



শ্রেণি - ১০ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ২২-০৬-২০২০

মনোযোগ হচ্ছে প্রতিটি দক্ষতার ভিত্তি

মনোযোগ অর্থাৎ কাজের সঙ্গে মনের সংযোগ। মনকে একবিন্দুতে নিয়ে আসাই হল মনোযোগ। আমাদের দেহের সীমাবদ্ধতা আছে, কিন্তু মনের কোনো সীমাবদ্ধতা নেই। বিজ্ঞানীরা বলেন সমস্ত শক্তির উৎস হল মন। সে কারণেই বলা হয়, **Mind is the leader of all energy, Where mind goes energy flows.** একজন প্রতিভাবান ও সাধারণ মানুষের মধ্যে পার্থক্য হচ্ছে মনোযোগের। সাধারণ মানুষ কাজ করেন দায়সারাভাবে কিন্তু প্রতিভাবান মানুষ কাজের সাথে মিশে যান। যখন যা করেন পুরো মনোযোগকে কাজের মধ্যে কেন্দ্রীভূত করেন। যে কারণে তার কাজটি অনন্য হয়ে ওঠে। তবে মজার বিষয় মনোযোগ বাড়ানোর জন্য চর্চার প্রয়োজন। যে কেউ চর্চার মাধ্যমে তার মনোযোগ বাড়াতে পারেন। সফল মানুষ যা করেন মনোযোগ দিয়ে করেন। তাই পৃথিবীতে তাঁরা সৃষ্টিশীল ও কালজয়ী হন।

মনোযোগ বাড়ানোর কৌশলঃ

পড়ার প্রতি আগ্রহ তৈরি করুনঃ মনোযোগের একটা খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আগ্রহ। পড়তে বসার আগে একটু চিন্তা করুন- কি পড়বেন, কেন পড়বেন, কতক্ষণ ধরে পড়বেন।

পেশিগুলোকে শিথিল করে নিনঃ মনোযোগের জন্য আপনি কোন ভঙ্গিতে বসছেন সেটি গুরুত্বপূর্ণ। সোজা হয়ে আরামে বসুন। অপ্রয়োজনীয় নড়াচড়া বন্ধ করুন।

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পড়তে বসুনঃ পড়তে বসার আগে কোনো অসমাপ্ত কাজে হাত দিবেন না বা সেটার কথা মনে এলেও পাত্তা দিবেন না।

মেডিটেশন করুনঃ পড়তে বসার আগে অবশ্যই নিজেকে সু-স্থির হতে হবে। যত স্থির হতে পারবেন ততই মনোযোগ দেওয়া সহজ হবে। আর এই স্থিরতার জন্যই প্রয়োজন মেডিটেশন।

২০০৭ সালের এক গবেষণায় গবেষক জাং এবং তার সহকর্মীরা দেখেন যে, কয়েকদিন নিয়মিত মেডিটেশনেই মনোযোগের মাত্রা বৃদ্ধি পেয়েছে উল্লেখযোগ্য হারে। চীনের ৫০ জন ছাত্র-ছাত্রীর ওপর এ গবেষণা চালানো হয়। এদেরকে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করানো হয়। এরপর মনোযোগের পরীক্ষায় অংশ নিয়ে দেখা যায় প্রত্যেকের উন্নতি ঘটেছে। (সূত্রঃটাইমম্যাগাজিন, ২৪ জানুয়ারি ২০১৯)

মনোযোগ বাড়াতে SQ3R পদ্ধতিঃ

S= SURVEY- যা পড়বেন বা যে অধ্যায়টি পড়বেন তার শিরোনাম, উপশিরোনাম, ছবি, ক্যাপশন, গ্রাফ, ডায়াগ্রামগুলোতে চোখ বোলান। সার্ভের মধ্যে দিয়ে আপনি বুঝতে পারবেন কি পড়তে যাচ্ছেন।

Q= QUESTION- চ্যাপ্টারের শিরোনামগুলোকে প্রশ্নে রূপান্তরিত করুন। কী, কে, কেন, কীভাবে, কখন অথবা তুলনা কর, পার্থক্য কর, বর্ণনা কর, তালিকা কর, ইত্যাদি পরিভাষায় এ প্রশ্ন করা যেতে পারে।

R= READ- আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর পাবার জন্য এবার পড়া শুরু করুন।

R= RECITE- যা পড়েছেন সেগুলোকে জোরে জোরে আওড়ানোই রিসাইট। পড়া-নিজেকে শোনান। ঠিক মতো হচ্ছে কি না?

R= REVISE- এতক্ষণ যা পড়লেন তা বারবার ঝালাই করাই হলো রিভাইস।

প্রশ্নঃ

১। বিখ্যাত শিল্পী পাবলো পিকাসো বলেছেন, ‘আমি যখন আমার স্টুডিওতে কাজ করি তখন আমি আমার দেহটাকে দরজার বাইরে রেখে আসি, মুসলমানরা যেমন মসজিদে ঢোকান আগে দরজায় জুতা রেখে ভেতরে ঢোকে, আমিও তেমনি দেহটাকে রেখে শুধু মনটা নিয়ে স্টুডিওতে ঢুকি।’ মনোযোগের ক্ষেত্রে সাধারণ মানুষ এবং প্রতিভাবান মানুষের পার্থক্য কী ব্যাখ্যা কর?

২। যারা ভালো রেজাল্ট করে তারা যে আসলে দিনরাত পড়াশোনা করে তা কিন্তু নয়। ক্লাসে আমাদের এমন বন্ধুও আছে যে পড়াশোনার সাথে সাথে সেবামূলক কাজের সাথে নিজেকে নিয়োজিত রেখেছে এবং সে পাঠ্যক্রম বহির্ভূত কার্যক্রমেও খুব পারদর্শী। তার মধ্যে কোন গুণটি প্রখরভাবে বিদ্যমান রয়েছে এবং তার কৌশলগুলো পয়েন্ট আকারে ব্যাখ্যা কর।

৩। SQ3R পদ্ধতি অনুসরণ করে তোমার যেকোনো একটি সাবজেক্টের প্রিয় একটি টপিকসের চার্ট তৈরি কর।

আগামী বৃহস্পতিবার (২৫-০৬-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র সাবজেক্ট টিচার এর ইমেইল এড্রেস এ সাবমিট করতে হবে, ইমেইল এর সাবজেক্টে নিজের নাম এবং ক্লাশ অবশ্যই লিখতে হবে

Subject Teacher :JunayedHossainChowdhury

Email: junayedtishad@gmail.com