



গান শোনো ভালোবেসে

তা বলে কোনো ধুমধামা জগবন্দ্য মিউজিকের গান নয়। টেনশনের সময়ে নার্ভ ঠান্ডা করতে কাজে লাগাও ক্লাসিক্যাল সংগীত। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ভালো গান কিন্তু মনঃসংযোগের ক্ষমতা এবং মনে রাখবার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেয়। পালটে দিতে পারে মনঃসংযোগকেও। হালকা সুরে গান বাজালে কেবল যে মেহফিলই জন্মে, তা নয়। জন্মে পড়াশোনার পরিবেশও। এমনতে কিন্তু বেশ খানিকক্ষণ একটানা পড়তে পড়তে একটা ক্লাস্ট্রি চলেই আসে। তখন আর যতই পড়ো, মন কিন্তু বসে না। সেসব ক্ষেত্রে শ্রীয়ে সংগীতই



1. _____ ?
a. _____
b. _____
c. _____

হাঁটতে বেরোও

এমনিতে 'জনসাধারণের' মধ্যে চালু ধারণাটা হল, যেহেতু সামনে পরীক্ষা তাই হাতে পেন বাগিয়ে এবং সামনে খোলা বইখাতা নিয়ে বসে থাকো সবসময়। মোটেই সেসবের সামনে থেকে নড়া উচিত নয়। যদিও গবেষণায় যে ফল মিলেছে তাতে কিন্তু বলা হচ্ছে অন্য কথা। বলা হচ্ছে, সারাদিন ধরে একজায়গায় একটানা বসে না থেকে একটু নড়াচড়া করলে বা একটু ব্যায়াম করলে তাতে আবেগে লাভ হয় বেশি। বাড়ি মাথার কাজ করবার ক্ষমতা। বাড়ি মনে রাখবার ক্ষমতাও। তবে ব্যায়াম বলতে কেউ যদি ডায়েল-বারবেল নিয়ে হুলুস্থলুর কথা ভেবে বসে, তাহলে অবশ্য ভুল হবে। এখানে বলা হচ্ছে হালকা কোনো ব্যায়ামের কথা। যেমন ধরা যাক একটু হাঁটতে বেরোনো। ইউনিভার্সিটি অফ ইলিনয়সের গবেষক ডঃ চাক হিলম্যানের গবেষণা থেকে কিন্তু ইতিমধ্যেই বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত যে হাঁটতে বেরোলে বাড়ি মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা। সেই 'বাড়ি মস্তিষ্ক' মস্তিষ্ক যে তোমার পড়াশোনার কাজে ব্যাপক সাহায্য করবে সে কথা তো বলাই বাহুল্য।

প্ল্যান করে নাও রুটিন

কথাটা শুনতে নতুন কিছু নয়। ইতিমধ্যে নিশ্চয় এসব কথা তুমি তোমার বাবা-মা অথবা স্যার-ম্যাডামদের কাছ থেকে বহুবার শুনে ফেলেছ। কিন্তু মজার ব্যাপার হল, যেসব কথা আমরা শুনেও না শোনার এবং জেনেও না জানার ভান করি, এই

কথাটা তার মধ্যে অন্যতম। জানো, কত পড়ুয়া সমস্যায় পড়ে শ্রেফ একটি পরিকল্পনা করে পড়তে বসে না বলে! আসলে আমাদের যত কুঁড়েমি ওই শুরুতেই। প্রথম প্রথম একটা রুটিন একটু প্ল্যান করে, একটু গুছিয়ে বানাতেই যা সমস্যা। একবার সেই রুটিনটা বানানো হয়ে গেলে তখন দেখবে কত সহজে এবং কত সময় বাঁচিয়ে সব পড়াশোনার কাজ হয়ে যাচ্ছে কেমন চটপট! তাতে প্রস্তুতির ক্ষেত্রে সুবিধাই হবে তোমার। আর আগে থাকতেই বুকে নিতে পারবে তোমার পড়াশোনা কতদূর এগোল অথবা আর কতখানি বাকি রইল। কতখানি সময়ে কতখানি পড়ে ফেলতে পারছ, অর্থাৎ তোমার ক্ষমতা কতখানি- সেবিষয়েও কিন্তু একটা স্পষ্ট ধারণা তৈরি হয়ে যাবে তোমার মধ্যেই। আর আজকাল তো বিভিন্ন অ্যাপের যুগ। একটু ইনটারনেটে ঘেঁটে দেখো না, এই রুটিন বানিয়ে পড়াশোনা করবার কোনো অ্যাপ খুঁজে পাও কিনা।

বাবল র্যাপ নিয়ে খেল

বাবল র্যাপ? সে আবার কোথা থেকে এল! হাঙ্কল তো পড়াশোনার কথা। আজ হ্যাঁ, বাবল র্যাপ। কেবল বাবল র্যাপ নয়, বলা হচ্ছে কুকুরছানার কথাও। স্ট্রেস কাটাতে এই দুটি বস্তুর জুড়ি মেলা ভার। তবে সবার বাড়িতে জুড়ি মেলা থাকে না। তাই দ্বিতীয় অপশনের থেকে প্রথমটি যোগাড় করাটাই সোজা কাজ। যারা এখনও বাবল র্যাপ বলতে কী বোঝানো হচ্ছে ভেবে হাতড়াচ্ছে, তাদের বাকি, ওয়াল-ই সিনেমার কথা মনে আছে? সেখানে সেই কিউট রোবটটা যেটা নিয়ে খেলা করছিল, সেটাই বাবল র্যাপ। বা আরও ভালোভাবে বোঝা যাবে আরেকটা উদাহরণ দিয়ে। অনেক সময় অনলাইন শপিংয়ে কেনা জিনিস যে অদ্ভুত দেখতে ফোলা ফোলা প্যাকেটে আসে, সেটাই বাবল র্যাপ। আর পোষা কুকুর বা বিড়ালকে একটু আদর করলে অথবা পোষা খরগোশটার সঙ্গে একটু সময় কাটালে তা যে মন ভালো করে দেয়, সে কথা কি আর বলবার দরকার আছে? জানো কি, বিদেশে তো বেশ কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ে রীতিমতো পোষাঘরের ঘর রয়েছে। পাপি রুম। সেখানে গিয়ে সুন্দর কুকুরছানাদের সঙ্গে খানিকটা সময় কাটলে মনমেজাজ চাঙ্গা করে নিচ্ছে পড়ুয়ারা। এখানে অবশ্য সেই বাবুহা চালু হয়নি এখনও। তবে তাতে কী! তুমি নিজের মতো করে বানিয়ে নিতেই পারো স্ট্রেসবাস্টার। তবে হ্যাঁ, যদি কখনও গ্রুপ স্টাডি করতে যাও বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে, তাহলে কিন্তু আবার সঙ্গে করে পোষা কুকুর নিয়ে যেও না। বলা যায় না তো, তোমার কোনো বন্ধুর কুকুরপ্রীতি নয় কুকুরভীতি রয়েছে। তখন আবার উলটো কাণ্ড।

ঘুমাও বেশি করে

ঘুম নিয়ে নানা মতবাদ প্রচলিত। যেমন রাতে না ঘুমিয়ে পড়াশোনা করছ মানেই তুমি বেশি পড়ুয়া। আবার যেমন রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ো আর

সকালে তাড়াতাড়ি উঠে পড়ে পড়তে বসো, সেটাই পড়াশোনা করবার প্রকৃষ্ট সময়। এবার তুমি কখন ঘুমাতে যাবে বা কখন পড়তে বসবে, সেটা একদমই তোমার ব্যক্তিগত ব্যাপার। তোমার রুটিন হবে তোমার অভ্যাস অনুযায়ী। কিন্তু একটা কথা মনে রাখতেই হবে। তা হল, ঠিকঠাক ঘুম না হলে কিন্তু কোনো কাজই ঠিকঠাক হবে না। আসলে তুমি হয়তো এখন আধঘণ্টা বসে থেকে, পড়াশোনা না করে, কিছুই না করে শ্রেফ টিভি দেখে সময় কাটালে। বা বই পড়লে। তুমি তো ভাবছ, এই তো দিবা আমার বিশ্রাম হয়ে গেল। কিন্তু তোমার মস্তিষ্ক কিন্তু সেই সময়টায় মোটেই বসে নেই। সে ক্রমাগত কাজ করেই যাচ্ছে। মস্তিষ্ক একমাত্র তখনই বিশ্রাম পায় যখন তুমি ঘুমাতে যাও। তাছাড়া তুমি যখন ঘুমাও তখন মস্তিষ্ক সময় পায় লং টার্ম মেমরি সেকশনে নতুন নতুন তথ্য সাজিয়ে রাখার। অর্থাৎ এককথায় ঘুমালে পরে তোমার মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ে। ঘুমালে পরে তোমার মনে রাখবার ক্ষমতাও বাড়ে। তাই না ঘুমিয়ে দিনরাত এক করে পড়াশোনা করাটা মোটেও কোনো কাজের কথা নয়। যদি এসব কথা বিশ্বাস না হয়, তাহলে নিজে নিজেই একটা ছোট্ট এক্সপেরিমেন্ট করে দেখো না হয়। যতখানি ঘুম প্রয়োজন, তার অর্ধেক ঘুমিয়ে তারপর পড়তে বসে দেখো। আরেকদিন পুরোপুরি ঘুম দিয়ে পড়তে বসো। দেখো কোন দিনের পড়াশোনা থেকে তুমি বেশি উপকৃত হও।

ব্যবহার করো অ্যাপ

অ্যাপের ফাঁদ পাতা ভুবনে। যারা বলে তোমার হাতে থাকা স্মার্টফোনটা আসলে কোনো শ্রেফ সময় নষ্ট করবার একটা ছুতো মাত্র, তারা আসলে ভুল কথা বলে। তবে হ্যাঁ, ওই স্মার্টফোনটাকে কীভাবে ব্যবহার করবে সেটা নির্ভর করে তোমার উপরেই। ওই আমরা যেমন ছোটবেলায় বিজ্ঞান আশীর্বাদ নাকি অভিশাপ-এর মতো রচনায় পড়েছি। তো, ছুরি যার হাতে পড়বে তার মানসিকতা অনুযায়ী ব্যবহৃত হবে। যে ছুরি দিয়ে একজন ছিনতাইকারী তোমাকে চমকিয়ে ভয় দেখিয়ে টাকাপয়সা নিয়ে চম্পট দেবে, সেই ছুরি দিয়েই হয়তো একজন সার্জন কারও না কারোর জীবন বাঁচাবে। এই স্মার্টফোনটাও তেমনি। এমনতে এলোমেলো টাইমপাসের জন্য যেমন রকমারি অ্যাপ রয়েছে, তেমনি আবার রয়েছে অনেক কাজের অ্যাপও। তুমি নিজের পড়াশোনার রুটিন বানিয়ে নিতে চাও? সেজন্য অ্যাপ রয়েছে। তুমি ইংরেজিতে নিজের ভোকালুলারি বাড়াতে চাও? সেজন্য অ্যাপ রয়েছে। তুমি নিজের জিকে বাড়াতে চাও? অ্যাপ রয়েছে সেজন্যও। তাছাড়া পড়াশোনার বিভিন্ন বিষয়েও কিন্তু তোমার সামনে নতুন নতুন দিগন্ত খুলে দিতে পারে নানারকম অ্যাপ।

মনকে শান্তি দাও

এই যে বারবার বলা হচ্ছে, একটানা পড়াশোনার মাঝে মাঝে একটু ব্রেক নাও একটু ব্রেক নাও - তা সেই ব্রেক নেওয়ার একটা অত্যন্ত ভালো পন্থা হচ্ছে মেডিটেশন করা। মেডিটেশনের বদলে ঘনি শব্দটাও ব্যবহার করা যেতে পারত ঠিকই, কিন্তু তাতে কেমন জানি একটা রামদেব রামদেব ফ্রেজার চলে আসে। তবে একথা ঠিক যে ধ্যান বা মেডিটেশনের থেকে বেশি শান্তি তুমি কিন্তু আর কিছুতেই খুঁজে পাবে



এখন তো বছরভর পরীক্ষা আর সারা বছরজুড়েই পরীক্ষার মরশুম। আজ অমুক ইউনিট টেস্ট তো কাল তমুক ক্লাস টেস্ট। দিন দিন অ্যাটো অ্যাটো পরীক্ষা দিতে দিতে তাই তোমরাও সবাই এসব ব্যাপারে অনেকটাই অভ্যস্ত। তবুও জীবনের যেগুলো বড়ো বড়ো পরীক্ষা, তার আগে একটু বুক দুর্কদুর্ক বা একটু পেটের মধ্যে গুরুগুরু তো হয়ই। ইতিমধ্যেই শুরু হয়ে গিয়েছে মাধ্যমিক। আর কয়েকদিনের মধ্যেই শুরু হয়ে যাবে উচ্চমাধ্যমিকও। কীভাবে পড়বে, কখন পড়বে, কতটা পড়বে- এসব তো তোমাদের জানা কথাই। উত্তরবঙ্গ সংবাদের তরফ থেকে তাই তোমাদের সকলকে শুভকামনা। আর সেইসঙ্গে লাস্ট মোমেন্ট কিছু টিপস। উঁহু, পড়াশোনার নয়, টেনশন কমানোর।

চকোলেট খাও

কী? কথাটা শুনে আশ্চর্য লাগছে তো? তা এই চকোলেট খাওয়ার পরামর্শটা শুনতে যতই বিস্ময়কর অথবা মজার হোক না কেন, কথাটা কিন্তু একশো শতাংশ সত্যি। তবে হ্যাঁ, যে সে চকোলেট নয়। মূলত ডার্ক চকোলেট খেলে কমতে পারে চাপ। কারণ সেধরনের চকোলেটে থাকে প্রায় ৭০ শতাংশ ক্যাকো। সেই ক্যাকো কাজ করে কোরিস্টল নামক হরমোনের ওপরে। চিকিৎসকরা বলছেন, এই কোরিস্টল নামের হরমোনটাই নাকি যত নষ্টের গোড়া। এর জনেই নাকি আমাদের মনের মধ্যে চাপ বাড়ে। একেবারে আক্ষরিক অর্থেই। অতএব ডার্ক চকোলেটের সঙ্গে চাপ কমানার সম্পর্কটা সহজেই অনুমেয়। সেইসঙ্গে আবার চকোলেট খেলে দেখে বাড়ে এনডরফিনের পরিমাণ। সেটাও আবার স্ট্রেস ফাইটার।

মন খুলে বল

মনের মধ্যে কিছু চেপে রাখলে তার একটা আলাদা চাপ পড়ে। তুমি নিশ্চয় চাও না, পরীক্ষার আগে অন্যান্য আরও একাধিক চাপের সঙ্গে যুক্ত হোক সেই চাপটাও? তাহলে নিজের মনের মধ্যে কিছু পুষে না রেখে মন খুলে সব কথা শেয়ার করো। এবার কার সঙ্গে তোমার সব কথা শেয়ার করবে সেটা অবশ্য তোমার ব্যাপার। হতেই পারে সেই ব্যক্তিটি তোমার মা অথবা বাবা। অথবা দিদি-দাদা-ভাই-বোন। কিংবা বন্ধুবান্ধব। সেই ব্যক্তিকে বেছে নেওয়াটা অবশ্য একেবারে প্রাথমিক কাজ। এমনকি মনের মধ্যে যদি পরীক্ষা নিয়ে কোনো টেনশন থাকে তাহলে সেই কথাটাও খুলে বলা তাদের কাছে। তা তুমি এখন যদি ভরসংযোগ নষ্ট করতে একেবারে পয়লা নশুরের ভিলেন হল এই স্মার্টফোন। তুমিও নিশ্চয় এমনটাই করো মাঝে মাঝেই? এই ধরনের কাজকর্মের ফলেই কিন্তু পড়তে বসার পিছনে আমরা যতটা সময় এবং এনার্জি খরচ করি, সেজাল্টটা ঠিক সেরকম হয় না। সমস্তরকম 'প্রশ্নোত্তরের হাতছানি' থেকে নিজেকে সরিয়ে নিয়ে পড়াশোনায় মন দেওয়াটা এখন স্মার্টফোনের দৌলতে বেশ কঠিন কাজই হয়ে দাঁড়িয়েছে। কিন্তু সেই কঠিন কাজটাই তোমাকে করতে হবে। একেবারে বাধ্যতামূলক। স্মার্টফোনকে নিজের জীবন থেকে আলাদা করাটা এখন আর আমাদের পক্ষে সম্ভব নয়। কিন্তু পড়াশোনার সময়টাকে কিন্তু এই কাজটা জোর করে করতেই হবে।