নিজের স্মৃতি শক্তির উন্নতি করো

মাত্র ৩০ দিনে নিজের স্মৃতি শক্তিকে ধারালো করবার একটি সহজ ও কার্য্যকারী শিক্ষা পদ্ধতি!

IMPROVE YOUR MEMORY POWER

হিন্দী ও ইংরাজীতে আশাতীত সাফল্যের পর এখন বাংলায়।



নিজের স্মৃতি শক্তির উন্নতি করো

মাত্র ৩০ দিনে নিজের স্মৃতি শক্তিকে ধারালো করবার একটি সহজ ও কার্য্যকারী শিক্ষা পদ্ধতি!

Improve Your Memory Power

V&S PUBLISHERS

Published by:

V&S PUBLISHERS

F-2/16, Ansari road, Daryaganj, New Delhi-110002
☎ 23240026, 23240027 • *Fax:* 011-23240028
Email: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

Regional Office : Hyderabad
5-1-707/1, Brij Bhawan (Beside Central Bank of India Lane)
Bank Street, Koti, Hyderabad - 500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

Branch Office : Mumbai
Jaywant Industrial Estate, 1st Floor–108, Tardeo Road
Opposite Sobo Central Mall, Mumbai – 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

Follow us on:

© Copyright: V&S PUBLISHERS
ISBN 978-93-521509-6-0

DISCLAIMER

While every attempt has been made to provide accurate and timely information in this book, neither the author nor the publisher assumes any responsibility for errors, unintended omissions or commissions detected therein. The author and publisher make no representation or warranty with respect to the comprehensiveness or completeness of the contents provided.

All matters included have been simplified under professional guidance for general information only without any warranty for applicability on an individual. Any mention of an organization or a website in the book by way of citation or as a source of additional information doesn't imply the endorsement of the content either by the author or the publisher. It is possible that websites cited may have changed or removed between the time of editing and publishing the book.

Results from using the expert opinion in this book will be totally dependent on individual circumstances and factors beyond the control of the author and the publisher.

It makes sense to elicit advice from well informed sources before implementing the ideas given in the book. The reader assumes full responsibility for the consequences arising out from reading this book. For proper guidance, it is advisable to read the book under the watchful eyes of parents/guardian. The purchaser of this book assumes all responsibility for the use of given materials and information. The copyright of the entire content of this book rests with the author/publisher. Any infringement/ transmission of the cover design, text or illustrations, in any form, by any means, by any entity will invite legal action and be responsible for consequences thereon.

প্রকাশকের নিবেদন

আমরা, প্রকাশক হিসাবে শিশুদের বই, বিজ্ঞান-এনসাইক্লোপিডিয়া,গল্পের-বই,অভিধান, কম্পিউটার. ও ম্যানেজমেন্ট বই এবং সাধারণ জ্ঞান ,বর্তমান পরিস্থিতি ,প্রতিযোগীতা মূলক পরীক্ষার কুইজ বই ,ইত্যাদি বিভিন্ন বই এর পাশাপাশি আত্ম-সহায়তা এবং আত্মন্নতির বইয়ের জন্য পরিচিত যা ইংরিজি এবং হিন্দিতে ৩৫০টি শিরনামে গঠিত।

এই বই-এর সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ, আরও একটি আত্ম -সহায়তা এবং আত্মন্নোতির জন্য,নিজের স্মৃতিশক্তি উন্নত করো নামক দুর্দান্ত বই প্রকাশ করতে পেরে আমরা আনন্দিত। এই বইটি তার পাঠকদের, বিশেষ করে স্কুল ও কলেজ ছাত্র-ছাত্রীদের অধ্যয়নে উপকৃত করবে, এবং একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যত্তের জন্য তাদের পরীক্ষায় আরো ভাল করতে ও কঠিন সংগ্রামে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

এই বইতে বিভিন্ন উপায়ের দ্বারা স্মৃতি,পর্যবেক্ষণ,একাগ্রতা,যুক্তি এবং বিশ্লেষণের ক্ষমতার বিকাশ ও উন্নত করতে পারার প্রতিটি বিষয়ে বিস্তারিত সূত্র আছে ,পৃথক পৃথক অনুচ্ছেদ আকারে। এটি সাধারণভাবে একটি ৩০ দিনের .বিষয় যাতে লেখক মূলত কারো স্মৃতি,মন ও শরীরের একটি সামগ্রীক বৃদ্ধি ও উন্নতির গ্যারান্টী বা নিশ্চয়তা দিচ্ছেন। প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে, র্নিদেশ নামে একটি সংক্ষীপ্ত অনুচ্ছেদ রয়েছে,যা পাঠকদের এই বইটি কিভাবে পড়তে হবে তার পথ র্নিদেশ আছে।প্রতিটি অধ্যায়ের কি কি প্রচ্ছন্ন বৈশিষ্ট্য ও কিভাবে এটা স্মৃতিশক্তি উন্নতি করতে সাহায্য করবে,তারও পথ র্নিদেশ আছে।প্রতিটি অধ্যায়ের প্রথম পাতার শেষে ,আজকের তারিখ বলে একটি ছোট বক্স আছে।

যখন কোন ব্যক্তি এইটি পড়বে তখন এই স্থানটিতে একটি পেন্সিল দিয়ে তারিখের উল্লেখ করবে।এর প্রধান লক্ষ্য হল নিজের মনের উন্নতির ও তথ্যের,আচার আচরণের ও তার পূর্ণ্য স্বক্ষমতার ,যা তুমি এই ৩০ দিনের মধ্যে একটির পর একটি করে যে ৩০টি অধ্যায় শেষ করেছ ,তার একটি বিশেষ লিখন তৈরী করে রাখা।এর জন্য অধ্যায়গুলো সংক্ষীপ্ত ও আর্কষক রাখা হয়েছে ও সরল ভাষায় লেখা হয়েছে। আশাকরি তোমরা পড়তে লিখতেও মস্তিকের প্রশিক্ষণের জন্য এই দুর্দান্ত প্রকাশভঙ্গিমায় আনন্দ পাবে।

বিষয়-বস্তু

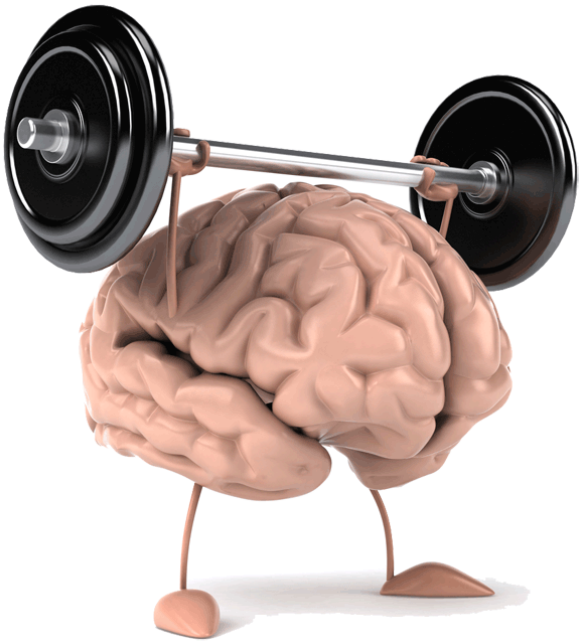
প্রকাশকের নিবেদন 3
নিজের মনকে জান 7
মেমোরি ইম্প্রুভমেন্ট প্রোগ্রামের জন্য নিজেকে তৈরি করো 12
পর্যবেক্ষণ ,কারণ দর্শানো এবং ব্যাখ্যা 14
ভালো শিক্ষা তৈরি করো 16
তোমার পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করো বিভাগ - ১ 21
তোমার পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করো বিভাগ - ২ 23
অনুশীলন বিভাগ - ১ 24
তোমার পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করো বিভাগ - ৩ 27
তোমার পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করো বিভাগ - ৪ 29
তোমার কল্পনা শক্তি বৃদ্ধি করো বিভাগ - ১ 31
তোমার কল্পনা শক্তি বাড়িয়েতোল বিভাগ - ২ 35
তোমার সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতার উন্নতি কর 37
তোমার একাগ্রতার উন্নতি কর বিভাগ - ১ 41
তোমার একাগ্রতার উন্নতি কর বিভাগ - ২ 44
অনুশীলনের সময় - ২ 47
স্মৃতিশক্তি কি? 51
বিস্মৃতি-কে কীভাবে অতিক্রম করা যায়? 5 6
তোমার স্মৃতিশক্তিকে উন্নত কর বিভাগ - ১ 62
তোমার স্মৃতিশক্তিকে উন্নত কর বিভাগ - ২ 67
সাংকেতিক ভাষা 69
পড়াশুনার জন্য সূত্র 72
পড়াশুনার চাপের সাথে কিভাবে মানিয়ে নেওয়া যায় 77

অনুশীলন বিভাগ - ৩ 87
ধ্যানযোগ - সাফল্যের চাবিকাঠি 92
বিশেষ লিখন তৈরি করা..... 95
সময় পরিচালন 97
পড়াশুনায় আগ্রহ তৈরি কব 102
ইতিবাচক চিন্তা এবং আত্মপ্রত্যয় 106
পরীক্ষার আগের প্রস্তুতির দিনগুলি..... 110
কিভাবে মেধাবী হওয়া যায়?..... 115
লখকের থেকে কিছু সহজ সূত্র 121

দিন ১

নিজের মনকে জান

স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি র শিক্ষার শুরুর আগেই জানা দরকার তোমার মনের শক্তি কতোটা রয়েছে এবং তা তোমার জন্য কি কি করতে পারে। বর্তমানে কতোটা দৃঢ়তা ও ধারণ ক্ষমতা রয়েছে আর কিভাবে তুমি তা আরও ভবিষ্যতে বাড়াতে পারো, আরও বেশী কিছু আয়ত্ত করবার জন্য। এই অধ্যায়ে আমরা শুধু আলোচনা করব মন কিভবে কাজ করে,কিন্তু এর গঠনগত দিক (মস্তিষ্ক ও তার গঠন)নিয়ে নয়। সেটা এইখানে ততোটা যুক্তিযুক্তও নয়।



মানব মস্তিষ্ক একটা রাবারের ফিতার মতন। যত তুমি একে ব্যবহার করবে বা যত একে প্রসারিত করবে সে আরও বেশী তথ্য ধারণ করবার ও বিবেচনার জন্য ততই ক্ষুরধার এবং যোগ্য হয়ে উঠবে।অন্য দিকে তুমি যদি একে ব্যবহার না কর বা একে যদি অলস করে রাখ তবে সে বরাবরের জন্য ভীষণ হতাশাগ্রস্ত অমনোযোগী ও ব্যবহার অযোগ্য হয়ে পরে।আর বয়স বৃদ্ধির সাথেসাথে ক্রমশ তার আবস্থা আরও খারাপ হয়,চিন্তা শক্তিধারণ ক্ষমতা এবং বিবেচনা ক্ষমতা

আজকের তারিখ : --/--/-
দয়া করে পেন্‌সিল দিয়ে লিখুন

কমে গিয়ে ব্যক্তি দিধাগ্রস্ত মানসিক আবসাদ গ্রস্ত আর সব্বার কাছে বোঝা হয়ে ওঠে।

মনকে স্বচল ও কর্মক্ষম অবস্থায় রাখতে হলে একে সবসময় প্রশিক্ষিত করতে হবে যাতে সময় মত আমরা সঠিক কাজ পেতে পারি। ইতিবাচক চিন্তা ও নতুন ধ্যান-ধারণা হোল এর আদর্শ খাদ্য।এই ভাবেই সে আনন্দে থাকে আর সমস্ত শারীরবৃত্তি ও কাজকর্ম-কে তার সর্বচ্চ পর্যায়ে নিয়ে যায়।

ইতিবাচক ব্যবহার নিজের উপর গভীর আত্মপ্রত্যয় থেকে তোমার ক্ষমতা ও তোমার অভিজ্ঞতা থেকে তৈরি হয়। মস্তিস্কের বার্ধক্য সরাসরি নির্ভর করে তোমার ব্যবহার ও তোমার দিন-প্রতিদিনের চিন্তাধারা থেকে। তুমি যদি জীবনের বেশীরভাগ সময় খুশী ও উৎকণ্ঠা হীন হয়ে থাক,তবে তোমার জীবনের বার্ধক্যেও তোমার মস্তিষ্ক আরও বেশী স্বজীব ও তাজা থাকবে। তোমার মানসিক শক্তি একজন প্রাপ্ত বয়স্ক যুবকের মতন কাজ করবে। অর্থাৎ সব যময় আরও চিন্তাধারা, শিক্ষা স্বচ্ছ হবে ও দ্রুত স্মরণ ক্ষমতা বাড়বে।

আজকেই তোমার নিজের কাছে নিজের একটি প্রতিজ্ঞা করা দরকার। তোমার দিক থেকে এক দায়বদ্ধ ও একনিষ্ঠ প্রচেষ্টা থাকবে এই বইতে যে সমস্ত প্রক্রিয়া বলা হয়েছে তার প্রয়োগে। কোন চাপ বা কোনোরকম ভীতির একদম প্রয়োজন নেই। সবথেকে ভালো ফল একমাত্র তখনই পাওয়া সাবে যখন ধৈর্য ও স্থিরতা দেখতে পাওয়া যাবে। যদিও ফলাফল পাত্র বিশেষে পরিবর্তিত হতে পারে তবুও কোনোরকম প্রতিযোগীতার বা অনুকরণ নিষ্প্রয়োজন। যদি দরকার মনেকর তবে তুমি একটার পর একটা প্রচেষ্টা করে উন্নতি করতে পার। তোমার অনুধাবণ ক্ষমতা ও মানসিক উন্নতির সাথে সাথে নিজেকে আরও বেশী প্রয়োগ করতে হবে।

আমাদের মন নিজের থেকেই একটি গুনধারী কিন্তু তা বিশেষ ভাবে কম কাজে লাগানো হয়। পৃথিবীর সবথেকে সফল লোকেও মস্তিষ্কের দশ শতাংশের বেশী ব্যবহার করেন না। ভেবে দেখো যদি এর কর্মক্ষমতা কয়েক শতাংশও বাড়াতে পার তবে তা তোমার জীবন কি ভীষণ রকম বদলে দিতে পারে। এই বইটি সেই পথেই তোমাকে দিক নির্দেশ করবে। এটাকে পড়, অনুধাবন কর এবং তারপর এর কুশলতা ব্যবহার কর নিজের সুবিধা ও ক্ষমতা অনুযায়ী। আবার আমি বলছি দয়াকরে কারও যাথে পাল্লা দিওনা বা নকল কোরোনা। নিজের মতন কর আর খুব শীঘ্রই পৃথিবীটা ধরা দেবে তোমার কাছে।

শরীর ও মনকে ঠিক রাখতে ক্রমাগত অনুশীলন ও শরীরচর্চার দরকার। শরীরকে ঠিক রাখতে প্রতিদিন স্মরণাতীত কাল থেকেই পৃথিবী বিশাল সংখ্যক বুদ্ধি-জীবীর সাক্ষী রয়েছে। যেখানে আছে বিজ্ঞানী,মেধাবী,গনিতজ্ঞ ,শিল্পী,সন্ত,ধর্ম-গুরু এবং আরও অনেকে,যারা তাদের ধীশক্তিকে এমন স্তরে নিয়ে গেছেন যাতে তারা অনেক কিছু দিতে পেরেছেন-জ্ঞানে,খোঁজে ও আবিষ্কারে, মানুষের উন্নতি ও কল্যানের জন্য। তাঁদের মধ্যে কয়েকজন হলেন নিউটন,আলবার্ট আইনস্টাইন,গ্রাহাম বেল,জন এফঙ হফকিন্স,শকুন্তলা দেবী,দীপক চোপড়া এবং আরও অনেকে, এই তালিকা সীমাহীন । শরীরকে ভলো রাখতে যেমন,ভালো ও সুষম খাদ্যের আর ব্যায়ামের দরকার, তেমনি মনকে চূড়ান্ত সুস্থ রাখতে সময় সময়ে মানসিক খাদ্যের ও নতুন ইতিবাচক চিন্তাভাবনার দরকার। শরীর চর্চা রক্ত বাহিকাকে ভালো রাখতে সাহায্য করে,কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখতে ও ধমনীর স্থিতিস্থাপকতা ঠিক রাখতেও সাহায্য করে। এটি মস্তিষ্কে রক্ত ও অক্সিজেন যোগান নিশ্চিত করে ফলে মন আরওভালো কাজ করে।

যত রকম জীবিত বস্তু পৃথিবীতে রয়েছে তার মধ্যে মনই হোল সবথেকে জটিল ও সুপরিচিত যোগ্য অঙ্গ। মানসিক চর্চা যেমন খেলা ধুলা, ধাঁধাঁর সমাধান ও অঙ্ক-কষা ,মনকে সুস্থ -সবল ও

কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। যখন মন সুস্থ -সবল থাকে তখনি তা বিচক্ষণ হয় ও এই ধরনের কাজের জন্য প্রস্তুত থাকে ,বা কোন অনুষ্ঠানকে তালিকাবদ্ধ করে চিন্তা শক্তিকে বিকাশ করতে সাহায্য করে। এতে মনের উপর কোন অতিরিক্ত চাপ তৈরি না হয় আর তোমাকেও মেমোরি এনহান্সমেণ্ট প্রোগ্রাম এর সুবিধা নিতে সাহায্য করে।

নতুন উদ্যম ও একাগ্রতার সাথে নিজের জীবনের এক তাজা ও নতুন অধ্যায় শুরু কর। এই ধ্যান ধারনাই তোমাকে পুরনো সব মানসিক তিক্ততার অভিজ্ঞতাকে মুছতে সাহায্য করবে। মেমোরি এনহান্সমেণ্ট প্রোগ্রাম একটা ভয়ের কারন হতে পারে আর তোমার এই নতুন শিক্ষার সময় প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে।

এবার চোখ বন্ধ কর আর একাগ্রভাবে দেখতে থাকো তুমি ভবিষ্যতে কি হতে চাও। তুমি তোমার পড়াশুনায় আগাতে চাও আর সবথেকে মেধাবী ছাত্র হতে চাও?বা তোমার কর্মক্ষেত্রে সবথেকে দক্ষ কর্মচারী হতে চাও? তুমি সরকারি চাকরির পরীক্ষাতে প্রথম হতে চাইতে পার বা সেলস ও মার্কেটিঙে উজ্জ্বল্যমান ভবিষ্যত চাইতে পার। পছন্দ নানারকম হতে পারে । পছন্দ একান্তই তোমার নিজের। এই ধাপটি - কল্প দর্শন - হোল ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। আর এইভাবে এই পদ্ধতি তোমার জন্য কাজ করবে আর তোমাকে ঈপ্সিত ফল দেবে।

স্মরণ শক্তিকে দুই ভাগে ভাগ করা যেতে পারে- স্বল্পস্থায়ী স্মৃতিশক্তি আর দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিশক্তি। অল্প সময়ের জন্য যা হয় স্বল্পস্থায়ী স্মৃতি শক্তি তা সবই ধরে রাখে। এটা ক্ষণস্থায়ী ও হতে পারে যেমন- কোন ছায়াছবির বা নাটকের গল্প ও তার চরিত্র মনে রাখা।



দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিশক্তি আসে দু-রকম পথে। প্রথমত, নিজে নিজেই, যেমন কোন ভয়ের ঘটনা যা পরবর্তী কালে মনে ঝলক দেয় ও আমাদের উদ্বিগ্ন করে ,কোন ব্যক্তির সৌন্দর্য বা আমেজ যা প্রচণ্ড আকর্ষণ করলে পরবর্তী কালে সেই সময়ের কথা মনে করিয়ে দেয, দুর্দান্ত কোন খাবারের

স্বাদ যা আমরা ভীষণ উপভোগ করেছি তা ভালো খাবারের সামনে আসলেই মনে পরে যায়,কোন চড়ুইভাতির স্থান,বা অন্য কোন দারুন নৈসর্গিক দৃশ্য যা আমাদের হৃদয় ছুয়ে গেছে, এখন ভেসে উঠছে টেলিভিশন দেখার সময়,এই রকম আর কি। দ্বিতীয়,যখন আমরা নিজের থেকে বার বার অভ্যেস করি আমাদের পাঠ্য পড়া ও লেখার মাধ্যমে,বক্তৃতা,অভিনয় বা গান ইত্যাদি।

মানুষের মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ কে দুই ভাগে ভাগ করা যায় যা একই সাথে একই সময় কাজ কবে, সজাগ মন এবং অবচেতন মন। এই অবচেতন মন তখনো কাজ করতে থাকে যখন আমরা ঘুমিয়ে থাকি যেখানে সজাগ মনের বিশ্রামের দরকার হয়। অবচেতন মন একজন মানুষের চিন্তা ভাবনাকে নিয়ন্ত্রন কবে,তার ভালোলাগা এবং খারাপলাগা,তার খুশী এবং ভয়,বিশ্লেষণ ও শিখবার ক্ষমতা,ইত্যাদি। ফলে এটা আমাদের দেখে নেবার জন্য দরকারী হয়ে পরে যে যখন তখন আমাদের মাথায় কি ঢুকছে। কারন যে নিজের থেকে কোনটা ভালো কোনটা খারাপ তার পার্থক্য করতে পারেনা। অবচেতন মন খুব তাড়াতাড়ি প্রচুর ফলাফল নিয়ে নেয় সে যমস্ত তথ্য যে পায়,আর তারজন্যই সে মানুষের মানসিক অবস্থা ও চেতনার জন্য দায়ী।

এটা জানা কথা যে আমাদের শরীর বা যে কোন যন্ত্রকে যখন বিশ্রাম বা বিরতি দেওয়া হয় তখন যে আরও ভালো কাজ করতে শুরু করে। একই কথা আমাদের মনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। একটা ভালো গভীর ঘুমের পর আমরা সাধারনত ঝরঝরে ও উজ্জীবিত বোধ করি। এমন ঘটবার কারন হোল আমাদের শরীর ও চেতনাকে কয়েক ঘণ্টার জন্য বিশ্রাম দিতেই হয়। এই ধরনের ঘুম আরও বেশী বিশ্রামদায়ক হয় যখন রাত্রের সম্পূর্ণ অন্ধকারে ও নিঃশব্দে তা নেওয়া হয়। কিন্তু যখন আমরা জেগে উঠি তখন সবকিছু আবার নিজের থেকেই শুরু হয়ে যায়। একে আমারা সচেতন মনের দ্বারা রেকর্ডিং করা ও জমা করা হিসাবে জানি।

ঘুমান হোল একটা প্রাকিতিক ঘটনা যা কিনা প্রতিটি মানুষকেই নিতে হয় তার শরীর ও চেতনাকে বিশ্রাম দেবার জন্য। আর,তার জন্যই তারা তাদের স্বক্ষমতার চুড়ায় থাকে। রাতই হোল ঘুমাবার জন্য আদর্শ ষময় যেহেতু আমাদের শরীর প্রাকৃতিক নিয়মে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সাথে সাথে কাজ কর্মের সাথেও বিশেষ ভাবে যুক্ত।

কিন্তু আমাদের অবচেতন মনের কি হবে,যাকে কিনা আমাদের জন্মাবধি কোন বিশ্রামই দেওয়া হয়নি? এবং এটাই আমাদের অবচেতন মন যে আমাদের বিশ্লেষণ ক্ষমতা,শিক্ষা আর স্মরণের প্রক্রিয়াকে সরাসরি নিয়ন্ত্রন করে থাকে। সঠিক সত্ব পরিমিত বিশ্রাম এবং প্রতিদিন শরীরচর্চা সুস্বাস্থ্য ধরে রাখার চাবিকাঠি। তাই,এটা আমাদের কর্তব্য আমাদের অবচেতন মন কে ভালো যত্ন করা, প্রয়োজনীয় বিশ্রাম দেওয়া ও চর্চা করা যাতে তার ক্ষমতা বৃদ্ধি হয় আর তার বদলে আমাদের স্মৃতিশক্তিকে বাড়িয়ে তোলে।

পরিচর্যা

মানসিক পরিচর্যা তিন রকম ভাবে করা যায়। এক , প্রতিদিন শুষম খাদ্য গ্রহণ দরকার যার মধ্যে রয়েছে ভিটামিন,খনিজ,অ্যামিনো অ্যাসিড আর অন্যান্ন খাদ্যগুণ। দ্বিতীয়,নানান শারিরীক কসরতের দ্বারা মস্তিস্কের রক্ত সংবহনে বেশী অক্সিজেন সরবরাহ করা যেমন হাঁটা বা বাইযাইকেলের ব্যবহার সামনের মুদি-সদয়ের দোকানে যাবার জন্য, প্রায় সিঁড়ি ব্যবহার করা লিফটের বদলে বা বড়দের বাড়ীর কাজে সাহায্য করে। তৃতীয়, সুধী ও সফল মানুষজনের সাথে সাক্ষাত করা ও তাদের সফলতার গল্প নিয়ে আলোচনা করা এবং আরও নানান উদ্দিপ্তকারী আলোচনা সভাতে যোগদান করা।

বিশ্রাম নেওয়া ও আরাম করা

সচেতন মনের বিশ্রাম ও আরাম নিয়ন্ত্রন করা যায় আর নানান উপায় তা নেওয়া যেতে পারে যেমন কিছুক্ষনের জন্য একটা কাজ বন্ধ কোরে অন্য কাজ করা, ঘুমানো বা জিরিয়ে নেওয়া,খেলা,টিভি দেখা,বিষয়ান্তর করা,স্নান করা,কাছাকাছি উদ্দানে পাইচারী করা, সকালে খালি পায়ে ভিজা ঘাষের উপর হাঁটা বা হালকা শারীরিক কসরৎ , মাছ ধরা,বাগান করা ইত্যাদি।

আবার অন্যদিকে ,আমাদের অবচেতন মন নিয়ন্ত্রন করা যায়না আর এর কাজকর্ম থামানও যায়না। কিন্তু প্রতিদিন যোগ প্রচেষ্টার মাধ্যমে এর কাজকর্ম কিছুটা ধীর স্থির করা যায়। এবং ক্রমে তা অনেকটা অবচেতন মনকে তার প্রয়োজনীয় আরাম দেয়,যদিও তা ক্ষনিকের জন্য। এই প্রক্রিয়ায় এই ধরনের মনের বিশ্রাম কাজেব, পড়াশুনার ও স্মরণশক্তির ক্ষমতা বহুগুন বৃদ্ধি করার সাথে সাথে ধ্যানযোগের আরও বড় উপকারীতা রয়েছে। এই ধ্যানযোগ প্রাথমিক স্তরে সমস্ত নেতিবাচক আবেগ, চিন্তা,অভিজ্ঞতা এবং ঘটনা নিজের থেকেই মুছে যেতে শুরু করে। এটা মন কে স্বাভাবিক ও সহজ উপায় নিষ্কলুষ করতে সাহায্য করে। এটা আরও সাহায্য করে মনের একাগ্রতা বৃদ্ধির জন্য, ফলে এটা শিক্ষার ও স্মরণ ক্ষমতাও বৃদ্ধি করে।

অবচেতন মন বেশী শক্তিশালী এটা চেতনাকে তার প্রতিদিনের কাজকর্ম কে আর গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রেও প্রভাব খাটায়। সুতরাং ,কিছু অনুশীলন, ধৈর্য্য ক্রমাগত প্রচেষ্টার মাধ্যমে আমরা তাকে একটা দিশা দিতে পারি যাতে সে আমাদের অভীষ্ট ফলাফল দিতে পারে। আমাদের অবচেতন আশ্চর্য রকম কাজ করতে পারে যখন তাকে সঠিক পথে কাজের ও শিক্ষার যোগ্যতা বৃদ্ধির জন্য বলা হয়। এবং অজানা উপায় আমরা কিছুদিনের মধ্যেই আমরা আরও বেশী দক্ষতার সাথে নুন্যতম ক্লান্ত হয়ে আরও বেশীক্ষণ ধরে কাজ করতে পারি। তাহ, সবসময় মনকে ভালো ও ইতিবাচক চিন্তা ও দিশা দিতে হবে। আসল কর্মক্ষমতা ও শক্তি নিহিত থাকে অবচেতন মনে,যেখানে সচেতন মনের খুব কমই ভূমিকা শিক্ষা ও মনে রাখার কাজে।

অনুশীলনী

হাঁটা-চলাতে শরীরের যে কাজ হয়,চিন্তা মনের একই কাজ করে। সুস্থ জীবন যাত্রার জন্য দুটি কাজই স্বপ্রনদিত আর সব থেকে দরকারি। শারীরিক ও মানসিক অনুশীলন,দুটিই আমাদের জীবনভর সুস্থ সবল থাকতে সাহায্য করে। শারীরিক কশরৎ ও কাজকর্ম আমাদের শারীরিক ও মানষিক ভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে,আর মানসিক অনুশীলন ও কাজকর্ম ও আমাদের শারীরিক ও মানষিক সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

শারীরিক অনুশীলন আমাদের শরীর কে তরতাজা করে আর এই প্রক্রিয়ায় রক্ত সংবহন নিয়ন্ত্রিত হয় যা মস্তিষ্কে বেশী অক্সিজেন সরবরাহ করতে সাহায্য করে। মস্তিষ্কে পরিমিত অক্সিজেনের সরবরাহ মনকে ঠান্ডা ও শান্ত রাখে, যা বেশী ও দ্রুত কাজ করতে সাহায্য করে। আবার মানসিক অনুশীলন ও কাজকর্ম আমাদের শরীরকে কর্মক্ষম ও সুস্থ রাখে ,কারণ শরীর মনের দ্বারা পরিচালিত।

নির্দেশঃ এই অধ্যয়টি কমপক্ষে দু-তিন বার আজকে পড় নুন্যতম চার ঘণ্টার ব্যবধানে। এটা তোমার মনকে মেমরি ইম্প্রুভমেন্ট প্রোগ্রাম-এর জন্য তৈরি করে দেবে।