছি। রিভিশন শিট আবার কী করে ডিজিটাল হয়? অনেকেই ভাবতে পারো হয়তো মোবাইল বা ল্যাপটপে টাইপ করে নোট নেয়ার কথা বলছি। আসলে তা নয়। ইউটিউব এখন আমাদের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য শিক্ষামূলক প্ল্যাটফর্ম। এখানে সকল বিষয়ের সকল টপিকের ওপর অসংখ্য কনটেন্ট দেয়া থাকায় আমাদের ঘরে বসেই অনেক কিছু জানা ও শেখা সম্ভব হচ্ছে। পড়াশোনার টপিকগুলোর টিউটোরিয়ালও কিন্তু আমরা ইউটিউব থেকেই দেখি। এই ইউটিউবে কিন্তু প্রয়োজনীয় ভিডিওগুলোকে নিজের মতো করে গুছিয়ে প্লেলিস্ট তৈরি করে রাখা যায়। এই পদ্ধতিটা কাজে লাগাতে পারলে পরীক্ষার আগে কেবল নিজের ওই গোছানো প্লেলিস্টটার সবগুলো ভিডিও পর্যায়ক্রমে দেখে ফেললেই প্রস্তুতি সম্পন্ন হয়ে যাবে।

তাই, কাজে লাগাও ইউটিউবের এই অসাধারণ ফিচার। বানিয়ে ফেলো তোমার ডিজিটাল রিভিশন শিট অর্থাৎ ইউটিউব প্লেলিস্ট।

Poragedu.blogspot.com - Physicskill.blogspot.com

২. এবার দলগত কাজগুলোও করা যাবে নিমিষে :

স্কুল-কলেজ-ইউনিভার্সিটিতে প্রায়ই আমাদেরকে গ্রুপ অ্যাসাইনমেন্ট বা দলগত কাজ করতে দেয়া হয়। এ কাজগুলোতে গ্রুপের প্রতিটি সদস্যের অংশগ্রহণ বেশ গুরুত্বপূর্ণ। খুলে ফেলো ফেসবুক, মেসেঞ্জার কিংবা হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ। সেখানে প্রত্যেকে প্রত্যেকের অংশের রেডি করা ফাইলগুলো দিয়ে রাখো। আলাদা আলাদা খাপছাড়া হওয়ার পরিবর্তে তখন খুব সহজেই একসাথে সবার কাজ খুঁজে পাওয়া সম্ভব হবে।

(বোনাস টিপস–এমনিতে সহপাঠীদের সবসময় একসাথে কাজ করা সম্ভব না হলেও অনলাইনে কিন্তু একসাথে কাজ করার সুযোগ আছে। গুগল ডকসে একসাথে অনলাইনে কাজ করার সুযোগ রয়েছে। বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাসাইনমেন্টগুলো করতে সাধারণত মাইক্রোসফট ওয়ার্ড, এক্সেল আর পাওয়ারপয়েন্ট-এর মতো সফটওয়্যারগুলোরই প্রয়োজন হয়। এই তিন সফটওয়্যারের গুগল ভার্সন হলো গুগল ডক, গুগল স্প্রেডশিট, গুগল স্লাইডস। এগুলো ব্যবহার করে একই সাথে অনেকে একটি ফাইলে ভিন্ন ভিন্ন জায়গা থেকে অনেকে মিলে কাজ করতে পারবে। গ্রুপ অ্যাসাইনমেন্ট টাইপের যেকোনো গ্রুপওয়ার্ক সহজে করার জন্যে গুগল ডক ব্যবহার করতে পারো।)

৩. জয়েন করো অনলাইন স্টাডি গ্রুপগুলোয় :

ফেসবুকে এখন প্রচুর শিক্ষামূলক গ্রুপ আছে। সেসব গ্রুপে জয়েন করে শিখতে পারো অনেক কিছু। টেন মিনিট স্কুলের লাইভ গ্রুপটি এখন বাংলাদেশের সর্ববৃহৎ অনলাইন স্টুডেন্ট কমিউনিটি; যেখানে সদস্য সংখ্যা ১৪ লাখের কাছাকাছি। এখানকার শিক্ষার্থীরা প্রতিনিয়ত একে অপরকে সাহায্য করছে নতুন কিছু জানতে ও শিখতে।

প্রতিনিয়ত নতুন কিছু শিখতে চাইলে এই গ্রুপগুলোতে জয়েন করো। নিজের সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য নাও, অন্যকে তার সমস্যা সমাধানে সাহায্য করো।

৪. ইউটিউবের ভিডিওতে হবে পড়াশোনা :

বিশ্বের দ্বিতীয় সর্ববৃহৎ সার্চ ইঞ্জিন হলো এই ইউটিউব। কোটি কোটি ভিডিওর এই বিশাল সংগ্রহশালায় রয়েছে শেখার ও জানার নানান কিছু।

পড়াশোনার সব টপিকের ওপর রয়েছে অসংখ্য টিউটোরিয়াল, রয়েছে অনেক শিক্ষামূলক চ্যানেল। সাবস্ক্রাইব করে বেল বাটন প্রেস করে রাখো এসব চমৎকার শিক্ষামূলক চ্যানেলগুলোতে যেন নতুন নতুন তথ্যবহুল চমৎকার কনটেন্ট আসামাত্রই নিজের হাতের মুঠোয় পেয়ে যেতে পারো।

৫. বাড়তি পড়ে রাখাটা অনেকটা নিরাপদ :

আমরা যদি আমাদের সিলেবাসে নির্ধারণ করে দেয়া টপিকগুলো নিয়ে ইন্টারনেটে ঘাঁটাঘাঁটি করতে বসি তাহলে সে সংক্রান্ত অনেক ভিডিও আর কনটেন্ট আমাদের সামনে চলে আসবে। তখনই যদি প্রয়োজনের চেয়ে বেশি কয়েকটা ভিডিও আর কনটেন্ট দেখে রাখা হয় তাহলে দিনশেষে কিছু পড়া যদি ভুলেও যাও তবুও যতখানি দরকার ততখানি মনে থাকবে শেষ পর্যন্ত। অর্থাৎ প্রস্তুতি যদি প্রয়োজনের চেয়ে দ্বিগুণ বা তিনগুণ নেয়া হয় তাহলে দিনশেষে যদি অর্ধেক কিংবা এক-তৃতীয়াংশও মনে থাকে তাহলেও শতভাগ প্রস্তুতিটুকু নেয়া হবে।

তাই, সবসময় একটুখানি বেশি প্রস্তুতি নিয়ে রেখো।

৬. প্রশ্ন করতে শেখো :

আমরা স্কুলজীবন থেকেই হাত তুলতে অর্থাৎ প্রশ্ন করতে বেশ অনাগ্রহ দেখাই। প্রশ্ন করতে কিংবা নিজের সমস্যা আর অসুবিধার কথা জানাতে আমরা বরাবরই অস্বস্তিতে ভুগি। কিন্তু এই বদঅভ্যাসটার জন্যই আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান হয় না শেষ পর্যন্ত। পরিণামে পরীক্ষার রেজাল্ট খারাপ হয়।

এখন প্রচুর অনলাইন শিক্ষামূলক সমস্যার সমাধান নিয়ে লাইভে প্রশ্নোত্তর সেশন হয়, যেখানে যে-কোনো টপিক নিয়ে সমস্যা সংক্রান্ত প্রশ্ন করলে সমাধান কী হবে জানিয়ে উত্তর দেয়া হয়। এছাড়া লাইভ ক্লাসের কমেন্ট সেকশন তো রয়েছেই।

তাই নিজের প্রশ্নগুলোকে লুকিয়ে রেখো না।

৭. পড়ার সময়টা অফলাইনে থেকো :

আবারো শিরোনাম শুনে কপাল কুঁচকে গেছে তাই না? টিপস দেয়া হচ্ছিল ডিজিটালি কী করে পড়াশোনা করা যায় সেটা নিয়ে; এখনই আবার বলছি

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

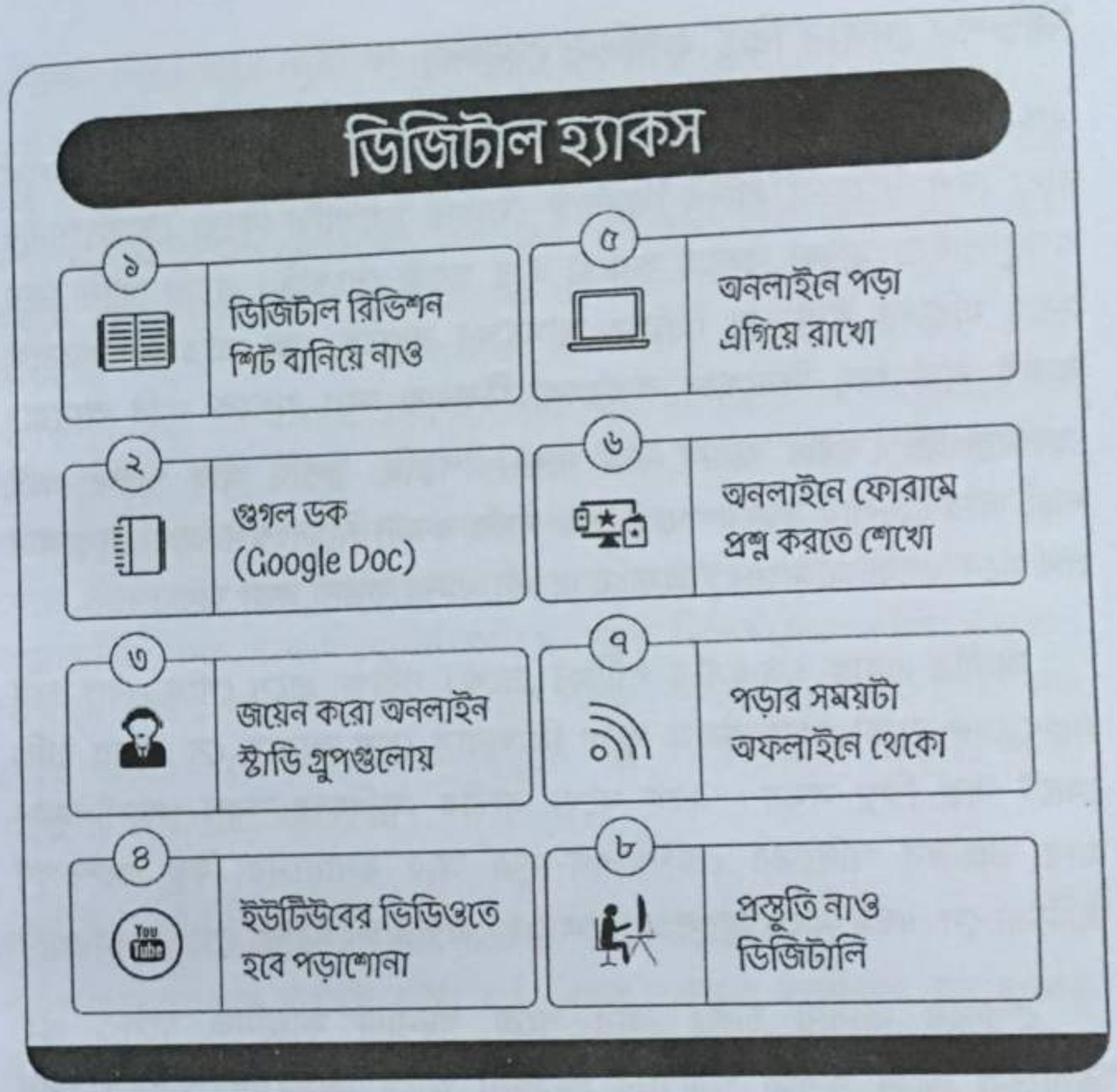
যে পড়ার সময় অফলাইন থাকা উচিত। আচ্ছা, বুঝিয়ে বলছি। এমন হয়েছে কখনো, যে এক বন্ধুকে ইনবক্সে নক করেছ সে এখন কী করছে জানতে চেয়ে আর সে উত্তরে বলেছে সে পড়ছে। এবার নিজেই বলো তো ও যদি পড়তই তাহলে মেসেজের রিপ্লাইটা দিল কী করে? পড়ার সময় তোমার প্রয়োজনীয় ভিডিও, ফাইল আর ডকুমেন্টগুলো ডাউনলোড করে নিয়ে ডেটা বা ওয়াইফাইটা অফ করে পড়তে বসো। তাহলেই পড়ায় মনোযোগ থাকবে নিরবিচ্ছিন্ন। অনলাইন অর্থাৎ ইন্টারনেট ঘেঁটে পড়াশোনা গুছিয়ে নেয়া হয়ে গেলে সেগুলো পড়তে হবে অফলাইনেই। 'পড়ার সময় পড়া, খেলার সময় খেলা"—এই এক উপদেশ ছোট্টবেলা থেকে শুনে আসছি আমরা। এই ডিজিটাল যুগে কেবল খেলাটা চ্যাটিং দিয়ে প্রতিস্থাপিত হয়ে, 'পড়ার সময় পড়া, চ্যাটিং এর সময় চ্যাটিং'।

তাই, পড়ার সময় সব ধরনের ডিসট্র্যাকশন থেকে নিজেকে দূরে রেখো। তাহলেই পড়া আর শেখা দুটোই হবে দীর্ঘস্থায়ী।

৮. প্রস্তুতি নাও ডিজিটালি :

দিন বদলাচ্ছে। জীবনযাত্রার উন্নয়নের পালে লাগছে প্রযুক্তির হাওয়া। যুগটাই এখন ডিজিটাল, পড়াশোনাটা-ই-বা বাদ থাকতে যাবে কেন? পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নাও ডিজিটালি। ইউটিউবে ভিডিও দেখে, গুগলে সার্চ করে বিভিন্ন টপিক নিয়ে বিস্তারিত ধারণা নাও, অনলাইনে কুইজ, মডেল টেস্ট দিয়ে ঝালাই করে নাও তোমার দক্ষতা।

আর হ্যাঁ, এই আইডিয়াগুলো তোমার বন্ধুদেরকেও জানাও যাতে সবাই মিলে একসাথে উপভোগ করতে পারে অনলাইনে শেখার আনন্দ।



Poragedu.blogspot.com - Physicskill.blogspot.com

একটা পরিচিত উদাহরণ দিয়ে এই লেখার শুরুটা করছি। বাসায় ফেলে রাখা বেশ পুরোনো ধাতব বিশেষত লোহার যন্ত্রপাতি কিংবা তৈজসপত্রের ওপর লালচে মরিচা পড়তে আমরা প্রায় সবাই দেখেছি। এবার আসি কেন হঠাৎ মরিচার উদাহরণ দিচ্ছি? আমাদের মস্তিষ্কে তো প্রতিদিন কতশত তথ্যই জমা হয়, দিনশেষে কতগুলো ঠিকঠাক মনে রাখতে পারি আমরা? ভোকাবুলারি শেখার কথাই ধরা যাক। 'পড়ছি, ভুলছি আর পড়ছি'–এই পড়া আর ভোলার চক্করে পড়ে শেষ পর্যন্ত কয়টা নতুন শব্দ আর সেগুলোর অর্থ মনে থাকে আমাদের? এবারে একটা ঘটনা কল্পনা করা যাক।

আবীর এবার এসএসসি পরীক্ষা দেবে। পরীক্ষা এসে গেছে। বহু কষ্টে একবারের মতো কোনোমতে পুরো সিলেবাস শেষ করেছে সে। আর বাকি মোটে অল্প কিছু সময়। এরই মধ্যে আবীর আবিষ্কার করল পদার্থবিজ্ঞান আর উচ্চতর গণিতের বেশিরভাগ সূত্র আর রসায়নের কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিক্রিয়া সে এরই মাঝে ভুলে বসে আছে। এবার কী হবে?

ওপরের আবীর চরিত্র আর পুরো ঘটনাটা কাল্পনিক হলেও এই আবীরের মতো অবস্থা পরীক্ষার কিছুদিন আগে আমাদের অধিকাংশেরই কম-বেশি হয়ে থাকে। কারণটা বলি এবার। আবীরের মতো আমরা অনেকেই পড়া শেষ করে রেখে দিই। রিভিশন দেয়া হয় না বলে আমাদের স্মৃতি থেকে মুছে যায় অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য। তাই, প্রায় সময়ই দেখা যায় আমরা পড়া ভুলে যাওয়া অর্থাৎ মনে রাখতে না পারার মতো সমস্যার সম্মুখীন হই।

রিভিশন দেয়াটাকেও কিন্তু একটা শিল্প হিসেবে বিবেচনা করা যায়। কিছু বিশেষ প্রক্রিয়া অবলম্বন করলে আমাদের রিভিশন দেয়াটা হয়ে উঠবে আরো অনেক বেশি কার্যকরী আর পরীক্ষার আগে পড়া ভুলে যাওয়ার মতো সমস্যাগুলোও আর আমাদের সাথে ঘটবে না। তো আর কথা না বাড়িয়ে চলো জেনে নেয়া যাক, রিভিশন দেয়ার বেশ কিছু কৌশল।

রিভিশন শিটে আর নোট খাতায় মিলবে স্বস্তি :

পড়ার সময় সাথে রেখো রিভিশন শিট। পড়ার সময় আমরা এমন অনেক কিছু তথ্যই পড়ে যাই যেগুলো তেমন একটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। কিংবা যেসব তথ্য মনে রাখবারও তেমন প্রয়োজন নেই। রিভিশন শিট তোমাকে সাহায্য করবে এই প্রয়োজনীয় ও অপ্রয়োজনীয় তথ্য আলাদা করতে। কিন্তু, কীভাবে? পড়ার সময় যে তথ্যগুলো মনে রাখা জরুরি, পরীক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং একইসাথে ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা প্রবল সে তথ্যগুলোকেই আলাদা করে তুলে রেখো একটা রিভিশন শিটে, যাতে করে পরীক্ষার ঠিক আগ মুহূর্তে পুরো বই রিভিশন দেয়ার দরকার না পড়ে। এক রিভিশন শিট দেখে ফেললেই পুরো টপিক আয়ত্তে চলে আসে। এতে রিভিশন দিতে প্রয়োজনীয় সময় ব্যয় অনেকটা কমবে। আর রিভিশনের গতিও বাড়বে। রিভিশন শিটের পাশাপাশি বিষয়ভিত্তিক পৃথক পৃথক নোটখাতাও তৈরি করা যেতে পারে। এতে পরীক্ষার আগমুহূর্তে স্বল্প সময়ে প্রস্তুতি নেয়াটা আরো সহজ ও তাড়াতাড়ি হয়ে যায়।

পরীক্ষার খাতায় জ্ঞানের চেয়ে জরুরি পারফরমেন্স :

পরীক্ষাগুলোয় প্রায় সময়ই দেখা যায় বিগত বছরের প্রশ্নগুলো থেকে কিছু প্রশ্ন দিয়ে দেয়া হয়। এছাড়াও এমন কিছু বিশেষ টপিক থাকে যেগুলো থেকে কোনো না কোনো প্রশ্ন পরীক্ষায় চলেই আসে। বিশেষ কিছু গ্রাফ, চার্ট-এর মতো বিষয়বস্তুও পরীক্ষার প্রশ্নে একেবারে নিয়ম করে দেয়া হয়। এ ধরনের টপিকগুলো বেশ ভালো করে জানতে হবে। পরীক্ষার আগে রিভিশন দেয়ার সময়ও এ টপিকগুলোকেই বেশি প্রাধান্য দিতে হবে। একটা কথা মাথায় রাখা জরুরি। পরীক্ষার সময় তোমাকে কিন্তু তোমার বিস্তৃত মেধা আর জ্ঞানের ওপর ভিত্তি করে নম্বর দেয়া হবে না, তোমার খাতাতে তুমি ঠিক যতটুকু জ্ঞানের প্রতিফলন ঘটাতে সমর্থ হবে সেটার ওপর ভিত্তি করে হবে তোমার মেধার মূল্যায়ন।

ব্যবহার করো ফ্ল্যাশ কার্ড :

ভোক্যাবুলারি আর সূত্র হলো এমন একেকটা জিনিস যেগুলো আমরা যতখানি সময় নিয়ে পড়ি বা শিখি ঠিক তার দ্বিগুণ গতিতে ভুলে যাই। এই সূত্র আর

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নতুন নতুন শব্দগুলো মনে রাখার জন্য ব্যবহার করতে পারো ফ্ল্যাশ কার্ড। সবসময় তো আর ভোক্যাবুলারি আর সূত্র লেখা বই সাথে নিয়ে ঘোরা সম্ভব নয়। তাই এক্ষেত্রে তোমার সহায়ক হবে এই ফ্ল্যাশ কার্ড। ছোট ছোট এই কার্ডগুলোয় লিখে রাখো সূত্র, আর শব্দার্থ; আর সবসময় কার্ডগুলো নিজের সাথে রাখো যাতে করে যখন তখন রিভিশন দিতে পারো।

চিহ্নিত করে রাখো কেবল প্রয়োজনীয় অংশটুকুই :

বই দাগাতে জানাও একটা শিল্প। বই দাগাতে গিয়ে আমাদের কারো কারো বইয়ের অবস্থা এমন হয়ে যায় যে, শেষ পর্যন্ত প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে পাওয়া তো দূরের কথা নিচে দাগ পড়েনি এমন একটা লাইনও খুঁজে পাওয়া দুষ্কর হয়ে পড়ে। পুরো বইয়ের পৃষ্ঠার রংটাই বদলে যায়। সবগুলো লাইনই যদি দাগিয়ে ফেলো তাহলে পরীক্ষার আগের রাতে রিভিশনটা দেবে কী করে?

তাই, বই দাগিয়ে পড়ার সময় কেবল প্রয়োজনীয় তথ্যগুলোই দাগ দিয়ে হাইলাইট করে রেখো। এতে রিভিশন দিতে সুবিধা হবে।

অনুশীলনে ঝালাই হোক দক্ষতা :

পড়া হলো, রিভিশনও দেয়া হলো। এবার পালা কতটা শেখা হলো সেটা যাচাইয়ের। মডেল টেস্ট আর কুইজ দেবার মাধ্যমে যাচাই করো তোমার প্রস্তুতি ঠিক কতটা। টেন মিনিট স্কুলের ওয়েবসাইটে পেয়ে যাবে বিষয়ভিত্তিক অসংখ্য কুইজ, যেগুলো তোমাকে তোমার প্রস্তুতি ঝালিয়ে নিতে অনেক সাহায্য করবে। এর চাইতেও বেশি উপকৃত হবে যদি পরীক্ষার আগে মডেল টেস্টে অংশগ্রহণ করতে পারো। কারণ, মডেল টেস্টগুলোতে আসল পরীক্ষার সময়কার অনুভূতিটা উপলব্ধি করা যায়। আর এতে করে পরীক্ষার সময়ের ভয়টাও কেটে যাবে অনেকাংশে।

কমন পড়ে গেলে নিশ্চিত লিখবেই এমন কিছু টপিক রিভিশন দাও বারবার :

রিভিশন দেয়ার সময় এমন প্রশ্নের উত্তরগুলো বারবার দেখার চেষ্টা করো যে প্রশ্নগুলোর কোনোটা পরীক্ষায় চলে এলে তুমি লিখবেই লিখবে। ধরা যাক, বাংলার জন্যে বেশ কিছু কবিতার উক্তি ভালো করে শিখে রাখা যেতে পারে; যাতে করে ওই কবিতা থেকে প্রশ্ন করা হলে সেগুলো কাজে লাগানো যায়।

কথায় বলে, 'গাইতে গাইতে গায়েন'–ঠিক তেমনি বারবার রিভিশন দেয়ার অভ্যাস কোনো টপিকের ওপর তোমার দক্ষতা বাড়িয়ে দেবে বহুলাংশে। এই কৌশলগুলো অবলম্বন করার মাধ্যমে গড়ে তোলো রিভিশন দেয়ার অভ্যাস আর তাহলেই পরীক্ষা সময় পড়া ভুলে যাওয়ার মতো বিড়ম্বনায় পড়ার সম্ভাবনা আর থাকবে না।

পরীক্ষার আগের দিন নতুন কিছু শেখার চেয়ে বরং আগের পড়ে রাখা টপিকগুলো রিভিশন দেবে। একগাদা নতুন জিনিস পড়তে গেলে দেখবে যে, না আগের পুরোনো পড়াগুলো মনে আছে আর না নতুন যা শিখেছো সেটা মনে আছে। ব্যাপারটা অনেকটা আম আর ছালা দুটোই হারানোর মতো। আর হ্যাঁ, পারলে বন্ধুদের সাথে একসাথে রিভিশন দিও। যে যেই অংশে দক্ষ সেটা অনুযায়ী রিভিশন দিলে দেখবে পড়াটাও শেষ হয়ে যায় অনেক দ্রুত।

দাগিয়ে পড়তে গেলে তো পুরো বই দাগানো হয়ে যায়!

হলুদ মার্কার দিয়ে দাগানো শুরু হয়। আর শেষে গিয়ে মনে হয় যে, কেউ হয়তো-বা এক বালতি হলুদ রঙের মধ্যে বই চুবিয়ে এনেছে! হাইলাইট করার লক্ষ্যই হলো গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলো আলাদা করে তুলে ধরা। সবকিছুই গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে দাগালে, 'গুরুত্বপূর্ণ' লাইন বলতে তো আর কিছুই থাকে না।

এখন করাটা কী যায়?

পরীক্ষার আগের রাতে রিভিশন দেয়ার জন্য মূলত আমরা বই দাগিয়ে থাকি, তাই না? এখন ব্যাপারটা হচ্ছে পরীক্ষার আগের দিন আমরা কতক্ষণ পড়ার জন্য পাবো? ৮ ঘণ্টা ধরলাম (ধরলাম আরকি! অনেকের ২ ঘণ্টা পড়লেই দুনিয়া উদ্ধার হয়ে যায় যদিও!) এখন ৮ ঘণ্টায় আমি যতটুকু পড়তে পারব, সেই পরিমাণ কনটেন্ট যেন দাগানো থাকে।

প্রসঙ্গত বলে রাখি, অনেক সময় কেবল পরীক্ষার জন্য দাগালে হয় না। যেমন–এইচএসসির বইয়ের পড়া কিন্তু ভর্তিপরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়ার সময়ও লাগবে। তাই, ভিন্ন ভিন্ন পরীক্ষার জন্য ভিন্ন ভিন্নভাবে দাগাতে পারো। কোনোটা পেন্সিল দিয়ে, কোনোটা মার্কার দিয়ে। কিংবা আরো ভালো হয়

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

যদি তোমার হাইলাইট করা অংশগুলো আলাদা করে নোট করা থাকে। অবশ্য এখন তো ডিজিটাল যুগ, গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলোর ছবি তুলে মুঠোফোনে অ্যালবাম করে রাখলেও কিন্তু মন্দ হয় না! আর হ্যাঁ! এটা খুবই কার্যকরী কিছু মানুষের জন্য যারা বইয়ে একটা আঁচড়ও দিতে চায় না।

যত কিছু দাগাচ্ছো, তা পরীক্ষার আগের রাতে রিভিশনের সময় পাবে তো?

পড়ার পর আবার চিন্তা করবো কখন?

অনেকের কাছ থেকেই হয়তো-বা বিষয়টা শুনেছ যে, যখন কোনো একটি বিষয় পড়বে, তার কিছুক্ষণ পর কিছুটা সময় বের করে সেই বিষয়টা নিয়ে ভাববে। তুমি ভালো করেই জানো যে, পড়ার পর পড়ার টপিক নিয়ে ভাবলে পড়াটা আরো ভালোভাবে বোঝা যায় এবং পরেও মনে থাকে। কিন্তু, সমস্যা তো অন্য জায়গায়। এতগুলো সাবজেক্ট, পড়া শেষ করারই সময় মেলে না, আবার চিন্তা কখন করব?

ব্যাপারটা আসলে সময়ের অভাবের জন্য নয়। যেই জিনিসটার জীবনে প্রাধান্য থাকে, সেটার জন্য সময় এমনিতেই বের হয়।

চিন্তা করার বিষয়টাকে যদি প্রাধান্য দেয়া শুরু করি তাহলে কিন্তু অনেক জায়গাতেই ব্যাপারটা সম্ভব হয়ে ওঠে। কিছু উদাহরণ দেই :

অনেকে গদ্য-উপন্যাস পড়ে চরিত্রগুলোকে মনে রাখার জন্য রীতিমতো হিমশিম খায়। এটারও একটা সমাধান আছে কিন্তু। তুমি কি কখনো গল্প-উপন্যাসে পড়া চরিত্রগুলোর সাথে নিজের জীবনের আশপাশের মানুষগুলোকে তুলনা করে দেখেছ? যারা করেছ, তারা জানো যে, অনেক সময় নিজের জীবনেই গল্পের চরিত্রগুলো থাকে। চিন্তা করলে এখনই হয়তো-বা তোমার জীবনের মীর জাফরকে তুমি বের করে ফেলতে পারবে!

অনেকেই বন্ধুদের মধ্যে চরিত্রগুলো দিয়ে নাম রাখে মিল রেখে। তুমি যদি তোমার বন্ধুদের ভালোমতো চিনে থাকো, তাহলে গল্প-উপন্যাসের চরিত্রগুলোকেও আরো গভীরভাবে বোঝাটা সহজ হয়ে যায়। খেয়াল করলে দেখবে যে, তোমাকে চিন্তা করার জন্য দিনে আধা-ঘণ্টা সময়ও বের করতে হচ্ছে না আলাদা করে। পড়ার বিষয়গুলোকে জীবনের সাথে মিলিয়ে নিলে চিন্তা করাও সহজ হয়ে যায়।

বইয়ের চরিত্রগুলোও কিন্তু বাস্তব জীবনে আমাদের আশপাশেই আছে। কখনও কি নিজের জীবনের মানুষগুলোর সাথে কিংবা ঘটনাগুলোর সাথে বইয়ের ঘটনা মিলিয়ে দেখার চেষ্টা করেছো?

সময় নাকি শক্তি, কোনটা নিয়ে পরিকল্পনা করা উচিত?

তোমার একটি দিন যদি তোমার সামনে ছক করা থাকে, তাহলে তুমি দেখবে যে তোমার দিনে এমন কিছু সময় আছে যে সময়গুলোতে তুমি খুবই প্রাণবন্ত থাকো। যেমন–সকালবেলা ক্লাসে যাওয়ার সময়, কিংবা বিকেলবেলা অথবা সন্ধ্যার সময়। একেকজনের জন্য সময়টা একেকরকম হবে। এখন ব্যাপার হচ্ছে, যখন তুমি কাজ করার মুডে থাকবে, তখন নিশ্চয়ই তুমি কাজে ১০০% দিতে পারবে। সকালবেলা নাশতা করে, জামাকাপড় পরে রাস্তায় যখন ১৫-৩০ মিনিট বাসে কিংবা গাড়িতে বসে থাকো, তখন সারা দিনের পরিকল্পনা কিংবা একটু বইটা বের করে ৫-১০ পৃষ্ঠা পড়া অথবা আগের ক্লাসের নোটগুলোতে চোখ বুলিয়ে নেয়াটা ভালো না? কারণ, তুমি একদম ফ্রেশ হয়ে সকালে ১৫ মিনিট কেবল বসে আছো গাড়িতে। এই সময়টা কাজে লাগালে কিন্তু বছর শেষে তুমি অনেক এগিয়ে যাবে।

কিন্তু, আমরা কী করি? দিনশেষে ঘুমানোর সময় কাজ করতে বসি জোর করে। কিংবা ক্লাস থেকে কিংবা অন্য কোচিং থেকে এসে পড়তে বসি। তখন দুই-এক ঘণ্টা সময় থাকলেও শরীরে তো আর শক্তি থাকে না। তাই, পড়াটাও তেমন ভালো হয় না।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

মূলকথা হলো, তোমার দিনের কোন সময়ে তুমি সবচেয়ে বেশি মনোযোগী কিংবা প্রাণবন্ত থাকো, সেটা বের করো। সেই সময়ে তোমার যেই কাজগুলোতে গুরুত্ব দেয়া দরকার, সেগুলো করো। খেলার পর কিংবা খাবার-দাবারের পর সময় বের করলেও, যদি চোখে ঘুম ঢলে পড়ে, তাহলে ১ ঘণ্টা পড়ো আর ২ ঘণ্টা, লাভ তো কিছুই হবে না।

তাই, সময় ব্যবস্থাপনা করো ঠিক আছে, কিন্তু আরো জোর দাও শারীরিক ও মানসিক শক্তি ব্যবস্থাপনার দিকে।

সময় নিয়ে পরিকল্পনা থাকা ভালো।
কিন্তু, তার চেয়েও বেশি দরকার নিজের
শারীরিক ও মানসিক শক্তি নিয়ে পরিকল্পনা।

পূর্ব পরিকল্পনার গুরুত্ব জানা আছে তো?

“যুদ্ধের জয়,
লড়াইয়ের আগেই নির্ধারিত হয়ে যায়।
_সান জু”

কথায় বলে যুদ্ধ শুরুর আগেই নাকি যুদ্ধের ফলাফল অর্থাৎ যুদ্ধে কারা জয়ী হবে সেটা নির্ধারণ করে ফেলা সম্ভব। যুদ্ধজয়ের মূল রহস্য নিহিত থাকে পরিকল্পনায়। ঠিক তেমনি পরীক্ষায় সফলতা অর্জনের ক্ষেত্রেও এই পূর্বপরিকল্পনার ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। সেটা হোক ভর্তিপরীক্ষা, স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষা কিংবা চাকরির পরীক্ষা সকল পরীক্ষার ক্ষেত্রেই এই পরিকল্পনার গুরুত্ব অনেক। পরীক্ষার আগে প্রস্তুতি নেয়ার সময়ই ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখতে হবে যে, কোন কোন টপিকের ওপর জোর দেবে। পরীক্ষার হলে গদ্য সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দেবে নাকি পদ্য–সেটাও যেন আগে থেকেই নির্ধারণ করা থাকে। আগে থেকেই ঠিক করে রাখো কোন প্রশ্নের পিছনে কতটুকু সময় দেবে। সব ধরনের পরিস্থিতির জন্য আলাদা করে পরিকল্পনা করে নিজেকে প্রস্তুত রাখো যাতে করে যে-কোনো পরিস্থিতিতে পরিকল্পনা মোতাবেক পদক্ষেপ নিতে পারো।

মাথায় রাখবে নাকি খাতায়?

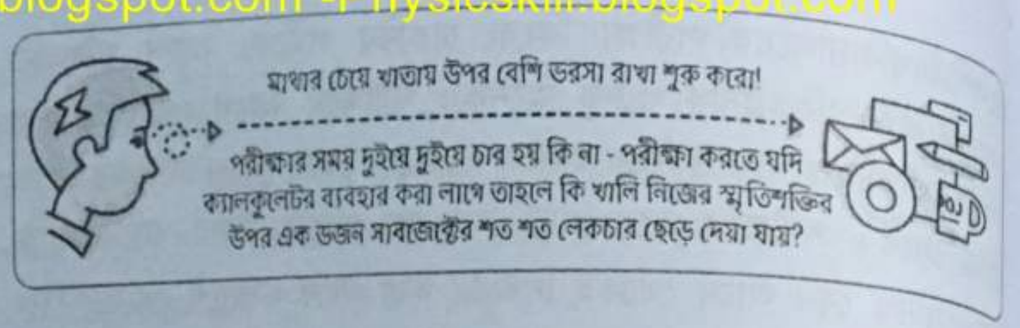
ক্লাসে বসে মনে হয়, “আরেহ! এটা লিখে রাখার কী দরকার? এটা এমনিতেই মনে থাকবে। পড়ার সময় মাথায় চলে আসবে।”

এমন ভেবে হয়তো-বা অনেক কিছুই বাসায় আসতে আসতে গুলিয়ে ফেলেছ। ব্যাপারটা আসলে কখনো কখনো আরো গুরুতর। অনেক সময় মনে হয় যে সবকিছু মনে পড়েছে। কিন্তু, হয়তো-বা তুমি এটাই ভুলে গেছ যে, তুমি ঠিক কোন বিষয়টা ভুলে গেছ! মাথায় ৫টা চ্যাপ্টারের কথা এসেছে। ৬ নম্বর চ্যাপ্টারও ছিল। কিন্তু, ওটার কথা যে ভুলে গেছ, এটাও তো আবার ভুলে গেছ। না জেনেই আরামসে ঘুম দিলে এই ভেবে যে, পরের দিন একদম পরীক্ষায় ফাটিয়ে দিবে!

আসলে আমাদের যেটা করা দরকার, তা হলো স্মৃতির উপর পুরোটা ছেড়ে না দিয়ে খাতায় অথবা কোনো ডিভাইসে টুকে রাখা। যারা ওয়েবসাইট বানাতে অভিজ্ঞ, তারা জানেন যে প্রথম পেজেই অনেক বেশি তথ্য দিয়ে পূর্ণ করে রাখা উচিত না। কারণ, আমরা একটা নির্দিষ্ট সময়ে বেশি জিনিস মাথায় রাখতে পারি না। ১ ঘণ্টার ক্লাসে যত বিষয় নিয়ে কথা বলা হয়, তা মাথায় রেখে চিন্তামুক্ত থাকাটা খুব একটা বুদ্ধিমানের কাজ না।

তাই, যাই পড়ানো হোক না কেন, তা যেন খাতাতেও থাকে এবং শুধু পড়াশোনার সময় না, জীবনের প্রতিটি অংশে পারলে এই অভ্যাসটা বজায় রেখো। কত যে কাজে লাগবে, তা ব্যাখ্যাতীত।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



ভর্তিপরীক্ষা নাকি এক অঘোষিত যুদ্ধ

প্রতি বছর ১০ লক্ষেরও বেশি শিক্ষার্থী উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় অংশ নেয়। আর পাস করে অন্তত ৬০-৭০ শতাংশ অর্থাৎ ৬ থেকে সাড়ে ৬ লক্ষ শিক্ষার্থী পাসও করে। কিন্তু সমগ্র বাংলাদেশের সবকয়টি পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বমোট আসন সংখ্যা এর এক-তৃতীয়াংশেরও কম। তাই পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার রঙিন স্বপ্ন দেখলেও শেষ পর্যন্ত নিজের আসনটি অর্জন করে নিতে বসতে হয় যুদ্ধসম ভর্তিপরীক্ষায়। যেখানে প্রতিটা আসনের জন্য লড়াই করে গড়ে ৩০ থেকে ৪০ জন শিক্ষার্থী (প্রতিষ্ঠানভেদে ভিন্ন)।

এ যুদ্ধে সফলতা অর্জন করতে হলে প্রয়োজন অনেক বেশি গোছানো এবং সতর্ক পরিকল্পনা। তোমাদের জন্যে রইল কিছু পরামর্শ।

১. শোনা কথায় ভরসা নয় :

বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তি পরীক্ষা নিয়ে নানা মুনির রয়েছে নানান রকম মত। এ সবার মতামতকে গুরুত্ব দিতে গিয়ে ভর্তিপরীক্ষার্থীদের হয় একেবারে লেজেগোবরে অবস্থা। কেউ বলে বই থেকে প্রশ্ন হয়, কেউ বলে ভর্তি গাইড; কেউ বলে সাজেশন থেকে তো আবার আরেকজন বলে কোচিং এর শিট থেকে। আর অমুক স্যারের তমুক কোচিং-এর বিচিত্র বিজ্ঞাপনের বিড়ম্বনা তো আছেই। এসব কথাবার্তায় বিভ্রান্ত হওয়ার চাইতে নিজেই বরং একটু সময় নিয়ে গবেষণা করে দেখো না কেমন হয় ভর্তিপরীক্ষার প্রশ্নের ধরণ। টেন মিনিট স্কুলের ওয়েবসাইটের অ্যাডমিশন সেকশনে গেলেই

পেয়ে যাবে বুয়েট, মেডিক্যাল আর বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর বিগত বছরের প্রশ্নগুলো। দুই-একটা মডেল টেস্ট দিলে নিজেই ধারণা পেয়ে যাবে প্রশ্নের প্যাটার্ন সম্পর্কে!

আর তাহলেই দেখবে কারো কথায় আর বিভ্রান্ত হতে হচ্ছে না।

২. সুযোগগুলোকে খুঁজে বের করো :

ভর্তিপরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়ার সময়ই খুঁজে বের করো লুকিয়ে থাকা সুযোগগুলো। ধরা যাক, কেউ একজনের লক্ষ্য বুয়েট অথবা আইবিএ-তে পড়া। সে সেরকম প্রস্তুতিই নিচ্ছে। মজার ব্যাপার হলো এই একইসাথে বুয়েট আর আইবিএ-এর প্রস্তুতি নিলে কিন্তু ক ইউনিট-এর প্রস্তুতিও নেয়া হয়ে যায়। বুয়েটের প্রস্তুতি নিতে গিয়ে বিজ্ঞান আর আইবিএ-এর প্রস্তুতিতে ইংরেজি-এই দুইয়ে মিলে বিশ্ববিদ্যালয়ের ক ইউনিটের প্রস্তুতিও হয়ে যায় বেশ ভালোভাবেই।

চেষ্টা করো এ ধরণের সুপ্ত সুযোগগুলোকে খুঁজে বের করে কাজে লাগানোর।

৩. ধারণা বনাম বাস্তবতা :

ভর্তি পরীক্ষা আসলে কতটা কঠিন?

ভর্তিপরীক্ষার আগের কয়েক মাস মাথায় সবচেয়ে বেশি ঘুরপাক খাওয়া প্রশ্ন হলো এটা। আর সত্যি বলতে এ প্রশ্নের উত্তর দেয়াটাও বেশ কঠিন। কারণ এ প্রশ্নের উত্তর ব্যক্তিভেদে ভিন্ন। প্রত্যেকে যার যার দৃষ্টিকোণ থেকে বলে। কারো কাছে বুয়েটের প্রস্তুতি নেয়া সহজ, কারোর আবার মেডিক্যাল, কারো ক ইউনিট আবার কারো সব ভালোলাগা আইবিএ-র প্রতি। আর যারা নিজেদের আকাঙ্ক্ষিত প্রতিষ্ঠানে পড়ার সুযোগ পেয়ে যায় তাদের কাছে ভর্তিপরীক্ষা আসলে কোনো ব্যাপারই না। অন্যদিকে যারা ব্যর্থ হন তাদের কাছে এটা এক বিভীষিকার নাম।

তাই, পরীক্ষা ঠিক কতটা কঠিন সেটা না ভেবে ঠিকমতো প্রস্তুতি নেয়াটাই বুদ্ধিমানের কাজ।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৪. ট্যুর দেবার জন্য পরীক্ষা নয় :

এইচএসসি পরীক্ষার পর অনেকেই অনেক জায়গায় ভর্তিপরীক্ষা দেয়ার পরামর্শ দেন, অনেকেই অনেক জায়গায় ভর্তি হলে অনেক রকমের সম্ভাবনার দ্বার খুলে যাবার কথা বলেন। আর সেসব পরামর্শের ওপর ভিত্তি করে সারা দেশ ঘুরে পরীক্ষা দিতে দিতে পরীক্ষার্থীর বেহাল দশা হয়ে যায়। আজ ঢাকায় তো কাল খুলনা, সকালে সিলেট তো বিকেলে পটুয়াখালী-এই করে সারা বাংলাদেশ ভ্রমণ হলেও দিনশেষে চান্স পাওয়াটা আর হয়ে ওঠে না তেমন।

তাই, অন্যের পরামর্শে না ভুলে প্রথম থেকেই নির্ধারণ করে রেখো কোথাকার জন্য প্রস্তুতি নেবে আর কোথায় কোথায় ভর্তিপরীক্ষা দেবে। লক্ষ্যে অবিচল থেকে প্রস্তুতি নাও, পরীক্ষা ভালো হতে বাধ্য।

৫. বানিয়ে নাও নিজের টাইমলাইন :

স্কুল-কলেজের পরীক্ষাগুলোর সময়টা কিন্তু অনেক আগে থেকে নির্ধারিত থাকে। এমনকি বোর্ড পরীক্ষাগুলোও। এসএসসি ফেব্রুয়ারিতে, এইচএসসি এপ্রিলে, জেএসসি নভেম্বরে; এই সময়গুলো মোটামুটি আমরা সবাই অনেক আগে থেকেই জানি। কিন্তু ভর্তিপরীক্ষার ব্যাপারটা একটুখানি আলাদা। এটার সময়গুলো যেমন এলোমেলো, আর হয়ও একেকটা একেক জায়গায়। তাই এক্ষেত্রে প্রায়সময়ই সব বন্ধুর সব সময় সব জায়গায় পরীক্ষা দেয়ার সুযোগও হয়ে ওঠে না। সময় সঠিকভাবে না জানার কারণে অনেকেই আবেদন করতে ভুলে যায়, কেউ কেউ-বা মিস করে টিকেট কাটতে।

এ জাতীয় ঝামেলাজর্জরিত বিদঘুটে পরিস্থিতি এড়াতে বানিয়ে ফেলো নিজের একটি টাইমলাইন যেখানে তুমি কোথাকার প্রস্তুতি নিচ্ছো, আর কোথায় কোথায় ভর্তিপরীক্ষা দিচ্ছো একদম সময়সমেত বিস্তারিত লেখা থাকে।

৬. খুঁজে বের করো নিজের দক্ষতার জায়গা :

ভর্তিপরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়ার সময়ই ধারণা নিয়ে নাও পরীক্ষার প্রশ্নের ধরণ সম্পর্কে। অনেক ক্ষেত্রেই অপশন থাকে, অর্থাৎ দুটো বিষয়ের মধ্যে যে-কোনো একটা বিষয় বেছে নিয়ে উত্তর করার সুযোগ থাকে। যেমন ঢাকা

বিশ্ববিদ্যালয়ের ক ইউনিটে ইংরেজি আর জীববিজ্ঞান থেকে যে-কোনো একটার উত্তর করতে হয়। এসব ক্ষেত্রে প্রস্তুতির সময় থেকেই যে-কোনো একটার প্রস্তুতি নেয়া উচিত।

আর তাই, যেটা সত্যি সত্যিই পরীক্ষায় উত্তর করবে আর যে বিষয় নিয়ে অনেক ভালো ধারণা রাখো সেটা খুঁজে বের করে সেটার প্রস্তুতি নাও।

৭. ধৈর্য, জেদ আর অধ্যবসায় শেষ পর্যন্ত বজায় রাখাটা জরুরি :

ভর্তি কোচিংয়ে পড়ানোর অভিজ্ঞতা থেকে বলছি এই ভর্তি পরীক্ষার সময়টা একটু নিষ্ঠুর। এই সময়টায় ধৈর্য আর জেদ বজায় রাখাটা অনেক কঠিন। আর তাই অনেক অনেক পরীক্ষার্থী মাঝপথেই ঝরে পড়ে। ১০০ জন পরীক্ষার্থী নিয়ে শুরু করা একটা ব্যাচ থেকে মডেল টেস্ট দিতে পারে ৩০-৪০ জন। সেখানেও ভালো ফলাফল ধরে রাখে বড়জোর ১০ জন। তবে হ্যাঁ, এই ঝরে যাওয়া পরীক্ষার্থীদের কেউ কেউ আবার কোচিং পরিবর্তন করে ফেলে কিংবা লক্ষ্য বদলে প্রস্তুতি নেয় অন্য কোনো জায়গার। তুমি যাদেরকে দেখতে পাচ্ছো না তাদের সবাই যে হাল ছেড়ে দিয়েছে এটা ভাবার কারণ নেই।

তাই হুট করে গায়েব হয়ে যাওয়া সহপাঠীদের কথা ভেবে হতাশ না হয়ে নিজের প্রস্তুতি চালিয়ে যাও।

৮. বানিয়ে নাও একটি কম্পাইল্ড রিভিশন শিট :

স্কুল-কলেজে কিন্তু আমাদের প্রতিটা বিষয়ভিত্তিক আলাদা আলাদা পরীক্ষা হতো। তাই প্রতিটা বিষয় আলাদা করে প্রস্তুতি নেবারও সুযোগ থাকতো। কিন্তু ভর্তিপরীক্ষা একটা কম্পাইল্ড টেস্ট অর্থাৎ এখানে অনেকগুলো বিষয়ের পরীক্ষা একসাথে হয়। আর তাই পরীক্ষার আগে রিভিশনও দিতে হয় একসাথে। এখন তোমাকে যদি আলাদা আলাদা বই, গাইড, খাতা আর শিট দেখে পরীক্ষার আগে রিভিশন দিতে হয় তাহলে বিষয়টা বেশ ঝামেলার। তাই বানিয়ে নাও একটা রিভিশন শিট, যেখানে সব বিষয়ের একদম গুরুত্বপূর্ণ টপিকগুলোর তথ্যগুলো থাকবে।

আর পরীক্ষার আগের রাতে এই রিভিশন শিটটা দেখলেই সবগুলো বিষয়ের সবগুলো টপিক কভার হয়ে যাবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৯. ভবিষ্যদ্বাণীতেই নির্ধারিত হোক ভবিষ্যৎ :

আমাদের চিন্তা-ভাবনা ও ধারণার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। আমরা যদি ভাবি যে, আমাদের দ্বারা সফলতা অর্জন সম্ভব তাহলে সেটা প্রকৃত অর্থেই সম্ভব। একইভাবে আমরা যদি ভেবে বসি যে, 'আমার দ্বারা কভু কিছু সম্ভব নয়' তাহলে সেটাও কিন্তু ভুল নয়! এই ব্যাপারটা ভর্তি পরীক্ষার সময়ও প্রবলভাবে প্রযোজ্য। তুমি যদি ধরে নাও যে তুমি যেখানে পড়তে চাইছো সেখানে পড়া তোমার পক্ষে সম্ভব তাহলে দেখবে তোমার পরিবর্তন কতটা চোখে পড়ে। তোমার প্রস্তুতির অগ্রগতি কতখানি হয়। আর তুমি যদি আগে থেকেই ধরে নাও যে ভর্তিপরীক্ষার মতো প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় তোমার ভালো করা সম্ভব নয় তাহলে এই ভাবনার নেতিবাচক প্রভাব তোমার প্রস্তুতির অবনতি ঘটাবে। তাই মন থেকে নেতিবাচকতাকে ঝেড়ে ফেলে দাও। মন থেকে বিশ্বাস করতে শেখো যে তুমি পারবে। সফলতা আসা সময়ের ব্যাপার মাত্র!

ভর্তিপরীক্ষাও দিনশেষে আর পাঁচটা পরীক্ষার মতোই সাধারণ পরীক্ষা। এতে সফলতা কিংবা ব্যর্থতা কখনোই কারো জীবনের গতি নির্ধারক হতে পারে না। তাই স্বপ্নের প্রতিষ্ঠানে পড়ার সুযোগ না পেলে ভেঙে না পড়ে স্বপ্ন দেখো নতুন করে।

এইচএসসির পর পড়া ছাড়লেই কিন্তু বিপদ! কারণ, এইচএসসির সময় পড়ার একটা গতি থাকে। পরীক্ষার পর এদিক ওদিক ঘুরতে-ফিরতে সময় তো নষ্ট হয়ই, তার সাথে পড়ার গতিটাও নষ্ট হয়। ভর্তিপরীক্ষার সময় পারলে প্রতিটা দিন পরিকল্পনা করে আগাও। মাঝপথে দিকবদল করা কিন্তু অনেক ঝুঁকিপূর্ণ হবে। তাই, প্রথম থেকেই একটা পাকাপোক্ত পরিকল্পনা অনুযায়ী পড়াশোনা চালিয়ে যাবে। বাকিটা জীবনের একটা ভালো নিশ্চয়তার জন্য এই ছয়টা মাসকে উৎসর্গ করে পড়াশুনায় ডুবে থাকো।

- পরীক্ষার আগে
- পরীক্ষার সময়
- পরীক্ষার পরে
- পরীক্ষার বাইরে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পরীক্ষার হলে যাবার আগে :

পরীক্ষা নামের ছোট্ট শব্দটা আমাদের অনেকের কাছে যুদ্ধের সমতুল্য। সেদিক বিবেচনা করলে পরীক্ষার হল হলো যুদ্ধক্ষেত্র। তা যুদ্ধক্ষেত্রে যাবার তো একটা প্রস্তুতি আছে! তাই না?

চলো জেনে নেয়া যাক, যুদ্ধক্ষেত্র তথা পরীক্ষার হলে যাবার প্রস্তুতিটা কেমন হওয়া উচিত; আর পরীক্ষার সময় সাথে ঠিক ঠিক কী কী সাথে করে নিয়ে যাওয়া উচিত এবং কেন!

সময়ের সুষ্ঠু ব্যবস্থাপনায় হাতঘড়ি :

পরীক্ষার হলে কী কী জিনিস সাথে নেয়া উচিত সেটার তালিকা করতে গেলে সবার আগে সেখানে স্থান পাবে ঘড়ি। পরীক্ষার জন্য নির্ধারিত সময়টা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষার সময় তোমার লেখার গতি কেমন হওয়া উচিত, নম্বরের অনুপাতে কোন প্রশ্নের উত্তরের দৈর্ঘ্য কতখানি হবে সেগুলোকে সঠিকভাবে গুছিয়ে নিয়ে সে অনুযায়ী যথাযথভাবে কাজ করতে পারলেই সফলতা অর্জন সুনিশ্চিত। পরীক্ষার হলে ঘড়ি থাকবে, কক্ষ পরিদর্শক কিংবা সহপাঠীদের কারো কাছ থেকে জেনে নেয়ার সুযোগ আছে এই ভেবে ঘড়ি সাথে না নেয়াটা অনেকসময় বোকামি। কারণ, কক্ষ পরিদর্শককে কতবারই-বা জিজ্ঞেস করবে? অন্যদিকে সহপাঠীদের কারো কাছে সময় জানতে চাইলে সেটাকে যে কক্ষ পরিদর্শক নকল করা হিসেবে বিবেচনা করবেন না তার নিশ্চয়তাই-বা কী?

তাই, এসব বিড়ম্বনা এড়াতে একটা হাতঘড়ি বা পকেটঘড়ি সাথে রাখাটাই ভালো। অনেকেই বলতে পারো বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তিপরীক্ষা কিংবা চাকুরির পরীক্ষাগুলোতে ঘড়ি নেয়ার অনুমতি নেই। কিন্তু, ভর্তিপরীক্ষা বাদে অন্যান্য একাডেমিক পরীক্ষাগুলোতে ঘড়ি নেয়াতে তো আর অসুবিধা নেই।

অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক অস্বস্তি এড়াতে ওষুধ সাথে রেখো :

পরীক্ষার সময় দুশ্চিন্তা আর চরম মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব আমাদের শরীরের ওপরও পড়ে। অনেকেই পরীক্ষার হলে হুট করে অসুস্থ হয়ে যায়। নার্ভাসনেসের কারণে রক্তচাপের অনেকখানি হ্রাসবৃদ্ধি ঘটে যায়

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কারো কারো। এ ধরনের জরুরি অবস্থা মোকাবিলা করতে সবসময় সাথে প্রয়োজনীয় ছোটখাটো ওষুধ, স্যালাইনের মতো জিনিস রাখা উচিত।

মস্তিষ্কের সক্রিয়তা বাড়াতে পানি :

মানবদেহের ৭০ শতাংশ হলো পানি। মস্তিষ্ককে সতেজ ও সক্রিয় রাখতে পানির প্রয়োজনীয়তা অনেক। আর পরীক্ষার হলেও যাতে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা অটুট থাকে সেজন্যে সাথে এক বোতল বিশুদ্ধ পানি রাখা উচিত।

ক্যালকুলেটর সাথে রেখো :

আমার ভর্তিযুদ্ধের গল্প তো তোমরা অনেকেই জানো। প্রথমদিন কোচিং-এ গিয়েই পাশের দুই বন্ধুকে দেখলাম দুটো করে 991ES এর ক্যালকুলেটর বের করতে। এতে বেশ মজা পেয়ে মনে মনে কিঞ্চিৎ বিদ্রুপ করলেও পরে নিজের ব্যাগে একটা 100MS ক্যালকুলেটর দেখার পর ব্যাপারটা উপলব্ধি করেছিলাম। পরীক্ষার হলে এই ক্যালকুলেটর বিড়ম্বনায় যাতে পড়তে না হয় সেজন্য সাথে প্রয়োজনে দুটো ক্যালকুলেটর রাখা যেতেই পারে। এতে পরীক্ষার সময় হিসাব-নিকাশের কাজগুলো তাড়াতাড়ি করা সহজ হবে।

ঘড়ির মতো অনেক ভর্তিপরীক্ষা কিংবা চাকরির পরীক্ষায় ক্যালকুলেটর নেয়ার অনুমতি নেই। কিন্তু যেখানে এসব নিয়ে সমস্যা করার সম্ভাবনা নেই সেসব পরীক্ষায় সাথে রাখতে তো ক্ষতি নেই।

রুমাল/টিস্যুতে মিলবে ঘাম-ধুলো থেকে মুক্তি :

অতিরিক্ত মানসিক চাপ আর দুশ্চিন্তায় অনেকের হাত-পা ঘেমে যাওয়ার মতো শারীরিক সমস্যা দেখা যায়। পরীক্ষার সময় এ সমস্যাগুলো বেশ বিড়ম্বনায় ফেলে দেয়। ঘামে ভেজা হাতে খাতা তো ভেজেই, পাশাপাশি বেঞ্চের ধুলো লেগে সে ধুলা আবার পরীক্ষার খাতায় লেগে যাওয়ার সম্ভাবনাও আছে। তাই, যাদের এমন সমস্যা আছে তাদের সাথে করে রুমাল নিয়ে যাওয়া উচিত; খাতার ওপর রুমাল রেখে সেটার ওপরে হাত রেখে লেখা যায়।

আর, ধূলি-ধূসরিত শহরের শিক্ষা-প্রতিষ্ঠানের শ্রেণিকক্ষের আসবাবপত্রগুলো প্রায় সময়ই থাকে ধুলোয় মোড়া। সেসব ধুলো অপসারণের জন্য হলেও নিজের সাথে রুমাল কিংবা টিস্যু পেপার রাখা উচিত, যাতে করে পোশাকাদি নোংরা না হয়।

একের অধিক থাকুক ব্যাকআপ :

এটা আমাদের শোনা সবচেয়ে পুরোনো ও প্রচলিত পরামর্শ। অন্তত দুটো করে কলম, পেন্সিল, ইরেজার-এর মতো সামগ্রী সাথে রাখা উচিত, যাতে করে হুট করে কলমের কালি ফুরিয়ে যাওয়া কিংবা পেন্সিল ভেঙে যাওয়ার মতো সমস্যায় বিচলিত হতে না হয়।

বোনাস টিপস :

১. আগে দর্শনধারী তারপর গুণবিচারী—এই প্রবাদটা পরীক্ষার খাতার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আমাদের পরীক্ষার খাতাগুলো যারা চেক করেন অর্থাৎ আমাদের শিক্ষকেরাও মানুষ। তাঁরাও একটুখানি ভিন্নতা খোঁজেন পরীক্ষার খাতায়। একটু বৈচিত্র্যময় উপস্থাপনায় তাঁদেরও স্বস্তি দেয়। আর তাই,

- চেষ্টা করো পরীক্ষার খাতাটা যতটা সম্ভব পরিচ্ছন্ন রাখার।
- রঙিন কালিতে হাইলাইট করো উত্তরের গুরুত্বপূর্ণ অংশ, বর্ণনাত্মক উত্তর এড়িয়ে গিয়ে মূল কথা পয়েন্ট করে লেখার চেষ্টা করো।
- ডায়াগ্রাম, গ্রাফ, চার্টের মাধ্যমে উত্তরে বৈচিত্র্য আনার চেষ্টা করো।

এ পরামর্শগুলো কাজে লাগাতে পারলে পরীক্ষার রেজাল্ট ভালো হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে বহুলাংশে।

পরীক্ষার সময় তোমার সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হওয়া উচিত হলো একটি হাসিমুখ এবং একটি দুশ্চিন্তামুক্ত ঠান্ডা মাথা। এজন্যই পরীক্ষার হলে যাও ঠান্ডা মাথায় একটা হাসিমুখ নিয়ে। পরীক্ষা দিনশেষে একটা পরীক্ষাই।

তাই, এর দুশ্চিন্তায় নাওয়া-খাওয়ায় অনিয়ম করে অসুস্থ হয়ে পড়াটা অযৌক্তিক।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পরীক্ষার হলে নিয়ে যাচ্ছি

আইডি কার্ড	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
রেজিস্ট্রেশন কার্ড	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
কলম	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
পেন্সিল	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
স্কেল	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
রাবার	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
শার্পনার	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ক্যালকুলেটর	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
রুমাল	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
পানি	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
জ্যামিতি বক্স	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
রুটিন চেক	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

উপরের অংশটি ছিঁড়ে নাও। পরীক্ষার হলে যাবার আগে যে বৃত্তগুলো ভরাট করা প্রয়োজন সেগুলো ভরাট করে পরীক্ষার হলের গেট পর্যন্ত নিয়ে যাবে। অনেকে ভয়ে থাকে যে, কোন জিনিস বাদ পরে গেল নাকি। এই কাগজটি সাথে থাকলে কোন সন্দেহ থাকার কথা না এবং ভুলও হবার কথা না। পরীক্ষার হলে ঢোকার আগে অন্য কাওকে দিয়ে দিবে। উপরে ১৪টি দিনের জন্য জায়গা দেয়া আছে। এই অংশটি ফটোকপি করে পরে ব্যবহার করার জন্য রেখে দেবে।

আমার প্রথম পাবলিক পরীক্ষা আর ভোঁতা পেন্সিলের গল্প

আমার তখন এসএসসি পরীক্ষা শুরু হবে। জীবনের প্রথম বড়সড় পাবলিক পরীক্ষা। মনের মধ্যে স্বভাবতই অনেক টেনশন, কী হবে না হবে কিছুই বুঝতে পারছি না। পরীক্ষা খারাপ হবে কি-না সেটা আবার আরেক টেনশন। মোটামুটি বাজে অবস্থা।

এর উপরে আরো দুই ধরনের মানুষের জ্বালাতনে মরে যাই যাই অবস্থা। যে আত্মীয়দের কস্মিনকালেও আশেপাশে দেখিনি আমিসহ আমাদের বাসার কেউ, সেই মানুষগুলো সমানে ফোন দিয়ে পরীক্ষার খোঁজখবর নিচ্ছে, কথাবার্তা বলছে। চরম বিরক্তিকর বিষয়।

তার উপরে আমার কিছু ন্যাকা বন্ধু প্রায়ই ফোন দিয়ে বলছে, "দোস্ত, আমি কিচ্ছু পারি না, ফেইল করব, কী যে হবে!" অথচ আমি নিশ্চিত সে এসএসসিতে গোল্ডেন এ প্লাস চোখ বন্ধ করে পেয়ে যাবে। বিশ্রী অবস্থা।

যাই হোক, প্রথম পরীক্ষার দিন। আমার সাথে আমার প্রথম পরীক্ষায় এসেছেন আমার মা। তাঁর সাথে আমার কথোপকথন-

মা : আয়মান, বাবা পেন্সিল নিয়েছিস?

আমি : (ক্ষীণ কণ্ঠে) হ্যাঁ, মা।

মা : আয়মান, বাবা ইরেজার নিয়েছিস?

আমি : (আরো ক্ষীণ কণ্ঠে) হ্যাঁ, মা।

মা : আয়মান, বাবা পেন্সিল শার্প করে নিয়েছিস তো?

আমি : (শোনা যায় না এমন গলায়) হ্যাঁ, মা।

এবার মা ব্রহ্মাস্ত্র ছাড়লেন। বলে বসলেন, 'বাবা, পেন্সিল বেশি শার্প করিস নাই তো?'

আমি মোটামুটি যারপরনাই হতাশ হয়ে হাল ছেড়ে দিলাম। আর কিছুই বললাম না। মা এবার শুরু করলেন তাঁর ভোঁতা পেন্সিলের কারসাজি। তিনি বললেন, 'বাবা ওএমআর শিটের জন্য তুই ভোঁতা পেন্সিল নিয়ে যা। দ্রুত গোল্লা ভরাট করতে পারবি।' আমি চিন্তা করে দেখলাম, ভালোই তো আইডিয়া!

যেই বলা সেই কাজ। মা শুরু করে দিলেন তাঁর কাজ। শব-এ-বরাতে যেমন হালুয়া বানায় না? সেই দক্ষতা কাজে লাগিয়ে মুহূর্তেই আমার দুটো পেন্সিল ভোঁতা হয়ে গেল।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এখানেই শেষ না গল্পের। পরীক্ষার হলে গিয়ে দেখি, ওএমআর শিটে পেন্সিল দিয়ে ভরাট করা যায় না, শুধু বলপয়েন্ট পেন লাগে। মনে হলো, আম্মুর ভোঁতা করা পেন্সিলগুলো যেন আমার দিকে তাকিয়ে হাহা করে হাসছে, আর বিদ্রুপ করছে আমার মন্দ ভাগ্যকে!

যাই হোক, পরের দিন পরীক্ষা দিতে গেছি। হলের কাছাকাছি গিয়ে দেখলাম আমার এক পরিচিত বন্ধু ওদের গাড়ি থেকে নামছে। ওদের আবার বিশাল নোয়াহ মাইক্রো, ভাবটাই আলাদা!

আমি ওকে দেখেই স্বভাবসুলভ চিৎকার করে ডাক দিয়ে একটা দৌড় দিলাম। মাঝপথে গিয়ে খেয়াল করলাম, বন্ধুর মুখ থমথমে। বুঝলাম কোনো একটা সমস্যা হয়েছে। ওদিকে আর না গিয়ে দেখতে থাকলাম কী হয়। যা দেখলাম সেটা অতীব আশ্চর্য।

মাইক্রো থেকে এক এক করে ছেলেটার মা, বাবা, নানি, নানা, দাদি, চাচা এবং সম্পূর্ণ অচেনা একটা মানুষ নামলেন। আর কিছু সময় পরে দেখলাম সদ্যজাত একটা বাচ্চাও বের হলো গাড়ি থেকে, সাথে তার বিরক্ত মা। সব মিলিয়ে ভয়াবহ অবস্থা। আমি বুঝলাম, বন্ধুর হতাশার কারণটা কী!

এই ঘটনার পর থেকে আমি কোনো পরীক্ষায় আর বাবা-মা বা আত্মীয় স্বজনকে নিয়ে যাই না। চেষ্টা করি একাই চলে যাবার। অনেক শান্তি, আসলেই!

পরীক্ষার কথাই যখন আসলো, তখন পরীক্ষার একটা অসাধারণ টেকনিক শেখাই তোমাদেরকে। তোমরা যখন হাসো, তখন তোমাদের শরীরে একটা হরমোন কাজ করে। হরমোনের নাম হচ্ছে ডোপামিন। তো এই ডোপামিন যখন কাজ করতে শুরু করে, তখনই তুমি হাসো।

তোমার এই হাসিটা কিন্তু হয়ে উঠতে পারে অন্যের নার্ভাসনেসের কারণ!

ধরো, তোমার বন্ধু যদি তোমাকে এসে ফোন দিয়ে জিজ্ঞেস করে, 'দোস্ত, পড়া কত দূর?' সে তোমার কাছ থেকে আশা করবে একটা নেতিবাচক উত্তর, যে তুমি বলবে কিচ্ছু পড়ো নাই, তাতে তার একটা মানসিক প্রশান্তি আসবে। তুমি যদি তাকে উল্টো হেসে বলো, 'দোস্ত সব পড়েছি, সব পারি'—তাহলে কিন্তু সে নার্ভাস হয়ে যাবে! সে যদি তোমার প্রতিদ্বন্দ্বী হয়, তার উপরে এই কৌশল প্রয়োগ করতেই পারো, তাই নয় কি?

পরীক্ষার বিষয়টা খুব মজাদার ছিল একটা সময়ে, এখন কেমন যান্ত্রিক হয়ে গেছে সবকিছু। আমার এখনো মনে পড়ে, একটা সময় পরীক্ষা হতো উৎসবের মতো। সেই দিনগুলোকে খুব মিস করি এখন, বড় হয়ে গিয়েছি বলেই মনে হয়!

পরীক্ষার সময় তোমার কেমন অবস্থা হয়? ঈদ হয় নাকি কেয়ামত! পরীক্ষার সময় কি তোমার অভিভাবক তোমার সাথে ক্যাম্পাসে যান? না কি তুমি তোমার বন্ধুদের সাথে একসাথে পরীক্ষা দিতে যাও? এমন কী করা যেতে পারে যেন, পরীক্ষার বিষয়টা সবাই উপভোগ করতে পারে? পরীক্ষা কেন নেয়া হয়? পরীক্ষায় খারাপ করলে সবচেয়ে খারাপ কিই বা হতে পারে? সবচেয়ে ভীতু আর সবচেয়ে আত্মবিশ্বাসী পরীক্ষার্থীর পার্থক্যটা কোথায়? নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করে দেখবে। দিনশেষে পরীক্ষা নিয়ে তোমার প্রস্তুতি আর দৃষ্টিভঙ্গিই আসল।

উপস্থাপনায় বৈচিত্র্য আনা যায় কীভাবে?

মনে করো, একদিনের জন্য তুমি তোমার শিক্ষক/শিক্ষিকার ভূমিকায় আছো। তোমাকে ১০০টি খাতা দেখতে দেয়া হলো। তুমি মন দিয়ে খাতা দেখা শুরু করলে মহা আনন্দে, কারণ আজ নম্বর দেয়ার ক্ষমতা তোমার হাতে। একটার পর একটা খাতা দেখে যাচ্ছো এবং ১০/২০টা খাতা দেখে বুঝতে পারলে যে, সবাই ঘুরে ফিরে একই কথা লিখেছে। কারণ, তারা সবাই একই বই পড়ে লিখছে কিংবা একই স্যার/ম্যাডামের কথা তুলে দিয়েছে। একই কথা বার বার, '...ট্রাফিক জ্যাম অন্যতম একটি সমস্যা... পদক্ষেপ নিতে হবে... আরও পুলিশ লাগবে... রাস্তা বড় করা লাগবে... ফ্লাইওভার করা লাগবে...'।

তুমি যদি একই কথা ১০০ বার ১০০ জনের কাছে শোনো, তাহলে তোমার কেমন লাগবে? তার চেয়েও বড় কথা হলো, নম্বর যখন দিবে, একই কথা বলার জন্য কি তুমি কোনো বাড়তি নম্বর দিবে? অবশ্যই না! এতে তো কোনো সৃজনশীলতা নেই। তাই না?

এখন চিন্তা করো তোমার জায়গা থেকে। তুমি এখন জানো যে, অন্যরা যা লিখেছে, তুমিও যদি তাই লিখো, তাহলে নিজেকে আলাদা করে তোলা যাবে না।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তাহলে এখন কী করা যায়?

একটা প্রশ্ন করে দেখো :

'এই প্রশ্নে, অন্যরা হলে কী উত্তর করতো?'

মনে করো, ট্রাফিক জ্যামের কথাই ধরলাম। এখনই একটু আন্দাজ করো তো, অন্যরা কী লিখতে পারে। আমি ৩টা বলে দিলাম, তুমি নিজে থেকে আরো ২টা লিখে ফেলো :

১. ট্রাফিক জ্যামের কারণে আমাদের অনেক সময় নষ্ট হয়;
২. ট্রাফিক জ্যাম ঠিক করতে আমাদের কঠোর আইনের ব্যবস্থা করতে হবে;
৩. ট্রাফিক জ্যামের কারণে আমাদের প্রতি বছর হাজার কোটি টাকার শ্রমঘণ্টা নষ্ট হচ্ছে;

৪. _____

৫. _____

এখন তুমি জেনে গেছ যে, এগুলো যদি তুমিও লেখো তাহলে পৃষ্ঠা ঠিকই ভরবে, কিন্তু আলাদা কিছু উঠে আসবে না। তো আলাদা কিছু লিখতে হলে একটু খোঁজা-খুঁজি করা দরকার। গুগল, ইউটিউবে ২/৩টা ভিডিও দেখে নাও ট্রাফিক জ্যাম সম্পর্কে (১০ মিনিট দেখতে গিয়ে যেন আবার ২ ঘণ্টা চলে না যায়!)। আর দরকার একটু চিন্তা ও যুক্তি। আমি একটি কাল্পনিক নমুনা দিয়ে দিচ্ছি :

'রাস্তার ৯০ শতাংশ স্থান দখল করে আছে বিভিন্ন ব্যক্তিগত গাড়ি যেগুলো মাত্র ১০ শতাংশ মানুষকে বহন করে। আর বাকি মাত্র ১০ শতাংশ স্থান আছে গণপরিবহনের জন্য, যা ৯০ শতাংশ মানুষ ব্যবহার করে। বিষয়টা সম্পূর্ণ উল্টো! এবং মানুষ যে দিন দিন বেশি ব্যক্তিগত গাড়ি কিনছে, এটার কারণ হলো তারা গণপরিবহনে সন্তুষ্ট নয়। তাই, গণপরিবহন ঠিক করলে অনেকেই তা ব্যবহার করবে এবং রাস্তায় ব্যক্তিগত গাড়ির অনুপাত কমে যাবে। এতে রাস্তার উপর চাপ কমবে এবং মানুষ গণপরিবহন ব্যবহারে এগিয়ে আসবে যা ট্রাফিক জ্যাম নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।'

তুমি যদি, এভাবে এক-দুটো নম্বর আর ব্যক্তিগত যুক্তি উপস্থাপন করতে পারো, তোমার কি মনে হয় না যে, তুমি সবার চেয়ে একদম আলাদা করে নিজেকে পরীক্ষার খাতায় তুলে ধরতে পারবে?

সবার শেষে একটা জিনিস মনে রেখো, 'কেউই জানা কথা আবার জেনে আনন্দ পায় না'। তাই, তুমি কি এমন কিছু বলছো/লিখছো যেটা আগে অন্যদের জানা ছিল না?

আগে চিন্তা করে বের করো যে, অন্যরা অধিকাংশ ক্ষেত্রে কী লিখবে। তারপর ওটা বাদে অন্য যেকোনো কিছু লিখো! একটু বাড়তি পড়াশোনা, বাড়তি একটু শ্রম, একটা তারিখ কিংবা ২ লাইন উক্তি দিলেই কিন্তু তোমার লেখা অনেকের চেয়ে ভিন্ন হয়ে যাবে।

একটি প্রশ্নের উত্তর পুরোটা লেখা বনাম দুটো প্রশ্নের উত্তর অর্ধেক করে লেখা; কোনটা করা উচিত?

একটা পরিস্থিতি তোমার সামনে তুলে ধরি। বাংলা ১ম পত্র সৃজনশীল অংশ চলছে। তোমার হাতে ১০ মিনিট বাকি। তুমি এই সময়ে দুটো কাজ করতে পারো :

১. ৪ নম্বরের একটি প্রশ্নের পুরো উত্তর লিখতে পারো।
২. ৪ নম্বরের দুটো প্রশ্নের অর্ধেক অর্ধেক উত্তর দিতে পারো।

তুমি হলে কোনটা করতে? আগেই মনে মনে একটি অপশন ধরে নাও। এরপর আমরা একটু যুক্তি দিয়ে চিন্তা করে দেখব যে আসলে কোনটাতে ভালো করার সুযোগ বেশি।

মনে করো তুমি প্রথম অপশনটা নিলে। তুমি দশ মিনিট ধরে পুরোটা উত্তর করলে। এখন এখানে ৩ মোটামুটি পেয়ে যাবে যদি তোমার উত্তর সঠিক হয়। খুব ভালো হলে ৪ পেতে পারো। কিন্তু, সম্ভাবনা কম।

এবার মনে করো তুমি দ্বিতীয় অপশনটি নিলে। তুমি দুটি প্রশ্ন অর্ধেক করে লিখলে। ৪ দেবে না বুঝলাম। ৩ পাবার সম্ভাবনা আছে। না হলে অর্ধেক লেখার জন্য অর্ধেক নম্বর দিলে ২ পাবার কথা। তাহলে দুইয়ে দুইয়ে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

চার! আগের চেয়ে এক নম্বর বেশি! মনে করতে পারো এক নম্বর বেশি মাত্র। কিন্তু, এক দুই করে এটা কিন্তু তোমার ৫/১০ মার্ক বাড়িয়ে দিতে পারে।

সিদ্ধান্ত ও যুক্তি	চার নম্বরের একটি প্রশ্নের পুরো উত্তর লেখা	চার নম্বরের দুটো প্রশ্নের অর্ধেক করে উত্তর লেখা
আসলে কি হচ্ছে	দশ মিনিটে চার নম্বরের জন্য লিখছো	দশ মিনিটে আট নম্বরের জন্য লিখছো
সেরা অবস্থায়	চারে চার পেলে	দুটোতেই তিন পেয়ে মোট ছয় পেলে
সাধারণ অবস্থায়	চারে তিন পেলে	দুটোতেই দুই পেয়ে মোট চার পেলে অথবা একটিতে তিন এবং অন্যটিতে দুই পেয়ে মোট পাঁচ পেলে

তো বুঝতেই পারছো যে, একটি প্রশ্ন পুরো উত্তর না করে বেশি প্রশ্নের উত্তর করলে নম্বর পাবার সম্ভাবনা বেশি। কিন্তু, একটা জিনিস বলতেই হবে, তা হলো, পরীক্ষা সবসময় এই নিয়ম মেনে চলবে না। ব্যতিক্রম হতেই পারে অনেক কারণে। কখন কোনটি করবে তা যত পরীক্ষা দিবে তত ভালো বুঝে ফেলতে পারবে।

মূলকথা, ১/২ জায়গায় নিখুঁত হওয়ার চেয়ে পরীক্ষায় সব প্রশ্নের উত্তর দেয়াটা বেশি সম্ভাবনাময়।

কাজের জন্য উপস্থিত থাকাই সাফল্যের ৮০ ভাগ!
—উডি অ্যালেন

ভালোমতো পড়াশোনা করার হ্যাকস

আমাদের বন্ধুমহলে এমন কিছু বন্ধু আছে যারা প্রচুর পড়াশোনা করার পরও কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জনে সমর্থ হয় না। আবার এমনও অনেকে আছে যে কি-না সেই অনেক পড়ুয়া বন্ধুটির মতো অত না পড়া সত্ত্বেও বেশ ভালো একটা রেজাল্ট করে বসে। সেই স্বল্পপড়ুয়া ভালো রেজাল্টধারী বন্ধুটির চমকপ্রদ ফলাফলের রহস্য জানতে কৌতূহল হয় আমাদের সবারই! রহস্যটা খুব সাধারণ। সারাদিন মনোযোগ ছাড়া পড়ার চাইতে ৩ ঘণ্টা মনোযোগসহকারে পড়া শ্রেয়। কিন্তু, মনোযোগটাকে বেঁধে রাখার উপায়টা কী?

চলো তবে জেনে নেয়া যাক পড়াশোনা করার সময় মনোযোগ ধরে রাখার এবং যে-কোনো কিছু ভালোভাবে শেখার ১৩টি দারুণ কৌশল সম্পর্কে।

১. মনে রাখার সুবিধার্থে নিমোনিক হোক ভরসা :

শৈশবে আমাদের অনেকের কাছে একপ্রকার আতঙ্ক ছিল 'সরল' নামের বৃহদাকার অংকগুলো। নামে সরল হলেও এটাকে শেষ পর্যন্ত মেলাতে গিয়ে রীতিমতো ঘাম বেরিয়ে যেত আমাদের অনেকের। এরপরই স্কুলে শেখানো হলো সেই যুগান্তকারী মনে রাখার অস্ত্র 'BODMAS' যেটা কিনা সরলের জটিলতাকে বুড়ো আঙ্গুল দেখিয়ে দিল। এই 'BODMAS' হলো নিমোনিক এর প্রকৃষ্ট উদাহরণ। নিমোনিক এর আরো একটা বেশ পরিচিত উদাহরণ দিতে গেলে বলতে হবে সেই পরিমাপের একক মনে রাখার জন্য একদম ছোট্টবেলায় শেখা চিরপরিচিত বাক্য—

কিলায়ে হাকায়ে ডাকাত মারিলে দেশে শান্তি মিলিবে।

SMART ও একটি চমৎকার নিমোনিকের উদাহরণ। আমরা প্রায়ই বলে থাকি SMART Goal Setting-এর কথা। এই SMART প্রকৃত অর্থে একটা Acronym. চলো দেখে নেই SMART শব্দের অক্ষরগুলো আসলে কী কী নির্দেশ করে।

S = Specific
M = Measurable
A = Attainable
R = Realistic
T = Time Bound

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এরকম মজার মজার নিমোনিক তৈরি করে সহজেই মনে রাখা সম্ভব হবে ইংরেজির আতঙ্ক ভোকাবুল্যারি, পদার্থবিদ্যা বা গণিতের যে-কোনো কঠিন আর হিজিবিজি সূত্র কিংবা রসায়নের নিরস আর তিতকুটে তত্ত্ব বা বিক্রিয়া।

২. পড়ার সময় মোবাইলকে 'না' বলো :

এখনকার এই প্রজন্ম মোবাইল ছাড়া একটা মুহূর্ত কল্পনা করতেও ভয় পায়। কিন্তু পড়াশোনার সময় এই মোবাইল হলো সবচেয়ে বড় মনোযোগ বিনষ্টকারী। তাই পড়ার সময়টায় মোবাইলকে না বলতে হবে। যদিও মোবাইল থেকে দূরে থাকা চাট্টিখানি কথা নয়, আজ তিনটা ছোট্ট হ্যাক শিখিয়ে দিতে চাই যেগুলো তোমাকে পড়ার সময় মোবাইল থেকে দূরে রাখবে।

- পড়তে বসো বিকেল বেলায় কিংবা এমন একটা সময়ে যে সময়টায় মানুষ সাধারণত অনলাইনে থাকে না।
- মোবাইলটাকে রাখো হাতের নাগালের বাইরে। অর্থাৎ এমন একটা জায়গায় যাতে করে হাত বাড়ালেই না পাওয়া যায়। জায়গা থেকে উঠে গিয়ে আনতে হবে এমন জায়গায় রেখে তবেই পড়তে বসো।
- পড়ার ফাঁকের বিরতিটাকে বিচক্ষণতার সাথে কাজে লাগাও। আমরা পড়ার ফাঁকে বিরতি নিলে সাধারণত সবার আগে সেই মোবাইলটাকেই হাতে নিই। এই জিনিসটা করা যাবে না।

এই ট্রিক তিনটাকে কাজে লাগিয়ে পড়ার সময় দূরে থাকো মোবাইল থেকে।

৩. স্মৃতিশক্তি স্পেসড রিপিটেশন টেকনিক ব্যবহার করো :

'পড়া-পড়া-পড়া' নাকি 'পড়া-ঘুম-পড়া'

একটানা পড়ে যাওয়ার চাইতে মাঝখানে বিরতি নিয়ে পড়লে সেই পড়া স্মৃতিতে অধিকতর স্থায়ী হয়। পড়ার মাঝখানে বিরতি নিয়ে পুনরায় পড়ার যে প্রক্রিয়া এর নামই স্পেসড রিপিটেশন সিস্টেম। পড়া ভুলে যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে এই ট্রিকটি কাজে লাগানো যেতেই পারে। আর বিরতিতে একটুখানি ঘুম স্মৃতিতে পড়ার স্থায়িত্ব বাড়াবে কয়েকগুণ।

তাই, ঘুমের ব্যাপারটা ভুলে গেলে চলবে না।

৪. পড়ার জন্য একটা জায়গা নির্ধারণ করে ফেলো :

পড়ায় মনোযোগ ধরে রাখতে কোথায় পড়া হচ্ছে সেই জায়গাটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সেটা হতে পারে তোমার বাসার একটা কোলাহলহীন, নির্জন আর পরিচ্ছন্ন জায়গায় রাখা তোমার পড়ার টেবিলটা কিংবা জানালার পাশে রাখা বিছানায়! জায়গাটা এমন হতে হবে যেখানে তুমি যেতে অভ্যস্ত যাতে করে সেখানে যাওয়া মাত্রই মনোযোগ চলে আসে। তাই, পড়ার জন্যে চমৎকার একটা জায়গা নির্ধারণ করে ফেলো আজই।

৫. নিজে শিখে অন্যকে শেখাও :

"If you can't explain it simply, you don't understand it well enough."

— Albert Einstein

অর্থাৎ, কেউ কিছু শেখার পর পর সেটা যদি অন্যকে শেখাতে ব্যর্থ হয় তাহলে সে শেখায় ঘাটতি রয়েছে! তাই এখন থেকে নিজে নতুন যাই শেখো না কেন সেটা অন্যকে শেখানোর চেষ্টা করবে। তাহলেই সে শেখা অধিকতর স্থায়ী হবে।

৬. পর্যাপ্ত পানি পানের অভ্যাস করতে হবে :

পানির অপর নাম জীবন!

সেই ছোট্টবেলা থেকে শুনে আসছি। আর 'বেশি বেশি পানি খেতে হবে।'—হলো খুব সাধারণ আর পরিচিত এক উপদেশ। মনোযোগ স্থির রাখতেও এই পানির ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিবার পড়তে বসার আগে এক গ্লাস পানি পান করে বসা গেলে আমাদের মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা অনেকখানি বেড়ে যায়।

৭. স্টিকি নোটস, মার্কার পেন ও হাইলাইটার ব্যবহারে শেষ মুহূর্তের প্রস্তুতি হবে দুর্দান্ত :

পড়তে গিয়ে যখনই কোনো গুরুত্বপূর্ণ শব্দ, বাক্য বা তথ্য চোখে পড়বে সবসময় সেটাকে হাইলাইটার বা অন্য রঙের কালি দিয়ে চিহ্নিত করে রাখলে রিভিশনের সময় কাজে দেবে। নতুন কোনো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংযুক্ত করতে হলে স্টিকি নোটে লিখে বই কিংবা নোটে যুক্ত করে দেয়া যেতে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পারে। তথ্যের পরিমাণ বেশি হলে প্রয়োজনে অন্য রঙের কলম দিয়ে বইয়ে বা নোটে লিখেও রাখা যেতে পারে। এই স্টিকি নোটস, হাইলাইটেড পয়েন্টস আর অন্য কালিতে লেখা গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টগুলোই রিভিশনের সময় চোখে পড়বে সবার আগে। এতে করে পরীক্ষার ঠিক আগ মুহূর্তে রিভিশন দেয়া সহজ হবে।

৮. শেখার বাস্তবিক প্রয়োগে বাড়বে দক্ষতা :

যখন যাই শেখো না কেন সেটাকে বাস্তবে ব্যবহারিক প্রয়োগ করার চেষ্টা করতে হবে। এতে করে জ্ঞান আর দক্ষতা দুটোই বাড়বে। কোনো নতুন বই পড়লে বা মুভি দেখলে চেষ্টা করবে সেগুলোর রিভিউ লিখতে। সেগুলো থেকে নিজে কী বুঝলে বা শিখলে সেটা সবাইকে বোঝানোর ক্ষমতা থাকতে হবে। কোনো সফটওয়্যার স্কিল শিখলে সেটাকে কাজে লাগাতে হবে ব্যবহারিকভাবে। শিখতে হবে কী করে শিখতে হয় আর কী করে নিজের শেখা জিনিস অন্যকে শেখাতে হয়।

৯. গাইতে গাইতে গায়েন :

যে-কোনো জিনিস মনে রাখা কিংবা যে-কোনো বিষয়ে দক্ষতা বাড়ানোর জন্যে সবচাইতে কার্যকরী উপায় হলো অনুশীলন বা চর্চা। যাই শেখা হোক না কেন সেটা প্রতিনিয়ত অনুশীলন করতে হবে, যাচাই করতে হবে দক্ষতাগুলো। এখন যাচাই করার উপাই হিসেবে কাজে লাগাতে পারো টেন মিনিট স্কুল (www.10minuteschool.com) এর কুইজগুলোকে। কুইজ দেয়ার সাথে সাথে মিলবে রেজাল্ট, জানতে পারবে অন্যদের তুলনায় তোমার প্রস্তুতি ঠিক কোন অবস্থানে সেটাও।

তাই, এখন থেকেই যে-কোনো ক্লাসের যে-কোনো বিষয়ের যে টপিকই পড়া হোক না কেন কুইজ দিয়ে যাচাই করো তোমার দক্ষতা!

১০. সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করে পড়ার অভ্যাস করতে হবে :

'Procrastination' এই প্রজন্মের সবচেয়ে বড় সমস্যাগুলোর একটা। অনেক সময় দেয়া হলেও আমাদের অধিকাংশই পড়তে বসবে সেই পরীক্ষার আগের রাতেই। ৬ মাস সময়ব্যাপী করতে দেয়া রিসার্চের রিপোর্ট

লিখতে বসবে ঘুরে ফিরে সেই সাবমিশনের ঘণ্টাকয়েক আগেই। আমাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো আমাদের হুঁশ ফেরে একদম শেষ মুহূর্তে। সময়সীমা শেষ হওয়ার ঠিক আগমুহূর্তে ফেরা এই হুঁশটাকে সবসময় যাতে কাজে লাগানো যায় সেজন্য সাধারণ পড়াশোনা কিংবা কাজ করার ক্ষেত্রেও এই সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণের অভ্যাস করতে হবে। কারণ এতে করে আমাদের মধ্যে কাজ বা পড়া শেষ করার তাড়না কাজ করবে।

এই ছোট্ট ছোট্ট সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ আর সেগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে আমাদের সময়ের কাজ সময়ে করার অভ্যাসটাও গড়ে উঠবে।

১১. হারানো মনোযোগ ফেরাতে 'Pomodoro Technique' কাজে লাগাও :

মনোযোগ ধরে রাখা পৃথিবীর সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর মধ্যে একটি। যে-কোনো একটা ক্লাস কিংবা লেকচারের শুরুতে মনোযোগ বা আকর্ষণ থাকে একেবারে শীর্ষে অর্থাৎ চূড়ায়। সময়ের সাথে সাথে এটা প্রতিনিয়ত কমতে থাকে। এই লেখার কথাই যদি বিবেচনা করা হয়, পাঠকের আকর্ষণ শুরুতে যতখানি ছিল লেখার এ অংশে এসে এর চেয়ে অনেকখানি কমে গেছে এটা নিশ্চিতভাবে বলে দেয়া যায়। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী এটা প্রমাণিত যে, মানবমস্তিষ্ক একটানা ২০-৩০ মিনিটের বেশি কখনো মনোযোগ ধরে রাখতে পারে না। এ সময়ের পর মনোযোগ ক্রমশ কমতে থাকে। কিন্তু এই ক্রমশ কমে যাওয়া মনোযোগকে ফিরিয়ে আনারও উপায় আছে বৈকি। এই উপায় এর নামই হলো 'Pomodoro Technique.' পড়া কিংবা যে-কোনো কাজ করার সময় ২৫ মিনিট পরপর ৫-১০ মিনিটের ছোট্ট একটা বিরতি নেয়া এবং এরপর আবার শুরু করার প্রক্রিয়াই হলো 'Pomodoro Technique.' এতে করে আগ্রহ, মনোযোগ দুটোই ফিরবে।

১২. একটু শারীরিক কসরতে মিলবে সতেজতা :

পড়তে বসার আগে একটু হালকা ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করে নিলে অনেকটা সতেজ লাগবে পড়ার সময়। গোসলও করা যেতে পারে। ব্যায়ামে আগ্রহ না থাকলে পুরো বাসায় একটা চক্করও দেয়া যেতে পারে। প্রফুল্ল আর সতেজ মন নিয়ে পড়তে বসলে সেই পড়াটা মনেও থাকবে বেশি।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১৩. ব্যবহারিক জ্ঞানে জোর দাও :

জ্ঞানের ব্যবহারিক প্রয়োগে দক্ষতা বাড়ে। তাই বিজ্ঞানের জ্ঞান যেগুলোর বাস্তবিক আর ব্যবহারিক প্রয়োগ সম্ভব সেগুলো হাতে-কলমে প্রয়োগ করে এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমেই শেখা উচিত। তাহলেই সে শেখা পাকাপোক্ত হবে।

এরপর থেকে মনোযোগ নিয়ে অভিযোগ আর নয়। এই কৌশলগুলো কাজে লাগিয়ে বাড়িয়ে ফেলো মনোযোগ আর পড়াশোনাকে করে ফেলো আরও বেশি দ্রুত ও কার্যকরী। শুভকামনা রইল তোমাদের সবার জন্যে!

এসি রুমের কর্মকর্তার চেয়ে একজন দিনমজুর অনেক বেশি শ্রম দেন। অথচ, দিনশেষে এসি রুমে বসে সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যই বেশি বেতন দেয়া হয়। কঠোর পরিশ্রম করলেই যে জীবনে মূল্যায়ন আসবে এমন কোনো কথা নেই। বরং আমাদের শেখা উচিত যে কীভাবে সবচেয়ে কম সময়ে, কম পরিশ্রমে আমরা সর্বাধিক কাজ সেরে ফেলতে পারি। শ্রমের চেয়ে দক্ষতার সাথে পরিকল্পনা মোতাবেক কাজ করার মূল্য বেশি।

পরীক্ষাভীতি জয়ের ৮টি কার্যকরী উপায়

ছোট্ট একটা শব্দ 'পরীক্ষা', অথচ যেটা আমাদের অধিকাংশের কাছেই যুদ্ধ বা দুর্যোগের মতোই অভিশাপ বা বিভীষিকা কিংবা আতঙ্কের নাম। শিক্ষাজীবনের শুরু থেকেই আমাদের সবাইকে অসংখ্য পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করতে হয়েছে; এখনও করতে হচ্ছে এবং ভবিষ্যতেও করতে হবে। তাই, ভয় না পেয়ে পরীক্ষাটাকে কীভাবে আপন করে নেয়া যায় এবং ঠিক কী কী কৌশল অবলম্বনে পরীক্ষা হয়ে উঠবে অপেক্ষাকৃত সহজতর সেগুলোর সন্ধান করাটাই শ্রেয়।

পরীক্ষার প্রস্তুতি মানে কিন্তু কেবল সিলেবাস শেষ করে বারকয়েক রিভিশন দিয়ে হলে গিয়ে পরীক্ষায় খাতায় প্রশ্নপত্রে উল্লিখিত প্রশ্নের উত্তর দেয়া নয়। পরীক্ষা ক্ষেত্রবিশেষে উৎসবের মতো। একটি পরীক্ষাকে সহজভাবে সম্পন্ন করতে বেশ কিছু কৌশল অবলম্বন করা জরুরি।

পরীক্ষার আগের সময়টা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়টাকে যে যতটা গুছিয়ে কাজে লাগাতে পারবে পরীক্ষার হলে তার কাজ ততটাই সহজ হয়ে যাবে।

১. বন্ধ রাখো ফোনের সব নোটিফিকেশন :

মোবাইল আর সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম আমাদের প্রজন্মের জীবনের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। কিন্তু, মোবাইল একবার হাতে নিয়ে ফেসবুকে লগইন করলে সেখান থেকে বের হওয়ার রাস্তাটা কোনও এক অজ্ঞাত কারণে গায়েব হয়ে যায়। তাই, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা তোমার ডিজিটাল প্রোফাইল একেবারে ডিঅ্যাক্টিভেট করতে না পারলেও অন্তত পরীক্ষার কয়েকটা দিন বন্ধ রাখো ফোনের সব নোটিফিকেশন যাতে করে তোমার পড়াশোনা কিংবা পরীক্ষার ফলাফল সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের কোনো বিরূপ প্রভাবে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়।

২. রুটিনের ব্যাকআপ রাখো :

পরীক্ষার রুটিন একটি অতি প্রয়োজনীয় বিষয়। রুটিনের কপি নিজের কাছে রাখার পাশাপাশি পরিবারের অন্য সদস্যের কাছেও দিয়ে রাখতে পারো যাতে করে কখনো কোনো পরীক্ষার সময়ে কোনো ধরনের পরিবর্তন এলে তোমাকে ধর্ম পরীক্ষার প্রস্তুতি নিয়ে গিয়ে বিজ্ঞান পরীক্ষা দিতে না হয়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৩. বানিয়ে নাও একটি চেকলিস্ট :

পরীক্ষার হলে যাওয়ার ঠিক আগের সময়টা বেশ গোলমেলে। এ সময়টায় কেন যেন নিজেকে নিয়ে বড্ড সংশয়ে পড়তে হয়। পরীক্ষার হলে প্রয়োজনীয় সকল উপকরণ একসাথে ঠিক করে গুছিয়ে নেয়ার পরও কেন যেন সংশয় থেকেই যায়। এ সমস্যা দূর করতে আগেভাগেই বানিয়ে নাও একটি চেকলিস্ট যেখানে তোমার প্রয়োজনীয় সব উপকরণের নাম লেখা থাকবে। ফাইলে একে একে রাখার সাথে সাথে লিস্টে ওই নামের ওপর চিহ্ন দিয়ে দিলেই আর ঝামেলা হবে না।

এবার আসা যাক, পরীক্ষার হলে এবং পরীক্ষা চলার সময়টাতে কী কী করণীয়–সে প্রসঙ্গে।

৪. হাসির সদ্ব্যবহার করো :

আমাদের সবার কাছেই হাসি নামক এক অতি শক্তিশালী অমোঘ অস্ত্র রয়েছে। পরীক্ষার হলে স্বভাবতই আমরা ভয় ও আতঙ্কগ্রস্ত থাকি। ওই সময়টায় হাসি হতে পারে তোমার ভয় দূরীকরণ দাওয়াই। আমরা সবাই জানি, হাসলে আমাদের দেহে 'ডোপামিন' নামক একটা হরমোন এর নিঃসরণ ঘটে যা আমাদের আনন্দের অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে সাহায্য করে। আর তোমার হাসি ক্ষেত্রবিশেষে তোমারই কোনো মেধাবী বন্ধুর আত্মবিশ্বাসকে হুট করে তলানিতে নামিয়ে দিয়ে তোমাকে প্রতিযোগিতার দৌড়ে এগিয়ে দিতেও সক্ষম। তাই, হাসিটাকে কাজে লাগাও!

৫. ঘামের বিপদ :

আমাদের অনেকেরই হাত-পা ঘেমে যাওয়ার মতো সমস্যা রয়েছে। কারো ক্ষেত্রে এটা শারীরিক আবার কারো ক্ষেত্রে কেবল ভয় পেলে বা দুশ্চিন্তা করলে এ সমস্যা দেখা দেয়। পরীক্ষা যেহেতু ক্ষেত্রবিশেষে কারো কাছে বিভীষিকা কিংবা আতঙ্ক তাই পরীক্ষার হলে হাত-পা ঘামাটাও একটা বাজে সমস্যা। হাত ঘেমে ভিজে গেলে বেঞ্চে লেগে থাকা ময়লা হাতের সংস্পর্শে এসে পরীক্ষার খাতা কিংবা ওএমআর শিটের পরিচ্ছন্নতা নষ্ট করে দিতে পারে। তাই, যাদের এ ধরণের সমস্যা আছে তারা খাতা কিংবা ওএমআরের ওপর রুমাল রেখে লেখার অভ্যাস করতে পারো।

৬. আগেই নিয়ে রাখো অতিরিক্ত খাতা :

পরীক্ষার প্রাপ্ত নম্বর খাতার সাথে সংযুক্ত লেখাভর্তি পৃষ্ঠার ওপর নির্ভর করে! এটা আমাদের প্রচলিত ধারণা যদিও অনেকক্ষেত্রেই এটি প্রযোজ্য নয়। তবুও অনেকের হাতের লেখার আকারজনিত কারণে অতিরিক্ত কাগজ বা খাতার প্রয়োজন হয়। সেক্ষেত্রে আগেভাগেই বেশি করে অতিরিক্ত খাতা পরীক্ষকের কাছ থেকে চেয়ে নেয়া উচিত যাতে করে পরে আর কোনো সমস্যায় না পড়তে হয়।

৭. পরীক্ষার পর নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের উত্তর মিলানো বর্জনীয়:

আমাদের অনেকেরই পরীক্ষার হল থেকে বেরিয়েই বন্ধুদের সাথে নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন নিয়ে ছোটখাটো আলোচনা শুরু করে দিই। ক্ষেত্রবিশেষে যেটা পরবর্তী পরীক্ষার ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। যে পরীক্ষা দেয়া হয়ে গিয়েছে সেটার ভুল খুঁজে পেলেই-বা আর কতটুকু লাভ হবে বরং পরের পরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়ার মানসিকতাটা ক্ষতিগ্রস্ত হবে। সেটা নিশ্চয়ই কারো কাম্য নয়!

৮. ভবিষ্যৎ ভেবো ভবিষ্যতেই:

আমাদের অনেকেরই এমন কিছু বন্ধু আছে যে কি-না এক ক্লাসে অধ্যয়নরত থাকাকালীনই পরবর্তী ক্লাসের পড়াশোনা করতে থাকে যেমন–এইচএসসি পরীক্ষা দেয়ার আগেই ভর্তিপরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়া; যেটা কখনো কখনো চলমান অবস্থানের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। এ ব্যাপারটা পরীক্ষার সময় বাদ দিতে হবে।

সবশেষে সকল শিক্ষার্থীদের প্রতি অনুরোধ পরীক্ষায় কখনো কোনো প্রকার অনৈতিকতার আশ্রয় কিংবা একে প্রশ্রয় দেয়া থেকে বিরত থেকো!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পরীক্ষাভীতি জয়ের ৮টি হ্যাক

- ফোনের সব নোটিফিকেশন বন্ধ রাখো
- আগেই অতিরিক্ত খাতা নিয়ে রাখো
- রুটিনের ব্যাকআপ রাখো
- পরীক্ষার পর নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের উত্তর মিলাবে না
- একটি চেকলিস্ট বানিয়ে নাও
- ভবিষ্যৎ ভেবো ভবিষ্যতেই
- হাসির সদ্ব্যবহার করো
- ঘামের বিপদ

পরীক্ষা সামনে, পড়া শেষ হয়নি!

বর্তমান প্রজন্মের নাম যদি দেয়া হয় 'The Eleventh Hour Generation' আশা করি খুব একটা ভুল হবে না। তাদেরকে সময় যতই দেয়া হোক না কেন তারা সবকিছু করতে বসবে সেই শেষমুহূর্তে। পড়াশোনা অর্থাৎ পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ব্যতিক্রম নয়।

'কালকে পড়বো এখনও তো অনেক দিন বাকি...' এই কালকে পড়বো-র পুনরাবৃত্তি করতে করতে পরীক্ষা দ্বারপ্রান্তে দণ্ডায়মান। অথচ সিলেবাসের কিছুই পড়ার সুযোগ মেলেনি। এ সমস্যা আমাদের সবার বেশ পরিচিত এক সমস্যা। অথচ সময়ের পড়াগুলোকে যদি সময়েই শেষ করে ফেলা হতো তবে কিন্তু এই বিদঘুটে বিড়ম্বনায় পড়তে হয় না। অনেক উপদেশ হলো।

যেটা হবার সেটা যেহেতু হয়েই গেছে, এবার অল্প যেটুকু সময় বাকি সে সময়টাকে কাজে লাগাতে পারলেও কিন্তু বিপদ অনেকাংশে কেটে যাবে।

ছাত্রজীবনে এই 'কালকে পড়বো...'-এর চক্করে ফেঁসে গিয়ে একদম শেষ মুহূর্তে এসে কান্নাকাটি আমিও করেছি। কিন্তু কান্নাকাটি করে লাভ যে খুব একটা হবে তা কিন্তু নয়। বরং এতেও সেই সময়ই নষ্ট হবে। পরীক্ষার একদম দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে, এমতাবস্থায় প্রস্তুতি নেয়ার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি যেটা প্রয়োজন সেটা হলো মাথা ঠান্ডা রেখে কুশলী হয়ে সিদ্ধান্ত নেয়া।

পরীক্ষাকে দরজার বাইরে দাঁড় করিয়ে রেখে পুরোপুরি প্রস্তুতি নিতে করণীয় কিছু কৌশল জেনে নেওয়া যাক তাহলে।

১. মাথা ঠাণ্ডা রাখা জরুরি :

প্রস্তুতি হয়নি অথচ পরীক্ষার আর তর সইছে না! এই সমস্যাটা তোমার আমার সবার পরিচিত সমস্যা। আমাদের প্রত্যেকেই জীবনের কোনো না কোনো পরীক্ষায় এই পাপের ফল ভোগ করে এসেছি। কাজেই পরীক্ষার প্রস্তুতি তুমি বাদে বাকি সবাই নিয়ে ফেলেছে এমন ভাবাটা অবান্তর। বিশ্বাস না হলে তোমার বন্ধুকে প্রশ্ন করে দেখো, উত্তরটা সেই ঘুরেফিরে তোমার মতোই হবে। তাই, শুধু শুধু হতাশ হয়ে মুষড়ে না পড়ে অল্প যেইটুকু সময় বাকি আছে সে সময়টাকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করো।

২. পড়াশোনার চিন্তায় পড়াশোনাকে ভুলে যাওয়া যাবে না :

ইন্টারনেটে একটা বেশ পরিচিত মিম আছে যেখানে বলা হয়ে থাকে,

'পড়াশোনার চিন্তায় পড়াশোনা হচ্ছে না।'

পরীক্ষার ঠিক আগমুহূর্তে আমাদের সবার এরকমের একটা অনুভূতি হয়ে থাকে। প্রস্তুতি নেয়া হয় নি; আহ! কী করলাম এটা; এখন আমার কী হবে; আমি তো ফেল করবো; কিচ্ছু তো পড়া হয়নি... এবং আরো অনেক কিছু। এসব দুশ্চিন্তা করতে গিয়ে আসল কাজখানাই আর হয় না। এসব দুশ্চিন্তা যাতে কখনোই তোমার শেষমুহূর্তের প্রস্তুতি নেয়ার ক্ষেত্রে কোনোরকম প্রতিবন্ধকতা না সৃষ্টি করে। যেটা হবার সেটা তো হয়েই গেছে। তাই সেটা নিয়ে ভাবতে গিয়ে আবারও সময় নষ্ট করাটা বোকামি ছাড়া আর কিছুই নয়। তাই, পরীক্ষার আগে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তাকে প্রশ্রয় নয়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৩. গুরুত্বপূর্ণ টপিকগুলো চিহ্নিত করে রেখো :

পড়ার সময় গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলোকে হাইলাইটার দিয়ে হাইলাইট করে রেখো। স্টিকি নোটসে প্রয়োজনীয় পয়েন্টগুলো লিখে বইয়ে আটকে দাও। রিভিশনের সময়ে ওই চিহ্নিত অংশগুলো আর স্টিকি নোটসের লেখাগুলো পড়ে ফেললেই পুরো বিষয়টা নিয়ে তোমার ধারণা নেয়া হয়ে যাবে। এতে করে তোমার পরীক্ষার ঠিক আগে একদম শেষ সময়ে রিভিশন দেওয়াটা অপেক্ষাকৃত সহজ ও কম সময়সাপেক্ষ হবে।

৪. নতুনকে গুরুত্ব নয় :

অনুচ্ছেদের নাম শুনে ভড়কে গেলে? আজীবন আমরা শুনে এসেছি পুরোনোকে সরিয়ে দিয়ে নতুনদের জায়গা করে দিতে হবে। আজ উল্টো কেন? কিন্তু পরীক্ষার ঠিক ঠিক আগমুহূর্তে করারও কিছু নেই। পরীক্ষার আগের সময়টায় অনেক অনেক নতুন নতুন বিষয়, অধ্যায়, তত্ত্ব, সূত্র, উদাহরণ দলবেঁধে সামনে পড়বে। খেয়াল রাখতে হবে নতুন এই জিনিসগুলো শিখতে গিয়ে যেন পুরোনো পড়াগুলো আবার ভুলে না যাওয়া হয়। তাই, নতুন বিষয়গুলো শেখার পিছনে সময় কম দিয়ে নিজের জানা ও শেখা প্রয়োজনীয় পড়াগুলোই আবার রিভিশন দাও। শেখাটা পাকাপোক্ত করে ফেলো।

৫. ইউটিউব লেকচারের গতি বাড়িয়ে নাও :

পরীক্ষা দ্বারপ্রান্তে দণ্ডায়মান। অনেক পড়া, বোঝা, জানা ও শেখা বাকি। সময় অনেক কম। কিন্তু, ইউটিউবের ১ ঘণ্টার বিশাল বিশাল লেকচারগুলো কীভাবে দেখে শেষ করা যাবে সব? এরও সমাধান আছে। ইউটিউব ভিডিওর স্পিড অপশনে গিয়ে ভিডিও দেখার গতি প্রয়োজনমতো বাড়িয়ে নেয়া যায়। ধরো, তোমার একটি ১ ঘণ্টার লেকচার দেখা প্রয়োজন। অথচ, হাতে সময় কম। তুমি চাইলেই এখন ১ ঘণ্টার লেকচার ৪০ মিনিটে দেখে শেষ করতে পারবে।

সময় ফুরিয়ে গেছে অথচ প্রস্তুতি নেয়া হয়নি, এটা আমাদের সবার জন্যই সাধারণ একটি সমস্যা। এরকম পরিস্থিতিতে মাথা ঠান্ডা রাখাটাই প্রকৃতপক্ষে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ। আশা করছি এই পরামর্শগুলো

তোমাদের শেষমুহূর্তে ঠান্ডা মাথায় পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে অনেকাংশে সহায়তা করবে। তাই, এই পরামর্শগুলো নিজেদের পরিচিতদের সাথে শেয়ার করো যাতে করে তারাও এরকম পরিস্থিতিতে উপকৃত হতে পারে।

পড়া হয়নি এটা মূল সমস্যা নয়। কেউই সিলেবাস শতভাগ সম্পন্ন করে পরীক্ষার হলে যায় না। আসল সমস্যা হলো, 'পড়া শেষ হয়নি!' ভেবে ভেবে বাকি সময়টা নষ্ট করা। আগে কী করেছো যায় আসে না, পরীক্ষার হলে কী হবে সেটাও পরীক্ষার দিন দেখা যাবে। খালি মনে রাখবে যে, আজ আর পরীক্ষার দিনের মাঝের সময়টাই সবকিছু বদলে দেবার ক্ষমতা রাখে। বাকি যতটুকু সময় আছে সেটা নিয়ে ভালোমত পরিকল্পনা করে কোমর বেঁধে পড়া শুরু করে দাও।

কম লিখে পৃষ্ঠা ভরার দুষ্টুবুদ্ধি!

আচ্ছা! কম লিখে খাতা ভরার দুষ্টু (আপাতদৃষ্টিতে) বুদ্ধি দেবার আগে প্রথমেই ৩টি জিনিস বলে রাখা দরকার :

১. বেশি লেখা মানেই যে লেখার মান ভালো, এমনটা কিন্তু মোটেও নয়। কিন্তু, দুঃখের বিষয় হলো, অনেক সময় উত্তরের দৈর্ঘ্য দেখে নম্বর দেয়া হয়। তাই, সুন্দর বিষয়বস্তু থাকা সত্ত্বেও অনেক সময় ভালো শিক্ষার্থীরা সঠিক মূল্যায়নের অভাবে নম্বর পায় না।

২. অনেকের টার্গেটই থাকে ২ পৃষ্ঠা করে উত্তর লেখার। তাই, লিখার কোনো কিছু না থাকলেও তারা উত্তর টানতে গিয়ে সময় নষ্ট করে ফেলে। মনের মধ্যে খুঁতখুঁত কাজ করে বলে তারা আধা পৃষ্ঠা লিখে ছেড়ে দিতেও পারে না।

৩. একটা বইয়ে পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা যদি খালি লাইনের পর লাইন লেখা থাকে তাহলে কি পড়তে ভালো লাগবে? নিশ্চয়ই না! তাই তো এই বইয়ে একটু পরপর ছবি, টেবিল, উক্তি রাখা হয়েছে। ব্যাপারটা এখন নিশ্চয়ই বুঝতে পারছো! এখন, কথা হলো, লেখার মাঝে মাঝে কবিতা, টেবিল, ছক থাকলে কেবল পৃষ্ঠাই ভরে না, বরং পাঠকের মনও ভরে। পরীক্ষার ক্ষেত্রে এই পাঠক হলেন তোমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষক/শিক্ষিকা।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তো এখন বুদ্ধিতে আসি :

'লিখার সময় উক্তি দিলে কিন্তু উক্তির উপরে নিচে জায়গা দিয়ে দুই লাইন বাড়ানো যায়!'

দ্বিতীয় কৌশল হলো, কবিতা লেখা (হ্যাঁ, যদিও বাংলা কিংবা ইংরেজি রচনামূলক অংশেই কেবল এই কৌশল ব্যবহার করতে পারবে)।

এ বয়স জেনো ভীরু, কাপুরুষ নয় পথ চলতে এ বয়স যায় না থেমে এ বয়সে তাই নেই কোনো সংশয়- এ দেশের বুকে আঠারো আসুক নেমে।
উপরের বাক্সে চার লাইন লিখতে ২৫টি শব্দ লেগেছে। কিন্তু, নিচের এই বক্সে গদ্যের মতো করে ৪ লাইন লিখতে গিয়ে ৫০টি শব্দ লেগেছে। উপরের বাক্সের কবিতাটা কেবল লাইনই বাড়ায়নি, এটা তোমার লেখাকে রেফারেন্স দিয়ে আরও সমৃদ্ধ করেছে। আর, এভাবে লিখলে খাতাটি দেখতেও সুন্দর লাগবে আর শিক্ষক/শিক্ষিকাও বুঝতে পারবেন যে তুমি আসলেই পড়াশোনা করেছো।

আর হ্যাঁ, কবিতার নিচে সুন্দর করে কবি ও কবিতার নাম লিখে আরেক লাইন বাড়ানো যাবে। কিন্তু, নিজের লেখা বাক্যের নিচে তো আর নিজের নাম লিখে লাইন বাড়ানো সম্ভব নয়!

এবং হ্যাঁ, ছক আর টেবিল, চিত্র কিংবা ছক ব্যবহার করেও একইভাবে কম লিখে বেশি জায়গা নেয়া যায়। এটা তো নিশ্চয়ই এতক্ষণে বুঝেই গেছ!

কথায় আছে যে, 'আগে দর্শনধারী পরে গুণবিচারী'। তুমি কী লিখছো, তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ তুমি কীভাবে উপস্থাপন করছো। তোমার উপস্থাপনা দেখে যদি কেউ চোখ পর্যন্ত না বুলায়, তাহলে অসাধারণ লিখেও কিন্তু ফলাফল শূন্য হতে পারে।

প্রশ্নের উত্তর অর্ধেক লিখে আটকে গেলে :

একদম ঝড়ের বেগে উত্তর লেখা শুরু করলে। প্রশ্নটার চেহারা তোমার চিরচেনা। হঠাৎ করে মাঝপথে গিয়ে দেখলে বাকিটা আর মেলাতে পারছো না। এমনটা কি হয় না অনেক সময়?

এক্ষেত্রে আমাদেরকে দুটোর মধ্যে একটা সিদ্ধান্ত নিতে হয়। সিদ্ধান্ত দুটো হলো :

১. বসে চিন্তা করা যতক্ষণ না ব্যাপারটা মনে পড়ে;
২. অন্য নতুন প্রশ্নের উত্তরে চলে যাওয়া।

পরীক্ষার হলে এমনিতেই উত্তর চিন্তা করাতেই ব্যস্ত থাকার কথা। তখন যদি আরো উটকো নতুন সিদ্ধান্ত নিতে হয় যে, 'আগের প্রশ্নের উত্তর নিয়েই বসে থাকবো না নতুন প্রশ্নের উত্তর লেখা শুরু করবো?'-তাহলে তো মহাবিপদ।

তাহলে চলো এখনই ঠান্ডা মাথায় একটা সিদ্ধান্তে আসা যাক।

তুমি কি নিশ্চিত যে, উত্তরটা আসলেও মনে পড়বে? যদি উত্তরটা মনে পড়েও, সেটা কতক্ষণ পর? হয়তো-বা ৫ মিনিট পর, কিংবা পরীক্ষা শেষে বাসায় যাবার পথে! ধরলাম, উত্তরটা মনে পড়বেই, কিন্তু সেটা ভাবতে গিয়ে যদি আরো ১০ মিনিট চলে যায়, তাহলে তোমার অন্য প্রশ্ন লেখার সময়টাও কিন্তু কমে গেলো। অন্য প্রশ্নটার উত্তর হয়তো-বা তোমার জানা ছিল, কিন্তু আগের প্রশ্ন নিয়ে ভাবতে ভাবতে নিশ্চিত নম্বর তুমি পেলে না। একটি কথা আছে না যে, ঝোপে লুকিয়ে থাকা দুটো খরগোশের চেয়ে হাতে থাকা একটি খরগোশ ভালো।

তাই, যখনই কোনো প্রশ্নে আটকে যাবে, ১০ সেকেন্ড ভেবে নাও। তারপরও যদি না পারো, তাহলে অনুমান করে একটা ফাঁকা জায়গা রেখে পরের প্রশ্নে চলে যাও। পরে সময় থাকলে ফেরত আসলে আবার।

গাছে দুই পাখি থাকার চেয়ে
হাতে এক পাখি থাকা ভালো!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তুমি যদি শিক্ষক হতে?

আমার একটা (বদ) অভ্যাসের কথা বলি। পরীক্ষার হলে ঢোকার আগে আমি বই থেকে খুঁজে খুঁজে কিছু কঠিন প্রশ্ন নিয়ে যেতাম। পড়ার সময় এমন সব লাইন বের করতাম যেগুলো অন্যদের পড়ার সম্ভাবনা কম ছিল। যদি কোনো লাইন বেশি কথায় লেখা থাকে, কিংবা কোনো দুর্বোধ্য সংকেত কিংবা নম্বর থাকে, তাহলে আমি বুঝে যেতাম যে খুব বেশি পরিশ্রম করার ইচ্ছা না থাকলে এটা কেউ পড়বে না। তাই, আমি ওগুলো মনে রাখতাম এবং পরীক্ষার হলে বন্ধুদের কঠিন না পারা প্রশ্ন বলে ভয় দেখিয়ে দিতাম। 'আরে! এটা তো ২৫৬ নম্বর পৃষ্ঠার নিচের ডানের বক্সে লিখা ছিল! তুই পড়িস নাই!'

হয়তো-বা দুষ্টুমি দিয়ে শুরু হয়েছিল, কিন্তু পরে দেখলাম যে, অন্যদের জন্য কঠিন প্রশ্ন বের করতে গিয়ে নিজেরই অনেক ভালোমতো পড়াশোনা করা হয়ে যাচ্ছে। বিশেষ করে এমসিকিইউের জন্য। আমি তো অনেক খুশি!

এটা বললাম এ কারণে নয় যে, বন্ধুদের পরীক্ষার হলে ভয় দেখাতে হবে। ভয় যদি দেখাতেই হয় তাহলে, বাংলা পরীক্ষার দিনে গিয়ে ক্যালকুলেটর খোলা-বন্ধ শুরু করে দাও। বন্ধুদের আত্মা উড়ে যেতে পারে ভুল পরীক্ষা ভেবে! কিন্তু, ভয় দেখানো আসল বিষয় নয়। আসল বিষয়টা হলো মানসিকতার শক্তি। তুমি যখন মানুষকে পড়ানোর লক্ষ্যে, কিংবা প্রশ্ন করার লক্ষ্যে পড়বে, তোমার পড়া নিজে থেকেই আরও ভালো হবে। যখন তোমার মাথায় থাকবে জটিল বিষয় খুঁজে বের করার কৌতূহল, তখন আগে চোখে না পড়া অনেক কিছুই চলে আসবে। অন্যকে পড়ানোর লক্ষ্যে নিজে পড়লে, মাথায় বারবার আসে, 'ও যদি আমাকে এই প্রশ্নটা করা তাহলে কীভাবে বোঝাব?' এই করতে করতে নিজেরই অনেক কিছু জানা হয়ে যায়।

তাই খালি একজন শিক্ষার্থী হিসেবে না পড়ে, মাঝেমাঝে নিজেকে একজন প্রশ্নকর্তা কিংবা শিক্ষক/শিক্ষিকা ভেবে পড়তে পারো। মানসিকভাবে অনেক কার্যকরী পরিবর্তন দেখতে পাবে!

স্কুল কিংবা কলেজ জীবনে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পড়ার জন্য নিজেকে শিক্ষকের ভূমিকায় রেখে পড়তে পারো। অর্থাৎ, তোমাকে তোমার স্যার/ম্যাডামের মত প্রশ্ন বানাতে দিতে বললে তুমি কী বানাতে সেটা ভেবে দেখো। তারপর সেই প্রশ্নের কথা ভেবে পড়ো। যদিও ঠিকমত পড়লে যেকোন জায়গা থেকে প্রশ্ন করলেই পারবে। তবে, এই পদ্ধতির সুবিধা বিশ্ববিদ্যালয়ে পাবে। বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রতিটা কোর্সের প্রশ্ন স্বয়ং ওই কোর্সের শিক্ষক/শিক্ষিকা করেন। ক্লাসে তাকে ঠিকমত পর্যবেক্ষণ করলে, পরীক্ষায় কী আসবে তা অনেকটাই আন্দাজ করা যায়!

মনে রাখা বনাম মনে পড়া

পরীক্ষার আগের রাতে সবগুলো অঙ্ক দেখে গেলে। সবগুলো চ্যাপ্টারে চোখ বুলিয়ে গেলে। পরীক্ষার হলে সেই চিরচেনা টপিক দেখে লিখতে বসলে। কিন্তু, মাঝপথে গিয়ে সেই চিরচেনা টপিকই কেন যেন আর মেলাতে পারছো না। রিভিশন দেয়ার পরও যদি এমন হয়, তাহলে হয়তোবা সমস্যাটা 'মনে রাখা' আর 'মনে পড়ে যাওয়া'-এর মধ্যে। একটু ব্যাখ্যা করে পরিষ্কার করি।

মনে রাখা কিংবা কোনো পড়া নিজে থেকে মাথায় আনতে পারা হচ্ছে 'রিটেনশন' করা। অর্থাৎ, বিষয়টা মাথায় আনতে তোমার অন্য কোনো কিছুর সাহায্য দরকার হয় না। কোনো পৃষ্ঠা, ছবি কিংবা ছক না দেখেও নিজের মাথা থেকে মনে করতে পারলে তুমি নিশ্চিত হতে পারবে যে ব্যাপারটা তুমি আত্মস্থ করেছো।

কিন্তু, সমস্যা হয় যখন বই পড়ে মনে হয় যে তোমার বিষয়টা মনে আছে, কিন্তু আসলে পড়াটা কেবল আগে একবার পড়ার কারণে পরিচিত মনে হচ্ছে। অর্থাৎ, তুমি যদি কোনো ছক, চার্ট কিংবা লেখা না পড়তে, তাহলে বিষয়টা নিজে থেকে মাথায় আসত না। এটাকে বলে 'রিকল' করা। এবং এটা বিপজ্জনক কারণ তোমার মনে হবে যে তুমি জানো, কিন্তু আসলে কেবল একটা পড়ার স্মৃতি তোমার মাথায় আছে, মূল পড়াটা নেই।

এখন কীভাবে বোঝা যাবে যে পুরো পড়াটাই আসলে মাথায় আছে, নাকি কেবল পড়ার একটা অংশ আছে? খুব সহজ! তুমি যদি কোনো অঙ্ক না দেখে করতে পারো কিংবা কোনো পৃষ্ঠা পড়ে না দেখে মাথায় আবার আনতে পারো, তাহলে তুমি ঠিকমতো আত্মস্থ করেছো। মূল বিষয় হচ্ছে, তুমি কোনো কিছুর হিন্ট ছাড়াই পড়াটা মাথায় আনতে পারছো কি-না।

এখন হয়তোবা পরিষ্কার হচ্ছে যে, কেন অনেক সময় জানা জিনিস পরীক্ষায় লিখতে গিয়ে ভুলে যাও। কারণ, তুমি না দেখে সাহায্য ছাড়া জিনিসটা মনে রাখতে শেখোনি। তাই, আজ থেকে পরীক্ষার আগের রাতে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো পারলে না দেখে লেখার চেষ্টা করবে, অথবা একবার পড়ে বইটা রেখে না দেখে মাথায় আনার চেষ্টা করবে। আশা করি এরপর থেকে 'মনে পড়ে যাওয়ার' কল্পনা থেকে বের হয়ে 'মনে রাখার' চর্চায় মনোযোগ দিবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

না দেখে নিজে থেকে করতে পারলেই নিশ্চিত হবে যে তুমি আসলেই পারছো। এজন্যই ফ্ল্যাশকার্ড অনেক কার্যকরী। কারণ, কার্ডের একপাশে প্রশ্ন এবং অন্যপাশে উত্তর থাকে। প্রশ্ন দেখার সময় উত্তরের কোন হিন্টও থাকে না। পারলে তো পারলেই, না পারলে কোন অজুহাত নাই। কিন্তু, অন্তত যা কিছু পারবো, বুঝবো যে ঠিকমতো মনে আছে।

পরীক্ষা নিয়ে কাঁপছো ভয়ে?

পরীক্ষা নামের এই ছোট্ট একখানা শব্দ আমাদের অধিকাংশের কাছেই কখনো কখনো বিভীষিকার সমতুল্য। অথচ শিক্ষাজীবনের একদম শুরু থেকেই আমরা পরীক্ষা দিয়ে আসছি, এখনও দিচ্ছি আর ভবিষ্যতেও দেব। তাই, ভয় না পেয়ে পরীক্ষাটাকে কীভাবে আপন করে নেওয়া যায় এবং ঠিক কী কী কৌশল অবলম্বনে পরীক্ষা হয়ে উঠবে অপেক্ষাকৃত সহজতর সেগুলোর সন্ধান করাটাই শ্রেয়। একটি পরীক্ষাকে সহজভাবে সম্পন্ন করতে বেশ কিছু কৌশল অবলম্বন করা জরুরি। পরীক্ষার আগের সময়টা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়টাকে যে যতটা গুছিয়ে কাজে লাগাতে পারবে পরীক্ষার হলে তার কাজ ততটাই সহজ হয়ে যাবে।

পরীক্ষা ক্ষেত্রবিশেষে উৎসবের মতো। পরীক্ষার প্রস্তুতি মানে কিন্তু কেবল সিলেবাস শেষ করে বারকয়েক রিভিশন দিয়ে হলে গিয়ে পরীক্ষার খাতায় প্রশ্নপত্রে উল্লিখিত প্রশ্নের উত্তর দেয়া নয়। পরীক্ষার সময় লেখাপড়ার প্রস্তুতিটুকু নেয়া যতখানি জরুরি ঠিক তেমনি পরীক্ষার জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়াটাও ঠিক ততটাই জরুরি।

চলো জেনে নেয়া যাক পরীক্ষার আগে নিজেকে মানসিকভাবে দৃঢ় হিসেবে প্রস্তুত করার কিছু টোটকা!

১. পরীক্ষার পর নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের উত্তর মেলানো অর্থহীন :

আমরা অনেকেই পরীক্ষার হল থেকে বেরিয়ে বন্ধুদের সাথে নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের উত্তর নিয়ে ছোটখাটো আলোচনা শুরু করে দিই। ক্ষেত্রবিশেষে যেটা পরবর্তী পরীক্ষার ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। যে পরীক্ষা দেয়া হয়ে গিয়েছে সেটার ভুল খুঁজে পেলেই-বা আর কতটুকু লাভ হবে বরং এতে করে পরের পরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়ার মানসিকতাটা ক্ষতিগ্রস্ত হবে। সেটা নিশ্চয়ই কারও কাম্য নয়! তাই, এই অভ্যাসটা থেকে বেরিয়ে আসাটাই শ্রেয়।

২. বৃত্ত ভরাট বিড়ম্বনা :

এখনকার পরীক্ষাপদ্ধতির প্রায় সম্পূর্ণটাই ওএমআর-নির্ভর। পদে পদে বৃত্ত ভরাট করতে হয় বলে ভুল হওয়ার শঙ্কাটাও রয়েই যায়। তাই এই বৃত্ত ভরাট করার সময় আমাদের একটু বেশি সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। অন্তত ২-৩ বার পুরো ব্যাপারটা চেক করা উচিত যাতে করে কোথাও কোনো কিছু অসতর্কতাবশত মিস হয়ে গেলেও সেটা চোখে পড়ে। আর ওএমআর শিটে যদি বৃত্ত ভরাটের সময় কোনো ভুল হয়েও যায় তাহলেও ভয় পাবার কোনো প্রয়োজন নেই। পরীক্ষার হলে কর্তব্যরত পর্যবেক্ষককে বিষয়টা দ্রুত জানালে তিনিই পুরো ব্যাপারটার দেখভাল করবেন। প্রয়োজনসাপেক্ষে সেই উত্তরপত্র মেশিনের পরিবর্তে ম্যানুয়ালি চেক করার ব্যবস্থাও হতে পারে। তাই বৃত্ত ভরাটে ভুলবশত ভুল করে ফেললে আতঙ্কিত হওয়া নিষ্প্রয়োজন।

৩. শুরুটা হোক চমকপ্রদ :

বাংলাদেশে ক্রীড়াপ্রেমী (বিশেষত ক্রিকেট ও ফুটবল) মানুষের সংখ্যা প্রতিনিয়ত বাড়ছে। ক্রিকেট খেলায় প্রতি ইনিংসের প্রথম অর্থাৎ ওপেনিং জুটিটা কিন্তু প্রতিপক্ষকে চাপে রাখার জন্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। ঠিক তেমনি ফুটবলের ক্ষেত্রেও প্রথমার্ধে যদি গোল হয়ে যায় তাহলেও প্রতিপক্ষ বেশ চাপে পড়ে যায়। আর যে দল প্রথমে গোল করে সে দল ম্যাচ চলাকালীন পুরো সময়টায় ফুরফুরে মেজাজে থাকে। পরীক্ষার ক্ষেত্রেও এই কৌশলটা কাজে লাগানো যেতে পারে। পরীক্ষা শুরুর প্রথম দিকে উত্তর করো সেসব প্রশ্নের যেগুলো তুমি সবথেকে ভালো জানো। এতে করে তোমার পরীক্ষাটাও বেশ ভালো হবে।

৪. 'ভয়'-কে ভয় নয় :

'বনের বাঘে খায় না; মনের বাঘে খায়!'

এটি বেশ প্রাচীন একটি প্রবাদ। প্রাচীন হলেও কথাটার গুরুত্ব বেশ গভীর। আমাদের মনের মধ্যে জন্মানো ভয়, দুশ্চিন্তা, সন্দেহগুলো আমাদের ইতিবাচকতা, উদ্যম নষ্ট করে দেয়ার জন্য যথেষ্ট। পরীক্ষা নিয়ে ভয়, দুশ্চিন্তা আমাদের সবারই কম বেশি হয়। তাই পরীক্ষার আগে কেবল তুমি একাই চিন্তিত আর অস্বস্তিতে ভুগছো এমন ভাবাটা অবান্তর।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৫. সময়টাকে ভাগ করে নাও :

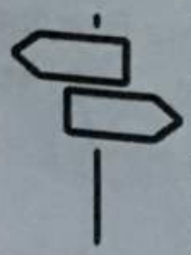
পরীক্ষার সময় হোক সেটা পরীক্ষার পূর্বে কিংবা পরীক্ষা চলার সময়ের সুষ্ঠু ব্যবস্থাপনা সুনিশ্চিত করাটা বেশ গুরত্বপূর্ণ। পরীক্ষার হলে হাতঘড়ি একটি অত্যাবশ্যকীয় অনুষঙ্গ। আর, পরীক্ষার প্রশ্নের প্যাটার্ন তো জানাই থাকে তাই পরীক্ষা চলার সময়টাকে হলে ঢোকার আগেই প্রশ্নের সংখ্যার অনুপাতে ভাগ করে নাও। আর নজর রেখো প্রতিটা প্রশ্নের জন্য বরাদ্দকৃত সময়ের মধ্যেই তুমি সে প্রশ্নের উত্তরটা পুরোপুরি শেষ করতে পারছো কি-না।

৬. ভবিষ্যদ্বাণীই গড়বে ভবিষ্যৎ :

'Those who think they can and those who think they can't are both usually right.'

– Confucius.

কনফুসিয়াসের এই উক্তি অনুসারে আমাদের চিন্তা-ভাবনা ও ধারণার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। আমরা যদি ভাবি যে আমাদের দ্বারা সফলতা অর্জন সম্ভব তাহলে সেটা প্রকৃত অর্থেই সম্ভব। একইভাবে আমরা যদি ভেবে বসি যে, 'আমাদের দ্বারা কভু কিছু সম্ভব নয়।' তাহলে সেটাও কিন্তু ভুল নয়! তাই মন থেকে নেতিবাচকতাকে ঝেড়ে ফেলে দাও। মন থেকে বিশ্বাস করতে শেখো যে তুমি পারবে। সফলতা আসা সময়ের ব্যাপার মাত্র!



পরীক্ষায় ভয় পাওয়া স্বাভাবিক। ভয় পেতেই পারো। প্রায় সবাই ভয় পায় বাইরে থেকে যাই দেখাক না কেন। কিন্তু, ভয়টা অনেকের সমস্যা না। তারা ভড়কে যায় যে, 'আমি কেন ভয় পাচ্ছি!' এই চিন্তা করে। আসলে চিন্তা মাথায় আসবেই এবং এটা স্বাভাবিক। চিন্তা করা বাদ দিতে না পারলেও, চিন্তা নিয়ে অতিরিক্ত ভাবনা বাদ দেয়াই যায়। সেজন্য, পরীক্ষার আগে নিজেকে একটা প্রশ্ন করবে, 'আমি যদি এই পরীক্ষায় ফেলও করি, তাহলে সবচেয়ে খারাপ কী হতে পারে?' আসলেই! সবচেয়ে খারাপ কী হতে পারে? বাজে গ্রেড আসতে পারে, এক বছর অপেক্ষা করতে হতে পারে, ভিন্ন কোন বিদ্যাপীঠে যেতে হতে পারে। যাই হোক না কেন, তোমার জীবন তখনও কোটি কোটি মানুষের চেয়ে ভালো থাকবে। কারণ, তুমি যেই পৃথিবীতে পরীক্ষার খারাপ করার ভয়ে আফসোস করছো সেই একই পৃথিবীতে কোটি কোটি মানুষ তোমার মত পরীক্ষা তো দূরের কথা, পড়াশোনার সুযোগটাও কিন্তু পায় না।

পরীক্ষার আগে
পরীক্ষার সময়
পরীক্ষার পরে
পরীক্ষার বাইরে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

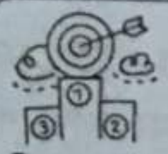
ক্লাসে ফার্স্ট হওয়া মানেই কি বিশ্বজয়?

ছোটবেলায় আম্মুকে অনেকেই শোনাতেন তাদের নিজেদের ছেলেমেয়ের প্রথম হওয়ার গল্প। কীভাবে তারা নোট সংগ্রহ করে, কত সময় তারা পড়ে আরও অনেক কিছু। কিন্তু, একটা সময় পর তাদের আর গল্প নেই। কাহিনি কী? ওদের স্কুল পরিবর্তন হয়েছে। তাতে কী? প্রথম হলে তো সবখানেই প্রথম হওয়ার কথা। তখন এসব নিয়ে অতটা বুঝতাম না। পরে খেয়াল করলাম, শত শত প্রতিষ্ঠানে শত শত ফার্স্ট গার্ল আর ফার্স্ট বয় আছে। নিজের প্রতিষ্ঠানে প্রথম হলেও হয়তোবা পুরো দেশের ব্যাংকিংয়ে এ ১০০০ এর বাইরে! এর প্রমাণ মেলে ভর্তিপরীক্ষার সময় যখন পুরো দেশের সব শিক্ষার্থীকে একই আসনের জন্য যুদ্ধ করতে হয়।

তার মানে, নিজ প্রতিষ্ঠানে প্রথম হওয়া মানেই দুনিয়া উদ্ধার করা না। দুনিয়া তো দূরের করা। আগে দেশ উদ্ধার করতে হবে। তারপর না, আন্তর্জাতিক পর্যায়ে প্রতিযোগিতা করবে। এখানে দুটো জিনিস বলে রাখি। উপরের কথা আর তুলনা পড়ে হতাশায় ভোগার কোনো কারণ নেই। পরীক্ষায় প্রথম হওয়া জীবনের লাখ লাখ জিনিসের মধ্যে একটা। তুমি পরীক্ষায় খারাপ করলেও হয়তো-বা কোডিং কিংবা আঁকাআঁকির দিক থেকে বিশ্বমানের পর্যায়ে। তুমি হয়তো-বা জানোই না যে, সারা পৃথিবীর সৃজনশীলতার কাতারে হয়তো-বা তুমি প্রথম ১০০ জনের মধ্যে। কে জানে যে কার প্রতিভা কতদূর!

তো আসল কথা হলো, নিজের স্কুল, কলেজ কিংবা বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রথম হলে অহংকার করার যেমন কিছু নেই তেমনি খারাপ করলেও মুষড়ে পড়ার কিছু নেই। কোনো বিষয়ে তোমার চেয়ে ভালো কেউ থাকতেই পারে। আবার তোমার এমন দিকও থাকতে পারে যেটাতে তোমার মতো করে আশপাশের কেউ পারে না। তাই, বিনয়ের সাথে পরিশ্রম করে যাও। আশা করি প্রতিযোগিতার বাইরের বিরাট পৃথিবীতে তুমি তোমার নিজস্ব একটা জায়গা করে নেবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



ক্লাসে প্রথম হয়েও কিছু করতে পারেনি এমন অনেকেই আছেন। ঠিক তেমনই ক্লাসে লাস্ট হয়েও সফল হয়েছে এমন অনেক মানুষ আছেন। ফার্স্ট কিংবা লাস্ট হওয়াটা দিনশেষে একটা আপেক্ষিক ব্যাপার মাত্র। দিনশেষে একটা ব্যাপার চিন্তা করে দেখতে পারো। প্রতিযোগিতায় জিতলে মানসিকভাবে তুমি হয়তো অন্যদের চেয়ে এগিয়ে গেলে, কিন্তু তোমার ফার্স্ট হওয়াতে পৃথিবী কি কোনো দিক দিয়ে এগিয়ে গেলো?

দোষ তো আর তোমার না; দোষ তবে কার?

হয়তো-বা কোনো একটা বিষয়ে তোমার ফলাফল খুব খারাপ হয়েছে। ফলাফলের জন্য অনেক কথা শুনতে হচ্ছে। হয়তো তোমার প্রেজেন্টেশনের সময় কথা আটকে যাচ্ছে বার বার। কেউ কিছু বলছে না কিন্তু নিজের কাছেই লজ্জা লাগছে খারাপ করার জন্য। কিংবা তোমার আশপাশে সবাই একটা জিনিস দ্রুত বুঝে ফেললেও তোমার বুঝতে একটু সময় লাগছে। এমন অবস্থায় অনেকেই ধরে নেয় যে সম্পূর্ণ দোষ তাদের নিজের। তাকে দিয়ে কিছুই হবে না। এমন যদি তুমিও ভেবে থাকো, তাহলে তোমার জন্য ২টি কথা বলতে চাই :

১. আইনস্টাইনের এই উক্তি হয়তো-বা শুনেছো যে, 'একটা মাছকে যদি বানরের মতো গাছে চড়ার দক্ষতা দিয়ে মূল্যায়ন করা হয়, তাহলে মাছটা জীবনেও গাছে উঠতে পারবে না। উল্টো নিজেকে আজীবন অযোগ্য হিসেবে ধরে নেবে।' এর মানে হচ্ছে, সবাইকে একইভাবে মূল্যায়ন করা যায় না। কেউ দ্রুত বুঝে, কেউ ধীরে, কেউ বই পড়ে বেশি বুঝে, কেউ ক্লাসের লেকচার শুনে বেশি বুঝে। কোনো কাজ না পারলে নিজেকে দোষ দেয়ার আগে একটু প্রশ্ন করে দেখো যে, তুমি যেভাবে ভালো করে শিখতে পারো, সেইভাবে কি তোমাকে শেখানো হচ্ছে?

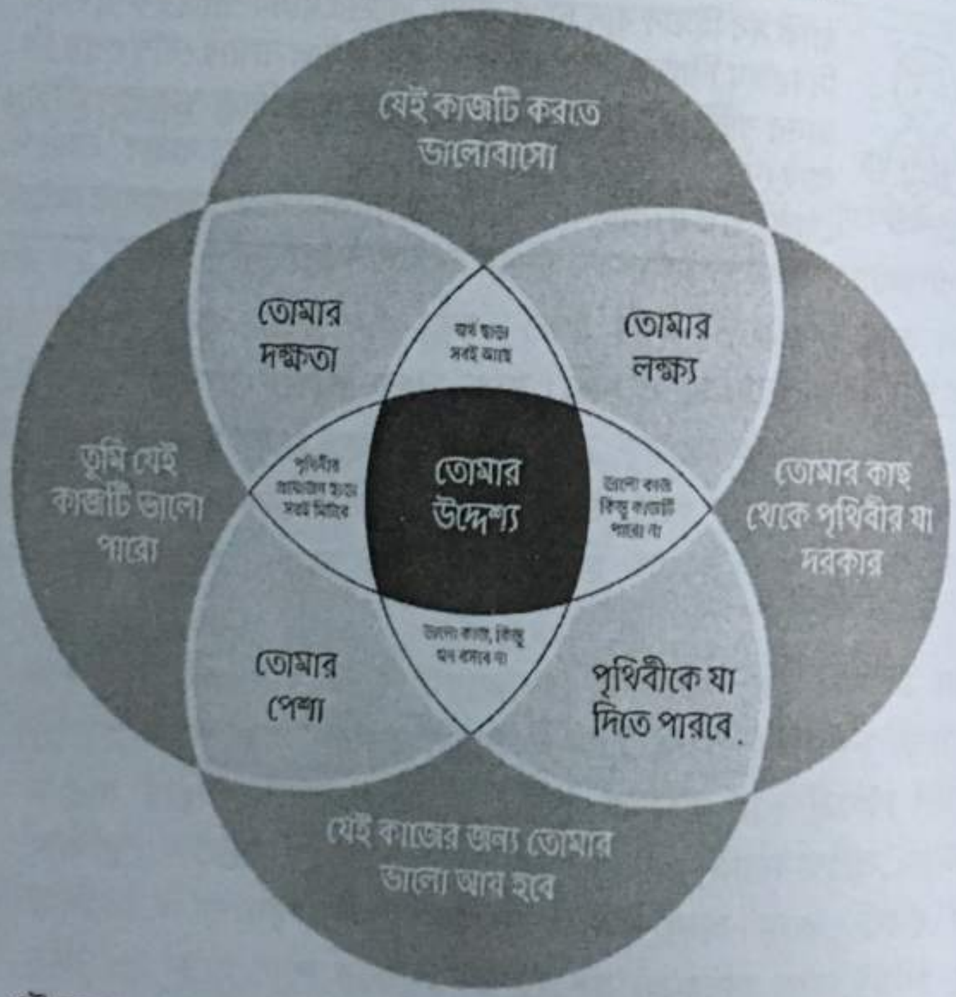
২. গণিতে হয়তো তুমি কম নাম্বার পেয়েছ কিংবা ভোক্যাবুলারি মনে থাকছে না। এর মানে এই না যে তুমি কিছুই পারো না। জীবনের একটা সাময়িক অপারগতাকে টেনেহিঁচড়ে পুরো জীবনের উপর ছড়িয়ে দেয়া বোকামি। কোনো একটা নির্দিষ্ট বিষয় না পারতেই পারো। এর কারণ হতে পারে ভালো শিক্ষক পাওনি, পরিকল্পনা ঠিক ছিল না, অলসতা করেছ, প্রক্রিয়া ঠিক ছিল না। অনেক কারণই থাকতে পারে। কোনো কাজ না পারলে মুষড়ে না পড়ে কারণটা বের করার চেষ্টা করবে সবসময়। অপারগতা সাময়িক ব্যাপার। কিন্তু, ভাগ্যের উপর দোষ দেয়া কিংবা একটা ভুলের জন্য পুরো জীবনকেই ব্যর্থ ভাবা অযৌক্তিক।

বাকি সব হিসাব বাদ দাও! অন্তত নিজের মনের শান্তির কথা ভাবো। দিনশেষে নিজের বিবেকের কাছে মিথ্যা বলে নাম্বার বেশি পেয়ে কি মনের শান্তি আসবে কখনও? দুই নম্বরি করে নিজে পার হলে জীবনে কি আর কোন দিন আত্মবিশ্বাসের সাথে উপদেশ দিতে পারবে? অসৎ পন্থায় গেলে, আয়নার মানুষটিকে কি কখনও মন থেকে শ্রদ্ধা করতে পারবে?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ইকিগাই

জাপানি শব্দ ইকিগাই বলতে 'অস্তিত্বের উদ্দেশ্য' বোঝায়। অনেকেই ঠিক বুঝে উঠতে পারে না যে, এই পৃথিবীতে তাদের জায়গা কোথায় কিংবা তারা তাদের জীবন দিয়ে কী করবে। যারা একদম দিকশূন্য, তারা নিচের ইকিগাই মডেলটি ব্যবহার করে জীবনে খানিকটা স্বচ্ছলতা আনতে পারো।



এই মডেল ব্যবহার করলেই যে জীবনের উদ্দেশ্য পেয়ে যাবে, এমন কিন্তু নয়! ইকিগাই তোমাকে কেবল যুক্তিসঙ্গতভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করবে। নিজের জীবনের আসল উদ্দেশ্য কিন্তু তোমাকে নিজেই সন্ধান করে বের করতে হবে।

- পরীক্ষার আগে
- পরীক্ষার সময়
- পরীক্ষার পরে
- পরীক্ষার বাইরে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তোমার পড়ার গতি কেমন?

চলো, একটা পরীক্ষা এখনই করে নেয়া যাক। তোমার মুঠোফোন, ঘড়ি কিংবা অন্য যে-কোনো ডিভাইসে স্টপওয়াচ অন করে নিচের প্যারাটা মন দিয়ে পড়া শুরু করো। পড়া শেষ হওয়ার সাথে সাথে স্টপওয়াচ বন্ধ করে দেবে, কেমন?

তুমি কি প্রস্তুত? তোমার সময় শুরু হচ্ছে—তিন—দুই—এক—শুরু!

ছোটবেলা থেকেই আমরা বিভিন্ন পাঠ্যপুস্তক পড়ে আসছি। শৈশবে আমাদের ধরে ধরে বিভিন্ন বর্ণ, অক্ষর শেখানো হতো। রিডিং নিয়ে আমাদের প্রশিক্ষণ ওই পর্যন্তই। এরপরে আর কখনো, রিডিং নিয়ে অত ভাবা হয়ে ওঠে না। অনেক বই পড়ে ফেলি কিন্তু বছরের পর বছর আমরা কখনো খেয়ালই করি না যে আমাদের রিডিং স্পিড বা পড়ার গতি কেমন। না খেয়াল করলেও দোষের কিছু নেই কিন্তু। প্রতিদিনই তো কত মানুষ হাঁটে। কয়জন বলতে পারবে তাদের হাঁটার গতি কত? তাই না!

কিন্তু, নিজের পড়ার গতি না জানলে যে জানার দরকার নেই এমন কোনো কথাও নেই। জীবনের একটা বড় সময় যেহেতু আমরা বই পড়েই কাটিয়ে দেই, তাই এই প্রক্রিয়াটিকে আরেকটু ভালো করলে নিজেদেরই লাভ হবে।

রিডিং স্পিড কিন্তু কিছু সহজ প্রক্রিয়া ব্যবহার করলেই বাড়ানো যায়।

যেমন : একটি একটি করে শব্দ না পড়ে একসাথে তিন চারটি শব্দ মিলিয়ে পড়া, গাইড ব্যবহার করে পড়া, চোখ থেকে একটু দূরে রেখে পড়া, মনে মনে পড়া এবং অবশ্যই অনুশীলন করা। গড়পড়তা একজন পাঠক মিনিটে ২০০ থেকে ২৪০টি শব্দ পড়ে থাকেন এবং যা পড়েন, তার ৫০ থেকে ৭০ শতাংশ আত্মস্থ করতে পারেন। তুমি যদি স্টপওয়াচ অন করে পড়া শুরু করো, তাহলে আর কিছুক্ষণ পরেই জেনে যাবে তোমার পড়ার গতি কত!

একজন শিক্ষার্থী ধীরে ধীরে হয়তো বড় হয়, তার প্রতি মিনিটে পড়ার গতি ২০০ থেকে বেড়ে স্নাতকোত্তর পর্যায়ে ৪০০ তে গিয়ে পৌঁছে। কিন্তু, একটা ব্যাপার আছে। যারা পড়াশোনার বাইরে থাকে, তাদের পূর্ণবয়স্ক অবস্থাতেও পড়ার গতি প্রতি মিনিটে ২০০ শব্দের মতো থাকে। মানে কী?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পড়ার অনুশীলন থাকলে ধীরে ধীরে পড়ার গতি ঠিকই বাড়ে। কিন্তু, দুঃখের ব্যাপার হলো, অনেকেই ভাবে স্কুল, কলেজ কিংবা বিশ্ববিদ্যালয়ের গণ্ডির বাইরে পড়াশোনার কোনো দরকার নেই। তাই, তারা বই পড়া ছেড়ে দেয়। কারণ বিদ্যালয় ছেড়ে আসার পর তো তাদের আর কোনো পাঠ্যপুস্তক পড়ে পরীক্ষায় বসার প্রয়োজন পড়ে না। পড়ার গতি কমে যায় বটে, কিন্তু তার চেয়েও বড় কথা হলো তাদের মস্তিষ্কে নতুন কোনো তথ্যও আর প্রবেশ করে না।

আচ্ছা, এখন মূল প্রসঙ্গে আসি। কেন বই পড়ার গতি বাড়াবো :

দিন শেষে শেখার কোনো শেষ নেই। প্রতিযোগিতামূলক বিশ্বে এগিয়ে থাকতে আমাদের প্রতিনিয়ত নতুন নতুন বিষয় সম্পর্কে জানতে হবে; আর এজন্যে বইও পড়তে হবে। অনেক সময় পড়ার পিছনে ব্যয় করতে হবে। যদি মজার জন্য সাহিত্য-উপন্যাস পড়ো, তাহলে আস্তে ধীরে মজা নিয়ে পড়াটাই ভালো। কিন্তু, যাদের অনেক কৌতূহল, আর শেখার জন্যও খুব বেশি সময় পাও না, তারা যদি পড়ার গতি দ্বিগুণ করতে পারো, তাহলে তোমাদের পড়াশোনায় আগের চেয়ে অর্ধেক সময় ব্যয় করলেই হবে। ওই বাকি সময় দিয়ে তুমি ছবি আঁকবে, না গল্প করবে, না বাইরে ক্রিকেট-ফুটবল খেলবে সেটা তোমার ব্যাপার। দিনশেষে মনে রাখবে, পড়ার গতি বাড়ানো মানে তোমার পছন্দের কাজগুলো করার সুযোগ বাড়ানো।

বই পড়বে না বুঝলাম, তাই বলে ফেসবুকেও কি স্ক্রল করবে না? বিভিন্ন আর্টিকেল পড়বে না? টাইমলাইনে আসা বিভিন্ন বন্ধু-বান্ধবের ক্যাপশনও পড়বে না? পড়ার গতি বাড়ালে আগের চেয়ে আরো বেশি মজার জিনিস পড়তে পারবে। সেটা ক্যাপশনই হোক কিংবা কমিক।

আর হ্যাঁ! একটা জিনিস বলে রাখি। তোমার পড়ার গতি যেমনই হোক না কেন, তোমার উন্নতি করার সুযোগ আছে। অনুশীলন করলে একসময় তুমি নিজেই অবাক হয়ে যাবে যে, কেন এতদিন এত ধীরে ধীরে পড়ে নিজের সময় আর শক্তি নষ্ট করলাম। যেদিন মিনিটের মধ্যে পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা শেষ করে এগিয়ে যাবে, সেদিন নিজেই পড়ার মধ্যে অন্যরকম একটা আনন্দ খুঁজে পাবে।

স্টপওয়াচ বন্ধ করো এবার :

উপরে ৪৮৮টি শব্দ ছিল। তোমার পড়তে যত সেকেন্ড সময় লেগেছে সেটা দিয়ে ৪৮৮ কে ভাগ দিয়ে ৬০ দিয়ে গুণ করলে পেয়ে যাবে তোমার প্রতি মিনিটে শব্দ পড়ার গতি।

তোমার যদি ২০০ সেকেন্ড সময় লাগে তাহলে তোমার পড়ার গতি, ৪৮৮/২০০ × ৬০ = ১৪৬ শব্দ প্রতি মিনিট।

তোমার পড়ার গতি = (২৯২৮০/পড়তে যত সেকেন্ড লেগেছে) শব্দ প্রতি মিনিট

তুমি তোমার পড়ার গতি দ্বিগুণ করতে পারলে তোমার পড়াশোনার সময় অর্ধেক হয়ে যাবে। দিনশেষে খালি পরীক্ষার উদ্দীপকই দ্রুত পড়বে না, বরং সবক্ষেত্রেই তোমার পড়ার গতি বেড়ে যাবে। বেশি গল্পের বই পড়তে পারবে অথবা অনলাইনে বেশি আর্টিকেল পড়তে পারবে।

বই পড়ার গতি বাড়াও ৬টি চমৎকার কৌশলে!

বইকে বলা হয় মানুষের সর্বোত্তম বন্ধু। কিন্তু দুঃখজনক হলেও সত্য যে এখনকার এ সময়ে মানুষের বই পড়ার আগ্রহ ক্রমশ হ্রাস পাচ্ছে। বই পড়ার গতি নিয়ে আমাদের অনেকের মাঝেই বেশ হতাশা কাজ করে। বই পড়ার প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়ার পেছনে এই বই পড়ার ক্ষীণ গতিও হতে পারে একটি কারণ। কিন্তু একটু কুশলী হওয়া গেলেই কিন্তু বহুগুণে বাড়িয়ে ফেলা যায় আমাদের বই পড়ার গতিকে।

চলো শিখে নেয়া যাক ৬টি এমন কৌশল যা আমাদেরকে দ্রুত পড়তে অনেকখানি সাহায্য করবে।

১. শব্দ করে নয়, পড়তে হবে মনে মনে :

জোরে জোরে শব্দ করে পড়লে পড়া মনে থাকে, এটা আমাদের অনেকেরই ধারণা। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটা সত্যি হলেও জোরে জোরে শব্দ

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

করে পড়া আমাদের পড়ার গতি বৃদ্ধির ক্ষেত্রে প্রধান অন্তরায়। আমি আমার নিজের যাচাই করা অভিজ্ঞতা থেকে বলি, আমি যখন জোরে জোরে পড়ি তখন মিনিটে ১৩৪টা শব্দ পড়তে পারি। অথচ যখন মনে মনে পড়ি তখন ওই এক মিনিটে পড়ে ফেলা শব্দের সংখ্যা এক লাফে বেড়ে ২১৩ তে গিয়ে দাঁড়ায়।

আর তাই এটা নিশ্চিতভাবে বলে দেয়া যায় যে, জোরে জোরে পড়ার চাইতে মনে মনে পড়লে বই পড়ার গতি বেড়ে যাবে অনেকাংশে। বই পড়ার গতি বাড়াতে চাইলে এখন থেকেই জোরে জোরে পড়ার পরিবর্তে অভ্যাস করো মনে মনে পড়ার।

২. সাহায্য নাও আঙুল কিংবা কোনো গাইডের :

মনোযোগকে যদি বলা হয় পৃথিবীর সবচাইতে ক্ষণস্থায়ী বস্তু তাহলে খুব একটা ভুল হবে না। আর কোনো এক অজ্ঞাত কারণে পড়তে বসলেই আমাদের আকাশ-কুসুম চিন্তাগুলো মাথায় নাচানাচি শুরু করে দেয়। আর তাই পড়তে পড়তে মনোযোগ হারিয়ে ফেলাটা অস্বাভাবিক কোনো ঘটনা নয় আমাদের জন্য। এক্ষেত্রে প্রায় সময়ই আমরা হারিয়ে ফেলি কিংবা ভুলে যাই যে বইয়ের ঠিক কোন অংশ বা লাইনটা পড়ছিলাম। এক্ষেত্রে সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে কলম কিংবা পেন্সিল। আঙুলের সাহায্যও নেয়া যেতে পারে। পড়ার সময় পেন্সিল দিয়ে লাইনগুলো মার্ক করে নিলেই এই হুট করে মনোযোগ হারিয়ে ফেলাজনিত সমস্যায় আর বিব্রত হতে হবে না। আর কলম, পেন্সিল বা আঙুল ব্যবহার করে পড়লে এমনিতেই একটু বাড়তি মনোযোগ দিতে হবে। মনোযোগ সরে গেলে কলম, পেন্সিল বা আঙুলও চলা বন্ধ করে দেবে!

তাই এখন থেকে কলম, পেন্সিল বা আঙুল দিয়ে লাইনগুলো ধরে ধরে পড়লেই আর হুট করে হারিয়ে যাওয়ার সমস্যাটার সম্মুখীন হতে হবে না।

৩. একটি একটি করে নয় পড়ো একাধিক শব্দ একত্রে :

ধরা যাক, কারো এক হাতের একটা আঙুলের দিকে তাকিয়ে থেকে বলতে হবে অন্য হাতে সে ঠিক কয়টা আঙুল দেখিয়েছে। অন্য হাতের দিকে না তাকানো সত্ত্বেও অধিকাংশই সাধারণত এই প্রশ্নের সঠিক উত্তর দিতে সক্ষম হয়। বিষয়টা হলো, একটা বিন্দুর দিকে তাকিয়ে থাকা সত্ত্বেও আমরা কিন্তু সেই বিন্দুর চারপাশের অনেক কিছুই আমাদের নজরে আসে। এই ট্রিকটাকে কিন্তু দ্রুত বই পড়ার ক্ষেত্রেও কাজে লাগানো যায়।

তাই বই পড়ার সময় আমরা যাতে বইটাকে চোখ থেকে কিছুটা দূরে রেখে পড়ি, এতে করে অনেকগুলো শব্দ একসাথে পড়া সম্ভব হবে। আর তাতে বই পড়ার গতিও বাড়বে অনেকাংশে!

৪. সময় ও লক্ষ্য ঠিক করে পড়তে বসার অভ্যাস করতে হবে :

একটা বই নিয়ে পড়তে বসার কিছুক্ষণ পরই নোটিফিকেশন বিড়ম্বনায় মনোযোগ বিসর্জন দিয়ে পড়ার গতির বারোটা বাজিয়ে পড়ার পুরো আগ্রহ হারিয়ে ফেলাজনিত সমস্যার সম্মুখীন বই পড়ার সময় আমাদের সবার প্রায়ই হতে হয়। এক্ষেত্রে একটা ট্রিক অবলম্বন করা যেতে পারে। পড়তে বসার আগে ঘড়ি দেখে ঠিক কতখানি পড়া হবে আর কতক্ষণ পড়া হবে সেই লক্ষ্যমাত্রাটা নির্ধারণ করে সেটা অনুযায়ী পড়তে হবে। ধরা যাক, ঠিক সন্ধ্যা ৭ টায় কেউ ১ ঘণ্টার জন্যে পড়তে বসবে বলে ঠিক করলো, সে ওই এক ঘণ্টায় তার পড়ার গতি অনুযায়ী ২০ পৃষ্ঠা পড়তে পারে। সেক্ষেত্রে ওই এক ঘণ্টায় তার কাজ হবে যে-কোনোভাবে সেই ২০ পৃষ্ঠা পড়ে শেষ করা। এবং ওই এক ঘণ্টায় তাকে থাকতে হবে অন্য সব ধরনের কাজ থেকে দূরে। এবং ঘড়ি ধরে এক ঘণ্টা পর যাচাই করতে হবে যে সে তার ওই লক্ষ্যমাত্রা পূরণে কতখানি সক্ষম হলো।

এভাবে লক্ষ্যমাত্রা আর সময় নির্ধারণ করে পড়ার অভ্যাস করলেও পড়ার গতি বাড়বে অনেকখানি। আর নোটিফিকেশনও তখন আর মনোযোগ নষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়াবে না।

৫. বইয়ের গুরুত্বপূর্ণ অংশে চোখ বুলিয়ে নিলে ধারণা মিলবে বই সম্পর্কে :

কোনো নতুন বই পড়া শুরুর আগে বইয়ের সূচিপত্র, ভূমিকা, শুরু আর শেষের দিকের কিছু অংশ আগে থেকেই পড়ে নেয়া যেতে পারে। কোনো

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

মুভি দেখার আগে ট্রেলার যেরকম ভূমিকা রাখে এটা অনেকটা সেই কাজ করবে। অনেকের মনেই প্রশ্ন আসতে পারে যে কোনো উপন্যাস বা গল্পের শেষ যদি পড়া শুরুর আগেই জেনে যাওয়া হয় তাহলে তো পুরো লেখাটাই জলে যাবে। এই ট্রিকটা গল্প, উপন্যাসের জন্য প্রযোজ্য নয়। আত্ম উন্নয়নের বইগুলো এখনো আমাদের অনেকের কাছে নিরস বই হিসেবে খ্যাত। এ ধরনের বই পড়ার অভ্যাস করতে ইচ্ছুক যারা তারা এই ট্রিকটা কাজে লাগালে উপকৃত হবে।

তাই, আগে থেকেই সূচিপত্র দেখে নিজের প্রয়োজন সাপেক্ষে কয়েকটি টপিক আগেভাগে পড়ে যদি পুরো বইটা পড়ার আগ্রহ জন্মায় ব্যাপারটা খারাপ হবে না!

৬. বই পড়ার সময় ডিকশনারিকে না বলতে হবে :

অন্য ভাষা তথা ইংরেজি বই পড়তে গিয়ে সচরাচর আমরা যে সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকি সেটা হলো পড়তে পড়তে হুট করে কোনো অপরিচিত শব্দে গিয়ে আটকে যাওয়া। সেক্ষেত্রে আমরা সাহায্য নেই ডিকশনারির। ডিজিটাল যুগের ডিজিটাল ডিকশনারি অর্থাৎ ফোনের ডিকশনারি অ্যাপও কিন্তু পড়ার গতি এবং আগ্রহ কমাতে ভীষণ কার্যকরী। একবার একটা শব্দের অর্থ জানতে ফোনে হাত দিলে পুনরায় আবার বইয়ে ফেরত যাওয়াটা অসম্ভবের কাছাকাছি। এই প্রশ্ন আসতেই পারে যে তাহলে নতুন শব্দের অর্থ জানা হবে কী করে? এক্ষেত্রে পড়তে হবে কনটেন্ট বুঝে। আর বাড়াতে হবে পড়ার পরিমাণ। তাহলেই সমৃদ্ধ হবে শব্দভাণ্ডার।

এভাবেই একটা সময় দেখা যাবে গোটা একটা বই পড়া শেষ হয়ে গেছে ডিকশনারির সাহায্য ছাড়াই।

ওপরের আলোচ্য ৬টি দারুণ কৌশলের অনুসরণের মাধ্যমে তাহলে আজ থেকেই শুরু হয়ে যাক বই পড়ার চমৎকার অভ্যাস! তাই, এখন থেকেই—

'Read FAST. FASTER Everyday. LEARN More and SHARE the ideas.'

স্পিড রিডিং হ্যাকস!

১ শব্দ করে নয়
পড়তে হবে মনে মনে

২ সাহায্য নাও আঙ্গুল কিংবা
কোনো গাইডের

৩ একটি একটি করে নয়
পড়ো একাধিক শব্দ একত্রে

৪ সময় ও লক্ষ্য ঠিক করে
পড়তে বসার অভ্যাস করতে হবে

৫ বইয়ের গুরুত্বপূর্ণ অংশে চোখ বুলিয়ে নিলে
ধারণা মিলবে বই সম্পর্কে

৬ বই পড়ার সময়
ডিকশনারিকে না বলতে হবে

আজ তোমার পড়ার গতি	১ মাস পর	২ মাস পর	৩ মাস পর	লক্ষ্য

২ গুন

এই বিষয়ে আরও দক্ষ হতে হলে একটি বইয়ের কথা বলতেই হয়,
'The Speed Reading Book' by Tony Buzan

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নিজেকে টোপ দাও নিজেই!

হয়তোবা তুমি মনে মনে অপরাধী বোধ করো যখন তুমি একটু বেশি পাবজি খেলে ফেলো, কিংবা চকোলেটের পিছনে বেশি খরচ করে ফেলো। নিজের এই দিকগুলো হয়তো-বা তুমি বদলাতে চাও। কিন্তু, নিজের এই বৈশিষ্ট্যগুলোই যদি তুমি নিজের কাজে লাগাতে পারতে, তাহলে কেমন হতো?

এক কাজ করে দেখতে পারো, পড়ার সময় বইয়ের প্রতি ১০ পৃষ্ঠা পর পর তোমার প্রিয় চকোলেট রাখতে পারো। ১০ পৃষ্ঠা শেষ করলেই কেবল তুমি সেটা খেতে পারবে। এটা করলে দেখবে, ৭ পৃষ্ঠা পড়ার পর নিজে থেকেই একটা ইচ্ছা আসছে যে, শেষ করেই ফেলি, অন্তত চকোলেটটা পেলাম। একটা চকোলেট অনেক তুচ্ছ হতে পারে, কিন্তু পড়ার সময় দেখবে ওটাও তোমাকে এগিয়ে নিচ্ছে। পড়ার টেবিলে বসলে এমনটা হয় যে, দেয়ালের চুনটাও কত সুন্দর! কিংবা একটা মশার দিকে তাকিয়ে আছো তো আছোই! পড়ার সময় পড়া বাদ দিয়ে বাকি সবকিছুতেই আমাদের মনোযোগ। অন্তত চকোলেটের মতো জিনিস পাবার দিকে মনোযোগ দিলেও যদি পড়াটা হয়, তাতে মন্দ কী?

আরো একটা কাজ করতে পারো। নিজের কাছে শপথ। আজকে তমুক চ্যাপ্টারটা শেষ না করে খেলতে বসবো না। কড়া শপথ। পড়তে না ইচ্ছা করলেই খেলার নেশা যখন পেয়ে বসবে, তখন যে করেই হোক একটা শক্তি তুমি দেখবে জোগাড় করে ফেলেছ।

টোপ বলতে পারো কিংবা আরেকটু গুরুত্ব আনার জন্য স্বনির্ধারিত উপহারও বলতে পারো। এখানে দুটো উদাহরণ দেই :

১. ৩০ পৃষ্ঠা পড়া শেষ না করলে ইন্সটাগ্রাম/ফেসবুক ব্যবহার করা যাবে না! (এক্ষেত্রে আমার পড়াশোনার জন্য স্বনির্ধারিত উপহার হলো ইন্সটাগ্রাম/ফেসবুক ব্যবহার করতে পারা)
২. লেখালেখির কাজ শেষ না করা পর্যন্ত নতুন ইউটিউব ভিডিওটি দেখা যাবে না। (এক্ষেত্রে আমার লেখালেখির জন্য স্বনির্ধারিত উপহার হলো পছন্দের ভিডিও দেখতে পারা)

তো নিজের জন্য কী টোপ ঠিক করবে?

নিজেকে জানো। নিজের মনকে যত ভালোভাবে বুঝতে পারবে, তত সেটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। নিজে থেকে অনুপ্রেরণা আনতে হলে সেজন্যই সবার আগে নিজেকে জানতে হবে।

ইউটিউব হ্যাকস

প্রথমেই একটা জিনিস করে দেখো, ইউটিউবে তুমি গড়পড়তা কত সময় ভিডিও দেখে কাটাচ্ছো। তো, সপ্তাহে কতটা সময় তুমি ইউটিউবে কাটাচ্ছো সেটা একটু জেনে নাও। অনেক সময় ভিডিও দেখতে দেখতে সময়জ্ঞান হারিয়ে ফেলি আমরা। এমন প্রায়ই হলে, বিরতির অ্যালার্ম সেট করে রাখতে পারো। এখন ব্যাপার হচ্ছে, দিনশেষে যদি ইউটিউবে অনেক সময় কাটাই, তাহলে কিছু ভালো জিনিস দেখেই যেন সময় কাটে। শিক্ষাক্ষেত্রের যেসব চ্যানেল আমরা খুব গুরত্বপূর্ণ বলে মনে করি, সেগুলোর একটা তালিকা পরের পাতায় দিয়ে দিলাম। পারলে পরের বিরতিতেই সবগুলোতে সাবস্ক্রাইব করে রেখো।

আর হ্যাঁ, একটা বিষয় নিয়ে বলতেই হয়। মনে করো, বইয়ের একটা অংশ বুঝা যাচ্ছে না। ক্লাসেও ঠিকমতো আলোচনা করা হয়নি। তাই, ঝট করে মোবাইল কিংবা কম্পিউটারে সার্চ করলাম বিস্তারিত জানার জন্য। ১৫ মিনিট চলে গেল। যেটা বুঝতে মুঠোফোন হাতে নিয়েছি সেটা তো বুঝলামই না, বরং আফ্রিকার বাচ্চা হাতি গোসল করার সময় কীভাবে লাফালাফি করে, সেই ভিডিও চোখের সামনে নিয়ে বসে আছি!

এমন যদি প্রায়ই হয় তাহলে মোবাইল কিংবা কম্পিউটারে বসার আগে টাইমার সেট করে বসবে। ১৫ মিনিট ঠিক করে ব্রাউজ করা শুরু করো। ঘড়ির কাঁটার টিকটক (আহ! এক বছর আগেও শব্দটা বললে অ্যাপের কথা মাথায় আসত না!) আওয়াজ তোমাকে লাইনে রাখবে। নিজেকে অনির্ধারিত সময় দিলে তুমি অনির্ধারিত ভিডিওর দিকেই চলে যাবে। তাই, ইন্টারনেটে বসার আগে টাইমার সেট করে বসবে।

আর ইউটিউবেও কিন্তু ভুলোমনা মানুষের জন্য নোটিফিকেশন ফিচার আছে। একটা কফি হাতে বানর নির্ধারিত সময় পরপর এসে তোমাকে জানান দেবে যে, তোমার হয়তো-বা বিরতি নেয়ার সময় হয়েছে!

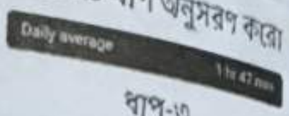
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ইউটিউব হ্যাকস

ইউটিউবে তুমি কত সময় কাটাচ্ছো, তা দেখার জন্য নিচের তিনটি ধাপ অনুসরণ করো

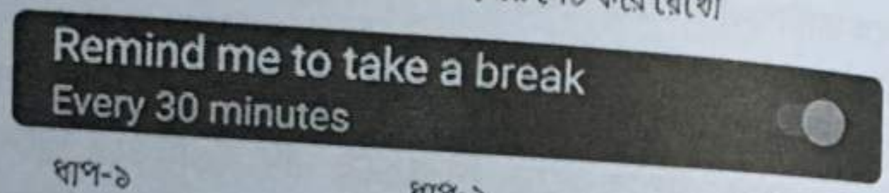
ধাপ-১
প্রথমে তোমার ইউটিউব একাউন্টের উপর ক্লিক করো

ধাপ-২
"Time Watched" এর উপর ক্লিক করো



ধাপ-৩
তোমার পুরো সপ্তাহের ব্যবহারের তথ্য পেয়ে যাবে

ইউটিউবে ভিডিও দেখতে দেখতে যদি সময়ের হুঁশ না থাকে,
তাহলে নিজে থেকেই টাইমার সেট করে রেখো



ধাপ-১
"Remind me to take a break" এর নোটিফিকেসন অন করো

ধাপ-২
বিরতির সময় ঠিক করে দাও

ধাপ-৩
নির্দিষ্ট সময় পর পর ভিডিও থামিয়ে তোমাকে সময়ের আপডেট দেয়া হবে

ইউটিউবে শেখার আগ্রহ ও অভ্যাস করতে চাইলে নিজের চ্যানেলগুলোতে সাবস্ক্রাইব করে রাখো!

TED-Ed, Smarter Every Day, Veritasium, ASAP Science, Minute Physics, Kurzgesagt, Vsauce, Crash Course, Khan Academy, CGP Grey, SciShow, VlogBrothers, Onnorokom Pathshala, 10 Minute School

ইউটিউবের পাশাপাশি যেসব ওয়েবসাইটে চুঁ মারা উচিত

SKILLSHARE codecademy edX coursera

একটা চালাকি করবে। সব কোর্স কিন্তু ফ্রি দেয় না। তবে, প্রায় সব জায়গাতেই একটা কিছুদিনের জন্য ফ্রি ট্রাই করার অপশন দেয়। পরীক্ষা শেষ হবার পর যেই ১৫/৩০ দিন ছুটি পাবে, সেই সময় ফ্রি একাউন্ট খুলে ফাটিয়ে শিখে নেবে। প্রতিটা ছুটিতে একটি করেও যদি ফ্রি ট্রাইয়াল নাও, তবুও এমন ফ্রি কোর্স করে শেষ করতে বছরের পর বছর চলে যাবে!

তোমার প্রতিদিন!

আজকের দিনে আমরা যা করছি তাই আমাদের ভবিষ্যতের 'আমি'কে তিল তিল করে গড়ে তুলছে। দৈনিক একটা রুটিন রাখা যে সবারই উচিত, এই ব্যাপারটা আমরা সবাই জানি এবং বুঝি। কোনো জুনিয়রকে পেলে উপদেশও দিয়ে বসি। কিন্তু, আমাদের অনেকের হয়তো নিজেদেরই দৈনিক কোনো রুটিন নেই। তো এখন আমরা চাই যে তুমি তোমার জীবন থেকে কিছু সময় বের করে নিচের দুটি রুটিন চার্ট পূরণ করবে এবং চার্টগুলো পূরণ করার পর কিছু প্রশ্ন থাকবে তোমার দিনটিকে আরও ভালো করার জন্য। আর হ্যাঁ! দুটো রুটিন কেন? কারণ একটা রুটিন যেদিন ক্লাস কিংবা কাজ থাকে, অন্য রুটিনটা ছুটির দিনের। বিভিন্ন যে লম্বা ছুটি আসে, অধিকাংশ সময়ই সেগুলো ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে নষ্ট কেন হয়? কারণ, আমরা খালি ক্লাস কিংবা কাজের দিনগুলো নিয়ে পরিকল্পনা করতে শুনেছি। ছুটির দিনগুলোকে ঠিকমতো ব্যবহার করার দিকে অত মনোযোগ কখনো দেইনি। তাই, আজ আমরা আমাদের ছুটির দিনেরও একটি পরিকল্পনা করবো।

> তুমি যদি ছোট ছোট ভালো অভ্যাসগুলো অভ্যাসে এনে ঠিকভাবে একের পর এক সাজাতে পারো, তাহলে সেগুলো আরও দৃঢ় করতে আর নিজেকে জোরজবরদস্তি করতে হবে না। সময়ের সাথেই অভ্যাসগুলো স্থায়ী হয়ে যাবে ঠিক যেমন একটি সুন্দর গর্তে সঠিকভাবে রোপণ করা চারা নিজে থেকে বেড়ে উঠতে থাকে।
> -বি.যে. ফগ

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ক্লাস/কাজের দিন

সময়	কাজ	কাজের সুস্পষ্ট বর্ণনা
০০:০০		
০১:০০		
০২:০০		
০৩:০০		
০৪:০০		
০৫:০০		
০৬:০০		
০৭:০০		
০৮:০০		
০৯:০০		
১০:০০		
১১:০০		
১২:০০		
১৩:০০		
১৪:০০		
১৫:০০		
১৬:০০		
১৭:০০		
১৮:০০		
১৯:০০		
২০:০০		
২১:০০		
২২:০০		
২৩:০০		

ছুটির দিন

সময়	কাজ	কাজের সুস্পষ্ট বর্ণনা
০০:০০		
০১:০০		
০২:০০		
০৩:০০		
০৪:০০		
০৫:০০		
০৬:০০		
০৭:০০		
০৮:০০		
০৯:০০		
১০:০০		
১১:০০		
১২:০০		
১৩:০০		
১৪:০০		
১৫:০০		
১৬:০০		
১৭:০০		
১৮:০০		
১৯:০০		
২০:০০		
২১:০০		
২২:০০		
২৩:০০		

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আশা করি সবাই পুরোটা পূরণ করেছ। পুরোটা এখনো নিশ্চিত না হলে সমস্যা নেই। যতটুকু পারো পূরণ করে ফেলো। এবং লেখার সময় মনে হচ্ছে যে বেশ কিছু অতি উৎসুক আছো, যারা চার্ট পূরণ না করে পরে কী লেখা আছে আর প্রশ্ন আছে তা পড়তে চলে এসেছ। তোমাদের কৌতূহলের প্রশংসা করতেই হয় কিন্তু অবশ্যই একটা সময় বের করে চার্টটা পূরণ করে রেখো।

এখন আসি প্রশ্নে। নিচের বক্সগুলোতে কিছু প্রশ্ন আছে এবং নম্বর দেয়া আছে, আমি চাই যে তোমরা একদম মনোযোগ দিয়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দিবে।

সময় রেখেছ কি?	হ্যাঁ/না
তোমার রুটিনে কি বাবা-মা কিংবা পরিবারের জন্য সময় রেখেছ?	
শারীরিক পরিচর্যা/খেলাধুলার জন্য সময় রেখেছ? (ভিডিও গেম হলে চলবে না!)	
দিনে নির্ধারিত পাঠ্যপুস্তকের বাইরের বই পড়ার জন্য সময় রেখেছ?	
ঘুমের জন্য পর্যাপ্ত সময় রেখেছ? (এটাতে তো নিশ্চয়ই একটু কম কিংবা একটু হয়তো-বা বেশি সময় দিয়ে রাখতে পারো)	
নতুন কিছু শেখার কিংবা কোর্স করার জন্য আলাদা সময় রেখেছ?	
ঘোরাঘুরি এবং বন্ধু-আত্মীয়ের জন্য সময় রেখেছ?	
নিজের শখের জন্য কিংবা একান্ত আপন সময় কি আলাদা করে রেখেছ?	

কিছু প্রশ্ন হয়তো-বা তুমি আশাও করোনি! স্টুডেন্ট হ্যাকস মানে এই না যে পুরো জীবনটাকেই একটা কারখানার মেশিনের মতো বানিয়ে ফেলতে হবে। স্টুডেন্ট হ্যাকস দিয়ে তুমি পড়াশোনার প্রক্রিয়াটাকে আরো দ্রুত ও সহজ করে ফেলবে যাতে মানুষ হিসেবে বাকি সময়টা ওই জ্ঞান ব্যবহার

করতে পারো এবং জীবনটাকে উপভোগ করতে পারো। রুটিন মানে এই না যে, খালি কাজ দিয়ে ২৪টা ঘণ্টা ভরে ফেলতে হবে। দিনশেষে পরিবারকেই যদি সময় না দিলে, বন্ধু-বান্ধবই যদি না থাকে, নিজের কিংবা নিজের শখের জিনিস শেখার কিংবা অনুশীলন করার জন্য যদি ৫টা মিনিট না থাকে, তাহলে কী লাভ হলো ২৪ ঘণ্টার রুটিনের খাঁজে নিজেকে আটকে রেখে।

রুটিন তুমি বানাতে পারবেই। বানালে তোমারই সুবিধা এবং পরের টপিকে বানানো রুটিনটা আরো কাজে দিবে। দিনশেষে মনে রাখবে যে, মানুষের জন্যই রুটিন; রুটিনের জন্য মানুষ নয়।

> প্রতিদিনের রুটিনের মাধ্যেই পুরো জীবনের সাফল্য লুকিয়ে থাকে।
> -জন সি. ম্যাক্সওয়েল

তুমি কি আসলেও শিখছো?

ছোটবেলায় এই দুষ্টুমিটা মায়ের সাথে প্রায়ই করতাম। দিনশেষে মাকে বলতে হতো দিনে যা কিছু পড়েছি। না বললে টিভি দেখতে পারব না। (হ্যাঁ! আমার ছোটবেলায় ইউটিউব বলে কিছু ছিল না। টিভিতেই ছিল সব)। তো মাঝে মাঝে আমি বইয়ের এমন কিছু চ্যাপ্টার খুঁজে বের করতাম, যেগুলো মাত্র ২/৪ পৃষ্ঠা। ওই পিচ্চি চ্যাপ্টার দ্রুত শেষ করে এসে আম্মুকে গর্ব করে বলতাম, 'আম্মু! আজকে আমি তিনটা চ্যাপ্টার পড়েছি! এখন টিভি অন করি!' (ছোটবেলায় টিভি কিংবা কম্পিউটার অন করার জন্যও অনুমতি লাগতো!)। তো আম্মুও ছেলের পড়াশোনার ব্যাপক অগ্রগতি শুনে ছেড়ে দিত। ধরাও খেতাম মাঝেমাঝে যেদিন আম্মু চেক করতো যে আদৌ পড়েছি নাকি না!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এই ব্যাপারটা কিন্তু অনেকেই, আজও নিজের মনের সাথে করি। ২ ঘণ্টা পড়লাম। মনোযোগ ছিল মাঠের খেলায়, কিংবা এরপরের গেমে কী করব অথবা বই বাদে দুনিয়ার অন্য যেকোনো জায়গায়। ২ ঘণ্টা হলে, নিজেকেই বলতাম যে আজকে অনেক পড়া হয়ে গেল, এখন নিজেকে কম্পিউটার গেম খেলে পুরস্কৃত করি।

কথায় আছে যে, ফাঁকি দিলে নিজের ফাঁদে নিজেকেই পড়তে হয়। দিনশেষে পরীক্ষার হলে এটা দেখা হয় না যে, আমরা কতক্ষণ পড়লাম কিংবা কতগুলো চ্যাপ্টার শেষ করলাম। দিনশেষে আমরা আসলে কী দিতে পারছি তাই দেখা হবে। তাই, পড়ার সময়, কিংবা চ্যাপ্টারের সময় দেখে যেন আমরা নিজেদের ফাঁকি না দেই।

আজকে ১০ ঘণ্টা ক্লাসেই গেল! মাঝখানের যে ২ ঘণ্টা যাতায়াত, আর ৩ ঘণ্টা বন্ধুদের সাথে আড্ডা, ওটা তো নিশ্চয়ই পড়াশোনা ছিল না!

ঘণ্টার হিসাব হোক কিংবা চ্যাপ্টারের হিসাব!
দিনশেষে প্রকৃতপক্ষে কী শিখছো, তাই আসল বিষয়।
ফাঁকি মারলে নিজের গর্তে কিন্তু নিজেকেই পড়তে হবে!

চ্যাটিং হ্যাকস

চৌধুরী অ্যান্ড হোসাইন-এর ইংরেজি ব্যাকরণের বই পড়েনি বাংলাদেশের শিক্ষিত সমাজে আজকাল এমন 'অমাবস্যার চাঁদ' নেই বললেই চলে। বাংলাদেশের পাঠ্যক্রমের অত্যাবশ্যকীয় পাঠ্যপুস্তক এটি। প্রাথমিক স্তর থেকে শুরু করে ভর্তিপরীক্ষা পর্যন্ত বিভিন্ন রঙের কভারের ভিতরে থাকা একই কথাগুলো আমরা বারবার পড়ে যাই, পরীক্ষা দেই এবং যথাসময়ে ভুলেও যাই।

অবাক করার মতো হলেও এটা কিন্তু সত্যি যে, সুদীর্ঘ বারো বছর ধরে ইংরেজি পড়ে আসার পরও ইংরেজিটা আমাদের কাছে এখনও একটা আতঙ্ক হিসেবেই বিরাজ করে। আমাদের মধ্যে এখনও এমন অনেকে আছে যাদেরকে ইংরেজিতে কোনো কথা বলতে বললে রীতিমতো ভয় পেয়ে, লেজ তুলে উল্টোদিকে দৌড়ে পালাবে।

কিন্তু কেন?

কারণ, ইংরেজি একটা ভাষা। আমরা দীর্ঘ বারো বছর ধরে শুধু এর ব্যাকরণই পড়ে এসেছি। আর কোনো ভাষা শেখার ক্ষেত্রে কথ্যরূপে ব্যাকরণ তেমন একটা ভূমিকা রাখে না। তাই, আমাদের ইংরেজি বলতে গেলে এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়।

এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণের উপায়ই-বা কী?

ইংরেজি শেখার জন্য আমরা অনেকের কাছ থেকেই ইংরেজি মুভি দেখা, খবরের কাগজ/ ম্যাগাজিন পড়া, বই পড়া কিংবা আয়নার সামনে বা বন্ধুদের সাথে চর্চা করার মতো বিচিত্র সব পরামর্শ নিয়মিত পেয়ে থাকি।

কিন্তু, বই বা খবরের কাগজ পড়া কিংবা মুভি দেখার মতো কাজগুলো ক্ষেত্রবিশেষে করা হলেও অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বন্ধুদের সাথে চর্চা করার বিষয়ে আমরা তেমন একটা আগ্রহী নই। কারণ, বন্ধুদের সাথে চর্চা করতে গেলে তিরস্কার আর কটুক্তির আশঙ্কায় আমরা এক পা এগিয়ে আবার দুপা পিছিয়ে যাই। অথচ, কোনো ভাষা শিক্ষার ক্ষেত্রে সে ভাষাতে কথা বলার চর্চা করাটা খুবই জরুরি।

আজ তোমাদেরকে একটা মজার আইডিয়া দিতে চাই, যেটা কি-না তোমাদের ইংরেজিসহ যে-কোনো ভাষায় দক্ষ হয়ে উঠতে অনেক সাহায্য করবে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অশেষ কৃপায় সামনাসামনি বসে আড্ডা দেয়ার প্রথা বর্তমানে বিলুপ্তপ্রায়! এখন, সাতসমুদ্র-তেরো নদীর ওপারের বন্ধুদের সাথেও ফেসবুক বা হোয়াটসঅ্যাপ মেসেঞ্জারের গ্রুপে বসে আরামে আড্ডা দেয়া যায়।

আমরা সবাই কিন্তু রোজই সারা দিনের ঘটে যাওয়া ঘটনা কিংবা নতুন কাজের পরিকল্পনা বা ক্ষেত্রবিশেষে অনেকের সমালোচনার ঝুড়ি নিয়েও গ্রুপে চ্যাট করতে বসে যাই। আইডিয়াটা খুবই সোজা। নতুন একটা চ্যাটিং গ্রুপ খুলে ফেলো। একই কাজ, একই গ্রুপ তবে এবার শুধু ভাষাটা বদলে গিয়ে ইংরেজি হয়ে যাবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আর কয়েকটা শর্ত অনুসরণ করো:

১. যাই লেখা হোক না কেন সেটা যেন ইংরেজিতে হয়।
চ্যাটিং গ্রুপে নতুন ভ্রমণের পরিকল্পনা বা সারা দিনের বিবরণ কিংবা কারো সমালোচনা যাই লেখা হোক না কেন সম্পূর্ণ ইংরেজিতে লিখতে হবে।

২. বাক্যের শুরুর শব্দ লেখা হোক ক্যাপিটাল বা বড় হাতের আদ্যক্ষরে।
আমরা অনেকেই ইনবক্সে ছোট হাতের আদ্যক্ষরে লেখা শব্দ দিয়ে বাক্য লিখি। এ অভ্যাসটা বর্জনীয়।

৩. বানানে সতর্কতা অবলম্বন করাটা জরুরি।
লেখার সময় সর্বদা শুদ্ধ বানানে লিখতে হবে। এতে করে শুদ্ধভাবে লেখার দক্ষতা বাড়বে।

৪. শব্দ সম্পূর্ণ লেখাটা বাধ্যতামূলক।
অনেকে চ্যাটিং এ ইংরেজি শব্দ ছোট করে লিখতে লিখতে ওই শব্দের আসল চেহারা আর বানানটাই ভুলে বসে আছে। ফলাফলস্বরূপ, ইংরেজি পরীক্ষার খাতায়ও সংক্ষিপ্ত বানানে ভুল শব্দ লিখে আসে।
যেমন: Phone না লিখে phn, Thanks না লিখে tnx, Hello না লিখে hlw, Welcome এর পরিবর্তে wlcm ইত্যাদি।

৫. শব্দের বানানে সংখ্যা নয়।
অনেকে Right, Fight, Night, Sight এ শব্দগুলোকে যথাক্রমে r8, f8, n8, s8 লেখে। এটা বর্জন করতে হবে।

৬. Vowel এর সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।
অনেকেই সংক্ষেপে ইংরেজি লিখতে গিয়ে ইংরেজি ভাষায় কার নামে পরিচিত Vowel শব্দটিকে রীতিমতো অস্তিত্বের সংকটে ফেলে দিয়েছে। Good না লিখে gd, wait না লিখে wt, Thank you এর বদলে Tnx হয় লেখে।
এটা বর্জন করতে হবে। প্রতিটা শব্দে a, e, i, o, u বা পাঁচটি vowel এর সঠিক উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে।

৭. এক অক্ষরে শব্দের প্রকাশকে না বলতে হবে।
ইংরেজি Are, See, You ইত্যাদি শব্দের উচ্চারণ একেকটি ইংরেজি বর্ণের অনুরূপ! অনেকে তাই লিখতে গিয়েও পূর্ণ শব্দের পরিবর্তে r, c, u লিখে ফেলে। এটা পরিবর্তন করতে হবে।

এ শর্তগুলো মেনে মাসখানেক গ্রুপে চ্যাটিং করার পর নিজেই নিজের পরিবর্তনটা দেখতে পাবে।

তাহলে, আর দেরি না করে আজই তোমার সব প্রিয় বন্ধুদেরকে নিয়ে একটি মেসেঞ্জার বা হোয়াটসঅ্যাপে চ্যাটিং গ্রুপ খুলে ইংরেজিতে কথোপকথন শুরু করো। শুধু ইংরেজি নয় শুদ্ধ বাংলা বলা ও লেখার দক্ষতা বাড়াতেও এ প্রক্রিয়া অনুসরণ বেশ ফলপ্রসূ!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

চ্যাটিং করে ইংরেজি শেখার হ্যাকস

১	যাই লেখা হোক না কেন সেটা যেন ইংরেজিতে হয়।	⊗ Purotai English e likhba! ⊙ Write 100% in English!
২	বাক্যের শুরুর শব্দ লেখা ক্যাপিটাল দিয়ে	⊗ are you reading everyday? ⊙ Are you reading everyday?
৩	বানানে সতর্কতা অবলম্বন করাটা জরুরি।	⊗ Maintain highgene please! ⊙ Maintain hygiene please!
৪	শব্দ সম্পূর্ণ লেখাটা বাধ্যতামূলক।	⊗ TNX, WLCM, PLS ⊙ Thanks, Welcome, Please
৫	শব্দের বানানে সংখ্যা নয়।	⊗ R8, GDN8 ⊙ Right, Goodnight
৬	Vowel এর সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।	⊗ Gd, wt, Tnq ⊙ Good, Wait, Thank you
৭	এক অক্ষরে শব্দের প্রকাশকে না বলতে হবে।	⊗ r, c, u ⊙ Are, See, You

প্রেজেন্টেশনের আদবকেতা : করণীয় ও বর্জনীয়

সবার সামনে দাঁড়িয়ে কোনো বিষয়বস্তু সম্পর্কে নিজের বক্তব্যকে উপস্থাপন করা কিংবা কোনো টপিকের ওপর প্রেজেন্টেশন দেয়া অনেকের কাছে এক বিরাট আতঙ্কের নাম। আর, দুঃখের বিষয় হলেও সত্য যে আমাদের অধিকাংশের প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্যগুলো খানিকটা একঘেয়ে! প্রায় সময়ই দর্শকেরা বক্তার বক্তব্যে কান না দিয়ে নিজের মোবাইলে মনোযোগ দেন। অথচ, কিছু কৌশল একটু দক্ষতার সাথে কাজে লাগালেই কিন্তু দর্শকের দৃষ্টি আকর্ষণ করে ফেলা সম্ভব!

শুরুটা হোক নাটকীয় :

যে-কোনো প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্যের শুরুর প্রথম সময়টুকু অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। ওই অল্প সময়টাই ঠিক করে দেয় বক্তার বক্তব্যে দর্শকের মনোযোগ ঠিক কতটুকু হবে! তাই, ওই সময়টাকে কাজে লাগানোর ক্ষেত্রে অনেকটা সতর্কতা অবলম্বন করা আর কুশলী হওয়াটা বেশ জরুরি! তা না হলে, বক্তব্য চলাকালীন সময়টাতে দর্শক কিন্তু বক্তার বক্তব্যের পরিবর্তে তার নিজের মোবাইলের দিকেই মনোযোগ দেবে! একজন বক্তা হিসেবে এ ব্যাপারটা নেহাত অস্বস্তিকর তো বটেই বরং কখনো কখনো অসম্মানজনকও! তাই, এই ছোট্ট সময়টায় বক্তার এমন কিছু বলার মাধ্যমে প্রেজেন্টেশন শুরু করা উচিত হবে যাতে হলভর্তি দর্শকের সবার আগ্রহী মনোযোগ তার বক্তব্যের দিকে চলে আসে!

প্রেজেন্টেশন শুরু করার হ্যাকস

- বিশাল কোনো সংখ্যা দিয়েও হতে পারে বক্তব্যের শুরু!
- প্রাসঙ্গিক কোনো বিখ্যাত ব্যক্তির প্রখ্যাত উক্তি দিয়ে শুরু করো!
- প্রাসঙ্গিক গল্প দিয়ে শুরু করো!
- শুরুতেই একটা প্রশ্ন ছুঁড়ে দাও!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তাহলে, শুরুর সময়টাতে কী কী করা যেতে পারে, জেনে নেয়া যাক।

১. শুরুটা হতে পারে কোনো প্রাসঙ্গিক গল্প দিয়ে!

'গল্পের প্রতি মানুষের ভালোবাসা প্রবল!'

২. বলা যেতে পারে কোনো বিখ্যাত ব্যক্তির প্রখ্যাত উক্তি! খেয়াল রাখতে হবে সেটাও যেন প্রাসঙ্গিক হয়!

ধরা যাক, কেউ একজন মহাবিস্ফোরণ তত্ত্ব বা বিগ ব্যাং নিয়ে কথা বলবেন। সেক্ষেত্রে তার বক্তব্যের শুরুটা হতে পারে,

"The Universe doesn't allow PERFECTION."
— Stephen Hawking (A Brief History of Time)

এরকম কোনো উক্তি দিয়ে!

৩. বিশাল কোনো সংখ্যা দিয়েও হতে পারে বক্তব্যের শুরু!

বিগ ব্যাং এর ব্যাপারটাতেই ধরা যাক, বক্তব্যের শুরুতে যদি এটা উল্লেখ করা যায় যে,

'১৩.৮ বিলিয়ন বছর আগে বিগ ব্যাং বা মহাবিস্ফোরণ ঘটেছিল!'

তবে এই এত বড় সংখ্যাটি নিঃসন্দেহে দর্শকের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে সক্ষম হবে!

৪. প্রশ্ন করেও বাড়ানো যাবে আগ্রহ! বলা হচ্ছিল বিগ ব্যাং নিয়ে! এক্ষেত্রে শুরুটা যদি হয়,

'What did God do before He created the Universe?'
— Stephen Hawking (A Brief History of Time)

এমন একটা প্রশ্ন দিয়ে তাহলে প্রেজেন্টেশন বা বক্তব্যের শুরুটা অনেকটাই ব্যতিক্রম আর নাটকীয় হবে!

তাহলে, এখন থেকে 'গুড মর্নিং, এভরিওয়ান!' দিয়ে প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্যের শুরু আর নয়!

মুখস্থবিদ্যার প্রয়োগ প্রেজেন্টেশনে নয় :

আমাদের বেশ পরিচিত উক্তি হলো,

'না বুঝে মুখস্থ করার অভ্যাস; প্রতিভাকে ধ্বংস করে!'

তেমনি

'প্রেজেন্টেশনে মুখস্থ বলার অভ্যাস দর্শকের আকর্ষণ ধ্বংস করে!'

তাই, প্রেজেন্টেশন দেয়ার সময় কখনো মুখস্থ বক্তব্য বলে যাওয়া অনুচিত! এক্ষেত্রে বক্তার উচিত, মূল কথাগুলোকে মাথায় রেখে নিজের মতো করে টপিকগুলো সম্পর্কে গুছিয়ে কথা বলা! আর, তাহলেই প্রেজেন্টেশনে বৈচিত্র্য আনা আর দর্শকের মনোযোগ ধরে রাখা দুটোই ঠিকভাবে বজায় রাখা যাবে।

তাই, প্রেজেন্টেশন দেয়ার সময় বক্তব্য মুখস্থ করে বলার অভ্যাসটা বর্জনীয়!

হাত, স্ক্রিপ্ট আর ঘামের বিড়ম্বনা:

অনেকে আবার কখনো কখনো বক্তব্যের অংশবিশেষ হাতে কিংবা ছোট্ট কাগজে লিখে নিয়ে আসে! যেহেতু হলভর্তি দর্শকের সামনে কথা বলার সময় গা বেয়ে দরদর করে ঘাম গড়িয়ে পড়াটা অস্বাভাবিক নয়! তাই অনেকসময় গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্তে হাতের লেখা অংশ কিংবা ছোট্ট স্ক্রিপ্টটা থেকে সাহায্য নিতে গিয়ে দেখা যায় হাতে লেখা অংশটাকেও কোনো এক ফাঁকে ঘামের সাথে সাথে মোছা হয়ে গেছে! আর, স্ক্রিপ্টটাও ঘামে ভিজে লণ্ডভণ্ড! সর্বনাশ! এবার কী হবে?

এরকম সর্বনাশ আর বিব্রতকর পরিস্থিতির সম্মুখীন যাতে কখনো হতে না হয় ঠিক সেজন্যই হাতে কিংবা স্ক্রিপ্টে লিখে নিয়ে মঞ্চে ওঠার অভ্যাসটা বাদ দিতে হবে এবার!

পুরো বক্তব্যটা যখন স্ক্রিপ্ট দেখেই পড়া হবে তাহলে, প্রেজেন্টেশন দেয়ার প্রয়োজনটাই-বা কী?

তাই, প্রেজেন্টেশনে হাত বা স্ক্রিপ্ট দেখে পড়া আর নয়!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

দৃষ্টি সংযোগ বজায় রাখতে কুশলী হও :

আমরা কারো সাথে কথা বলার সময় সাধারণত পরস্পরের চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলি। প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্য দেয়ার সময়ও এই ব্যাপারটা বজায় রাখতে হবে! হ্যাঁ, হলভর্তি দর্শকের সামনে মঞ্চে দণ্ডায়মান থাকাবস্থায় দর্শকদের চোখের দিকে তাকানোর কথা ভাবামাত্র ভয় কিংবা শঙ্কায় হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়াটা অস্বাভাবিক নয়! এক্ষেত্রে কিছু কৌশল অবলম্বন করলে অনেকটা সুবিধা হবে!

জেনে নেয়া যাক কৌশলগুলো:

১. সমগ্র হলের চারদিকের কিছু বিশেষ জায়গা বা পয়েন্ট বাছাই করে নিলে অনেক সুবিধা হয়! কথা বলার সময় নির্দিষ্ট সময় পরপর ওই জায়গাগুলোর দিকে তাকানোর চেষ্টা করা যেতে পারে! তাহলে, মনে হবে দর্শকদের দিকেই তাকানো হচ্ছে!

২. পয়েন্টগুলোর দিকে তাকিয়ে কথা বলতে বলতে অভ্যস্ত হওয়ার পর অন্য একটা কৌশল অবলম্বন করা যেতে পারে! পুরো হলরুমের বিভিন্ন জায়গায় নিজের পরিচিত কয়েকজনকে কিংবা বন্ধুদের বসিয়ে দেয়া গেলে কথা বলতে বলতে তাদের দিকে ঘুরেফিরে তাকালেও মনে হবে যে দর্শকদের দিকেই তাকানো হচ্ছে!

হাসি যখন সংক্রামক :

খেয়াল করেছো কখনও, যখন তোমার সামনে কেউ হাই তোলে তখন তুমিও হাই তোলো প্রায় সময়ই! তেমনি,

'হাসির প্রতিফলনেও হাসিই মেলে!'

তাই, কথা বলার সবসময় মুখে এক চিলতে হাসি রাখার বেলায় কোনো কার্পণ্য নয়!

First impression যেন হয় IMPRESSIVE :

"আগে দর্শনধারী; তারপর গুণবিচারী!"

এটা আমাদের বেশ পরিচিত একটি প্রবাদ! কিংবা, ছোট্টবেলার বিজ্ঞান বইয়ে পড়া চিরপরিচিত তত্ত্ব-

'বিদ্যুৎ চমকালে আগে আলো দেখা যায় পরে শব্দ শোনা যায়!'

এর মতো প্রেজেন্টেশন বা বক্তব্য দেয়ার ক্ষেত্রেও বক্তার বক্তব্যের আগে দর্শক কিন্তু বক্তাকেই খেয়াল করে; তারপর আমাদের বক্তব্যের প্রসঙ্গ আসে। তাই, আমাদের বডি ল্যাঙ্গুয়েজের ব্যাপারে আরো অনেকটা সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি।

আমাদের বডি ল্যাঙ্গুয়েজের মোট দুটো অংশ আছে!

১. Gesture : কথা বলা কিংবা কাউকে বোঝানোর সময় প্রয়োজনে আমরা অনেকেই হাত নেড়ে বোঝানোর চেষ্টা করি বা ব্যাখ্যা করি। এটাই হলো Gesture.

২. Posture : কথা বলার সময় আমাদের দাঁড়ানো কিংবা বসার ধরণটাই হলো প্রকৃতপক্ষে Posture.

কথা বলার সময় এই Gesture আর Posture যেন ভারসাম্য থাকে সে দিকে নজর রাখতে হবে। এই বিষয়গুলোতে সতর্কতা অবলম্বন করলেই বক্তা হিসেবে দর্শকদের উদ্দেশ্যে একটা 'Impressive First Impression' দেওয়া সম্ভব হবে!

মাইক্রোফোন আর উঁচু-নিচু স্বরের বিড়ম্বনা :

আমাদের অনেকেরই কথা বলা কিংবা বোঝানোর সময় হাত নাড়ার অভ্যাস আছে! সাধারণ কথাবার্তায় তেমন কোনো সমস্যা না হলেও বিপত্তি বাধে মাইক্রোফোন ব্যবহারের সময়। হাত নাড়ানোর সময় মাইক্রোফোন প্রায় সময়ই মুখের সামনে থেকে সরে যায়! আর ফলাফল হিসেবে আওয়াজ কখনো জোরে আবার কখনো আস্তে শোনায়! ব্যাপারটা বেশ অস্বস্তিকর।

তাই, কথা বলার সময় মাইক্রোফোনটা যেন সঠিক অবস্থানে স্থির রাখা হয় সে দিকে নজর রাখতে হবে!

শেষটা হোক আরো বিশেষ : ৯৯% প্রেজেন্টেশন এর শেষটা হয়,

'THANK YOU!'

এ দুটো শব্দ দিয়ে! বক্তব্যের শেষে ব্যতিক্রম কিছু আনতে চাইলে এই শব্দ দুটোকে অতিক্রম করতে হবে!

তাহলে, কীভাবে আনা যাবে এই ব্যতিক্রম?

১. একটা চিন্তার খোঁরাক তৈরি করে এমন প্রশ্ন দিয়ে শেষ করা যেতে পারে বক্তব্য, যেটা প্রেজেন্টেশন শেষ হওয়ার পরও দর্শকদেরকে ভাবাবে!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

২. ছোট্ট একটা সারমর্ম দেয়া যেতে পারে পুরো বক্তব্যের! পুরো প্রেজেন্টেশন এর আউটকাম কিংবা মজার কোনো বিশেষ তথ্য তুলে রাখা যেতে পারে একেবারে শেষে বলার জন্য!
৩. প্রতিটা প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্য দেয়ার পিছনে একটা নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য বা কারণ নিহিত থাকে। হতে পারে সেটা কোনো টপিক বা বিষয় সম্পর্কে জানানো কিংবা শেখানো! প্রেজেন্টেশন বা বক্তব্যের মাধ্যমে জানা বা শেখা বিষয়টা নিয়ে পরবর্তীতে করণীয়ই-বা কী সেটা জানিয়ে দিয়েও হতে পারে বেশ ব্যতিক্রমী একটা সমাপ্তি!
তাই, বক্তব্যের শেষের "THANK YOU!" কে না বলো!

'মঞ্চভীতি দূরীকরণ'-এর দাওয়াই!

প্রেজেন্টেশন কিংবা বক্তব্য দেয়ার ক্ষেত্রে সব বক্তার ঘাড়েই 'লোকে কী ভাবছে' নামের ভূতটা চেপে বসে! কিন্তু আশ্চর্য হওয়ার মতো ব্যাপার হলেও এটা সত্য যে, দর্শকসারিতে বসে থাকা প্রতিটি মানুষ চায় বক্তার কাছ থেকে নতুন কিছু শুনতে, জানতে ও শিখতে! তাই হলভর্তি দর্শকের সামনে ভয় পেয়ে ঘাবড়ে যাওয়াটা অবান্তরই বটে! মঞ্চভীতি কাটাতে চাইলে কয়েকটা কৌশল অবলম্বন করা যেতে পারে!

কী সেগুলো জানা যাক তবে :

১. সময়ের আগেই ভেন্যুতে পৌঁছে যাওয়া! সম্ভব হলে আগে থেকেই মঞ্চে উঠে কিছুক্ষণ হেঁটে জড়তা কাটিয়ে নেয়া যেতে পারে! তাহলে, হলভর্তি দর্শকের সামনে মঞ্চে উঠলেও আর তেমন একটা অস্বস্তি লাগবে না!
২. দর্শকদের সাথে পরিচিত হওয়া গেলে বেশ সুবিধা পাওয়া যায়! পরিচিত লোকজনের সাথে হাসিমুখে আর চোখে চোখ রেখে কথা বলাটা অপেক্ষাকৃত সহজ।

প্রেজেন্টেশন বিষয়টা এখনকার এ যুগে এমন এক অবধারিত ব্যাপারে পরিণত হয়েছে যেটাকে এড়ানোটা রীতিমতো অসম্ভব! আর এড়িয়ে যাওয়াটা যদি কখনো সম্ভব হয়েও যায় তবে, প্রতিযোগিতার দৌড়ে পিছিয়ে

পড়াটা অবশ্যম্ভাবী। তাই, এড়িয়ে না গিয়ে এ দক্ষতাটাকে আয়ত্তে নিয়ে আসাটাই যৌক্তিক! আলোচ্য কৌশলগুলো কাজে লাগানোর অভ্যাস এখন থেকেই করতে পারলে তোমার প্রেজেন্টেশন হয়ে উঠবে আরো আকর্ষণীয়!

> পাবলিক স্পিকিং কিংবা প্রেজেন্টেশন নিয়ে যদি দুর্বলতা থাকে অথবা যদি তুমি এই বিষয়ে খুবই দক্ষ হতে চাও, তাহলে একটি বইয়ের কথা বলতেই হয়ঃ 'The Art of Public Speaking' by Dale Carnegie. বইটি কিনতে না চাইলে সমস্যা নেই। ইউটিউবে সার্চ করলেই সম্পূর্ণ অডিওবুক পেয়ে যাবে! সাড়ে তিন ঘণ্টার মাত্র। ২ দিন মুভি বাদ দিলেই সময় হয়ে যাবে!

তুমি মোবাইল ব্যবহার করছো নাকি মোবাইল তোমাকে?

নিজেদের সুবিধার জন্যই আমরা মোবাইল ফোন ব্যবহার করি। কিন্তু, বাস্তবে একটু দূর থেকে নিজেকে খেয়াল করলে দেখবে যে তুমিই যেন ব্যবহৃত হচ্ছো!

সকালে উঠেই মোবাইল ফোনটা হাতে নিয়ে দেখলে কে কী করেছে, কোন কোন নোটিফিকেশন এসেছে। কিছুক্ষণ পর পর মোবাইলে তাকানো যে নতুন কোনো আপডেট এলো নাকি। ২ সেকেন্ড পর পর রিফ্রেশ করা এই চিন্তায় যে ১ সেকেন্ড আগে বন্ধ করায় যদি কোনো নোটিফিকেশন মিস যায়! এমনকি রাতে ঘুমই হচ্ছে না, হাত চলে গেল মোবাইলের দিকে। রাত ৩টা ৫৭তে কারো জীবনে আপডেট দেয়ার মতো কিছু থাকার কথা না। কিন্তু, তখনও আপডেট দেখতে চোখ চলে যায় টাইমলাইনে।

কোনো বিয়ের দাওয়াতে কিংবা রেস্তোরাঁয় গেলাম। সবাই বসে আছি, কিন্তু যে যার মোবাইলে বুঁদ হয়ে আছি। হয়তো-বা পাশের মানুষটির সাথেই মোবাইলে চ্যাট করছি। অনেকে মজা করে হলেও হয়তো-বা এটা করেছ।

ব্যাপারটা হচ্ছে, প্রতিদিন যে আমরা মোবাইল ফোনকে এত কিছু দিচ্ছি, কেন দিচ্ছি?

কী দিচ্ছি? আমাদের সময়, আমাদের মনোযোগ।

Poragedu.blogspot.com Physicskill.blogspot.com

এই সময় আর মনোযোগ দিয়েই কিন্তু আমরা অন্যদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করি। আপনজনদের আরো বেশি আপন করি। এই সময় আর মনোযোগ দিয়েই আমরা কাজ করে অর্থ উপার্জন করি। এই সময় আর মনোযোগ হচ্ছে আমাদের জীবনের বিনিয়োগ। এই বিনিয়োগ মানুষের উপর করলে আমাদের সম্পর্ক ভালো হয়, আমরা মানসিকভাবে খুশি থাকি। এই বিনিয়োগ কাজে করলে আমরা টাকা আয় করি। কিন্তু, এই বিনিয়োগ মোবাইলে করলে আমরা কী পাচ্ছি?

আসলেই! প্রশ্ন করে দেখো তো। আমরা মোবাইল ফোনে এত সময় দিয়ে কী করছি। হ্যাঁ, তুমি হয়তো-বা ভালো কাজেই ব্যবহার করছো। কিন্তু, প্রয়োজনের অতিরিক্ত যে সময় দিচ্ছো, তা দিয়ে কী পাচ্ছো?

আমরা যখন মানুষকে খালি দিয়েই যাই, কিন্তু কিছুই ফেরত পাই না, তখন বলি যে মানুষটাকে শুধু শুধু আমাকে ব্যবহার করতে দিলাম। কাজে যখন পরিশ্রম করেই যাই, কিন্তু কিছু পাই না; তখন বলি যে খালি খালি মাগনা খাটলাম। এমনই যদি হয়, তাহলে মোবাইলে এত এত সময় বেশি দিয়ে কি আমরা নিজেদেরই ব্যবহার হতে দিচ্ছি না?

তুমি যত বেশি সময় কোনো অ্যাপে কাটাবে, অ্যাপে বিজ্ঞাপন থাকলে অ্যাপ নির্মাতা তোমার সময় আর মনোযোগ থেকে টাকা আয় করছে। হয় তুমি ফোন ব্যবহার করে তোমার জানা দরকার এমন কিছু শিখবে, না হলে তোমার সময় ও মনোযোগ অন্য কেউ ব্যবহার করবে।

মোবাইল ফোন কিন্তু খারাপ কিছু না। কিন্তু, দিনশেষে মানুষ বলো, পৃথিবী বলো কিংবা ফোন বলো, সবাই এবং সবকিছুই তোমার কাছ থেকে কিছু না কিছু চাচ্ছে। তুমি যা দিচ্ছো তার বিনিময়ে কি তুমি সঠিক প্রতিদান পাচ্ছো? ফোন তোমার সময় ও শ্রম যেভাবে ব্যবহার করছে, তুমিও কি ঠিক সেভাবে মোবাইল থেকে তথ্য, বিনোদন ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ আদায় করে নিতে পারছো?

কে আসল বস? তোমার মুঠোফোন না তুমি?	তোমার মুঠোফোনে যেই কাজ, সেই কাজ করতে দিনে সর্বোচ্চ কত সময় দরকার হওয়া উচিত?	
	প্রতিদিন গড়পড়তা কত সময় তুমি মুঠোফোন ব্যবহার করো? (Settings অপসনে গেলে খুঁজে পাবে)	

বই বনাম পিডিএফঃ কোনটা পড়া উচিত?

সময়ের সাথে পরীক্ষাগুলোও দিন দিন আরো বেশি কঠিন হচ্ছে, প্রতিযোগিতামূলক হচ্ছে। এক আসনের বিপরীতে হাজার হাজার শিক্ষার্থী। ভর্তিযুদ্ধ যেমন কঠিন হয়ে আসছে, ঠিক একই সাথে হাতিয়ারগুলোও উন্নত হয়ে আসছে। অর্থাৎ, আগে তো হাতিয়ার হিসেবে কেবল বই, খাতা আর লেকচার ছিল। এখন এসেছে ইউটিউব, বিভিন্ন অ্যাপ, ডিভাইস আরো কত কিছু। মলাটের বই ছেড়ে এখন আমরা জ্বলজ্বলে মুঠোফোনের স্ক্রিনে পিডিএফ পড়ি। পরীক্ষার আগের দিন বন্ধুর তেলে চটচটা, চায়ের দাগ পরা নোট না পড়ে, হোয়াটসঅ্যাপে শেয়ার করা স্ক্রিনশট পড়ি। ক্যালেন্ডারে না দাগিয়ে মুঠোফোনে রিমাইন্ডার দিয়ে রাখি।

ডিজিটাল হওয়া মানেই আধুনিক হওয়া নয়।
সনাতন পদ্ধতিতে পড়া মানেই কুয়োর ব্যাঙ নয়।
প্রতিটা মানুষ ভিন্ন এবং তাদের প্রয়োজন ভিন্ন।
তুমি তোমার প্রয়োজন বুঝে পদ্ধতি নির্বাচন করবে।

অর্থাৎ, সময়ের সাথে আমাদের পড়াশোনা করার জিনিসগুলোও একটু বদলে গেছে। কিন্তু, প্রশ্ন হল :

'আমরা কি আগের মতো পড়ব, নাকি নতুন প্রযুক্তি নিয়ে পড়ব?'

এই প্রশ্নের উত্তর বের করার জন্য কিছু প্রশ্নের জবাব দিলেই বুঝে যাবে।

প্রশ্ন	হ্যাঁ/না
তোমার কি মুঠোফোনের চেয়ে বই পড়তে বেশি সহজ মনে হয়?	
মুঠোফোনের চেয়ে বই বেশিক্ষণ ধরে পড়তে পারো?	
ডিভাইস ব্যবহার করার সময় কি অন্য ভিডিও কিংবা কাজে জড়িয়ে পড়ো?	
মুঠোফোনে তথ্য টুকে রাখার চেয়ে কি খাতাকলমে টুকে রাখা সহজ মনে হয়?	
দাগিয়ে পড়ার জন্য মুঠোফোনের চেয়ে কি বই বেশি সহজ লাগে?	

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

উত্তরগুলো দিতে গেলে নিজে থেকেই বুঝে যাওয়ার কথা যে তোমার ডিভাইস ব্যবহার করা উচিত কি-না। এখন বিষয় হচ্ছে, আধুনিক জগতে একটু না একটু মোবাইল কিংবা ল্যাপটপ ব্যবহার করতেই হয়। এক্ষেত্রে–

১. পড়ার সময় আগে সব ফাইল ডাউনলোড করে তারপর ওয়াইফাই বা ডেটা বন্ধ করে পড়তে বসবে। ইন্টারনেট অন থাকলেই যত এদিক-ওদিক ঘোরাঘুরি।
২. যেই ডিভাইসই ব্যবহার করো না কেন, খেয়াল রাখবে যেন ওই ডিভাইসে নোট নিতে পারার অপশন থাকে এবং যা কিছুই করো না কেন, সব নোট যেন ঠিকমতো গোছানো থাকে। ফাইল ডাউনলোড করার সাথে সাথেই ঠিকমতো রিনেম করার অভ্যাস রাখবে। ডিভাইসে গুছিয়ে কাজ করার শুরু না করলে একসময় এমন জটলা পাকাবে যে, আর ঠিকমতো গোছানোর সময় হয়ে উঠবে না।
৩. নিজের প্রতিক্রিয়া খেয়াল করবে। আধুনিক জগৎ মানেই যে ডিভাইস ব্যবহার করতে হবে, এমন কোনো কথা নেই কিন্তু। তোমার মনোযোগ থাকছে নাকি, বেশিক্ষণ ডিভাইস ব্যবহার করলে মাথাব্যথা করে নাকি-এসব জিনিসও খেয়াল রেখো। দিনশেষে পড়াশোনা ঠিক হলেই হলো। ডিজিটালভাবে করছো না আগের মতো করে পড়ছো, তার উপর কিন্তু কোনো মার্ক থাকতে নাও পারে অধিকাংশ ক্ষেত্রে।

সময় ও জীবন ব্যবস্থাপনার কৌশল

ডিজিটাল এই যুগে আমাদের মধ্যে যে সমস্যাটা দেখা যায়, সেটা হলো যে আমরা ফেসবুক-ইউটিউব-স্ন্যাপচ্যাট এবং এরকম সব সাইটের ভিড়ে কাজের সময়টা ঠিক করে উঠতে পারি না। একবার ভেবে দেখো তো, ঘুম থেকে উঠে ফেসবুকের নিউজ ফিডে যে সময়টা নষ্ট হয়, সেটা অন্য কাজে লাগালে কিন্তু বিশাল কোনো কিছু হয়ে যেতে পারত!

ডিজিটাল যুগের সাথে তাল মিলিয়ে চলাটা দরকার, যেহেতু যুগটাই এমন। কিন্তু সেজন্য নিজের ক্রিয়েটিভিটি খোয়ালে তো আর চলবে না! আর ঠিক এই কারণটার জন্যই শিখে নিতে হবে কিছু টাইম ম্যানেজমেন্ট বা সময় ব্যবস্থাপনার কৌশল। না, এগুলো খুব কঠিন নয়, বরং প্রযুক্তির ছোঁয়ায় এটা এখন সহজ থেকে সহজতর কাজগুলোর একটা!

আজ বলব এরকমই ১০টি কৌশলের কথা, যেগুলো কাজে লাগালে কার্যকরী ডিজিটাল লাইফ চালাতে পারব আমরা সবাই।

১. দিন শুরু করার আগে দিনের কাজের একটা লিস্ট বানাও :

প্রতিদিনে হরেক রকম কাজ থাকে আমাদের। কীভাবে শুরু করব, কোনটা আগে করব, বা কী কী কাজ করব সবকিছু কিন্তু মনে থাকে না আমাদের। এগুলো মনে না থাকার কারণে হুট করে রাতের বেলায় মনে হয়, 'আরে! সকালে তো ওই কাজটা করার কথা ছিল!'

এ সমস্যার একটা চমৎকার সমাধান আছে, যেটা একই সাথে ডিজিটাল সময় ব্যবস্থাপনার কাজেও লাগে। তুমি যদি কম্পিউটারে বেশি থাকো, তাহলে সেখান থেকে স্টিকি নোটে লিখে রাখতে পারো দিনের কাজগুলো কি কি। আবার তুমি যদি বেশি ব্যস্ত থাকো মোবাইল ফোনে, সেখানেও টু-ডু লিস্টে দিনের সবগুলো কাজ আগের দিন রাতেই কিন্তু লিখে রাখতে পারো তুমি!

২. ছোট্ট ছোট্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করো এবং নির্ধারিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর স্বীকৃতিস্বরূপ পুরস্কৃত করো নিজেকে :

যে-কোনো কাজ করার আগে সে কাজটা এবং প্রয়োজনীয় সময়টাকে ছোট্ট ছোট্ট অংশে ভাগ করে নাও। নির্ধারণ করো ছোট্ট ছোট্ট লক্ষ্য আর সেগুলো অর্জনে বেঁধে দাও সময়সীমা। কীভাবে? ধরা যাক, তুমি একটি বই পড়তে চাচ্ছো। তুমি ঠিক করলে পরবর্তী ২০ মিনিটে বইটার দুই পৃষ্ঠা পড়ে শেষ করবে। সেক্ষেত্রে, তক্ষুনি ঘড়িতে বিশ মিনিট পর অ্যালার্ম সেট করে রাখো। আর, ঠিক করে ফেলো নির্ধারিত সময়ের মধ্যে পড়া শেষ হলে নিজেকে কী পুরস্কার দেবে। সেটা হতে পারে একটা চকোলেট। আর তারপর অ্যালার্ম বাজার সাথে সাথেই দেখো যে ঠিক বিশ মিনিটের মধ্যেই ওই দুই পৃষ্ঠা পড়া শেষ হলো কি-না। এক্ষেত্রে দুটো ব্যাপার ঘটে।

ক. অ্যালার্ম দেয়ার কারণে পুরো সময়টাকে একটা সীমায় আটকে দেওয়া যায়।
খ. পুরস্কারটি উৎসাহ যোগায় অনেকখানি।

৩. কাজের গুরুত্ব বোঝা :

আমাদের সবাইকেই প্রতিদিন অনেক কাজ করতে হয়। তালিকা তৈরির কথাতো শুরুতেই উল্লেখ করা হলো। এবার বলা হচ্ছে তালিকা করার

Poragedu.blogspot.com -Physicsskill.blogspot.com

ক্ষেত্রেও যেন কাজগুলোকে গুরুত্ব অনুসারে সাজানো হয়। যে কাজগুলো করা সবচেয়ে বেশি জরুরি সেগুলো যেন সবার আগে করে ফেলা হয়। আর সবচেয়ে প্রয়োজনীয় বিষয় হলো সেই কাজগুলোকে যেন সম্পন্ন হওয়া মাত্রই তালিকা থেকে কেটে বাদ দেয়া হয় এটা সুনিশ্চিত করা।

৪. প্রোডাক্টিভিটি অ্যাপের 'প্রোডাক্টিভ' ব্যবহার :

প্রোডাক্টিভিটি অ্যাপগুলো সবথেকে ভালো ব্যবহার করা যায় টাইম ম্যানেজমেন্টে। আমার পছন্দের একটা অ্যাপ হচ্ছে Wunderlist. এছাড়া গুগল ক্যালেন্ডারও অনেক কাজে লাগে এক্ষেত্রে।

প্রশ্ন আসতে পারে, এই অ্যাপগুলো দিয়ে কী হবে? উত্তরও রয়েছে, এই অ্যাপগুলো তোমাকে তোমার বিভিন্ন কাজ বা টাস্কের হিসাব রাখতে আর আপডেট দিতে সাহায্য করে। একটা ডিটেইলড প্ল্যান রাখতে ও বানাতে এই অ্যাপগুলোর জুড়ি নেই!

প্রযুক্তির এই বিশ্ব দিনকে দিন দ্রুত থেকে দ্রুততর হচ্ছে। এই বিশ্বের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে হলে তোমাকে অবশ্যই টাইম ম্যানেজমেন্ট করে চলতে হবে, আর সেজন্যই এই টিপসগুলো দেয়া!

৫. নতুন অভ্যাস গড়তে আনতে হবে ছোট্ট ছোট্ট পরিবর্তন :

আমরা অনেকেই হয়তো একসাথে অনেকগুলো বদঅভ্যাস ত্যাগ করে ভালো অভ্যাস নতুন করে গঠন করতে চাই। কিন্তু কিছুটা সময় অতিক্রান্ত হওয়ার পর দেখা আদতে পরিবর্তন বলতে শূন্য। যে-কোনো পুরোনো অভ্যাসের পরিবর্তন, কিংবা নতুন অভ্যাস গঠন করা, দুটোই সময়সাপেক্ষ। হুট করে যেমন নতুন কোনো অভ্যাসের সূচনা করাটা অসম্ভব তেমনি সম্ভব নয় একদিনেই পুরোনো কোনো বদঅভ্যাস পরিবর্তন। এক্ষেত্রে আনতে হবে ছোট্ট ছোট্ট পরিবর্তন; শুরুটা হতে হবে স্বল্প পরিসরে। একটু একটু করে করতে করতে অবশেষে একটা সময় দেখা যাবে যে সেই কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন এসেই গেছে।

৬. সতর্ক থেকো মাল্টিটাস্কিং করার সময় :

আমরা অনেকেই গান শুনতে শুনতে বই পড়ি, অঙ্ক কষি কিংবা ছবি আঁকি। টিভি দেখতে দেখতে খাওয়া এখনকার প্রজন্মের জন্য খুবই সাধারণ একটা

বিষয়। অথচ, এই কাজগুলোও আমাদের মূল্যবান সময়কে নষ্ট করছে অনেক গুণে। অনেকের মতে এতে দ্রুততার সাথে কাজ সম্পন্ন হয়। অথচ, গবেষণালব্ধ ফলাফল অনুযায়ী মাল্টিটাস্কিং মস্তিষ্কের দক্ষতা কমিয়ে দেয় অনেকখানি। মাল্টিটাস্কিং (Shifting of conscious focus) আসলে আমাদের মস্তিষ্ককে বোকা বানিয়ে রাখে প্রতিনিয়ত। প্রকৃত অর্থে সময় নষ্টের পিছনে এদের ভূমিকা অনেক।

৭. Notification এর Distraction থেকে নিজেকে দূরে রাখো :

বন্ধু-বান্ধবের তো কমতি নেই আমাদের। আর যত বেশি বন্ধু, তত বেশি নোটিফিকেশন। মেসেঞ্জারে রাতভর চ্যাট, আর তার ফাঁকে ফাঁকে একটু আধটু কাজ, যেগুলোকে নামমাত্রই ধরা যায়। মেসেঞ্জারের গ্রুপগুলোয় তো সবসময় কেউ না কেউ কথা বলতেই থাকে! এতে যেটা হয়, দরকারি কোনো কাজ করার সময় ব্যাপক একটা বাধার সৃষ্টি করে এই মেসেঞ্জারের কথাগুলো। ধরো তোমার সামনে পরীক্ষা, তুমি মন দিয়ে পড়াশোনা করছো। হুট করে চোখ পড়ল কোনো এক বন্ধুর মেসেজে, তুমি গল্প শুরু করলে। গোল্লায় গেল পরীক্ষা, এক ঘণ্টা পর তুমি নিজেকে ওই মেসেঞ্জারেই আবিষ্কার করবে! এজন্য খুব কাজের একটা উপায় হচ্ছে নোটিফিকেশন অফ করে রাখা। দরকারি কেউ হলে সে মেসেজ দিয়ে চলে যাবে, সেটা তুমি পরে ফাঁকা সময়ে দেখে নিতেই পারো। কিন্তু অযথা কাজের সময় যাতে মনোযোগ না চলে যায়, সেজন্য নোটিফিকেশন অফ রাখা হচ্ছে সেরা সিদ্ধান্ত।

৮. 'না' বলতে শেখা :

জাতি হিসেবে বাঙালির একটা দুর্বলতা হলো আমরা না বলতে প্রায় অক্ষমই বলা চলে। আমাদেরকে কেউ কোনো কাজ করে দিতে বললে সেখানে না বলতে পারি না। অথচ পরে দেখা যায়, আমরা যেমন না বলতে না পারার পাশাপাশি কাজটাও আর করা করা হয়ে ওঠে না। বরং ওই কাজের দুশ্চিন্তায় অন্য গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোও হয় না। আর তাই, অযথা কাজের বোঝা নিজের ঘাড়ে নেয়ার আগে কাজটার গুরুত্ব কতখানি সেটা বিবেচনায় রেখে প্রয়োজনে না [illegible]ভ্যাস করাই শ্রেয়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৯. গোছানো ও পরিপাটি চারপাশ :

তোমার কাজের জায়গাটা হওয়া চাই পরিপাটি, পরিচ্ছন্ন এবং গোছানো। অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সরিয়ে ফেলো, পরিষ্কার করে গুছিয়ে রাখো নিজের দরকারি জিনিসপত্র। একই ব্যাপার প্রযোজ্য তোমার মোবাইল, ডেস্কটপ কিংবা ল্যাপটপের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য! অপ্রয়োজনীয় অ্যাপ, ফাইল, সফটওয়্যার রিমুভ করে ফেলো তোমার ফোন আর কম্পিউটার থেকে! কারণ, অগোছালো চতুর্পাশ কাজ থেকে মনোযোগ নষ্ট করে, প্রোডাক্টিভিটি কমিয়ে দেয়! গুরুত্বপূর্ণ ফাইলগুলোকে প্রয়োজনভেদে পৃথক পৃথক ফোল্ডারে সংরক্ষণ করো যাতে গাদাগাদা ফাইলের ভিড়ে প্রয়োজনীয় ফাইলটাকে খুঁজে পেতে অসুবিধা না হয়। তাহলেই দেখবে কাজের গতি অনেকখানি বেড়ে গেছে।

১০. মোবাইলের ওয়ালপেপার হতে পারে কাজের লিস্ট :

আচ্ছা, তোমার মোবাইলে সবথেকে বেশি কোন জিনিসটা দেখো তুমি? মেসেঞ্জার, ইউটিউব বা গেমসের নাম মাথায় আসলেও, এর উত্তর হচ্ছে ওয়ালপেপার। ফোন অন করলেই ওয়ালপেপারের রাজত্ব শুরু! তো এই ওয়ালপেপারকে মহা কাজে লাগানো যায় তোমার সময় বাঁচাতে।

কীভাবে?

নিজের দিনের কাজগুলো, বিভিন্ন টিপস আর ট্রিকসগুলো লিখে রাখতে পারি আমরা ওয়ালপেপার হিসেবে। তাতে যেটা হবে, তুমি ফোন খোলামাত্রই চোখে পড়বে দরকারি কাজগুলো, আর তাই সেগুলো শেষ করতে উদগ্রীব হবে তুমিও!

টাইম অ্যান্ড লাইফ ম্যানেজমেন্ট হ্যাকস

১) দিন শুরু করার আগে লিস্ট বানাও

২) ছোট্ট ছোট্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করো নিজেকে পুরস্কৃত করো

৩) কাজের গুরুত্ব বোঝো

৪) প্রোডাক্টিভিটি অ্যাপের 'প্রোডাক্টিভ' ব্যবহার করো

৫) নতুন অভ্যাস গড়তে আনতে হবে ছোট্ট ছোট্ট পরিবর্তন

৬) সতর্ক থেকো মাল্টিটাস্কিং করার সময়

৭) Notification এর Distraction থেকে দূরে থেকো

৮) না বলতে শেখো

৯) চারপাশ রেখো গোছানো ও পরিপাটি

১০) মোবাইলের ওয়ালপেপারে রাখো কাজের লিস্ট

কোন কাজ আগে করবো এবং কীভাবে পরিকল্পনা করবো?

	এখনই করতে হবে	পরে করলেও হবে
জরুরি	১ নম্বর কাজ এই কাজ তোমার প্রাধান্য পাবে	৩ অথবা ২ নম্বর কাজ অন্য কাওকে দিয়ে করিয়ে ফেলো অথবা পরিকল্পনার মধ্যে নিয়ে আসো
জরুরি না	২ অথবা ৩ নম্বর কাজ প্রধান কাজ করার পর করো অথবা অন্য কাউকে দিয়ে করিয়ে ফেলো অথবা বাদ দাও!	৪ নম্বর কাজ বাদ দাও!

Poragedu.blogspot.com - Physicskill.blogspot.com

এটা নিশ্চয়ই খেয়াল করেছ যে, বইয়ের দিকে আধা ঘণ্টার বেশি তাকিয়ে থাকলে ক্লান্ত হয়ে যাই। কিন্তু, ওই একই মানুষই আবার ঘণ্টার পর ঘণ্টা মোবাইল স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে আছি। আসলেই কি তাই নয়? ফুটবল খেলার সময় হাঁপিয়ে উঠেছ। কিন্তু, যেই মাত্র ফুটবল পায়ে আসল তখনই কোনো এক দৈববল এসে ভর করে এবং ফুল স্পিডে দৌড়ানো শুরু করো। কেমন না ব্যাপারটা! ১/২ ঘণ্টা কম্পিউটারে বসে মনোযোগ দিয়ে পাবজি কিংবা অন্য কোনো গেম খেলছো। মনে হয় একদম স্ক্রিনে ঢুঁকে গেছো। কিন্তু, ওই একই মানুষ ৫ পৃষ্ঠা পড়ে মনোযোগ হারিয়ে ফেলে। বন্ধুদের সাথে ঘুরতে ঘুরতে মাইলের পর মাইল হাঁটা হয়ে যায়। কিন্তু, মশারি টানানোর সময় দুনিয়ার আলস্য!

আসলে আমাদের শারীরিক সক্ষমতার উপরে আছে আমাদের মানসিক শক্তি। এখন ব্যাপারটা হচ্ছে, আমরা আমাদের এই মানসিক শক্তি কি আমরা আমাদের কাজের সময় সম্পূর্ণ ব্যবহার করতে পারছি?

নেভি সিলদের কথা হয়তো-বা তুমি শুনেছ। পৃথিবীর সবচেয়ে দক্ষ যোদ্ধাদের কথা বলতে গেলে তাদের কথা বলতেই হয়। তাঁদের একটা কথা আছে, 'তুমি যখন তোমার শরীরের সবটুকু শক্তি দিয়ে ফেলেছ, তখন মনে রাখবে যে, তুমি তোমার মাত্র ৪০% সক্ষমতা পর্যন্ত পৌছেছ।' অর্থাৎ, 'মাইন্ড ওভার ম্যাটার'।

আসলে আমাদের কাজ করার মতো শক্তি সবসময়ই থাকে। খালি ইচ্ছাশক্তি আনতে পারলেই পুরো দিনটা পূর্ণ উদ্যমে কাটানো যায়।

"মানব মন যা কিছু চিন্তা করতে পারে, বিশ্বাস করতে পারে, তা সে অর্জন করতে পারে।
-নেপোলিয়ান হিল"

সুস্বাস্থ্য বজায়ের সুকৌশল!

সুস্বাস্থ্যের কথা বলতে গেলেই অনেকে ভাবে জিমে যেতে হবে। সপ্তাহে হাজারবার ডাম্বেল উঠাতে হবে আর শত শত ডিম গিলতে হবে। আসলে, সুস্বাস্থ্যকে আমরা অনেক সময় বডিবিল্ডিং ভেবে বসে থাকি। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৮ ঘণ্টা ঘুমানোর পর বাকি ১৬ ঘণ্টা যদি আমরা পূর্ণ উদ্যমে কাজ করতে পারি, তাহলেই কিন্তু যথেষ্ট। জিমে গিয়ে ব্যায়াম করলে দিনশেষে হয়তো এক টানে দেড়শো কেজি ঠিকই তুলতে পারবে। কিন্তু, জীবনটাকে সামনে টেনে নিয়ে যেতে হলে ১৬ ঘণ্টা কাজ করে যাওয়ার ফিটনেস লাগবে। এবং এই ফিটনেসের জন্য ভারী ভারী ডাম্বেল তোলা লাগবে না, কিছু সামান্য অভ্যাস বদলালেই চলবে।

১. সাবধান থেকো ভাতের দুষ্টুচক্র থেকে :
ভাত আর তরকারির অনুপাতের গড়মিল। ভাত বেশি তরকারি কম নয়তো তরকারি বেশি ভাত কম। আমাদের অনেকের সাথে খাওয়ার সময় প্রায়ই এই বিব্রতকর ঘটনাটা ঘটে থাকে। এই ভাত আর তরকারির পরিমাণে সামঞ্জস্য আনার নিমিত্তে অনেকেরই পরিমাণে বেশি খাওয়া হয়ে যায়। পরিণামে বেড়ে যায় ওজন! এই অভ্যাস অর্থাৎ ভাতের দুষ্টুচক্র থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। তরকারি যদি অসতর্কতায় বেশি নেয়া হয়েই যায় প্রয়োজনে সেটা খালি খালি খেয়ে নেয়াটা বরং বাড়তি ভাত খাওয়া অপেক্ষা শ্রেয়।

২. ২০-২০-২০ তে স্বস্তি মিলবে চোখে :
একবিংশ শতাব্দীর এ সময়টায় মানুষ বড্ড বেশি যন্ত্রনির্ভর! সারাক্ষণ স্মার্টফোন, ট্যাবে মুখ গুঁজে পড়ে থাকা কিংবা ল্যাপটপ বা ডেস্কটপে বসে একটানা কাজ করাটা এখন অতি সাধারণ আর পরিচিত দৃশ্য। এতে করে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে দৃষ্টিশক্তি। চশমা এখন আমাদের অধিকাংশের নিত্যসঙ্গী। আর তাই, এ প্রজন্মকে ক্ষীণদৃষ্টিসম্পন্ন প্রজন্ম বললে খুব একটা ভুল হবে না। একটানা বসে থেকে কোনো জিনিসের দিকে তাকিয়ে থাকাটা চোখের জন্য বেশ ক্ষতিকর। এই ক্ষতির ঝুঁকিটাকে খানিকটা কমিয়ে আনতে একটা কৌশল অবলম্বন করতে পারো! এই কৌশলের নাম '২০-২০-২০ (টুয়েন্টি-

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

টুয়েন্টি-টুয়েন্টি) রুল। এক্ষেত্রে একটানা কোনো জিনিসের দিকে তাকিয়ে থাকার সময় প্রতি ২০ মিনিট অন্তর অন্তর ২০ ফিট দূরের কোনো বস্তুর দিকে ২০ সেকেন্ড ধরে তাকিয়ে থাকার অভ্যাস করো। এতে করে চোখের ওপর চাপ কিছুটা কমবে।

৩. এক সাইকেলে হয়ে যাবে তিনটি দারুণ কাজ :

কিনে ফেলো বাইসাইকেল, দেখবে স্বয়ংক্রিয়ভাবেই হয়ে যাচ্ছে শরীরচর্চাও। সাইকেল চালানো অত্যন্ত কার্যকরী শরীরচর্চাগুলোর একটি। ওজন কমিয়ে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এই সাইকেল রাখতে পারে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। যাতায়াতের ক্ষেত্রেও পরিবহন হিসেবে সাইকেল হতে পারে ভরসা। সেক্ষেত্রে সাইকেল বাঁচিয়ে দেবে তোমার যাতায়াত এর ভাড়াবাবদ খরচ হওয়া টাকাগুলোও। তাই,

Save Money. Save Health. Buy a Bicycle.

৪. হাঁটা যখন সবচেয়ে উপযোগী শরীরচর্চা :

যাবতীয় শরীরচর্চায়গুলোর মধ্যে হাঁটা হলো সবচাইতে সহজ আর সবার জন্যে উপযোগী এবং একইসাথে কার্যকরী ব্যায়াম। সময় বাঁচাতে এখন আমরা সবাই কমবেশি অনলাইন রাইড শেয়ারিং অ্যাপগুলো থেকে পরিবহন সেবা নিয়ে থাকি। অ্যাপ থেকে রাইড কল করার সময় নিজের অবস্থান থেকে একটু দূরে কল করলে ওই দুরত্বটুকু হেঁটে গেলেও সেটা শরীরের জন্য বেশ উপকারী হবে। তবে কোথাও যাওয়ার ক্ষেত্রে আমাদের সবারই সময়মতো পৌছানোর তাড়া থাকে। তাই তখন হেঁটে যাওয়ার ঝুঁকি নেওয়াটা ক্ষেত্রবিশেষে বোকামি। ক্লাস কিংবা অফিস থেকে বাসায় ফেরার ক্ষেত্রে যেহেতু সময়মতো ফিরবার তাড়া সাধারণত থাকে না ওই সময়টাকে কাজে লাগানো যায় হাঁটার জন্য। যানবাহনে যদি একান্তই উঠতে হয় চেষ্টা করো অন্তত কিছুটা পথ হেঁটে গিয়ে তারপর যানবাহনে ওঠার। এতে করে তোমার ব্যায়ামের কোটাটুকুও পরিপূর্ণ হয়ে যাবে।

৫. লিফট নয় সিঁড়ি :

আমাদের অনেকেরই দোতলায় উঠতে গেলেও লিফটের প্রয়োজন হয়। নিজেদের সুস্বাস্থ্যের স্বার্থে হলেও এই বাজে অভ্যাসটা থেকে বেরিয়ে

আসতে হবে। সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামাও বেশ ভালো একটি ব্যায়াম। খুব বেশি প্রয়োজন না হলে লিফট এর পরিবর্তে সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করাটাই ভালো। এতে অনেকখানি ব্যায়াম হয়ে যায়।

৬. 'থ্রি হোয়াইট পয়জনস' কে 'না' বলো :

চিনি, লবণ আর ভাত খাদ্যতালিকার এই ত্রিরত্নকে বলা হয় 'থ্রি হোয়াইট পয়জনস'। প্রয়োজনের অধিক গ্রহণ করলে এই হোয়াইট পয়জনগুলো পয়জনের মতোই হুমকিস্বরূপ হয়ে যাবে আমাদের স্বাস্থের জন্য। কখনো কখনো এই উপাদানগুলোই উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্রের মতো দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাই, এই তিন সাদা আতঙ্ককে খাদ্য হিসেবে গ্রহণের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা বেশ জরুরি। যতখানি কম পারা যায় পরিমাণ ঠিক ততখানিই রেখো খাদ্যতালিকায়।

৭. পানির অপর নাম জীবন :

পানির অপর নাম জীবন হওয়ার পিছনের অন্যতম কারণগুলোর মধ্যে একটা হলো এই পানি আমাদের হজম ও বিপাকে সহায়তা করে। খাবারের আধ ঘণ্টা আগে পানি পান করলে আমাদের খাদ্য গ্রহণ অন্য সময়ের তুলনায় বেশ অনেকখানি কমে যায়, যা কিনা ওজন ঠিক রাখতে সাহায্য করে। আমাদের সুস্বাস্থ্যের স্বার্থেই পেটের তিনভাগের একভাগ খাদ্য দ্বারা, একভাগ পানি দ্বারা পূর্ণ করে অপরভাগ ফাঁকা রাখতে হয়।
তাই, 'খাওয়ার আগে পানি খাও, খাবারের ওপর চাপ কমাও।'

৮. উল্টো নিয়মকেই এবার উল্টে দাও :

প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী আমাদের অধিকাংশই সকালের নাশতা করি নামেমাত্র। কেউ কেউ তো আবার এই ব্রেকফাস্ট নামের উটকো ঝামেলাকে এড়িয়েই চলেন রীতিমতো। তারপর দুপুরে পেটপুরে খাওয়া আর রাতে গলাপর্যন্ত খাওয়া হলো রোজকার রুটিন আমাদের অধিকাংশের। আর এজন্যই স্থূলতা বাড়ছে আশঙ্কাজনকভাবে। অথচ প্রকৃত নিয়ম হলো সকালে রাজার মতো, দুপুরে প্রজার মতো আর রাতে খেতে হবে ভিখিরির মতো। অর্থাৎ সকালের নাস্তাটাকে সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে। কারণ এই নাশতার পরই আমাদের মস্তিষ্ক কাজ করা শুরু করে। তাই সুস্বাস্থ্যের স্বার্থে খাওয়াদাওয়ার এই প্রচলিত নিয়মটাকে উল্টে দিতে হবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৯. দশ মিনিটেই বাজিমাত :

দশ মিনিটের মধ্যে অফিসের চেয়ারে বসেই কিছু ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের মাধ্যমে শরীরচর্চার কাজটুকু করে ফেলা সম্ভব। টেন মিনিট অফিস এক্সারসাইজ নামের এই কনসেপ্টটি তোমাকে সাহায্য করবে অফিসে বসেই শরীরচর্চা করতে। আর বাসায় বসে সেভেন মিনিট ওয়ার্কআউট এর মাধ্যমে পূর্ণ করো তোমার ব্যায়ামের কোটা।

১০. বেছে নাও ছোট আকারের প্লেট :

খাবারের প্লেটের আকার কমিয়ে ফেলো। প্লেট হিসেবে বেছে নাও আকারে ছোট্ট প্লেটগুলোকে। সুস্বাস্থ্য নিয়ে সর্বশেষ আইডিয়াটি হলো এটা। এতে করে দেখবে প্লেটের আকারের সাথে সাথে কমে যাবে তোমার খাওয়ার পরিমাণও। বড় প্লেটভর্তি খাবার থেকে অনায়াসেই বেশি খাওয়া হয়ে যায়। আবার বড় প্লেটে পরিমাণে কম খাবার দেয়া হলে দৃষ্টিকটু লাগে। কিন্তু প্লেটের আকার যদি ছোট হয় তাহলে এই বিষয়টা চোখে পড়ে না। তাই, খাওয়ার সময় প্লেট হিসেবে বেছে নাও আকারে ছোট প্লেটগুলোকে। দেখবে ভুঁড়ির আকারটাও এমনিতেই কমে যাবে!

হেলথ হ্যাকস

সাবধান থেকো
ভাতের দুষ্টুচক্র থেকে

'থ্রি হোয়াইট পয়সন'
কে 'না' বলো

২০-২০-২০
তে স্বস্তি মিলবে চোখে

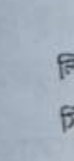
খাওয়ার আগে পানি খাও,
খাবারের ওপর চাপ কমাও

এক সাইকেলে হয়ে যাবে
তিনটি দারুণ কাজ

রাজার মত নাস্তা করো
রাত-দুপুরে প্রজার মতো

হাঁটা যখন সবচেয়ে
উপযোগী শরীরচর্চা

দশ মিনিটেই
বাজিমাত


লিফট নয়
সিঁড়ি

বেছে নাও
ছোট আকারের প্লেট

তোমার ফিটনেসের অবস্থা কেমন?

পর্যাপ্ত সময় ঘুমাই	পর্যাপ্ত পরিমাণে খাই	ঘাম ঝরানো ব্যায়াম করি	পর্যাপ্ত পানি পান করি	কোমল পানীয় পান করি না	২০টা পুশ-আপ দিতে পারি	টানা ১কিমি দৌড়াতে পারি	সিগারেট ও মাদক সেবন করি না
হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না	হ্যাঁ না

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এত ফিটনেস দিয়ে কী হবে!

এতক্ষণে তুমি বহুবার শুনেছ যে, ভালোমতো পড়তে হলে স্বাস্থ্য ভালো রাখতে হবে, ভালো খাবার খেতে হবে, পর্যাপ্ত ঘুম, পরিমাণমতো পানি ...

অনেকে হয়তো-বা বলবে যে, 'এত ফিট হয়ে কী লাভ! দিনশেষে একটু আনফিট হয়ে যদি ২/৪ দিন কামাই দেয়া যায়, তাহলেই তো লাভ!'

তাই কি? একটু হিসেব করে দেখা যাক। তুমি যদি সপ্তাহে ১ দিনও অসুস্থ থাকো তাহলে মাসশেষে ৪ দিন এবং ১২ মাসের বছর শেষে ৪৮ দিন অসুস্থ থাকছো। তার মানে বছরের দেড় মাস তুমি খালি কাশতে কাশতে আর ওষুধ খেতে খেতেই কাটিয়ে দিচ্ছো!

ব্যাপারটা খালি পড়াশোনা করার জন্য না। বছরে দেড় মাস কি তুমি অসুস্থতায় কাতরাতে কাতরাতে কাটিয়ে দিতে চাও? কেউই চায় না (অবশ্য কিছু ফাঁকিবাজ এমন আছে যে, তারা অসুস্থ থাকবে। কিন্তু তবুও পড়াশোনা করবে না। ব্যাপারটা দুঃখজনক যে, পড়াশোনার ব্যাপারটা তাদের কাছে এমন বিতৃষ্ণামূলক একটা ব্যাপার হিসেবে তুলে ধরা হয়েছে)। ফিট থাকার জন্য যে একেবারে সিক্সপ্যাক বানাতে হবে এমন কিছু না। খালি ঘুমটা ঠিক রেখে ভালো খাবার খেলেই অনেকটা হয়ে যায়। একটু কায়িক শ্রম হলে একদম সেরা। যেসব খাবার পেটে নিউক্লিয়ার বোমা ফাটায়, সেগুলো পারলে নিজের ভালোর জন্যই বাদ দাও। হ্যাঁ! রাতের বেলাতেই যেন দুনিয়ার সব মজার জিনিস হয়, কিন্তু শান্তির ঘুমের দিকে তোমার প্রাধান্য বাড়াও। দিনশেষে শরীরই যদি ভালো না থাকে, তাহলে আনন্দ কীভাবে করবে?

আমাদের জীবনে কেবল দুই ধরণের কষ্ট আছে; শারীরিক ও মানসিক। মানসিক ও শারীরিক শান্তির প্রথম ধাপ হলো শারীরিকভাবে সুস্থ্য থাকা। যে যতই সান্ত্বনা কিংবা উৎসাহ-অনুপ্রেরণা দিক না কেন, শরীর ঠিক না থাকলে কিছুই ঠিক মনে হবে না। তাই, জীবনটাকে ঠিক করার জন্যে সবার আগে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

সাধারণ শিক্ষার্থী বনাম তুখোড় মেধাবী শিক্ষার্থী

অনলাইনে এবং অফলাইনে শিক্ষকতা করার সুবাদে অনেক শিক্ষার্থীর সাথে কথা বলা ও পড়ানোর সুযোগ হয়েছে আমার। সেদিক বিবেচনা করে আমার কাছে শিক্ষার্থী মূলত দুই ধরনের।

এক হলো ভালো শিক্ষার্থী, অপরটি হলো খুবই ভালো শিক্ষার্থী। আমার কাছে সবাই ভালো শিক্ষার্থী আর কেউ কেউ আছে যারা হলো খুবই ভালো শিক্ষার্থী। একজন ভালো শিক্ষার্থী আর একজন খুবই ভালো অর্থাৎ তুখোড় শিক্ষার্থীর মধ্যে কিছু ছোট্ট ছোট্ট পার্থক্য রয়েছে। এই ছোট্ট ছোট্ট বিশেষত্বগুলোই একজন শিক্ষার্থীকে সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হিসেবে গড়ে তোলে।

চলো জেনে নেয়া যাক একজন তুখোড় মেধাবীর বিশেষত্বগুলো সম্পর্কে!

১. লেকচার কী নিয়ে সে সম্পর্কে ধারণা রাখে আগে থেকেই :

একজন তুখোড় মেধাবীরা ক্লাস বা লেকচারে কী নিয়ে কথা বলা হবে সেটা নিয়ে বিস্তারিত ধারণা রাখে ক্লাসের আগে থেকেই এবং তার পাশাপাশি ওই টপিক নিয়ে তার যাবতীয় কনফিউশন আর সমস্যাগুলোকে মার্ক করে নোট ডাউন করে রাখে এবং সেগুলো ক্লাসেই সমাধান করিয়ে নেয়। ওরা ফ্লিপড ক্লাসরুম মডেল অনুসরণ করে। ক্লাসে সক্রিয় অংশগ্রহণ করা ওদের অভ্যাস। যারা সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হতে ইচ্ছুক তাদের বলছি, এখন থেকেই প্রতিটি ক্লাস বা লেকচারে অংশ নেয়ার আগে সেখানে কী নিয়ে কথা বলা বা আলোচনা করা হবে সেটা নিয়ে আগে থেকে ধারণা নাও। প্রবলেম আর কনফিউশনগুলোকে মার্ক করে রাখো আগেভাগেই।

২. আত্মবিশ্বাসী, উদ্যমী আর প্রত্যয়ী মনোভাববিশিষ্ট :

একজন সাধারণ আর একজন তুখোড় মেধাবীর আত্মবিশ্বাসের তফাত একদম আকাশ-পাতাল। একজন সাধারণ শিক্ষার্থী নিজের যোগ্যতা আর অবস্থান নিয়ে সংশয়ে ভোগে। সবসময় শর্টকাট বা কম পরিশ্রমে সফলতা অর্জনের রাস্তা খোঁজে। তবে একজন মেধাবীরা তাদের অবস্থান নিয়ে সচেষ্ট এবং তাদের আত্মবিশ্বাস দৃঢ়। তারা সব সময় নতুন কিছু জানা আর শেখার জন্য আগ্রহী। ওদের লক্ষ্য পূর্ব নির্ধারিত এবং ওরা এই লক্ষ্য অর্জনের নিমিত্তে প্রতিনিয়ত উদ্যমের সাথে কাজ করে যায়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৩. জিদ থাকাটা জরুরি :

শিক্ষক হবার সুবাদে অনেক শিক্ষার্থীদের অনেক রকমের সমস্যা শোনার সুযোগ হয়েছে আমার। বেশ সাধারণ একটা অভিযোগের মধ্যে একটা হলো পড়াশোনা নিয়ে বাবা-মায়ের শাসন। একজন সাধারণ শিক্ষার্থী থেকে একজন মেধাবী শিক্ষার্থী হওয়ার যে জার্নি সেখানে বাবা-মা কিন্তু কাউকে ঠেলে বা টেনে বেশি দূর নিয়ে যেতে পারবেন না। এক্ষেত্রে নিজের জেদ, ইচ্ছা, আগ্রহ আর প্রচেষ্টার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। আর যারা বাবা-মায়ের শাসন নিয়ে কিঞ্চিত বিরক্ত তাদের জন্য বলি বাবা-মা আর অভিভাবকেরা আমাদের ভালোই চান আর তাই তারা আমাদের ভুলগুলোকে শুধরে দেয়ার জন্য প্রতিনিয়ত চেষ্টা করেন। সন্তান হিসেবে আমাদেরও কর্তব্য তাদেরকে এই নিশ্চয়তাটুকু দেয়া যে আমরাও আমাদের ভবিষ্যৎ নিয়ে সতর্ক।

৪. Be stronger than your strongest excuse :

কথায় বলে বাঙালির তিন হাত। ডান হাত, বাম হাত আর অজুহাত। অজুহাত দেখানোর সুযোগ পেলে সেটাকে হাতছাড়া করার মতো ভুল সচরাচর আমরা বাঙালিরা সাধারণত করি না। এখানেও সাধারণ আর মেধাবী শিক্ষার্থীর মধ্যে তফাত। সাধারণ শিক্ষার্থীরা যে-কোনো অজুহাত পাওয়া মাত্রই সেটার সদ্ব্যবহার করে ফেলে। অন্যদিকে অজুহাত তুখোড় মেধাবীদের কাছে তেমন একটা পাত্তা দেয় না। হাজারটা অজুহাত থাকা সত্ত্বেও দিনশেষে পড়াটা শেষ করেই ফেলে ওরা। ওদের জিদ আর উদ্যমের কাছে হেরে যায় সব ধরনের অজুহাত। তাই তুখোড় মেধাবী হওয়ার অন্যতম পূর্বশর্ত হলো অজুহাতকে এড়িয়ে চলার ক্ষমতা রাখা।

৫. Be Proactive. Don't be Reactive :

Proactive হলো সেসব শিক্ষার্থীরা যারা সকল কিছু নিয়েই আগে থেকেই ধারণা রাখে। তুখোড় মেধাবীরাই হলো Proactive. পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য অনেক কিছু নিয়ে ধারণা রাখে তারা। পড়াশোনার পাশাপাশি সহ-শিক্ষা কার্যক্রমেও ওদের সরব উপস্থিতি এবং শেষ পর্যন্ত সফলতার সাক্ষাৎ পায় ওরাই।

অন্যদিকে Reactive হলো সেসব শিক্ষার্থীরা যাদেরকে তাড়া দিয়ে দিয়ে কাজ করিয়ে নিতে হয়। বার বার মনে করিয়ে দিতে হয়। তাই, Be Proactive. Don't be Reactive.

আর Proactive হওয়ার পাশাপাশি অভ্যাস করো ফলো আপের। কোনো ফেস্টে অ্যাপ্লাই করেই থেমে যেও না। খোঁজ করো নতুন কোনো তথ্য এলো কি-না। একটা নতুন কিছু পড়লে বা শিখেই রেখে দিলে চলবে না। আমরা অনেকেই ভোক্যাবুলারি শিখি, রেখে দেই আর তারপর ভুলে যাই। এটা অনুচিত। নিয়ম করে ফলোআপ অর্থাৎ রিভিশন দাও।

৬. লক্ষ্য থাকা চাই পূর্বনির্ধারিত :

প্রথমত, লক্ষ্য থাকা চাই পূর্বনির্ধারিত এবং স্থির। তুখোড় মেধাবীরা এই লক্ষ্য সংক্রান্ত ব্যাপারে সবসময়ই সতর্ক থাকে। এরা এদের স্থির থারা লক্ষ্য অর্জনের নিমিত্তে প্রতিনিয়ত কাজ করে যায়। অন্যদিকে সাধারণ শিক্ষার্থীদের অধিকাংশই এই লক্ষ্যের ব্যাপারে কিছুটা উদাসীন।

৭. শিক্ষককে সাহায্য করার মানসিকতাটাও থাকা চাই :

একজন শিক্ষক হিসেবে আমার অভিধানে খারাপ শিক্ষার্থী বলে কোনো শব্দ নেই। কোনো শিক্ষার্থী আমার পড়ানো বুঝতে না পারে সেটা একান্তই আমার ব্যর্থতা। এই একই অনুভূতিটা শিক্ষার্থীদের মাঝেও জাগ্রত হওয়া উচিত। আর তাহলেই সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী শিক্ষার্থী হওয়ার পথে আরো এক ধাপ এগিয়ে যাওয়া যাবে।

সাধারণ শিক্ষার্থীরা আজ থেকেই শুরু করে দাও এই অভ্যাসগুলোর অনুশীলন, আশা করি আমাদের সবার সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হওয়ার রাস্তা আরো সহজ হয়ে যাবে! আর তুখোড় মেধাবীরা চালিয়ে যাও এই সুন্দরের চর্চা! সবার জন্য শুভকামনা রইল!

"বিজয়ীরা ভিন্ন কাজ করে না,
তারা ভিন্নভাবে কাজ করে মাত্র!
-শিভ খেরা"

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নিজের সিভি/রেজ্যুমে বানানো আছে তো?

বিশ্ববিদ্যালয়ে কেবল নতুন উঠেছি। প্রথম ৫টি কোর্সের একটি ছিল কমিউনিকেটিভ ইংলিশ। তো একদিন স্যার ক্লাস শেষে আমাদের নিজের একটি সিভি/রেজ্যুমে বানাতে বললেন। তারপর বললেন অনলাইনে ওই সিভি ব্যবহার করে বিভিন্ন চাকরিতে কেবল দেখার জন্য একটু আবেদন করে দেখতে। আমরা খুব ছোট একটা কাজ ভেবেছিলাম কিন্তু পরে বিরাট বড় একটা শিক্ষা পেয়েছি।

নিজের পছন্দমতো জায়গায় ভর্তি হয়ে গর্বে মাটিতে পা পড়ত না। বুক ফুলিয়ে ক্যাম্পাসে ঘুরে বেড়াতাম আর প্রোফাইলে আনন্দের সাথে আপডেট পোস্ট করতাম। মনে হতো যেন দুনিয়াই উদ্ধার করে ফেলেছি। কিন্তু, যখন সিভি বানাতে বসলাম, তখন দেখলাম যে এসএসসি আর এইচএসসির ফলাফল ছাড়া নাম, ঠিকানা বাদে আর কিছুই লেখার নেই। আরো দুঃখের ব্যাপার এই সিভি দিয়ে কোনো চাকরিতেই ঢোকা সম্ভব নয়!

মামুলি এক সিভি বানাতে দিয়ে সেদিন স্যার বড় একটা শিক্ষা দিয়েছিলেন। পড়াশোনার বাইরে আসল দুনিয়ায় আমাদের যোগ্যতা কতটুকু, তা চোখে আঙুল দিয়ে বুঝিয়ে দিয়েছিলেন।

তো ওই একই কাজ আমি তোমাকে অনুরোধ করব করতে। নিজের একটা সিভি/রেজ্যুমে বানিয়ে ফেলো। বানালে নিজে থেকেই একটা ধাক্কা পাবে আরো ভালো কিছু করার। এটা তোমাকে একটা ভালো রিয়েলিটি চেক দেবে। বইয়ের পরের চ্যাপ্টার পড়ার নেশায় অনেকের হয়তো-বা আর সিভি/রেজ্যুমে বানানো হবে না। তাই, বইতেই দুটো খসড়া দিয়ে দিলাম। এটা পূরণ করতে ১০ মিনিটের বেশি সময় লাগার কথা নয়। প্রথমটা উদাহরণ ও নির্দেশনাসহ দেয়া আছে। পরেরটা তোমাকে নিজে পূরণ করে ফেলতে হবে। সব ঘর যে একদম ভরে টুইটুম্বুর করে ফেলতে হবে এমন নয় কিন্তু। আর তুমি যেই ক্লাসেরই হও না কেন, পূরণ করে ফেলতে পারো। এটা কেবল বড়দের জন্য নয়।

অনেকেই হয়তো-বা ভাবছো যে কলেজ কিংবা বিশ্ববিদ্যালয়ে ওঠার আগে সিভি কেন বানাব। যারা এমন ভাবছো, তাদের জন্য বলে রাখি যে, এমন লাখ লাখ শিক্ষার্থী আছে, যাদের অর্থের কিংবা পরিস্থিতির

কারণে বেশিদূর পড়া হয় না। পড়াশোনা করার বয়সেই তাদের কাজের বোঝা কাঁধে তুলতে হয়। সেই, তুলনায় তোমার যদি উচ্চতর শিক্ষায় শিক্ষিত হওয়ার সুযোগটুকুও হয়, তবে তুমি যে নিজে কত সৌভাগ্যবান তা বুঝে নিও।

সিভি/রেজ্যুমে বানিয়ে ফেলতে হবে আজই। আর বানানো থেকে থাকলে আপডেট করতে হবে। বানানো হয়ে গেলে অভিজ্ঞ কাউকে দেখিয়ে নাও। এবং দুই-এক জায়গায় আবেদন করে দেখো চাকরির বাজারে তোমার মূল্য কতটুকু।

প্রতি মাস শেষে তোমার সিভি/রেজ্যুমে তে তোমার লক্ষ্য অনুযায়ী তুলে ধরার মতো ব্যাপারগুলো আপডেট করতে হবে। আপডেট করার মতো কিছু না থাকার মানে হলো ওই মাসে তুমি উল্লেখযোগ্য কিছু করোনি কিংবা শেখোনি।

না থাকলে

তুমি যেই মানুষটি হতে চাও, সেই মানুষটি হওয়ার জন্যে উপযুক্ত দক্ষতাগুলো কি তোমার সিভি/রেজ্যুমে তে আছে? তোমার স্বপ্নের চাকরি পাবার মতো সিভি কি তোমার আছে?

এবং হ্যাঁ! পরের পৃষ্ঠায় খসড়া করার পর প্রতি মাস শেষ একবার করে রিভিশন দিও। নতুন কিছু যোগ করার থাকলে লিখে রেখো। আর নতুন কিছু যোগ করার না থাকলে বুঝতে হবে তুমি হয়তো-বা নতুন উল্লেখযোগ্য তেমন কিছু করোনি। (তার মানে কিন্তু এই না যে তুমি কিছুই করোনি, অনেক কিছুই দিনশেষে সিভি/রেজ্যুমেতে আসে না। অনেকেই গরীব-দুস্থদের জন্য অনেক কিছু করে, সুবিধাবঞ্চিতদের জন্য উদ্যোগ নেয়। এসবের গ্রহণযোগ্যতা সিভি/রেজ্যুমেতে না থাকলেও দিনশেষে এসব কাজের গুরুত্বই সবচেয়ে বেশি। আশা করি, একদিন আসবে যখন একাডেমিকের বাইরের কাজও চাকরির সময় বিবেচনা করা হবে)।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এখানে তোমার ফেসবুক প্রোফাইল দিলে চলবে না কিন্তু! স্টুডিওতে গিয়ে সুন্দর করে একটা তুলে এসো।

Name: এনআইডি কিংবা পাসপোর্টের সাথে যেন একদম পুরোপুরি মিল থাকে।
Email: পেশাগত হয় যেন। ৩ বছর আগে দুষ্টুমি করে দেয়া নাম দিয়ে কিন্তু চলবে না!
Phone: সামনে +৮৮ যোগ করে পুরো নাম্বারটা লিখবে।
Address: যেই ঠিকানায় আগামী ৩ মাসে তোমাকে নিশ্চিত পাওয়া যাবে।
Linkedin: পেশাগত লিঙ্কডইন একাউন্ট না থাকলে আজই বানিয়ে ফেলো।

Education

এখানে বিশ্ববিদ্যালয়, এইচএইচএসসি, এসএসসি, জেএসসি, পিএসসি, এ-লেভেল, ও-লেভেল কিংবা অন্য স্তরে যেই প্রতিষ্ঠানে পড়েছ, সেই প্রতিষ্ঠানের নাম, সময়কাল এবং প্রাপ্ত গ্রেড উল্লেখ কর। সবার উপরে থাকবে সবচেয়ে সাম্প্রতিক প্রতিষ্ঠান আর সবার নিচে থাকবে সবচেয়ে পুরনো প্রতিষ্ঠান।

উদাহরণঃ

BBA
Institute of Business Administration, 2015, CGPA-92%
HSC
Adamjee Cantonment College, HSC 2014, GPA-5.00
SSC
Adamjee Cantonment School, SSC 2012, GPA-5.00

Achievement

এখানে পড়াশোনা এবং পড়াশোনার পাশাপাশি অন্য সব ক্ষেত্রে যেসব অর্জন আছে, তা তুলে ধরো।

উদাহরণঃ

Chittagong Debating Championship 2010, Champion
Victory Day Literature Competition, Champion
Children's Day Speech Fest, Impromptu Speech Category, 1st Runners Up

Experience

এখানে পেশাগত কাজের অভিজ্ঞতাগুলো তুলে ধরো।

উদাহরণঃ

Experience as a freelance animator on Fiverr (2014 – Present)
Project Coordinator, Blood Donation Foundation (2016 June – 2018 March)

Skills

এখানে তোমার ব্যক্তিগত কিংবা অন্য যেকোনো অন্য দক্ষতার কথা তুলে ধরো।

উদাহরণঃ

Advanced level capability on Adobe Suite & Microsoft Office. Professional level photo and video making skill. Seasoned event organizer and project leader.

Name:
Email:
Phone:
Address:
Linkedin:

Education

Achievement

Experience

Skills

Porageduc.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কোনো বিষয় নিয়ে কখন আগ্রহ তৈরি হয়?

আমার মনে আছে সেই দিনগুলোর কথা যখন গণিতকে সবচেয়ে বেশি ভয় পেতাম। প্রথম বাক্য পড়েই হয়তো বুঝতে পারছো যে ভয়টা এখন আর নেই। সময়ের সাথে বিষয়টাকে আরো বেশি পছন্দ করি। কিন্তু, এমন কী হয়েছিল, যার কারণে এখন গণিতকে অনেক বেশি ভালো লাগে?

কৌতূহলের চেয়ে বড় কোনো
বিদ্যাপীঠ নেই!

সপ্তম শ্রেণিতে থাকাকালীন এক স্যার পড়ানো শুরু করলেন বাসায় এসে। তিনি শ্রদ্ধেয় পারভেজ স্যার। তিনি এমন করে পড়াতেন যেভাবে আগে কখনো কেউ পড়াননি। ধীরে ধীরে গণিতে যখন ভালো করা শুরু করলাম তখন নিজে থেকেই একটা আগ্রহ তৈরি হলো। এখন আমি একদম ভেঙ্গে ৩টি জিনিসের কথা বলব।

আমার মনে হয় কোনো জিনিসে আগ্রহ তৈরি করতে এই ৩টি জিনিস লাগে।

১. শেখার উপকরণ কিংবা শেখানোর মানুষ :

হয়তো শেখার মতো ভালো কোনো বই আছে কিংবা অনলাইনে ভিডিও আছে, যেই বিষয়ে তুমি আগ্রহ তৈরি করতে চাও। অথবা এমন কোনো শিক্ষক/শিক্ষিকা আছেন যিনি তোমাকে ঠিকভাবে শেখাতে পারবেন। যে-কোনো বিষয়ই শুরুর দিকে অনেক কঠিন থাকে। এই সময়ে কোনো শেখার উপকরণ কিংবা শেখানোর মানুষ না থাকলে সামনে এগোনোই দুরূহ।

২. দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন :

আমি এই বিষয়টা খেয়াল করেছি। যখনই কোনো মানুষ কিংবা শিক্ষা উপকরণ আমাকে কোনো বিষয়ে একদম নতুন করে ভাবতে শেখায়, তখন ওই বিষয়ে আমার আগ্রহ একদম তুমুল থাকে। মনে হয়, 'আরেহ! এভাবেও যে এটা নিয়ে ভাবা যায়, চিন্তা করিনি তো আগে!'

৩. দক্ষতা :

একটা কাজে তুমি যত বেশি দক্ষ হবে, সেটাতে তোমার আগ্রহও বেড়ে যাবে। এটা পড়া বলো, কিংবা খেলা। তুমি যেই বিষয়ে দক্ষ, সেটা তোমার আত্মবিশ্বাস এমনিতেই বাড়িয়ে দেয়। তখন তুমি সেই আত্মবিশ্বাস নিয়ে বিষয়টা আরো ভালো করে শিখতে পারো। ব্যাপারটা খেয়াল করেছো? তুমি চাইলেই কিন্তু কোন বিষয়ে অনেক অনুশীলন করে দক্ষতা আনতে পারো। আরেক কথায়, তুমি চাইলেই কিন্তু কোনো বিষয়ে আগ্রহ তৈরি করতে পারো। দরকার শুধু একটু ইচ্ছা, অনুশীলন আর পরিকল্পনা।

তুমি যেই বিষয়ে আগ্রহ তৈরি করতে চাও		
শেখার উপকরণ কিংবা শেখানোর মানুষ	তোমাকে শেখানোর মতো ভালো কি কেউ আছেন? তোমার আগ্রহের বিষয়ে কি তুমি কোনো ওয়েবসাইট কিংবা ফেসবুক/ইউটিউব চ্যানেল পেয়েছো?	হ্যাঁ/না
দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন	বিষয়টা নিয়ে তুমি কি নতুন কোনোভাবে ভেবে দেখেছ? নতুনভাবে কি কেউ বিষয়টা নিয়ে ভাবিয়েছে কিংবা কোনো কনটেন্টে/বইয়ে ভিন্নভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে?	হ্যাঁ/না
দক্ষতা	তুমি কি দক্ষতা বাড়ানোর জন্য কিছু করছো? নিয়মিত কি বিষয়টার পিছনে সময় দিচ্ছো?	হ্যাঁ/না

উপরের হ্যাঁ/না উত্তরগুলো দিলে আশা করি তুমি নিজেই বুঝে যাবে যে, এরপরে তোমাকে কী করতে হবে।

প্রতিভা হোক এবার আয়ের উৎস!

পড়াশোনার পাশাপাশি আমাদের অনেকের অনেক রকমের প্রতিভা আছে। হতে পারে সেটা ভালো লিখতে পারা, ভালো আঁকতে পারা, ভালো ডিজাইন করতে পারা, কোনো সফটওয়্যারে বিশেষ পারদর্শিতা, কিংবা ভালো বোঝাতে পারার ক্ষমতা। কিন্তু এই প্রতিভাগুলো দিয়ে আমরা ঠিক কী করব সেটা নিয়ে দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভুগি আমরা প্রায়সময়ই। তোমাদের এই প্রতিভাগুলো কী করে আয়ের উৎসে রূপান্তর করা যায় সেই টোটকাই দেব এবারে।

Poragedu.blogspot.com - Physicsskill.blogspot.com

কোনো বিশেষ ক্ষেত্রে পারদর্শিতা আমাদের সবারই আছে। সেটা খুঁজে বের করাটা জরুরি সবার আগে। এরপর জানা জরুরি সেটা থেকে কি উপার্জন করা সম্ভব? যদি হ্যাঁ হয় তাহলে জানতে হবে শুরুটা কীভাবে হবে? শুরু করার পরের ধাপ হলো উপার্জনটা হবে কীভাবে সেটা জানা! এরপর তৈরি করতে হবে নিজস্ব ব্র্যান্ড, জানতে হবে কীভাবে সে ব্র্যান্ডটাকে আরো উন্নত করা যায় সে সংক্রান্ত কৌশল এবং সবশেষে খুঁজে বের করতে হবে কাদের কাদের সাথে পার্টনারশিপ করা যায় এবং কীভাবে।

শখ যখন লেখালেখি :

নিজের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাটাই বলি। আমি ভিডিও বানাই। আমি নিজে যখন যা শিখি সেটা ভিডিওর মাধ্যমে সবার সাথে শেয়ার করতে আমার ভালো লাগে। আমার এই ভিডিওগুলোকেই আমি ট্রান্সক্রিপ্ট হিসেবে রেডি করে সেটায় আরো বিস্তারিত বিষয়াদি যোগ করে সেটাকে ব্লগ আকারে প্রকাশ করতাম। অনেকগুলো ব্লগ হয়ে যাবার পর আমার এক বন্ধু আমাকে সেই ব্লগগুলোর সংকলন হিসেবে একটা বই বের করে ফেলার পরামর্শ দেয়। তারই ফলাফল আমার লেখা প্রথম বই 'নেভার স্টপ লার্নিং'–যেটা অমর একুশে গ্রন্থমেলা–২০১৮-এর বেস্টসেলার।

তাই, তোমরা যারা লেখালেখি করতে আগ্রহী তারা ব্লগ লেখা শুরু করতে পারো। উপার্জনের জন্য লেখালেখি হতে পারে বেশ ভালো মাধ্যম। প্রশ্ন আসতেই পারে, ব্লগ লিখে টাকা আসবে কী করে? ব্লগগুলোকে একসাথে করে প্রকাশ করতে পারো বই। সেখান থেকে অর্থ উপার্জিত হবে। প্রথম প্রথম একটু সমস্যা হবে। নতুন লেখকদের ব্র্যান্ড ভ্যালু তৈরি হতে একটু সময় লাগে। সেটা তৈরি হয়ে গেলেই হলো। এছাড়াও বিভিন্ন অনলাইন নিউজ পোর্টাল, ব্লগসাইটেও লিখতে পারো। সেখান থেকেও অর্থ উপার্জন সম্ভব।

ভিডিও এডিটিং-এর রয়েছে অনেক সম্ভাবনা :

আমরা অনেকেই বন্ধু-বান্ধবের জন্মদিনে অনেকগুলো ছবি কোলাজ করে কিংবা চমৎকার সব ভিডিও বানিয়ে শুভেচ্ছা জানিয়ে থাকি। কেমন হয় এই ভিডিও বানানো আর এডিট করার কাজটাই কোনো এজেন্সির জন্য করে দেয়া যায়? কোনো এজেন্সির পরিচিত কারোর সূত্র ধরে যদি তাদের নির্ভরযোগ্য হয়ে ওঠা যায় তাহলে প্রতিনিয়ত আসবে নতুন নতুন কাজ আর বাড়বে উপার্জনের সম্ভাবনা।

টিউশন :

আমার প্রথম উপার্জনের শুরু ছিল স্টুডেন্ট পড়িয়েই। তোমরা যারা একাডেমিক্যালি ভালো স্টুডেন্ট আছো এবং একই সাথে সুন্দর করে বোঝাতে পারো তাদের জন্য টিউশন হতে পারে অনেক ভালো একটি আয়ের উৎস। আজকের টেন মিনিট স্কুলের শুরুর দিকের ফান্ডিং এর পুরো টাকাটা এসেছে আমার টিউশনের উপার্জন থেকেই। তাই, যারা টিউশনে আগ্রহী তারা আজই বানিয়ে ফেলো পোস্টার, সেঁটে দাও এলাকার দেয়ালগুলোয়, টিউশন পাওয়াটা সময়ের ব্যাপার। আর এক্ষেত্রে ব্র্যান্ডিং এর জন্যে তোমাকে সাহায্য করবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম। টেন মিনিট স্কুলের যাত্রাও শুরু হয়েছিল এই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের হাত ধরেই। তোমার পড়ানোর ভিডিও কিংবা নিজের লেখা নোটগুলো আপলোড করো ফেসবুক, ইউটিউবে; প্রচার তো পাবেই সেই সাথে মিলবে টিউশনের প্রস্তাবও।

শেখানোও হতে পারে উপার্জনের মাধ্যম :

আমাদের অনেকেরই অনেক সফটওয়্যার বা কোনো সফট স্কিলসে বিশেষ পারদর্শিতা আছে। নিজের এই দক্ষতাগুলো অন্যদেরকে শেখানোও কিন্তু হতে পারে আয়ের মাধ্যম। যারা সফটওয়্যারে বিশেষ পারদর্শিতা রাখো তারা নিজেদের কাজের ভিডিও করে আপলোড করে দাও ইউটিউবে। সেখান থেকে মিলবে পরিচিতি। এরপর নিজের এলাকায় নেয়া শুরু করতে পারো ওয়ার্কশপ। ধীরে ধীরে নিজের বিস্তৃতি বাড়াও। দেখবে সেখান থেকেও আস্তে আস্তে উপার্জনের শুরু হয়ে যাবে।

ডিজিটাল কনসালটেন্সিতেও রয়েছে অনেক সুযোগ :

ডিজিটাল কনসালটেন্সি নামটা দেখেই ভড়কে গেলে নাকি? ব্যাপারটা মোটেও ভয়ের কিছু নয়। এটা অনেকটা ফ্রি-ল্যান্সিং এর মতো। বিভিন্ন কোম্পানির জন্য স্ট্র্যাটেজি ঠিক করে দেয়া, যেমন- একটা কোম্পানি সেটার পণ্যের প্রচারণা চালাবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে, সেটা কোন মাধ্যমের ক্ষেত্রে কীভাবে চালাবে সেটা গুছিয়ে দেয়াটা একধরনের ডিজিটাল

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কনসালটেন্সি। তোমরা যদি কোনো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ফিচারগুলোর কাজ সম্পর্কে বিশদ ধারণা রাখো তাহলে ডিজিটাল কনসালটেন্সি হতে পারে তোমার আয়ের উৎস।

শখ যখন আঁকিবুকি :

আঁকাআঁকি করাটা আমাদের অনেকের খুবই প্রিয় একটা শখ। হাতে-কলমের আঁকাআঁকিটাই যখন ডিজিটালি কোনো সফটওয়্যারে করা হয় তখন সেটার চাহিদা বেড়ে যায় বহুগুণে। এসব ডিজাইনিং-এর কাজের অসংখ্য সুযোগ রয়েছে এখন। বিভিন্ন অ্যাপ, বুক কভার, প্রেজেন্টেশনের মতো বিষয়বস্তু যখন ফটোশপ বা ইলাস্ট্রেটরের মতো সফটওয়্যার দিয়ে করতে পারা যায় তাহলেই কিন্তু সম্ভব এই আঁকাআঁকি করে উপার্জন করা। এসব ক্ষেত্রে আঁকার অর্থাৎ ডিজাইনের লেভেলের ওপর নির্ভর করে পারিশ্রমিকের পরিমাণ।

তো আর দেরি কিসের? এখন থেকেই শুরু করে দাও নিজের শখ থেকে উপার্জন!

> উপভোগ করো, এমন কাজ খুঁজে বের করলে
> জীবনে আর কোনদিন তোমাকে চাকরি বলে কিছু করতে হবে না।
> -মার্ক টোয়েইন

মহান পেশার মাহাত্ম্য!

শিক্ষকতা মহান পেশা এটা আমাদের কারো অজানা নয়। এই শিক্ষকতার শুরুটাও হতে পারে ছাত্রজীবন থেকেই। এই পড়ানো হতে পারে ছাত্রজীবনে আয়ের উৎসও। নিজের চাইতে বয়সে আর ক্লাসে ছোট শিক্ষার্থীদের পড়িয়েই করা যেতে পারে অর্থ উপার্জন। আজকের টেন মিনিট স্কুলের শুরুর দিকের ফান্ডিং হয়েছিল আমার এই পড়িয়ে রোজগার করা টাকা থেকেই।

চলো আজ জেনে নেয়া যাক এই মহান পেশা শিক্ষকতার মাহাত্ম্য সম্পর্কে। ছাত্রাবস্থায় টিউশনি বা পড়ানো শুরু করার সময় আমাদের বেশ কিছু সমস্যা আর পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়। এই ব্যাপারগুলো নিয়ে জেনে রাখা জরুরি।

ছাত্র-ছাত্রী পাবো কোথায় :

টিউশনি শুরুর আগে সবার মাথায় ঘুরতে থাকা প্রশ্ন হলো এটা! আমার অভিজ্ঞতা যদি শেয়ার করি তাহলে বলতেই হয়, এলাকার দেয়ালে 'পড়াতে চাই'- লেখা পোস্টার দিয়েই শুরু হয়েছিল শিক্ষক হিসেবে আমার যাত্রা। চার বন্ধু মিলে নিজেদের নাম আর মোবাইল নম্বর দিয়ে বানিয়েছিলাম একটা পোস্টার আর সেটাই সেঁটে দিয়েছিলাম বিল্ডিং এর নোটিশ বোর্ডে। এক সপ্তাহের মধ্যে চার বন্ধুরই মিলেছিল টিউশনি। আর এখন এই ডিজিটাল যুগে ফেসবুককেও কাজে লাগাতে পারো ছাত্রছাত্রী খোঁজ করার কাজে।

তাই, তোমরাও বানিয়ে ফেলো পোস্টার আর সেঁটে দাও পাড়ার দেয়ালে। কিংবা পোস্ট করো ফেসবুকে; টিউশনি পাওয়া সময়ের ব্যাপার।

প্রচারেই প্রসার :

ব্যাচে ছাত্রছাত্রী পড়ালে সেটা সেই ব্যাচের মাঝেই সীমাবদ্ধ থাকে। তোমার পড়ানোর দক্ষতার প্রসার ঘটে না। একটা ছোট্ট ডিজিটাল হ্যাক কাজে লাগিয়ে বাড়াতে পারো তোমার পরিচিত। তোমার পড়ানো ক্লাস, লেসন আর সেশনগুলো রেকর্ড করে আপলোড করে দাও ফেসবুক বা ইউটিউবে। এতে বাড়বে তোমার পরিচিতি আর দক্ষতার প্রসার!

ব্যাচে পড়াও :

পড়ানো শুরু করে দেয়ার পর যখন তোমার পড়ানোর দক্ষতার সাথে সাথে শিক্ষার্থীর পরিমাণটাও বাড়তে থাকবে তখন ব্যাচে পড়ানো শুরু করো। একই সময়ে অনেককে পড়াও। কারণ সবাইকে আলাদা করে সময় দেয়াটা অসম্ভব এবং একইসাথে অবান্তর। তাই, শিক্ষার্থী সংখ্যা বেড়ে গেলে ব্যাচে পড়ানো শুরু করো।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

জয়েন করো ফেসবুক গ্রুপগুলোয় :

ব্যাপারটা কিন্তু এমন নয় যে তুমি একাই পড়ানোর জন্যে শিক্ষার্থী খুঁজে হয়রান হচ্ছো। এমন অনেক অভিভাবক আছেন যারা নিজেদের সন্তানকে পড়ানোর জন্য একজন ভালো টিউটর খুঁজছেন। টিউটর নেই/দেই–টাইপের বেশ কিছু গ্রুপ আছে ফেসবুকে। জয়েন করো সেসব গ্রুপে, যাতে খোঁজ পাওয়া মাত্রই নিজের টিউশনটা সুনিশ্চিত করে ফেলতে পারো।

বানিয়ে ফেলো নিজের নোট :

নিজে টিউশনি শুরু করার পর আস্তে আস্তে নিজের নোট বানানোতে মনোযোগ দাও। যেসব ক্লাসের শিক্ষার্থীকেই যে বিষয়ই পড়াও না কেন সেটার জন্য নিজের নোট তৈরি করে ফেলো। দেশসেরা শিক্ষকদের সবারই কিন্তু এমন নিজেদের আলাদা নোট আছে। নিজের এই নোটগুলো একদিকে যেমন তোমার ব্র্যান্ড ভ্যালু তৈরি করে অন্যদিকে শিক্ষার্থীদের পড়ানো আর বোঝানোটাও অনেকটা সহজ হয় নিজের তৈরি করা নোট থাকলে।

খোঁজ করো ব্যাচের :

নতুন নতুন পড়ানো শুরু করা শিক্ষকদের জন্য স্টুডেন্ট পাওয়াটা বেশ কঠিন। তাদের জন্য একটা সহজ উপায় বাতলে দেই। অনেক জায়গায় দেখা যায় রুম ভাড়া করে একসাথে বেশ কিছু শিক্ষার্থীকে পড়ানো হয়। সেসব ব্যাচে পড়ানোর সুযোগ পাও কি-না দেখো। আস্তে আস্তে দেখবে সেখানকার শিক্ষার্থীরাই হবে তোমার নতুন শিক্ষার্থী পাবার উৎস।

অভিনব শাস্তি পদ্ধতি :

শিক্ষক হিসেবে পড়াতে গেলে, তোমাকে মানসিক ভাবে দু'ধরণের শিক্ষার্থীর মুখোমুখি হবার জন্যে মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে। মেধাবী শিক্ষার্থীর পাশাপাশি দু-চারটে দুষ্টু আর ফাঁকিবাজ শিক্ষার্থী দুর্ভাগ্যজনকভাবে যদি তোমার কপালে জুটেই যায় তাহলে শাস্তিও তো দিতে হবে একটুখানি। আমি আমার অভিজ্ঞতা থেকে দুটো মজার শাস্তির কথা বলি। আমি যাদের পড়াতাম তাদের কেউ পরীক্ষায় খারাপ করলে তার শাস্তি হিসেবে তাকে তার ফেসবুক অ্যাকাউন্টটা মিনিট পাঁচেকের জন্য আমাকে দিতে হতো। আমি সেখান থেকে যা ইচ্ছে তাই পোস্ট করতে পারব। মানুষ তার

ফেসবুক নিয়ে বড্ড সংবেদনশীল। নিজের মানসম্মান বাঁচাতে তাই পড়াশোনার অগ্রগতিও হয়ে যেত চোখে পড়ার মতো। আরেকটা মজার শাস্তি ছিল, রোজকার পরীক্ষায় সর্বনিম্ন নম্বর প্রাপ্ত শিক্ষার্থীকে সেদিন উপস্থিত সবার খাবারখরচ বহন করতে হবে।

শিক্ষক হিসেবে তুমিও উদ্ভাবন করতে পারো মজার সব শাস্তি আর প্রয়োজনমতো করতে পারো সেগুলোর সদ্ব্যবহার।

বেতন বিড়ম্বনা :

এমন অনেকের সাথে হয়েছে যে কয়েকমাস পড়ানোর পরও সময়মতো বেতন না নেয়ার কারণে শেষে যখন শিক্ষার্থীর রেজাল্ট খারাপ হয়েছে তখন আর বেতনটা নেয়ার সুযোগটুকুও মেলেনি। তাই, নিজের পাওনা সময়মতো বুঝে নেয়ার অভ্যাস করো। নয়তো শেষে না পারবে চাইতে না পারবে ছেড়ে দিতে। আর এরচেয়েও বিব্রতকর ব্যাপার ঘটে যখন কোনো আত্মীয় কিংবা পরিচিত কাউকে পড়াতে হয়। সেরকম ক্ষেত্রে বেশিরভাগ সময়ই টাকা চাওয়া বা নেয়াটা বেশ অস্বস্তিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি করে। এই ব্যাপারগুলো যেন আগে থেকেই পরিষ্কার করা থাকে।

তাই তোমরা যারা শিক্ষকতাকে পেশা হিসেবে নিতে আগ্রহী, শেখাতে ভালোবাসো তাদের বলছি আলোচ্য কৌশলগুলোকে কাজে লাগিয়ে শুরু করে দাও পড়ানো। ছড়িয়ে দাও নিজের জ্ঞানগুলোকে অনেকের মাঝে!

বড় হয়ে ওই মানুষটি হওয়ার চেষ্টা করো যেই মানুষটিকে ছোটবেলায় তোমার দরকার ছিল!

পাঠ্যপুস্তকের বাইরে বই পড়ে কী লাভ?

বিশ্ববিদ্যালয়ে ওঠার আগপর্যন্ত আমারও ঠিক এমনই চিন্তা ছিল। সিলেবাসের বাইরের বই পড়ারও যে কোনো কারণ থাকতে পারে, তা কখন ভাবিনি। হ্যাঁ, আমরা সবাই জানি যে বুদ্ধিকে আরও তীক্ষ্ণ করার জন্য আর সাহিত্যের রস আস্বাদন করার জন্য বিভিন্ন বই পড়া দরকার। এর বাইরে যেসব কারণে এখন প্রতিদিনই বই পড়ি তা তুলে ধরছি :

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১. অনেক সময় এমনটা মনে হয় না যে, এসব পড়ালেখা দিয়ে জীবনে করবই বা কী! অর্থাৎ, যা পড়ি তার অনেকটুকুর তো প্রয়োগই জীবনে দেখি না। লাগবে না, এমন জিনিসই যদি ক্লাসে পড়ি তাহলে জীবনে আসলেই লাগবে এমন জিনিস কোথায় পড়ব? সিলেবাসে কি কখনো পড়ানো হয়েছে যে কীভাবে অর্থ উপার্জন করতে হয়, কিংবা কীভাবে চাকরি পেতে হয়, কীভাবে বাইরে পড়তে যেতে হয়, কীভাবে মানুষের সাথে ভালো সম্পর্ক তৈরি করতে হয়, কীভাবে ভালোমতো পড়তে হয়, বিষণ্নতায় ভুগলে কী করতে হয় অথবা কীভাবে নিজের জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হয়? এগুলো সবার জীবনেই শেখা দরকার। কিন্তু, শেখানোর মানুষ না থাকলে এবং সিলেবাসের বাইরে বই না পড়লে এগুলো বিষয়ে কীভাবে জানবে?

২. তুমি হয়তো-বা নিজেকে অন্যদের চেয়ে আলাদা করে গড়ে তুলতে চাও। এখন আমাকে একটা কথা বলো। তুমি আর তোমার বন্ধু-বান্ধব সবাই যদি একই সিলেবাসের বই পড়ে, একই শিক্ষক-শিক্ষিকার কাছে পড়ে, একই গাইড পড়ে, একই ভিডিও শেয়ার করে এবং দেখে, একই জায়গায় কাজ করে এবং খেলে এবং একইভাবে চিন্তা করে, তাহলে কি তোমার ও তোমার আশপাশের মানুষের মধ্যে কোনো ভিন্নতা থাকবে? একেকটা বই হয়তো ইতিহাসের একেক সময়ে বেঁচে থাকা ভিন্ন ভিন্ন সমাজের অভিনব সব মানুষদের জীবন তোমার সামনে তুলে ধরবে। এমন মানুষদের জীবনের কথা তোমার জীবনে আনলে কি এটা নিশ্চিত না যে, তোমার চিন্তা-ভাবনা অন্য দশজনের চেয়ে আলাদা হবে?

৩. বই পড়লে খালি তথ্য আর সাহিত্যরস পাবো এমন নয়। এর কিছু বোনাস সুবিধাও আছে। বই পড়ার অভ্যাস থাকলে তোমার 'পড়ার' অভ্যাসটা থাকবে। এতে পড়াশোনার ব্যাপারটা তোমার কাছে অত বেশি বিরক্তিকর হবে না। বই পড়তে পড়তে তোমার কথা বলা, প্রকাশ করার ক্ষমতা ও গুছিয়ে লেখার দক্ষতা বেড়ে যাবে। এরপর থেকে সব পরীক্ষাতেই এই সুবিধা তুমি পাবে। এবং তুমি যত তোমার পড়ার গভীরতা বাড়াবে, তোমার বিভিন্ন বিষয়ে বোঝাপোড়াটাও বেশ ভালো হবে। তুমি এমন জিনিস বুঝতে পারবে যা, অন্যরা পড়েও ধরতে পারবে না হয়তো। অনেকের জন্য বই পড়ার অভ্যাসটা অনেকটা মেডিটেশনের মতো। একটা সুন্দর জায়গায় বসে আধা কিংবা এক ঘণ্টা শান্তিমতো পড়লে একটা আলাদা রকমের প্রশান্তি পাবে। কিন্তু, তা তখনই হবে যখন তুমি সেটা উপভোগ করা শুরু করবে।

তুমি ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে এখন পর্যন্ত যা কিছু চিন্তা করেছো তার বেশিরভাগ চিন্তাই কিন্তু পুরাতন। গতকাল যা নিয়ে ভাবছিলে তার অনেকগুলোই আজকে চলে আসবে। আমরা আমাদের একদিনের চিন্তাগুলি পরের দিনে নিয়ে গিয়ে পুনরাবৃত্তি করি! আমাদের আশপাশের মানুষগুলোরও কিন্তু একই অবস্থা। একই মানুষের আশপাশে একই পরিবেশে থেকে একই চিন্তা নিয়ে চলতে থাকলে আমাদের চিন্তা একই স্তানে স্থবির হয়ে পরে থাকবে। চিন্তায় নতুন কিছু আনতে দরকার নতুন অভিজ্ঞতা, নতুন মানুষ, নতুন পরিবেশ এবং এর মধ্যে নতুনত্ব আনার সবচেয়ে সহজ ও দৈনিক করার মত জিনিস হল বই পড়া।

পড়াশোনার বাইরে আর সময়ই নেই

একটা জিনিস মনে রেখো, তুমি যদি তোমার সব কাজ গোছানোর সময় না পাও, তার মানে তুমি তোমার সময় গুছিয়ে আনতে পারোনি। কোনো কাজে সময়ের অভাব তখন হয় যখন সেটার মূল্যায়নের অভাব হয়।

কিন্তু, তুমি হয়তো বলবে যে, 'ভাইয়া! আসলেই তো সময় নেই!'

তাই কি? দিনে ২৪টা ঘণ্টা। ৮ ঘণ্টা ঘুম এবং ধরে নিলাম তুমি দিনে ১০ ঘণ্টা পড়। ক্লাস, কোচিং, বাসায় পড়া আর যাওয়া আসার সময় মিলিয়ে বললাম। এখানে ১০ ঘণ্টার মধ্যে আসলে কতক্ষণ পড়া হয় তা অবশ্য আরেক চিন্তার ব্যাপার। বাকি থাকে ৬ ঘণ্টা। খাওয়ার এবং অন্য সব আনুষঙ্গিক কাজ নিয়ে ৫ ঘণ্টা নিলেও তো বাকি ১ ঘণ্টা থাকে। ওই সময়টাতে নিজের পছন্দের কিছু করো। যেটা নিয়ে তোমার অনেক আগ্রহ তা চেষ্টা করে দেখতে পারো।

আমিও স্কুল, কলেজ আর বিশ্ববিদ্যালয়য়ের গণ্ডি পার করেছি এবং আমি নিশ্চিত মনে বলতে পারি যে, পরীক্ষা বাদে অন্য সব দিনগুলোতে আমাদের হাতে অনেক সময় থাকে। কিন্তু, কোনো পরিকল্পনা না থাকায় আমরা কিছু করি না।

তোমার কি মাঝে মাঝে খেয়াল হয় না যে, বড়রা কীভাবে সবকিছু সামাল দেন? তারা ৯ ঘণ্টা চাকরি করছেন এবং তার পাশাপাশি সংসার করে দিন অতিবাহিত করছেন। তাদেরকে খাবার-দাবার, বাড়ি ভাড়া থেকে শুরু করে সবকিছু খেয়াল করতে হয়। তাদেরও তো দিনে ২৪টা ঘণ্টাই থাকে। তারা কীভাবে পারছেন?

আরেকভাবে বলা যায়, মানুষে মানুষে তুলনা করতে হয় না কিন্তু, তোমার নিশ্চয়ই এমন কিছু বন্ধু কিংবা সহপাঠী আছে যারা পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা, আড্ডা সবকিছু করছে। তারা কীভাবে পারছে?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আসলে ২৪ ঘণ্টা নিয়ে অনেক কিছুই করা যায়। এযাবৎকালে যতজন মহামানব ছিলেন, সবারই ২৪ ঘণ্টাই ছিল। তোমারও ২৪ ঘণ্টা আছে প্রতিদিন। পার্থক্য হলো সময়টাকে কীভাবে পরিকল্পনা করছো এবং কতটুকু কাজ করছো।

তাই খালি পড়াশোনা করার জন্য না, জীবনটাকে পুরোপুরি উপভোগ করার জন্য স্বাস্থ্যের দিকে ঠিক সেভাবে নজর রাখবে যেভাবে তোমার মুঠোফোনের উপর তোমার নজর রাখো!

পরিকল্পনার মধ্যে সব কাজ করারই সময় থাকে। কিন্তু, আমাদের জীবনে সব কাজের প্রাধান্য থাকে না। সমস্যাটা সময়ের ঘাটতিতে নয়, প্রাধান্যের ঘাটতিতে হয়।

স্কুল বনাম কলেজ বনাম বিশ্ববিদ্যালয়

পার্থক্যের জায়গা	স্কুল	কলেজ	বিশ্ববিদ্যালয়
সময়	১০ বছর	২ বছর	৪/৫ বছর
শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক	খুবই ঘনিষ্ঠ। একই শিক্ষককে বছরের পর বছর ক্লাসে পাওয়া যেতে পারে।	কিছু শিক্ষকের সাথে ভালো সম্পর্ক থাকতে পারে। বাকিদেরকে চিনতে চিনতেই কলেজ শেষ হয়ে যায়।	একজন টিচারের সাথে একটি কিংবা খুব বেশি হলে ২/৩টি কোর্স করা হয়। প্রতি সেমিস্টারে নতুন টিচার থাকায় ক্লাসের মধ্যে তেমন গভীর সম্পর্ক গড়ে ওঠে না।
সময় ও পড়ার চাপের অনুপাত	কোচিং-এর উটকো চাপ না নিলে, নিয়মিত পড়াশোনা করলেই যথেষ্ট।	সময় অনুযায়ী পড়ার চাপ এই সময়ে সবচেয়ে বেশি থাকে।	পরীক্ষা ছাড়া অন্য সময়ে নিজের ইচ্ছামতো কিছু কাজ করার সুযোগ ও স্বাধীনতা থাকে।
স্বাধীনতা	খুবই সীমিত	কিছুটা স্বাধীনতা থাকবে কিন্তু বেশি উপভোগ করতে গেলে পড়াশোনায় টান পড়তে পারে।	পরিবারের দিক থেকে কোন নিয়ম করে দেয়া না থাকলে পুরোটাই স্বাধীন।
কোচিং	যদি দরকার হয়, তাহলেই কেবল টিচার রাখতে পারো কিংবা কোচিং করতে পারো। সবাই করছে তার মানে এই না যে তোমাকেও কারণ ছাড়া করতে হবে।	সময় খুব কম থাকলে কোচিং করে ঘাটতি পূরণ করতে পারো। ভর্তিপরীক্ষার সময় সময় আরও কম থাকে। কোচিং করো আর যাই করো, একজন সিনিয়র যেন থাকেন যিনি তোমাকে দিকনির্দেশনা দিবেন।	কোচিং বলতে তেমন কিছু চলে না। খালি পরীক্ষার আগের কিছু সময়ে সিনিয়রদের সাথে বসতে হতে পারে।
পরবর্তী ধাপ	ভালো একটা কলেজে ভর্তি হওয়া।	ভর্তিযুদ্ধের পর ভালো কোন বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হওয়া।	চাকরি কিংবা নিজের কোন ব্যবসা শুরু করা। অথবা, উচ্চতর শিক্ষার্জনের জন্য স্নাতকোত্তর শুরু করা।

স্বপ্ন থেকে বাস্তবতা

স্বপ্ন তো আমরা সবাই দেখি। শৈশবে করা চিরপরিচিত প্রশ্ন বড় হয়ে কী হতে চাই—এর জবাবে তো অনেকেই অনেক কিছু করার, অনেক কিছু হবার স্বপ্নের কথা বলতাম। পরীক্ষার খাতায় আমার জীবনের লক্ষ্য রচনায় সুন্দর করে লিখতাম নিজেদের স্বপ্ন আর লক্ষ্যের কথা। কিন্তু দিনশেষে আমাদের অধিকাংশের স্বপ্নগুলো স্বপ্নই রয়ে যায়। অথচ, এ স্বপ্নগুলো বাস্তবে রূপ দেয়াটা কঠিন হলেও অসম্ভব নয়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

স্বপ্নকে বাস্তবতায় রূপ দেয়ার জন্য প্রয়োজন অধ্যবসায়, অদম্য ইচ্ছাশক্তি, চেষ্টা আর পরিশ্রম। আমাদের দেখা স্বপ্নগুলো পরিণত হবে বাস্তবতায়—তবে, এ স্বপ্নটা পূরণ করতে হলেও পোড়াতে হবে কিছু কাঠ-খড়। স্বপ্নকে বাস্তবতায় টেনে আনার একটি চমৎকার রূপকল্প আছে। যেটার শুরুটাও হয় স্বপ্ন থেকেই।

'স্বপ্ন সেটা নয় যা তুমি ঘুমিয়ে দেখো, স্বপ্ন হলো সেটা যা তোমাকে ঘুমাতে দেয় না।'

—এ. পি. জে আব্দুল কালাম

আশা করতেই পারি যে, স্বপ্নের প্রকৃত সংজ্ঞাটা এবার বুঝতে পেরেছি আমরা। কিন্তু সমস্যাটা হলো স্বপ্ন দেখাটাই তো সব নয়। স্বপ্ন দেখা হয়ে গেলে সেটাকে সত্যি করার মিশনে নামতে হবে। আর সেই মিশনের প্রথম পদক্ষেপ হলো স্বপ্নটাকে লিখে রাখা। অবাক হওয়ার মতো হলেও এটাই আসলে স্বপ্ন পূরণের প্রথম ধাপ! অনেকেই ভাবতে পারো যে লিখে রাখার বাড়তি সুবিধাটা কোথায়? সুবিধাটা হলো, এই লিখিত স্বপ্নটাই আসলে তোমার স্বপ্নপূরণের প্রধান রিমাইন্ডার। এবং এতে স্বপ্নপূরণে সফল হওয়ার নিশ্চয়তাও অনেকখানি বেড়ে যায়।

লক্ষ্য :

স্বপ্ন দেখা হয়ে গেল, লিখে রাখাও হলো। এবার পালা লক্ষ্য নির্ধারণের। আমরা অনেকেই স্বপ্ন আর লক্ষ্যকে এক ভেবে ভুল করে বসি। কিন্তু স্বপ্ন আর লক্ষ্যের মাঝে কিছুটা তফাত রয়েছে। স্বপ্নটাকে যখন কাগজে কলমে, ডেডলাইনসহ লিখে রাখা হয় তখন সেটা লক্ষ্যে পরিণত হয়।

ব্যাপারটা খোলাসা করা যাক। ধরা যাক, আমি চাই বাংলাদেশের শিক্ষাব্যবস্থায় একটা বিশাল পরিবর্তন আনতে। এটা একটা বড় স্বপ্ন।

কিন্তু, আমি চাই ২০১৯ এর জুনের মধ্যে টেন মিনিট স্কুলের সহায়তায় প্রতিদিন একসাথে ৫,০০,০০০ শিক্ষার্থী ফ্রি-তে পড়াশোনা করবে। এটা হলো লক্ষ্য। কারণ এতে সময়সীমা নির্ধারিত।

পরিকল্পনা :

স্বপ্ন দেখা হলো, লক্ষ্যও নির্ধারণ করা হলো। এবার পালা লক্ষ্য অর্জনের জন্য কর্মপরিকল্পনা করে ফেলা।

আমরা স্বপ্নটা নিয়েই যদি পরিকল্পনা করতে বলা হয় সেক্ষেত্রে প্রতিদিন যদি ৫,০০,০০০ শিক্ষার্থীকে শিক্ষাসেবা দিতে হয় তাহলে আমাদের আরো

ভিডিও তৈরি করতে হবে। কুইজের সংখ্যা বাড়াতে হবে। প্লাটফর্মের সার্ভারটাকে সম্প্রসারিত করতে হবে। ফেসবুক, ইউটিউবে নিয়মিত কমিউনিটি ম্যানেজ করতে হবে।

এই পরিকল্পনাটা যতখানি গোছানো হবে পুরো বিষয়টা ততখানি দৃশ্যমান হবে।

পরিকল্পনা মোতাবেক যখন প্রতিনিয়ত কাজ করা হবে তখনই তোমার স্বপ্ন পরিণত হবে বহু প্রতীক্ষিত বাস্তবতায়।

সবই তো হলো কিন্তু তবুও একটা 'কিন্তু'-ও কিন্তু রয়েই যায় দিন শেষে। সেটা হলো স্বপ্ন পূরণের প্রথম ধাপ অর্থাৎ, স্বপ্নটাকে ডেডলাইনসহ লিখে রাখার মাধ্যমে লক্ষ্য নির্ধারণ করা; এই লিখবার কাজটাই আমরা অনেকে করি না। তারপর হতাশ হয়ে আক্ষেপের সুরে বলে বসি যে, 'আমাকে দিয়ে হবে না। সম্ভব না। এ আমার কর্ম নয়।' ইত্যাদি ইত্যাদি আরো কত কী! অথচ এই আমরাই আমাদের স্বপ্নগুলোকে একটা পর্যায়ে আমাদের ধরাছোঁয়ার বাইরে পাঠিয়ে দেই। আমাদের কারণেই আমাদের স্বপ্নগুলো স্বপ্ন থেকে লক্ষ্যে পৌছায় না।

তুমি যদি এই পরিস্থিতিতে অবস্থান করে থাকো তাহলে তোমাকে বলছি, এখনই খুঁজে বের করো তোমার স্বপ্নটার লক্ষ্য পর্যন্ত আসার পথে প্রতিবন্ধকতা আসলে ঠিক কোথায়? তারপর সেটাকে সরিয়ে দেবার চেষ্টা করো, স্বপ্নটাকে লক্ষ্যে পরিণত করো।

যারা স্বপ্নটাকে লক্ষ্যে পরিণত করতে এরই মধ্যে সফল হয়েছ, কিন্তু পরিকল্পনা করতে গিয়ে হিমশিম খাচ্ছো তাদের কাজ হলো ঠিক কেন পরিকল্পনা করতে সমস্যা হচ্ছে সেটা খুঁজে বের করা। জানার চেষ্টা করা তোমার সীমাবদ্ধতা ঠিক কোথায় কোথায়? তারপর সেটা নিয়ে কাজ করা। এবং তারপর লক্ষ্যটাকে অর্জন করার জন্যে পরিকল্পনা করো।

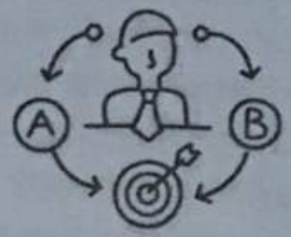
পরিকল্পনা করার পর সেটা অনুযায়ী প্রতিদিন, প্রতিনিয়ত কাজ করে গেলেই স্বপ্ন বাস্তবতায় পূর্ণতা পাবে। তবে, পরিকল্পনা করা হয়ে যাবার পরের ধাপগুলোই বেশ কঠিন। কারণ, পরিকল্পনা আর বাস্তবতার মাঝে আরও কিছু বাঁধা আছে। 'ভাল্লাগে না', 'টায়ার্ড', 'নট প্রোডাক্টিভ', 'কালকে করব' নামের গাদাগাদা অনুভূতির প্ররোচনায় পরিকল্পনা করার পর সে অনুযায়ী প্রতিনিয়ত একইভাবে শ্রম ও সময় দেয়াটা চালু রাখা সবার পক্ষে সম্ভব হয় না। এই বাধা আর প্ররোচনাকে এড়িয়ে গিয়ে প্রতিনিয়ত স্বপ্ন পূরণের লক্ষ্য অর্জনের নিমিত্তে করা পরিকল্পনা মোতাবেক কাজ করে গেলে সফলতা আসবেই। স্বপ্নগুলো সত্যি হবেই। মনে রেখো,

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

> স্বপ্নের সময়সীমা দিলে তৈরি হয় একটি লক্ষ্য।
>
>
>
> লক্ষ্যের ধাপগুলো পর্যবেক্ষণ করলে তৈরি হয় একটি পরিকল্পনা।
>
>
>
> পরিকল্পনার পেছনে পরিশ্রম থাকলে স্বপ্ন হয়ে যায় বাস্তবতা।
>
>
>
> -গ্রেগ এস. রেইড

তো অনেক তো স্বপ্ন আর লক্ষ্য নিয়ে কথা হলো, এবার তাহলে নিজের লক্ষ্যগুলো ঠিক করে ফেলা যাক!

লক্ষ্য নির্ধারণ

> 
>
>
> **সেই লক্ষ্য ভেদ করা যায় না যেই লক্ষ্য কখনও দেখা যায় না।**
> - জিগ জিগলার

আজকের নির্ধারণ করা লক্ষ্যগুলোর দিকে দৈনিক এক পা করে এগিয়ে যেতে যেতে এক সময় আমরা জীবনের কাঙ্ক্ষিত পর্যায়ে পৌঁছে যাব। তার জন্য আগে দরকার জীবনের একদম মৌলিক এবং অনিবার্য দিকগুলোর জন্য কিছু লক্ষ্য ঠিক করা। তাই, এখনই নিচের ছকটি পূরণ করে ফেলো। যদি এখন সববিষয়ে নিশ্চিত না হও কিংবা লিখার মতো কিছু না থাকে, তাহলে অসুবিধা নেই। যতটুকু এখন পারছো, লিখে ফেলো। বাকিটা পরে এসে করতে পারো অথবা প্রতিবছর নতুন করে একটা লক্ষ্যের তালিকা তৈরি করতে পারো।

লক্ষ্য	বর্তমান অবস্থা	ভবিষ্যৎ অবস্থা	লক্ষ্যে পৌঁছাতে নিজেকে কতদিন সময় নিচ্ছি
বই পড়ার লক্ষ্য	সপ্তাহে ১টি বই পড়ি/ সপ্তাহে ২০০ পৃষ্ঠা পড়ি।	সপ্তাহে ৩টি বই পড়ি/ সপ্তাহে ৭০০ পৃষ্ঠা পড়ি/ দিনে ১০০ পৃষ্ঠা পড়ি।	২ মাস
শারীরিক প্রশিক্ষণের লক্ষ্য	ঘণ্টায় ৫ কিমি দৌড়াতে পারি।	ঘণ্টায় ১০ কিমি দৌড়াতে পারি।	৩ মাস
বিশ্রামের লক্ষ্য	রাত ২ টার আগে ঘুমানো হয় না।	১১ টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ি এবং নিয়মিত ৬-৮ ঘণ্টার পর্যাপ্ত নিদ্রা নেই।	প্রতিদিন ৫ মিনিট আগে করে ঘুমাতে যাবো। ৫ মিনিট করে ৩ ঘণ্টা কমাতে হলে ৩৬ দিন লাগবে। ১ মাস ১ সপ্তাহ সময় নিলাম।
শেখার লক্ষ্য	নতুন কিছু শেখা হচ্ছে না।	ভিডিও এডিটিং পারি।	২টি মানসম্পন্ন কোর্স করার জন্য ৩ মাস সময় নেই।
পরিবেশ লক্ষ্য	কখনোই গাছ লাগাইনি।	প্রতিমাসে একটি করে গাছ লাগাই ও সেই গাছের দায়িত্ব নেই। পাশাপাশি বন্ধুদের বলি।	১ সপ্তাহের মধ্যে শুরু করছি। এর মধ্যে গাছ লাগানোর পুরো প্রক্রিয়া শিখে গাছ কিনে ফেলব।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পড়াশোনার লক্ষ্য	সিজিপিএ ৩.৩০।	সিজিপিএ ৩.৫০।	৪ সেমিস্টার
খাদ্যাভ্যাসের লক্ষ্য	যা পাই, তাই খাঁই!	খাবারের তালিকা থেকে কোমল পানীয় বাদ দিয়েছি।	আজ থেকেই!
সম্পর্কের লক্ষ্য	পরিবারের মানুষগুলোর সাথে অতটা কথা বলা হয় না।	প্রতিদিন একবেলা একসাথে খাবার খাই। বাবা-মার সাথে কথা বলার সময় মোবাইল বন্ধ রাখি।	আজ থেকেই!
জীবনের লক্ষ্য	জানি না এই জীবনে আমি কোন দিকে এগোব।	আত্মবিশ্বাসের সাথে ডেভেলপমেন্ট সেক্টরে মানুষের জন্য মনের সুখে কাজ করে যাই।	প্রতিদিন এই চিন্তা করার জন্য ৫ মিনিট বরাদ্দ।

এবার তোমার নিজের ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলো লিখে ফেলো। ভবিষ্যৎ অবস্থা কেমন হবে তা লেখার জন্য বর্তমান কাল ব্যবহার করবে। ইতোমধ্যে করেই ফেলেছ এমন ভাষায় লিখবে। 'সপ্তাহে ৩টি করে বই পড়ব' লেখার চেয়ে 'সপ্তাহে ৩টি করে বই পড়ি' লিখবে। তোমার আরও কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করার মতো থাকলে আরেকটা ছক আলাদা করে বানাতে পারো। তাছাড়া অতিরিক্ত জায়গা এমনিও রাখা হলো :

লক্ষ্য	বর্তমান অবস্থা	ভবিষ্যৎ অবস্থা	লক্ষ্যে পৌঁছাতে নিজেকে কতদিন সময় দিচ্ছি
বই পড়ার লক্ষ্য			
শারীরিক প্রশিক্ষণের লক্ষ্য			
খাদ্যাভ্যাসের লক্ষ্য			
বিশ্রামের লক্ষ্য			

শেখার লক্ষ্য			
সম্পর্কের লক্ষ্য			
পড়াশোনার লক্ষ্য			
উপার্জনের লক্ষ্য			
জীবনের লক্ষ্য			

লক্ষ্য নির্ধারণের S.M.A.R.T কৌশল

জীবনে সফলতা অর্জনের জন্য আমাদের প্রত্যেকেরই একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্দিষ্ট করে রাখা জরুরি। তবে দুঃখজনক হলেও এটা সত্যি যে গবেষণালব্ধ ফলাফল অনুযায়ী আমাদের মধ্যে খুবই কম সংখ্যক মানুষেরই লক্ষ্য নির্ধারিত আছে। আর তাদের মধ্যকার বেশিরভাগেরই কেবল মাথায় থাকে, কোথাও লেখা থাকে না। খুবই কম সংখ্যক মানুষ তাদের জীবনের লক্ষ্য কর্মপরিকল্পনাসমেত খাতায় লিখে রাখেন এবং তাদেরই লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে সফলতার অন্যদের তুলনায় কয়েকগুণ বেশি।

'আমার জীবনের লক্ষ্য' রচনা কিংবা 'Aim in life'- নামের প্যারাগ্রাফ তো শৈশবে কতই লেখা হয়েছে। আর সেখানে নিজেদের ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার স্বপ্নের কথাও লিখেছি আমরা বেশ গুছিয়েই। সময়ের সাথে সাথে আমাদের স্বপ্ন, লক্ষ্য আর ইচ্ছায় এসেছে আমূল পরিবর্তন। সেই ছোট্টবেলার স্বপ্ন আর লক্ষ্যটাও তাই বদলে গেছে অনেকেরই। তা ছোট্টবেলার লক্ষ্য না হয় একে ওকে তাকে দেখে নির্ধারিত হয়েছিল; তাই সময়ের সাথে সেগুলো পাল্টেও গেছে আমাদের অনেকেরই। এখনকার লক্ষ্য নির্ধারণ করা আছে তো? থাকলে সেটা কীভাবে-ই বা করেছ?

বড়বেলার লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় হওয়া উচিত একটুখানি কুশলী। চলো শিখে নেয়া যাক লক্ষ্য নির্ধারণের S.M.A.R.T কৌশল।

প্রথমেই জেনে নেয়া যাক SMART শব্দের প্রতিটি অক্ষর প্রকৃত অর্থে কী কী নির্দেশ করে–

S- Specific
M- Measurable
A- Attainable
R- Realistic
T- Time bound

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এবার আসা যাক বিস্তারিত আলোচনায়!

Specific বা নির্দিষ্ট :

আমরা অনেকেই 'জীবনের লক্ষ্য কী' এমন প্রশ্নের জবাবে, 'চাকরি করতে চাই' কথাটা বলে থাকি। এটা কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নয়। এটা সুনির্দিষ্ট হবে তখনই যখন বলা হবে কোথায়, কেমন চাকরিতে আগ্রহ সেটাও নির্ধারিত থাকবে। আরও সহজ করে বলি। আরো সহজ করে বলা যায় একটা পরিচিত উদাহরণ দিয়ে। ধরা যাক, কারো ক্ষুধা পেয়েছে। তিনি কোনো হোটেলে খাবার খেতে গেলেন। সেখানে পরিবেশকদের গিয়ে যদি তিনি বলেন যে, তিনি ক্ষুধার্ত তাঁর খাবারের প্রয়োজন তাহলে কি হবে? এভাবে বলার পরিবর্তে উনি যদি বলতেন উনি কী ধরনের খাবার খেতে চান, যেমন–আমি দুপুরের খাবারে ভাতের সাথে ডাল আর ভুনা মুরগি খেতে চাই! তাহলে সেটা হতো নির্দিষ্ট। এরকমভাবেই আমাদের লক্ষ্যগুলোকেও নির্ধারণ করতে হবে সুনির্দিষ্টভাবে, যাতে লক্ষ্যটা কী, কেন, কীভাবে–এমন প্রশ্নগুলোর উত্তর যেন পাওয়া যায়।

Measurable বা পরিমাপযোগ্য :

আমাদের লক্ষ্যটাকে যাতে পরিমাপ করা যায়। কারণ,

'What cannot be measured cannot be improved.'

– Peter Drucker

ধরা যাক, কেউ ওজন কমাতে চায়। কিন্তু কতখানি? সেটা যদি নির্ধারিত না থাকে তাহলে কিন্তু সেটা পরিমাপ করা সম্ভব হবে না। কিংবা কেউ আবার ম্যারাথন দৌড়াতে ইচ্ছুক, কিন্তু কতখানি দৌড়াবে সেটাও নির্ধারিত থাকতে হবে। পড়াশোনার ব্যাপারটা ধরা যাক। কেউ কোনো বিষয়ের সিলেবাস শেষ করার পরিকল্পনা করছে। কিন্তু কয়টা অধ্যায় কয়দিনে শেষ করবে সেটাও নির্ধারিত থাকা চাই আগে থেকেই।

যে লক্ষ্যই নির্ধারিত হোক না কেন সেটা যাতে সংখ্যা দিয়ে মাপা সম্ভব হয়।

Attainable বা অর্জন করা সম্ভব :

আমরা অনেক সময় এমন সব লক্ষ্য নির্ধারণ করে ফেলি যেগুলো পর্যন্ত পৌঁছানো কখনো কখনো আমাদের পক্ষে অসম্ভব হয়ে পড়ে। একটা অতি পরিচিত উদাহরণ দিয়ে ব্যাপারটা ব্যাখ্যা করা যাক। 'পরীক্ষার আগের রাতে সিলেবাস শেষ করার লক্ষ্য'–আমাদের অনেকেরই অভ্যাস পুরো বছর হেলেদুলে পার করে

একবারে পরীক্ষার আগের রাতে বই হাতে নেয়ার। পরীক্ষার আগের রাতে পড়েই যদি সিলেবাস শেষ করে ভালো ফলাফল করা সম্ভব হতো তাহলে পুরো বছর ধরে তোমাকে পড়তে দেয়া হলো কেন? পরীক্ষার আগের রাত হলো রিভিশনের জন্য। পুরো সিলেবাস রিভিশন দেয়ার লক্ষ্যটা অর্জন করা সম্ভব। কিন্তু, সে রাতে যদি পড়া শুরু করো তবে কী করে হবে?

লক্ষ্য নির্ধারণের আগে ভালোভাবে যাচাই করে নাও সেটা অর্জন করা আদৌ তোমার পক্ষে সম্ভব কি-না?

Realistic অর্থাৎ বাস্তবসম্মত :

যে লক্ষ্যই নির্ধারণ করা হোক না কেন সেটা হওয়া চাই বাস্তবসম্মত।

'We overestimate what we can do in a year and underestimate what we can accomplish in a decade.'

– Matthew Kelly

(From the book "Long View")

আমরা যদি বলে বসি যে আজকের মধ্যে সারা বাংলাদেশ ধুয়ে মুছে সাফ করে ফেলব, সেটা কি আদৌ সম্ভব? এটা কি একদিনের কাজ? হ্যাঁ, কয়েক বছর সময় নিয়ে এ উদ্যোগ নেয়া হলে বাংলাদেশ পরিচ্ছন্ন দেশে পরিণত করা সম্ভব। ঠিক তেমনি জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণের সময়ও এ বিষয়টা মাথায় রাখা জরুরি। লক্ষ্য নির্ধারণের সময় সেটার সম্ভাব্যতা, বাস্তবতার সাথে মিল কতটা আর যৌক্তিকতা যাচাই করা অনেক জরুরি।

Time bound বা সময়ব্যাপ্তি নির্ধারণ :

লক্ষ্য নির্ধারণ হলেই হবে না, এর পাশাপাশি প্রয়োজন কত সময়ের মধ্যে সেটা অর্জন করতে হবে সেটাও। কেউ যদি ঠিক করে যে আগামী এক মাসের মধ্যে সিলেবাস শেষ করে ফেলবে সেক্ষেত্রে তাকে এটাও ঠিক করতে হবে যে ঠিক কত তারিখের মধ্যে কোন বিষয়ের সিলেবাস শেষ করবে।

সবগুলো লক্ষ্য নির্ধারিত হতে হবে সময়সীমাসহ।

এই লেখাটার শেষ করছি প্রথমে বলা কথাটা দিয়েই, এখনই খাতা-কলম নিয়ে বসে যাও। নিজের লক্ষ্যটা ডেডলাইনসহ লিখে ফেলো। করে ফেলো কর্মপরিকল্পনা; শুরু করে দাও সে মোতাবেক কাজ করা। আর, তাহলেই সেগুলো অর্জন করাটা সহজ হবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

S.M.A.R.T Goal Setting

ব্যক্তিগত লক্ষ্যঃ

S- *Specific*	
M- *Measurable*	
A- *Attainable*	
R- *Realistic*	
T- *Time bound*	

পড়াশোনার লক্ষ্যঃ

S- *Specific*	
M- *Measurable*	
A- *Attainable*	
R- *Realistic*	
T- *Time bound*	

শারীরিক লক্ষ্যঃ

S- *Specific*	
M- *Measurable*	
A- *Attainable*	
R- *Realistic*	
T- *Time bound*	

সম্পর্কের লক্ষ্যঃ

S- *Specific*	
M- *Measurable*	
A- *Attainable*	
R- *Realistic*	
T- *Time bound*	

বই তো পড়া শেষ, এখন কী করব?

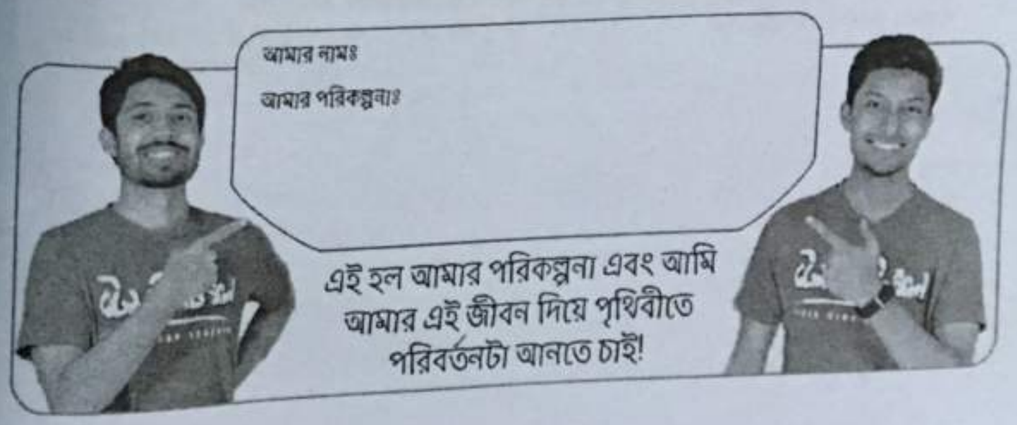
প্রথমেই তোমাকে অভিনন্দন জানাই কারণ যেই যুগে মানুষ ৫ মিনিটের বেশি ভিডিও দেখতে গিয়ে ধৈর্য হারিয়ে ফেলে, সেখানে তুমি কয়েক ঘণ্টা ধরে মনোযোগ দিয়ে পড়ে পড়ে এই পুরো বইটি শেষ করলে। একটা অভিনন্দন তো তোমার প্রাপ্যই এবং তোমার জন্য কিছু কথা আছে। নিচের লিঙ্কে গেলে তোমার জন্য বানানো একটি আলাদা ভিডিও আছে যেটা বই ছাড়া অন্য কোথাও দেয়া নেই।

তো, সামনে কী করা যায় তা ভাবার আগে বইয়ে যেসব টেবিল কিংবা প্রশ্নের উত্তর করতে দেয়া আছে সেগুলো পূরণ করে আসো। সেগুলো পূরণ করে আসলে এখন তোমার-

১. একটি নিজস্ব রুটিন থাকার কথা
২. নিজের একটা রিডিং স্কোর থাকার কথা
৩. আগামী এক বছরের একটা পরিকল্পনা থাকার কথা

উপরের কাজগুলো না করা থাকলে এখন করে ফেলো। তারপর না হয় বাকিটা পড়লে।

অনেকে মনে হয় কাজগুলো শেষ না করেই এখানে পড়তে চলে এসেছে। ভালোই! এমন কেউ হলে, তোমার কৌতূহলের তারিফ করতেই হয়। আশা করি সামনের দিনগুলোতেই তুমি এমনই কৌতূহল নিয়ে এগিয়ে যাবে। আর যদি পড়া আর কাজ উভয়ই শেষ করে এসে থাকো, তাহলে তোমার পরিকল্পনার একটা ছবি পাঠিয়ে দাও আমাদের ফেসবুকে। তোমার কাছ থেকে বার্তা পাওয়ার অপেক্ষায় থাকলাম। জলদি!



Poragedu.blogspot.com -Physicsskill.blogspot.com

তোমাদের দেয়া লেখাগুলি!

আমরা শেষ চ্যাপ্টারটা তোমাদের জন্য রেখেছিলাম। তোমাদের কাছ থেকে আমরা শত শত লেখা পেয়েছি। এতো সুন্দর লেখাগুলোর জন্য পুরো আলাদা একটা বই করা দরকার! তবুও, এই বইয়ে স্থান যতটুকু জায়গা পেয়েছি তার মধ্যে যতজন মানুষকে আনা যায় এনেছি। লেখা পড়ে আমাদের বিশ্বাস যে সামনের পৃথিবী যোগ্যদের হাতেই যাচ্ছে!

Tánjib Hásán Sohán shared a video.
January 7 at 8:51 PM

.·.একজন মানুষের ভিতরে তখনি হিংসা সৃষ্টি হয় যখন সে তার যোগ্যতার চেয়ে বাস্তবে বেশি কিছু পেয়ে যায় ..·.

Asiqujjaman Anik shared a video.
January 7 at 9:59 PM

#সারাদিন কিছু ভালো কাজ করা তা দিন শেষে দিনলিপি করা।
আমি সারাদিন কিছু ভালো কাজ করলাম তার একটা তালিকা করলাম আজকে আমক এই এই কাজ গুলো করেছি। তার পর একটা রেকর্ড হবে আজকে আমি ৭ তা ভালো কাজ করেছি, ওকে কালকে আমি এই রেকর্ড ভেঙে ফেলবো এতে করে অনুপেরনা নিজ থেকেই আসবে। সাথে ভালো কাজ গুলো হয়ে যাবে। এবং একটা মেমরি হাকলো

Rajkumar Abir AL Mozahhd shared a video.
January 8 at 7:27 PM

একজন ছাত্রকে কখনো পরিতৃপ্ত হতে হয় না 😮 তাহলে তার নতুন কিছু সৃষ্টি করার তৃষ্ণা শেষ হয়ে যায়.. 😮 সুতরাং নিজের অর্জন নিয়ে সন্তুষ্ট হও তবে পরিতৃপ্ত না 😮.. দৃষ্টিকে প্রসারিত করো, মনটাকে উদার করো😮.. যাতে দিন শেষে ভালো ছাত্রের সাথে ভালো মানুষও হয়ে মায়ের কোলে ফিরতে পারো 😊😊

A F M Mehedi Hasan Shanto shared a video.
January 9 at 1:00 AM

"লক্ষ্যে পৌছানো"

আমাদের সবারই তো জীবনে অনেক ইচ্ছে বা স্বপ্ন থাকে।কারো জীবনের লক্ষ্য থাকে ডাক্তার হওয়া কেউ বা ইঞ্জিনিয়ার হতে চায়।কেউ বা হতে চায় ব্যাংকার,এরকম হাজারো ইচ্ছে স্বপ্ন আমরা প্রতিটি মানুষই দেখি।কিন্তু সবার স্বপ্নই কি পূরণ হয়?
হয় না।
আসলে স্বপ্ন পূরণ না হওয়ার কারণটা কিন্তু সম্পূর্ণ ভাগ্যের উপর না,আমাদের স্বপ্ন বাস্তবায়নের কারিগর আমরাই। সুতরাং,জীবনে স্বপ্ন পূরণ না হওয়ার বার্থতার দায়ভার অনেকটাই আমাদের।

Moon Zohra shared a video.
January 7 at 11:20 PM

আমরা বছরে কতগুলো ছুটি পাই ? শুধু শুক্রবারগুলো না হয় বাদ-ই দিলাম। কিন্তু মাঝে মাঝে তো শুক্রবার এর আগে বা পরে মিলিয়ে ২ বা ৩ দিনও বন্ধ থাকে। বা পরীক্ষার পরে, গ্রীষ্মকাল, শীতকাল এর ছুটি, ছুটির তো আর অভাব নেই, তাই না? কিন্তু কী করি আমরা এই অবসর সময়ে? বসে বসে মোবাইল চালাই, রেস্টুরেন্টে খাই, মুভি দেখি আর ভুরি বানাই। চিন্তা করো, মাসে ২-৩ দিনের ১ টা ছুটি arrange করে আমরা যদি ১টা Tour এ যাই, তাহলে পুরো বছর জুড়ে আমাদের ১২ টা জায়গায় ভ্রমন করা হচ্ছে। ভাবতো একবার, বছরে ১২ টা Tour দিলে কতকিছু জানতে পারবো! ছবি তে যেসব জায়গা দেখে ভেবেছ ১ দিন আমি এখানে যাব, হয়ত সে ১দিন চলেও আসতে পারে।

Mohammad Bin Mokhtar shared a video.
January 9 at 4:29 PM

স্বপ্ন দেখা এবং লেগে থাকা।

আমরা স্বপ্ন দেখি। আকাশ কুসুম স্বপ্ন দেখি। ভবিষ্যতের স্বপ্ন দেখি। এটার কোন লিমিট নেই। স্রষ্টার অনেক বড় নেয়ামত এটা।
কতইনা ভালো লাগে স্বপ্ন গুলোর কথা চিন্তা করতে। মুহূর্তেই হারিয়ে যাই পৃথিবীর এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্তে। নিজেকে কল্পনা করি আমেরিকার প্রেসিডেন্টের যায়গায়। 🙂 অথবা আবিষ্কার করি নাসার কোন একটা গুরুত্বপূর্ণ পদে, ফেইসবুক, মাইক্রোসফটের আবিষ্কারকদের মত দুনিয়া কাঁপানো কোন আবিষ্কারের আবিষ্কারক হিসাবে।
স্বপ্নই দেখতে থাকি আমরা। কিন্তু এ স্বপ্ন গড়ার পেছনে আমাকে কি পরিমাণ পরিশ্রম করতে হবে সেটা ভেবে দেখি কি? আর ভেবে দেখলেও পরিশ্রমের মধ্যে নিজেকে পুরাপুরি ধরে রাখতে পারি কি? এটা অনেক কঠিন ব্যপার।

Faria Tasnim Pial shared a video.
January 8 at 1:58 PM

"ব্যস্ততা নয় একান্ত বাস্তবতা, শখ নয় নিতান্ত শৌখিনতা"
সবার উপর শখ সত্য, তাহার উপর নাই। সাধারণত দেখা যায়, দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় কাজের চক্রে আমরা শখকে ভুলে থাকি বা যথেষ্ট গুরুত্ব দেই না। অথচ মানুষের চিত্ত যেখানে সায় দেয় বেশি, গন্তব্য হাতছানি দেওয়ার প্রবণতাও সেখানে অধিক। খুব কাছ থেকে দেখা একটি সদৃশ উদাহরণ: ইংরেজি অনার্সে পড়ুয়া ছাত্রের মন পড়ে থাকত টেক্সটাইল পড়ুয়া রুমমেটের বই-খাতায়। আগ্রহের বশে বন্ধুর কাছে জ্ঞান আহরণ করতে করতে নিজেই এখন টেক্সটাইল কোম্পানিতে স্বপ্ন গড়ছে। সে সময় কে কল্পনা করতে পেরেছিল যে তার ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ার ধরা দিবে শখের রাস্তায়? ওদিকে অনার্স ডিগ্রীটাও ফার্স্ট ডিভিশন সহকারে উত্তীর্ণ। মূলত, জরুরি কাজ হেলাফেলার শিকার হয় না, শেষ অব্দি সম্পন্ন হয়েই থাকে। তবে শখ যখন ভিড়ের মাঝে অবহেলিত, বহু সম্ভাবনাও বাস্তবে পরিণত হতে হতে অসম্পূর্ণ। আজ এ লেখাটিও কাগজে-কলমে রূপ লাভ করেছে একারণেই যে, তালিকায় প্রাধান্য পেয়েছিল শখ।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

Sami Akter shared a video to the group: 10 Minute School LIVE! ...
January 12 at 8:15 PM

একটি ব্যর্থতার গল্প

এই গল্পটি শুধুই ব্যর্থতার। অনেক ব্যর্থতার গল্পের শেষে একটা সফলতার গল্প আমরা পড়ি, কিন্তু এটি তেমন না, এটি চোখের সামনে স্বপ্নভঙ্গের গল্প।যা দেখে বুঝতে পারবে অন্তত কোন ভুলগুলি করা উচিত না। তো শুরু করা যাক। আমি আমার লাইফে যে দুইটা বছর নিয়ে এখনও আফসোস করি তা হল এইচ.এসসির দুই বছর। এস.এসসি তে প্রতীক্ষিত রেজাল্ট থেকে একটু কম পাই বরাবরের মতই রেজাল্ট এর দিন মনে হয়েছিল এবার থেকে আর কোন অবহেলা না করে ঠিক করে পড়ব। স্বপ্ন ছিল সাংবাদিক হব। এই বিষয়টা নিয়ে আমার কি পরিমাণ আগ্রহ ছিল তা বলে বুঝাতে পারবনা। মাঝে মাঝে নিজের লেখাগুলি পাঠিয়ে দিতাম বিভিন্ন পত্রিকায়। এরমধ্যে একটা দুটো লিখা ছাপানোও হয়, তখন মনে হত স্বপ্নপূরণে একধাপ একধাপ করে এগিয়ে যাচ্ছি।

Neela Moni Goshwami shared a video.
Conversation Starter · January 8 at 10:20 PM

#শিরোনাম : হোম সিকনেস আর মন খারাপ করা ডিপ্রেশনের গল্প। 😊

তিনবছর আগে যখন প্রথমবার লেখাপড়া করার জন্য বাড়ি থেকে বহু দূরে ঢাকায় চলে এলাম, তখন দারুণ একটা রোমাঞ্চকর অনুভূতি হচ্ছিলো মনের ভেতর। নিজেকে মনে হতো পৃথিবীর শ্রেষ্ঠতম সুখী মানুষ। যেই আমি কখনও পছন্দমতো খাবার না পেলে গাল ফুলিয়ে বসে থেকে মামুনিকে দিয়ে নতুন করে খাবার রান্না করাতাম , সেই আমি হঠাৎ করেই কেমন যেনো বদলে গেলাম। দুচোখের শত্রু লাউ, কুমড়া চেটেপুটে খেয়ে ফেলতাম একদম অমৃতের মতো। কেমন যেনো একটা ঘোরের মধ্যে ছিলাম তখন। যা দেখতাম, তা-ই ভালো লাগতো। মনভর্তি উৎসাহ নিয়ে পড়ালেখা করতাম । নতুন নতুন স্বপ্ন সাজিয়ে খাতায় লিখতাম। নেট ঘেঁটে রিসার্চ করতাম। মনে এতোটাই আনন্দ ছিলো যে, অনার্স ফার্স্ট ইয়ার থেকেই বিসিএস এর পড়ালেখা শুরু করে দিয়েছিলাম। কোথা থেকে যেনো জেনেছিলাম " হার্ভার্ড" হলো পৃথিবীর বেস্ট ভার্সিটিগুলোর মধ্যে একটা।
তখন থেকেই আমার স্বপ্ন হয়ে গেলো আমি হার্ভার্ড থেকে পি.এইচডি কমপ্লিট করবো (এখন আর এই স্বপ্ন নেই 😞)!

Hrsi Kesah Borman shared a video. ...
January 8 at 12:17 AM

প্রকৃতি এবং বইকে বেস্ট ফ্রেন্ড বানানো গেলে কখনোই বেস্ট ফ্রেন্ড এর কাছে থেকে খারপ কিছু পাওয়া যায় না ।।।কারণ একজন ফ্রেন্ড তার স্বার্থের জন্য অনেক কিছুই করতে পারে কিন্তু প্রকৃতি এবং বই কখনোই তা করার না।।তারা বেস্ট ফ্রেন্ড এর মত সবসময় পাশে থাকে

Majharul Alam Rahat shared a video. ...
January 7 at 8:50 PM

শেষ ভাল যার সব ভাল তার

নিজের ভবিষ্যতের জন্য চিঠি

আজ তুমি নিজের জন্য একটি চিঠি লিখবে। তোমার আশা, প্রার্থনাসহ যা কিছু মাথায় আসে, তা নিয়ে। তুমি নিজে ভবিষ্যতে যেই মানুষটি হবে, সেই মানুষটির জন্য নিচে তোমার চিঠি লিখে ফেলো। কোন সমস্যার সমাধান ভবিষ্যতে হয়ে যাবে, কোন স্বপ্নগুলো বাস্তব হবে, কোন মানুষগুলোর সাথে সম্পর্ক আরও ভালো হবে- সব! বেশি ব্যক্তিগত হলে এই পৃষ্ঠাটি ছিঁড়ে নিতে পারো। ১/২/৫/১০ বছর পর নিজের চিঠিটি পড়ে কি যে অবাক হবে তা সময়ই বলে দেবে! সারাজীবন অন্যদের পড়ার জন্য লিখেছ। আজ নিজের জন্য লিখে ফেলো :D

প্রিয়

ইতি,

তারিখঃ

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

সাদমান সাদিক কলেজ পর্যন্ত বিজ্ঞান বিভাগে পড়েছেন। HSC-তে ঢাকা বোর্ডের বিজ্ঞান বিভাগে তাঁর অবস্থান ছিল ১৮তম। ভর্তিপরীক্ষার পরে তিনি BUET ও IBA-তে পড়ার সুযোগ পান। পরে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের IBA-তে বি.বি.এ. করা শুরু করেন। পড়াশোনার পাশাপাশি তিনি শিক্ষামূলক বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে নিয়োজিত থাকেন। পাওয়ারপয়েন্ট ও প্রেজেন্টেশন শেখানোর ভিডিও নিয়ে তাঁর ইউটিউবে একটি চ্যানেল আছে 'PowerPoint Pro' নামে। তাঁর নিজ নামে (Sadman Sadik) আরেকটি ইউটিউব চ্যানেল আছে যেখানে তিনি বুক রিভিউ সংক্রান্ত ভিডিও আপলোড করে থাকেন। এর পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে তিনি প্রতিনিয়ত শিক্ষামূলক কনটেন্ট প্রকাশ করে যাচ্ছেন। তিনি বর্তমানে '10 Minute School'-এর 'Head of Content' হিসেবে কাজ করছেন। '10 Minute School'-এ এখন পর্যন্ত তাঁর বানানো ৫টি সফটওয়্যার কোর্স আছে। পড়াশোনা আর ভিডিও বানানোর পাশাপাশি তিনি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে সফটওয়্যার ট্রেইনিং দিতে যান। 'স্টুডেন্ট হ্যাকস' তাঁর প্রকাশ করা প্রথম বই।

Sadman Sadik

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১৬ বছরের শিক্ষাজীবনে স্কুল, কলেজ আর বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লাসরুমে যা কেউ কখনও শেখায় নি...

তুমুল প্রতিযোগিতামূলক এই সময়ে তথাকথিত জিপিএ ৫ পাওয়ার ইঁদুর দৌড়ে ফেঁসে গিয়ে আমরা অনেক সময় শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্যই হারিয়ে ফেলি। তাছাড়া আবার জীবনের সাথে মিল নেই এমন বিষয়ের ওপর চ্যাপ্টারের পর চ্যাপ্টার পড়তে পড়তে অনেকের পড়াশোনার ওপর থেকে ভরসাই উঠে যায়। পড়াশোনার পুরো ব্যবস্থার প্রতি জন্মায় রাগ, ক্ষোভ, অভিমান আর বিরক্তি। দিনশেষে এই নেতিবাচকতাগুলোর প্রভাব পড়ে আমাদের সহজাত কৌতূহলের ওপর। হারিয়ে যায় শেখার আগ্রহ আর জানার স্পৃহা।

এই বইয়ে আমরা দুই ভাই চেষ্টা করেছি আমাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করার। আমরা এমনভাবে বইটি লিখেছি যাতে শেখা ও জানার জন্যে আমাদের মধ্যে যে কৌতূহল আর আগ্রহ কাজ করে, সেটা যেন তোমাদের মাঝেও সংক্রমিত হয়। একটি কৌতূহলী ও সুশিক্ষিত প্রজন্মের প্রত্যাশায়.....