

ইউনিট- ৫

মনোযোগ, আত্মহ এবং স্মৃতি ও বিস্মৃতি

ইউনিট ৫

মনোযোগ, আত্মহ এবং স্মৃতি ও বিস্মৃতি

ভূমিকা

আমাদের সমগ্র জীবনযাত্রায় মনোযোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। কোন বস্তু বা ঘটনা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভের জন্য কিংবা বোধগম্য করতে যথার্থ মনোযোগের প্রয়োজন। এর জন্য ব্যক্তির মধ্যে উপযুক্ত আত্মহ সৃষ্টি হতে হবে। আত্মহের ভিত্তিতেই ব্যক্তি একটি বিশেষ বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দেয়। মনোযোগ ও আত্মহ বলতে কি বুঝায়, এগুলো কিভাবে সৃষ্টি হয়, এদের মধ্যে কী কী সম্পর্ক রয়েছে তা জানা একজন আদর্শ শিক্ষকের জন্য একান্ত অপরিহার্য।

একইভাবে স্মৃতি, বিস্মৃতি বলতে কি বুঝায় এবং শিক্ষা ক্ষেত্রে এগুলির গুরুত্ব কতটা তার উপর বিভিন্ন তথ্য শিক্ষককে জানতে হবে। মনোযোগ ও স্মৃতি বিষয়ক জ্ঞান শিক্ষকের পাঠদানের কাজে বিশেষ সহায়ক হয়। যেভাবে শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তু মনে রাখতে পারে সেভাবে তিনি পাঠকে আকর্ষণীয় ও অর্থবহ করে তুলতে পারবেন।

এই ইউনিটে আমরা মনোযোগ, আত্মহ, স্মৃতি ও বিস্মৃতি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় আলোচনা করব। আলোচনার সুবধির্থে এই ইউনিটটিকে আটটি পাঠে ভাগ করা হয়েছে। এই পাঠগুলো হচ্ছে:

- পাঠ- ৫.১: মনোযোগ ও আত্মহ
- পাঠ- ৫.২: মনোযোগের বৈশিষ্ট্য
- পাঠ- ৫.৩: মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণ
- পাঠ- ৫.৪: মনোযোগের ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ
- পাঠ- ৫.৫: মনোযোগ বৃদ্ধিতে শিক্ষকের দায়িত্ব
- পাঠ- ৫.৬: স্মৃতি ও তার উপাদান
- পাঠ- ৫.৭: মনে রাখার কৌশল
- পাঠ- ৫.৮: বিস্মৃতি ও তার কারণ

পাঠ ৫.১

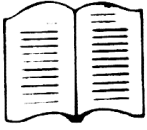
মনোযোগ ও আত্মহ

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- মনোযোগ বলতে কি বুঝায়, তা বলতে পারবেন;
- আত্মহ কি তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- মনোযোগ ও আত্মহের মধ্যে তুলনা করতে পারবেন এবং
- মনোবিজ্ঞানীদের দেয়া মনোযোগের কয়েকটি সংজ্ঞা বলতে পারবেন।

মনোযোগ



কোন কিছু গভীরভাবে
দেখাই মনোযোগ

প্রতিদিন চলার পথে আমরা অনেক কিছু দেখি, শুনি কিন্তু তার সবকিছুর প্রতি আমরা একই সাথে নজর দেইনা। কেন দেইনা? কারণ একই সময়ে আমরা একাধিক বিষয়ে মনোযোগ দিতে পারিনা। সেজন্য মনোযোগ দেয়ার সময় প্রথমে মনোযোগের ক্ষেত্র থেকে কেবল একটি বিষয়কে নির্দিষ্ট করে নেওয়া হয় তার পর আমরা সেই বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দেই। সাধারণ কথায় বলা যায় মনোযোগ হল, কোন কিছুর প্রতি গভীর বা নিবিড়ভাবে লক্ষ করা। যেমন, একজন ব্যক্তি কোন উপন্যাস পড়তে পড়তে কেদেই ফেলল, বলুনতো এটা কেন হল? এর কারণ, ঐ ব্যক্তি উপন্যাসের সাথে নিজেকে একান্ত করে ফেলেছিল। সে উপন্যাসে এতটাই মনোযোগ দিয়েছে যে, কিছুক্ষনের জন্য হলেও সে ঐ পরিবেশে ডুবে গিয়েছিল। মনোযোগ একটি নির্বাচনধর্মী মানসিক প্রক্রিয়া। আমরা একটি বিষয়ে একই সাথে অনেকক্ষণ মনোযোগ ধরে রাখতে পারিনা। এটা সর্বদা পরিবর্তনশীল। কোন বিশেষ সময়ে আমরা বিশেষ বস্তুর প্রতি মনোযোগী হয়ে উঠি। আমরা যখন বস্তুর প্রতি মনোযোগ দেই তখন তা আমাদের চেতনার কেন্দ্রস্থলে অবস্থান করে। মনোযোগ সাময়িকভাবে আমাদের চেতনাকে অন্য সবকিছু থেকে সরিয়ে কেবল নির্দিষ্ট একটি বিষয়ে নিবদ্ধ করে।

মনোবিজ্ঞানী টিচনার (Titchner) বলেন, “চেতনার যে পর্যায়ে আমরা বস্তু সম্পর্কে সম্পূর্ণ জ্ঞান লাভ করি তাই মনোযোগ।” নাইট এন্ড নাইট (Night and Night) এর মতে, “মনোযোগ হল চেতনার নির্বাচন ধর্মী ক্রিয়া।” আবার ম্যাকডুগাল ও স্টার্ট (McDougall and Stout) আরেকভাবে বলেন যে, “যে মানসিক সক্রিয়তা কোন কিছুর জানার জন্য প্রয়োজন তাই হল মনোযোগ।”

মনোযোগের তিনটি
উপাদান

উপরোক্ত সংজ্ঞাগুলো পর্যালোচনা করলে আমরা দেখতে পাই যে, মনোযোগে তিনটি উপাদান রয়েছে, যেমন: বাছাই, গভীর দৃষ্টি ও একটি মানসিক ক্রিয়া। মনোযোগ প্রদানের জন্য বস্তু বা ঘটনা বাছাই করতে হয়। এক সাথে সব কিছুর উপর আমাদের মনোযোগ নিবদ্ধ হয় না বা আমরা তা করতেও পারি না। অতপর আমরা মনোযোগের জন্য বাছাই করা বস্তু বা ঘটনার উপর গভীর দৃষ্টি দেই যাতে তা আমাদের বোধগম্য হয়। এই দৃষ্টিদানের সাথে সাথেই আসে মানসিক ক্রিয়া যা আমাদের চেতনায় ঐ বস্তু বা ঘটনা সম্পর্কে একটা সম্পূর্ণ বোধ জন্মায়। সুতরাং এই উপাদানের ভিত্তিতেই বোঝায় যে মনোযোগ এমন একটা মানসিক ক্রিয়া যা আমাদের চেতনাকে কোন বস্তু বা ঘটনার প্রতি নিবদ্ধ করে।

আগ্রহ

আগ্রহ হল এমন একটি মানসিক অবস্থা যার সাথে ইচ্ছা, অনুভূতি ও কাজের গতি সংযুক্ত রয়েছে। যা আমরা ভালবাসি বা পছন্দ করি তা সহজেই আমাদের দৃষ্টি কেড়ে নেয়। খেয়াল করে কি দেখেছেন, বাড়িতে অনেক সময় টিভি চলতে থাকলেও আমরা তার কিছু অংশ দেখি কিংবা কিছু অংশ দেখিনা। কেন এমন করি? এর কারণ হল ওই অনুষ্ঠানের প্রতি আমাদের আগ্রহ নেই। কিন্তু টিভির যে অনুষ্ঠান আগ্রহের তা ঠিকই গভীর মনোযোগ দিয়ে দেখি। কোন বিষয়ের প্রতি আগ্রহ বিভিন্ন কারণে গড়ে উঠতে পারে যেমন, জৈবিক ও মানসিক চাহিদা, মনোভাব, অনুকরণ, সামাজিক প্রভাব প্রয়োজন ইত্যাদি। আগ্রহ দীর্ঘস্থায়ী বা ক্ষণস্থায়ী উভয়ই হতে পারে। মনোবিজ্ঞানীরা আগ্রহের নানাধরনের সংজ্ঞা দিয়েছেন। হার্বার্টের মতে, “আগ্রহ হল নতুন জ্ঞান অর্জনের জন্য মনের প্রস্তুতি”। ড্রেভার (Drever) বলেন, “আগ্রহ হল গতিশীল মনোভাব”। ক্রো এন্ড ক্রো (Crow and Crow) মনে করেন “ব্যক্তির কোন বিশেষ বস্তুর প্রতি ক্রিয়া বা অন্য ব্যক্তির প্রতি মানসিক আকর্ষণই হলো আগ্রহ”।



চিত্র ৫.১.১: অতি আগ্রহ নিয়ে শিশুরা বাগানে কাজ করছে।

মনোযোগ ও আগ্রহ

সাধারণত আগ্রহের ভিত্তিতেই আমরা কোন বস্তু নির্বাচন করি ও তার প্রতি মনোযোগ দেই। আগ্রহ ও মনোযোগের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড়। ব্যক্তির মধ্যে আগ্রহ ক্ষণস্থায়ী, দীর্ঘস্থায়ী কিংবা হঠাৎ করেও হতে পারে। ধরুন, এক ব্যক্তি একটু পরে বাজারে যাবে সুতরাং এর আগে সে পত্রিকায় বাজারদর দেখার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠতে পারে। বাজার করে ফিরে আসার পর তার আর এ ব্যাপারে আগ্রহ থাকবেনা। কিন্তু কেউ হয়ত বড় ডাক্তার হতে চায় এর জন্য তাকে মনোযোগের সঙ্গে নিয়মিত পড়ালেখা ও অনুশীলন চালিয়ে যেতে হবে। এভাবে আগ্রহ ব্যক্তিকে সক্রিয় করে তোলে। আগ্রহ জন্মগত আবার অর্জিত হতে পারে। গানশোনা বা সুরের প্রতি আগ্রহ জন্মগত হতে পারে। কিন্তু বিখ্যাত শিল্পী হবার আগ্রহ সমাজ জীবন থেকেই সৃষ্টি হতে পারে।

মনোবিজ্ঞানী ম্যাকডুগাল ও রস মনে করেন আত্মহ ও মনোযোগ প্রায় একই জিনিস। তাদের মতে, আত্মহ হল সুপ্ত মনোযোগ আর মনোযোগ হলো সক্রিয় আত্মহ। যদিও আত্মহ ছাড়া কাজে মনোযোগ দিতে পারি না তবুও কোন কোন ক্ষেত্রে নিছক কাজের বা প্রয়োজনের খাতিরে আমরা কোন বিষয়ে মনোযোগ দেই। আত্মহ মনোযোগের অনেকগুলি শর্তের একটি। আসলে আত্মহ ও মনোযোগ একই সূত্রে গাঁথা এবং পরস্পর সম্পর্ক যুক্ত। আত্মহের আধিক্য বা স্বল্পতার উপর মনোযোগের স্থায়িত্ব নির্ভর করে। অর্থাৎ কোন বিষয়ে অধিক আত্মহ থাকলে সে বিষয়ে দীর্ঘ সময় মনোযোগ ধরে রাখতে পারি। যেমন যাদের মাছ ধরার নেশা রয়েছে তারা দীর্ঘ সময় ধরে পানিতে ছিপ ফেলে ফাতনার দিকে মনোযোগ নিবদ্ধ রাখতে পারে, একটুও ক্লান্ত হয় না।

সারমর্ম:

মনোযোগ হল কোন বস্তু বা ঘটনার প্রতি গভীরভাবে লক্ষ করা বা মনোনিবেশ করা। মনোযোগের তিনটি উপাদান থাকে। যেমন- বাছাই, গভীর দৃষ্টি ও মানসিক ক্রিয়া। অপর দিকে আত্মহ হল এমন একটি মানসিক অবস্থা যার সাথে ইচ্ছা অনুভূতি বা কাজের গতি সংযুক্ত থাকে। বিভিন্ন কারণে আমাদের আত্মহ সৃষ্টি হয়। যেমন, জৈবিক ও মানসিক চাহিদা, মনোভাব, অনুকরণের ইচ্ছা, সামাজিক প্রভাব ইত্যাদি। প্রয়োজন ও অবস্থার প্রেক্ষিতে আত্মহ ক্ষণস্থায়ী ও দীর্ঘ স্থায়ী উভয়ই হতে পারে। আত্মহ ও মনোযোগ একে অপরের পরিপূরক।

পাঠ ৫.২

মনোযোগের বৈশিষ্ট্য

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- মনোযোগের বৈশিষ্ট্যগুলি বর্ণনা করতে পারবেন;
- মনোযোগের বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যের উদাহরণ দিতে পারবেন।



মনোযোগের সাথে আমরা এত বেশি পরিচিত যে এর সম্পর্কে কখনোই খুব একটা চিন্তা ভাবনা করিনা। অথচ আমাদের সব কাজের মধ্যেই নানাভাবে মনোযোগ নিবদ্ধ রয়েছে। মনোযোগ প্রক্রিয়াকে বিশ্লেষণ করলে এর কতগুলো বৈশিষ্ট্য দেখতে পাওয়া যায়। বৈশিষ্ট্যগুলো হল—

১। মনোযোগ একটি ইচ্ছামূলক মানসিক প্রক্রিয়া: এই মানসিক প্রক্রিয়ার ফলে আমরা নির্দিষ্ট বিষয় চেতনার কেন্দ্রস্থলে নিয়ে যাই এবং এর উপর পরিস্কার ধারণা পাই। যেমন, ফুটবল খেলার মাঠে খেলা দেখতে গেলে এত বড় স্টেডিয়ামে অসংখ্য উদ্দীপক থাকা সত্ত্বেও আমাদের সমস্ত মনোযোগ কেবল বলের মধ্যেই নিহিত থাকে। গুটি কার কাছ থেকে কার কাছে যাচ্ছে, কখন গোল পোস্ট অতিক্রম করছে ইত্যাদি।

২। মনোযোগ নির্বাচনমুখী: অনেকগুলি বিষয় থেকে একটি নির্দিষ্ট বিষয় বাছাই করা হল মনোযোগের ধর্ম। অর্থাৎ চেতনাকে অনেকগুলো বিষয় থেকে সরিয়ে একটি বিষয়ে আবদ্ধ করা। যে ব্যক্তি ফ্যাশান সচেতন সে ম্যাগাজিনের অন্যসব বিষয় অগ্রাহ্য করে ফ্যাশানের পৃষ্ঠাটি আগে দেখে ও তার প্রতি মনোযোগ দেয়। এভাবেই মনোযোগ নির্বাচনমুখী ধর্ম প্রদর্শন করে।

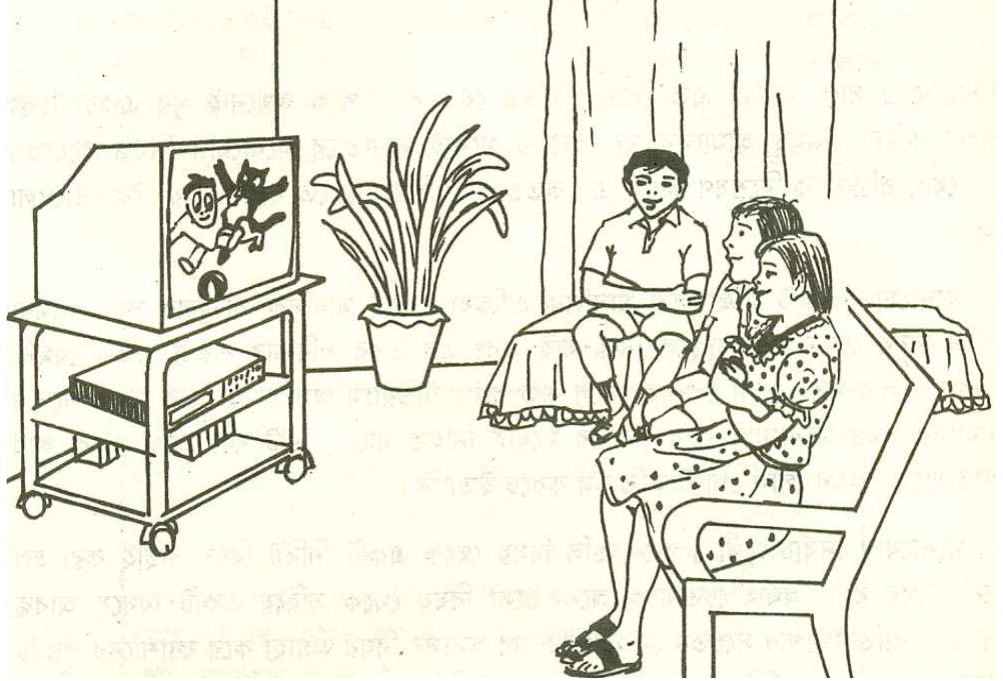
৩। মনোযোগ চঞ্চল ও পরিবর্তনশীল: মনোযোগ সব সময়ই একবস্ত্র থেকে অন্যবস্ত্রতে ঘুরে বেড়ায়। সেজন্য আমরা একই জিনিসের প্রতি অনেকক্ষণ মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না। গবেষণায় দেখা গেছে যে, আমরা সাধারণত কয়েক সেকেন্ডের বেশি কোন বিষয়ে একাদিক্রমে মনোযোগ দিতে পারি না। কখনো একটি বিষয়ে মননিবেশ করলেও কিছুক্ষণের মধ্যেই মনযোগ সে দিক থেকে সরে অন্য কিছুতে গিয়ে আশ্রয় নেয়।

৪। মনোযোগ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া: মনোযোগের ধারাবাহিকতার অর্থ হল কোন বস্তুর এক প্রান্তদেশে মনোযোগ নিবদ্ধ করলে ক্রমান্বয়ে তা অপর প্রান্ত পর্যন্ত পৌঁছে যাবে। যেমন একটি বাক্য পাঠ করার সময় প্রথমে আমরা বাক্যের প্রথম শব্দে মনোনিবেশ করি তারপর ক্রমান্বয়ে দ্বিতীয় শব্দ, অতপর তৃতীয় শব্দ, এমনি করে পুরো বাক্যটি মনোযোগের আওতাভুক্ত হবে এবং বাক্যটি পড়ে অর্থ বুঝব। মনোযোগের এই বৈশিষ্ট্য আছে বলেই দূরের দৃশ্য অবলোকন করে আনন্দ পাই, বড় বড় গল্প কবিতা পড়ে তা মনে রাখি।

৫। মনোযোগ দ্বিমুখী: মনোযোগের গ্রহণীয় ও বর্জনীয় দুটি দিক আছে। এর জন্যই যে বিষয়টির প্রতি আমরা মনোযোগ দেই তা গ্রহণীয়, আর যে সব জিনিস থেকে মনোযোগ সরিয়ে নেই তা হল বর্জনীয়। যেমন, ফুটবল খেলায় যখন কোন একজন খেলোয়ারের দিকে মনোযোগ দেই তখন

অপর খেলোয়ারগণ আমাদের মনোযোগের বাইরে থাকে অর্থাৎ মনোযোগের ব্যাপারে তাদের আমরা বর্জন করি।

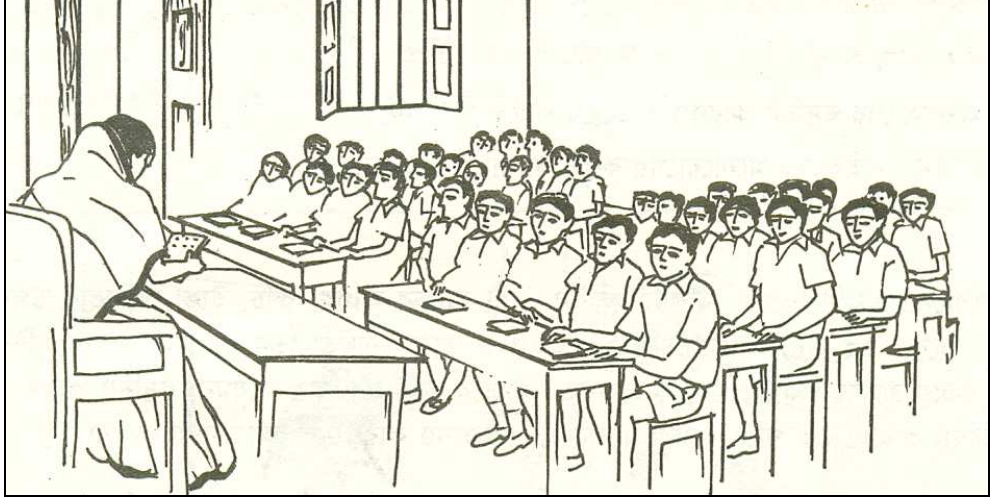
পরিসরের দিক দিয়ে মনোযোগকে ক্ষুদ্র বা সংকীর্ণ এই দুই ভাগে ভাগ করা যায়। একই সময়ে আমরা মাত্র একটি সংকীর্ণ বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দিতে পারি। বৃহত্তর ক্ষেত্রে একত্রে মনোযোগ প্রদান সম্ভব নয়। যেমন সমগ্র স্টেডিয়ামটি আমাদের মনোযোগের পরিধির মধ্যে থাকলেও তার সব দিকে মনোযোগ একসাথে কেন্দ্রীভূত করা যায় না।



চিত্র ৫.২.১: কয়েকটি শিশু তন্ময় হয়ে টিভিতে কার্টুন শো দেখছে।

৬। মনোযোগ একটি উদ্দেশ্যমূলক ক্রিয়া: মনোযোগ প্রদানের ফলে জানা জিনিস সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান সুস্পষ্ট হয়। কারণ কোন কিছুতে মনোযোগ দেওয়ার সাথে সাথে আমরা ঐ বিষয় সম্পর্কে বিভিন্ন রকম বিশ্লেষণ বা সংশ্লেষণও করি। যেমন, বিয়ে বাড়িতে গিয়ে যখন আপনি নতুন বউকে দেখার জন্য উদগ্রীব হন তখন তাকে দেখেই আপনি ক্ষান্ত হননা বরং বৌ দেখার সাথে সাথে তার রূপ বা সাজার অবস্থা সম্পর্কেও মূল্যায়ন করেন। এখানে আপনার মনোযোগের সাথে সাথে বিশ্লেষণের কাজটিও সম্পাদিত হচ্ছে।

৭। মনোযোগ নতুনত্বের পিয়াসি: নতুন নতুন বিষয় খুঁজে বেড়ানোই হলো মনোযোগের ধর্ম। সে কারণেই এক স্থানে দীর্ঘ সময় মনোযোগ ধরে রাখা যায়না। মনোযোগ সর্বদাই বেগবান। যেমন শিশুদের অসংখ্য প্রশ্নের দিকে তাকালেই আমরা এর অর্থ বুঝতে পারব। শিশু যখন তার মাকে প্রশ্ন করে তখন তার উত্তর শোনার ধৈর্য থাকে না। তাই প্রশ্নের উত্তর বেরিয়ে আসার পূর্বেই সে নতুন প্রশ্নের অবতারণা করে। মনোযোগ শুধু নতুনত্বই খুঁজে বেড়ায়না তার সাথে ব্যক্তির মধ্যে একরকম সঙ্গলনমূলক পরিবর্তনও আনে। আমরা যখন কোন কিছুর প্রতি মনোযোগ দেই তখন নানা রকম অঙ্গভঙ্গি করে থাকি। যেমন, গালে হাত দেই, মাথা নাড়াই বা চোখ কুচকাই ইত্যাদি।



চিত্র ৫.২.২: বেঞ্চে গাদাগাদি করে বসা অনেকগুলো শিশু।

৮। মনোযোগের সাথে ইন্দ্রিয়ের সম্পর্ক রয়েছে: মনোযোগের সময় ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে বিষয়বস্তুর বিশেষ উপযোজনের প্রয়োজন হয়। বিশেষ বিশেষ জিনিসের ক্ষেত্রে বিশেষ বিশেষ ইন্দ্রিয় সাড়া জাগায়। যেমন, কোন কিছু দেখার জন্য চোখ, শোনার জন্য কান এবং স্বাদ গ্রহণের জন্য জিহ্বা ব্যবহৃত হয় ও এদের মধ্যে পেশীগত পরিবর্তন ঘটে।

উপরোক্ত আলোচনা থেকে সহজেই বুঝতে পারছেন যে মনোযোগ কত বিচিত্রধর্মী। সবসময় যে কেবল একটি বৈশিষ্ট্য মনোযোগকে প্রভাবিত করবে তেমন নয় বরং একাধিক বৈশিষ্ট্য একত্রেও মনোযোগের নির্ধারক হতে পারে। যেমন, শিক্ষক যখন ছাত্রদের তাঁর কথার প্রতি মনোযোগ দিতে বলেন তার অর্থ হল শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি অন্যদিক থেকে সরিয়ে শিক্ষকের প্রতি নিবন্ধ করা। এখানে শিক্ষার্থীরা কথামত কাজ করে বটে তবে তা দীর্ঘক্ষণ ধরে রাখতে পারে না, তাই শিক্ষক বার বার তাঁর উপস্থাপন প্রক্রিয়ার পরিবর্তন আনেন যাতে শিশুদের মনোযোগে এক্ষেয়েমী না আসে এবং তারা দীর্ঘ সময় শিক্ষকের দিকে মনোযোগ ধরে রাখতে পারে।

মনোযোগ যেহেতু নির্বাচনধর্মী, চঞ্চল, নতুনত্বের সন্ধানী, উদ্দেশ্যমূলক তাই উপস্থাপিত বিষয়বস্তুতে যদি এই বৈশিষ্ট্যগুলি আরোপ করা যায় তবেই মনোযোগকে সুস্থিরাভাবে ধরে রাখা সম্ভব। তা না হলে মনোযোগ তার ধর্মই পালন করবে শিক্ষকের পক্ষে এটাকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে না।

সারমর্ম:

মনোযোগ একটি মানসিক প্রক্রিয়া হলেও এর অনেকগুলো বৈশিষ্ট্য রয়েছে। যার এক বা একাধিক ধরণ মনোযোগ সৃষ্টির কারণ হয়। মনোযোগ ইচ্ছামূলক, নির্বাচনধর্মী ও পরিবর্তনশীল প্রক্রিয়া তাই শিক্ষককে এমন উপায় অবলম্বন করতে হবে যাতে শিশু বাধ্য হয়েই বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হয়। অধিক শিক্ষা উপকরণের ব্যবহার, স্বরের উত্থান পতন, বিষয়ের বৈচিত্র্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন করা ইত্যাদি মনোযোগ আকর্ষণের শ্রেষ্ঠ উপায়।

পাঠ ৫.৩

মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণ

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণগুলি উল্লেখ করতে পারবেন;
- বিভিন্ন উদাহরণসহ মনোযোগের কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



মনোযোগের একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য হল যে, এটি ব্যক্তির আত্মহ, রুচি, ইচ্ছা অনিচ্ছার উপর নির্ভর করে। এই জন্যই ব্যক্তিভেদে মনোযোগ ও তার গভীরতা ভিন্ন হয়। মনোযোগ সৃষ্টির কিছু কারণ রয়েছে। কারণগুলোকে প্রধানত দুইভাবে ভাগ করা যায়। যেমন, বস্তুনিষ্ঠ কারণ ও ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ। এই পাঠে আমরা মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণগুলো আলোচনা করবো।

বস্তুনিষ্ঠ কারণ

বিভিন্ন বস্তু বা বাহ্যিক পরিস্থিতির ফলে যে মনোযোগ সৃষ্টি হয় তাই হল মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণ। যেমন আপনি আনমনা হয়ে রাস্তায় একা একা হাঁটছেন এমন সময় একটা গাড়ি সজোরে ছুটে এসে আপনার সামনের গাছটিতে ধাক্কা খেল। ওমনি আপনার মনোযোগ ঐ দিকে ছুটে যাবে। ব্যাহ্যিক কোন অবস্থার কারণে যখন আমাদের মনোযোগ আকৃষ্ট হয় তাকেই বস্তুনিষ্ঠ কারণ বলে। যে সব বাহ্যিক কারণে আমাদের মনোযোগ আকৃষ্ট হয় তা হল ঘটনার আকস্মিকতা, বস্তুর আকার, তীব্রতা, গতিশীলতা ইত্যাদি। নিচে এগুলির বিবরণ দেওয়া হল।

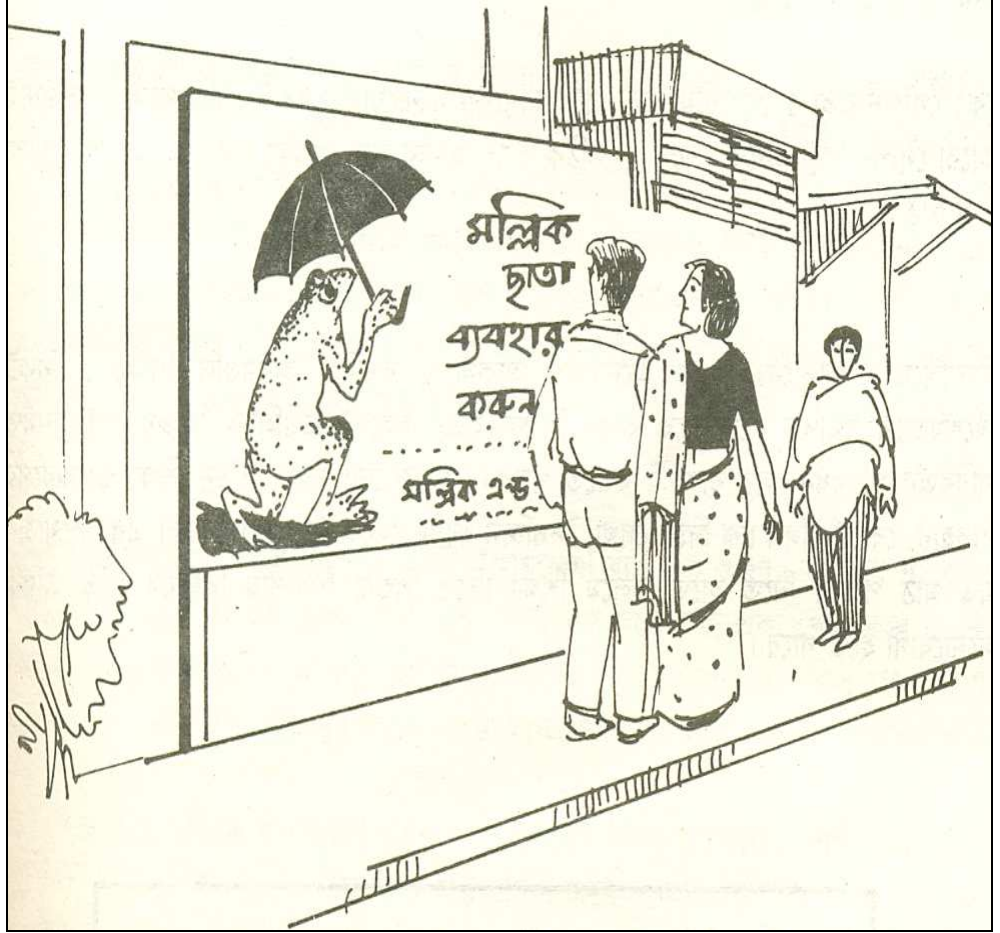
(ক) আকার ও আকৃতি: ছোট জিনিসের চেয়ে বড় জিনিস সহজেই আমাদের মনোযোগ কেড়ে নেয়। একটু ভেবে দেখুনতো, একটি ২৪ তলা দালান ও একটি দোতলা দালানের মধ্যে ২৪ তলা দালানটি সহজেই আমাদের দৃষ্টিতে পড়বে তাই না? তেমনি বড় আকারের কোন বস্তু বা অস্বাভাবিক ছোট কোন জিনিস অথবা কিছুতকিমাকার কোন কিছু খুব সহজেই আমাদের মনোযোগ আকৃষ্ট করে।

বস্তুর প্রকৃতির উপরও
মনোযোগ নির্ভরশীল

(খ) তীব্রতা: একই ধরনের দুটো গন্ধের মধ্যে যেটি বেশি তীব্র সেটি আমাদের মনোযোগ কেড়ে নিবে। যেমন, বকুল, বেলী এবং হাসনা-হেনা ফুলের তীব্র গন্ধ সহজেই আমাদের আকৃষ্ট করে। এছাড়া তীব্র আলো, উচ্চ শব্দ এসব কিছুই আমাদের মনোযোগ কেড়ে নেয়। একবার ভেবে দেখুন তো আপনি পড়তে বসেছেন আর তখনই পাশের বাড়ি থেকে খুব জোরে জোরে রেডিও বাজতে শুরু করল। এবার আপনার মনোযোগ কোন দিকে যাবে? নিশ্চয়ই পাশের বাড়ির রেডিওর আওয়াজের দিকে।

(গ) গতিশীলতা: থেমে থাকা বস্তুর তুলনায় গতিশীল কিংবা চলন্ত বস্তু আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে বেশি সক্ষম হয়। থেমে থাকা রেলগাড়ীর তুলনায় চলন্ত রেলগাড়ী আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করে। এজন্যই কোন আলোকিত বিজ্ঞাপনের তুলনায় নিয়ন সাইনের সচল বিজ্ঞাপন সহজেই আমাদের নজর কেড়ে নিবে। তাই টেলিভিশন বা সিনেমায় যে দৃশ্য খুব দ্রুত পট পরিবর্তন করে তার প্রতি শিশুরা অনেক বেশি আকৃষ্ট হয়। শুধু ছোটরা কেন আমরা বড়রাও কী এর চেয়ে ভিন্ন?

(ঘ) **পুনরাবৃত্তি:** কোন জিনিস যখন বার বার আমাদের সামনে উপস্থাপিত হয় তখন তার প্রতি আমরা মনোযোগী হই। যেমন, কোন সামাজিক সমস্যা দূর করার জন্য টেলিভিশন, পত্রিকা বা লিফলেটের মাধ্যমে বার বার ওই সমস্যা সম্পর্কে প্রচার করা হয়। এর কারণ হল যাতে জনগণ ওই ব্যাপারে মনোযোগী ও সচেতন হতে পারে। শিক্ষক কোন বিষয় বার বার ব্যাখ্যা করে পড়ান যাতে ওই বিষয়টির প্রতি শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সৃষ্টি হয়। তবে অতিরিক্ত পুনরাবৃত্তিতে অনেক সময় একঘেয়েমী চলে আসে।



চিত্র ৫.৩.১: এই সাইন বোর্ডটি কারো দৃষ্টি এড়াবে?

(ঙ) **নতুনত্ব ও বিশেষ বৈশিষ্ট্য:** নতুন জিনিসের প্রতি সহজেই আমাদের মনোযোগ ধাবিত হয়। যেমন, নতুন বাড়ি, নতুন জামাকাপড়, নতুন বই ইত্যাদি। এছাড়া সর্বদা হাস্যোজ্জ্বল, হৈচৈ ও ফূর্তিবাজ ব্যক্তির প্রতিও আমরা সহজেই মনোযোগী হই। নতুনত্ব নানা রকম হতে পারে। অপরিচিত ব্যক্তি, নতুন স্থানের দৃশ্য, নতুন বই বা কাপড়ের গন্ধ সবই কেমন মাদকতা জাগায়, তাই না? শ্রেণিতে পাঠকে আকর্ষণীয় করার জন্য নতুন কথা, নতুন উদাহরণ বা ভিন্ন ধরনের উপকরণ ব্যবহার করা যায়।

(চ) **স্থায়িত্ব:** অনেক সময় ধরে কোন কিছু চললে আমরা তার প্রতি মনোযোগী হই। কেউ যদি অনেকক্ষণ ধরে কথা বলে তাহলে সে কী বলছে তা জানার জন্য আমরা তার কথার প্রতি

মনোযোগ দিয়ে থাকি। তবে সব সময় স্থায়ীত্ব মনোযোগের উৎস হয় না। যেমন, শ্রেণিতে টানিয়ে রাখা কোন চিত্র সম্পর্কে শিশুরা উদাসীনতা দেখাতে পারে। শিক্ষক যদি পাঠের সময় এরূপ চিত্রের উদাহরণ দেন তবে তাৎক্ষণিকভাবে শিশুরা ঐ দিকে মনোযোগ দিবে।

(ছ) বৈসাদৃশ্য বা তুলনা: এটা মনোযোগের একটা শর্ত। মোটা লোকের পাশে শুকনা লোক কিংবা সাদার মাঝে কাল লোক সবসময়ই আমাদের চোখে পড়ে। সাইন বোর্ড বা বিজ্ঞাপনের মধ্যে তাই কয়েক রকম উজ্জ্বল রং, বিপরীত ধর্মী রং ব্যবহার করে মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করা হয়।

(জ) অবস্থান: কোন কিছুর অবস্থানের উপরও নির্ভর করে আমাদের মনোযোগ। যেমন, ম্যাগাজিনের ভিতরের দিকের পৃষ্ঠার তুলনায় প্রথম পৃষ্ঠাই আমাদের মনোযোগ বেশি কেড়ে নেয়।

(ঝ) গোপনীয়তা: গোপনীয় বস্তুর প্রতি মানুষের মনোযোগ সর্বদাই বেশি থাকে। সেজন্যই কারো গোপন কিছু শুনতে পেলে তা সঠিক ভাবে জানার জন্য আমরা গভীর মনোযোগী শ্রোতা হয়ে উঠি।

বিদ্যালয়ে শিক্ষাদানের কাজে মনোযোগ আকর্ষণের বস্তুনিষ্ঠ কারণগুলি শিক্ষকের নিকট বিশেষভাবে সমাদৃত হয়ে থাকে কারণ শিক্ষক ইচ্ছা করলেই এগুলিকে নিজের প্রয়োজনমত পরিবর্তন পরিবর্তন করে ব্যবহার করতে পারেন। পাঠদানের সময় বিভিন্ন শিক্ষা উপকরণের ব্যবহার, বোর্ডে রঙ্গিন চক দিয়ে লেখা, দৈনন্দিন জীবন থেকে উদাহরণ দেওয়া এবং প্রয়োজন মত মাঠ পর্যায়ে নিতে হাতে কলমে শিক্ষা দিলে শিশুরা শিক্ষণীয় বিষয়ের প্রতি অধিক মনোযোগী হতে পারে।

সারমর্ম:

শিশুদের মনোযোগ আকৃষ্ট হওয়ার পিছনে অন্তত দুটি কারণ রয়েছে, যার একটি হল, ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ এবং অপরটি হল বস্তুনিষ্ঠ কারণ। বস্তুনিষ্ঠ কারণ হল পরিবেশস্থিত উপাদান যা মনোযোগ আকর্ষণের সহায়ক। এর মধ্যে রয়েছে বস্তুর আকার, বর্ণ বা গন্ধের তীব্রতা, বস্তুর গতিশীলতা নতুনত্ব, স্থায়ীত্ব ইত্যাদি।

পাঠ ৫.৪

মনোযোগের ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- মনোযোগের ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।
- উদাহরণসহ ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণের ব্যাখ্যা দিতে পারবেন।



মনোযোগের যে কারণগুলি ব্যক্তির উপর নির্ভর করে তাই হলো ব্যক্তিনিষ্ঠ বা আভ্যন্তরীণ কারণ। এই আভ্যন্তরীণ কারণগুলো ব্যক্তির মধ্যে নানাভাবে সৃষ্টি হতে পারে। যেমন, আপনি যদি রবীন্দ্র সংগীত বেশি পছন্দ করেন তবে দূর থেকে ভেসে আসা এই গানের সুর খুব সহজেই আপনার মন কেড়ে নিতে পারে। আপনি মনোযোগ দিয়ে গানটি শুনতে চেষ্টা করবেন। এই উদাহরণ থেকেই হয়ত আপনি বুঝতে পারছেন যে, যেসব কারণ মানুষের অন্তস্থঃ অবস্থা থেকে সৃষ্টি হয় এবং মনোযোগ আকর্ষণের কাজে সাহায্য করে সেগুলোকেই বলে ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ। এখানে মনোযোগের কতগুলি ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ ও তার উদাহরণ দেওয়া হল:

**ব্যক্তির বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যের
উপর মনোযোগ
নির্ভরশীল**

(ক) **আবেগ:** আবেগ মনোযোগের একটি উল্লেখযোগ্য ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ। আপনার পরিবারের ছোট শিশু, তাকে কতইনা ভালবাসেন। সে যখন নিজ মনে একা একা খেলা করে বা কিছু বলে তখন অজান্তেই হলেও আপনার মনোযোগ শিশুটির দিকেই চলে যাবে। কিন্তু যাকে আপনি চিনেননা জানেননা তার প্রতি খুব সহজে এতটা মনোযোগ হয়ত আপনি দিতেই পারবেন না।

(খ) **আগ্রহ:** যেদিকে যার আগ্রহ বেশি সে সেদিকেই অধিক মনোযোগ দিবে। এর ফলেই টিকেট কেটে একজন সঙ্গীত প্রিয় ব্যক্তি যায় গানের অনুষ্ঠানে আর খেলাপ্রিয় ব্যক্তি যায় খেলা দেখতে। এছাড়া পত্রিকা খুলে যে যে বিষয়ে আগ্রহী সে সে বিষয়টিই আগে দেখবে।

(গ) **অভিজ্ঞতা:** পূর্ব অভিজ্ঞতার ফলেও মানুষ কোন কোন ব্যাপারে অধিক মনোযোগী হয়ে উঠে। যেমন, আপনি যে দোকান থেকে সব জিনিস কিনেন, পত্রিকায় সেই দোকানের বিজ্ঞাপন দেখলে কিছুটা সময়ের জন্য হলেও আপনি সে দিকে মনোযোগ দিবেন। একেবারে অপরিচিত বস্ত্র বা ঘটনার প্রতি আমরা তাই খুব একটা মনোযোগী হতে পারি না।

(ঘ) **অভ্যাস ও শিক্ষা:** অভ্যাস ও শিক্ষা মনোযোগ নির্ধারণ করে থাকে। ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে যিনি নিয়মিত হাটেন তার মনোযোগ সকালে সেদিকেই যায়। একজন উদ্ভিদ বিজ্ঞানী, উদ্ভিদ সংক্রান্ত বিষয়ে, একজন গনিতজ্ঞ গাণিতিক বিষয়ে বেশি মনোযোগ দিয়ে থাকেন।

(ঙ) **মেজাজ ও মনোভাব:** কোন কারণে মেজাজ খারাপ থাকলে তখন অতি সামান্য ব্যাপার ব্যক্তির মনোযোগ আকর্ষণ করে। কিন্তু অন্যসময় তিনি এসব ব্যাপারে মোটেও মনোযোগ দেখান না। কারো প্রতি ভালো বা মন্দ মনোভাবের ভিত্তিতেও ব্যক্তি তার প্রতি মনোযোগ দেখায়।

(চ) **প্রেষণা:** ব্যক্তি কোন বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দিবে তা নির্ভর করে তার অন্তর্নিহিত প্রেষণার উপর। যেমন, ক্ষুধার্ত ব্যক্তি খাদ্যের দিকে, তৃষ্ণার্ত ব্যক্তি পানির দিকে এবং যিনি সমাজে খ্যাতি প্রতিষ্ঠা পেতে চান তিনি তা অর্জনের কাজে মনোযোগ দিয়ে থাকেন।

(ছ) **দৈহিক ও মানসিক সুস্থ্যতা:** শারীরিক ও মানসিক সুস্থ্যতার উপরও মনোযোগ নির্ভর করে। দাঁতে ব্যথা, মাথা ব্যথা, জ্বর কিংবা শোক-দুঃখ ও দুশ্চিন্তার ফলে ব্যক্তি কোন কাজে মনোযোগ দিতে পারে না। আবার মন বিষন্ন অবস্থায় যে গানটি ভাল লাগবে, মনোযোগ দিয়ে শুনবে, অন্য সময় হয়ত তা করবে না। মানসিক প্রস্তুতির বা প্রত্যাশার সাথেও মনোযোগের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। অনেক সময় কারো আসার অপেক্ষায় থাকলে মানুষের পায়ের শব্দের প্রতিও আমরা মনোযোগী হয়ে থাকি। আপনি যদি জানেন কাজটি কঠিন তবে প্রথম থেকেই হয়ত মনোযোগ দিয়ে সঠিকভাবে তা করতে চেষ্টা করবেন আবার সোজা মনে করলে হয়তো ততটা মনোযোগী হবেন না।

প্রতিটি ব্যক্তিই মন মানসিকতায় অত্যন্ত বৈচিত্রের অধিকারী। এক এক সময় সে এক একটি বিষয়ের প্রতি গুরুত্ব দেয় তাই এরূপ ব্যক্তির মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য সর্বদা বাহ্যিক উপকরণ যথেষ্ট হয় না। যেমন লাল রং দেখলে সবাই আকৃষ্ট হবে এমন কোন কথা নেই। যদি কোন ব্যক্তি বর্ণাঙ্ক হয় তবে লাল রং তার নিকট কোন আবেদনই সৃষ্টি করতে পারবে না। যার পাঠে আগ্রহ কম বা অদক্ষ পাঠক তবে যত আকর্ষণীয় গল্পই হোক না কেন ঐ ব্যক্তি তা পড়তে উৎসাহ বোধ করবে না। তাছাড়া ব্যক্তির মেজাজ, শারীরিক অবস্থা ইত্যাদিও তার মনোযোগকে প্রভাবিত করে।

পাঠদানের কাজে শিক্ষক যদি ব্যক্তির এই সব অন্তঃস্থ উপাদানগুলি সম্পর্কে অবগত থাকেন এবং এসব ব্যাপারে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেন তবেই তিনি শিক্ষার্থীর মনোযোগ আকর্ষণের কাজে সাফল্য লাভ করেন।

সারমর্ম:

ব্যক্তির যে অন্তঃস্থ কারণগুলো বিষয়বস্তুর প্রতি মনোযোগ আকর্ষণের পথে সহায়ক ভূমিকা পালন করে তাকেই মনোযোগের ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ বলে। এই কারণ ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয় বলে তুলনামূলকভাবে বস্তনিষ্ঠ কারণের চেয়ে ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন। যে সব উপাদান ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণের অন্তর্গত সেগুলি হল, আবেগ, আগ্রহ, অভিজ্ঞতা, অভ্যাস, মেজাজ, প্রেষণা, দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ইত্যাদি। শ্রেণিকক্ষে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণের জন্য শিক্ষককে যথেষ্ট বুদ্ধিমত্তার সাথে এগোতে হবে।

পাঠ ৫.৫

মনোযোগ বৃদ্ধিতে শিক্ষকের দায়িত্ব

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- শিক্ষার্থীর মনোযোগ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে শিক্ষকের দায়িত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- শ্রেণিতে শিশুদের মনোযোগ ও আত্মস্থ সৃষ্টির উপায় উল্লেখ করতে পারবেন এবং
- শ্রেণিতে শিশুদের মনোযোগ সৃষ্টির কাজে দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন।



শিক্ষাক্ষেত্রে মনোযোগের গুরুত্ব অপরিসীম। মনোযোগ ও আত্মস্থ শিক্ষাকে কার্যকরী ও ব্যবহারযোগ্য করে তোলে। মনোযোগ ছাড়া শিক্ষা প্রকৃত স্থায়ীরূপ লাভ করতে পারে না। এক্ষেত্রে একজন শিক্ষকের বিরাট ভূমিকা রয়েছে, কারণ কোন কোন সময় প্রতিকূল পরিবেশ, বিষয়ের জটিলতা ও মানসিক অবস্থার কারণে শিশুরা পাঠে মনোযোগ দিতে পারে না। এরূপ অবস্থায় শিক্ষক তাঁর অভিজ্ঞতা, প্রজ্ঞা ও মেধা দিয়ে শিশুকে পাঠে মনোযোগী করে তুলতে পারেন। শ্রেণিতে অসংখ্য বিষয় রয়েছে যা শিশুদের মনোযোগ ভিন্ন খাতে বইয়ে দিতে পারে; চোখ ধাঁধান রং, মন মাতানো প্রদর্শনী অথবা বিশেষ কোন কার্যকলাপ শিশুকে পাঠ থেকে যেমন দূরে সরাতে পারে তেমনি নিরস কোন বিষয় তাকে মনোযোগীও করে তুলতে পারে। বাতাসের চাপ বুঝাবার জন্য শিক্ষক একটি বেলুন ফুলাতে ফুলাতে ফাটিয়ে ফেলতে পারেন, এটি যেমন শিশুদের মধ্যে বিশ্রাম ও আনন্দের সৃষ্টি করবে তেমনি মনোযোগও তৈরি করবে। একইভাবে উজ্জ্বল রং, লেখার মধ্যে কোন বিশেষ বাক্যকে দাগ টেনে বা রং দিয়ে চিহ্নিত করা, অবাধ করা ঘটনা ঘটানো, কথা বলার সময় স্বরের উঠা-নামা করা ইত্যাদি উপায়ে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণ করা যায়। দেখা গেছে যে, শিক্ষকের বক্তৃতার চেয়ে তার অঙ্গভঙ্গীর ফলে যে সাংকেতিক ভাবের প্রকাশ হয় তার মাধ্যমে শিশুরা নতুন পড়া বেশি মনে রাখতে পারে।

শ্রেণিতে মনোযোগ ও আত্মস্থ সৃষ্টির উপায়

শিক্ষক বিভিন্ন উপায়ে
শিশুদের মনোযোগ
বাড়াতে পারেন

কী করে একজন শিক্ষক হিসেবে আপনি শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণ করবেন তা সবসময় বলে দেওয়া যায় না তবে নিচের পদক্ষেপগুলো এ ব্যাপারে আপনাকে কিছুটা হলেও সাহায্য করতে পারে।

পাঠের প্রথমেই শিশুদের ঐ পাঠের উদ্দেশ্য বলে দিন: যে বিষয়ে শিশুদের মনোযোগ দিতে হবে প্রথমেই তার উদ্দেশ্য বলে দিন এবং মনোযোগ দিয়ে তাদের কী লাভ হতে পারে তা ভালভাবে বুঝিয়ে দিন। যেমন: বাতাসের ওজন পড়ার সময় বলুন, “তোমাদের ওজনের মত যে বাতাসেরও ওজন আছে আজ সে কথাই বলব”। “এবার আমি এমন একটি পরীক্ষা করে দেখাব যা তোমরা বাড়িতেও করে দেখাতে পার”। এরপর তাদের সামনে বেলুন দিয়ে বাতাসের ওজন পরীক্ষা করুন, দেখবেন তারা কত আত্মস্থের সাথে পাঠে মনোযোগ দিচ্ছে।

শিশুদের মতামত জানতে চান: কোন পাঠ উপস্থাপনের পর সেটি কেন গুরুত্বপূর্ণ তা শিশুদের কাছে জানতে চান, দেখবেন তারা খুব সহজেই প্রশ্নের উত্তর খুঁজার জন্য মনোযোগী হয়ে গেছে এবং চিন্তা করে কিছু একটা উত্তর দিচ্ছে। যেমন: “বাতাসের ওজন আছে বলে বাতাসে আমাদের অনেক ক্ষতি করে, এবার বলতো বাতাস কীভাবে আমাদের ক্ষতি করে?” এরূপ প্রশ্ন শিশুদের মধ্যে ভিন্নমত উপস্থাপনের সুযোগ সৃষ্টি করবে এবং মনোযোগ তৈরির মাধ্যমে নিজেদের মধ্যে সুস্থ প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তুলবে।

প্রশ্নের মাধ্যমে আত্মস্থ সৃষ্টি করুন: এমন কিছু প্রশ্ন আছে যা শিশুদের মধ্যে আত্মস্থ সৃষ্টি করতে পারে। যেমন: “মনে কর যদি এমন হয় তাহলে কেমন হবে”? ইত্যাদি ধরনের কিছু প্রশ্ন দিয়ে শিশুদের আত্মস্থ বাড়াই যায়। উপরোক্ত বাতাসের ওজন সম্পর্কিত একটি প্রশ্ন দিয়ে এভাবে শিশুদের আত্মস্থ বাড়াতে

পারেন। যেমন: বলুন, “মনে কর হঠাৎ করে বাতাস তার ওজন হারিয়ে ফেলল, তাহলে কী হবে”? ক্লাসের মধ্যে আমি যে বেলুনটি ফুলালাম তা যদি না ফুটে ফুলতেই থাকে তবে কী হবে”? এরূপ অবান্তর প্রশ্ন শিশুদের যৌক্তিকভাবে ভাবিয়ে তুলবে এবং তারা শ্রেণীর পাঠ্য বিষয়ে মনোযোগী হতে অভ্যস্ত হয়ে পড়বে।

অপ্রত্যাশিত ঘটনা দিয়ে শিশুদের মনে একটা উৎসুক্য সৃষ্টি করুন: ক্লাস শুরু করার সময় অপ্রত্যাশিত কিছু ঘটনা ঘটান যা শিশুদের মনোযোগ অন্য কিছু থেকে সরিয়ে আপনার বিষয়ে নিবদ্ধ করবে। যেমনঃ বাতাসের চাপ পড়বার জন্য একটি কাগজের ঠোঙ্গা ফুলিয়ে শ্রেণিতেতা প্রচন্ড শব্দে ফাটিয়ে দিন, দেখবেন শিশুরা ভয় পেয়ে যাবে (অবশ্যই তা আনন্দের ভীতি)। এবার তাদের ঘটনার কারণ ব্যাখ্যা করতে বলুন, শিশুরা না পারলে আপনি তার কারণ ব্যাখ্যা করুন, তারা অত্যন্ত মনোযোগ দিয়েই আপনার কথা শুনবে। শ্রেণিতে প্রয়োজনের সময় এভাবে নতুন ঘটনা বা অবস্থা সৃষ্টি করে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণ করা যায়।

শ্রেণির পরিবেশ সৃষ্টি করে শিশুদের পাঠে মনোযোগী করুন: যেমন বিষয়বস্তুর উপস্থাপনের পূর্বে শ্রেণির বসার ব্যবস্থা পালটে দিতে পারেন অথবা আলোর কোন পাঠ পড়বার সময় দরজা-জানালা বন্ধ করে শ্রেণিকক্ষকে অন্ধকার করে নিতে পারেন, এতে শিশুরা ভিন্ন একটা আমেজ নিয়ে পাঠের দিকে মনোযোগ দিবে। আবেগপূর্ণ কথা দিয়ে বা চিত্র ও উপকরণ ব্যবহার করেও মানসিকভাবে শ্রেণির পরিবেশ বদলে দেওয়া যায় যা শিশুর মনে পাঠের জন্য একটা আবহ তৈরি করে এবং তাকে মনোযোগী করে তুলে।

পাঠের জন্য একাধিক ইন্দ্রিয় ব্যবহারের সুযোগ তৈরি করুন: পাঠদানের সময় যেন শিশুরা ধরা, ছোঁয়া, দেখা ও গন্ধ নেওয়ার সুযোগ পায় সে দিকে লক্ষ রাখুন, এতে তাদের একাধিক ইন্দ্রিয় ব্যবহারের সুযোগ সৃষ্টি হবে এবং মনোযোগ বৃদ্ধি পাবে। নিজে নিজে করতে দেওয়া এরূপ প্রচেষ্টার একটি শ্রেষ্ঠ উদাহরণ। বিজ্ঞানের ক্লাসে এরূপ প্রচেষ্টার যথেষ্ট সুযোগ রয়েছে অতএব তার মাধ্যমে শিশুদের মনোযোগ বৃদ্ধিতে সহায়তা করুন।

শ্রেণিতে অঙ্গভঙ্গীর মাধ্যমে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণ করা যায়: পাঠদানের সময় বিভিন্ন প্রকার নড়াচড়া, মুখভঙ্গী, স্বরের উত্থান-পতন, পায়চারী, অঙ্গুলি নির্দেশ ইত্যাদির মাধ্যমে পাঠকে আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। সুতরাং যখন যেমন প্রয়োজন ব্যবহার করুন, এটা আপনার পাঠকে যেমন আকর্ষণীয় করবে তেমনি শিশুদেরও পাঠে মনোযোগী হতে উৎসাহিত করবে।

মুদ্রাদোষ বা বিরক্তিকর আচরণ পরিহার করুন: আপনার মধ্যে যদি কোন মুদ্রাদোষ থাকে যেমন কথায় কথায় ‘বুঝালা’ বলা বা হাত বা মুখের বিশেষ ভঙ্গি করা ইত্যাদি সচেতনভাবে পরিহার করুন। তা না হলে আপনার পাঠ আকর্ষণীয় হলেও শিশুরা আপনার মুদ্রাদোষের ব্যাপারেই অধিক আগ্রহী হয়ে পড়বে। শিক্ষকের বিরক্তিকর আচরণ শিশুদের মনোযোগকে ভিন্ন খাতে বইয়ে দেয়।

সারমর্ম:

বিদ্যালয়ের পাঠে শিশুদের মনোযোগের গুরুত্ব অপরিসীম। মনোযোগ ছাড়া শিক্ষক তার প্রকৃত উদ্দেশ্য অর্জন করতে পারে না। তাই মনোযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে শিশুদের পাঠে ব্রতী করার জন্য শিক্ষকের বিরাট ভূমিকা রয়েছে, কারণ কোন কোন সময় প্রতিকূল পরিবেশ, বিষয়ের জটিলতা ও মানসিক অবস্থার কারণেও শিশুরা পাঠে মনোযোগ হারিয়ে ফেলতে পারে। এমতাবস্থায় শিক্ষক তার অভিজ্ঞতা, প্রজ্ঞা ও মেধা দিয়ে শিশুকে পাঠে মনোযোগী করে তুলতে পারেন। শ্রেণিতে মনোযোগ ও আগ্রহ সৃষ্টি করার জন্য শিক্ষক কতগুলো পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। যেমন: উদ্দেশ্যের বর্ণনা করে, মতামত জানতে চেয়ে, প্রয়োজনীয় প্রশ্ন করে, অপ্রত্যাশিত ঘটনা দিয়ে ইত্যাদি।

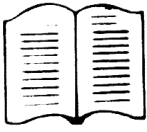
পাঠ ৫.৬

স্মৃতি ও তার উপাদান

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- স্মৃতি বলতে কী বুঝায়, তা উল্লেখ করতে পারবেন;
- স্মৃতি কী কী উপাদান নিয়ে গঠিত তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- স্মৃতির লক্ষণগুলি উল্লেখ করতে পারবেন এবং
- স্মৃতি উন্নয়নে শিক্ষকের করণীয় আলোচনা করতে পারবেন।



একটু চিন্তা করে দেখুনতো! আমরা প্রতিদিন কতকিছু দেখি, শুনি, তার সবটাই কী আমাদের মনে থাকে? না থাকে না। আমরা কিছু মনে রাখি আর কিছু ভুলে যাই। এর মধ্যে আবার কিছু বিষয় দীর্ঘ সময় ও কিছু বিষয় অল্প সময় মনে থাকে। আগে ঘটে যাওয়া কোন বিষয় মনে ধরে রাখা বা মনে করতে পারাকে সাধারণ ভাষায় স্মৃতি বলে। ধরুন, আপনি অনেকদিন আগে একটি সিনেমা দেখেছেন, এখনও তার গল্পটি মনে আছে। এই মনে থাকাটাই হলো আপনার স্মৃতি। আবার অনেকদিন আগে কারো সাথে পরিচয় হয়েছিল এখন তাকে দেখে চিনতে পারলেন। এই চিনতে পারাটাই হলো আপনার স্মৃতি। সুতরাং স্মৃতি হল, অতীতের কোন বিষয় বা ঘটনাকে যথাসম্ভব মনে করতে পারা। তাই স্মৃতির জন্য সর্বপ্রথম প্রয়োজন হল কোনকিছু শেখা, দেখা, শোনা কিংবা জানা। এই স্মৃতিকে বিশ্লেষণ করলে বিভিন্ন উপাদান দেখতে পাওয়া যায়। যেমন:

**স্মৃতিতে প্রভাব সৃষ্টিকারী
উপাদান**

১। **শিখন:** আচরণের কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনই হলো শিখন। কোন কিছু আগে না শিখলে, না দেখলে তা মনে করার প্রশ্নই উঠেনা। তাই প্রথমে আমাদের শিখনে হবে তারপর তা মনে করতে হবে। ধরুন, আপনি একটি কবিতা মনে করতে চাইছেন কিন্তু কবিতাটি যদি আপনার স্মৃতিতে না থাকে তবে তা মনে করতে পারবেন না। তাই প্রথমে কবিতাটি শিখে তারপর তা মনে করতে হবে, তাই না?

২। **সংরক্ষণ বা ধারণ:** কোন কিছুর শেখার পর তা সঠিকভাবে মানসিক স্তরে ধরে রাখতে হবে। সঠিকভাবে না ধরে রাখতে পারলে আপনার শেখাটা কার্যকরী হবেনা অর্থাৎ আপনি স্মৃতিতে আনতে পারবেন না। সবার সংরক্ষণ ক্ষমতা সমান নয়। মনে করুন, আপনি কোন হাতের কাজ শিখেছিলেন, কিন্তু এখন তা অবচেতন স্তরে জমা নেই তাহলে আপনি কি তা মনে করতে পারবেন? না পারবেন না? কেন এমন হল, কারণ ওই নির্দিষ্ট কাজটির কৌশল এখন যথাযথ সংরক্ষিত নেই।

৩। **পুনরুদ্ধার বা মনে করা:** আগের কোন বিষয়, ঘটনা বা ব্যক্তির কথা স্মৃতি থেকে মনে জাগিয়ে তোলাই হল পুনরুদ্ধার। সাধারণত বস্তুর অনুপস্থিতিতে পুনরুদ্ধার হয়ে থাকে। আমরা স্কুল, কলেজে যে পরীক্ষা দিয়ে থাকি তাতো পুনরুদ্ধারের মাধ্যমেই হয়। মনে করুন অনেকদিন আগে আপনি টাইপ করতে শিখেছিলেন, এখন যদি তার নিয়মগুলো মনে করতে পারেন। তাহলে এই মনে করতে পারাটাই হলো পুনরুদ্ধার। অর্থাৎ আপনি পুনরুদ্ধারের মাধ্যমে পুরানো বিষয়টাকে আবার স্মরণে নিয়ে এলেন।

৪। **সনাক্তকরণ:** আগের দেখা কোন বিষয়, বস্তু, ব্যক্তি কিংবা ঘটনাকে সঠিকভাবে চিনতে পারাই হল সনাক্তকরণ। এটা সাধারণত বস্তু বা বিষয়ের উপস্থিতিতে হয়ে থাকে। বহুনির্বাচনী প্রশ্নে এই ধরনের সনাক্তকরণ করা হয়। এখানে ব্যক্তি অনেকগুলি উত্তর থেকে সঠিক এবং চেনা উত্তরটি বেছে নেয়। পুনরুদ্ধার থেকে এটি বেশি সহজ।

স্মৃতির লক্ষণ:

স্মৃতিশক্তি একটি মানসিক ক্ষমতা এই ক্ষমতার কিছু বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা দেখে আমরা বুঝতে পারি কার স্মৃতিশক্তি কতটা উন্নত। এখানে তার তিনটি লক্ষণ বর্ণনা করা হল:

**তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তির
অধিকারী চেনার উপায়**

১. **অল্প চেষ্টায় বিষয়বস্তু দ্রুত আয়ত্ত্ব করা:** অধিকাংশ শিখনের জন্যই প্রচেষ্টা আবশ্যিক। তবে কোন কোন শিখনের জন্য দীর্ঘ প্রচেষ্টার প্রয়োজন। যেমন: টাইপ করতে শিখা। আবার কোন শিখনের জন্য মাত্র একটি প্রচেষ্টাই যথেষ্ট। যেমন: কোন ব্যক্তির অবস্থান বা ঠিকানা খুঁজে বের করা। শিখনের চেষ্টার সাথে স্মৃতির একটা গভীর সম্পর্ক রয়েছে। যার স্মৃতিশক্তি যত প্রখর সে তত কম প্রচেষ্টায় এবং তাড়াতাড়ি কোন বিষয় আয়ত্ত্ব করতে পারবে। শ্রেণিতে পাঠদান করার সময় পুনরাবৃত্তির ব্যবহার করলে যাতে দুর্বল স্মৃতিশক্তির শিশুরা একাধিকবার শুনে তা মনে রাখতে পারে।

২. **দীর্ঘসময় বিষয়বস্তু মনে রাখা:** ভাল স্মৃতির আর একটি বৈশিষ্ট্য হল দীর্ঘসময় ধরে অধীত বিষয় মনে রাখা। কোন বিষয় একবার শিখে নিলে যদি পরবর্তী সময় তা মনে থাকে এবং প্রয়োজনে তা স্মরণে আনা যায় তবেই বুঝা যাবে অধীত বিষয়টি স্থায়ীভাবে শিখা হয়েছে। স্মৃতি দুর্বল হলে এই শিখন স্থায়ী হয় না বরং মাঝ পথেই হারিয়ে যায়। তাই দুর্বল শিক্ষার্থীদের বেলায় শিখনকে স্থায়ী করার জন্য তা বার বার অনুশীলন করতে হয় বা অতি শিখনের আশ্রয় নিতে হয়।

৩. **দ্রুত এবং যথাযথভাবে পুনরুদ্ধার করা:** কোন শিখন অর্জিত হওয়ার পর যদি তা আর পুনরুদ্ধার করা না যায় তবে তাকে শিখন বলা যাবে না। অতএব, অধীত বিষয় ভুলে না গিয়ে দ্রুত পুনরুদ্ধার করতে পারা ভাল শিখনের লক্ষণ। শ্রেণিতে শিশুদের সহজ প্রশ্ন করে দ্রুত ১০ সেকেন্ডের মধ্যে জবাব দিতে বলুন, দেখবেন সবাই তা করতে পারে না। কেউ কেউ এই ১০ সেকেন্ডের ভিতর জবাব দিতে পারে না কিন্তু তার চেয়ে দেরীতে জবাব দিতে পারছে। এদের স্মৃতিশক্তি দুর্বল বা পুনরুদ্ধারের ক্ষমতা কম বলে ধরে নেওয়া যায়।

স্মৃতির ব্যাপারে শিক্ষকের করণীয়

**শিশুদের স্মৃতি বাড়ানোর
জন্য আপনাকে সক্রিয়
হতে হবে**

বিদ্যালয়ের শিশুদের স্মৃতিশক্তিকে আরো শাণিত করে ব্যবহারযোগ্য করে তুলতে হলে শিক্ষকের সক্রিয় প্রচেষ্টা প্রয়োজন। সব শিশুই জন্মগতভাবে প্রবল স্মৃতিশক্তির অধিকারী হয় না তাই এরূপ শিশুদের জন্য শিক্ষক অথবা শিক্ষা কার্যক্রমে এমন কিছু ব্যবস্থা থাকা দরকার যা শিশুদের স্মৃতিশক্তিকে আরো তীক্ষ্ণ করে তুলতে পারে। এই পাঠে শিক্ষকের জন্য কয়েকটি ব্যবস্থা দেওয়া হল যাতে তারা সহজেই তা ব্যবহার করতে পারেন। যেমন:

ক. **বিষয়বস্তুর ব্যাখ্যা করা:** বিষয়বস্তুর ব্যাখ্যা বোধগম্যতা বাড়ায় এবং তা মনে রাখার পক্ষে সহায়ক। তাই শিখনের বিষয়বস্তুকে অর্থপূর্ণভাবে ব্যাখ্যা করে শিশুদের বুঝিয়ে দিন। পুরাতন

অভিজ্ঞতার সাথে নতুন অভিজ্ঞতা যুক্ত করে কিংবা বাস্তব উদাহরণ দিয়ে বিষয়কে আরো স্পষ্ট করে তুলুন।

খ. সামগ্রিক ধারণা প্রদান: কোন বিষয়ে পাঠ দেওয়ার পূর্বে ঐ বিষয় সম্পর্কে একটা সামগ্রিক ধারণা দিন। যেমন: কোন প্রবন্ধ পাঠ করার আগে তার একটি সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিন যাতে ঐ বিষয় সম্পর্কে তারা একটা পূর্ণাঙ্গ চিত্র পেয়ে যায়। এরূপ ধারণা দেওয়ার পর যদি প্রবন্ধটি ভেঙ্গে ভেঙ্গে পড়ান যায় তাহলে শিশুদের পক্ষে তা মনে রাখা এবং পুনরুদ্ধার করাও সহজ হবে।

গ. শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার: শিক্ষণীয় বিষয়কে সহজে মনে রাখার জন্য কিছু সহায়ক উপাদান প্রয়োজন। যেমন: শ্রবণ-দর্শন উকরণ। এই উপাদানগুলো শিখনযোগ্য ধারণাকে মনে রাখার জন্য সহায়তা করে। শিক্ষা উপকরণগুলো যদি জানা বিষয়ের মধ্যে থেকে হয় তবে জানা জিনিসগুলো অজানা জিনিসের সাথে যুক্ত হয়ে জোড়ার উভয় অংশকেই দ্রুত সংরক্ষণ করে এবং তা পুনরুদ্ধার করার সময়ও সহায়ক হয়।

ঘ. লাগসই বিষয়বস্তু ব্যবহার: বিষয়বস্তু লাগসই হওয়া মানে শিক্ষণীয় বিষয় যেন শিক্ষার্থীদের বয়স, যোগ্যতা ও প্রবণতার কাছাকাছি হওয়া। পাঠ্যবিষয় শিক্ষার্থীদের বয়সের অনুপাতে কম বা বেশি হলে, তার যোগ্যতার আওতার বাইরে হলে অথবা বিষয়ের প্রতি তাদের আগ্রহ না থাকলে তবে সে বিষয় শিক্ষা করা কঠিন হয়ে দাড়ায়। অবএব, এ দিকেও শিক্ষককে মনোযোগ দিতে হবে যেন শিক্ষণীয় বিষয় শিশুদের আওতার মধ্যে থাকে।

ঙ. অঙ্গভঙ্গির ব্যবহার: শিক্ষাদানের জন্য অঙ্গভঙ্গি একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। আবার এই প্রক্রিয়া যদি অতিমাত্রায় সংঘটিত হয় তবে তা শিক্ষার অনুকূল না হয়ে প্রতিকূল হয়ে দাড়াবে। তাই পাঠদানের সময় পরিমিত নড়াচড়া, স্বরের উত্থান-পতন, বিভিন্ন অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ ইত্যাদি অবলম্বন করে শিখনকে দীর্ঘস্থায়ী ও কার্যকর করে তোলা যায়।

সারমর্ম:

কোন কিছু দেখে বা শুনে মনে রাখতে পারাই হল স্মৃতি। স্মৃতির কতগুলি উপাদান রয়েছে। যেমন: শিখন সংরক্ষণ, পুনরুদ্ধার ও সনাক্তকরণ। মানুষের মধ্যে প্রকাশিত বিশেষ কয়েকটি লক্ষণ দেখে তার স্মৃতির অবস্থা সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়। যেমন: স্বল্পতম সময়ে বিষয়বস্তু আয়ত্ত্ব করা, দীর্ঘ সময় বিষয়বস্তু মনে রাখা, দ্রুত এবং যথার্থভাবে পুনরুদ্ধার করা। শিক্ষকগণ বিভিন্ন উপায় বা পদ্ধতি অবলম্বন করে শিশুদের স্মৃতিকে আরো অধিক শক্তিশালী করতে পারেন।

পাঠ ৫.৭

মনে রাখার কৌশল

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- মনে রাখার কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
- কোন কিছু মনে রাখার জন্য সহজ পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারবেন।



স্মৃতিশক্তি মানুষের এমন একটি গুণ যা সবসময়ই তাকে বিশেষ কিছু সুবিধা দেয়। দৈনন্দিন জীবনে কোন কাজ করার জন্য বহু তথ্য, ঘটনা বা বিষয় আমাদের স্মৃতিতে সংরক্ষণ করতে হয় এবং প্রয়োজনের সময় তা স্মরণে এনে কাজে লাগাতে হয়। যেমন: শিক্ষার্থীরা সারা বছর যা পড়ে পরীক্ষার সময় যদি তা মনে না আসে তবে সেই শিক্ষা কোন কাজে আসে না। অর্জিত শিক্ষা বা বিষয় যাতে যথাসময়ে স্মরণ করা যায় তার জন্য শিখন প্রক্রিয়ায় কিছু বৈচিত্র্য আনতে হয় অর্থাৎ শিখনের জন্য কতগুলো কৌশল অবলম্বন করলে অধীত বিষয় দীর্ঘ দিন ধরে মনে রাখা যায়। নিচে অনুরূপ কতগুলি কৌশল বর্ণনা করা হল।

কোন বিষয় দীর্ঘদিন
মনে রাখার অনেক
উপায় আছে

১. আবৃত্তি: নীরবে পড়ার চেয়ে আবৃত্তি করে পড়লে পাঠটি সহজেই মনে থাকে। কোন কবিতা বা পাঠ মুখস্থ করার সময় চুপ করে পড়ার চেয়ে শব্দ করে পড়লে আমাদের চোখ ও কান দুটোই ব্যবহার করা হয়। এতে পড়াটিও তাড়াতাড়ি মুখস্থ হয়।

২. যুক্তিনিষ্ঠ বা অর্থপূর্ণ শিখন: কোন কিছু বুঝে, বাস্তব উদাহরণ সহ পড়লে তা সহজেই মনে থাকে। বিষয়বস্তুর মূলভাব বুঝে তার সাথে অন্যকিছুর সম্পর্ক যদি নির্ধারণ করা যায়, তাহলে বিষয়টি সহজেই মনে থাকে।

৩. সামগ্রিক বনাম আংশিক পদ্ধতি: গবেষণায় দেখা যায় যে, বিষয়বস্তুকে আংশিকভাবে না পড়ে সামগ্রিক ভাবে পড়লে তা সহজেই মনে থাকে। তবে বিষয় বস্তুটি যদি খুব বড় হয় তবে আংশিক পদ্ধতিতে পড়াই ভাল। কখন আংশিক বা কখন সামগ্রিক পদ্ধতি ব্যবহৃত হবে তা নির্ভর করে বিষয়ের প্রকৃতির উপর। বড় বিষয়বস্তুকে এমনভাবে ভাগ করতে হবে যাতে প্রতিটি ভাগে একটি সুনির্দিষ্ট অর্থপূর্ণ ভাব প্রকাশ পায়।

৪. সময়ের ব্যবধানে পুনরাবৃত্তি: কোন বিষয় একটানা না পড়ে কিছুটা সময় বিরতি দিয়ে পড়লে তা সহজেই মনে থাকে। তাই কোন ছড়া নিয়মিতভাবে রোজ একবার করে দেখলে আমরা আর তা ভুলে যাইনা।

৫. শ্রেণি গঠন বা সঙ্গবদ্ধকরণ পদ্ধতি: বিষয়বস্তুকে কোন বিশেষ বৈশিষ্ট্য বা নিয়মের ভিত্তিতে ভাগ করে নিলে সেটি সহজে মনে রাখা যায়। যেমন: ১০, ১৫, ২০, ২৫ কে যত সহজে মনে রাখা যাবে ১০, ১১, ৩৮, ১৪, ১৮, তত সহজে মনে রাখা যাবে না। এখানে ঘটনাকে একটি নিয়ম মাসিক শ্রেণি করণ করে মনে রাখতে চেষ্টা করা হয়েছে।

৬. স্মৃতির সংকেত: কোন শিক্ষণীয় বিষয়কে সংকেত, উদাহরণ বা উপমা যুক্ত করে শিখলে তা সহজেই মনে থাকে। যেমন: রংধনুর সাতটি রং ‘বেনীআসহকলা’ এই সংকেতটি দিয়ে সহজেই মনে করতে পারি। কিন্তু তা না করে যদি সবগুলি রং এর নাম মনে রাখতে চেষ্টা করি তবে হয়ত শিখতে বা মনে রাখতে কষ্ট হবে।

৭. গভীর আগ্রহ ও মনোযোগ: কোন কিছু শেখার পেছনে গভীর আগ্রহ, ইচ্ছা এবং মনোযোগ থাকলে তা সহজেই আয়ত্ত্ব করা যায়।

৮. অধিশিখন ও পর্যালোচনা: মনোবিজ্ঞানী এবিংহাসের মতে, কোন বিষয় সঠিক ভাবে শিখতে যত সময় লাগে তার চেয়ে বেশি সময় ব্যয় করে শিখনই হলো অধিশিখন, যেমন: ১০ বার পড়ার পর কবিতাটি মুখস্থ হয়েছে এরপর আরো ৫ বার পড়া হলে এটা হবে অধিশিখন। অধিশিখন এবং তা মাঝে মাঝে আলোচনা ও পর্যালোচনা করলে বিষয়বস্তু অনেকদিন মনে থাকে।

৯. রবিনসনের নিয়ম: রবিনসনের পদ্ধতিতে পড়লে বিষয়বস্তু সহজেই মনে থাকবে। তার পদ্ধতির সূত্র হল “Survey Q3R” পদ্ধতি। এর অর্থ হচ্ছে “Survey” বা জরিপ কর, Question বা প্রশ্ন কর এবং তিনটি R এর সাহায্যে শিখ। এখানে R তিনটি হল Read বা পড়া, Recite বা আবৃত্তি করা এবং Review বা পর্যালোচনা করা। অর্থাৎ কোন বিষয়বস্তু পড়ে তাকে জরিপ করে বা বুঝে সেই বিষয়ে কিছু প্রশ্ন তৈরি করতে হবে। এরপর সেই প্রশ্নগুলো উত্তর পাবার জন্য তাকে বার বার আবৃত্তি করে বিষয়টা পড়তে হবে। শেখা শেষ হলে পুনরায় পর্যালোচনা করে বিষয়টি মনে রাখতে হবে।

সারমর্ম:

স্মৃতিশক্তি মানুষের এমন একটি গুণ যা তাকে পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে থাকে। পরিবেশের বিভিন্ন তথ্য ও ঘটনা মনে সংরক্ষণের মাধ্যমে স্মৃতিশক্তি আমাদের এই মানিয়ে চলার কাজে সাহায্য করে। মনে রাখার কাজে সাহায্য করার জন্য কতকগুলি উপাদান রয়েছে। যেমন: আবৃত্তি, যুক্তিনিষ্ঠ বা অর্থপূর্ণ শিখন, সামগ্রিক বা আংশিক পদ্ধতি, সময়ের ব্যবধানে পুনরাবৃত্তি, শ্রেণি গঠন পদ্ধতি, স্মৃতির সংকেত, আগ্রহ, অধিশিখন ইত্যাদি। এইসব পদ্ধতির এক বা একাধিক উপায় অবলম্বন করে আমরা খুব সহজেই যে কোন বিষয় দীর্ঘদিন মনে রাখতে পারি।

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- বিস্মৃতি কী তা বলতে পারবেন;
- বিস্মৃতির ব্যাখ্যা দিতে পারবেন এবং
- বিস্মৃতির কারণগুলো উল্লেখ করতে পারবেন।



জানা জিনিস ভুলে
যাওয়াই বিস্মৃতি

কোন কিছু দেখা, শোনা বা শেখার পর আমরা যা ভুলে যাই তাই হলো বিস্মৃতি। অর্থাৎ আগের কোন ঘটনাকে বর্তমানে মনে না করতে পারাটাই হল বিস্মৃতি। ধরুন, আপনি অনেকদিন আগে একটি কবিতা মুখস্থ করেছিলেন কিন্তু এখন তা কিছুতেই মনে করতে পারছেন না, এটাই হল আপনার বিস্মৃতি। এছাড়া, এক ব্যক্তি অনেকদিন আগে গীটার বাজাতে শিখেছিল এখন তা বাজাতে পারছেন না এই ভুলে যাওয়াটাই হলো বিস্মৃতি। মনোবিজ্ঞানীদের মতে স্মৃতির জন্যই বিস্মৃতির প্রয়োজন। বিস্মৃতির ফলে অপ্রয়োজনীয় বিষয় মন থেকে সরিয়ে নিয়ে প্রয়োজনীয় বিষয় মনে রাখতে পারি। এছাড়া নানারকম অস্বস্তিকর ও বেদনাদায়ক অবস্থা ভুলে গিয়ে জীবনকে সুন্দর ও স্বাভাবিক ভাবে চালাতে পারি। তবে অনেক সময় প্রয়োজনীয় ও প্রাসঙ্গিক বিষয় ভুলে গিয়ে অসুবিধায় পড়তে হয়। কেন আমরা ভুলে যাই? এর পিছনে নানারকম কারণ রয়েছে। যেমন:

১. পর্যালোচনার অভাব: যে কোন বিষয় শেখার পর তা অনুশীলন ও পর্যালোচনার অভাবে আমরা ভুলে যাই। আবার অব্যবহারের কারণেও সময়ের সাথে সাথে আমরা ভুলে যাই। যদিও সাধারণ দৃষ্টিতে এটি বিস্মৃতির একটি কারণ বলে মনে হয় তবুও মনোবিজ্ঞানীরা একে কারণ হিসাবে সমর্থন করে না। কারণ এমন অনেক ঘটনা আছে যা আমরা একেবারে ভুলে যাই। কিন্তু হঠাৎ করে তা আবার আমাদের মনে ভেসে উঠে। এজন্যই দেখা যায় একজন বৃদ্ধ ব্যক্তি তার ছোটবেলার কোন ঘটনাকে হুবহু বর্ণনা করতে পারেন।

২. অনুশিখন প্রতিবন্ধকতা: কোন কিছু শেখার পর পরই যদি আরেকটি বিষয় শিখি তাহলে দেখা যাবে যে, নতুন বিষয়টি শেখার ফলে আগের শেখা বিষয়টি অনেকটা ভুলে গিয়েছি। কেন এমন হয়? পশ্চাদমুখী বাধার ফলে এমন হয়, নতুন শেখা বিষয়টি পূর্বে শেখা বিষয় মনে করার পথে বাধা হিসাবে কাজ করে। মনে করুন, কোন একজন শিক্ষার্থী একটি কবিতা মুখস্থ করেছে এরপর তাকে অনুরূপ আরেকটি কবিতা মুখস্থ করতে দেয়া হল। এবার তার প্রথমে শেখা কবিতাটি মুখস্থ আছে কি না তা পরীক্ষা করতে গেলে দেখা যাবে যে প্রথম কবিতা থেকে বেশ কিছু অংশ ছুটে যাচ্ছে এবং দ্বিতীয় বারে শেখা কবিতাটি বার বার মনে এসে প্রথম কবিতার মনে করার পথে বাধা দিচ্ছে। শিক্ষার পথে এ ধরণের প্রতিবন্ধকতাই হল অনুশিখন প্রতিবন্ধকতা।

৩. পূর্বশিক্ষণ প্রতিবন্ধকতা: এটা পশ্চাদমুখী বাধার বিপরীত। আসলে পশ্চাদমুখী বাধা ও পূর্ব শিক্ষণ প্রতিবন্ধকতা একই ঘটনার এপিঠ ওপিঠ। এক্ষেত্রে একটি বিষয় শেখার পরপরই আরেকটি বিষয় শিখলে, প্রথম বিষয়টি দ্বিতীয় শেখার ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করে। যদি কেউ প্রথমে একটি কবিতা শিখে পরে কোন বিরতি না দিয়ে অনুরূপ আরেকটি কবিতা শিখে তবে নতুন শেখা কবিতাটি মনে করতে গেলে প্রথম কবিতাটির অংশবিশেষ মনে পড়ে বাধার সৃষ্টি করবে। এরূপ প্রতিবন্ধকতাই হল শিখনের পূর্বশিক্ষণ প্রতিবন্ধকতা।

৪. প্রকারগত পরিবর্তন: স্মৃতি শুধু হারিয়েই যায় না বরং এর বিকৃতিও ঘটে। স্মৃতির বিকৃতি যদি বেশি হয় তবে আসল ঘটনার সাথে শিখনের একেবারেই মিল থাকে না। যেমন, একজন ব্যক্তি কাউকে কিছু বললো, সে গিয়ে আরেকজনকে ঐ কথা বললো তবে বলার সময় বক্তব্য কিছুটা বদলে গেল। তারপর দ্বিতীয় ব্যক্তি ঐ একই কথা তৃতীয় ব্যক্তিকে বলল। এবারও নির্দিষ্ট কথা বলার সময় বক্তব্য কিছুটা বদলে গেল। এভাবে একই কথা একাদিক্রমে কয়েক বারে বহুল পরিমাণেই বিকৃত হয়ে যায়। এই ধরনের পরিবর্তনকে বলে প্রকারগত পরিবর্তন।

৫. স্নায়বিক ছাপ: কোন কোন মনোবিজ্ঞানীদের মতে কিছু শেখার পর তার একাটা ছাপ আমাদের মস্তিষ্কে পড়ে। এই কল্পিত ছাপকে ছাপতন্ত্র বলে। গেস্টাল্ট মনোবিজ্ঞানীদের মতে, বিস্মৃতি হল স্মৃতি ছাপের বিকৃতি বা পরিবর্তন।

৬. আবেগজনিত প্রতিরোধ: বিভিন্ন আবেগজনিত কারণে যেমন, লজ্জা, ভয়, রাগ, ঘৃণা ইত্যাদি পরিস্থিতিতে ব্যক্তি ভালভাবে শেখা বিষয়টিও মনে করতে পারে না। কারণ তার মধ্যে তখন একটা উত্তেজনা কাজ করে। এর ফলেই দেখা যায় পরীক্ষা হলে গিয়ে অস্থিরতা ও উদ্বেগের কারণে ব্যক্তি তার জানা জিনিসও মনে করতে পারে না।

৭. আঘাত: কোন কারণে যদি মাথায় আঘাত লাগে, তবে আমরা অনেক সময় অনেক কিছু ভুলে যাই। যেমন: দূর্ঘটনা, যুদ্ধ, খেলাধূলা ইত্যাদি কারণে মাথায় আঘাত লাগে বিস্মৃতি দেখা দিতে পারে।

৮. অবদমন: মনোবিজ্ঞানী ফ্রয়েডের মতে, যেসব ঘটনা আমরা মনে করতে চাইনা, তা একরকম জোর করেই মনের অবচেতন স্তরে অবদমন করে রাখি সুতরাং তার মতে, আমরা যা ভুলে থাকতে চাই তাই ভুলে যাই।

৯. পরিবর্তিত পরিবেশ: নতুন পরিবেশ পরিস্থিতিতে আমরা অনেক কিছু ভুলে যাই। এ জন্যই দেখা যায় যে, এক ব্যক্তি ঘরে বসে উত্তর দিতে পারে কিন্তু “চাকুরীর ইন্টারভিউ” দিতে গেলে সেগুলি সবই ভুলে যায়। আসলে নতুন অবস্থায় ভিন্ন পরিবেশে গিয়ে কোন বিষয় মন থেকে সাময়িকভাবে মুছে যেতে পারে।

সারমর্ম:

কোন অধীত বিষয় অর্জন করার পর যদি তা আর মনে আনতে না পারি তবে তাকেই বলে বিস্মৃতি। স্মৃতি ও বিস্মৃতি উভয়ই পাশাপাশি চলে অর্থাৎ শেখার পরই ভুলে যাওয়া সাধিত হয় (সব ক্ষেত্রে হয় না)। বিস্মৃতি নতুন বিষয় স্মরণ প্রক্রিয়ায় ধারণ করতে আমাদের সাহায্য করে বলেই আমরা আরো নতুন বিষয় আয়ত্ত করি। তাছাড়া আমাদের জীবনের বেদনাদায়ক অনুভূতিগুলি বিস্মৃতির মাধ্যমেই মন থেকে মুছে গিয়ে বিষাদময় অবস্থা থেকে আমাদের রক্ষা করে। অধীত বিষয় মন থেকে মুছে যাওয়ার জন্য কতগুলি কারণ রয়েছে। যেমন: পর্যালোচনার অভাব, অনুশিখন প্রতিবন্ধকতা, পূর্বশিখন প্রতিবন্ধকতা, প্রকারগত পরিবর্তন, আঘাত ইত্যাদি।



চূড়ান্ত মূল্যায়ন: ইউনিট ৫

বহুনির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তরের পাশে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

১. “চেতনার যে পর্যায়ে আমরা বস্তু সম্পর্কে সম্পূর্ণ জ্ঞান লাভ করি তাই মনোযোগ”- এই সংজ্ঞাটি কার?
ক. ম্যাকডুগাল
খ. টিচেনার
গ. নাইট এন্ড নাইট
ঘ. স্টাউট।
২. মনোযোগের তিনটি উপাদান কী?
ক. বাছাই, গভীর দৃষ্টি ও মানসিক ক্রিয়া
খ. বাছাই, মনো নিবেশ ও প্রতিক্রিয়া
গ. উদ্দীপক, নির্বাচন ও গভীর দৃষ্টি
ঘ. নির্বাচন, গভীর দৃষ্টি ও প্রতিক্রিয়া।
৩. নিচের কোনটি মনোযোগের বৈশিষ্ট্য নয়?
ক. মনোযোগ একটি উদ্দেশ্যমূলক ক্রিয়া
খ. মনোযোগ নির্বাচনমুখী
গ. মনোযোগ নতুনত্বের পিয়াসী
ঘ. মনোযোগ ধারাবাহিক ও ধীর প্রক্রিয়া।
৪. ফুটবল খেলার মাঠে যখন বলটি গোলপোস্টের কাছাকাছি চলে আসে তখন দর্শকদের মধ্যে যে মনোযোগের সৃষ্টি হয় তা কোন কারণে হয়?
ক. বস্তুনিষ্ঠ কারণ
খ. ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণ
গ. মনোযোগ
ঘ. আগ্রহ।
৫. নিচের কোনগুলো স্মৃতির উপাদান?
ক. দেখা, শোনা, শেখা ও পুনরুদ্ধার
খ. শিখন, শোনা, সংরক্ষণ ও পুনরুদ্ধার
গ. শিখন, সংরক্ষণ, পুনরুদ্ধার ও সনাক্তকরণ
ঘ. উপরের একটিও না।

৬. যে ব্যক্তি অল্প সময়ে দ্রুত এবং যথাযথভাবে বিষয়বস্তু পুনরদ্রেক করতে পারে তাকে কী বলা যায়?
 ক. ভাল স্মৃতির অধিকারী
 খ. অধিক বুদ্ধিমান
 গ. অধিক চঞ্চল
 ঘ. ভাল ও মেধাবী।
৭. অধিশিখন বলতে কী বুঝায়?
 ক. চিরকালের জন্য শেখা
 খ. স্বল্প সময়ের জন্য শেখা
 গ. শিখা জিনিস আরো শেখা
 ঘ. পর্যালোচনা করে শেখা।
৮. কোন নতুন জিনিস শেখার পর যদি অনুরূপ আর একটি জিনিস শিখি তবে যে সমস্যার সৃষ্টি হয় তাকে কী বলে?
 ক. পূর্ব শিখন প্রতিবন্ধকতা
 খ. অনুশিখন প্রতিবন্ধকতা
 গ. অধিশিখন
 ঘ. পরিপূরক শিখন।

নিজে নিজে করুন

- ১। শিক্ষার ক্ষেত্রে মনোযোগের গুরুত্ব আলোচনা করুন।
- ২। শ্রেণিতে শিশুদের মনোযোগ বৃদ্ধির জন্য আমরা কী করতে পারি, আলোচনা করুন।
- ৩। আপনার শ্রেণির শিশুদের মধ্যে কারা মনোযোগী ও কারা অমনোযোগী তা নির্ধারণ করে তাদের বৈশিষ্ট্য পর্যালোচনা করুন।

সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.১

১. মনোযোগ ও আত্মহ বলতে কি বুঝায়?
২. মনোযোগ ও আত্মহের মধ্যে তুলনামূলক আলোচনা করুন।
৩. সাধারণত কোন কোন বিষয়ের উপর আমাদের মনোযোগ নির্ভরশীল?
৪. কী কী উপায়ে শ্রেণিতে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ বাড়ানো যায়, নিজেদের মধ্যে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.২

১. মনোযোগের কী কী বৈশিষ্ট্য রয়েছে, তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন।
২. মনোযোগকে ইচ্ছামূলক প্রক্রিয়া কেন বলা হয়? উদাহরণসহ আলোচনা করুন।
৩. কোন কিছু পাঠ করার সময় আমাদের মনোযোগ কিরূপ বৈশিষ্ট্য অবলম্বন করে?

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৩

১. মনোযোগের বস্তুনিষ্ঠ কারণ বলতে কী বুঝেন?
২. কী কী উপাদান মানুষের মনোযোগকে দ্রুত প্রভাবিত করতে পারে?
৩. শ্রেণিতে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ দ্রুত আকর্ষণ করার জন্য আপনারা কী কী করতে পারেন। নিজেরা মিলে আলোচনা করুন।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৪

১. মনোযোগ আকর্ষণ করার মত কতগুলো ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণের উদাহরণ দিন।
২. এই পাঠে মনোযোগের যেসব ব্যক্তিনিষ্ঠ কারণের কথা বলা হয়েছে তার মধ্যে সর্বাপেক্ষা শক্তিশালী কোনটি? আপনার উত্তরের স্বপক্ষে যুক্তি দিন।
৩. শ্রেণিতে শিক্ষণ প্রক্রিয়াকে অধিক কার্যকর করার জন্য শিশুদের কোন কোন ব্যক্তিনিষ্ঠ উপাদানের উপর জোর দিতে পারি এবং কীভাবে?

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৫

১. শ্রেণিতে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণের গুরুত্ব বর্ণনা করুন।
২. কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করলে শ্রেণিতে শিশুরা পাঠের প্রতি মনোযোগী হবে?

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৬

১. স্মৃতি কাকে বলে? উদাহরণসহ আলোচনা করুন।
২. স্মৃতির কী কী উপাদান রয়েছে? তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন।
৩. স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির উপায়গুলো আলোচনা করুন।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৭

১. কোন পড়া শেখা ও মনে রাখার কী কী উপায় রয়েছে?
২. মনে রাখার কোন কৌশলগুলি আপনি শ্রেণিতেচর্চা করতে পারেন?
৩. রবিনসনের মনে রাখার কৌশল বর্ণনা করুন।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৫.৮

১. বিস্মৃতি কাকে বলে উদাহরণসহ আলোচনা করুন।
২. কী কী কারণে বিস্মৃতি সংঘটিত হয়, তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন।
৩. শিক্ষার্থীরা যাতে অর্জিত জ্ঞান ভুলে না যায় তার জন্য নিজেরা আলোচনা করুন।

উত্তরমালা: ইউনিট ৫
চূড়ান্ত মূল্যায়ন

১। খ; ২। ক; ৩। ঘ; ৪। ক; ৫। গ; ৬। ক; ৭। গ; ৮। খ;