

২০১৯-এর বেস্টসেলিং বই

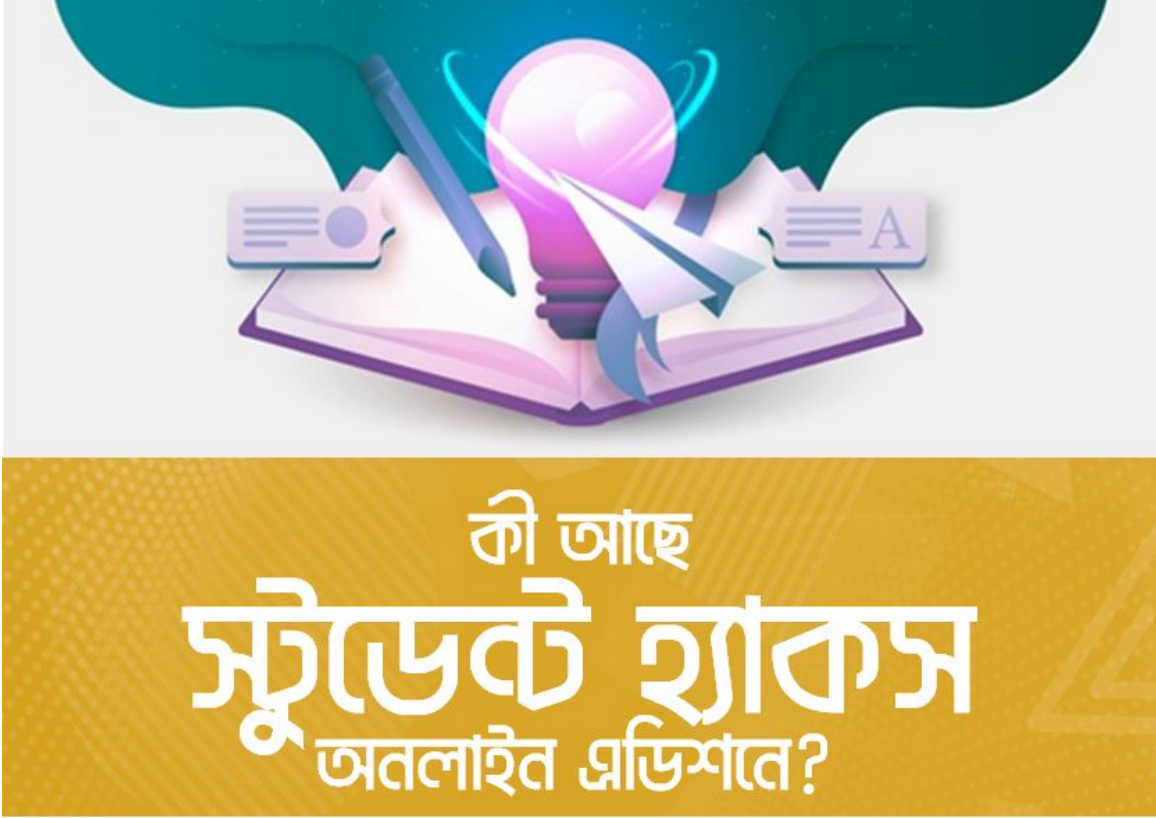
স্টুডেন্ট শাকস



আয়ম্মাত সাদিক ও সাদম্মাত সাদিক



ONLINE EDITION



কী আছে স্টুডেন্ট হ্যাকস অনলাইন এডিশনে?

একদম সোজা বাংলায়, 'স্টুডেন্ট হ্যাকস' —এর সেরা কিছু অংশ নিয়ে এই সংক্ষিপ্ত (প্রায় ৫৫ পৃষ্ঠা) অনলাইন এডিশন তৈরি করা হয়েছে। টপিকগুলো কোতো সিরিয়াল অনুযায়ী সাজানো হয়। আপনি চাইলে যে কোতো পৃষ্ঠা থেকে শুরু করতে পারেন। এই অনলাইন এডিশনটা পড়ে যখন আপনার মনে হবে যে আপনার জীবনে বইটি কাজে দিবে, তখন বইটি আপনি সংগ্রহ করতে পারেন।

'কমিউনিকেশন হ্যাকস অনলাইন এডিশন' চাইলে আপনি ইচ্ছামত ডাউনলোড করতে পারেন, শেয়ার করতে পারেন বন্ধুদের সাথে। কিন্তু, কোত ক্রমেই অনলাইন এডিশন বিক্রয় করা যাবে না।



বইটি উৎসর্গ করা হল

পড়ার চাপে

- নুইয়ে পরা
- আশা হারিয়ে ফেলা
- প্যারা খাওয়া
- বিরক্ত
- কিংকর্তব্যবিমূঢ়
- ফেডআপ
- ফ্রাস্ট্রেটেড
- ক্লান্ত
- ন্যূজ
- দিকনির্দেশনাবিহীন



ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য

স্টুডেন্ট হ্যাকস ও কিছু কথা

অনলাইনে অনেক উপদেশ শুনেছো, গুরুজনেরা অনেক কিছু বলেছেন কিন্তু কোনও এক অজ্ঞাত কারণে পড়াশোনার কোনও 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 ফল-কোশল জানো যে, নিয়মিত পড়তে হবে, নোট করতে হবে, বুঝে পড়তে হবে...

কিন্তু, নিজে জানলেও ফলাফল কেন খারাপ হচ্ছে কিংবা পড়তে ভালো লাগে না কেন? কারণ, হয়তো তোমার কোনও নির্দিষ্ট লক্ষ্য নেই অথবা কোনও 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।

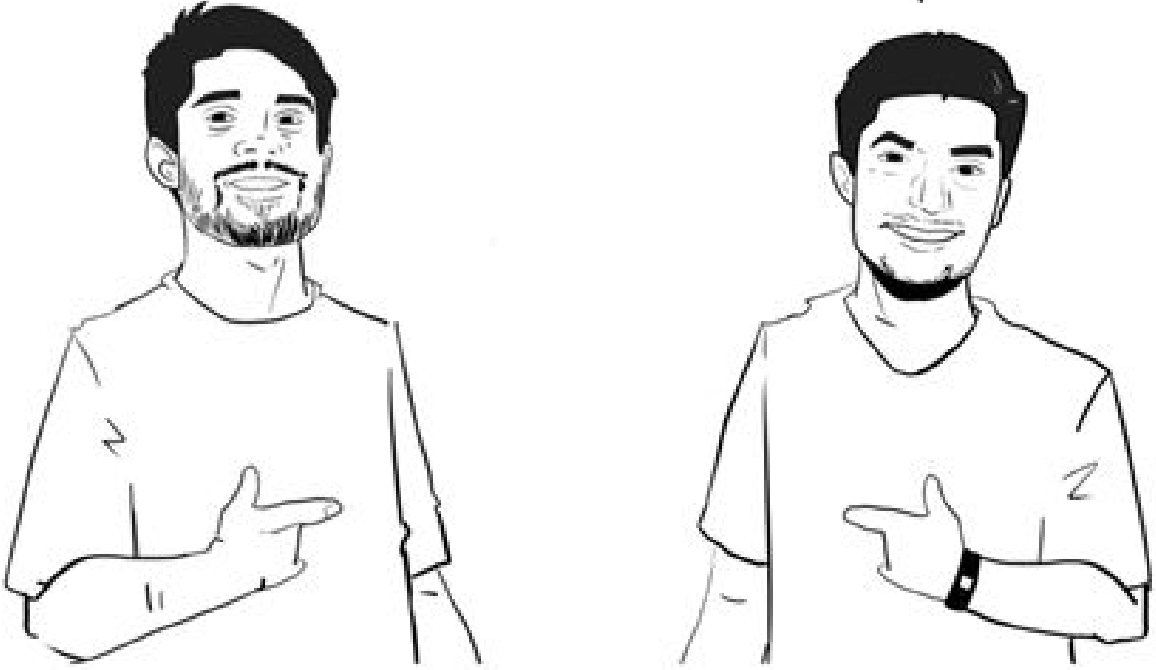
খেয়াল রাখবে, আমরা কিন্তু তোমাকে দিন-রাত পড়তে কখনই বলবো না। বরং যত দ্রুত সময়ে যথেষ্ট পরিমাণে শেখা যায় সেটা নিয়েই এই বই। ৮ ঘণ্টার পড়া ২ ঘণ্টায় পড়া গেলে কেন বাকি ৬ ঘণ্টা চেয়ারে বসে মুরগির মত তা দিবে? যেখানে আধা ঘণ্টার বেশি পড়তেই বিরক্ত লাগে। কিন্তু, যদি দিনে ৪ বার আধা ঘণ্টা করে সময় নিয়ে পড়া শেষ করে রাখো, তাহলে কি কখনই 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 কখনও 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-চার্ট গুলো শেষ হলে বইয়ের শেষে নিজে থেকেই তোমার এক বছরের পরিকল্পনা তৈরি হয়ে যাবে।

তো শুরু করা যাক!

স্কুল, কলেজ হয়ে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়া শেষ করে আজ আমরা এমন কিছু অভিজ্ঞতা পেয়েছি যেগুলো পারলে আমরা টাইমমেশিনে করে শৈশবে ফেরত গিয়ে নিজাদের জানাতাম! স্কুল পড়ুয়া নিজাদের যেই শিক্ষা আর অভিজ্ঞতাগুলোর কথা বলতাম, সেগুলো নিয়েই এই অসম্পূর্ণ বই। অসম্পূর্ণ কারণ, বইয়ের এক অংশ আমরা লিখেছি আর বাকি অংশ তোমার জন্য রেখেছি। কেবলমাত্র পড়ার সাথে সাথে অনুশীলনগুলো করলেই বইটি পূর্ণতা পাবে।



মেধার দৌড়

তোমার কি মনে হয় যে, ভালো করার জন্য ঘিনুই একমাত্র উপায়? ঘিনু অর্থাৎ মেধা একটু কম থাকলে কি জীবনেও ভালো করা যায় না? খালি ঘিনু 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।

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 কখনও প্রশ্ন করো?		
অন্য কাউকে কি পড়াও?		
তুমি কি সিনিয়র কারও কাছ থেকে নিয়মিত দিকনির্দেশনা নাও?		

তুমি কি মক টেস্ট দাও?		
তুমি কি পড়ার পর পড়া নিয়ে চিন্তা করো?		

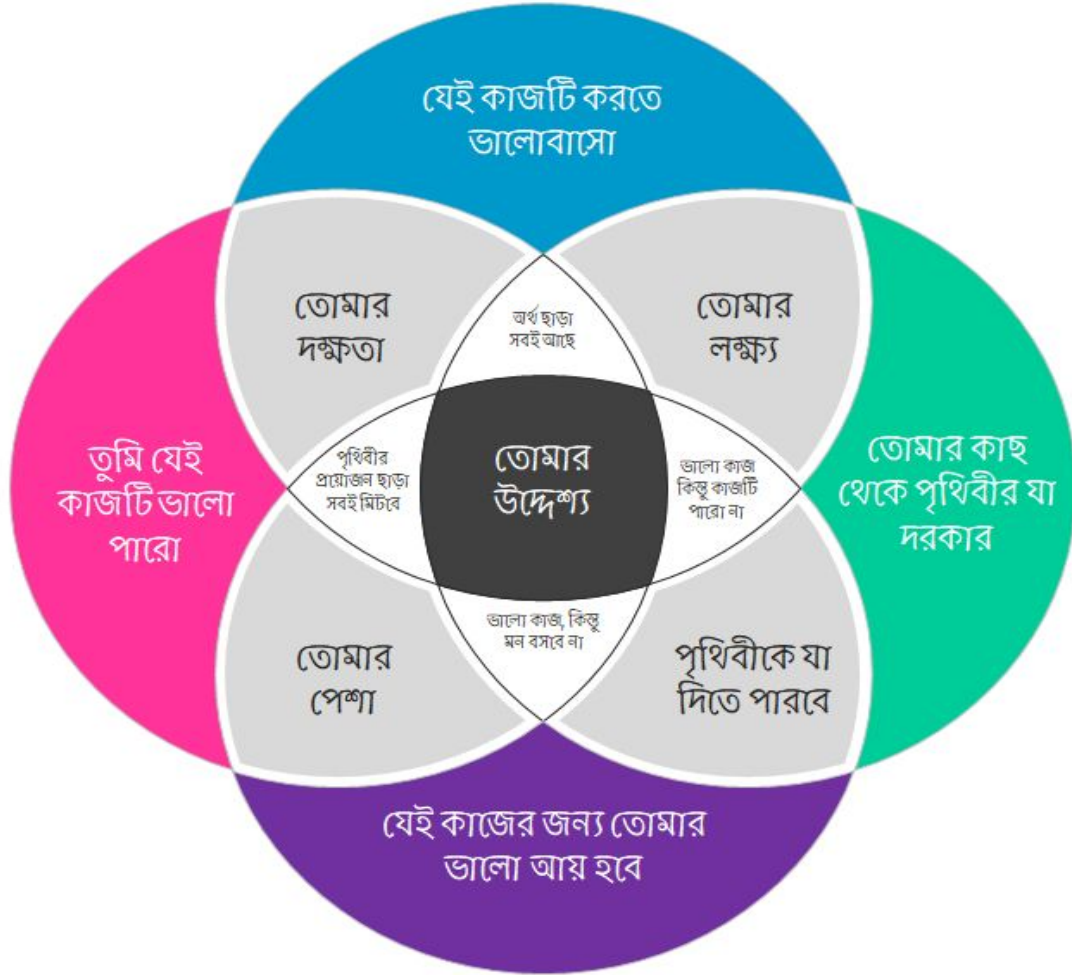
যতগুলো প্রশ্ন ছিল, সবগুলো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে তোমার উন্নতি করার সম্ভাবনার কথা বলে। ভালো ফলাফল মেধার পাশাপাশি এই বিষয়গুলোর উপরও নির্ভর করে। তোমার ক্ষেত্রে যতক্ষণ না সবগুলোর উত্তর হ্যাঁ আসছে, ততক্ষণ তোমার নিজে থেকে উন্নতি করার সুযোগ আছে। ততক্ষণ তুমি ভাগ্য, বুদ্ধি কিংবা অন্য কাউকে তোমার ফলাফলের জন্য 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 সবজায়গায় তুমি উন্নতি করে ফেলেছো। বাকি থাকে তাহলে কেবল মনস্তাত্ত্বিক খেলা।



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

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।

বইটির প্রতিটা শব্দই কি পড়ে শেষ করতে হবে?

না! অনেকেই একটু বেশী 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 সব কিছু 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 মূল্যবান সময় কেবল প্রয়োজনীয় জিনিসের পেছনেই 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!



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

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,
বাকি ৯০% হল বিষয়গুলোর প্রতি তোমার প্রতিক্রিয়া"
- চার্লস আর. সুইন্ডল

বইটি কি আমার জন্য?

তুমি যদি মজার জন্য পড়া শুরু করো

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



কৌতূহলের চেয়ে বড় কোনো
বিদ্যাপীঠ নেই!

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!



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।

সংক্ষিপ্ত অতলাহিত এডিশনত পড়ে যদি মতে হয় পুরো বইটি
সংগ্রহ করতে চান, তাহলে আজই অর্ডার করতে চলে যান
তিচে দেয়া লিঙ্কে কিংবা স্ক্যান করুন QR Code



বইগুলো আজই সংগ্রহ করতে

<https://bit.ly/2XCPRLo>



বইটি সংগ্রহ করতে ডান পাশের লিঙ্কের ক্লিক করুন: <https://bit.ly/2XCPRLo>

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 দুটি 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 ছেলে-মেয়েকেও এমন করতে হবে” – এই ধারণা পারলে বাদ দিন।

৪। শাসনে রাখতেই পারেন, কিন্তু অনুপ্রেরণামূলক কথা বললে সে বথে 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!

● পরীক্ষার আগে

● পরীক্ষার সময়

● পরীক্ষার পরে

● পরীক্ষার বাইরে

এবার পড়াশোনাও হবে ডিজিটাল

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

ক্লাসরুমে বসে ক্লাস করার ধারণাটা এখন একরকম সেকেলেই বলা যায়। এখন ঘরে বসেই যেকোনো 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 আরও 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 হচ্ছে বোঝাতেই পারছি। রিভিশন শিট আবার কী করে ডিজিটাল হয়? অনেকেই ভাবতে পারেন হয়তো মোবাইল বা ল্যাপটপে টাইপ করে নোট নেওয়ার কথা বলছি। আসলে তা নয়। ইউটিউব এখন আমাদের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য শিক্ষামূলক প্ল্যাটফর্ম। এখানে সকল বিষয়ের সকল টপিকের ওপর অসংখ্য কনটেন্ট দেওয়া 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 তৈরী 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।

২) এবার দলগত কাজগুলোও করা যাবে অনলাইনে-

স্কুল-কলেজ-ইউনিভার্সিটিতে প্রায়ই আমাদেরকে গ্রুপ অ্যাসাইনমেন্ট বা দলগত কাজ করতে দেওয়া 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 সফটওয়্যার এর 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 গ্রুপ ওয়ার্ক 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। সাবস্কাইব করে বেল বাটন প্রেস করে রাখো এসব চমৎকার শিক্ষামূলক চ্যানেলগুলো যাতে যেন নতুন নতুন তথ্যবহুল চমৎকার কনটেন্ট আসামাত্রই নিজের হাতের মুঠোয় পেয়ে যাতে পারো।

৫) বাড়তি পড়ে রাখাটা অনেকটা নিরাপদ-

আমরা যদি আমাদের সিলেবাসে নির্ধারণ করে দেওয়া 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 নেওয়া হয় তাহলে দিনশেষে যদি অর্ধেক কিংবা এক তৃতীয়াংশও মনে থাকে তাহলেও শতভাগ প্রস্তুতিটুকু নেওয়া 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 দেওয়া হয়। এছাড়া লাইভ ক্লাসের কন্মেন্ট সেকশন তো রয়েছেই।

তাই নিজের প্রশ্নগুলোকে লুকিয়ে রেখো না।

৭) পড়ার সময়টা অফলাইনে থেকো-

আবারো শিরোনাম শুনে কপাল কুঁচকে গেছে তাই না? টিপস দেওয়া হচ্ছিলো ডিজিটালি কী করে পড়াশোনা করা যায় সেটা নিয়ে; এখনই আবার বলছি যে পড়ার সময় অফলাইন থাকা উচিত। আচ্ছা, বুঝিয়ে বলছি। এমন হয়েছে কখনো, যে এক বন্ধুকে ইনবক্সে নক করেছে সে এখন কী করছে জানতে চেয়ে আর সে উত্তরে বলেছে সে পড়ছে। এবার নিজেই বলো তো ও যদি পড়তোই তাহলে মেসেজের রিপ্লাইটা দিলো 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 ঘেটে পড়াশোনা গুছিয়ে নেওয়া হয়ে গেলে সেগুলো পড়তে হবে অফলাইনেই। “পড়ার সময় পড়া; খেলার সময় খেলা”- এই এক উপদেশ ছোটবেলা 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 ডিসট্রাকশন 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 জন্যে 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।

ডিজিটাল হ্যাকস

১		ডিজিটাল রিভিশন শিট বানিয়ে নাও	৫		অনলাইনে পড়া এগিয়ে রাখো
২		গুগল ডক (Google Doc)	৬		অনলাইনে ফোরামে প্রশ্ন করতে শেখো
৩		জয়েন করো অনলাইন স্টাডি গ্রুপগুলোয়	৭		পড়ার সময়টা অফলাইনে থেকো
৪		ইউটিউবের ভিডিওতে হবে পড়াশোনা	৮		প্রস্তুতি নাও ডিজিটালি

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 নেওয়া 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!



বাকি সব হিসাব বাদ দাও! অন্তত নিজের মনের শান্তির কথা ভাবো। দিনশেষে নিজের বিবেকের কাছে মিথ্যা বলে নাস্তার বেশি পেয়ে কি মনের শান্তি আসবে কখনও? দুই নম্বর 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?

সময়ের সঠিক ব্যবস্থাপনায় হাতঘড়ি:

পরীক্ষার হলে কী কী জিনিস সাথে নেওয়া 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 নেওয়ার সুযোগ আছে এই ভেবে ঘড়ি সাথে না নেওয়াটা অনেকসময় বোকামি। কারণ, কক্ষ পরিদর্শককে কত বারই বা জিজ্ঞেস করবে? অন্যদিকে সহপাঠীদের কারও কাছে সময় জানতে চাইলে সেটাকে যে কক্ষ পরিদর্শক নকল করা হিসেবে বিবেচনা করবেন না তার নিশ্চয়তাই বা কী?

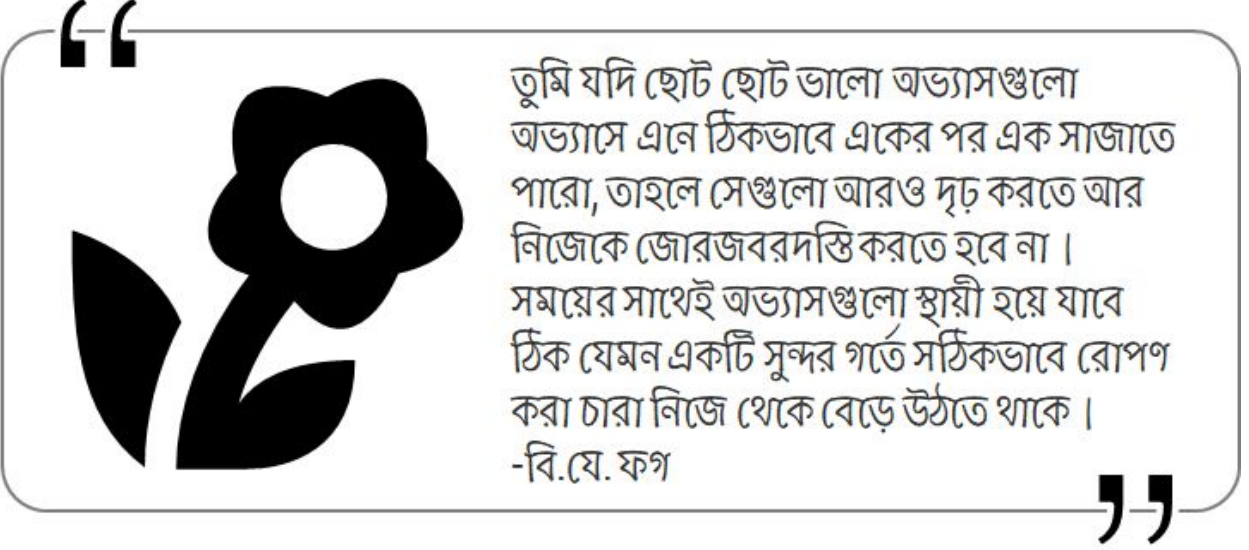
তাই, এসব বিড়ম্বনা এড়াতে একটা হাতঘড়ি বা পকেটঘড়ি সাথে রাখাটাই ভালো। অনেকেই বলতে পারো বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষা কিংবা চাকুরির পরীক্ষাগুলোতে ঘড়ি নেওয়ার অনুমতি নেই। কিন্তু, ভর্তি পরীক্ষা বাদে অন্যান্য একাডেমিক পরীক্ষাগুলোতে ঘড়ি নেওয়াতে তো আর অসুবিধা নেই।



প্রতিদিনের রুটিনের মাধ্যমে
পুরো জীবনের সাফল্য লুকিয়ে থাকে।
-জন সি. ম্যাক্স ওয়েল

অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক অস্বস্তি এড়াতে ওষুধ সাথে রেখো:

পরীক্ষার সময় দুশ্চিন্তা আর চরম মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব আমাদের শরীরের ওপরও পড়ে। অনেকেই পরীক্ষার হলে হট করে অসুস্থ হয়ে যায়। নার্ভাসনেসের কারণে রক্তচাপের অনেকখানি হ্রাসবৃদ্ধি ঘটে যায় কারো কারো। এই ধরনের জরুরি অবস্থা মোকাবিলা করতে সবসময় সাথে প্রয়োজনীয় ছোটখাটো ওষুধ, স্যালাইনের মতো জিনিস রাখা উচিত।



মস্তিষ্কের সক্রিয়তা বাড়াতে পানি:

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

পরীক্ষার হলে নিয়ে যাচ্ছি

আইডি কার্ড	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রেজিস্ট্রেশন কার্ড	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
কলম	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
পেন্সিল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
স্কেল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রাবার	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
শার্পনার	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ক্যালকুলেটর	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রুমাল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
পানি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
জ্যামিতি বক্স	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
কন্টিন চেক	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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।

- পরীক্ষার আগে

- পরীক্ষার সময়

- পরীক্ষার পরে

- পরীক্ষার বাইরে

পরীক্ষা নিয়ে কাঁপছো ভয়ে?

পরীক্ষা নামের এই ছোট্ট একথানা শব্দ আমাদের অধিকাংশের কাছেই কখনো কখনো বিভীষিকার সমতুল্য। অথচ শিক্ষাজীবনের একদম শুরু থেকেই আমরা পরীক্ষা দিয়ে আসছি, এখনও দিচ্ছি আর ভবিষ্যতেও দেবো। 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 জরুরী। 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 পরীক্ষায় খাতায় প্রশ্নপত্রে উল্লিখিত প্রশ্নের উত্তর দেয়া নয়। পরীক্ষার সময় লেখাপড়ার প্রস্তুতিটুকু নেওয়া যতখানি জরুরি ঠিক তেমনি পরীক্ষার জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়াটাও ঠিক ততটাই জরুরি।

চলো জেনে নেওয়া 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 দেওয়া হয়ে গিয়েছে সেটার ভুল খুঁজে পেলেই বা আর কতটুকু লাভ হবে বরং এতে করে পরের পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার মানসিকতাটা ক্ষতিগ্রস্ত হবে। সেটা নিশ্চয়ই কারও কাম্য নয়! তাই, এই অভ্যাসটা থেকে বেড়িয়ে আসাটাই শ্রেয়!

২) বৃত্ত ভরাট বিভ্রম:

এখনকার পরীক্ষাপদ্ধতির প্রায় সম্পূর্ণটাই ও এম আর নির্ভর। পদে পদে বৃত্ত ভরাট করতে হয় বলে ভুল হওয়ার শঙ্কাটাও রয়েছে। 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 ও এম আর 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 রাখবার 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 থায় না; মনের বাঘে থায়!”

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

৫) সময়টাকে ভাগ করে নাও:

পরীক্ষার সময় হোক সেটা পরীক্ষার পূর্বে কিংবা পরীক্ষা চলাকালীন সময়ের সূচী ব্যবস্থাপনা সুনিশ্চিত করাটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষার হলে হাতঘড়ি একটি অত্যাবশ্যকীয় অনুষঙ্গ। আর, পরীক্ষার প্রশ্নের প্যাটার্ন তো জানাই থাকে তাই পরীক্ষা চলাকালীন সময়টাকে হলে ঢোকার আগেই প্রশ্নের সংখ্যার অনুপাতে ভাগ করে নাও। আর নজর রেখো প্রতিটা প্রশ্নের জন্যে 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 কত 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!

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। কাহিনী কী? ওদের স্কুল পরিবর্তন হয়েছে। তাতে কী? প্রথম হলে তো সবখানেই প্রথম হওয়ার কথা। তখন এসব নিয়ে অতটা বুকতাম না। পরে খেয়াল করলাম, শত শত প্রতিষ্ঠানে শত শত ফার্স্ট গার্ল আর ফার্স্ট বয় আছে। নিজের প্রতিষ্ঠানে প্রথম হলেও হয়তোবা পুরো দেশের র‍্যাংকিং এ ১০০০ এর বাইরে! এর প্রমাণ মেলে ভর্তি পরীক্ষার সময় যখন পুরো দেশের সব শিক্ষার্থীকে একই আসনের জন্যে যুদ্ধ করতে হয়।

তার মানে, নিজ প্রতিষ্ঠানে প্রথম হওয়া মানেই দুনিয়া উদ্ধার করা না। দুনিয়া তো দূরের কথা। 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 হয়তোবা কোডিং কিংবা আঁকাআঁকির দিক থেকে বিশ্বমানের পর্যায়ে। তুমি হয়তোবা জানোই না যে, সারা পৃথিবীর সৃজনশীলতার কাতারে হয়তোবা 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 তেমনই 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।

দোষ তো আর তোমার না; দোষ তবে কার?

হয়তোবা কোনো একটা বিষয়ে তোমার ফলাফল খুব খারাপ হয়েছে। ফলাফলের জন্য অনেক কথা শুনতে হচ্ছে। হয়তো তোমার প্রজেন্টেশনের 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 হয়তোবা শুনেছো যে, “একটা মাছকে যদি বানরের মত 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 পেয়েছো কিংবা ভোক্যাবুলারি মনে থাকছে না। এর মানে এই না যে তুমি কিছুই পারো না। জীবনের একটা সাময়িক অপারগতাকে টেনে হিঁচড়ে পুরো জীবনের উপর ছড়িয়ে দেওয়া বোকামি। কোনো একটা নির্দিষ্ট বিষয় না পারতেই পারো। এর কারণ হতে পারে ভালো শিক্ষক পাওনি, পরিকল্পনা ঠিক ছিল না, অলসতা করেছে, প্রক্রিয়া ঠিক ছিল না। অনেক কারণই থাকতে পারে। কোনো কাজ না পারলে মুশড়ে 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।

- পরীক্ষার আগে

- পরীক্ষার সময়

- পরীক্ষার পরে

- পরীক্ষার বাইরে

তোমার পড়ার গতি কেমন?

চলো, একটা পরীক্ষা এখনই করে নেওয়া যাক। তোমার মুর্তোফোন, ঘড়ি কিংবা অন্য যেকোনো 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। আমরা এরপরে আর কখনও, রিডিং নিয়ে অত ভাবা হয়ে ওঠে না। অনেক বই পড়ে ফেলি কিন্তু বছরের পর বছর আমরা কখনও 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।

যেমনঃ 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 হতো 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? 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 হল তাদের মস্তিষ্কে নতুন কোনো তথ্যও আর প্রবেশ করে না।

আচ্ছা, এখন মূল প্রশ্নে আসি। কেন বই পড়ার গতি বাড়ানো?

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 পেছনে ব্যয় করতে হবে। যদি মজার জন্য সাহিত্য-উপন্যাস পড়, তাহলে আস্তে ধীরে মজা নিয়ে পড়াটাই ভালো। কিন্তু, যাদের অনেক কৌতূহল, আর শেখার জন্যেও খুব বেশি সময় পাও না, তারা যদি পড়ার গতি দ্বিগুণ করতে পারো, তাহলে তোমাদের পড়াশুনা 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 বুকল্যাম, তাই বলে ফেসবুকেও কি স্ক্রল করবে না? বিভিন্ন আর্টিকেল পড়বে না? টাইমলাইনে আশা বিভিন্ন বন্ধু-বান্ধবের ক্যাপশনও পড়বে না? পড়ার গতি বাড়ালে আগের চেয়ে আরও 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 ৪৮৮ টি 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, $৪৮৮/২০০ \times ৬০ = ১৪৬$ শব্দ প্রতি মিনিট।

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

বই পড়ার গতি বাড়াও ৬ টি 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 নেওয়া 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 করে পড়া আমাদের পড়ার গতি বৃদ্ধির ক্ষেত্রে প্রধান অন্তরায়। আমি আমার নিজের যাচাই করা অভিজ্ঞতা থেকে বলি, আমি যখন জোরে জোরে পড়ি তখন মিনিটে ১৩৪ টা 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 দেওয়া 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 আগুল কিংবা কোনো গাইডের:

মনোযোগকে যদি বলা হয় পৃথিবীর সবচাইতে ক্ষণস্থায়ী বস্তু তাহলে খুব একটা ভুল হবে না। আর কোনো এক অগুণত কারণে পড়তে বসলেই আমাদের আকাশ-কুসুম চিন্তাগুলো মাথায় নাচানাচি শুরু করে দেয়। আর তাই পড়তে পড়তে মনোযোগ হারিয়ে ফেলাটা অস্বাভাবিক কোনো ঘটনা নয় আমাদের জন্যে। 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। আগুলের সাহায্যও নেওয়া যেতে পারে। পড়ার সময় পেন্সিল দিয়ে লাইনগুলো মার্ক করে নিলেই এই হট করে মনোযোগ হারিয়ে ফেলাজনিত সমস্যায় আর বিব্রত হতে হবে না। আর কলম, পেন্সিল বা আগুল ব্যবহার করে পড়লে এমনভাবেই একটু বাড়তি মনোযোগ দিতে হবে। মনোযোগ সরে গেলে কলম, পেন্সিল বা আগুলও চলা বন্ধ করে দেবে!

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

৩) একটি একটি করে নয় পড়ো একাধিক শব্দ একত্রে:

ধরা যাক, কারো এক হাতের একটা আগুলের দিকে তাকিয়ে থেকে বলতে হবে অন্য হাতে সে ঠিক কয়টা আগুল 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 বিন্দু 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 ঘন্টার জন্যে পড়তে বসবে বলে ঠিক করলো, সে ওই এক ঘন্টায় তার পড়ার গতি অনুযায়ী ২০ পৃষ্ঠা পড়তে পারে। সেক্ষেত্রে ওই এক ঘন্টায় তার কাজ হবে যেকোনোভাবে সেই ২০ পৃষ্ঠা পড়ে শেষ করা। এবং ওই এক ঘন্টায় তাকে থাকতে হবে অন্য সব ধরনের কাজ থেকে দূরে। এবং ঘড়ি ধরে এক ঘন্টা 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 নেওয়া যেতে পারে। কোনো 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 জন্যে প্রযোজ্য নয়। আত্ম উল্লয়নের বইগুলো এখনো আমাদের অনেকের কাছে নিরস বই হিসেবে খ্যাত। এই ধরনের বই পড়ার অভ্যাস করতে ইচ্ছুক যারা তারা এই ট্রিকটা কাজে লাগাতে উপকৃত হবে।

তাই, আগে থেকেই সূচিপত্র দেখে নিজের প্রয়োজনসাপেক্ষে 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 হট 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 কনটেক্সট বুঝে। আর বাড়তে 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.”

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

আমিও স্কুল, কলেজ আর বিশ্ববিদ্যালয়ের গণ্ডি পার করেছি। এবং আমি নিশ্চিত মনে বলতে পারি যে, পরীক্ষা বাদে অন্য সব দিনগুলিতে 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 ঘন্টা 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 ঘন্টাই 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?

আসলে ২৪ ঘন্টা নিয়ে অনেক কিছুই করা যায়। এযাবতকালে যতজন মহামানব ছিলেন, সবারই ২৪ ঘন্টাই ছিল। তোমারও ২৪ ঘন্টা 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!

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

ইউটিউব হ্যাকস

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

YouTube



ধাপ-১

প্রথমে তোমার ইউটিউব
একাউন্টের উপর ক্লিক করো

Time watched

ধাপ-২

"Time Watched" এর
উপর ক্লিক করো

Daily average

1 hr 47 min

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

Remind me to take a break

Every 30 minutes



ধাপ-১

"Remind me to take a break"
এর নোটিফিকেশন 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 টু মারা উচিত

SKILLSHARE

codecademy

edX

coursera

একটা চ্যালেঞ্জ করবে। সব কোর্স কিন্তু ফ্রি দেয় না।
তবে, প্রায় সব জায়গাতেই একটা কিছুদিনের জন্য ফ্রি ট্রাই করার অপশন দেয়। পরীক্ষা শেষ হবার পর যেই ৯৫/১০০ 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!



Name: এনআইডি কিংবা পাসপোর্টের সাথে যেন একদম পুরোপুরি মিল থাকে।
Email: পেশাগত হয় যেন। ৩ বছর আগে দুইটি 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, যেএসসি, পিএসসি, এ-লেভেল, ও-লেভেল কিংবা অন্য স্তরে যেই প্রতিষ্ঠানে পড়েছ সেই প্রতিস্থানের নাম, সময়কাল এবং প্রাপ্ত গ্রেড উল্লেখ কর।
সবার উপরে থাকবে সবচেয়ে সাম্প্রতিক প্রতিস্থান আর সবার নিচে থাকবে সবচেয়ে পুরনো প্রতিস্থান।

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.

সংশ্লিষ্ট অনলাইন এডিশন প্রাপ্য যদি মতে হয় পুরো বইটি
সংগ্রহ করতে চান, তাহলে আজই অর্ডার করতে চলে যান
নিচে দেয়া লিঙ্কে কিংবা স্ক্যান করুন QR Code



বইগুলো আজই সংগ্রহ করতে

<https://bit.ly/2XCPRLo>



বইটি সংগ্রহ করতে ডান পাশের লিঙ্কের ক্লিক করুন: <https://bit.ly/2XCPRLo>

স্কুল বনাম কলেজ বনাম বিশ্ববিদ্যালয়

পাঠ্যক্রম 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 বেশী হলে ২/৩টি কোর্স করা হয়। প্রতি সেমিস্টারে নতুন টিচার থাকায় ক্লাসের মধ্যে বেশী বন্ড করা হয়ে উঠে না।
সময় ও পড়ার চাপের অনুপাত	কোচিং-এর উটকো চাপ না নিলে, নিয়মিত পড়াশোনা করলেই যথেষ্ট।	সময় অনুযায়ী পড়ার চাপ এই সময়ে সবচেয়ে বেশী থাকে।	পরীক্ষা ছাড়া অন্য সময়ে নিজের ইচ্ছামত 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।

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

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 দেওয়াটা কঠিন হলেও অসম্ভব নয়।

স্বপ্নকে বাস্তবতায় রূপ দেওয়ার জন্যে 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 স্বপ্ন পূরণের প্রধান রিমাইন্ডার। এবং এতে স্বপ্ন পূরণে সফল হওয়ার নিশ্চয়তাও অনেকখানি বেড়ে যায়।

লক্ষ্য: স্বপ্ন দেখা হয়ে গেলো, 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 জন্যে 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। প্ল্যাটফর্মের সার্ভারটাকে সম্প্রসারিত করতে হবে। ফেসবুক, ইউটিউবে নিয়মিত কমিউনিটি ম্যানেজ করতে হবে।

এবং 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 রয়েছে 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 পৌঁছায় 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 হয়েছেন, কিন্তু পরিকল্পনা করতে গিয়ে হিমশিম খাচ্ছেন 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 করবো”..... নামের গাদাগাদা অনুভূতির প্ররোচনায় পরিকল্পনা করার পর সে অনুযায়ী প্রতিনিয়ত একইভাবে শ্রম ও সময় দেওয়াটা 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,

“

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 যাবো। 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 পৌছাতে নিজেকে কতদিন সময় নিশ্চি
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	ঘন্টায় ৫ কিমি দৌড়াতে পারি।	ঘন্টায় ১০ কিমি দৌড়াতে পারি।	৩ মাস
বিশ্রামের লক্ষ্য	রাত ২ টার আগে ঘুমানো হয় না।	১১ টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ি এবং নিয়মিত ৬-৮ ঘন্টার পর্যাপ্ত নিদ্রা নেই।	প্রতিদিন ৫ মিনিট আগে করে ঘুমাতে যাবো। ৫ মিনিট করে ৩ ঘন্টা 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 ফেলবো।
পড়াশোনার লক্ষ্য	সিজিপিএ ৩.৩০।	সিজিপিএ ৩.৫০।	৪ সেমিস্টার
খাদ্যাভ্যাসের লক্ষ্য	যা পাই, তাই খাই!	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 এগোবো।	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। ইতিমধ্যে করেই ফেলেছো এমন ভাষায় লিখবে। ‘সপ্তাহে ৩টি করে বই পড়বো’ লেখার চেয়ে ‘সপ্তাহে ৩টি করে বই পড়ি’ লিখবে। তোমার আরও কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করার মত থাকলে আরেকটা ছক আলাদা করে বানাতে পারো। তাছাড়া অতিরিক্ত জায়গা এমনিও রাখা হল:

লক্ষ্য	বর্তমান অবস্থা	ভবিষ্যৎ অবস্থা	লক্ষ্যে পৌছাতে নিজেকে কতদিন সময় দিচ্ছি
--------	----------------	----------------	---

বই পড়ার লক্ষ্য			
শারীরিক প্রশিক্ষণের লক্ষ্য			
খাদ্যাভ্যাসের লক্ষ্য			
বিশ্রামের লক্ষ্য			
শেখার লক্ষ্য			
সম্পর্কের লক্ষ্য			
পড়াশোনার লক্ষ্য			
উপার্জনের লক্ষ্য			
জীবনের লক্ষ্য			

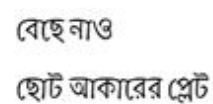
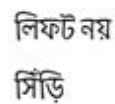
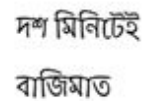
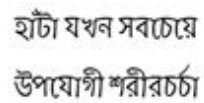
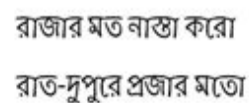
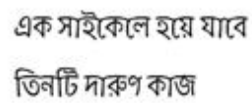
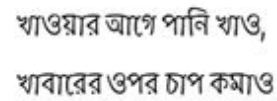
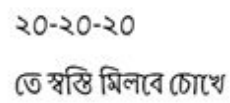
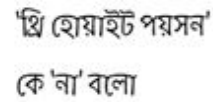
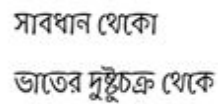
টাইম অ্যান্ড লাইফ ম্যানেজমেন্ট হ্যাকস

- ১) দিন শুরু করার আগে লিস্ট বানাও
- ২) ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করো নিজেকে পুরস্কৃত করো
- ৩) কাজের গুরুত্ব বোঝো
- ৪) প্রোডাক্টিভিটি অ্যাপের 'প্রোডাক্টিভ' ব্যবহার করো
- ৫) নতুন অভ্যাস গড়তে আনতে হবে ছোট ছোট পরিবর্তন
- ৬) সতর্ক থেকে মাল্টিটাস্কিং করার সময়
- ৭) Notification এর Distraction থেকে দূরে থেকে
- 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 কাউকে 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!

হেলথ হ্যাকস



তোমার ফিটনেসের অবস্থা কেমন?

[illegible]

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 ছোটবেলার স্বপ্ন আর লক্ষ্যটাও তাই বদলে গেছে অনেকেরই। তা ছোটবেলার লক্ষ্য না হয় একে ওকে তাকে দেখে নির্ধারিত হয়েছিলো; তাই সময়ের সাথে সেগুলো পাল্টেও গেছে আমাদের অনেকেরই। এখনকার লক্ষ্য নির্ধারণ করা আছে তো? থাকলে সেটা কীভাবে-ই বা করেছো?

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

প্রথমেই জেনে নেওয়া যাক SMART শব্দের প্রতিটি অক্ষর প্রকৃত অর্থে কী কী নির্দেশ করে-

S- Specific

M- Measurable

A- Attainable

R- Realistic

T- Time bound

এবার আসা যাক বিস্তারিত আলোচনায়!

Specific বা নির্দিষ্ট-

আমরা অনেকেই “জীবনের লক্ষ্য কী”- এমন প্রশ্নের জবাবে, “চাকুরি করতে চাই”- কথাটা বলে থাকি। এটা কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নয়। এটা সুনির্দিষ্ট হবে তখনই যখন বলা হবে কোথায়, কেমন চাকুরীতে 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 মুরগী 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 can not 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 দৌড়াতে সেটাও নির্ধারিত থাকতে হবে। পড়াশোনার ব্যাপারটা ধরা যাক। কেউ কোনো বিষয়ের সিলেবাস শেষ করার পরিকল্পনা করছে। কিন্তু কয়টা অধ্যায় কয়দিনে শেষ করবে সেটাও নির্ধারণ 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 নেওয়ার। পরীক্ষার আগের রাতে পড়েই যদি সিলেবাস শেষ করে ভালো ফলাফল করা সম্ভব হতো তাহলে পুরো বছর ধরে তোমাকে পড়তে দেওয়া হলো কেন? পরীক্ষার আগের রাত হলো রিভিশনের জন্যে। পুরো সিলেবাস রিভিশন দেওয়ার 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 ফেলবো, সেটা কি আদৌ সম্ভব? এটা কি একদিনের কাজ? হ্যাঁ, কয়েক বছর সময় নিয়ে এ উদ্যোগ নেওয়া 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 একমাসের 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।

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 করবো?

প্রথমেই তোমাকে অভিনন্দন জানাই কারণ যেই যুগে মানুষ ৫ মিনিটের বেশি ভিডিও দেখতে গিয়ে ধৈর্য হারিয়ে ফেলে, সেখানে তুমি কয়েক ঘন্টা 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 দেওয়া 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-

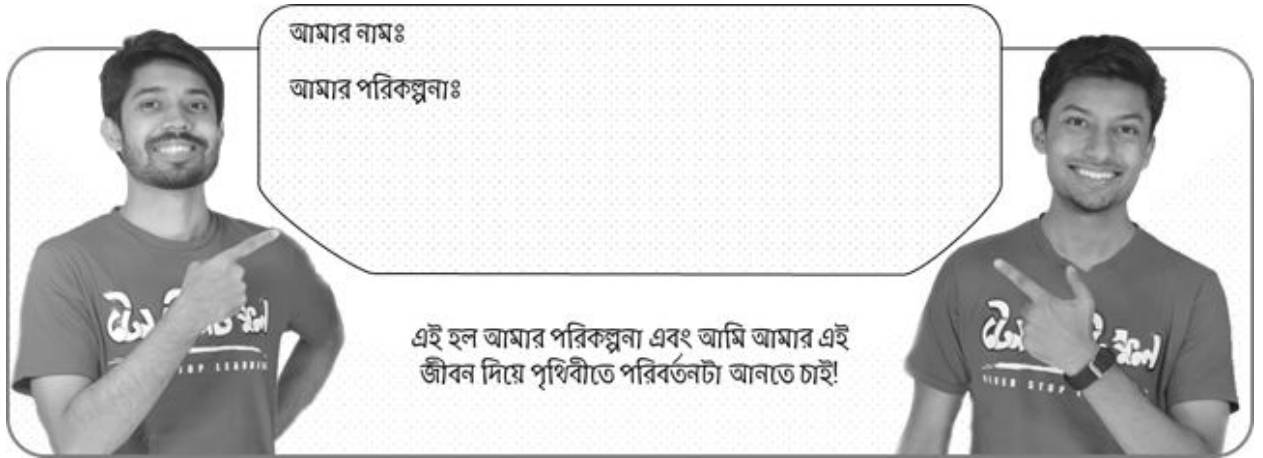
১। একটি নিজস্ব রুটিন থাকার কথা

২। নিজের একটা রিডিং স্কেল 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 কাজগুলি 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 ফেইসবুকে। তোমার কাছ থেকে বার্তা পাওয়ার অপেক্ষায় থাকলাম। জলদি!



নিজের ভবিষ্যতের জন্য চিঠি

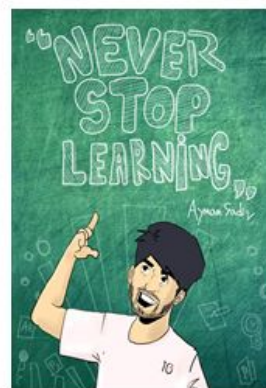
আজ তুমি নিজের জন্য একটি চিঠি লিখবে। তোমার আশা, প্রার্থনাসহ যা কিছু ম্যাথায় আসে, তা নিয়ে। তুমি নিজে ভবিষ্যতে যেই মানুষটি হবে, সেই মানুষটির জন্য নিচে তোমার চিঠি লিখে ফেলো। কোন সমস্যার সমাধান ভবিষ্যতে হয়ে যাবে, কোন স্বপ্নগুলো বাস্তব হবে, কোন মানুষগুলোর সাথে সম্পর্ক আরও ভালো হবে- সব! বেশি ব্যক্তিগত হলে এই পৃষ্ঠাটি ছিঁড়ে নিতে পারো। ৯/২/৫/৯০ 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

আয়ম্মান সাদিক ও সাদম্মান সাদিকের বইসমূহ



বইগুলো আজই
সংগ্রহ করতে

<http://bit.ly/2Hd4XSb>



সংক্ষিপ্ত অতলাহিত এডিশনত পড়ে যদি মতে হয় পুরো বইটি
সংগ্রহ করতে চান, তাহলে আজই অর্ডার করতে চলে যান
তিচে দেয়া লিঙ্কে কিংবা স্ক্যান করুন QR Code



বইগুলো আজই সংগ্রহ করতে

<https://bit.ly/2XCPRLo>



বইটি সংগ্রহ করতে ডান পাশের লিঙ্কের ক্লিক করুন: <https://bit.ly/2XCPRLo>

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

তুমুল প্রতিযোগিতামূলক এই সময়ে তথাকথিত জিপিএ ৫ পাওয়ার হাঁদুর দৌড়ে ফেঁসে গিয়ে আমরা অতক সময় শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্যই হারিয়ে ফেলি। তাছাড়া আবার জীবনের সাথে মিলে তেই এমন বিষয়ের ওপর চ্যাপ্টারের পর চ্যাপ্টার পড়তে পড়তে অত্যন্তক পড়াশোনার ওপর থেকে ভরসাই উঠে যায়। পড়াশোনার পুরো ব্যবস্থার প্রতি জন্মায় রাগ, ক্ষোভ, অভিমান আর বিরক্তি। দীর্ঘদিনে এই তেতিবাচকতাগুলোর প্রভাব পড়ে আমাদের সহজাত কৌতূহলের ওপর। হারিয়ে যায় শেখার আগ্রহ আর জ্ঞানের স্মৃতি।

এই বইয়ে আমরা দুই ভাই চেষ্টা করেছি আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা শেয়ার করার। আমরা এমনভাবে বইটি লিখেছি যাতে শেখা ও জ্ঞানের জন্ম আমাদের মাঝে যে কৌতূহল আর আগ্রহ কাজ করে, সেটা যেত আমাদের মাঝেও সংক্রমিত হয়। একটি কৌতূহলী ও সুশিক্ষিত প্রজন্মের প্রত্যাশায়.....

