

# বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন

৩১ ডিসেম্বর, ২০২৪

০০:০০

শেয়ার

অ +

অ -



বই আমাদের পরম বন্ধু। বই পড়ার মাধ্যমে আমরা শুধু অজানাকে জানতেই পারি না, বরং আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে, স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়, দৃষ্টিশক্তি থেকে মুক্তি মেলে। যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব সাসেক্সের গবেষক এমিলি গ্যুট দেখিয়েছেন, মাত্র ছয় মিনিট বই পড়লে মানসিক চাপ ৬৮ শতাংশ পর্যন্ত কমানো সম্ভব। মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য বই পড়ার বিকল্প নেই।

বিশ্বের ধনী ব্যক্তিদের জীবনী ঘাঁটলে দেখা যায়, তারাও বই পড়তে পছন্দ করেন। সময় বের করে পড়েন পছন্দের বই। বিশ্বের একসময়ের শ্রেষ্ঠ ধনী ব্যক্তি বিল গেটস প্রচুর বই পড়েন।

বই শুধু পড়ার বিষয়বস্তু নয়, বরং এটি হয়ে থাকে দক্ষতা অর্জনেরও হাতিয়ার।

বই পড়ার অভ্যাস না গড়া পর্যন্ত সমাজকে বদলানো অসম্ভব। কেবল পাঠাভ্যাস বৃদ্ধির মাধ্যমেই জাতির পরিবর্তন সংঘটিত হতে পারে।

রিকমা আক্তার

শিক্ষার্থী, মুমিনুনিসা সরকারি মহিলা কলেজ, ময়মনসিংহ

