

বিদ্যাকৌশল

লেখাপড়ায় সাফল্যের সহজ ফরমুলা

রাগিব হাসান

	ভূমিকা	॥	০৯
বিদ্যাকৌশল:	পড়ালেখায় ভালো করা কি শেখার বিষয়	॥	১৩
	পড়ার মোটিভেশন	॥	১৫
	ভালো ছাত্র হবার পরিকল্পনা	॥	১৭
	ভালো করে পড়া ও বোঝা	॥	১৯
	সঠিক নিয়মে লেখাপড়া	॥	২১
	<b>পড়ার প্রস্তুতি: পরিবেশ ও সময়</b>		
	পড়ার পরিবেশ	॥	২৫
	পড়ার মোক্ষম সময় কোনটা	॥	২৮
	<b>শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা লাভ</b>		
শ্রেণিকক্ষে শিক্ষা:	কীভাবে লেকচার শুনবেন ও অংশ নিবেন	॥	৩১
	ক্লাসনোট লেখার গুরুত্ব	॥	৩৪
	কী করে ফাটাফাটি ক্লাস নোট তুলবেন	॥	৩৬
বিদ্যাকৌশল:	পড়ার ও শেখার নানা কার্যকর কায়দা		
	শেখার নানা কায়দা	॥	৪১
	গ্রুপ স্টাডি	॥	৪৪
	নানারকমের বিষয় পড়ার মোক্ষম উপায়	॥	৪৭
	দ্রুতপঠন: কী করে দ্রুত পড়বেন	॥	৫০

দ্রুতলিখন: কী করে লিখবেন দ্রুত	।।	৫৩
দ্রুত পড়ে বোঝা ও শেখার উপায়: তিনটি কার্যকর পদ্ধতি	।।	৫৬
মনে রাখার সহজ উপায়	।।	৫৯
মনে রাখার কিছু সহজ পরামর্শ	।।	৬১

### মন বসানো মনোযোগ বাড়ানো এবং গুছিয়ে পরিকল্পনা করা

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

### পরীক্ষা পরীক্ষা পরীক্ষা

পরীক্ষা পরীক্ষা পরীক্ষা	।।	৮৩
পরীক্ষায় ভালো করার উপায়	।।	৮৫
পরীক্ষার প্রস্তুতি	।।	৮৭

মৌখিক পরীক্ষার প্রস্তুতি	।।	৯১
পরীক্ষা প্রস্তুতির পাঁচ দিনের পরিকল্পনা	।।	৯৪
পরীক্ষা প্রস্তুতির এক দিনের পরিকল্পনা	।।	৯৬
পরীক্ষার পূর্বরাত্রি	।।	৯৮
পরীক্ষার দিন	।।	১০০
‘দেখায়া দিব’ সিনড্রোম থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়	।।	১০৩
পরীক্ষার হল থেকে বেরিয়ে কী করবেন	।।	১০৫
ছুটির সময়কে কাজে মোক্ষমভাবে লাগানো	।।	১০৭

### পড়ার আনুষঙ্গিক বিষয়

পড়ালেখা ও পার্টটাইম কাজ বা টিউশনি একসাথে চালানো	।।	১১১
আলসেমি হতে বাঁচবেন কীভাবে?	।।	১১৩
হতাশা কাটানো বা আত্মবিশ্বাস বাড়ানো	।।	১১৭
পরীক্ষাভীতি বা নার্ভাসনেস কাটানো	।।	১২০
পড়াশোনায় তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার	।।	১২২
অভিভাবকদের জন্য	।।	১০০
আপনার সন্তানকে কীভাবে পড়ার ব্যাপারে সাহায্য করবেন	।।	১২৫
শেষ কথা	।।	১২৮

## ভূমিকা

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

এই চেষ্টায় কেউ সফল হয়, কেউ আবার পারে না।

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

আবার কারও জন্য এটা খুবই কঠিন একটা কাজ।

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

পড়াশোনা করতে গেলে, কিছু শিখতে গেলে কেবল মেধা নয়, এর সাথে সাথে লাগে কিছু কৌশল জানা। ভালো করে শেখার,

মনে রাখার এবং বুঝে-শুনে সেটা কাজে লাগানোর কায়দাকৌশল।

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

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

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

ভালো ছাত্ররা এই বিদ্যাকৌশল জানে, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা এই কৌশলগুলো অন্যদের জানাতে চায় না, অথবা মেধার চেয়ে এই বিদ্যাকৌশলের জোরেই যে তারা ভালো ফলাফল

করছে, পাচ্ছে সাফল্য, সেটা তারা জানে না। বইটি লেখার উদ্দেশ্যই হলো সবার জন্য এই পড়ালেখায় ভালো করার কৌশলগুলো গুছিয়ে তুলে ধরা।

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

### **বইটা কাদের জন্য?**

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

### **এই বইটা কীভাবে পড়বেন?**

বইটির শুরুতে আলোচনা করা হয়েছে পড়াশোনার মোটিভেশন

আনা এবং সঠিক নিয়মে পড়ালেখা করার গুরুত্ব নিয়ে একনজরে কিছু পরামর্শ দিয়ে। এরপর পড়াশোনা করার প্রস্তুতি পর্বে বলা হয়েছে পড়ার পরিবেশ ও মোক্ষম সময় নিয়ে। শ্রেণিকক্ষে বা লেকচার শুনতে গিয়ে কীভাবে ক্লাসনোট তুলবেন ও এ থেকে উপকৃত হবেন, তা আলোচনা করার পরে শেখার নানা কায়দা, দ্রুত লিখন ও পঠন এবং দ্রুত কোনো কিছু পড়ে বোঝার ওপরে এবং পড়া মনে রাখার ওপরে বেশ কিছু কৌশল উপস্থাপন করেছি। পড়াশোনায় ভালো করতে গেলে মানসিক স্থিরতা এবং মনোযোগ বাড়ানোর বিকল্প নাই, পরের কয়েকটি অধ্যায়ে তা-ই আলোচিত হয়েছে। পরীক্ষার প্রস্তুতির ওপরে বেশ কয়েকটি অধ্যায়ে পরীক্ষার জন্য গুছিয়ে প্রস্তুতি নেওয়া এবং পরীক্ষার আগে, পরীক্ষার দিনে ও পরে কী করতে হবে, তা বলেছি। সবশেষে বলা হয়েছে আলসেমি থেকে বাঁচা এবং হতাশা কাটিয়ে পরীক্ষা-ভীতিকে জয় করে এগিয়ে যাওয়ার কিছু পরামর্শ। বইটি শেষ করেছি অভিভাবকদের জন্য কিছু পরামর্শ দিয়ে।

শিক্ষার্থী ও শিক্ষক হিসেবে নানা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িত আছি সেই পাঁচ বছর বয়স থেকে। আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষকদের প্রতি আন্তরিক শ্রদ্ধা জানাই, তাদের কাজে আমার অপরিসীম



ঋণ, যা কখনোই শোধ হবে না। আশা করি এই বইটির মাধ্যমে আগামী প্রজন্মের শিক্ষার্থীরা উপকৃত হবেন, পড়াশোনা করতে, নতুন কিছু জানতে ও শিখতে পারবেন সাফল্যের সাথে।

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

ধন্যবাদান্তে

ড. রাগিব হাসান

সহকারী অধ্যাপক

কম্পিউটার বিজ্ঞান বিভাগ

ইউনিভার্সিটি অফ আলাবামা অ্যাট বার্মিংহাম

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

<http://www.elochinta.com>

<http://www.ragibhasan.com>

<http://www.facebook.com/ragibhasan>

## বিদ্যাকৌশল

### পড়ালেখায় ভালো করা কি শেখার বিষয়

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

নিজের কিংবা আপনার বন্ধুবান্ধবের কথাই ভাবুন।

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

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

অবশ্যই ভালো করে কিছু শেখা অথবা পরীক্ষায় ফলাফল করার পেছনে মেধার ভূমিকা অনেক। কিন্তু মেধা ছাড়াও অনেক কিছু

আছে, যা এ ক্ষেত্রে বিশাল পার্থক্যটা তৈরি করে ভালো করতে পারা শিক্ষার্থী আর খারাপ ফলাফল করা শিক্ষার্থীদের মাঝে।

ভালো করে শেখা, ভালো ফলাফল করার রহস্যটা তাহলে কী?

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

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

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

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

অনুসরণ করে চলা।

প্রথম পদক্ষেপ: নিজেকে পরিবর্তন করার প্রতিজ্ঞা

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

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

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

২. নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য করতে হবে সুদৃঢ় প্রতিজ্ঞা।

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

তাই বিদ্যাকৌশলের প্রথম ধাপ হিসেবে এই কাজটা করুন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে ওপরের দুটি প্রতিজ্ঞা করুন— বলুন, ‘আমি অন্য কারও চেয়ে কম নই’ এবং ‘আমি আমার

পড়ালেখার অবস্থার পরিবর্তন ঘটিয়েই দেখাব।’

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

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

## পড়ার মোটিভেশন

পড়ে কী হবে?

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

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

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

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

**পড়ার মোটিভেশন বাড়াবেন কী করে?**

পড়ার মোটিভেশনের গুরুত্ব না হয় বুঝলেন, কিন্তু কী করে

পড়ার প্রতি আগ্রহ বাড়াবেন, পড়ার প্রতি মনকে আকৃষ্ট করবেন? কয়েকটা কায়দায় এটা করতে পারেন—

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

২. নিজেকে পুরস্কার দেওয়ার অভ্যাস করুন: মুলা থিওরি

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

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

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



## ভালো ছাত্র হবার পরিকল্পনা

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

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