ক্লাসে ১ম জীবনে ১ম

শিক্ষায় সাফল্য শিক্ষার্থীকে নিয়ে যায় সফল জীবনের স্বর্ণদ্বারে। কিন্তু দিন-রাত বই নিয়ে পড়ে থাকলেই ক্লাসে প্রথম হওয়া বা ভালো রেজাল্ট করা যায় না। এর জন্যে প্রয়োজন কিছু সহজ-সরল ভালো অভ্যাসের। সফল শিক্ষার্থীর পড়াশোনা পর্বে ভালো অভ্যাস গড়ার কিছু কার্যকর টিপস্‌কেই তুলে ধরা হয়েছে।
খারাপ অভ্যাসগুলো বর্জন করুন।
ভালো অভ্যাসগুলো আয়ত্ত করুন।
আপনার সাফল্যের রথ অগ্রসর হবে দুর্বার গতিতে।

মনোযোগের মূলে

সক্রিয় মনোযোগে সবসময় মানসিক শক্তিকে প্রয়োগ করতে হয়। তাই পড়ায় মনোযোগ স্বতঃস্ফূর্তভাবে নয়, আপনাকে দিতে হবে চেষ্টার মাধ্যমে।

একটানা না পড়ে মাঝে মাঝে ৫ মিনিটের ছোট বিরতি দিন। এতে মনোযোগ এবং আগ্রহকে ধরে রাখতে পারবেন।

পড়ার সময় প্রয়োজন ছাড়া কারো ডাকে সাড়া দেবেন না। সেল ফোন বন্ধ রাখুন। অনাহুত বন্ধু বা টেলিফোনকে 'না' বলুন।

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পড়তে বসুন। চেষ্টা করুন পড়ার স্থানও যেন একই থাকে। সৃষ্টি হবে সহজ মনোযোগ ছন্দ।

আগ্রহ মনোযোগের চালিকাশক্তি। তাই কেন আপনি পড়ছেন মেডিটেশনে সে উদ্দেশ্যকে প্রতিদিনই অবলোকন করুন।

মনে রাখতে হলে

মনে রাখার জন্যে প্রথমবার পড়ার ২/১ দিনের মধ্যেই পড়াকে রিভাইজ করুন। সুযোগ পেলেই চোখ বুলিয়ে নিন।

নতুন শেখা বিষয়কে জানা বিষয়ের সঙ্গে জুড়ে দিন। মনে রাখা আপনার জন্যে সহজ হবে।

ক্লাস শেষে পরবর্তী বিরতিতে দ্রুত একবার ক্লাসনোটে চোখ বুলিয়ে নিন।

কোনো জটিল বা ব্যাপক বিষয়কে ছবি, চার্ট বা ডায়াগ্রামে সাজিয়ে নিন।

মুখস্থ কম করুন, বুঝে পড়ার চেষ্টা করুন। মূলভাব বুঝে গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টগুলো মনে রাখুন।

মন যত প্রশান্ত ও সুস্থির হবে, তথ্য ধারণ ও মনে রাখা তত সহজ হবে। মেডিটেশনই পারে মনকে প্রশান্ত ও সুস্থির করতে।

ঝেড়ে ফেলুন দীর্ঘসূত্রিতা

যখন যে কাজটি করা দরকার তখনই তা শুরু করুন। প্রস্তুতি নিতে গিয়ে অহেতুক সময় নষ্ট করে ফেলবেন না।

বড় কাজকে ভেঙে ছোট ছোট খণ্ড কাজে ভাগ করে ফেলুন। আপনি দীর্ঘসূত্রিতাকে এড়াতে পারবেন।

সবাইকেই আশ্বাস দেবেন না। যা আপনি করতে পারবেন না বা করবেন না সে ব্যাপারে প্রথমেই বিনয়ের সাথে 'না' বলুন।

সব কাজের কাজী হতে যাবেন না। বাস্তবানুগভাবে করতে পারেন– এমনভাবেই নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

কোনো কাজ না করার জন্যে হাজারটা অজুহাত দেয়া যেতে পারে। কিন্তু কাজটি করার জন্যে একটি কারণই যথেষ্ট যে, 'আমি কাজটি করবো'।

রুটিন করুন

রুটিন করুন কাজের অগ্রাধিকার ভিত্তিতে। প্রতিমুহূর্তে হাজারটি কাজের মাঝে কোন কাজটি বিশেষভাবে করা দরকার তা ঠিক করতে পারাই সবচেয়ে জরুরি।

লক্ষ্য করুন, দিন-রাতের কোন সময়ে আপনি বেশি মনোযোগী ও সক্রিয়। রুটিনের কঠিন, অপছন্দনীয় এবং একঘেয়ে বিষয়গুলোকে সেভাবে সাজান।

দিনের শুরুটা করুন পরিকল্পিতভাবে। তাহলে সারাদিনই বজায় রাখতে পারবেন সুন্দর কর্মছন্দ।

রুটিনে একই ধরনের বিষয় পরপর না রেখে বিষয়ের বৈচিত্র্য রাখুন। এতে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হবে।

আপনি কত ঘণ্টা পড়লেন সেটা মূখ্য নয়, বরাদ্দকৃত সময়ে আপনি কতটা পড়লেন রুটিন পর্যালোচনায় এটাই গুরুত্বপূর্ণ।

শরীর ভালো তো সব ভালো

সুস্বাস্থ্যের মানদণ্ড আসলে শরীরের মাংস নয়, পেশী নয়; বরং সত্যিকার সুস্বাস্থ্য হলো কর্মক্ষমতা।

শারীরিক গড়নে প্রতিটি মানুষই অনন্য। আদর্শ ওজন, আকার বা গড়নের নামে শরীরের বিশেষ মাপের প্রাণান্ত চেষ্টা অর্থহীন।

সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন হলো 'আমি সুস্থ থাকবো'– এ দৃষ্টিভঙ্গি।

জাঙ্কফুড, ফাস্টফুড, সফট ড্রিংকস্ খাওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন। হজম করতে সময় লাগে বলে এ জাতীয় খাবার ক্লান্তি ও অবসাদ নিয়ে আসে, কমিয়ে দেয় মনোযোগের ক্ষমতা।

বজ্রাসন, পদ্মাসন, গোমুখাসন– এ আসনগুলো করুন। মনোযোগ ও মনে রাখার ক্ষমতা বেড়ে যাবে।

এ অভ্যাসগুলো রপ্ত করুন

নিঃশব্দে পড়ার অভ্যাস করুন। দ্রুত এবং দীর্ঘক্ষণ পড়তে পারবেন।

গতানুগতিক নোট নয়, ক্লাসনোটের সঙ্গে টেক্সট ও গাইড বই এবং নিজস্ব অভিমত মিলিয়ে পূর্ণাঙ্গ নোট তৈরি করুন।

ক্লাসে সময়মতো আসুন। শিক্ষক থাকলে অনুমতি নিয়ে প্রবেশ করুন।

ক্লাসে আসার আগে গত ক্লাসের পড়া বা সম্ভাব্য নতুন পড়ায় চোখ বুলিয়ে নিন।

সিনিয়রদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা লাভ করবেন।

ক্লাসে সামনের সারিতে বসতে সচেষ্ট থাকুন। শিক্ষকদের প্রশ্নের উত্তর দিন।

গ্রুপের কাজে সহপাঠীর সঙ্গে সমভাবে অংশ নিন। ব্যক্তিগত জীবনেও এ অভিজ্ঞতা কাজে আসবে।

এ অভ্যাসগুলো বর্জন করুন

পড়তে বসতে বলার মতো কেউ না থাকায় পড়া ফেলে রাখা।

নতুন ক্লাস শুরুর আনন্দে প্রথম কয়েকদিন হৈ-চৈ করে বেড়ানো।

কোনো বিষয়কে সহজ মনে করে পরে পড়ার জন্যে রেখে দেয়া।

শিক্ষকের সঙ্গে বিতর্কে জড়ানো, অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে তাকে বিব্রত করা।

লাইব্রেরির বইয়ের পৃষ্ঠা ছেঁড়া।

লেকচার মনে থাকবে বা সহপাঠীর খাতা কপি করলেই চলবে মনে করা।

অন্যের নোটকে হুবহু নকল করা।

লাইব্রেরি বা স্টাডি রুমে অন্যের অসুবিধা হয় এমন শব্দে পড়া।

পরীক্ষা বা ক্লাসের সময়সূচির ভুল তথ্য দিয়ে সহপাঠীকে বিভ্রান্ত করা।

দৈনন্দিন প্রত্যয়ন

যখন আমি পড়বো তখন প্রশান্ত, সজাগ ও মনোযোগী থাকবো। প্রতিদিন আমার পড়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হবে। যা পড়বো তা সহজেই বুঝবো ও মনে রাখবো। যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে বলতে ও লিখতে পারবো।

আমার স্মরণশক্তি বাড়ছে। আমি যা পড়বো বা শুনবো তার প্রয়োজনীয় সব অংশ অনায়াসে মনে রাখবো।

সবসময় আমি কাজে ডুবে থাকবো। যে কাজ আজ করা যায় তা আজই করবো। যত কাজ করবো তত আমার কর্মক্ষমতা বাড়বে।

বোকারা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকে। আমি বুদ্ধিমান। আমার যা আছে তা দিয়েই শুরু করবো।

আমি গালগল্প ও আড্ডা থেকে দূরে থাকবো। আমার সময় ব্যয় করবো আমার রুটিন অনুসারে।

বিষণ্নতা দুর্বল চিত্তদের রোগ। আমি বিশ্বাসী। বিশ্বাসীরা সবসময়ই আনন্দলোকে বিচরণ করে।

ঈর্ষা সৎগুণকে নষ্ট করে। আমি ঈর্ষাকে বিনাশ করে সৎগুণের বিকাশ ঘটাবো।

আমি আমার মেধা, শ্রম, অর্থ ও সময়কে সেবায় রূপান্তর করবো। প্রাকৃতিক নিয়মেই এর বহুগুণ প্রতিদান পাবো।

আমার মনকে সবসময় বর্তমানে রাখবো। ফলে অতীতের গ্লানি ও ভবিষ্যতের আশংকা থেকে মুক্ত থাকবো।

আমি প্রতিদিন ভোরে মেডিটেশন করবো। মেডিটেশনের প্রশান্তি সারাদিন বয়ে বেড়াবো। ফলে আমার চিন্তা, কথা, সিদ্ধান্ত ও আচরণ সঠিক হবে।

শিক্ষার্থী প্রত্যয়ন

আমি শিক্ষার্থী! আলোর অভিযাত্রী! বড় কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি! নিয়মিত মেডিটেশন করবো। মনোযোগ দিয়ে পড়বো। রুটিন অনুসরণ করবো। সময় ও মেধাকে ভালো কাজে লাগাবো। সাফল্য আমারই!

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার ও কোয়ান্টাম শিশুকানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০৪৪৩৪-৪৯৩৯৮৮
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethod.org

February 2008 ■ WINDOWS ■ 01720-515825

সফল শিক্ষার্থী

২

(পড়াশোনা)

মহাজাতক