আগে আগে ঘুমানোর সুবিধা সমূহ

১।আগে ঘুমালে আগে ঘুম থেকে ওঠা যায়।এতে সকালে অনেক সময় পাওয়া যায়।

২।সকালে আগে আগে উঠলে স্বাস্থ্য ও মন ভাল থাকে।

৩।আগে আগে ঘুমালে ঘুমের ঘাটতি হয় না।এতে মস্তিষ্ক সঠিক ভাবে কাজ করতে পারে,পরিচ্ছন্ন চিন্তা করতে পারে।

৪।দেরি করে ঘুমালে খুব বেশি পড়া হয় না। বরং অধিক রাতে সিদ্ধান্ত নিতে ভুল হয় বেশি।কিন্তু এতে সকালে উঠতে দেরি হয়।ফলে সকালে শরীর ও মন ভাল থাকে না।সকালে কোনো কাজ করা যায় না। দিনই শুরু হয় দুপুর থেকে।দিনের সকালটা মিস করা মানে ক্রিকেট খেলায় প্রথম পাওয়ার প্লে টা মিস করা।

৫।সারারাত পড়লে যতটুকু পড়া হয় , সারা দিন পড়লে তার চেয়ে অনেক বেশি পড়া হয়।

৬।রাত ৮ টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত জেগে থাকলে যতটুকু সময় পাওয়া যায় , সকাল ৮ থেকে বিকাল ৪ টা পর্যন্ত তার চেয়েও অনেক বেশি সময় পাওয়া যায়। অর্থাৎ একই সময় ব্যাবধান রাতের চেয়ে দিনের বেলা অনেক বেশি মনে হয়। এবং আসলেও হয়ত তাই।রাতে সময় দ্রুত যায়।কারণ আধুনিক পদার্থবিজ্ঞানের মতে সময় পরম নয়।

৭।রাতে ইন্টারনেট ও কম্পিউটারে সহজেই অনেক বেশি সময় নষ্ট হয়।

৮।আগে আগে ঘুম থেকে উঠলে ফজরের নামাজ যথা সময়ে পড়া যায় । আর ফজরের নামাজ হযরত মুহাম্মদ (স) এর মনে “সারা দুনিয়া ও দুনিয়াতে যা কিছু আছে তার থেকে উত্তম”।ফজরের নামাজ দিয়ে দিন শুরু হলে এর চেয় ভাল আর কিছু হতে পারে না।

৯। দেরি করে ঘুমানোর টার্গেট থাকলে সন্ধায় পড়ার সময় মনে হয় ” সারা রাতই তো পড়ব,প্রায় অসীম সময় আছে”।ফলে সন্ধ্যা থেকেই পড়ার গতি বেশি হয় না। আর আগে আগে ঘুমানোর টার্গেট থাকলে এটা বোঝা যায় যে রাতে বেশি সময় পড়ার জন্য পাওয়া যাবে না।তখন যতটুকু পড়া হয় অনেক ভালো গতিতে পড়া হয়।এবং পরদিন সকালে তো পড়ার জন্য যথেষ্ট সময় পাওয়া যাবেই। সারাদিন পড়লে বোঝা যায় যে একটা দিন শেষ হয়ে যাচ্ছে,এতে পড়া অনেক ভাল ভাবে করার তাগিদ আসে। কিন্তু রাতে পড়লে একটা দিন শেষ হয়ে যাচ্ছে এই বোধ আসে না। এতে আলটিমেটলি টাইম ম্যনেজমেন্ট ভাল হয় না।