ব্রিলিয়ান্ট ব্রেইন

৫০ স্টাডি হ্যাক

বই	ব্রিলিয়ান্ট ব্রেইন [৫০ স্টাডি হ্যাক]
মূল	স্টেলা কটরেল
অনুবাদক	নওশের আলী
সম্পাদনা	রায়হানুল ইসলাম

রিডার্স
পাবলিশার্স

সূচিপত্র

বইটি সম্পর্কে	০৭
বইটি কীভাবে ব্যবহার করবে	০৯
নতুন অভ্যাস ও চিন্তাধারা গড়ে তোলো	১১
ভালো রেজাল্ট অর্জন সবার পক্ষেই সম্ভব	১৩
কঠোর পরিশ্রম না করেও কি উন্নতি করা সম্ভব?	১৫
স্বপ্ন দেখো, আশা রাখো, কাজ করো, সফল হও	১৯
তুমি এখন ঠিক কোথায় আছো?	২১
একটি ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলো	২৫
তুমি কি এই মুহূর্তে তোমার রেজাল্ট নিয়ে চিন্তিত?	২৯

গ্রেড উন্নত করার ৫০টি কার্যকরী উপায়

১. শেখার প্রক্রিয়াকে উপভোগ করো	৩২
২. পরিবর্তনের জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হও	৩৫
৩. তোমার ভেতরের আগুন খুঁজে বের করো!	৩৭
৪. তোমার উদ্দেশ্য স্পষ্ট করে নাও	৪০
৫. তোমার জন্য এর মূল্য কতটা?	৪৩
৬. সবকিছু ভেবে-চিন্তে এগোও!	৪৫
৭. নিজের মতো করে একটা পরিকল্পনা তৈরি করো	৫৩
৮. কোথায় ফোকাস করবে, তা খুঁজে বের করো।	৫৫
৯. স্পষ্ট বিষয়গুলো উপেক্ষা করো না।	৫৮
১০. কাজের গভীরে যাও।	৬১
১১. নিজের সঙ্গেই প্রতিযোগিতা করো	৬৩
১২. নিজের মস্তিষ্ককে নতুনভাবে গড়ে তোলো	৬৬

১৩. তোমার চিন্তার শক্তিকে ধারালো করো ৬৯
১৪. সৃজনশীল হও ৭২
১৫. তোমার সফলতার নিজস্ব ফর্মুলা খুঁজে নাও ৭৪
১৬. তোমার জ্ঞান শক্তিশালী করো ৭৬
১৭. মস্তিষ্কের জ্বালানি ঠিক রাখো ৭৯
১৮. পড়াশোনার জন্য স্মার্ট সিদ্ধান্ত নাও ৮২
১৯. শেষ মুহূর্তের প্রস্তুতির অভ্যাস বাদ দাও ৮৫
২০. সময়কে দক্ষতার সঙ্গে কাজে লাগাতে শিখো। ৮৮
২১. গুছিয়ে নাও, শান্তিতে থাকো! ৯১
২২. তোমার মস্তিষ্ককে সচল রাখো ৯৪
২৩. সক্রিয়ভাবে শেখো ৯৬
২৪. চিন্তার জন্য পর্যাপ্ত সময় রাখো ৯৯
২৫. নিজের জন্য ইউনিক নোট তৈরি করো ১০২
২৬. ইন্টারঅ্যাকটিভ ব্লগ চালিয়ে যাও ১০৪
২৭. মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখো ১০৬
২৮. আরও সচেতন হও ১০৯
২৯. একসঙ্গে একাধিক কাজের অভ্যাস বন্ধ করো ১১১
৩০. অন্যদের মতামত গ্রহণ করো এবং কাজে লাগাও ১১৪
৩১. তোমার লেখার দক্ষতা উন্নত করো ১১৭
৩২. এমন উন্নতি করো যা সবাইকে মুগ্ধ করবে ১২০
৩৩. মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়াও ১২৩
৩৪. দলগত আলোচনার সুবিধা নাও ১২৫
৩৫. চমৎকার সব রিসোর্স থেকে সাহায্য নাও ১২৮
৩৬. সময়কে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখো ১৩০
৩৭. মস্তিষ্কের খাদ্য সম্পর্কে সচেতন হও ১৩৩
৩৮. নতুন তথ্য গ্রহণে মস্তিষ্ককে সময় দাও ১৩৬
৩৯. স্মৃতিশক্তি উন্নত করো ১৩৮
৪০. আন্তর্জাতিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করো ১৪১
৪১. একটি রিডিং জার্নাল রাখো ১৪৪

৪২. ঘুমের অসাধারণ ক্ষমতা কাজে লাগাও ১৪৭
৪৩. সর্বশেষ উন্নত প্রযুক্তি ও ধারণাগুলোর খোঁজ রাখো ১৫০
৪৪. নীরবতা ও প্রাকৃতিক শব্দের সঠিক ব্যবহার ১৫২
৪৫. তোমার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি খুঁজে বের করো ১৫৫
৪৬. নিজের অবস্থান দৃঢ়ভাবে তুলে ধরো ১৫৮
৪৭. অনুপ্রেরণা ও অন্তর্দৃষ্টি জাগানোর পরিবেশ তৈরি করো ১৬১
৪৮. 'কাইজেন' পদ্ধতি ব্যবহার করো ১৬৩
৪৯. পরীক্ষার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করো ১৬৬
৫০. নিজের ভেতরের কথোপকথন উন্নত করো ১৬৮

অভ্যাস গঠনের পরিকল্পনা ১৭০
এখন পর্যন্ত আমার অগ্রগতি ১৭১
আমার রেজাল্ট উন্নত করার ২০টি কারনের তালিকা ১৭৪

বইটি সম্পর্কে

এই বইটি তোমাকে সর্বোচ্চ গ্রেড পাওয়ার ৫০টি কার্যকর উপায় শেখাবে। এটি শুধু পড়াশোনার নয়, বরং একজন সফল শিক্ষার্থী হয়ে ওঠার নানা কৌশল তুলে ধরবে। এখানে তুমি শিখবে:

- কীভাবে সফল হতে ইতিবাচক মনোভাব ও পরিকল্পিত পড়াশোনার পদ্ধতি গড়ে তুলতে হয়।
- কীভাবে সময়ের সর্বোচ্চ ব্যবহার করে আরও বেশি ফল অর্জন করা যায়।
- কীভাবে নিজের কাজ নিখুঁতভাবে সম্পন্ন করে অপ্রয়োজনীয় নম্বর হারানো থেকে রক্ষা পাওয়া যায় এবং আরও উন্নত মানের কাজের জন্য বাড়তি নম্বর অর্জন করা যায়।
- কীভাবে শেখার প্রতিটি মুহূর্তকে উপভোগ করা যায়, যাতে তা শুধু ভালো ফল নয়, বরং আত্মউন্নয়ন ও আনন্দও বয়ে আনে।

এই বইয়ের অনেক পদ্ধতিতে বন্ধুদের সঙ্গে মেলামেশা, আনন্দ ও নিজের যত্ন নেওয়ার গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। তাই এগুলো শুধু কার্যকর নয়, বরং মজাদারও!

কেবল একটি ঝলক...

এটি ছোট একটি বই, কিন্তু এতে রয়েছে অনেক বড় ও শক্তিশালী ধারণা। প্রতিটি উপায় তোমার জন্য একটি নতুন সূচনা, যা তোমাকে কীভাবে এগোতে হবে সে বিষয়ে দিকনির্দেশনা দেবে। তুমি চাইলে এগুলো একবার পড়ে দেখতে পারো, যাতে তোমার নিজস্ব নতুন নতুন আইডিয়া জন্ম নেয়। অনেক সময় একটি ছোট পরামর্শই তোমাকে বড় পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে দিতে পারে!

নিজের পথ নিজেই তৈরি করো

প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পথ আলাদা। তাই এই ৫০টি উপায়ের মধ্য থেকে নিজের প্রয়োজন ও আগ্রহ অনুযায়ী বেছে নাও। নতুন কিছু করার জন্য নিজের মনকে উন্মুক্ত রাখো। এমন কিছু চেষ্টা করো, যা সাধারণত তুমি ভাবতে না।

বইটি কীভাবে ব্যবহার করবে

শুরু করো
প্রথমে পরিচিতি অধ্যায় এবং ১-৫ নম্বর উপায়গুলো পড়ো।

অনুসন্ধান করো
দারুণ গ্রেড পেতে কী কী করা দরকার, সেটা জানো!

নিজেকে আরেকটু ভালোভাবে চিনে নাও!
বিভিন্ন কৌশল কাজে লাগিয়ে একজন শিক্ষার্থী হিসেবে নিজেকে আরও ভালোভাবে চিনতে শেখো!

ভেবে দেখো আর খুঁটিয়ে বিশ্লেষণ করো!
নিজের চিন্তাকে সোজা পথে আনতে, ছোট ছোট আত্মমূল্যায়ন করো। তারপর, সেই মূল্যায়নের ওপর ভিত্তি করে কী কী কাজ করা উচিত, তা ভাবো।

বাছাই করো।
৫০টি উপায়ের মধ্যে কোনগুলো তোমার জন্য উপকারী হতে পারে, তা চিহ্নিত করো। তবে সবকিছু করতে হবে এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই!

প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হও

একবার যদি কোনো কিছুর জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হও, তাহলে পুরো মনোযোগ দিয়ে সেটি করো। কখনোই হাল ছাড়ো না।

নতুন অভ্যাস গড়ে তোলো

তোমার সফলতাকে এগিয়ে নিতে সহায়ক এমন চমৎকার অভ্যাস তৈরি করো—যা তোমার প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজকে রূপ দেবে বড় অর্জনে।

নতুন অভ্যাস ও চিন্তাধারা গড়ে তোলো

ভালো অভ্যাস তৈরি করো, যাতে এগুলো তোমার জীবনের অংশ হয়ে যায়। ভালো অভ্যাস শুধুমাত্র পড়াশোনার চাপ কমায় না, বরং শেখার আনন্দও বাড়ায়।

নিজেকে এগিয়ে নিয়ে যাও

নতুন অভ্যাস ও চিন্তার ধরন গড়ে তুলতে সক্রিয় ভূমিকা রাখো। এই বইয়ের বেশিরভাগ পৃষ্ঠাতেই তোমাকে চিন্তা করতে, বেছে নিতে, সিদ্ধান্ত নিতে ও প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে সাহায্য করার উপায় দেওয়া হয়েছে। সময় নিয়ে বইটি উল্টেপাল্টে দেখো—এটি তোমার অধ্যয়নের কৌশল আরও উন্নত ও উদ্দীপনাময় করতে সাহায্য করবে।

প্রতিশ্রুতি দাও

তোমার পরিকল্পনাগুলো বাস্তবায়ন করতে পুরোপুরি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হও। নিজের অঙ্গীকারগুলো আলাদাভাবে লিখে রাখো, তবে আগে সিদ্ধান্ত নাও—এই মুহূর্তে তোমার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো কী।

অগ্রগতি ট্র্যাক করো

তোমার পরিকল্পনা কতটা কাজে লাগছে, সেটা নজরে রেখো। নতুন অভ্যাস তৈরি করতে সময় লাগবে, তাই ধৈর্য ধরো। যদি মাঝখানে ভুলে যাও, দুশ্চিন্তা কোরো না—পুনরায় শুরু করো এবং চলতে থাকো। প্রতিবারই এটা সহজ হবে।

এছাড়া, তুমি চাইলে এই পৃষ্ঠাগুলো ব্যবহার করতে পারো:

- পৃষ্ঠা ১৭০: নতুন অভ্যাসের অগ্রগতি দেখতে।
- পৃষ্ঠা ১৭১: নতুন পদ্ধতির অগ্রগতি চেক করতে।
- পৃষ্ঠা ১৭৪: ভালো নাম্বার পাওয়ার ২০+ কারন লিখে রাখতে।

চলো, আজই শুরু করি। কাল নয়!

নিজের কৌশল তৈরিতে কখনো দেরি করো না! কিছু কৌশল সময় নেবে, তাই যত দ্রুত শুরু করবে, তত দ্রুত সুফল পাবে।
"তোমার গ্রেড যদি ভালো না হয়, তখনই পরিবর্তন আনবে"—এটা ভুল ধারণা!

চাপ কম থাকলে নতুন কিছু চেষ্টা করা সহজ, তাই দেরি না করে এখনই শুরু করো!

ভালো রেজাল্ট অর্জন সবার পক্ষেই সম্ভব

এটি তুমিও পারবে!

যে মেধাবী শুধু সে অসাধারণ ফলাফল পাবে—এই গুজবে কান দিও না! টপ গ্রেড পেতে জিনিয়াস হতে হয় না, লাগে শুধু দারুণ একটা প্ল্যান আর স্মার্ট স্টাডি টেকনিক! তাই দেরি না করে কৌশলী হয়ে ওঠো, গ্রেড তোমার পেছনে দৌড়াবে!

নতুন ক্লাস, নতুন সুযোগ!

তুমি লক্ষ করবে, স্কুলে যারা ভালো করেছিল, তারা পরবর্তী স্তরে গিয়ে পিছিয়ে পড়তে পারে, আবার অনেকে নতুন করে এগিয়ে যেতে পারে। উচ্চতর স্তরের পড়াশোনা ভিন্ন ধরনের দক্ষতা ও ধৈর্যের প্রয়োজন করে, যা কখনো কখনো নতুন শিক্ষার্থীদের জন্য সুবিধাজনক হয়ে ওঠে। উচ্চশিক্ষা এমন অনেককে সামনে নিয়ে আসে, যারা হয়তো আগে খুব ভালো ফল করেনি, আবার যারা একাডেমিকভাবে বরাবরই ভালো ছিল, তাদের নতুন ক্ষেত্রে দক্ষতা অর্জনেও সাহায্য করে। অতীতের পড়াশোনার অভিজ্ঞতা তোমার ভবিষ্যতের ফলাফল নির্ধারণ করে না—তুমি চাইলেই নিজের পথ বদলে নিতে পারো!

শুধু ইচ্ছে করলেই হবে না, কাজে নামতে হবে!
সফল হতে শুধু ইচ্ছা থাকলেই হবে না—তার জন্য নিয়মিত পরিশ্রমও করতে হবে। কখনো এমন সময় আসবে, যখন পড়তে বসার চেয়ে অন্য কিছু করতে বেশি ভালো লাগবে, কিন্তু তখনই মন শক্ত রেখে লক্ষ্য ঠিক রাখতে হবে। এছাড়া, ব্যর্থতা বা চ্যালেঞ্জ এলে ভেঙে না পড়ে বরং সেগুলো থেকে শেখার মানসিকতা তৈরি করো। বাধা আসবেই, কিন্তু তুমি যদি ধৈর্য ধরে এগিয়ে যাও, তাহলে সাফল্য তোমার দিকেই আসবে।

শুধু কড়া নিয়ম মেনে পড়াশোনা করলে তা একঘেয়ে লাগতে পারে, তাই নিজের সৃজনশীলতা ও কল্পনাশক্তিকে কাজে লাগাও। নতুন নতুন উপায় বের করো, যাতে পড়াশোনা মজার হয়, শেখাটা আনন্দদায়ক হয়, আর তুমি তোমার লক্ষ্যের দিকে আরও আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে এগিয়ে যেতে পারো!

যথাযথ পড়াশোনা, সঠিক উন্নতি!
ভালো গ্রেড পাওয়ার জন্য তোমাকে কতটা সময় দিতে হবে, তা নির্ভর করবে তোমার বর্তমান জ্ঞান ও দক্ষতার উপর এবং সেটি কোর্সের স্তরের সঙ্গে কতটা মানানসই। যদি কোর্সের স্তর তোমার জন্য খুব সহজ হয়, তাহলে তুমি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারো এবং পড়াশোনায় মনোযোগ কম হতে পারে। কিন্তু যদি কোর্সটি খুব কঠিন হয়, তাহলে তোমাকে আরো বেশি সময় দিতে হবে, কারণ নতুন বিষয় শিখতে অতিরিক্ত পরিশ্রম এবং সময় প্রয়োজন হবে। এর মানে হলো, কোর্সের স্তর অনুযায়ী সময় এবং প্রয়াস নিয়ন্ত্রণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।(বিস্তারিত জানতে দেখো উপায় নম্বর ১৬)।

কঠোর পরিশ্রম না করেও কি উন্নতি করা সম্ভব?

অতিরিক্ত সময় নয়, সঠিক সময়ই গুরুত্বপূর্ণ!
স্মার্টলি পড়লে কম সময়েও দারুণ গ্রেড সম্ভব! শুধু কয়েকটা অভ্যাস বদলালেই হবে—

- ✅ পড়ার সময়টাকে কাজে লাগাও
- ✅ বিশ্রামের ফাঁকেও শেখার কৌশল নাও
- ✅ ছোটখাটো ভুলে নম্বর হারানো বন্ধ করো!

শুধু পরিশ্রম করলেই ভালো ফল আসবে? একদমই না! কম পরিশ্রমেও ভালো ফল পাওয়া সম্ভব, যদি বুদ্ধি খাটিয়ে পড়া যায়। তবে এটি নির্ভর করে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের ওপর—

প্রথমত, তুমি আসলে কতটা উন্নতি চাও? সামান্য ভালো হতে চাও, নাকি সবার থেকে এগিয়ে যেতে চাও?
দ্বিতীয়ত, তুমি এখন পড়াশোনায় কতটা সময় দিচ্ছো? যেকোনো কাজে একটা ন্যূনতম সময় দেওয়া জরুরি, পড়াশোনাও তার ব্যতিক্রম নয়।
তৃতীয়ত, তুমি কতটা দক্ষতার সঙ্গে সময় ও জীবন পরিচালনা করো? যারা সময়কে ভালোভাবে কাজে লাগাতে পারে, তারা তুলনামূলক কম পরিশ্রম করেও বেশি ফল পায়।

সবশেষে, তোমার বর্তমান ফলাফলকে পিছিয়ে রাখার কারণগুলো কী? যদি জানতেই না পারো কী তোমাকে আটকে রেখেছে, তাহলে সেটার সমাধান করবেই বা কীভাবে?

সত্যি বলতে, শুধু বেশি পরিশ্রম নয়, সঠিক কৌশল আর স্মার্ট পরিকল্পনাই তোমাকে সামনে এগিয়ে নেবে!

জ্ঞান ও দক্ষতার ঘাটতি পূরণ করো!

যদি তোমার শেখার মধ্যে কোনো ঘাটতি থাকে, তাহলে সেগুলো ঠিক করাই হবে সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ। এতে শুধু পড়শোনার গতি বেড়ে যাবে না, আত্মবিশ্বাসও বাড়বে এবং ভবিষ্যতে ভালো ফলাফল নিশ্চিত হবে। তবে, ছোটখাট সমস্যাগুলো কাটিয়ে উঠতে শুরুতে হয়তো কিছুটা বেশি সময় লাগবে। কিন্তু একবার যদি এই ফাঁকগুলো পূরণ করতে পারো, তাহলে সামনের পথ অনেক মসৃণ হয়ে যাবে!

বড় পরিবর্তন আনার উপায়

যদি সত্যিই চমৎকার ফলাফল চাও বা গ্রেডে বড় ধরনের উন্নতি আনতে চাও, তাহলে সাধারণত দুইটি জিনিস দরকার—

১. অতিরিক্ত সময় দেওয়া – অর্থাৎ পড়াশোনার পেছনে আরও বেশি মনোযোগ ও সময় বিনিয়োগ করা।
২. আরও দক্ষতার সঙ্গে পড়াশোনা করা – শুধু বেশি সময় দিলেই হবে না, কৌশলী হতে হবে!

তবে, ব্যাপারটা শুধু বেশি সময় দেওয়ার নয়। অনেক সময় পড়ার পদ্ধতি বদলালেই গ্রেড দ্রুত উন্নতি করতে পারে! ঠিকঠাক কৌশল বেছে নিতে পারলে অল্প সময়ে, কম পরিশ্রমে, বেশি ফল পাওয়া সম্ভব!

যতটুকু পরিশ্রম, ততটুকু ফল!

প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে নিজের মতো করে লাভ-ক্ষতির বিশ্লেষণ করতে হবে এবং ঠিক করতে হবে, গ্রেড উন্নত করতে তারা কতটা সময় ও প্রচেষ্টা দিতে চায়। এর মানে হলো, তুমি ঠিক করতে পারো, কতটা উন্নতি করতে চাও এবং সেই উন্নতির জন্য কতটা সময় ও শক্তি ব্যয় করতে চাও। এটি পুরোপুরি তোমার সিদ্ধান্ত— তুমি কতটা প্রস্তুত, কতটা শক্তি বিনিয়োগ করতে চাও, এবং কতটা সফল হতে চাও, সব কিছুই তোমার হাতে!

সময় দেখার অভ্যাস বাদ দাও!

পড়ার সময় বারবার ঘড়ির দিকে তাকালে, তুমি শুধু সময়ের দিকে মনোযোগ দেবে, যার ফলে সময় আরও ধীরে চলে মনে হবে এবং পড়াশোনার আনন্দ পুরোপুরি হারিয়ে যাবে। এর বদলে, পড়াশোনায় মনোযোগী হওয়া, বিষয়গুলোর গভীরে প্রবেশ করা এবং ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করা বেশি ফলদায়ক হতে পারে। যখন তুমি পড়শোনায় ডুবে থাকবে, তখন সময় নিজে থেকেই চলে যাবে!

প্রতি মুহূর্তের সুযোগ কাজে লাগিয়ে দ্রুত এগিয়ে চলো!

মনোযোগ বাড়াতে হলে যা করছো সেটায় এমন ডুব দাও যেন তুমি গোয়েন্দা হয়ে রহস্যের জট খুলতে বসেছো—একটা সূত্রও হাতছাড়া করা যাবে না!

পড়ার সময় প্রতিটি মিনিট কাজে লাগাও যেন তুমি টাইম মেশিনে উঠে অতীত বদলাতে চলেছো—একটুও সময় নষ্ট করলে ইতিহাসই পাল্টে যেতে পারে!

অপ্রয়োজনীয় বিভ্রান্তিগুলো হলো সেই বন্ধু, যে ঠিক পড়ার সময় এসে বলে, "দোস্ত, চা খেয়ে আসি?" —এদের থেকে যত দূরে থাকবে, ততই মঙ্গল। যখন পুরো মনোযোগ দিয়ে পড়বে, তখন কঠিন বিষয়গুলো এমন লাগবে যেন কেউ ম্যাজিক মন্ত্র পড়ে দিয়েছে—সব গুলে পানি! মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করলে শেখা হবে ঠিক যেমন পেটুকের খাওয়া—আহা, টপাটপ গেলা!

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে এগিয়ে চলো

সবচেয়ে বড় ব্যাপার হলো তোমার মাথার মধ্যে কী চলছে। যদি তুমি ঠিক মানসিকতা নিয়ে শুরু করো, তাহলে কখনো মনে হবে না তুমি খাটুনি খাটছো বা ঘাম ঝরাচ্ছো। বরং নতুন নতুন মজার আইডিয়া তোমার মাথায় এমন ঘুরপাক খাবে, যেন সেগুলো 'আইডিয়া ওয়ার্ল্ড কাপ'-এ খেলতে এসেছে! তখন পড়াশোনা বা কাজ আর বোরিং দায়িত্ব মনে হবে না—ওগুলো হবে একেবারে ভিডিও গেম খেলার মতো মজাদার!

সফলতার গোপন রিমোট কন্ট্রোল তোমার মাথার মধ্যেই লুকিয়ে আছে। তুমি যেমন ভাববে, সেভাবেই তোমার লাইফের স্ক্রিপ্ট লেখা হবে!

১ শেখার প্রক্রিয়াকে উপভোগ করো

পড়াশোনার মাঝে আনন্দ খুঁজে নাও

যখন কিছু উপভোগ করি, তখন সময় যেন উড়াল দেয়! মনে হয়, একটু আগেই তো শুরু করলাম। এমনকি পড়াশোনার ক্ষেত্রেও তাই—যদি মজা পাই, তখন শেখাটাও খেলনার মতো মনে হয়। অন্যদিকে, আমাদের মস্তিষ্ক একটা দারোয়ান—চাপ দেখলেই দরজা লাগিয়ে দেয়! কিন্তু যখন বুঝতে পারে 'এখানে কোনো টেনশন নেই', তখন সে বলবে, 'বেশ তো, চালিয়ে যাও!' তাই শেখাটাকে যদি আনন্দে রাঙিয়ে নিতে পারো, তাহলে পড়া আর বিরক্তিকর লাগবে না—বরং হয়ে উঠবে একটা মজার অভিযান! গবেষণায় দেখা গেছে, যারা হাসি-খুশি মনে পড়ে, তারা শুধু দ্রুত শেখে না, বরং ফাটাফাটি আইডিয়াও বের করে ফেলতে পারে!

নিজের অবস্থা যাচাই করো

১) আমি কি পড়তে বসার আগে অভিযোগ করি?

হ্যাঁ ☐ না ☐

২) আমি কি পড়ার সময় খুব তাড়াতাড়ি বিরক্ত হয়ে যাই?

হ্যাঁ ☐ না ☐

৩) আমি কি পড়াকে মজার করার জন্য কোনো উপায় খুঁজি?

হ্যাঁ ☐ না ☐

তোমার উত্তরগুলো বিবেচনা করো

পড়াশোনা যদি কখনো বিরক্তিকর মনে হয়, চিন্তা করোনা—এটা মোটেই অস্বাভাবিক কিছু নয়! কখনো মনে হবে, 'আহা! কী দারুণ বিষয়!' আবার কখনো মনে হবে, 'এই বইটা কি ইটের টুকরা নাকি?' ঠিক সেই সময়ই দরকার একটু বুদ্ধি খাটানোর! পড়াশোনাকে মজার কিছু বানাও—নতুন কিছু শেখার জন্য একটু কৌতূহল সৃষ্টি করো, চ্যালেঞ্জের মাত্রা বাড়াও বা কমাও, কিংবা নিজের মতো করে গেম বানিয়ে নাও। শেখার মজাটা খুঁজে পেলে পড়াশোনা আর 'বোঝার ভার' নয়, বরং হয়ে উঠবে এক জমজমাট অভিযান!

পড়ার মাঝে মজা আর কৌতূহল খুঁজে বের করো

নিজের সাথে সম্পর্ক খুঁজে নাও

আমরা সাধারণত নিজেদের, বন্ধু-বান্ধব আর পরিবার নিয়েই ব্যস্ত থাকি। তাই যদি কোনো বিষয় শুরুতেই মনে হয়, "উফ! এটা আবার কীসের জিনিস?" তাহলে একবার থামো, দম নাও, আর ভাবো—এটার সঙ্গে তোমার জীবনের কোনো কানেকশন আছে কি না। যদি সরাসরি না পাও, তাহলে অন্যভাবে ভাবো। হতে পারে, যেটাকে এখন "বিরক্তিকর জিনিসের রাজা" মনে হচ্ছে, সেটাই একদিন তোমার সুপার পাওয়ার হয়ে উঠবে!

আসল মজাটা বের করো

প্রতিটা বিষয়েরই এমন কেউ না কেউ থাকে, যে সেটাকে নিয়ে পাগলপ্রায়! ভাবো তো, কী এমন আছে যে তাদের সেটা এত দারুণ লাগে? একটু ঘাঁটাঘাঁটি করলেই হয়তো টের পাবে, যেটাকে তুমি এখন "উফ! একঘেয়ে!" বলে সরিয়ে দিচ্ছো, সেটাই কারো কাছে যেন বিনোদনের গোল্ডেন টিকিট! হয়তো সেই লোকটা জানে এমন কিছু মজার দিক, যেটা তুমি এখনো ধরতে পারোনি। তো, একবার খুঁজে দেখো না—হয়তো বোরিং থেকে হবে বুম্বাস্টিক!

নিজেকে একজন বিশেষজ্ঞ হিসেবে ভাবো

ভাবো তো, যদি হঠাৎ কেউ কোন এক বিষয় নিয়ে তোমাকে প্রশ্ন করে আর তুমি ঠিকঠাক সব উত্তর দিয়ে বাজিমাত করো — কী দারুণ লাগবে, তাই না? ভবিষ্যতে কোনো চাকরির ইন্টারভিউতে বা বড়সড় প্রতিযো--গিতায় এই জ্ঞান যদি কাজে লেগে যায়, তখন তো একেবারে সুপারস্টার হয়ে যাবে!

পড়াকে খেলায় পরিণত করো

নিজের জন্য ছোটখাট টার্গেট সেট করো, একটু চ্যালেঞ্জ নাও, আর জিতে গেলে নিজেকে পুরস্কার দাও! যেমন ঠিক করলে যে আজ ৩০ মিনিট পড়বে—পারলে পছন্দের কিছু খেয়ে বা একটু আড্ডা দিয়ে নিজেকে খুশি

করো। দেখবে, পড়ার ব্যাপারটাই অন্যরকম লাগবে! বিরক্ত হওয়া চলবে না! মনোযোগ কমে গেলে একটু বিরতি নাও, কিন্তু পুরোপুরি থেমে যেও না। চাইলে একই বিষয়ের অন্য কোনো দিক নিয়ে ভাবতে পারো, যাতে একঘেয়েমি না আসে।

যদি...?
একটু অন্যভাবে ভাবো—
• যদি এই তথ্যটা কেউ জানতই না?
• যদি এটা সত্য না হতো?
এভাবে চিন্তা করলে অনেক নতুন জিনিস জানতে পারবে!

শেখার আনন্দ উপভোগ করো, এটা একটা দক্ষতা!
নতুন কিছু শেখার সুযোগ পাওয়াটাই দারুণ ব্যাপার। শেখার মাঝে আনন্দ খুঁজতে পারলে, কঠিন জিনিসও সহজ হয়ে যাবে!