বিশ্বব্যাপী বেস্টসেলার বই

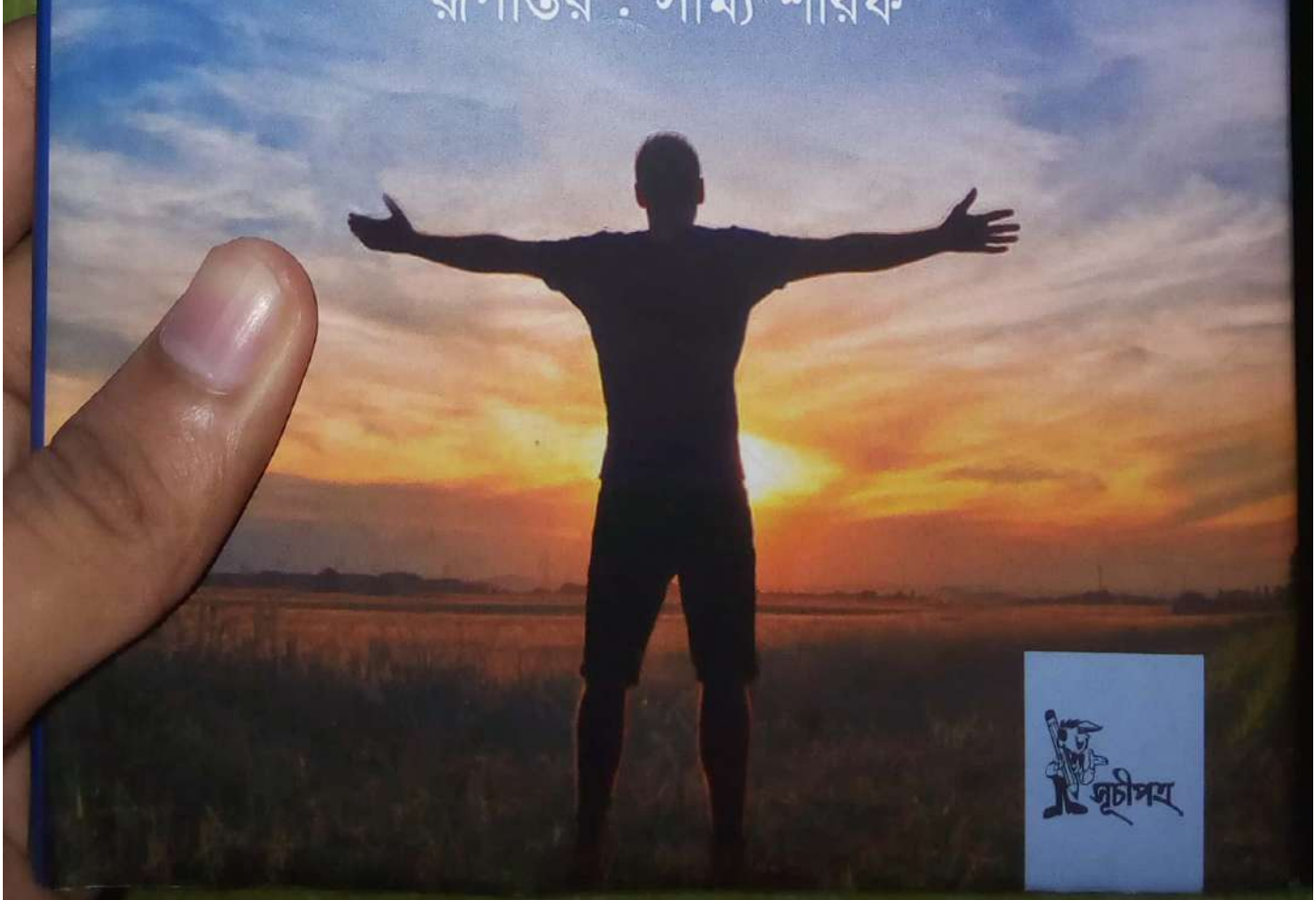
সকালের সাফল্যে স্বপ্নের জীবন

দ্য মিরাকল মর্নিং

the MIRACLE MORNING

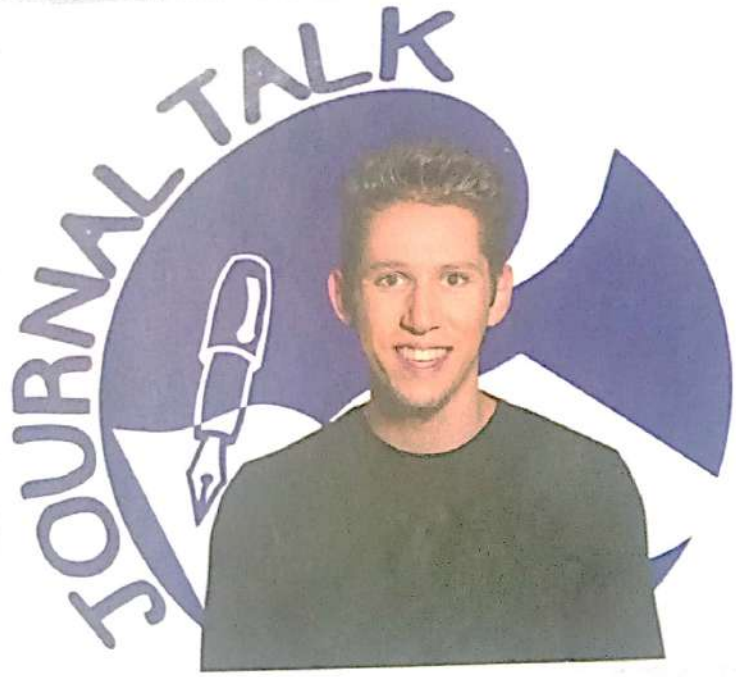
মূল : হ্যাল এলরড

রূপান্তর : সাম্য শরিফ



সূচীপত্র

Scanned with CamScanner



Hal Elrod একজন আমেরিকান লেখক ও পেশাজীবী বক্তা। তিনি পৃথিবীব্যাপী পরিচিতি লাভ করেছেন *The Miracle Morning* বইটির জন্যে। এটা পৃথিবীর অন্যতম সেরা বিক্রীত বইয়ের একটি। ২৭টি ভাষায় বইটি অনূদিত হয়েছে। পৃথিবীর ৭০টি দেশের ৫ লক্ষের অধিক মানুষ প্রতিদিন দ্য মিরাকল মর্নিং-এর চর্চা (The Life S.A.V.E.R.S.) করে চলেছেন।

হ্যাল ২০ বছর বয়েসে মারাত্মক দুর্ঘটনায় পতিত হন। একজন মাতাল ড্রাইভার তার গাড়িতে আঘাত করে। তিনি প্রচণ্ডভাবে মাথায় আঘাতপ্রাপ্ত হন। দুর্ঘটনাস্থলে প্রায় মারাই গিয়েছিলেন। শরীরে ১১টি হাড় ভেঙ্গে গিয়েছিল। হাসপাতালে জ্ঞান ফেরার পর তিনি জানতে পারেন, জীবনে আর কখনোই হাঁটতে পারবেন না। কিন্তু হ্যাল শুধু হাঁটেননি, তিনি সক্ষম হয়েছিলেন ৫২ মাইলের ম্যারাথন সম্পন্ন করতে।

জীবনের সর্বোচ্চ খারাপ অবস্থা থেকে কীভাবে ঘুরে দাঁড়ানো যায়, হ্যাল তা দেখিয়েছেন। হ্যাল মনে করেন, একজন মানুষের সমস্যার চেয়ে সম্ভাবনা অনেক বেশি। *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এ হ্যাল এই ব্যাপারটা খুব বেশি ফোকাস করেছেন, জীবনের প্রতিকূল অবস্থা মানে ফুরিয়ে যাওয়া নয়, ওটাই হতে পারে নতুনভাবে ঘুরে দাঁড়ানোর সুযোগ ও শক্তি। জীবনের সম্ভাবনাগুলো সঠিকভাবে কাজে লাগিয়ে কীভাবে স্বপ্নপূরণ করা অনিবার্যভাবে সম্ভব তা তিনি *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এ বিভিন্নভাবে উপস্থাপন করেছেন।

হ্যাল এলরড অনলাইন প্লাটফরমে ব্যাপকভাবে সম্পৃক্ত ও সক্রিয় :

www.YoPalHal.com. @HalElrod,
www.Facebook.com/YoPalHal,
www.MyTMMCommunity.com.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

"মাঝে মাঝেই আপনি এরকম একটি বই পড়েন, যা জীবনের প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে দেয়। কিন্তু এরকম একটা বই পাওয়া খুবই দুস্কর– যে বইটি আপনার জীবনযাপনের পদ্ধতি পাল্টে দেয়। *The Miracle Morning* দুটোই করে খুব দ্রুততার সঙ্গে, এত দ্রুত যে আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না। আমি খুব জোরালোভাবে Hal Elrod-এর সর্বশেষ এই বইটা পড়তে সবাইকে জোরালো সুপারিশ করছি।"

—TIM SANDERS, লেখক, *The Likability Factor* (নিউইয়র্ক টাইমসের তালিকানুযায়ি সর্বাধিক বিক্রিত বই)।

"*The Miracle Morning* আক্ষরিক অর্থেই একমাত্র সেই বই যা তাৎক্ষণিক ও গভীর পরিবর্তন সৃষ্টি করবে আপনার জীবনের যে কোনও ক্ষেত্রে কিংবা সকল ক্ষেত্রে। যদি আপনি সত্যিই আপনার জীবনের উন্নতি ঘটাতে চান তাহলে এক্ষুণি বইটি পড়া শুরু করুন।"

—RUDY RUETTIGER, সাবেক নটরডেম ফুটবলার, যার জীবনের ওপর ভিত্তি করে নির্মিত হয়েছিল বিখ্যাত হিট মুভি *RUDY*

"প্রথমে আমি মনে করেছিলাম যে হ্যাল এলরডের মনে হয় মাথা ঠিক নেই। এই পৃথিবীতে একজন মানুষ প্রতিদিন কেন নিয়মিতভাবে এত সকালে ঘুম থেকে উঠবে? আমার যথেষ্ট সংশয় ছিল... যতক্ষণ না আমি চেষ্টা করেছিলাম। হ্যাল-এর কৌশলগুলো প্রয়োগ করার পর, আমি আমার ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে দ্রুত পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। আপনার অতীত যেমনই হোক না কেন, *The Miracle Morning* আপনাকে দেখাবে কীভাবে জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে হয়। আমি সবাইকে বইটি পড়তে জোরালো সুপারিশ করছি।"

—JOSH SHIPP, টিভি উপস্থাপক, লেখক, কিশোর আচরণ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।

"*The Miracle Morning* পড়া মানে প্রতিদিন নিজেকে একটা উপহার দেওয়া। তা হচ্ছে প্রতি সকালে আপনার সর্বোচ্চ কার্যক্ষমতা ও পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে জেগে উঠতে সক্ষম হওয়া। আপনার অধরা কাঙ্ক্ষিত ও প্রাপ্য জীবন নতুনভাবে শুরু করার এখনই সময়। কীভাবে শুরু করবেন তা জানতে বইটি পড়ুন।"

—DR. IVAN MISNER, নিউইর্য়ক টাইমসের তালিকানুযায়ী সর্বোচ্চ বিক্রিত বইয়ের গ্রেন্থকার এবং BNI-এর প্রতিষ্ঠাতা।

"হ্যাল এলরডকে আমি পছন্দ করি। তিনি একজন শক্তিমান শিক্ষক এবং চিন্তায় ও কাজে একাগ্রচিত্ত। তাঁর প্রথম বই *Taking Life Head On!* পড়ে আমার প্রতিদিনের জীবনযাপন সম্পূর্ণ পাল্টে গিয়েছিল এবং আমি ধৈর্য ধরে তার পরবর্তী বইয়ের জন্যে অপেক্ষা করেছি। এখন একটাই কথা বলতে চাই যে, *The Miracle Morning* সত্যিই

Scanned with CamScanner

অপেক্ষায় থাকার মতো উপযুক্ত একটা বই। সফলতা, সুখ ও সম্মৃদ্ধি– যা আমাদের জীবনে অধরা থেকে যেতে পারে, তা পাওয়ার জন্যে হ্যাল আমাদেরকে একটা প্রতিচিত্র দিয়েছেন এবং তিনি এটা এত সহজভাবে করেছেন যে, পরিস্থিতি যেমনই হোক, যে কেউ এর মাধ্যমে তার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে নিতে পারে।"

—DEBRA PONEMAN, Co-author of *Chicken Soup for ther American Idol Soul* and Founder of Yes to Success, Inc.

"*The Miracle Morning* বাস্তবিকই আমার জীবনে পরিবর্তন এনেছে। এই বই আমাকে আমার সামর্থ্যের পূর্ণ সদ্ব্যবহার করা শিখিয়েছে, যার মাধ্যমে আমি আমার পরিপার্শ্ব থেকে বাড়তি সুযোগ সৃষ্টি করতে পেরেছি এবং তা কাজে লাগিয়েছি। আপনার দিন সঠিকভাবে শুরু করার এটাই একমাত্র উপায়।"

—NICK CONEDERA, Film Director, SHARP : *The World's Finest Movie*

"The 4-Hour Workweek এর পরে *The Miracle Morning* আর একটি মোড় ঘুরিয়ে দেওয়ার মত বই। হ্যাল যা আপনাকে করতে বলবে সে সেটা বিশ্বাস ও চর্চা করে। এবং এই বই আমাদের শেখাবে কীভাবে ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনকে পরবর্তী ধাপ থেকে অসীম সাফল্যে এগিয়ে নেওয়া যায়।"

—BRAD WEIMERT, CEO of *Easy Pay Direct*, www.EasyPayDirect.com

"একজন বক্তা, লেখক, ব্যবসা ও বাজার ব্যবস্থাপনা বিষয়ক উপদেষ্টা হিসেবে আমার উপলব্ধি হচ্ছে– সাফল্যের পথে প্রধান বাধা করণীয় সম্পর্কে অজ্ঞতা নয় বরং প্রেরণার অভাব এবং সময় নির্ধারণই সব থেকে বড় সমস্যা। হ্যাল এলরড আক্ষরিক অর্থেই দুটি সমস্যারই সমাধান করেছেন। *The Miracle Morning* আপনাকে প্রেরণা দেবে এবং সময় বের করতে সহায়তা করবে, আপনার ব্যস্ততা কোনো সমস্যাই না। অবশ্যই বইটি পড়ার জন্য আমি উৎসাহিত করব।"

—JAMES MALINCHAK, featured on ABC's hit TV show *Secret Millionaire*, co-author of *Chicken Soup for the College Soul* and founder of www.MillionaireSpeakerSecrets.com

"আপনি যদি গড় মানুষের জীবনযাপনকে (mediocrity) পিছনে ফেলে, সামর্থ্যের পূর্ণ ব্যবহার করে সাফল্য অর্জন করতে চান, বইটি পড়ুন। বইটা খুবই সহজ ও সাধারণ। *The Miracle Morning* আপনাকে আপনার সামর্থ্যের পরিপূর্ণ ব্যবহার করতে সাহায্য করবে, যা আপনার জীবনে অসাধারণ পরিবর্তন আনবে। হ্যাল এলরড আমার খুব ভালো বন্ধু, সে খুব ভালো শেখায়। অনুরোধ করব *The Miracle Morning* পড়ুন এবং নিজের ভিতরের শক্তি আবিষ্কার করুন।"

—GAIL LYNN GOODWIN, Founder & Ambassador of Inspiration at www.InspireMeToday.com and voted one of 2009's *Top 25 Most Inspirational People On Twitter*

Scanned with CamScanner

"*The Miracle Morning* নেশার মতো! ঘুম থেকে উঠার অভ্যাসের সামান্য পরিবর্তন জীবনে কী অসম্ভব পরিবর্তন আনতে পারে সে সম্পর্কে বইটি আমাদের বিস্তারিত শেখায়। এটা হ্যালের একটা অসাধারণ সৃষ্টি, যা নিঃসন্দেহে অনেকের জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন আনতে সক্ষম।"

—BEN GAY III, best-selling author of *The Closers I* and *The Closers II*

"আমি নিদ্ধান্তে আসতে পারি না, কে বেশি অনুপ্রেরণাদায়ী– হ্যাল নাকি তার বই *The Miracle Morning*। কিন্তু আমি এটা নিশ্চিত বলতে পারি, যদি জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে চান, তবে আমার বন্ধু হ্যাল এলরড-এর দেখান পথই সবথেকে সুগম্য। এবং *The Miracle Morning*-এর মত দ্রুত কার্যকরী একক কোনো কৌশল আর নেই। আমার কথা বিশ্বাস করার দরকার নেই, বইটি পড়ুন এবং নিজেই উপলব্ধি করুন।"

—ADAM SHEPARD, author of *Scratch Beginnings* and *The Best Four Years*

Scanned with CamScanner

বাস্তব জীবনে *The Miracle Morning*-এর সাফল্যের গল্প ও ফলাফল

আপনার জীবনে কী পরিবর্তন আসতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা পেতে কয়েকটি পড়ুন

"আমি ৭৯তম দিনে ছিলাম, শুরু থেকে আমি একদিনও বাদ দিইনি। সত্যি কথা বলতে, এইটাই আমার জীবনের প্রথম এমন এক অভ্যাস যার পেছনে আমি এতটা সময় লেগে রয়েছি। এখন আমি আশা করে থাকি পরের দিনের জন্যে যখন ঘুম থেকে উঠেই আমি আবার এই অনুশীলন করতে পারব। অবিশ্বাস্যভাবে *The Miracle Morning* সম্পূর্ণরূপে আমার জীবন বদলে দিয়েছে।"
—Melanie Deppen, Entrepreneur (Selinsgrove, PA)

"কিছু মাস আগে আমি *The Miracle Morning* অনুশীলন করব বলে সিদ্ধান্ত নিই। শুরু করার পর আমার জীবনে এত দ্রুত পরিবর্তন আসতে শুরু করল যে হতচকিত হয়ে গিয়েছিলাম। *The Miracle Morning*-এর কল্যাণে আমার ব্যক্তিত্বে চরম পরিবর্তন এসেছে এবং এই পরিবর্তন আমার সবকিছুকে প্রভাবিত করছে। আমি আমার ব্যবসা নিয়ে ঝামেলায় ছিলাম। অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম, শুধুমাত্র আমার পরিবর্তিত ব্যক্তিত্বের কারণেই আমি ব্যবসার মোড় ঘুরিয়ে ফেলেছি।"
—Rob Leroy, Senior Account Executive (Sacramento, CA)

"২০০৯-এ আমি যখন *The Miracle Morning* শুরু করি তখন আমি ইউসি ডেভিসের একজন শিক্ষার্থী। অনুশীলন শুরু করার পর আমি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। পরিবর্তন আসতে শুরু করল আমার দির্ঘমেয়াদী পরিকল্পনাতেও, যা আমি আশাও করিনি। আমি ওজন কমিয়ে ফেললাম, নতুন প্রেম এলো জীবনে, পরীক্ষায় ভালো রেজাল্ট আসতে শুরু করল। এমনকি আমি উপার্জনের কয়েকটা নতুন রাস্তাও বের করে ফেললাম। এসবই মাত্র দুই মাসে! এবং আজ এত বছর পরও *The Miracle Morning* আমার জীবনের একটা অংশ।"
—Natanya Green, Yoga Instructor (Sacramento, CA)

Scanned with CamScanner

"যখন প্রথম বার এই জিনিস আমার মাথায় আসে, আমি ভেবেছিলাম পাগলামি। আমি এটাও ভেবেছিলাম, পাগলামি বলেই এটা কাজের জিনিসও হতে পারে! আমার কলেজের পড়াশোনা তখন তুঙ্গে, সঙ্গেআমি পূর্ণকালীন একটা চাকরিও করি। নিজেকে নিয়ে ভাবার মতো সময় ছিল না। ঘুম থেকে উঠতাম ৭টা থেকে ৯টার ভেতর। এরপর আমি *The Miracle Morning* শিখলাম। এখন আমি নিয়মিত সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠি। আত্মউন্নয়নের জন্যে আমার হাতে এখন পর্যাপ্ত সময়। আমি সত্যিই *The Miracle Morning*-এর প্রেমে পড়েছি!"
—Michael Reeves, College Student (Walnut Creek, CA)

"আমি অনুশীলনের টানা ৮৩ দিনে আছি। এবং এখন আমার মনে হচ্ছে, এই অনুশীলন আমার আরো আগেই শুরু করা উচিত ছিল। আমি প্রচণ্ড পরিচ্ছন্ন মানসিকতা নিয়ে এখন দিন শুরু করি, যা সত্যিই অভাবনীয়। আমি আমার কাজে এখন আগের থেকে বেশি শক্তি ও উৎসাহ নিয়ে মনোযোগ দিতে পারি। মিরাকল মর্নিং-কে ধন্যবাদ যে ব্যক্তিগত ও পেশাগত দুই জীবনেই এখন আমি আগের থেকে অনেক সমৃদ্ধ।"
—Ray Ciafardini, District Manager (Baltimore, MD)

মিরাকল মর্নিং-এর কারণে আমার কাছে এখন মনে হয় প্রতিটি দিনই যেন ঈদ কিংবা বড় (Christmas) দিন। সত্যি বলছি। ছুটির দিনেও আমি এটা থেকে বিরত থাকি না।
—Joseph Diosana, Realtor (Houston, TX)

The Miracle Morning-এর চর্চা আমার দিনগুলি শতগুণ উন্নত করে দিয়েছে। আমি সত্যিই এছাড়া অন্যকিছু বলার কথা ভেবে পাচ্ছি না।
—Josh Thielbar, Business Development Consultant (Boise, ID)

মাত্র তিন সপ্তাহ *The Miracle Morning*-এর চর্চায় আমি তিন বছরের অধিক সময় ধরে নিতে থাকা বলবর্ধক ওষুধ ছেড়ে দিতে সক্ষম হয়েছি! *The Miracle Morning* বিভিন্নভাবে আমার জীবন পাল্টে দিয়েছে এবং আমি নিশ্চিত যে এটা আপনার জীবনেও পরিবর্তন নিয়ে আসবে।
—Sarah Geyer, College Student (Minneapolis, MN)

"*The Miracle Morning* আমার জীবনে সম্পূর্ণ নতুন এক অধ্যায়ের সূচনা করেছে। এটা আপনার জীবনেও একই কাজ করবে। হ্যাল, আপনাকে ধন্যবাদ।
—Andrew Barksdale, Entrepreneur (Vienna, VA)

Scanned with CamScanner

দ্য মিরাকল মর্নিং

Scanned with CamScanner

সৃজনশীল প্রকাশনায় ৩০ বছর পেরিয়ে...

সূচীপত্র
প্রকাশক ◻ সাঈদ বারী
প্রধান নির্বাহী, সূচীপত্র
৩৮/২ক বাংলাবাজার ঢাকা ১১০০
ফোন ◻ ০১৫৫২-৪৫১৫৯২; ০২-৯৫৩৩৩১৮

দ্য মিরাকল মর্নিং
রূপান্তর : সাম্য শরিফ

স্বত্ব © প্রকাশক

প্রথম প্রকাশ ◻ ফেব্রুয়ারি ২০২০
প্রচ্ছদ পরিকল্পনা ◻ সাঈদ বারী
বর্ণবিন্যাস ◻ শাওন কম্পিউটারস্
মুদ্রণ ◻ জনপ্রিয় কালার প্রিন্টার্স, শিংটোলা, ঢাকা ১১০০

ভারতে পরিবেশক ◻ রাজু বুক স্টোর স্টল নং ৭, ব্লক-২, কলেজ স্কয়ার (দক্ষিণ), সূর্যসেন স্ট্রিট, কলকাতা,
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পরিবেশক ◻ মুক্তধারা জ্যাকসন হাইট্স, নিউইয়র্ক,
www.muktadhara.com,
যুক্তরাজ্যে পরিবেশক ◻ সঙ্গীতা লিমিটেড ২২ ব্রিকলেন, লন্ডন,
কানাডায় পরিবেশক ◻ এটিএন বুক অ্যান্ড ক্রাফ্টস ২৯৭০ ড্যানফোর্থ অ্যাভিনিউ, টরেন্টো
অনলাইন বুকশপ ◻ www.rokomari.com/sucheepatra
www.boibazar.com/publisher-books/sucheepatra

The Miracle Morning by Hal Elrod
Translated by Shammo Sharif

Published by Saeed Bari, *Chief Executive*, Sucheepatra,
38/2Ka Banglabazar Dhaka 1100, Bangladesh.
Ph : (880-2) 01711-583049
e-mail : saeedbari77@gmail.com
www.facebook.com/sucheepatra
Price : BDT. 250.00 Only. US $ 25.00. £ 15.00

এই বইয়ের কোনো অংশ (লেখা/ছবি) গ্রন্থকার ও প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া পুনর্মুদ্রণ বা কোনো মাধ্যমে রূপান্তর করা যাবে না; আলোচিত্র, ফটোকপি, রেকর্ডিং ইত্যাদি এই আইনানুগ নিষেধাজ্ঞার আওতায় পড়ে।

মূল্য : ৳ ২৫০.০০ মাত্র

ISBN 978-984-93388-4-0

এই গ্রন্থের বিষয়বস্তু ও মতামত গ্রন্থকারের নিজস্ব –প্রকাশক

Scanned with CamScanner

উৎসর্গ

এই বইটি উৎসর্গ করলাম পৃথিবীতে আমার সবচেয়ে প্রিয় মানুষদের প্রতি, আমার পরিবারের প্রতি। মা, বাবা, হেলী, সব সময় আমার পাশে থাকে সদয় প্রিয়তমা সহধর্মীণী Ursula এবং আমাদের দুই সন্তান Sophie ও Halsten. আমি তোমাদেরকে খুব ভালোবাসি যা ভাষায় প্রকাশ করা সম্ভব নয়। এই বইটি আরও উৎসর্গ করছি আমাদের প্রিয় এঞ্জেল, আমার বোন Amery Kristine Elrod-এর স্মরণে

Scanned with CamScanner

বিশ্বব্যাপী বেস্টসেলার বই

সকালের সাফল্যে স্বপ্নের জীবন

দ্য মিরাকল মর্নিং

the MIRACLE MORNING

মূল : হ্যাল এলরড

রূপান্তর : সাম্য শরিফ

Scanned with CamScanner

অনুবাদকের ভূমিকা

Hal Elrod-এর *The Miracle Morning*-এর পিডিএফ পড়তে পড়তে ও পড়া শেষে একটাই অনুভূতি– এরকম একটা বই কেন আগে পড়িনি। পরিতাপ নিয়ে ভাবতে থাকি, অনেক আগে পড়লে কেমন হতো এতদিনের দিনগুলো? সেই সঙ্গে আরও চিন্তা করি, এই বইটি পড়া থাকলে সময় ও জীবনের কোনরকম অপচয় হতো কিনা। জীবনযাপনে ও চিন্তায় *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এর যে প্রভাব লক্ষ্য করলাম, তা এক কথায় বিস্ময়কর। আমি যেন এক নতুন আমি হয়ে গেলাম। জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে গেল।

হঠাৎ একসময় নতুন একটা ভাবনা মাথায় ভর করল। এতটা প্রভাব সৃষ্টিকারী একটা বই পড়ার সুযোগ থেকে এদেশের অধিকাংশ মানুষ কেন বঞ্চিত হবে। রকমারি.কম-এ সার্চ করে দেখলাম বইটির কোনো বাংলা অনুবাদ নেই। (তখন ছিল না)। প্রকাশক সাঈদ বারী ভাইকে বইটা সম্পর্কে জানালাম, গুগল ও ইউটিউব থেকে কয়েকটা লিঙ্ক পাঠালাম। বারী ভাই ব্যাপক উৎসাহ প্রকাশ করলেন। অবশেষে Hal Elrod-এর আত্ম-উন্নয়নমূলক বেস্টসেলিং বই *The Miracle Morning*-এর এই বাংলা রূপান্তর ।

কী আছে বইটিতে? প্রশ্নটির উত্তর শুধুমাত্র আরেকটি প্রশ্নের মাধ্যমেই দেয়া যায়: আত্মউন্নয়নের কী নেই বইটিতে?

জীবন বদলে দেওয়া এক অমূল্য বই হ্যাল এলরডের *দ্য মিরাকল মর্নিং*। প্রকৃতপক্ষে এটা শুধু একটি বই নয়; এটা জীবনযাপনের এক নতুন পদ্ধতি– একটি অভ্যাস গঠন প্রক্রিয়া যা জীবনকে গড়ে দেয় নতুন আঙ্গিকে। বইটি যেন একটি প্রতিষ্ঠান, একটি সংগঠন। জীবনে এই বইটির সংস্পর্শে আসা মানে যে-কোনো মাত্রায় জীবনকে বদলে ফেলা, জীবনকে নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পারা।

শুধু বইটি পড়া নয়, চিন্তাজগতের পাশাপাশি এই বইয়ে অনেকগুলো সুনির্দিষ্ট কার্যক্রমের উল্লেখ রয়েছে, যেগুলো অনুসরণ করলে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক জগতের দৃশ্যমান উন্নয়ন ঘটবে। এই বইয়ে যে চিন্তা, ধারণা, পরামর্শ ও কার্যক্রমের উল্লেখ রয়েছে সেগুলোর প্রভাব আমাদের জীবনে ব্যাপক।

Scanned with CamScanner

ধারণাগুলো পাল্টে দেবে আপনার এত দিনের জীবনযাপনের দৃষ্টিভঙ্গি। জীবনকে আপনি যে মানের ও উচ্চতার মনে করেন, বইটি পড়ার পর মনে হবে তার চেয়ে অনেক বেশি। তাই বইটি পড়তে পড়তেই দেখবেন, নিজের অজান্তেই মানসিকভাবে আপনি পৌঁছে গিয়েছেন উন্নততর জীবনে। ব্যাপক ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটেছে আপনার চিন্তাজগতে। এই পরিবর্তনের মাধ্যমেই আপনি সরাসরি উপলব্ধি করতে পারবেন আপনার জীবনে এই বইটির প্রভাব।

দ্য মিরাকল মর্নিং-এ জীবনযাপনের অনেক রকমের পরামর্শ রয়েছে। যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকা সত্ত্বেও অনেক মানুষ কেন তাদের স্বপ্নের জীবন থেকে বঞ্চিত হয়, কেন অধিকাংশই থেকে যায় গড় মানুষ (mediocre), কেন পরিতাপ ও সংগ্রামেই জীবন সীমাবদ্ধ হয়ে যায়, এসব কিছুর কারণ ব্যাখ্যা করে তা থেকে উঠে আসার অনেক বাস্তব পরামর্শ রয়েছে বইটিতে।

দ্য মিরাকল মর্নিং-এর একটি বড় অংশ (ষষ্ঠ অধ্যায়) জুড়ে রয়েছে খুব সকালে ঘুম থেকে উঠে লাইফ সেভারস (*The Life S.A.V.E.R.S.*) নামে ছয়টি অভ্যাসের নির্দিষ্ট কার্যক্রম। ব্যক্তিগতভাবে গ্রন্থকার এগুলো থেকে ব্যাপকমাত্রায় উপকৃত হয়েছেন। সকালের এই কার্যক্রম ও তা থেকে সৃষ্ট ইমপ্যাক্টকে তিনি নাম দিয়েছেন 'দ্য মিরাকল মর্নিং'। তাকে অনুসরণ করে চলেছেন পৃথিবীর হাজার হাজার মানুষ। লাইফ সেভারস নামের এই মিরাকল মর্নিং ঘিরে পৃথিবীব্যাপী গড়ে উঠেছে বিভিন্ন সংগঠন, তৈরি হয়েছে মিরাকল মর্নিং সম্প্রদায়।

তবে 'দ্য মিরাকল মর্নিং-এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে বইটির উজ্জীবনী শক্তি। নেতিবাচক শক্তির যে প্রভাব মানুষকে পিছনে টেনে নিয়ে যায়, যে ভুল দৃষ্টিভঙ্গির কারণে মানুষ জীবনকে এক জায়গায় থামিয়ে রাখে, চিন্তার যে দৈন্য জীবনকে সংকীর্ণতায় আবদ্ধ করে রাখে, সীমাবদ্ধ যে ভাবনা জীবনকে আজীবন বঞ্চিত করে রাখে বৃহত্তর জীবনের বিপুল আয়োজন থেকে, 'দ্য মিরাকল মর্নিং' সেসবের বিপক্ষে যেন এক প্রচণ্ড ঝড়ো হাওয়া যা নিমিষেই বিতাড়িত করে দেয় জীবনের নেতিবাচক সবকিছু। জীবনকে নিয়ে যায় সাফল্যের এক নতুন ঠিকানায়।

মানব সভ্যতার শুরু ও, মানবজাতি সভ্য হওয়ার পর থেকে সভ্য সমাজে যে জিনিসটির কদর সবসময়ই বেশি তা হচ্ছে বই। কারণ বই পড়েই মানুষ সভ্য হয়, বই পড়েই মানুষ আত্মিকভাবে সম্মৃদ্ধ হয় এবং বই পড়েই মানুষ নিজেকে বদলে ফেলে। বিভিন্ন ধরনের বইয়ের ভেতর মোটিভেশনাল ও আত্মউন্নয়নমূলক বই আমাদের জীবনে সরাসরি একটা প্রভাব রাখে। আত্ম-উন্নয়নমূলক বই মানুষকে প্রশিক্ষিত করে তোলে। তাই পৃথিবীব্যাপী

Scanned with CamScanner

আত্মউন্নয়নমূলক বইয়ের এত সমাদর। যে কয়টি আত্মউন্নয়নমূলক বই পৃথিবীতে সাড়া ফেলেছে ও অসংখ্য মানুষের জীবনে পরিবর্তন এনেছে তার মধ্যে *The Miracle Morning* এর অবস্থান প্রথম সারিতে।

তবে একটি আত্মউন্নয়নমুলক বই কোনো তরল ওষধ নয় যে, প্রতি চুমুকেই উপকার ও কার্যকারিতা রয়েছে। একটি বইয়ের প্রতিটি শব্দ, প্রতিটি বাক্য সবার জন্য একই মাত্রায় কার্যকরী নাও হতে পারে, হয় না, সম্ভবও নয়। অনেক পৃষ্ঠা হয়ত আপনার জন্যে হতে পারে একেবারেই প্রভাবহীন। তবে সার্বিক বিবেচনায় একটি বইয়ের অর্ধেক পৃষ্ঠাও কিংবা তার কমও যদি কার্যকরী হয়, তাহলেই বা কম কিসে? মনে রাখবেন, উন্নয়নটি ঘটবে আপনার জীবনের, সুতরাং একটি আত্মউন্নয়নমুলক বই থেকে যতটুকু পরিবর্তন আপনার জীবনে আসবে তা অমূল্য।

The Miracle Morning বইটি পড়ে কেউ শতভাগ নতুনভাবে জীবনযাপন করতে সক্ষম হবে, কেউ একটু কম। তবে যে মাত্রায়ই হোক না কেন বইটি পড়ার পর এই বইয়ের প্রভাব জীবনযাপনে যে খুব বড় একটি পরিবর্তন আনবে তা নিশ্চিত। আর এই পরিবর্তিত জীবন মানেই নতুনভাবে উপলব্ধি করা এক বিরাট জীবন– আশায়, উদ্যমে ও স্বপ্নে। পৃথিবীর লক্ষ লক্ষ মানুষ এই বইটি পড়ে দৃশ্যমান সুফল পেয়েছেন, এবার আপনার পালা।

সাম্য শরিফ

(কোনো অনুবাদই মূলটার বিকল্প হতে পারে না। কারণ প্রতিটি ভাষারই রয়েছে আলাদা স্বকীয়তা। প্রতিটি ভিন্ন ভাষার মানুষদের সংস্কৃতিও ভিন্ন। সেভাবে শব্দের প্রয়োগও ভিন্ন। যেমন Christmas শব্দের অনুবাদে 'ঈদ' বা 'পূজা' না বললে আমাদের সংস্কৃতির সাথে যাবে না। Mediocre শব্দটিরও কোনো উপযুক্ত একক বাংলা শব্দ নেই। সেক্ষেত্রে আমরা গড় মানুষ, আমজনতা, মধ্যমানের মানুষ ইত্যাদি ব্যবহার করি। আবার এ শব্দটার নাউন Mediocrity শব্দটা আমরা বাংলায় ব্যবহার করি না বললেই চলে। অন্যদিকে ইংরেজিতে বেশকিছু টার্ম ও শব্দ রয়েছে যেগুলোর উপযুক্ত বাংলা একক কোনো শব্দ নেই, যেমন 'term'। সবকিছু বিবেচনায় *The Miracle Morning* বইটার অনুবাদ বা রূপান্তর আমাদের সংস্কৃতির সর্বোচ্চ কাছাকাছি রাখার চেষ্টা করা হয়েছে —সা.শ.)

Scanned with CamScanner

HOW TO WIN THE DAY

IF YOU WIN THE MORNING, YOU WIN THE DAY. HERE'S HOW TO START THE DAY OFF RIGHT.

From the Ask Altucher interview with Hal Elrod

S — Silence

Meditation. Prayer. Breathing. Whatever it is for you, the idea is to quiet your mind, block out the chatter, and start the day with calm thoughts.

A — Affirmations

Encouraging words you tell yourself to achieve your goals, overcome fears, be healthy and happy, and live out your purpose.

V — Visualization

Imagine yourself doing each thing, step by step, that you need to do to accomplish your goals. Then imagine what it will feel like when you succeed.

E — Exercise

It doesn't have to be powerlifting or long distance running. Just do some bodyweight exercises for 5 minutes to get the blood and oxygen flowing to the brain.

R — Reading

Fill your brain with positive thoughts and ideas to improve yourself. Learn the knowledge of people who have accomplished the things you want to do.

S — Scribing

Writing or journaling is a great way to process your thoughts and reflect on your life. It will help you be more self-aware and more articulate.

Scanned with CamScanner

» প্রিয় পাঠক, আপনার জন্যে একটি নোট

ঠিক এই মুহূর্তে আপনি আপনার জীবনের যে পরিস্থিতিতে থাকেন না কেন এটা কোনো বড় ব্যাপার নয়; হতে পারে যে, আপনি আপনার জীবনে কাঙ্ক্ষিত সফলতার সর্বোচ্চ শিখরে রয়েছেন অথবা সংগ্রাম করে যাচ্ছেন আপনার পথটি পাওয়ার জন্যে। আমি জানি, আমাদের ভেতর একটা সাধারণ ব্যাপার রয়েছে (সম্ভবত একটার চেয়ে অনেক বেশি, কিন্তু একটার ব্যাপারে আমি নিশ্চিত)। সেই মিলটি হচ্ছে, আমরা আমাদের জীবনের উন্নতি করতে চাই, আমাদের নিজস্ব জীবনের।

এটা এরকম কোনো পরামর্শ দেওয়া নয় যে, আমাদের ভেতরে, আমাদের জীবনে কোনো ভুল আছে; কিন্তু মানুষ হিসেবে আমাদের জন্মই হয়েছে ক্রমাগত বিকশিত হওয়া ও উন্নতি করার সহজাত আকাঙ্ক্ষা ও প্রচেষ্টা নিয়ে। আমি বিশ্বাস করি, এটা আমাদের সবার ভেতরে বিদ্যমান। তারপরও, আমরা প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠি এবং জীবন প্রায় একই জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকে।

একজন গ্রন্থকার হিসেবে, কী-নোট স্পিকার হিসাবে, সফলতার প্রশিক্ষক হিসেবে আমার কাজ হচ্ছে মানুষকে শেখানো, কীভাবে আমাদের প্রত্যেকের ভেতরের অপরিসীম সম্ভাবনা কাজে লাগিয়ে পূর্ণতার দিকে নিয়ে যাওয়া যায়। মানব সামর্থ্য ও আত্মউন্নয়নের একজন নিবেদিতপ্রাণ ছাত্র হিসেবে সম্পূর্ণ নিশ্চয়তা সহকারে আমি বলতে পারি যে, *The Miracle Morning* সবচেয়ে বাস্তব, ফলাফলকেন্দ্রিক ও জীবন পরিবর্তনকারী একটি পদ্ধতি- যা আমি উপস্থাপন করেছি আপনার জীবনের প্রতিটি দিক উন্নত করার জন্যে।

যাদের জীবনের চাওয়া-পাওয়া অনেক বড়, তাদের জন্যে *The Miracle Morning* একটি পরিপূর্ণ game changer যা আপনাকে অধরা পরবর্তী লক্ষ্য অর্জনের দিকে নিয়ে যাবে, আপনার ব্যক্তিগত ও পেশাগত সফলতা অতীতের সব অর্জনকে ছাড়িয়ে যাবে। আর এসবের ভেতর রয়েছে আপনার উপার্জন বৃদ্ধি, ব্যবসায়ের বিস্তার, বিক্রয় ও মুনাফা বৃদ্ধি। এই বইটিতে আরও অধিক যে বিষয়টি রয়েছে, তা হচ্ছে নতুন নতুন উপায় আবিষ্কার করার মাধ্যমে সফলতার এমন পূর্ণতার স্তরে পৌঁছানোর অভিজ্ঞতা অর্জন যা আপনি হয়ত এতদিন

Scanned with CamScanner

অবহেলা করেছেন। এর অর্থ আপনার শরীর, সুখ, সম্পর্ক, টাকাপয়সা, আত্মিক জগত অথবা যেকোনো ক্ষেত্র, যা আপনার অগ্রাধিকার তালিকার প্রথম দিকে রয়েছে–সেগুলোর তাৎপর্যপূর্ণ অগ্রগতি সাধন।

যারা প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে রয়েছেন, সংগ্রামের সময় অতিক্রম করছেন; হোক সে সংগ্রাম মানসিক, আবেগজনিত, শারীরিক, আর্থিক কিংবা সম্পর্ককেন্দ্রিক– একটি জিনিস বারবার প্রমাণিত হয়েছে, *The Miracle Morning* যে কাউকে অনতিক্রম্য চ্যালেঞ্জসমূহ মোকাবেলায় শক্তিমান করে তুলবে, যুগান্তকারী পরিবর্তনের মাধ্যমে বিরাট সফলতা এনে দেবে এবং পরিস্থিতি পাল্টে দেবে। আর প্রায়ই এসব ঘটবে খুবই সংক্ষিপ্ত সময়ে।

আপনি নির্দিষ্ট কয়েকটি ক্ষেত্রে তাৎপর্যপূর্ণ উন্নতি করতে চান কিংবা বিরাট কোনো পরিবর্তনের জন্যে প্রস্তুতি গ্রহণ করেছেন, যা ব্যাপকভাবে আপনার সমগ্র জীবনে আমূল পরিবর্তন ঘটাবে। আপনি আশা করেন, সেই পাল্টানো জীবনে আপনার এই বর্তমান পরিস্থিতি হবে শুধুই একটা স্মৃতি মাত্র। সেক্ষেত্রে নিশ্চিতভাবে এটা বলা যায় যে, আপনি সঠিক বইটি নির্বাচন করেছেন। একটি বৈপ্লবিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনি শুরু করতে চলেছেন একটি অলৌকিক ভ্রমণ যা নিশ্চিতভাবে রূপান্তর ঘটাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই... সবকিছুই সকাল ৮টার আগে।

The Miracle Morning ইতোমধ্যে পৃথিবীব্যাপী হাজার হাজার মানুষের জীবনে পরিবর্তন ঘটিয়েছে (আমার নিজের জীবনেও) এবং আপনার জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন বয়ে আনার জন্যে এটা হতে পারে একেবারে একটা পাকা অনুঘটক। আপনার সঙ্গে এই বিষয়টা শেয়ার করতে পারাকে এখন আমি বিরাট সম্মানের ব্যাপার বলে মনে করি। আমি আমার সক্ষমতার সর্বোচ্চ ব্যবহার করেছি এটা নিশ্চিত করতে যে, এই বইটি প্রকৃতই হবে একটি জীবন পাল্টানো বিনিয়োগ– যা আপনার সময়, শক্তি, পর্যবেক্ষণ ও মনোযোগে রূপান্তর ঘটাবে। আপনাকে ধন্যবাদ আমাকে আপনার জীবনের একটা অংশ করার জন্যে। একসঙ্গে আমাদের অলৌকিক ভ্রমণ শুরু হতে চলেছে।

ভালোবাসা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি (সব সময়)।

"Yo Pal" Hal

Scanned with CamScanner

সূচিপত্র

অনুবাদকের ভূমিকা / ১৩

একটি বিশেষ আহবান : মিরাকল মর্নিং সম্প্রদায় / ২১

ভূমিকা : আমার গল্প এবং যে-কারণে আপনারটিও গুরুত্বপূর্ণ / ২৩

১ আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে জেগে উঠার এখনই সময় / ৩৩

২ দ্য মিরাকল মর্নিং-এর উৎপত্তি: হতাশা থেকে সৃষ্টি / ৪১

৩. বাস্তবতার নিরিখে ৯৫% / ৫৫

৪. আপনি কেন আজ সকালে ঘুম থেকে উঠেছিলেন? / ৭৬

৫. ঝিমুনি ছাড়াই জেগে উঠার ৫টি ধাপ / ৮৩

৬. Life S.A.V.E.R.S / ৮৯

ছয়টি অভ্যাস যা আপনাকে নিশ্চিতভাবে রক্ষা করবে সম্ভাবনাময় জীবনের অপূর্ণতা থেকে

৬.১ Life S.A.V.E.R.S. - S (Silence) মানে নীরবতা / ৮৩

৬.২ Life S.A.V.E.R.S. - A (Affirmations) মানে আত্ম-কথন / ৯৯

৬.৩ Life S.A.V.E.R.S. - V (Visualization) মানে দৃশ্যায়ন (কল্পনা) / ১০৭

৬.৪ Life S.A.V.E.R.S. - E (Exercise) মানে ব্যায়াম / ১১৩

৬.৫ Life S.A.V.E.R.S. - R (Reading) মানে পড়া / ১১৬

৬.৬ Life S.A.V.E.R.S. - S (Scribing) মানে লেখা / ১২০

৭. ৬ মিনিটের মিরাকল (শুধুমাত্র অতিব্যস্ত পাঠকের জন্যে) / ১২৯

৮. আপনার জীবনধারা, লক্ষ্য ও স্বপ্নের সঙ্গে মিল রেখে সাজিয়ে নিন আপনার অতি নিজস্ব Miracle Morning / ১৩৩

৯. অসহনীয় থেকে অপ্রতিরোধ্য: অভ্যাস গঠনের পরীক্ষিত উপায় যা আপনার জীবনে পরিবর্তন আনবে মাত্র ৩০ দিনে / ১৪০

১০. ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা ও চ্যালেঞ্জ / ১৫২

১১. উপসংহার / ১৫৯

Scanned with CamScanner

একটি বিশেষ আহবান : মিরাকল মর্নিং সম্প্রদায়

The Miracle Morning-এর ভক্ত ও পাঠকেরা সমমনাদের নিয়ে একটি অসাধারণ সংঘ তৈরি করেছেন। তারা প্রতিদিনই একটি উদ্দেশ্য নিয়ে ঘুম থেকে ওঠেন। তারা সবাই নিবেদিত রয়েছেন নিজের ভেতরের সেই অসীম সম্ভাবনার বাস্তবায়ন দেখতে, যে সম্ভাবনা প্রত্যেকের ভেতরে রয়েছে। *The Miracle Morning*-এর স্রষ্টা হিসেবে একটি অনলাইন স্পেস তৈরি করা আমার দায়িত্ব। আমি মনে করি, এর ফলে পাঠক ও ভক্তরা পরস্পরের সঙ্গে সংযুক্ত থাকবে, উৎসাহিত হবে, মত বিনিময় করবে, ভিডিও পোস্ট করবে, সহযোদ্ধা (Accountability Partner) খুঁজে পাবে, এবং, এমনকি সুস্বাদু খাবারের রেসিপি ও শরীরচর্চার রুটিন পরস্পরকে জানাবে।

তাহলে এক্ষুণি অনুপ্রাণিত, সমমনা অলৌকিক সফলতা সৃষ্টিকারী ও অর্জনকারীদের সঙ্গে একাকার হতে ভিজিট করুন www.MyTMM Community.com. এখানে আপনি অন্যদের সঙ্গে সংযুক্ত হতে পারবেন যারা *The Miracle Morning* -এর চর্চা করছে। অনেকেই এটা কয়েক বছর যাবৎ করছে।

আমি সংঘটি পরিচালনা ও নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করব। আমি আপনাকে সেখানে দেখার অপেক্ষায় রয়েছি।

যদি আপনি সেখানে আমার সঙ্গে Twitter-এ সংযুক্ত হতে চান তাহলে অনুসরণ করুন @HalElrod এবং ফেসবুকের জন্যে facebook.com/YoPalHal। অনুগ্রহ করে আমাকে সরাসরি মেসেজ ও মন্তব্য করুন অথবা আমাকে প্রশ্ন করুন। আমি প্রত্যেককে সুন্দর করে আলাদাভাবে জবাব দিয়ে থাকি। আসুন, দ্রুত সংযুক্ত হোন।

Scanned with CamScanner

আপনার জীবনযাপনের মাত্র দুটো পথ রয়েছে।
একটি হচ্ছে যেন কোনো কিছুই অলৌকিক নয়।
অন্যটি হচ্ছে যে, যেন সবকিছুই অলৌকিক
— Albert Einstein

প্রকৃতির সঙ্গে দ্বন্দ্বে অলৌকিক ঘটনা ঘটে না,
কিন্তু এটা ঘটে প্রকৃতি সম্পর্কে আমরা যা জানি তার দ্বন্দ্বে
— Saint Augustine

প্রতিটি সকালই জীবনের শুরু
—Joel Olsteen

Scanned with CamScanner

'It is so rare to find a book that changes the way you live your life'
TIM SAUNDERS, NY Times bestselling author of *THE LIKABILITY FACTOR*

THE MIRACLE MORNING

THE 6 HABITS THAT WILL TRANSFORM YOUR LIFE BEFORE 8AM

HAL ELROD

Scanned with CamScanner

ভূমিকা

আমার গল্প এবং যে, কারণে আপনারটিও গুরুত্বপূর্ণ

৩ ডিসেম্বর, ১৯৯৯, জীবনটি ভালো ছিল বললে কম বলা হবে। না, এটা ছিল বিরাট। ২০ বছর বয়সে আমার কলেজের প্রথম বছরটি পার করেছিলাম। আমার সর্বশেষ আঠারো মাস কাটিয়েছিলাম ২০০ মিলিয়ন ডলারের একটি মার্কেটিং কোম্পানির একজন অন্যতম শীর্ষ উৎপাদন সরবরাহকারী হিসাবে। আমি ওই বয়সে আমার কল্পনাতীত আয় করেছিলাম। আমার খুব ভালোবাসার একজন গার্লফ্রেন্ড ছিল, একটি নির্ভরযোগ্য পরিবার ছিল, সেরা বন্ধুমহল ছিল। সত্যিই আমি ছিলাম আশীর্বাদপুষ্ট। বলতে পারেন, আমি ছিলাম পৃথিবীর শীর্ষ অবস্থানে। আমি কখনোই ভাবতে পারিনি যে, এটা ছিল সেই রাত যে রাতে আমার পৃথিবীটা শেষ হয়ে যাবে।

রাত ১১ : ৩২ / ঘণ্টায় ৭০ মাইল বেগে দক্ষিণ দিকে ড্রাইভ করছিলাম

আমরা রেস্তোরাঁ ও বন্ধুদের পিছনে ফেলে এসেছিলাম। গাড়িতে আমরা শুধু দুজন ছিলাম। আমার গার্লফ্রেন্ড সান্ধ্যকালীন আয়োজনে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল। প্যাসেঞ্জার সিটে ঝিমিয়ে পড়েছিল। আমার ঝিম ধরেনি, বরং উত্তেজিত ছিলাম। আমি জাগ্রত ছিলাম এবং আমার চোখ দুটো সামনের রাস্তায় নিবদ্ধ ছিল। আমি Tchaikovsky'র সংগীতে ডুবে গিয়েছিলাম। রাতের ঘটনাগুলো আমাকে আনন্দের রাজ্যে নিয়ে গিয়েছিল, ঘুম ছিল চিন্তারাজ্যের অনেক দূরের ব্যাপার। আমার ব্র্যান্ড নিউ সাদা Ford Mustang-এ উন্মুক্ত পথে ৭০ মাইল বেগে চলছিলাম। মাত্র দুই ঘণ্টা আগে আমি আমার জীবনের সেরা বক্তব্য দিয়ে এসেছি। সবাই আমাকে দাঁড়িয়ে অভিনন্দন জানিয়েছিল। এটা ছিল আমার জীবনে প্রথম। প্রকৃতপক্ষে আমি যেন মরিয়া হয়ে গিয়েছিলাম, চিৎকার করে যে কাউকে আমার কৃতজ্ঞতা জানাতে। কিন্তু আমার গার্লফ্রেন্ড ঘুমিয়ে পড়েছিল। ওকে কিছুই জানানো সম্ভব ছিল না। আমি আমার মা-বাবাকে ফোন করতে চেয়েছিলাম, কিন্তু বেশ রাত হয়ে গিয়েছিল, তারা হয়ত ততক্ষণে ঘুমিয়ে পড়েছিলেন। তাদের সঙ্গে কথা বললে ভালো হতো। কিন্তু কোনভাবেই আমার পক্ষে জানা সম্ভব ছিল না যে, ওই মুহূর্তটাই ছিল আমার মা-বাবা কিংবা কারো সঙ্গে কিছু সময় কথা বলার শেষ সুযোগ।

Scanned with CamScanner

একটি অকল্পনীয় বাস্তবতা

একটি বিশাল ট্রাকের হেডলাইট দুটো সরাসরি আমার দিকে ছুটে আসে; কিন্তু দুর্ভাগ্যের এক মুহূর্তেই, ঘণ্টায় আশি মাইল বেগে ছুটে চলা বিশাল ট্রাকটি আমার Ford Mustang প্রাইভেট কারটির সামনের অংশ চূর্ণবিচূর্ণ করে দিয়েছিল। দুটো গাড়ির সামনের ধাতব অংশ সংঘর্ষে লিপ্ত হয়েছিল। প্রথমে হঠাৎ ঘর্ষণের উচ্চ শব্দ এবং তারপর গাড়ির মাথাটি মুচড়ে ভেঙ্গে গেল। আমার Mustang-এর এয়ারব্যাগগুলি বিস্ফোরিত হলো। আমরা জ্ঞান হারালাম। আমার মাথার সম্মুখভাগে প্রচণ্ড আঘাত লেগেছিল। গাড়ির দরজাটি আমার শরীরের বামপাশে আঘাত করে ভেঙে পড়েছিল। গাড়ির ধাতব ছাদটি আমার মাথার সঙ্গে চেপ্টে যায়। আমার মাথার খুলি স্লাইস করে ফেলে এবং বাম কান প্রায় বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। আমার বাম চোখের সকেটের হাড়গুলি চূর্ণ হয়ে যায়, বাম চোখ যেন বিপজ্জনকভাবে ঝুলে পড়েছিল। আমার বাম হাত ভেঙে গিয়েছিল, মুল শিরা বিচ্ছিন্ন হয়ে গিয়েছিল, কনুই বিধ্বস্ত হয়ে গিয়েছিল, ভাঙা হাড় হাতের উপরের অংশে চামড়া ভেদ করে ঢুকে গিয়েছিল।

আমাকে গাড়ি থেকে বের করে আনার চেষ্টা করা হয়েছিল। এটা সম্ভব হয়নি। আমার কোমরের নীচে তিনটি জায়গা ভেঙে গিয়েছিল। অবশেষে, আমার উরু, যেখানে শরীরের সবচেয়ে বড় হাড় রয়েছে, অর্ধেকটা ভেঙে গিয়েছিল এবং একপাশ আমার উরুর চামড়ায় বিদ্ধ হয়েছিল।

সবজায়গায় শুধু রক্ত আর রক্ত। আমার শরীর ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। আমার ব্রেইন চিরতরে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছিল। প্রচণ্ড শারীরিক ব্যথা সহ্য করতে পারছিলাম না। আমার শরীর স্তব্ধ হয়ে গিয়েছিল। রক্তের চাপ থেমে গিয়েছিল এবং আমি গভীর কোমায় চলে গিয়েছিলাম।

আমরা কি দ্বিতীয়বার জীবন ফিরে পাই?

পরবর্তীকালে যা ঘটেছিল তা শুধু অবিশ্বাস্য ছিল না, অনেকেই বলেছিলেন যে, এটা ছিল একটি অলৌকিক ঘটনা। জরুরী উদ্ধারকর্মীরা এসে গিয়েছিল। সব রকমের আধুনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে সেই ধ্বংসাবশেষ থেকে তারা আমার রক্তাক্ত দেহ কেটে বের করেছিল। এ কাজে আমার দেহ থেকে প্রচুর রক্ত বের হয়ে গিয়েছিল। আমার হৃদযন্ত্রের ওঠানামা বন্ধ হয়ে গিয়েছিল। আমার শাসক্রিয়া থেমে গিয়েছিল। আমি ক্লিনিকালি মারা গিয়েছিলাম।

মেডিকেল সহকর্মীরা দ্রুতই আমাকে উদ্ধার কাজে নিয়োজিত হেলিকপ্টারে তুলেছিল এবং আমাকে বাঁচানোর জন্যে খুব দৃঢ়ভাবে চেষ্টা করে যাচ্ছিল। ছয়

Scanned with CamScanner

মিনিট পর তারা সফল হয়েছিল। আমার শ্বাসক্রিয়া আবার শুরু হয়েছিল। ঈশ্বরকে ধন্যবাদ, আমি জীবিত ছিলাম।

আমি ছয়দিন অজ্ঞান ছিলাম এবং জ্ঞান ফিরে জানতে পারলাম, আমি হয়ত আর কখনো হাঁটতে পারব না। হাসপাতালে ছয় সপ্তাহ কেটে গেল। আরোগ্য হওয়া ও জীবনে ফিরে আসার জন্যে ওই সময়টা আমার কাছে ছিল খুবই চ্যালেঞ্জিং। ধীরে ধীরে হাঁটতে সক্ষম হলাম। আমাকে হাসপাতাল থেকে মুক্ত করে দেয়া হলো। আমি আমার মা-বাবার সেবাযত্নে আবার বাস্তব পৃথিবীতে ফিরে এলাম।

এগারোটি ভাঙা হাড়, স্থায়ী ব্রেইনডেমেজ এবং এই সময়ে আমার প্রেমিকা এখন প্রাক্তন হয়ে গিয়েছে, সে আমার সঙ্গে ব্রেকআপটা হাসপাতালেই করেছিল। আমি জেনে গিয়েছিলাম যে, জীবন আর কখনোই আগের মতো হবে না। বিশ্বাস করুন আর না করুন, আমার জন্যে এ সবকিছু একটি ভালো বিষয়ে পরিণত হয়েছিল।

যদিও জীবনের এই নতুন বাস্তবতায় চলে আসাটা খুব সহজ ছিল না এবং মাঝে মাঝে আমি খুব আশ্চর্য হয়ে ভাবতাম, কেন আমার জীবনে এসব ঘটে গেল? আমাকে জীবনে ফিরে আসার সব দায়িত্ব নিতে হয়েছিল।

আমার জীবন কেমন হতে পারত এটা ভাবার পরিবর্তে জীবনে তখন যা যা ছিল, আমি তা আলিঙ্গন করেছিলাম। 'আমার জীবন এরকম না হয়ে অন্য রকম হতে পারত', 'যদি দুর্ঘটনাটি না ঘটত,' এসব ভাবার পরিবর্তে আমি শতভাগ মনোনিবেশ করেছিলাম আমার তখন যা যা ছিল সেগুলোকে সর্বোচ্চ ভালো পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্যে। যেহেতু আমার পক্ষে ঘটে যাওয়া অতীতটা পরিবর্তন করা সম্ভব ছিল না, আমি ফোকাস করলাম আমার সমস্ত চিন্তা ভাবনা সামনের দিকে নিয়ে যেতে। আমি নিজেকে উৎসর্গ করলাম আমার সব সম্ভাবনা অর্জনের মাধ্যমে স্বপ্নপূরণের জন্যে। অন্যরাও একইভাবে কীভাবে ঘুরে দাঁড়াতে পারে, আমি সে পথও আবিষ্কার করে ফেললাম।

আমার যা কিছু ছিল তার জন্যে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ হতে পারলাম। আর আমার যা ছিলনা, তা কোনো অভিযোগ ছাড়াই শর্তহীনভাবে মেনে নিলাম। জীবনে যা যা চেয়েছিলাম তা পাওয়ার সব সম্ভাবনা সৃষ্টির দায়দায়িত্ব একমাত্র আমার নিজের বলেই মেনে নিলাম। অবশেষে এই ব্যাপক বিধ্বংসী গাড়ি দুর্ঘটনা আমার জীবনে ঘটে যাওয়া সবচেয়ে ভালো ঘটনার একটিতে পরিণত হয়ে গেল। আমার বিশ্বাস, প্রতিটি ঘটনাই যে-কোনও উদ্দেশ্য নিয়ে হাজির হয়, কিন্তু সবচেয়ে কার্যকরী প্রভাবশালী কারণটা খুঁজে বের করা আমাদের দায়িত্ব।

আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জ, ঘটনা ও পরিস্থিতিসমূহের জন্যে এই নির্বাচনটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার দুর্ঘটনাটি একটি বিজয়ী প্রত্যাবর্তনের প্রেরণা হিসেবে ব্যবহার করেছিলাম।

২০০০ সালটি আমার শুরু হয় হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে। আমি ভেঙে গিয়েছিলাম, কিন্তু পরাজিত হইনি। তবে বছরটি শেষ হয় সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে। আমার কোনো গাড়ি ছিল না, স্বল্পমেয়াদি স্মৃতিশক্তিও কিছুটা লোপ পেয়েছিল। নিজেকে নিয়ে দুঃখ করা এবং ঘরে বসে থাকার জন্যে পৃথিবীর সবগুলো অজুহাতই আমার কাছে ছিল। এরকম একটা অবস্থানে থেকেও আমি ফিরে গিয়েছিলাম আমার কর্মস্থলে, আমার বিক্রয় অবস্থান Cutcoতে। আমি ভাবতে পারিনি, ওটাই হতে যাচ্ছে আমার ক্যারিয়ারের সেরা বছর। বছরটি আমার শেষ হয়েছিল সর্বোচ্চ বিক্রয়ের রেকর্ডে। এ সবই হয়েছিল আমার শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক অবস্থা থেকে সেরে উঠার সময়ে; ধংসাবস্থা থেকে ঘুরে দাঁড়ানোর সময়ে।

২০০১ : আমার অভিজ্ঞতা থেকে জীবনের কিছু অমূল্য শিক্ষা পেয়ে গেলাম। আমি মনে করলাম, আমার প্রতিকূল অবস্থা ও তা থেকে প্রাপ্ত শিক্ষা অন্যের জন্যে অনুপ্রেরণার উৎসে পরিণত করা যায়। মানুষকে উৎসাহ প্রদান ও ক্ষমতায়নের ওটাই ছিল সেরা সময়। হাইস্কুল এবং কলেজে আমি আমার গল্প বলা শুরু করলাম। আমার অভিজ্ঞতাটা শেয়ার করতে থাকলাম। শিক্ষার্থী এবং বিভিন্ন অনুষদ থেকে ব্যাপক ইতিবাচক সাড়া পেলাম। আমি যুব সমাজকে প্রভাবিত করার একটা মিশন শুরু করি।

২০০২ : আমার প্রিয় বন্ধু Jon Berghoff অন্যদেরকে অনুপ্রাণিত করতে আমার দুর্ঘটনা নিয়ে একটি বই লিখতে উৎসাহিত করে। আমি লেখা শুরু করলাম। শুরু করেই থেমে গেলাম। আসলে আমি কোনো লেখক ছিলাম না। হাইস্কুলে রচনা লেখাটাই আমার কাছে যথেষ্ট কষ্টকর মনে হতো! সুতরাং একটি বই লেখার তো প্রশ্নই আসে না। বারবার চেষ্টা করেছি, সব চেষ্টাই হতাশায় শেষ হয়েছে। আসলে তখনও বই লেখাটা আমার জগত ছিল না। আমি কোম্পানিতেই ভালো করছিলাম।

২০০৪ : আমি নিজ হাতে ব্যবস্থাপনা দেখতে চেয়েছিলাম। আমি আমাদের Sacramento Cutco অফিসে বিক্রয় ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব গ্রহণ করেছিলাম। আমাদের দল কোম্পানিতে সেরা হয়েছিল এবং বিক্রয়ে সে বছর সকল সময়ের বার্ষিক রেকর্ড অতিক্রম করেছিল। সেই শরতে আমি ব্যক্তিগতভাবে বিক্রয়ের সর্বোচ্চ মাইলফলক স্পর্শ করেছিলাম। কোম্পানির সমগ্র খ্যাতির অর্ধেকই ছিল

Scanned with CamScanner

আমার। আমার মনে হলো, আমি কোম্পানিতে যা যা করতে চেয়েছিলাম তার সব কিছুই সম্পাদন করে ফেলেছি। আমি অনুভব করলাম, একজন মটিভেশনাল স্পিকার হওয়ার এটাই সেরা সময়। আমার মনে হলো, সেই বইটা আমি আবারো লিখতে পারি। গত কয়েক বছর আমার মাথায় এ চিন্তাটা বারবার কাজ করছিল। আমি Ursula'র সঙ্গেও দেখা করলাম। আমরা ছিলাম অবিচ্ছেদ্য এবং আমার এই অনুভূতি ছিল যে, সে ছিল *আমার একমাত্র একজনই*।

ফেব্রুয়ারি ২০০৫ : আমার সর্বশেষ কনফারেন্সে দর্শক সারিতে বসে আমার একটা বেদনাদায়ক উপলব্ধি হয়েছিল। আমি কখনোই আমার সম্ভাবনাকে পূর্ণতায় নিয়ে যায়নি। এটা ঠিক, আমি কিছু পুরস্কার জিতেছি, রেকর্ড ভেঙেছি। কিন্তু আমি দর্শক সারিতে বসে যখন দুজন সেরা পারফরমারকে Cutco কোম্পানির দেয়া সেরা বার্ষিক পুরস্কার হিসেবে লোভনীয় *Rolex* নিতে দেখি, তখন আমার উপলব্ধিতে এটা এসেছিল যে, আমি কখনোই শতভাগ প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ছিলাম না। কমপক্ষে সারা বছরব্যাপী ছিলাম না। আমার নিজের কাছে খুবই খারাপ লাগবে, যদি আমার সম্ভাবনা পূরণ না করে কোম্পানি ছেড়ে যাই। এটার জন্যে আমার প্রয়োজন ছিল পুরো একটা বছর সময় দেয়া, কিন্তু এই সময়ে আমার সবকিছু কোম্পানিকে উজাড় করে দিতে হয়েছিল।

২০০৫ : বেশ দেরিতে শুরু করা সত্ত্বেও আমি প্রায় দ্বিগুণ বিক্রয়ের সিদ্ধান্ত নিয়ে একটা লক্ষ্য স্থির করেছিলাম। আমি শঙ্কিত ছিলাম, কিন্তু সেই সঙ্গে ছিলাম প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমি নিজ থেকে অনুভব করেছিলাম, ওই বইটি লেখা এবং আমার কথা সারা পৃথিবীকে জানানোর জন্যে আমার নিজের ভেতর একটা বাধ্যবাধকতা ছিল। আমি পুরো ৩৬৫টি দিন কাটিয়েছিলাম কোম্পানির বিক্রয়ের কাজে এবং আমার বই লিখে। আমার জীবনের প্রথম ২৫ বছরের ভেতর সে বছর ছিলাম সবচেয়ে বেশি শৃঙ্খলিত। আমি এর আগে জীবনে কখনো যা করিনি সেরকম কিছু করার জন্যে আবেগতাড়িত হয়ে গিয়েছিলাম। আমার বেদনাদায়ক অথচ আরামপ্রদ মাঝারিমানের জগত (mediocrity) থেকে বের হয়ে আসার উদ্যোগ নিয়েছিলাম। এই চিন্তাটাই আমার জীবনকে নতুনভাবে পরিচালিত করেছিল, অসাধারণ হওয়ার পথ খুঁজছিলাম। বছর শেষে দুটো লক্ষ্যেই পৌছে গিয়েছিলাম, কোম্পানিতে বিগত সেরা বিক্রির বছরের চেয়ে দ্বিগুণের বেশি বিক্রি করতে সক্ষম হয়েছিলাম এবং আমার প্রথম বইটা শেষ করেছিলাম। এটা অফিসিয়াল: আপনি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হলে সবকিছুই সম্ভব।

২০০৬-এর বসন্ত : আমার প্রথম বই *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your*

Dreams আমাজন বেস্টসেলার বইয়ের তালিকায় ৭ম স্থান অর্জন করেছিল। তখন একটা অভাবনীয় ব্যাপার ঘটে গেল। আমার প্রকাশক আমার বেস্টসেলিং বইয়ের শতভাগ রয়্যালটি নিয়ে দেশ ছেড়ে পালিয়ে গেল। সে একেবারেই লাপাত্তা হয়ে গেল। আমার বাবা-মা এ ঘটনায় বিধ্বস্ত হয়ে গেলেন। আমি হইনি। আমার গাড়ি দুর্ঘটনা থেকে আমি যদি একটি জিনিসও শিখে থাকি তা হচ্ছে যে, জীবনের যে দিকগুলো আমরা পাল্টাতে পারব না সেসব বিষয় নিয়ে অযথা ভাবনা চিন্তা করা বা মন খারাপ করার কোনো মানেই হয় না। সুতরাং আমি ভেঙে পড়িনি। আমি আরও শিখেছি, আমাদের চ্যালেঞ্জ থেকে যা আমরা শিখি সেদিকে মনোনিবেশ করে এবং অন্যের জীবনেও সেগুলো কাজে লাগিয়ে আমরা একটা কাজ করতে পারি, যে কোনো প্রতিকূল অবস্থাকে একটা সুযোগ বা সুবিধায় পরিণত করতে পারি।

২০০৬ : পেশাটি সম্পর্কে বিন্দুমাত্র ধারণা ছাড়াই, আমি দুর্ঘটনাক্রমে হয়ে গেলাম জীবন ও ব্যবসার একজন সফল প্রশিক্ষক। বছর চল্লিশের একজন অর্থ উপদেষ্টা আমার কাছে প্রস্তাব করেন তার প্রশিক্ষক হওয়ার জন্যে। আমি রাজি হয়ে গেলাম। খুব ভালবাসার সঙ্গেই আমি এটা শেষ করেছিলাম। আমার প্রথম মক্কেল তার জীবন ও ব্যবসায়ে পরিমাপযোগ্য সফলতা পেলেন। অন্যদের সাহায্য করার প্রতি আমার যথেষ্ট আগ্রহ তৈরি হলো। ঠিক ২৬ বছর বয়সে আমি একজন সফল পেশাদার কোচ হয়ে গেলাম।

আমার এই প্রশিক্ষণ ব্যবসা তখন মধ্য গগনে। আমি শতশত উদ্যোক্তা, বিক্রয়কর্মী ও ব্যবসায়ীদের প্রশিক্ষণ দিয়েছিলাম। ঠিক এর পরপরই আমি আমার জীবনের প্রথম বক্তৃতা দিলাম টাকার বিনিময়ে। *Boys and Girls Clubs of America* তাদের জাতীয় সম্মেলনে আমাকে মূল বক্তা হিসেবে বেছে নিয়েছিল। যদিও ১৯৯৮ সাল থেকেই আমি প্রাথমিক বিক্রয়কর্মী ও ব্যাবসা প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজারদের সমন্বয়ে বহু দর্শকপূর্ণ অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিয়ে আসছিলাম। খাড়া চুল, তরুণ চেহারা, ডাক নাম– *"Yo Pal" Hal*,-যুব সমাজকে প্রভাবিত করতে পারছিলাম। আমি বক্তব্য দেয়া শুরু করেছিলাম স্থানীয় হাইস্কুল ও কলেজে। তখন আমি আমার গল্পও শেয়ার করতাম।

২০০৭ : এ বছর জীবনটা আমার সম্পূর্ণ অন্যরকম হয়ে গেল। জীবন যেন ঝরে পড়ল জীবন থেকে। যুক্তরাষ্ট্রের অর্থনীতি ভেঙে যায়। রাতারাতি আমার আয় হয়ে গেল অর্ধেক। আমার মক্কেলরা কোচিং চালানোর আর্থিক সক্ষমতা হারিয়ে ফেলল। আমি ঘরভাড়াসহ সব রকমের বিল পরিশোধ করার সামর্থ হারিয়ে ফেললাম। আমি ৪২৫,০০০ ডলারের দেনায় পড়ে গেলাম। সম্পূর্ণ

বিধ্বস্ত হয়ে গেলাম। মানসিক, শারীরিক ও আর্থিকভাবে একেবারে তলানিতে চলে গেলাম। আমি জীবনে কখনো এতটা নিরাশ, হতবুদ্ধি ও বিষন্ন বোধ করিনি। আমি কীভাবে আবার জীবনে ফিরে আসব এটা ভেবে কিংকর্তব্যবিমুঢ় হয়ে গেলাম। খুব মরিয়া হয়ে আমি আমার সেই অনতিক্রম্য সমস্যা থেকে বের হয়ে আসার পথ খুঁজতে থাকলাম। আমি স্বাবলম্বনমূলক বিভিন্ন বই পড়লাম, সেমিনারে গেলাম, এমনকি একজন প্রশিক্ষককের শরণাপন্ন হলাম। কিন্তু কোনো কাজ হলো না।

২০০৮ : এ বছর আমার জীবনের মোড় ঘুরতে শুরু করল। আমি অবশেষে খুব কাছের এক বন্ধুর কাছে আমার খারাপ সময়ের সবকিছু খুলে বললাম (যা আমি এতদিন পর্যন্ত খুব ভালোভাবে গোপন রেখেছিলাম)। সে আমাকে প্রশ্ন করল: তুমি কি শরীরচর্চা করছ? আমি উত্তর করলাম: আমি সকালে বিছানা ছেড়ে উঠতে পারি না বললেই চলে– সুতরাং, না। "দৌড়ানো শুরু করো," সে বলল। "এটা তোমাকে খুব ভালো অনুভব করতে সহায়ক হবে এবং তুমি সঠিকভাবে চিন্তা করতে সক্ষম হবে"। ওহ, আমি দৌড়ানো পছন্দ করি না। কিছু একটা করার জন্যে আমি মরিয়া ছিলাম। সুতরাং আমি তার উপদেশমতো দৌড়ানো শুরু করলাম। এই দৌড়ানো থেকে আমার যা যা উপলব্ধি হলো, তা আমার জীবনের একটা সন্ধিক্ষণে (টার্নিং পয়েন্ট) পরিণত হলো (বিস্তারিত দ্বিতীয় চ্যাপ্টারে *The Miracle Morning Origin – Born Out of Desperation*) এবং আমি দৈনন্দিন ব্যক্তিগত উন্নতিমূলক একটা রুটিন করতে অনুপ্রেরণা পেলাম। আমি আশা করলাম যে, এটা আমাকে সক্ষম করে তুলবে ঠিক সেই ব্যক্তিতে পরিণত হতে, যে আমার সমস্যা সমাধান করে জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেবে। এটা বিস্ময়করভাবে কাজে লেগেছিল। বস্তুত আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রই এত দ্রুত পরিবর্তন এসেছিল যে, আমি এটাকে বলেছিলাম– আমার "Miracle Morning."

শরৎ, ২০০৮ : আমি আমার *The Miracle Morning* নিয়ে এগিয়ে চললাম। কতকগুলো ব্যক্তিগত উন্নতিমূলক অভ্যাসের পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও ঘুমের সময় নিয়ে পর্যালোচনা করলাম। আসলে কতটুকু ঘুম আমাদের প্রকৃতই প্রয়োজন, তাও গবেষণা করলাম। আমার অনুসন্ধানগুলি আমিসহ অধিকাংশ মানুষের কাছে এতদিন সত্য মনে হওয়া দৃষ্টান্ত এবং উপলব্ধিগুলি সম্পূর্ণরূপে ছিন্নভিন্ন করে দিল। আমার অনুসন্ধান ও পর্যবেক্ষণের ফলাফলে সন্তুষ্ট হয়ে আমি তা আমার প্রশিক্ষণ মক্কেলদের (coaching clients) সঙ্গে শেয়ার করলাম। তারা তাদের পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের কাছে এটা বলেছিলেন।

Scanned with CamScanner

অবিশ্বাস্যভাবে আমি দেখতে পেলাম যে, যাদের সঙ্গে আমার আগে কখনো সাক্ষাৎ হয়নি তারা ফেসবুক ও টুইটারে তাদের Miracle Mornings নিয়ে পোস্ট দিচ্ছে।

২০০৯ : সত্যিই আমার সেরা বছর। আমি আমার স্বপ্নের নারীকে বিয়ে করলাম। আমাদের একটা কন্যাসন্তান হলো। আমার প্রশিক্ষণ ব্যবসা ব্যাপক সফলতা অর্জন করল। মক্কেলদের চাপে তাদের জন্যে আমাকে একটা অপেক্ষমান তালিকা করতে হয়েছিল। আমি পেশাদার বক্তা হয়ে গেলাম । হাইস্কুল, কলেজ, ব্যবসাপ্রতিষ্ঠান ও অলাভজনক সম্মেলনে আমি বক্তব্য ও কী-নোট মেসেজ (keynote messages) দিচ্ছিলাম। *The Miracle Morning* দাবানলের মত ছড়িয়ে পড়ল। প্রতিদিন আমি অসংখ্য ই-মেইল পেতে শুরু করলাম। সেসব মেইলে সবার একই কথা, এটা তাদের জীবন পরিবর্তন করে দিচ্ছিল। আমি তখন মনে করলাম যে, এটা সারা পৃথিবীর সবার সঙ্গে শেয়ার করাটা আমার দায়িত্ব এবং একটা বই লেখার মাধ্যমেই সে কাজটি সবচেয়ে ভালোভাবে করা সম্ভব। ধীরে হলেও আমি আবারও লেখা শুরু করলাম। 'আর কোনো ভুল নয়, আমি এখনও লেখক নই, কিন্তু প্রতিশ্রুতিবদ্ধ'। আমার প্রিয় বন্ধু Romacio Fulcher সব সময় বলেন, "সব সময়ই একটা পথ থাকে ... যখন তুমি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ"।

আপনার জীবনকে সামনে নিয়ে যাওয়া

জীবনে কী কী অতিক্রম ও অর্জন করা যায় তার প্রমাণ দেখাতে আমি আমার গল্পটা আপনার সঙ্গে শেয়ার করছি। আপনার চ্যালেঞ্জগুলো কত কঠিন এটা কোনো ব্যাপার না। আমি মৃত অবস্থা থেকে ফিরে আসতে পেরেছিলাম, আমাকে বলা হয়েছিল, আমি কখনোই হাঁটতে পারব না, ভেঙে যাওয়া সেই জীবনে আমি এতটাই হতাশ হয়েছিলাম যে সকালে বিছানা ছেড়ে উঠতে চাইনি। এরূপ অবস্থায় পতিত হয়েও যদি আমি জীবনের স্বপ্ন বুনতে পারি, তাহলে আপনার জন্যে কোনোই যুক্তিসঙ্গত অজুহাত নেই, যা দিয়ে আপনি দেখাবেন যে, আপনার পক্ষে জীবনের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করে আপনার কাঙ্ক্ষিত কোনো কিছু অর্জন সম্ভব নয়। সবার জন্যে একথা প্রযোজ্য।

আমি মনে করি, উদাহরণ থেকে কোনো কিছু মেনে নেয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। যখন কেউ একজন বিশেষ কোনো পরিপ্রেক্ষিতে কোনো কিছু অতিক্রম করে বিশেষ কিছু অর্জন করে তখন তা একটা ভালো উদাহরণ হয়ে যায়। এভাবে পরিস্থিতি অতিক্রম করে কোনো কিছু অর্জন করা আপনার পক্ষেও

সম্ভব আপনার অতীত ও বর্তমান পরিস্থিতি কেমন এটা কোনো ব্যাপারই না। এটা শুরু হয় আপনার জীবনের প্রতিটি বিষয়ের সামগ্রিক দায়িত্ব নিজের কাঁধে নেয়ার মাধ্যমে এবং কোনো কিছুর জন্যে অন্যকে দোষারোপ থেকে বিরত থাকার মাধ্যমে। যে মাত্রায় আপনি আপনার জীবনের যে-কোনো কিছুর দায়িত্ব নিতে পারেন, তাই হচ্ছে আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতার মাত্রা যা দিয়ে আপনি আপনার জীবনের কোনো কিছুর পরিবর্তন সৃষ্টি করতে সক্ষম হবেন।

এটা বুঝতে পারা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, দায়বদ্ধতা ও দোষ একই জিনিস নয়। দোষ নির্ধারণ করে কোনো কাজের জন্যে কারো ত্রুটি, অন্য দিকে দায়বদ্ধতা কোনো কাজের উন্নতির জন্যে কারো প্রতিশ্রুতিকেই নির্ধারণ করে। পিছনে আমার দুর্ঘটনার কথা ভাবলে, যেখানে দুর্ঘটনাটির জন্যে আমার কোনো দোষ ছিল না, আমি দায়বদ্ধ ছিলাম আমার জীবনের উন্নতির জন্যে, আমার পরিস্থিতিকে আমি যেমন চেয়েছিলাম সেরূপ করার জন্যে। কার দোষ এটা আসলেই কোনো বিবেচ্য, বিষয় নয়। যা কিছু বিবেচ্য তা হচ্ছে আপনি, আমি সবাই অতীতকে অতীতে ফেলে দিতেই প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ আমাদের জীবনকে ঠিক সেরকমভাবে তৈরি করতে, যে রকম আমরা চাই। শুরুটা হতে পারে আজই।

সময়টা আপনার, গল্পটাও আপনার

জেনে রাখুন, ঠিক এই মুহূর্তে আপনি আপনার জীবনের যেখানেই থাকুন, তা অস্থায়ী এবং ভাবুন, ঠিক এখন আপনার কোথায় থাকার কথা। আপনি জীবনের এই মুহূর্তে পৌঁছেছেন ঠিক সেই জিনিসটি শিখতে, যা আপনাকে অবশ্যই শিখতে হবে। সুতরাং আপনি হতে পারবেন সেই ব্যক্তি, যে ব্যক্তিটি হওয়া আপনার খুবই প্রয়োজন। আপনাকে এটা হতে হবে আপনার জীবনকে সেরকম করার জন্যে–যা আপনি প্রকৃতই চেয়ে থাকেন সব সময়। এমনকি যখন জীবন খুব কঠিন অথবা চ্যালেঞ্জিং- বিশেষ করে জীবন যখন কঠিন ও চ্যালেঞ্জিং, বর্তমান সময়টি তখন সর্বদায়ই আমাদের জন্যে একটা সুযোগ: শিক্ষার জন্যে, বিকশিত হওয়ার জন্যে এবং আগের চেয়ে অধিক ভালো হওয়ার জন্যে।

আপনি আপনার জীবনের গল্প লেখার প্রক্রিয়ায় রয়েছেন এবং কোনো গল্পই ভালো হতে পারে না, যদি সেখানে নায়ক বা নায়িকার চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার কাহিনী না থাকে। প্রকৃতপক্ষে, চ্যালেঞ্জ যত বড়, কাহিনীও তত অধিকতর ভালো। যেহেতু আপনার গল্পটি এখান থেকে শুরু হয়ে কোথায় যাবে তার কোনো সীমাবদ্ধতা ও সীমানা নেই, সেক্ষেত্রে পরবর্তী পাতায় আপনি কী বলতে চান?

Scanned with CamScanner

সুখবর হচ্ছে, আপনার সামর্থ্য রয়েছে আপনার জীবনের যে কোনো কিছু পরিবর্তন করার অথবা সৃষ্টি করার। শুরুটা হতে পারে এখনই। জীবনের যে কোনো কিছু যা আপনি চান তা খুব দ্রুততার সঙ্গে ও সহজেই সৃষ্টি করতে পারেন। হ্যাঁ, এটা পারেন শুধুমাত্র নিজেকে সেই ব্যক্তিতে পরিণত করার মাধ্যমে, যে এগুলো করতে সক্ষম। এই বইটি সে সম্পর্কেই যা আপনাকে সাহায্য করবে সেই ব্যক্তি হতে, যা হওয়া আপনার প্রয়োজন। যা আপনি সারা জীবন চেয়েছেন। এর কোনো সীমানা নেই।

একটি কলম হাতে নিন

আর একটুও পড়বার আগে, অনুগ্রহ করে একটি কলম অথবা পেন্সিল হাতে নিন যাতে আপনি এই বইটিতে লিখতে পারেন। যখন পড়বেন, পরবর্তীকালে আবারও পড়া প্রয়োজন হতে পারে এরকম মনে হলে সে অংশটুকু চিহ্নিত করুন। আন্ডারলাইন, বৃত্ত, হাইলাইট করুন, পৃষ্ঠাগুলোর কোণ ভাঁজ করুন এবং মার্জিনগুলিতে নোট নিন যাতে আপনি ফিরে এসে দ্রুত সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ পাঠ, ধারণা এবং কৌশলগুলি স্মরণ করতে পারেন।

ব্যক্তিগতভাবে, এটা নিয়ে এক সময় আমাকে সংগ্রাম করতে হয়েছে কারণ আমি আবেশিতভাবেই একজন অনিবার্য পারফেকশনিস্ট (perfectionist)। আমি আমার জিনিসগুলি পরিস্কার ও ঝকঝকে দেখতে অভ্যস্ত। আমি এক সময় বুঝতে পারলাম যে, আমার এ অবস্থা থেকে বের হয়ে আসা প্রয়োজন। কারণ এরকম একটা বইয়ের উদ্দেশ্য– তা স্পর্শবিহীন রাখা নয়, বরং সর্বোচ্চভাবে মুল্যবান যা কিছু আছে, তা যেন আমরা বের করে নিতে পারি। এখন আমি আমার সবগুলো বইয়ে বিশেষ বিশেষ জায়গাগুলো চিহ্নিত করে রাখি, যেন সমগ্র বই পড়া ছাড়াই আমি অতি দ্রুত যে-কোনো সময় সেগুলো আবার পড়তে পারি এবং খুব দ্রুত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের মূলভাব আয়ত্ব করতে পারি।

ঠিক আছে, আপনার হাতে কলম রয়েছে, তাহলে আমরা শুরু করতে পারি। আপনার জীবনের পরবর্তী অধ্যায় এখনই শুরু হতে চলেছে...

Scanned with CamScanner

১

আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে জেগে উঠার এখনই সময়

আপনি যদি প্রতি রাতে সন্তুষ্টচিত্তে বিছানায় যেতে চান, তাহলে আপনাকে
প্রতি সকালে দৃঢ়তা নিয়ে ঘুম থেকে উঠতে হবে

—George Lorimer

এটা কেন এরকম যে, যখন একটা শিশু জন্ম নেয় আমরা প্রায়ই তাকে "The miracle of life," বলে থাকি আর অন্যদিকে আমাদের নিজেদের জীবনে মধ্যম অবস্থা (mediocrity) নিয়ে সন্তুষ্ট থাকি? আমাদের সেই মিরাকল দৃষ্টিভঙ্গির জীবন কোথায় হারিয়ে ফেললাম? যখন আমরা জন্ম নিয়েছিলাম, প্রত্যেকেই আমাদের আশ্বস্ত করেছিলেন, আমরা পারব, আমাদের পারার মতো সবকিছু আছে এবং বড় হয়ে আমরা যা চাইব ঠিক তাই হতে পারব। সুতরাং এখন আপনি বড় হয়েছেন, তাহলে আপনি কি যে-কোনো কিছু করতে পারছেন? আপনার কি যে-কোনো কিছু আছে? আপনি কি যে-কোনো কিছু এবং সবকিছু হতে পেরেছেন যা আপনি সব সময় চেয়েছেন? অথবা পথের কোথাও আমরা কি "কিছু ও সবকিছু" আবার সংজ্ঞায়িত করেছি সত্যিকারের চেয়ে কম চেয়ে?

আমি সম্প্রতি একটা আতঙ্কজনক পরিসংখ্যান পড়েছি : গড় হিসেবে একজন আমেরিকানের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে ২০ পাউন্ড বেশি, দেনার পরিমাণ দশহাজার ডলার, কিছুটা বিষণ্ন, যে চাকরি করে তা অপছন্দের এবং ঘনিষ্ট বন্ধুর সংখ্যা একজন কিংবা নেই। যদি এই পরিসংখ্যানের এক ভগ্নাংশও সত্য হয়, আমেরিকানদের মারাত্মকভাবে জেগে উঠা দরকার।

আপনার ব্যাপারটা কেমন? আপনি কি আপনার সম্ভাবনা বাড়িয়ে নিচ্ছেন এবং সফলতার সেই স্তরে পৌঁছে যাচ্ছেন, যা আপনি জীবনের সব ক্ষেত্রে সব সময় চেয়েছেন? অথবা, আপনি কি সেই জীবনে রয়েছেন যেখানে আপনার প্রকৃত চাওয়ার চেয়ে পাওয়া অনেক কম? আপনাকে কি আপনার সামর্থ্য ও

Scanned with CamScanner

সক্ষমতার তুলনায় খুব কমে সন্তুষ্ট থাকতে হচ্ছে? আপনি কি নিজেকে এভাবে মানিয়ে নিচ্ছেন? অভ্যস্ত হয়ে যাচ্ছেন? অথবা, আপনি কি এই স্থির জীবন থেকে বেরিয়ে আসতে প্রস্তুত? তাহলে আপনি আপনার সেরা জীবনযাপন শুরু করতে পারেন। আপনি জানেন যে, এটা আপনার স্বপ্নের জীবন।

আপনার দশম স্তরের জীবন সৃষ্টি করা ("Level 10")

আমি Oprah'র সঙ্গে খুব প্রিয় একটা অনুভূতি শেয়ার করেছিলাম যখন তিনি বলেছিলেন, 'জীবনে তুমি সবচেয়ে বড় যে অ্যাডভেঞ্চারটি করতে পার তা হচ্ছে তোমার স্বপ্নের জীবনযাপন করতে পারা।' আমি খুব বেশি একমত হতে পারিনি। দুঃখের বিষয়, খুব কম লোকই তাদের স্বপ্নের জীবনের কাছাকাছি আসতে পারে। অধিকাংশ মানুষ গড়পড়তা একটা মাঝারি মানের (mediocrity) জীবনেই থেমে যায়। তারা জীবনে যা-কিছু পেয়েছে তা নিয়েই পড়ে থাকে, আর অগ্রসর হয় না। এমনকি যারা জীবনের একটি ক্ষেত্রে অত্যন্ত সফল, যেমন ব্যবসা, তারাও জীবনের অন্য কোনও ক্ষেত্রে খুবই সাধারণ মানের হতে পারে, যেমন তাদের স্বাস্থ্য বা সম্পর্কের ক্ষেত্রে। একজন সেরা বিক্রয়কারী লেখক হিসেবে Seth Godin খুবই স্পষ্ট করে বলেছেন, "গড় (average) ও মধ্যম অবস্থার (mediocre) মধ্যে কি কোনো পার্থক্য আছে? খুব বেশি নেই"।

এ কথার কোনোই অর্থ নেই যে, আপনাকে সন্তুষ্ট থাকতে হবে, যা সত্যিই আপনি চান তার চেয়ে কম পেয়ে কারণ প্রায় সবাই তাই করে থাকেন। আপনি অবশ্যই হতে পারেন সেই গুটিকয়েক মানুষদের একজন যারা প্রকৃতপক্ষে অসাধারণ জীবনযাপন করেন। এরূপ জীবনযাপন আমাদের সবার প্রাপ্য। সুখ। স্বাস্থ্য। টাকাপয়সা। স্বাধীনতা। সফলতা। ভালোবাসা। আপনি সত্যিই এর সবগুলো পেতে পারেন।

যদি আমরা আমাদের জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে সফলতা, তৃপ্তি ও পরিপূর্ণতা পরিমাপ করি এবং এক থেকে দশ পর্যন্ত মাপের একক নির্ধারণ করি, তাহলে আমরা সবাই ১০-এর স্তর চাই। ঠিক? আমি কখনো এমন কাউকে পাইনি যিনি বলেছেন, "আমি মাত্র ৭ স্তরের স্বাস্থ্য চাই। আমি খুব বেশি স্বাস্থ্যবান হতে চাইনে এবং আমার খুব বেশি শক্তির (energy) প্রয়োজন নেই"। অথবা, "আপনি জানেন যে, আমার রিলেশনশিপ মাত্র পাঁচ স্তরের এবং এতেই আমি ঠিক আছি। আমি চাহিদা পূরণ না হওয়াটা উপভোগ করি এবং আমরা খুব সুখী হতে চাইনে।"

যদি আমি আপনাকে বলি যে আপনার জীবনটি সেরা হিসেবে তৈরি করা অর্থাৎ স্তর ১০ (*Level 10* life)-এর জীবনযাপনে পৌঁছানো এবং সেই সঙ্গে

Scanned with CamScanner

আপনার সাফল্য, সুখ, স্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক সম্মৃদ্ধি এতদিন যে স্তরে ছিল তার চেয়ে অনেক উপরে নিয়ে যাওয়া শুধু সম্ভবই নয়, এটি সহজ– কেমন হবে?

কেমন হবে যদি আমি আপনাকে বলি, এর সব কিছুর শুরু হয় আপনি কীভাবে সকালে ঘুম থেকে উঠছেন তার ওপর? এবং এজন্যে রয়েছে ছোট ছোট সহজ পদক্ষেপ, যেগুলো আপনি আজই শুরু করতে পারেন। এগুলো আপনাকে সক্ষম করে তুলবে সেই ব্যক্তি হতে যা হওয়া আপনার জন্যে সত্যিই প্রয়োজন। আর এটা আপনাকে সফলতার সেই স্তর সৃষ্টি করে দেবে, যা সত্যিই জীবনের সকল ক্ষেত্রে আপনি চেয়ে থাকেন ও আপনার প্রাপ্য। আপনি কি উত্তেজিত হয়ে যাচ্ছেন? আপনি কি আমাকে বিশ্বাস করবেন? কেউ কেউ করবে না। তারা সূর্যের নীচে সব প্রচেষ্টাই করেছে জীবন ও তাদের সম্পর্ককে (relationships) মনের মতো করে সাজাতে। তারা পারেনি যা করতে চেয়েছিল, যা হতে চেয়েছিল। আমি বুঝতে পারি। এরকম পরিস্থিতি আমারও ছিল। তারপর, সময়ের পরিক্রমায়, আমি কিছু জিনিস শিখেছিলাম–যা আমার সবকিছু পাল্টে দিয়েছিল। আমি আপনার দিকে হাত বাড়িয়ে দিচ্ছি এবং জীবনের অন্যদিকে আহবান করছি, যে-দিকে জীবন শুধু সুন্দরই নয়, এটা ঠিক সেরকম অসাধারণ, যেরকমটি আমরা সব সময় কল্পনা করে থাকি।

এই বইটি তিনটি প্রয়োজনীয় উপদেশমূলক আর্গুমেন্ট তৈরি করে :

§ অসাধারণ স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, ভালোবাসা ও সফলতা সৃষ্টি করতে এবং তা ধরে রাখতে আপনি পৃথিবীর যে-কোনো মানুষের মতোই যোগ্য, দাবিদার ও সক্ষম। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ শুধু আপনার জীবনের মানের জন্যেই নয়, আপনি আপনার পরিবার, বন্ধু, ক্লায়েন্ট, সহকর্মী, শিশু, সম্প্রদায় এবং যে কারো ওপর যে প্রভাব ফেলেন তার জন্যে। আপনি সেই সত্যের সঙ্গে একত্রিত হয়ে জীবনযাপন শুরু করেন।

■ আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে আপনার যা প্রাপ্য তা থেকে কম পাওয়া অবস্থায় না থাকার জন্যে এবং আপনার ব্যক্তিগত, পেশাগত এবং আর্থিক সফলতার যে স্তরে থাকতে আপনি আকাঙ্ক্ষা করেন সেই স্তর সৃষ্টি করার জন্যে, আপনাকে অবশ্যই প্রতিদিন সময়ের প্রতি নিবেদিত হতে হবে এবং আপনাকে এটা করতে হবে আপনাকে ঠিক সেই ব্যক্তিটি হয়ে ওঠার জন্যে, যা আপনার হওয়া প্রয়োজন। আপনাকে তেমন একজন হতে হবে যিনি যোগ্যতা ও সক্ষমতার সঙ্গে অবিরাম সফলতার স্তর ধরে রাখবে, ঠিক যেমনটি আপনি চান।

Scanned with CamScanner

■ প্রতিদিন আপনার ঘুম থেকে ওঠার নিয়ম এবং আপনার সকালের রুটিন নাটকীয়ভাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের সফলতার স্তরকে প্রভাবিত করে। উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল একটি সকাল তৈরি করে একটি উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল দিন– যা অবশেষে অনিবার্যভাবে সৃষ্টি করে একটি সফল জীবন। একইভাবে নিস্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও মধ্যম (mediocre) সকাল নিয়ে আসে একটি নিস্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও মধ্যম দিন– অবশেষে একটি অতি সাধারণ মানের আমজনতার (mediocre) জীবন। শুধুমাত্র সকালে ওঠার অভ্যাস পরিবর্তন করে আপনার জীবনের যে-কোনো দিকেই রূপান্তর ঘটাতে পারেন। এবং আপনি এতদিন যতটা চিন্তা করেছেন তার চেয়েও দ্রুত সম্ভব এই রূপান্তর।

কিন্তু Hal, আমি কোনো "Morning Person" নই

তাহলে কেমন হবে যদি এমন হয় যে আপনি ইতোমধ্যে সকালে উঠার চেষ্টা করেছেন এবং এটা কোনো কাজে আসেনি?

আপনি বলছেন:

"আমি কোনো মর্নিং পারসন নই।"

"আমি রাতের পেঁচা।"

"দিনে যথেষ্ট সময় পাওয়া যায় না।"

"তাছাড়া, আমার বেশি ঘুম প্রয়োজন, কমে হয় না।"

The Miracle Morning-এর আগে এ সবগুলোই আমার জন্যে সত্য ছিল। আপনার অভিজ্ঞতা যা-ই হোক না কেন, এমনকি যদি আপনি এতদিনের সারা জীবনে সকালে উঠতে ও বাইরে বের হতে অস্বস্তি বোধ করে থাকেন – আপনার জীবনেও পরিবর্তন ঘটতে চলেছে।

The Miracle Morning প্রত্যেকের জীবনযাপনে (lifestyle) কার্যকরী। (আমি অষ্টম অধ্যায়ে এটা স্পষ্ট করব : *The Miracle Morning* আপনার জীবনযাপনে মানিয়ে যাবে এবং আপনি পৌছে যাবেন আপনার সর্বোচ্চ লক্ষ্যে ও স্বপ্নে)।

আপনি দেখবেন কত অধিক শক্তি (energy), অনুপ্রেরণা ও সময় আপনি পেতে চলেছেন এবং সেই সঙ্গে উপভোগ করবেন বেড়ে যাওয়া উৎপাদনশীলতা, তাৎপর্যপূর্ণভাবে কম চাপ, বর্ধিত স্বাস্থ্য, অধিক প্রাণশক্তি ও আনন্দ। আমি এটা জানি, কারণ ইতোমধ্যে পৃথিবীর হাজার হাজার মানুষ *The Miracle Morning*

Scanned with CamScanner

এর প্রভাব কাজে লাগিয়ে তাদের জীবনে রূপান্তর ঘটিয়েছে। আমার জীবনে *The Miracle Morning*-এর বৈচিত্রময় প্রভাবের যে অভিজ্ঞতা রয়েছে এবং এর অসংখ্য উৎসাহীদের মাঝে যা লক্ষ্য করেছি তা সত্যিই অবাক হওয়ার মতো।

এই নবাগত "early risers" হচ্ছে উদ্যোক্তা, বিক্রয়প্রতিনিধি, প্রধান নির্বাহী এবং সেই সঙ্গে ঘরে থাকা মায়েরা, হাইস্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা। এদের প্রত্যেকেই গভীর ইতিবাচক পরিবর্তনের প্রভাবের অভিজ্ঞতায় এতটাই উত্তেজিত হয়েছে যে, অনেকেই *Miracle Morning*-এর ফলাফল নিয়ে YouTube-এ ভিডিও পোস্ট দিচ্ছেন এবং তা ফেসবুক ও টুইটারে তাদের বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করছেন।

The Miracle Morning কীভাবে আপনার জীবনে রূপান্তর ঘটাবে?

The Miracle Morning কীভাবে তাদের জীবনকে সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছে এ বিষয়ে আমি মানুষের কাছ থেকে শত শত ই-মেইল ও মেসেজ পেয়েছি। কারো কারো ক্ষেত্রে এমন ঘটেছে যে, এই বইটা তাদেরকে নিয়ে গিয়েছে এমন এক পর্যায়ে যেখানে তারা স্পর্শ করতে পেরেছে জীবনের উদ্দেশ্য ও অর্থের গভীরতা। অন্যদের কাছে এটা মানেই বর্ধিত উৎপাদনশীলতা, কম চাপ, সুখের আতিশয্য এবং বর্ধিত উপার্জন। অধিকাংশের জন্যে এটা তাদেরকে দিয়েছে অধিক উদ্দেশ্যপূর্ণ ও অমূল্য সময় যা দিয়ে তারা তাদের স্বপ্নগুলো এবং দীর্ঘদিন থেকে বন্ধ করে রাখা পরিকল্পনাগুলো আবার অনুসন্ধান করতে পারছে।

শুধুমাত্র এই বইয়ের প্রথম পৃষ্ঠাগুলোতে কয়েকটি সফলতার কাহিনী পড়ে দেখুন। আপনি তখন এ বইটির গভীর প্রভাবগুলো সম্পর্কে অবগত হতে পারবেন। আপনি তখন বাস্তব জীবনে বইটির প্রভাব জানতে পারবেন, যেমন – " আমার জীবন এত দ্রুত পরিবর্তন হচ্ছে যে, আমি তাল মিলিয়ে চলতে পারছি না... আমার ব্যবসা টিকে থাকার লড়াইয়ের পর্যায়ে ছিল, কিন্তু যখনই আমি *The Miracle Morning*-এর চর্চা শুরু করলাম, আমি অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম– এভাবে প্রতিদিনের চর্চায় আমি আমার ব্যবসা নিয়ে প্রচণ্ডভাবে ঘুরে দাঁড়াতে সক্ষম হয়েছি। এবং, "এখন আমি আমার *The Miracle Morning*-এর ৭৯তম দিনে অবস্থান করছি ও এক দিনও মিস করিনি। আমার জীবনে এই প্রথম কোনো কাজে যাত্রা শুরু করেছি এবং কয়েক দিন বা সপ্তাহের চেয়ে বেশি সময় সেখানে লেগে থাকতে পেরেছি"। এমনকি, "দশ মাস আগে *The*

Scanned with CamScanner

Miracle Morning শুরুর সময় থেকে এ পর্যন্ত আমার আয় দ্বিগুণ হয়েছে এবং আমি আমার জীবনের সবচেয়ে সেরা সময় অতিবাহিত করছি"। আমার পছন্দের একজন: "আমি ইতোমধ্যে *The Miracle Morning* চর্চা করে ২৫ পাউন্ড ওজন হ্রাস করেছি!" আয় বৃদ্ধি, উন্নত মানের জীবন, অধিক শৃঙ্খলা, কম চাপ এবং এমনকি ওজন হ্রাস–সবকিছুই এখানে, এই *The Miracle Morning*-এ।

আমি যেন মিরাকল মর্নিং-এর সঙ্গে উড়ে চলেছি। খুব অকপটে বলছি, এটা সত্যিই আমার জন্যে একটা সৌভাগ্যের ব্যাপার যে, আমি এমন কিছুর সংস্পর্শে এসেছি যা অতি দ্রুত এবং খুব গভীরভাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রকে পাল্টে দেবে। এটা কোনো ব্যাপার না যদি এই পর্যন্ত আপনি জীবনের কোনো ক্ষেত্রে বাধ্য হয়ে তেমন কিছুতে স্থির হয়ে থাকেন যা আপনার স্বপ্ন ও পরিকল্পনার চেয়ে অনেক কম। এমনকি আপনি যদি নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রে সংগ্রাম করে থাকেন, আমি বিশ্বাস করি, আপনি খুব ব্যাপক পরিবর্তনের জন্যে প্রস্তুত। আপনার জীবনের পরবর্তী স্তরে পৌঁছানোর জন্যে এটা একটা যুগান্তকারী পরিবর্তন (breakthrough)।

পরের অধ্যায়ে আমি আপনাকে দেখাতে যাচ্ছি কীভাবে আমার সমগ্র জীবনে রূপান্তর ঘটাতে মিরাকল মর্নিং কাজে লাগিয়েছিলাম। শুরু করেছিলাম তলানি থেকে- ব্যবসায়ে ব্যর্থতা; ৪২৫,০০০ ডলারের ব্যক্তিগত দেনা, প্রচণ্ড হতাশা এবং শারীরিকভাবে সবচেয়ে খারাপ অবস্থা; ঠিক এরকম অবস্থা থেকে আমি ঘুরে দাড়িয়েছিলাম। বহুমাত্রিক সফল ব্যবসা, শতভাগ দেনা পরিশোধ, দিগুণের চেয়ে বেশি আয় এবং আন্তর্জাতিক পেশাজীবী মূল বক্তা হওয়ার স্বপ্নপূরণ, আমার *Chicken Soup for the Soul* book বইটির সর্বোচ্চ বিক্রিত বইয়ের তালিকায় স্থান পাওয়া, সারা দেশব্যাপী রেডিও ও টেলিভিশনে সাক্ষাৎকার (interview) দেওয়া, ৫২ মাইলের আলট্রা-ম্যারাথন সম্পাদনের মাধ্যমে মানসিক ও শারীরিক শ্রেষ্ঠত্বে পৌঁছানো– এর সব কিছুই ঘটেছিল ১২ মাসেরও কম সময়ে। আপনি আরও আবিষ্কার করবেন এমন কিছু গোপন রহস্য ("not-so-obvious secrets") যা আপনার সফলতাকে গ্যারান্টিযুক্ত করবে।

The Miracle Morning শুধু জীবনে শক্তিশালী হওয়াই নয়, এটা সহজ এবং মজার। এটা এমন একটা কিছু, যা আপনি তেমন বড় কোনো প্রচেষ্টা ছাড়াই সারা জীবন চালিয়ে যেত সক্ষম হবেন। আপনি নিজেকে এমন অবস্থানে পেয়ে অবাক হবেন যে, ঘুমানোর সময় ও সুযোগ থাকা সত্ত্বেও আপনি আর ঘুমাতে চাচ্ছেন না। অসংখ্য মানুষ আমাকে বলেছেন যে, তারা খুব সকালে ঘুম

Scanned with CamScanner

থেকে ওঠেন, এমনকি সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও। তারা এটা এ কারণে করেন যে, তারা খুব ভালো অনুভব করেন এবং তাদের সব কাজ যেন বেশি করেই সম্পাদন করতে পারেন। ব্যাপারটা ভেবে দেখুন।

The Miracle Morning-এর অনুশীলনকারীরা তাদের প্রতিদিনের জেগে উঠার অনুভূতিকে বারবার তুলনা করেন শিশুকালে ঈদের সকালে ঘুম থেকে উঠার অনুভূতির সঙ্গে। এটা এরকম একটা ভালোলাগার অনুভূতি! কল্পনা করুন, প্রতিদিন এভাবে দিন শুরু করাটা কত বড় একটা ব্যাপার হবে!

এখানে কয়েকটি সাধারণ অথচ ব্যাপক উপকারিতা, যা আপনি *The Miracle Morning* থেকে পাওয়ার আশা করতে পারেন, সেগুলো হচ্ছে :

- প্রতিদিন জেগে উঠুন অধিক শক্তি (energy), প্রাণচাঞ্চল্যে ভরা অনুভূতি আর আপনার সমস্ত সম্ভাবনা কাজে লাগানোর সব সামর্থ্য নিয়ে।
- এক্ষুণি কমিয়ে ফেলুন আপনার মানসিক চাপের মাত্রা।
- দ্রুত অতিক্রম করুন যে কোনো চ্যালেঞ্জ, প্রতিকূলতা কিংবা সেই সব সীমাবদ্ধ বিশ্বাস যা আপনাকে সামনে এগুতে দিচ্ছে না।
- আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন, ওজন কমিয়ে ফেলুন (যদি ইচ্ছা করেন) এবং আপনার জীবনের সেরা শারীরিক আকারে থাকুন।
- আপনার উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করুন এবং আপনার শীর্ষ অগ্রাধিকারগুলোতে সর্বোচ্চ ফোকাস বজায় রাখার দক্ষতা বৃদ্ধি করুন।
- অধিক কৃতজ্ঞতা এবং কম উদ্বিগ্নতার অভিজ্ঞতা অর্জন করুন।
- তাৎপর্যপূর্ণভাবে বৃদ্ধি করুন উপার্জনের সামর্থ্য এবং অধিক অর্থ সম্পদের প্রতি আকৃষ্ট হোন (যদি ইচ্ছা করেন)।
- আপনার উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনটি আবিষ্কার করুন এবং সেই জীবনযাপন শুরু করুন।
- আপনি যতটুকু আকাঙ্ক্ষা করেন এবং যতটুকু আপনার প্রাপ্য (আপনার জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে) তার চেয়ে কমের যে জীবনে আপনি স্থির হয়েছেন, সেখান থেকে বেরিয়ে আসুন এবং শুরু করুন আপনার স্বপ্নের সেই অসাধারণ জীবন।

আমি জানি যে **মিরাকল মর্নিং** নিয়ে এ দাবিগুলো খুবই সাহসী। এমনকি এই সুবিধাগুলোর কথা মনে হতে পারে কিছুটা অতিশয় প্রতিশ্রুতিপূর্ণ, যেন একটু বেশি বেশি, ঠিক কিনা? আমি আপনাকে আশ্বস্ত করছি যে, এখানে কোনো অতিশয়োক্তি নেই। **মিরাকল মর্নিং** আপনাকে উজ্জ্বল, উদ্দেশ্যপূর্ণ ও অবিরাম

Scanned with CamScanner

সময় দেবে যা আপনি বিনিয়োগ করতে পারবেন আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য ও স্বপ্নপূরনের জন্যে (বিশেষ করে সেই সব উদ্দেশ্য ও স্বপ্ন, যা আপনি দীর্ঘদিন বন্ধ করে রেখেছেন)। আপনি আপনার জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে উন্নয়ন ঘটাতে সক্ষম হবেন। আপনি এটা দেখে খুবই উচ্ছ্বসিত হবেন যে, কত দ্রুত আপনি ফলাফল পেয়ে যাচ্ছেন এবং যা আপনার সর্বোচ্চ চাওয়া-পাওয়া ও আশা আকাঙ্ক্ষা সেখানে উন্নতি ঘটে যাচ্ছে। অবাক হওয়ার দরকার নেই যখন দেখবেন, আপনার বন্ধুমহল, পরিবার, সহকর্মীবৃন্দ আপনার ইতিবাচক রূপান্তর লক্ষ্য করতে আরম্ভ করেছে এবং সহসাই আপনার দিকে আকৃষ্ট হয়ে যাচ্ছে।

আমি আপনার সামনে উপস্থাপন করতে চলেছি *Life S.A.V.E.R.S.*— ছয়টি শক্তিমান অনুশীলন যেগুলোর সমন্বই *The Miracle Morning*। আপনি আপনার প্রাপ্য অসাধারণ জীবনযাপন থেকে হারিয়ে যাবেন না এটা তার একটা গ্যারান্টি। অসাধারণ মানের জীবনযাপনের সব যোগ্যতা আপনার রয়েছে। কিন্তু পরিসংখ্যান বলে, দুঃখজনকভাবে আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ সেরূপ জীবনযাপন করে না। আমি বিশ্বাস করি যে, আপনার সাহায্য নিয়ে আমরা এই পরিসংখ্যানে পরিবর্তন আনতে পারব।

অবশেষে, আপনি এখন প্রস্তুত হবেন, **দ্য মিরাকল মর্নিং - ৩০ দিনে জীবন পাল্টানো চ্যালেঞ্জ** (*The Miracle Morning 30-Day Life Transformation Challenge*) শুরু করতে। এটা আপনার মানসিক অবস্থানের উন্নতি ঘটাবে এবং আপনাকে পাকাপাকিভাবে সেই অভ্যাস গড়ে দেবে যা আপনার প্রয়োজন হবে সহজে ও অনবরতভাবে সফলতার স্তর আকৃষ্ট করতে, সৃষ্টি করতে ও ধরে রাখতে। আপনি এটা আকাঙ্ক্ষা করেন এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রেই এটা আপনার প্রাপ্য। কখনো ভুলে যাবেন না যে, আপনি কী হয়ে উঠছেন এটাই সব সময় আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একক মান নির্ধারণী বিষয় (factor)।

আপনি নিজেকে একজন 'মর্নিং পারসন' হিসেবে স্বীকার করেন বা না করেন, আপনি শিখতে চলেছেন কীভাবে প্রতিদিনের সকালের উঠা সহজ হয়ে যায়। আপনার জীবনে আগের চেয়ে বেশি কর্মক্ষমতা (energy) ও প্রেরণার সঙ্গে জেগে উঠার অভ্যাস গঠন শুরু হয়ে যাবে। সফলতা এবং সকালে উঠার মধ্যে যে অনস্বীকার্য সম্পর্ক রয়েছে তার সুবিধা নিয়ে দেখতে পাবেন যে, কীভাবে আপনি আপনার দিনের প্রথম ঘণ্টাটি অতিবাহিত করেন তা হয়ে যাচ্ছে আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা ও আপনার কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের স্তর সৃষ্টির মুল চাবিকাঠি। আপনি খুব দ্রুত দেখতে পাবেন যে, আপনি যখন সকালে ঘুম থেকে উঠার নিয়ম পরিবর্তন করেছেন, আপনি আপনার পুরো জীবন পরিবর্তন করে ফেলেছেন।

Scanned with CamScanner

২

দ্য মিরাকল মর্নিং-এর উৎপত্তি : হতাশা থেকে সৃষ্টি

হতাশা হলো ব্যাপক পরিবর্তনের কাঁচামাল। একমাত্র তারাই রক্ষা পাওয়ার আশা করতে পারে, যারা তাদের বিশ্বাস করা সব কিছু পিছনে ফেলে যেতে পারে

—William S. Burroughs

আপনার জীবনে ব্যাপক পরিবর্তনের জন্যে দুটো জিনিস প্রয়োজন :
হয় অনুপ্রেরণা আর না হয় হতাশা

—Anthony Robbins

আমি ভাগ্যবান যে আপনারা যাকে বলেন "rock bottom" অর্থাৎ একেবারে তলানিতে পড়ে যাওয়া সেরূপ অবস্থায় আপেক্ষিকভাবে কম সময়ের মধ্যে দুইবার পতিত হয়েছি। আমি 'ভাগ্যবান' শব্দটা এই জন্যে বললাম যে এটা থেকে আমি অভিজ্ঞতা অর্জন করেছিলাম এবং শিক্ষা পেয়েছিলাম। এটা ঘটেছিল আমার জীবনের সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং সময়ে এবং এটা আমাকে সক্ষম করেছিল ঠিক সেই ব্যক্তিটি হতে, যে ব্যাক্তিতে পরিণত হওয়াটা আমার জন্যে খুবই প্রয়োজন ছিল। এটা প্রয়োজন ছিল, আমি সব সময়ে যে জীবন চেয়েছি সেই জীবনটি সৃষ্টি করে নেওয়ার জন্যে। আমি শুধু আমার সাফল্যের জন্যেই কৃতজ্ঞ নই, ব্যর্থতার জন্যেও কৃতজ্ঞ। আমার এই অভিজ্ঞতা ও শিক্ষা অনেককে এভাবে সাহায্য করেছে যে, তারা শক্তিমান হয়েছে তাদের নিজস্ব সীমাবদ্ধতা থেকে বেরিয়ে আসতে এবং সক্ষম হয়েছে তারা জীবনে যতটা অর্জন করা সম্ভব বলে এতদিন মনে করত তার চেয়ে বেশি অর্জন করতে।

Scanned with CamScanner

আমার প্রথম সর্বোচ্চ খারাপ সময়: ঘটনাস্থলে মৃত

আপনারা জানেন যে, আমার প্রথম রক বটমটিই (জীবনের সর্বোচ্চ খারাপ সময়) প্রায় হয়ে যাচ্ছিল আমার জীবনের শেষ রক বটম। কারণ ওটাতে আমি প্রায় মারা গিয়েছিলাম। ২০ বছর বয়সে একজন মাতাল ড্রাইভারের কারণে আমার মাথা আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছিল। আমি যেন মারাই গিয়েছিলাম। (আমি এটা নিয়ে বিস্তারিত লিখেছি আমার প্রথম বই *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*- এ। সেখানে দেখিয়েছি কীভাবে অসংখ্য প্রতিকূল অবস্থা থেকে আমি ঘুরে দাঁড়িয়েছি এবং সেই সঙ্গে আরও রয়েছে আমার পাওয়া ৮টি শিক্ষা যা তাৎক্ষণিকভাবে আপনার জীবনের মান বৃদ্ধি করবে।)

আমার দ্বিতীয় সর্বোচ্চ খারাপ সময় : দেনায় নিমজ্জিত ও গভীরভাবে হতাশাগ্রস্ত

দ্বিতীয়বারের মতো হতাশায় ডুবে যাওয়াটা আমার জন্যে ছিল গাড়ি দুর্ঘটনায় মারা যাওয়া অবস্থার চেয়ে খারাপ।

এটা ২০০৮ সালের কথা। সেই ১৯৩০ দশকের কুখ্যাত মহামন্দার পর, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের অর্থনীতিতে ২০০৮ সালে মন্দার চরম অবস্থা বিরাজ করছিল। গাড়ি দুর্ঘটনা থেকে বেঁচে যাওয়ার পরের বছরগুলোতে, আমার বিক্রয় ক্যারিয়ারে (sales career) ও প্রশিক্ষণ ব্যবসায়ে (coaching business) সর্বোচ্চ সফলতা এবং একটি বেস্টসেলিং বই লেখা সত্ত্বেও আমি আবার চ্যালেঞ্জে পড়ে গিয়েছিলাম। তখন আমি মানসিক ও আর্থিকভাবে সম্পূর্ণরূপে ভেঙে পড়েছিলাম।

দৃশ্যত রাতরাতি আমি যেভাবে সফল উদ্যোগ সৃষ্টি করেছিলাম তা আর লাভজনক ছিল না। অমার মাসিক আয় অর্ধেকে নেমে এসেছিল। আমি আমার বিলসমুহ পরিশোধ করতে অক্ষম হয়ে পড়েছিলাম। আমি সবেমাত্র আমার প্রথম বাড়িটি কিনেছিলাম। আমাদের বিয়ে ঠিক হয়েছিল, আমরা প্রথম সন্তান নেওয়ার কথা ভাবছিলাম। দেনায় ডুবে গেলাম, সবকিছু বন্ধক, এরূপ অবস্থায় পড়ে জীবনে প্রথম প্রচণ্ডভাবে হতাশ হয়ে গেলাম।

আমি জীবনের সর্বনিম্নতম স্তরে চলে গেলাম। এর চেয়ে খারাপ কিছু কি হতে পারত? সম্ভবত। কিন্তু ওটাই কি ছিল আমার জীবনের সবচেয়ে খারাপ অবস্থা? একেবারেই তাই। আমি একদম তলানিতে চলে গেলাম।

Scanned with CamScanner

কেন দেনা মৃত্যুর চেয়ে খারাপ

যদি আপনি আমাকে জিজ্ঞাসা করেন যে, আমার জন্যে কোনটা বেশি কঠিন ছিল, আমার গাড়ি দুর্ঘটনা না আর্থিক সংগ্রাম? আমি এখনও পর্যন্ত আর্থিক সংগ্রামের কথাই বলব। মাতাল ড্রাইভারের কারণে মাথায় আঘাত পাওয়া, ১১টি হাড় ভেঙ্গে যাওয়া, স্থায়ীভাবে মস্তিস্ক ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার যন্ত্রণা, ছয় মিনিটি মৃত অবস্থায় পড়ে থেকে এবং জ্ঞান ফিরে পেয়ে এরকম একটা সংবাদ জানা যে, আমি হয়ত আর কখনোই হাঁটতে সক্ষম হবো না– অধিকাংশ মানুষ মনে করবে যে কারো জীবনে এগুলো হচ্ছে সবচেয়ে কঠিন অবস্থা। এরকম একটা ধারণা সঠিক– এই জাতীয় ভয়ঙ্কর ধংস থেকে পাওয়া যে শারীরিক, মনোজাগতিক এবং মানসিক যন্ত্রণা, তা কোনো ব্যক্তির জীবনের সর্বনিম্ন খারাপ অবস্থা হিসাবেই গণ্য হবে।

আপনি দেখুন, আমার গাড়ি দুর্ঘটনার পর আমার সেবা করার জন্যে অনেক মানুষ ছিল। হাসপাতালে আমার পরিবার কখনোই আমার পাশ থেকে সরেনি। আমি একটানা দর্শনার্থী পরিবেষ্টিত ছিলাম। পরিবারের লোকজন, আত্মীয় স্বজন, বন্ধুবান্ধব সবাই আমার দিকে লক্ষ্য রাখছিলেন। আমাকে ভালোবাসায় সিক্ত করেছিলেন ও সাহস দিয়ে যাচ্ছিলেন। আমার জন্যে অবিশ্বাস্য রকমের আন্তরিক কয়েকজন ডাক্তার ও নার্স ছিলেন, যারা সর্বক্ষণ সার্বিকভাবে আমার যত্ন নিচ্ছিলেন ও সুস্থতার জন্যে তদারকি করছিলেন। তারা আমার জন্যে খাবার তৈরি করে পরিবেশন করছিলেন। সেখানে দৈনন্দিন কাজ কিংবা বিল পরিশোধের কোনও চাপও ছিল না। হাসপাতালের জীবনটা ছিল খুবই সহজ ও ভারমুক্ত।

দ্বিতীয় বারের ব্যাপারটা সম্পূর্ণ ভিন্ন ছিল। তখন আমার জন্যে কারো কোনো সহানুভূতি ছিল না। কেউ আমাকে দেখতে আসেনি। আমার যত্ন নেওয়া ও সুস্থতার বিষয়ে খোঁজ নেওয়ার কেউ ছিল না। কেউ আমার জন্যে খাবার নিয়ে আসেনি। তখন আমার সঙ্গে শুধু আমি ছাড়া কেউ ছিল না। সবাই তাদের সমস্যা নিয়ে ব্যস্ত ছিল। জীবনের সকল ক্ষেত্রেই যেন ভেঙে পড়ছিলাম। শারীরিক, মানসিক ও আর্থিকভাবে আমি যেন অবরুদ্ধ হয়ে যাচ্ছিলাম।

আমাকে ভয় ও অনিশ্চয়তায় পেয়ে বসেছিল। শুধু বিছানায় শুয়ে থাকাটাই যেন ছিল আমার একমাত্র স্বস্তি। প্রতিদিন আত্মহত্যা করার কথা ভাবতাম। এরকম না যে, আমি শুধু আত্মহত্যার ভাবনাতেই নিমগ্ন থাকতাম। একজন মানুষের জীবনে আত্মহত্যার সিদ্ধান্ত শুধু সবচেয়ে স্বার্থপর একটা ব্যাপারই নয়, (যেহেতু এটা অনেক মানুষকেই কষ্ট দেয়), কিন্তু খুব গভীরভাবে ভাবলে, আমি

Scanned with CamScanner

জেনেছিলাম– জীবন যত কঠিনই হোক না কেন, সব সময়ই এটা থেকে বের হয়ে আসার একটা উপায় আছে। কিন্তু তবুও আত্মহত্যার চিন্তাতেই আমি ঘুরপাক খাচ্ছিলাম। আমার অর্থনৈতিক সঙ্কট থেকে বের হয়ে আসার কোনো উপায় দেখছিলাম না। আমি কোনো কিছুই ভেবে পাচ্ছিলাম না, যা আমাকে মানসিক কষ্ট থেকে মুক্তি দেবে।

যে সকালটি আমার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিয়েছিল

তারপর এক সকালে সবকিছু পাল্টে গেল। খুব হতাশা নিয়ে ঘুম থেকে উঠি। যেন গোটা সপ্তাহটাই এমন ছিল। কিন্তু ওই সকালে আমি সম্পূর্ণ ভিন্ন কিছু করে ফেললাম। আমি আমার এক বন্ধুর পরামর্শমত মাথাটা হালকা করতে সকালে দৌড়ালাম। আমি দৌড়াতে অভ্যস্ত ছিলাম না। প্রকৃত পক্ষে শুধুমাত্র দৌড়ানোর জন্যে দৌড়ানো আমার খুব অপছন্দের ছিল। যাহোক, আমার প্রিয় বন্ধু Jon আমাকে বলেছিল যে, যখন সে খুব চাপ অনুভব করত তখন সে দৌড়াতো। কারণ এটা তাকে সক্ষম করে তুলত অধিক স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে, তার তেজ বাড়িয়ে দিত এবং এটা তাকে সমস্যার সমাধান পেতে সহযোগিতা করত। আমি মরিয়া ছিলাম। আমার কিছুই হারানোর ছিল না। আমি দৌড়ানোর কথা ভাবলাম।

সুতরাং সেই সকালে আমি আমার বাস্কেটবল স্যু পরে দৌড়ানোর প্রস্তুতি নিলাম। আমার iPod সঙ্গে নিলাম যেন ভালো কিছু উপভোগ করতে পারি। বাড়ির সামনের দরজা দিয়ে বেরিয়ে পড়লাম, যে বাড়িটি খুব শিগগিরই ব্যাংকের অধিকারে চলে যাবে। যদিও আমার কোনো ধারণাই ছিলনা যে, ওই দৌড়ে আমি পেয়ে যাব আমার সারা জীবনের সবচেয়ে শক্তিমান, গভীর ও জীবন বদলানো যুগান্তকারী পরিবর্তনসমূহ। (breakthroughs)

Jim Rohn-এর একটি আত্ম-উন্নয়নমূলক অডিও শুনছিলাম, এই অডিওটি যদিও আমি আগে শুনেছি, প্রকৃতপক্ষে কখনোই অনুধাবন করতে পারিনি। আপনি জানেন যে, কখনো কখনো কোনো কিছু বারবার শোনা সত্ত্বেও আপনার জীবনে তা কার্যকরী হয় না। কিন্তু অবশেষে কোনো এক দিন এটা আপনার জীবনে ক্লিক করে। আপনার মন একদিন পুরোপুরি উপযুক্ত হয়ে যায় এটা সঠিকভাবে অনুধাবন করার জন্যে। সেই সকালে, আমি আমার মনের সঠিক অবস্থানে ছিলাম, ওটা ছিল একটা মরিয়া অবস্থা আর তাই আমি সঠিকভাবে ধরতে পেরেছিলাম। যখন আমি শুনেছিলাম যে Jim খুব নিশ্চয়তার সঙ্গে ঘোষণা

Scanned with CamScanner

করছে, "আপনার সফলতার স্তর, খুব কমই আপনার ব্যক্তিগত উন্নতির স্তর অতিক্রম করবে, কারণ সফলতা এমন একটা জিনিস যা আপনি ঠিক সেই ব্যক্তিটি হয়ে তবেই আকৃষ্ট করেন।" আমি চলতে চলতে থমকে গিয়েছিলাম। এই একটি দর্শনই আমার সারা জীবন বদলে দিতে চলেছিল।

সমান্তরাল সফলতা

সহসা এটা আমাকে জাগিয়ে দিল। এটা ছিল যেন একটা জোয়ার। এক বাস্তবতার জোয়ার। ওলটপালট করা সে জোয়ারে আমি এই সত্যের মুখোমুখি হলাম যে আমি নিজেকে সেই পর্যায়ে উন্নীত করতে পারছিলাম না, সেই ব্যক্তিতে পরিণত করতে পারছিলাম না, যে ব্যক্তিটি হওয়া আমার জন্যে প্রয়োজন ছিল আমার কাঙ্ক্ষিত সফলতার স্তর আকর্ষণ করতে, সৃষ্টি করতে ও ধরে রাখতে। এক থেকে দশের স্কেলে আমি দশ স্তরের (Level 10 success) সফলতা চেয়েছিলাম, কিন্তু আমার ব্যক্তিগত উন্নতির স্তর ছিল দুই কিংবা তিন স্তরের, অথবা খুব শুভ কোনো দিনে তা ছিল চার।

আমি বুঝতে পারলাম, এটা ছিল আমাদের সবার সমস্যা। আমাদের জীবনের সব ক্ষেত্রে আমরা সবাই ১০ম বা সর্বোচ্চ স্তরের সফলতা আশা করি। স্বাস্থ্য, সুখ, অর্থসম্পদ, সম্পর্ক, ক্যারিয়ার, আত্মিকতা সব ক্ষেত্রেই আমরা সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকতে চাই। কিন্তু আমাদের ব্যক্তিগত উন্নয়নের স্তর (জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, মানসিকতা, বিশ্বাস উত্যাদি) যদি দশম বা সর্বোচ্চ পর্যায়ের না হয় তাহলে জীবন সব সময়ই একটি সংগ্রামের ভেতর পড়ে যায়।

আমাদের বাহ্যিক পৃথিবী সব সময়ই আমাদের ভিতরের জগতের একটা প্রতিফলন। আমাদের সফলতার স্তর সব সময়ই আমাদের ব্যক্তিগত উন্নয়নের সমান্তরাল হয়ে থাকে। যতক্ষণ পর্যন্ত না আমরা কাঙ্ক্ষিত জীবন সৃষ্টিতে প্রতিদিন ও প্রতিটি মুহূর্তে নিবেদিত না হবো, ততদিন পর্যন্ত সফলতা শুধুমাত্র অর্জনের সংগ্রাম হয়ে থাকবে। বলা যায় অধরাই থাকবে।

আমি সরাসরি বাড়ির দিকে দৌড়ে আসি। আমি প্রস্তুত হয়েছিলাম আমার জীবনটি বদলাতে।

আমাদের প্রথম চ্যালেঞ্জ: সময় বের করা

আমি এটা বুঝতে পারলাম যে, আমার সব সমস্যার সমাধান ছিল প্রতিদিন আমার জীবনের ব্যক্তিগত উন্নয়নকে সর্বাধিক গুরুত্ব দেয়া। এটা ছিল সেই মিসিং

Scanned with CamScanner

লিঙ্ক (missing link) যা আমাকে সেই ব্যক্তি হতে সক্ষম করবে, যে ব্যক্তিটি হওয়া আমার জন্যে খুবই প্রয়োজন ছিল অনবরত জীবনকে আকৃষ্ট করতে, সৃষ্টি করতে ও আমার কাঙ্ক্ষিত সফলতা ধরে রাখতে।

যাহোক, সবার মতো আমার প্রধান চ্যালেঞ্জ ছিল সময় বের করা। শুধুমাত্র জীবনে টিকে থাকতে ও বিল পরিশোধ করতে আমি এতটাই ব্যস্ত ছিলাম যে, আমার ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে অতিরিক্তি সময় বের করার ধারণাটা ছিল যেন প্রায় অসম্ভব একটা ব্যাপার।

বেস্টসেলিং লেখক Matthew Kelly-এর এই কথাগুলো আমার খুব ভালো লাগে। তিনি বলেছেন,"একদিকে আমরা সবাই চাই সুখী হতে। অন্যদিকে আমরা সবাই জানি, কোন জিনিসগুলো আমাদেরকে সুখী করে। কিন্তু সেই কাজগুলো আমরা করি না। কেন? খুব সহজ। আমরা খুব ব্যস্ত। কোন কাজে ব্যস্ত? আমরা সবাই ব্যস্ত সুখী হওয়ার প্রচেষ্টায়।"

সুতরাং আমার পরিকল্পনা আঁকড়ে ধরলাম। সোফায় বসলাম। সময় বের করার জন্যে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হলাম। কয়েকটি অপশন নিয়ে ভাবতে থাকলাম :

সন্ধ্যাটা হতে পারে কি?

আমি প্রথমে ভাবলাম, কাজের শেষে সন্ধ্যাবেলা আমি সময় বের করতে পারি অথবা এটা হতে পারে অধিক রাতে, যখন আমার সঙ্গী ঘুমিয়ে পড়ে। কিন্তু তখন আমি উপলব্দি করলাম, সারাদিনের ভেতর একমাত্র সন্ধ্যাটাই আমাকে তার সঙ্গে কাটাতে হয়। এটা না বললেও চলে যে গভীর রাতটাই আমার জন্যে সেরা সময়। আমি সাধারণত এত ক্লান্ত থাকি যে, মন স্থির করা আমার জন্যে স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি চ্যালেঞ্জের। প্রকৃতপক্ষে আমি সুসঙ্গত নই। সুতরাং ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে সর্বোত্তম সময়ের প্রশ্নই আসে না। সন্ধ্যাটা কোনোভাবেই সর্বোত্তম সময় হলো না।

সম্ভবত বিকালটা?

আমি কি দিনের মাঝখানে সময়টা বের করতে পারি? সম্ভবত এটা হতে পারে আমার মধ্যাহ্ন বিরতিতে। অথবা এই সময়ের মধ্যে যখনই আমি অতিরিক্তি সময় বের করতে পারি। নাহ, সেই অতিরিক্ত সময় বের করা গেল না।

Scanned with CamScanner

সকালে হতে পারে না!

তখন আমি সকাল বেলাটা বিবেচনায় নিলাম, কিন্তু নিজের থেকে বাধা পেলাম। আমি যে সকালে উঠা মানুষ নই, এটা বলাটা যেন একটা অবমুল্যায়ন। আসলে ভোরে উঠতে আমি ভয় পেলাম। বিশেষ করে সকালে উঠাটা আমার কাছে দৌড়ের মতোই অপছন্দের। কিন্তু সকালে উঠার ব্যাপারে আমি যত বেশি চিন্তা করতে থাকি, তত বেশি কয়েকটি বিষয় আমার কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হতে থাকে।

প্রথমত আমার মনে হলো, আমার ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে সকালে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে পারলে আমার দিনটা শুরু হবে খুবই ইতিবাচক উদ্দীপনা ও প্রেরণার সঙ্গে। সকালে আমি শিখতে পারব নতুন কিছু। আমি সম্ভবত সারা দিনের জন্যে আরও অধিক উৎসাহী, একাগ্র ও অনুপ্রাণিত হতে পারব। *The Rudder of the Day* টাইটেলে StevePavlina.com-এ পাওয়া একটি ব্লগ পোস্টের কথা মনে পড়ে গেল। Steve, যিনি *Personal Development for Smart People* বইয়েরও লেখক, বলেছেন, "এটা বলা হয়ে থাকে যে, প্রথম ঘণ্টাটি হচ্ছে দিনের রাডার। যদি আমি জেগে উঠার প্রথম ঘণ্টাতেই অলস ও এলোমেলো হই তাহলে সারাদিনই আমার একটি অলস ও নিস্প্রভ দিন কাটানোর প্রবণতা থাকবে। কিন্তু যদি আমি দিনের প্রথম ঘণ্টাটি উৎপাদনশীল করতে পারি, দিনের বাকিটা সময় সেদিকেই যাবে।"

এটা উল্লেখ না করলেও চলে, সকালে ব্যক্তিগত উন্নয়নের কাজ করলে আমার সারা দিনে আর এরকম কোনোই অজুহাত থাকবে না যে, 'আমি ক্লান্ত, আমার সময় নেই' ইত্যাদি। যদি আমার সকালটি এভাবে কাটে; আমি নিশ্চিত, প্রতিটি দিনই এভাবে যাবে।

অবশেষে আমি সকালের চেয়ে ভালো কোনো সময় পেলাম না। ব্যক্তিগত উন্নয়নর জন্যে, সকাল বেলাতেই কার্যকরী কিছু করাটা আমার কাছে সবচেয়ে সুবিধাজনক মনে হয়েছিল। কিন্তু ইতোমধ্যেই নিজেকে সকাল ছয়টায় বিছানা থেকে টেনে তোলা খুব কঠিন মনে হচ্ছিল। কারণ পাঁচটায় ঘুম থেকে উঠার ধারণাটা আমার কাছে সম্পূর্ণ অপ্রকৃতিস্ত একটা ব্যাপার বলে মনে হতো। হতাশ আর কিছুটা পরাজিত মনোভাবে, আমার পরিকল্পনা ও সমগ্র ধারণা প্রায় বাদ দেওয়ার চিন্তা করলাম। আমি আমার মেন্টর Kevin Bracy-'র কণ্ঠ শুনতে পেলাম। Kevin সব সময় আমাকে বলতেন, "Hal, যদি তুমি তোমার জীবনকে ভিন্ন করতে চাও, প্রথমেই তোমাকে ভিন্ন কিছু করার জন্যে আগ্রহী হতে হবে।"

আমি জানি, Kevin-এর কথা সঠিক ছিল। কিন্তু তা খুব সকালে ঘুম থেকে উঠা সহজ করতে পারেনি। একটি পরিবর্তনের জন্যে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়ে, আমি আমার নিজের সৃষ্ট আজীবন সীমাবদ্ধ বিশ্বাস যে, আমি কোনো মর্নিং পারসন নই, তা অতিক্রম করার সিদ্ধান্ত নিলাম। আমি আমার সময়সূচি এভাবে সাজালাম যে, আমার ব্যক্তিগত উন্নয়নের প্রথম রুটিন সফল করতে সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠব।

আমাদের দ্বিতীয় চ্যালেঞ্জ: সবচেয়ে প্রভাব সৃষ্টিকারি কাজ করা

তারপর আমি আরেকটি চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হলাম। ওই ঘণ্টায় আমি যা যা করছিলাম তার সবকিছু ব্যাপক প্রভাব ফেলছিল। আমার জীবনে খুব দ্রুত উন্নয়ন ঘটে যাচ্ছিল। আমি পড়তে থাকলাম। আগেও পড়েছি। কিন্তু এখন বিশেষভাবে পড়তে চাইলাম। আমি ব্যায়াম শুরু করলাম। কিন্তু আমার মনের মতো হলো না। আরও ভালোভাবে করতে চাইলাম। সুতরাং এরূপ পরিস্থিতিতে আমি একটা সাদা কাগজ হাতে নিলাম এবং সেখানে সকল জীবন পরিবর্তনকারী ব্যক্তিগত উন্নয়নের অনুশীলনগুলো লিখে ফেললাম। আমি ওই অনুশীলনগুলো বছরের পর বছর শিখে আসছি কিন্তু কখনো নিজের জীবনে প্রয়োগ করিনি– কমপক্ষে কখনোই একটানা করিনি। সে কাজগুলো হচ্ছে ধ্যান (meditation), ইতিবাচক আত্ম-কথন (affirmations), ডায়েরি লেখা (journaling), কল্পনা (visualization) এবং সেই সঙ্গে বই পড়া ও শরীরচর্চা করা।

আমি ছয়টি কার্যক্রম বেছে নিলাম। আমি মনে করলাম ওগুলো আমার জীবনে সবচেয়ে তাৎক্ষণিক ও নাটকীয় প্রভাব রাখবে। প্রতিটার জন্যে দশ মিনিট সময় রাখলাম। পরের দিন সকালে ছয়টিই চেষ্টা করতে পরিকল্পনা করলাম। মজার ব্যাপার হচ্ছে তালিকার দিকে তাকিয়েই আমি অনুপ্রাণিত হয়ে গেলাম! সহসা আমার মনে ব্যাপক একটা পরিবর্তন ঘটে গেল। সকালের যে ঘুম থেকে উঠা আমার জন্যে ছিল ভয়ের তা হয়ে গেল খুবই আকর্ষণীয়। সেই রাতে আনন্দে আমি প্রায় ঘুমাতে পারলাম না। আমি খুবই উত্তেজিত ছিলাম যে, কখন সকাল হবে!

যখন ভোর পাঁচটায় অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে ওঠে, আমার দুই চোখ প্রশস্ত হয়ে খুলে গেল এবং আমি বিছানা থেকে লাফিয়ে উঠলাম। নিজেকে খুব শক্তিমান ও উত্তেজিত মনে হলো। এটা ছিল স্বতঃস্ফূর্ত ও উদ্দীপনাপূর্ণ। আমি এতটাই উৎফুল্ল হলাম যে, এটা আমাকে শিশুকালে ঈদের সকালে ঘুম থেকে উঠার আনন্দের কথা মনে করিয়ে দিল। জীবনে প্রথম মনে হলো যে সকালে ঘুম থেকে উঠা খুবই সহজ একটা ব্যাপার। ঈদের সকালে একজন শিশু যেমন সারাদিনের

Scanned with CamScanner

আনন্দের কথা ভেবে ঘুম থেকে ওঠে, আমি তেমন সারাদিনের ব্যাপারে খুবই শক্তিমান ও উত্তেজিত হয়ে গেলাম। আজও আমার তেমনি মনে হয়।

যে সকালটি আমার সারা জীবন পাল্টে দিয়েছিল

দাঁত ব্রাশ করলাম, মুখ ধুয়ে নিলাম, হাতে এক গ্লাস পানি নিয়ে সোফায় বসে পড়লাম। তখন বাজে ৫:০৫। দীর্ঘদিনের ভেতর প্রথমবারের মতো আমার জীবন নিয়ে সত্যই খুবই উত্তেজিত ও উৎসাহী হলাম। তখনও বাইরে অন্ধকার। আমি যেন শক্তিতে ভরপুর। জীবন পাল্টানো ব্যক্তিগত উন্নয়নের কাজকর্মের তালিকাটি টেনে বের করলাম। আমি বছরের পর বছর ওগুলো শিখেছি কিন্তু কখনো প্রয়োগ করিনি। এক এক করে আমি প্রতিটিই প্রয়োগ করলাম।

নীরবতা : দশ মিনিট নীরবে বসে প্রার্থনা ও ধ্যান করলাম এবং শুধুমাত্র আমার শ্বাসপ্রশ্বাসে মনোনিবেশ করলাম। আমার মনে হলো, যেন সম্পূর্ণরূপে চাপমুক্ত হলাম। আমার সারা শরীর ও মনের ওপর দিয়ে যেন একটা শান্তির বাতাস প্রবাহিত হয়ে গেল। ব্যস্ত সকালের বিশৃঙ্খলা থেকে এটা ছিল সম্পূর্ণ আলাদা। দীর্ঘদিনের মধ্যে প্রথমবারের মতো আমি শান্তি অনুভব করলাম।

পড়া : কেন পড়ার সময় পাওয়া যায় না এ ব্যাপারে সব সময় অজুহাত তৈরি করতাম। কিন্তু ওই সকালে আমি সময় বের করতে খুবই আগ্রহী হলাম। সব সময় আমি বই পড়াকে একটা জীবনব্যাপী অভ্যাসে পরিণত করতে চেয়েছি। আমি সেল্ফ থেকে Napoleon Hill এর সেরা বই *Think and Grow Rich* বইটা হাতে নিলাম। অধিকাংশ বইয়ের মতো এটাও ছিল সেই একটা বই, যা আমি শুরু করেছিলাম কিন্তু কখনো শেষ করতে পারিনি। আমি দশ মিনিট বইটা পড়লাম। আমি কয়েকটি ধারণা পেয়ে গেলাম এবং ওই দিনেই তা প্রয়োগ করতে খুবই উত্তেজিত হয়ে গেলাম। আমার মনে হলো যে, একটি ধারণাই (idea) জীবন পাল্টে দিতে পারে। আমি অনুপ্রাণিত হলাম।

আত্ম-কথন : কখনোই আত্ম-কথনের শক্তি কাজে লাগানো হয়নি। *Think and Grow Rich* বই থেকে *self-confidence affirmation* অংশটি জোরে জোরে পড়লাম এবং এটা খুবই আশ্চর্যজনক মনে হলো। ইতিবাচক আত্ম-কথন (affirmation) যেন একটি বিরাট শক্তি যা আমাকে মনে করিয়ে দিল আমার ভেতরে থাকা এবং আমাদের সবার ভিতরে বিদ্যমান অসীম সামর্থের কথা। আমি আমার নিজের affirmation নিয়ে লেখার চিন্তা করলাম। আমি যা চেয়েছিলাম তা খুব দ্রুত লিখলাম। আমি জীবনে কী হওয়ার জন্যে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ছিলাম এবং জীবনে পরিবর্তন আনার জন্যে আমার যেসব প্রতিশ্রুতি ছিল সবই লিখলাম। নিজেকে খুব শক্তিমান মনে হলো।

কল্পনা : আমি দেয়াল থেকে Vision Board-টা হাতে নিলাম। *The Secret*-সিনেমাটি দেখার পর আমি এটা বানিয়েছিলাম। কিন্তু এদিকে তাকানোর সময় হয়নি বললেই চলে। তাই visualization tool-এর উদ্দেশে এটা বানানো হলেও ব্যবহার করা হয়নি। দশ মিনিট ধরে আমার সমস্ত মনোনিবেশ একটি ইমেজ থেকে অন্য ইমেজে চলে যাচ্ছিল, প্রতিটায় থেমে যচ্ছিলাম, চোখ বন্ধ করে ভাবছিলাম এবং আমার সব সত্তা দিয়ে অনুভব করছিলাম যে এই ইমেজগুলির প্রতিটি আমার জীবনে প্রতিফলিত হলে কেমন হবে? আমি অনুপ্রাণিত হলাম।

ডায়েরি লেখা : দীর্ঘদিন থেকে কেনা আমার অনেকগুলো থেকে একটা ব্লাঙ্ক ডায়েরি ওপেন করলাম। অন্যগুলোর মতো, কয়েকদিনের বেশি লিখতে পারিনি, সর্বোচ্চ এক সপ্তাহ লিখেছি। আজ আমি লিখলাম আমার জীবনে যেসব বিষয়ের জন্যে কৃতজ্ঞ ছিলাম তা নিয়ে। তাৎক্ষণিকভাবে আমার মনে হলো যে, আমার হতাশা কেটে যাচ্ছে। যেন আমাকে চেপে ধরা একটি ভারী কুয়াশা কেটে যাচ্ছে। পুরোপুরি গেল না, কিন্তু খুবই হালকা অনুভূত হলো। যেসব বিষয়ে আমি কৃতজ্ঞ ছিলাম সেগুলো নিয়ে শুধুমাত্র লেখাতেই আমার আত্মিক উন্নতি ঘটে গেল। আমাকে কৃতজ্ঞ মনে হলো।

সবশেষে ব্যায়াম : আমি সোফা থেকে উঠলাম। Tony Robbins-এর একাধিকবার বলা 'গতি আবেগ সৃষ্টি করে' কথাটা মনে পড়ে গেল। যতক্ষণ পারি বুকডন করলাম। কিছুক্ষণ অন্যান্য ব্যায়াম করলাম। ছয় মিনিট সময় হাতে ছিল। ডিভিডিতে Yoga video দেখলাম ও প্রথম ছয় মিনিটের যোগ ব্যায়াম সম্পন্ন করলাম। আমি নিজেকে শক্তিশালী অনুভব করলাম।

এটা ছিল অবিশ্বাস্য। আমি ইতোমধ্যে সেসব দিনের অভিজ্ঞতা অর্জন করে ফেললাম– যে দিনগুলো ছিল আমার জীবনের সবচেয়ে বেশি শান্তিপূর্ণ, প্রেরণাদায়ক, শক্তিমান, অনুপ্রেরণামূলক, কৃতজ্ঞতাপূর্ণ ও শক্তিশালী। মাত্র এক ঘণ্টা সময়ে এসব ঘটে গেল। তখন ঘড়িতে সবেমাত্র সকাল ৬:০০ টা বাজে।

অলৌকিক কিছু নয়

পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ ৫:০০টায় ঘুম থেকে উঠতে থাকলাম ও আমার ৬০ মিনিট ব্যক্তিগত উন্নয়ন রুটিন অনুসরণ করলাম। তখন আমি যেভাবে অনুভব করছিলাম তা ছিল অবিশ্বাস্য রকমের সুখের এবং আমার মর্নিং রুটিনের ফলে যেভাবে আমার অগ্রগতি ঘটে যাচ্ছিল তাতে করে আমি এসব আরও অধিক পেতে চাইলাম। তাই একরাতে আমি যখন বিছানায় যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছিলাম, আমি একটা কাজ করলাম, যা ওই সময়ে একেবারেই অবিশ্বাস্য ছিল। আমি ঘড়িতে রাত চারটার অ্যালার্ম সেট করে রাখলাম। অবাক বিস্ময়ে এটা ভাবতে ভাবতে ঘুমিয়ে পড়লাম যে, আমি ওই রাতে স্বাভাবিক ছিলাম কিনা।

Scanned with CamScanner

অবিশ্বাস্যভাবে রাত চারটায় ঘুম থেকে উঠা ঠিক সকাল পাচটায় উঠার মতোই সহজ মনে হলো। এ দুটোর যে কোনো সময়ে উঠা আমার কাছে অতীতে যখন আমি উঠতে চাইতাম না, সে সময়ের যে কোনো দিনের চেয়ে দশগুণ সহজ মনে হলো।

নাটকীয়ভাবে আমার মানসিক চাপের স্তর কমে গেল। আমি পেলাম অধিক শক্তি, স্বচ্ছতা ও মনোনিবেশ। আমি সত্যিই অনুভব করলাম যে আমি সুখী, উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত। হতাশার চিন্তা হয়ে গেল অতীতের একটা ব্যাপার। আপনি বলতে পারেন, আমি আমার সেই আগের স্বত্ত্বা ফিরে পেলাম। যদিও সবকিছুতে আমার এত বেশি ও দ্রুত বিকাশ ঘটছিল যে, আমি আমার অতীতের যে কোনো ভার্সনকে ছাড়িয়ে যাচ্ছিলাম। শক্তি, অনুপ্রেরণা, স্বচ্ছতা ও মনোনিবেশের ক্ষেত্রে আমি এক নতুন স্তরে পৌছে গিয়েছিলাম। আমি খুব সহজে আমার লক্ষ্য স্থির করতে পারছিলাম এবং আমার ব্যবসা ঠিক রাখতে ও উপার্জন বৃদ্ধি করতে কৌশল নির্ধারণ করতে পারছিলাম এবং তা অতি সহজে ও সক্ষমতার সঙ্গে কার্যকরী করতে পারছিলাম। *Miracle Morning* শুরু করার দুই মাসেরও কম সময়ে আমার উপার্জন শুধু আর্থিক দুরাবস্থার আগের পর্যায়েই ফিরে গেল না, এটা আগের যে কোনো সময়ের চেয়ে বেশি হয়ে গেল।

আমি বুঝতে পারলাম, ব্যক্তিগত উন্নয়নের এই শক্তিশালী মর্নিং রুটিন এমন একটা জিনিস যা আমি অবশেষে আমার ব্যক্তিগত কোচিং ক্লায়েন্টদের সঙ্গে শেয়ার করব। তাই আমি ভাবলাম যে এটার একটা নামকরণ করতে হবে। আমার ভেতরে যে রূপান্তর ঘটে যাচ্ছিল তা ছিল অত্যন্ত গভীর এবং সবকিছু হয়েছিল অতি দ্রুততার সঙ্গে। মাত্র দুই মাসেরও কম সময়ে হতাশা ও দুরাবস্থা কাটিয়ে আর্থিক নিশ্চয়তা ফিরে পেলাম ও উপভোগ করতে থাকলাম উত্তেজনাপূর্ণ এক ভরপুর জীবন। সবকিছু মনে হলো যেন অলৌকিক। সুতরাং একমাত্র উপযুক্ত নামটি মনে হলো 'দ্য মিরাকল মর্নিং'।

যদি Katie এটা করতে পারে...

কয়েক সপ্তাহ পরে, Katie আমাকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন, "Hal, কীভাবে তুমি তোমার সকাল শুরু করো?" আমি তাকে *The Miracle Morning* ও স্বাভাবিকের চেয়ে এক ঘণ্টা আগে উঠার উপকারিতা সম্পর্কে বলেছিলাম। তিনি আমাকে বাধা দিয়ে বলেছিলেন, "আমি জানিনা কীভাবে আগে উঠা সম্ভব, Hal। বিশ্বাস করো, আমি কোনো মর্নিং পারসন নই!"

যাহোক, Katie সবসময়ই বিনয়ী ও মজাদার স্বভাবের। সে স্বভাবিক সময়ের এক ঘণ্টা আগে সকাল ছয়টায় ঘুম থেকে উঠে *The Miracle*

Scanned with CamScanner

Morning অনুশীলন করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হলো। আমি তাকে উৎসাহ দিলাম এবং তার সৌভাগ্য কামনা করলাম।

এক সপ্তাহ পরে দেখলাম Katie উজ্জীবিত! যখন আমি তাকে জিজ্ঞাসা করলাম যে, সে সত্যিই *The Miracle Morning* অনুশীলন করতে এক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে ওঠে কিনা, আমি একটি অপ্রত্যাশিত উত্তর পেলাম। "নাহ। প্রথম দিনে আমি সকাল ছয়টায় ঘুম থেকে উঠেছিলাম, কিন্তু তুমিই সঠিক ছিলে - আমি এত অসাধারণ একটা সকাল পেয়েছিলাম যে, আমি এটা আরও আগে শুরু করতে চাইলাম! সুতরাং আমি সপ্তাহের বাকি কয়দিন ৫:০০টায় ঘুম থেকে উঠেছিলাম! Hal, এটা ছিল খুবই আশ্চর্যজনক!"

অবাক ব্যাপার! এ বিষয়ে আমার অন্যান্য কোচিং ক্লায়েন্টদেরকেও বলতে হয়েছিল।

কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আমার অনেক ক্লায়েন্ট আমার সঙ্গে শেয়ার করেছিলেন যে, তারাও তাদের নিজস্ব *Miracle Mornings*-এর মাধ্যমে জীবন বদলানো উপকারিতাসমূহের একই ধরনের অভিজ্ঞতা অর্জন করছিলেন। আমার কয়েকজন ক্লায়েন্ট তাদের বন্ধু ও সহকর্মীদের বলেছিলেন কীভাবে *The Miracle Morning* তাদের জীবন পাল্টে দিচ্ছিল। অনলাইন জগতে এটা দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ে। অনেক মানুষ ফেসবুকে *The Miracle Morning* সম্পর্কে পোস্ট দেয়া শুরু করেন, টুইটারে এ বিষয়টা টুইট করেন। তারা গর্বের সঙ্গে YouTube-এ তাদের ভিডিও পোস্ট দিতে থাকেন।

সবাই যেন খ্যাপাটে, ঠিক আছে?

এই Joe আবার কে?

আমি বুঝতে শুরু করলাম, সমগ্র *Miracle Morning*-এ কিছু একটা রয়েছে। YouTube-এ একদিন আমার নাম দিয়ে আমার একটা ভিডিও সার্চ করলাম।

"Miracle Morning at Joe's." শিরোনামে একটি ভিডিও পেলাম। এই মানুষটিকে আমি জীবনে আগে কখনো দেখিনি। আমার প্রথম প্রতিক্রিয়া তেমন ইতিবাচক ছিল না। "এই *Joe* আবার কে যে আমার *Miracle Morning* নকল করছে?" আমি কিছু ভেবে পেলাম না। একদিকে আনন্দ, অন্যদিকে বিস্ময়।

আমি ভিডিওটা প্লে করলাম এবং সেখানে পেলাম: "*Hello,* আমি আপনার বন্ধু *Joe Diosana*। আমরা সময়টা একটু দেখি ..."(Joe 'র- এ্যালার্ম ঘড়িতে দেখা যায়, ভোর ৫:৪১-এ অ্যালার্ম দেওয়া)। "এখন সকাল ৫:৪১, রবিবার, আপনি অবশ্যই অবাক হবেন, '*Joe*, বন্ধু, রবিবারের সকালে ৫:৪১-এ এই

পৃথিবীতে আপনি এখন কী করছেন?' ঠিক আছে, *miraclemorning.com* চেক করুন। হ্যাঁ, ওটা *miraclemorning.com*। ডাউনলোড করুন এবং ওখানে তথ্যগুলো দেখুন। এটা আমার কাছে ঠিক ঈদের মতো মনে হয়, সত্য বলছি, আমি এখন প্রচুর শক্তিতে ভরপুর। এখন প্রতিদিনই যেন ঈদ। এটা ভালো করে লক্ষ্য করুন, আমি আশা করি আপনি হয়ে যাবেন আশীর্বাদপুষ্ট।"

আমি তখন এক দৃষ্টিতে কম্পিউটার স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলাম। বিস্মিত হলাম, আবেগে আমার চোখে পানি এসে গেল। আমি বুঝতে পারলাম, *The Miracle Morning* সত্যিই একটা জীবন পাল্টানো ব্যাপার। আমি ভাবলাম, সারা পৃথিবীর সঙ্গে এটা শেয়ার করতে হবে। আমার কাছে এটা স্পষ্ট হয়ে গেল যে, যেখানে এটাকে আমি কখনোই আমার সামান্য ব্যক্তিগত সকালের রুটিন ছাড়া বেশি কিছু ভাবিনি, তা এখন *The Miracle Morning* হিসেবে পৃথিবীর যত বেশি মানুষের সঙ্গে শেয়ার করা যায় তা একটা কর্তব্য বলে মনে হলো। এরকম মনে হলো কারণ এটা যেভাবে আমার জীবন পরিবর্তন করেছে সেভাবে তাদের জীবনেও রূপান্তর ঘটাতে পারে।

একটি আন্দোলন? নাকি জাগরণ?

প্রায় পাঁচ বছর হতে চললো Katieকে আমি *The Miracle Morning* সম্পর্কে বলেছিলাম। YouTube-এ Joe'র- ভিডিওটিও আমি ওই সময় দেখেছিলাম। বিভিন্ন মানুষের কাছ থেকে সারা বছর আমি শত শত ই-মেইল পেতে থাকি। প্রতিটি মেইলে তারা কৃতজ্ঞতা ও উৎসাহ প্রকাশ করেছেন *The Miracle Morning* থেকে পাওয়া নতুন জীবনের জন্যে। *The Miracle Morning* এখন পৃথিবীব্যাপী একটা আন্দোলনে পরিণত হয়েছে। যেন এক বৈশ্বিক জাগরণ। ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের প্রধান নির্বাহী থেকে শুরু করে ঘরে থাকা মায়েরাও এই কাতারে এসেছেন। নিবেদিত প্রাণ হয়ে প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে সবাই ব্যক্তিগত উন্নয়নের এই উপহারটি ভোগ করছেন। আমি এখন খুব বড় চিত্র দেখছি, কীভাবে *The Miracle Morning* সারা পৃথিবীতে ভূমিকা রাখছে। এটা আমাদেরকে সক্ষম করে তুলছে পৃথিবীতে সেই জীবন সৃষ্টি করতে, যা আমরা চাই। খুব ইতিবাচকভাবে অন্যদের জীবনও প্রভাবিত করছে এবং আমাদের চারিপাশের পৃথিবীটা পাল্টে দিচ্ছে।

এই মিশনে আমি এখন খুবই উৎসাহী: আমার উৎসাহটি হচ্ছে মানুষকে শক্তিমান করে তাদের জীবন, পরিবার, সম্প্রদায় এবং গোটা পৃথিবী পাল্টে দেয়া। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে থেকে উঠে *The Miracle Morning*-এর মাধ্যমেই এই রূপান্তর ঘটে যাবে। প্রতিদিন অনেক মানুষ এই জাগরণে সামিল

Scanned with CamScanner

হচ্ছে। এটা ঘটছে দুইভাবে: প্রথমত, তারা শুধুমাত্র MiracleMorning.com ওয়েবসাইটটি তাদের বন্ধুমহল ও পরিবারের সঙ্গে শেয়ার করছেন যেন তারা *The Miracle Morning* বইটির দুটো চ্যাপ্টার ফ্রী পেতে পারেন (সঙ্গে দুটো ফ্রী অডিও ভিডিও প্রোগ্রাম)। দ্বিতীয়ত, তারা সবাইকে *The Miracle Morning* Community at www.MyTMMCommunity.com এ ইনভাইট করছেন। আমি এখন বিস্মিত যে কীভাবে এই প্রক্রিয়ায় অনেকের জীবন গভীরভাবে প্রভাবিত হয়ে যাচ্ছে।

অনেকেই এখন Joe'র ভিডিওটি অনুসরণ করে খুব সকালে ঘুম থেকে উঠছেন। তারা সবাই এখন *The Miracle Morning* এর সঙ্গে জীবনযাপন মানিয়ে নিয়েছেন এবং তারা গর্বের সঙ্গে তাদের অ্যালার্ম ক্লকের সময় প্রদর্শন করছেন এটা প্রমাণ করতে যে, তারা ভোরেই জেগে যাচ্ছেন। Joe'র ভিডিও থেকে আমি আমার নিজস্ব *Miracle Morning* ভিডিও ব্লগের প্রতি উৎসাহিত হয়েছিলাম যা আশ্চর্যজনকভাবে খুবই জনপ্রিয় হয়েছে এবং হাজার হাজার মানুষ YouTube-এর TheMiracleMorning চ্যানেলে উপভোগ করছেন।

আমি সম্মানিত বোধ করছি ও খুব কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি যে, এত বেশি মানুষের সঙ্গে *The Miracle Morning* শেয়ার করার সুযোগ পেয়েছি। বাস্তবিকই, *The Miracle Morning* এখন আমার আলাদা একটা বিশেষ পরিচয়ে পরিণত হয়েছে। এটা এখন আমার একটা কর্মশালা। এর মাধ্যমে বিভিন্ন সংস্থা, অলাভজনক প্রতিষ্ঠান, বিক্রেতা, শিক্ষক সমাজ, হাইস্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা উৎপাদনশীলতা, প্রেরণা ও কর্মক্ষমতা বাড়াতে সক্ষম হচ্ছে। কর্মশালাটি একটি নতুন পদক্ষেপ, যা কর্মচারীদের উৎপাদনশীলতা বাড়ানোর পাশাপাশি কর্মক্ষেত্রে তাদের সুখ ও দৃষ্টিভঙ্গির উন্নতি সাধন করছে। আপনি নিশ্চয় অনুমান করছেন যে, *The Miracle Morning* কর্মশালাটি সঠিকভাবে সম্পন্ন হয় সকালে, সাধারণত প্রকৃত কনফারেন্স শুরু হওয়ার আগে।

আপনার জীবনে আপনি যা যা পেতে ইচ্ছা করেন সেগুলো সৃষ্টি করে নেওয়ার জন্যে আপনাকে যেরকম মানুষ হওয়া প্রয়োজন তা হওয়ার জন্যে এই বইটি একটি আহ্বান ও সেই সঙ্গে সুযোগ। আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যসমূহে পৌঁছানোর জন্যে কাজ করতে এটি আপনাকে উদ্দেশ্যপূর্ণ সময় দেবে। এখনি শুরু করে এবং একটানা লেগে থেকে দৈনন্দিন অগ্রগতির মাধ্যমে, প্রকৃতপক্ষে যে জীবন আপনি আশা করেন এবং যে জীবনের আপনি দাবিদার সেই জীবনের দিকে অগ্রসর হয়ে আপনি পাবেন সফলতা ও আপনার স্বপ্নের জীবন। এবং এটা অনিবার্য।

৩

বাস্তবতার নিরিখে ৯৫%

জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয়ের একটি হচ্ছে জীবনের শেষ প্রান্তে পৌঁছে যাওয়া
এবং অনুতাপের সঙ্গে উপলব্ধি করা যে, জীবনে আপনি আরও অনেক বড় হতে পারতেন, অনেক বেশি কিছু করতে পারতেন
এবং আপনার অনেক বেশি কিছু থাকতে পারত

—Robin Sharma

প্রতিদিন আমরা ঘুম থেকে উঠি, সেই একই চিরন্তন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হই: আমজনতার স্তর (mediocrity) পেরিয়ে আমাদের পূর্ণ সম্ভাবনার জীবনযাপন করা। মানব ইতিহাসে এটা খুব বড় একটা চ্যালেঞ্জ– অজুহাত কাটিয়ে উঠা, সঠিক কাজটি করা, সর্বোচ্চ প্রচেষ্টায় থাকা ও আমাদের কাঙ্ক্ষিত সর্বোচ্চ স্তরের জীবনযাপন করা–এই জীবনের কোনো সীমা পরিসীমা নেই, খুব কম মানুষই এই জীবনযাপন করতে পারে।

প্রতিদিন অধিকাংশ মানুষ এই জীবনের কাছাকাছিও যেতে পারেন না। আমাদের সমাজের প্রায় ৯৫% মানুষ তাদের আকাঙ্ক্ষার তুলনায় অনেক কম প্রাপ্তির জীবনে স্থির হয়ে যায় বা থেমে যায়। তাদের জীবনে একটা অনুতাপ থাকে যে, জীবনে যদি অনেক বেশি কিছু থাকত। কিন্তু তারা কখনো বুঝতে পারেন না যে, তারা যা যা হতে চেয়েছিলেন তা হতে পারতেন, যা করতে চেয়েছিলেন তা করতে পারতেন এবং যা যা পেতে চেয়েছিলেন তা পেতে পারতেন।

সামাজিক নিরাপত্তা প্রশাসনের তথ্য অনুযায়ী যদি আপনি যে কোনো ১০০ মানুষের কর্মজীবনের শুরুটা দেখেন এবং অবসর জীবনে পৌঁছানোর আগ পর্যন্ত তাদের পরবর্তী ৪০ বছরের জীবন লক্ষ্য করেন তাহলে আপনি দেখবেন যে,

তাদের মধ্যে মাত্র ১ জন সম্পদশালী, ৪ জন আর্থিকভাবে নিরাপদ, ৫ জন তখনও কাজ করতে থাকবে বাধ্য হয়ে, ৩৬ জন মৃত এবং ৫৪ জন নিঃস্ব ও যে কারণে বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন ও সরকারের ওপর নির্ভরশীল।

আর্থিকভাবে বলতে গেলে আমাদের মাত্র ৫% মানুষই স্বাধীন জীবনযাপনে সফল হবে এবং বাকী ৯৫% মানুষ সারা জীবন সংগ্রাম করতে থাকবে।

সুতরাং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নটির উত্তর আমরা খুঁজে বের করব। আমরা শুধু জীবনের সংগ্রাম করতে করতে ফুরিয়ে যাব না, যেমনটি ঘটবে সংখ্যাগরিষ্ঠ ৯৫%-এর ক্ষেত্রে। আমরা এখন কী করতে পারি এটা নিশ্চিত করতে?

আমজনতা (mediocrity) লেভেলের উর্ধে উঠা এবং ৫%-এর অন্তর্ভুক্ত হওয়া

আপনি এই বইটি পড়ছেন যার অর্থ আমার কাছে এরকম যে, আপনি আপনার জীবনের পরবর্তী স্তরের জন্যে প্রস্তুত। আপনি কখনোই ঠিক অবস্থানে নেই যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার যা আছে, আপনি যা হতে পারেন এবং আপনি যা করতে পারেন তার চেয়ে সবকিছু কম রয়েছে। অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রেই এটা ঘটে থাকে, এই কম পাওয়া জীবনে, আমজনতার জীবনে তারা থিতু হয়ে যায়।

আমজনতা স্তরের (mediocrity) উপরে উঠতে ও শীর্ষ ৫%-এর সঙ্গে থাকতে এখানে তিনটি সাধারণ অথচ সিদ্ধান্তমূলক পদক্ষেপ রয়েছে:

ধাপ-১:

স্বীকার করুন, বাস্তবতার নিরিখে ৯৫%

আমরা অবশ্যই অনুধাবন করব ও বাস্তবতা স্বীকার করব যে, আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ কখনোই তাদের আকাঙ্ক্ষার জীবনটি তৈরি করে সেরকম জীবনযাপন করবে না। আমরা এই বাস্তবতা মেনে নেব যে, যদি আমরা এখন অধিকাংশ মানুষের চেয়ে ভিন্নভাবে জীবনযাপনের চিন্তা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ না হই তাহলে আমরা নিশ্চিতভাবে যাত্রা শুরু করেছি আমজনতা (mediocrity), সংগ্রাম, ব্যর্থতা ও অনুশোচনার জীবনযাপন করতে। অধিকাংশ মানুষের জীবন এমনই। উপলব্ধি করুন, যদি আমরা এখনই এ ব্যাপারে কিছু না করি এবং

Scanned with CamScanner

আমাদের সম্ভাবনার প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়ে আমাদের পক্ষে কী করা সম্ভব তার একটা উদাহরণ সৃষ্টি না করি তাহলে এই সংখ্যাগরিষ্ঠ সাধারণ মানের জীবনে অন্তর্ভুক্ত হয়ে যাবে আমাদের নিজস্ব বন্ধুমহল ও পরিবার।

গড়পড়তা (average) হওয়া মানে এমন জীবনে থিতু হয়ে যাওয়া, যে জীবনের সবকিছু আপনার চাওয়াপাওয়ার তুলনায় প্রকৃতপক্ষে অনেক কম এবং আপনি সারা জীবন সংগ্রাম করে কাটিয়ে দিতে প্রস্তুত। প্রতিদিন, অধিকাংশ মানুষ স্থির হয়ে যায় এবং অধিকাংশ মানুষ প্রায় সব স্তরেই সংগ্রাম করে যেতে থাকে। অধিকাংশ মানুষ প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠে এবং শারীরিক, মানসিক, আবেগজনিত, সম্পর্ককেন্দ্রিক ও আর্থিক সংগ্রামে লিপ্ত হয়ে যায়। তাদের সংগ্রাম হচ্ছে সফলতা, সুখ, ভালোবাসার পূর্ণতা, স্বাস্থ্য ও আর্থিক সম্মৃদ্ধির সেই স্তর তৈরি করা যা তারা প্রকৃতপক্ষে আকাঙ্ক্ষা করেন।

নীচেরগুলো ভেবে দেখুন

- **শারীরিকভাবে :** স্থুলতা একটা মহামারি। ক্যান্সার ও হৃদরোগ-এর মতো ভয়াবহ মারাত্মক রোগ বেড়েই চলেছে। মানুষগুলো যেন নিঃশেষ হয়ে যাচ্ছে। তাদের শারীরিক শক্তি যে-কোনো সময়ের চেয়ে কম। কয়েক কাপ কফি কিংবা কয়েক ঘণ্টার এনার্জি ড্রিংক ছাড়া অধিকাংশ মানুষ যেন একদিনও তাদের এনার্জি ধরে রাখতে পারে না। ওই জাতীয় পণ্যের সফলতাই বলে দেয় মানুষ কতটা শারীরিক সংগ্রামের ভেতর রয়েছে।
- **মানসিক ও আবেগজনিতভাবে:** হতাশা, উদ্বিগ্নতা ও অন্যান্য অসংখ্য মানসিক রোগের মোকাবেলার জন্যে প্রতিদিন মানুষকে অনেক ওষুধ সেবন করতে হচ্ছে। টেলিভিশন খুললেই এরকম ওষুধের বিজ্ঞাপন দেখা যাচ্ছে। সচরাচর দেখা যাবে যে, সুন্দর চেহারার মধ্যবয়সী এক যূগল তাদের কুকুরটি সঙ্গে নিয়ে সমুদ্র তীরে ঘুড়ি উড়াচ্ছে। তখন একজন মানুষ গভীর কণ্ঠে খুব ভদ্রভাবে রোগের লক্ষণ ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে বলতে থাকবে: "কখনো কি আপনাকে মনে হয়েছে যে আপনি ক্লান্ত, ব্যথিত, একাকী, বিষণ্ন, স্থুল অথবা এরকম আরও কিছু যেগুলো থেকে মুক্ত থাকতে আপনি খরচ করবেন? বেশ, তাহলেই আপনি সৌভাগ্যবান, *XYZ* ওষুধ আপনাকে সাহায্য করবে!

Scanned with CamScanner

- **সম্পর্কের দিক থেকে :** এটা সবারই জানা যে, আমেরিকাতে বিবাহবিচ্ছেদ (divorce) এখন মহামারির মতো ছড়িয়ে পড়েছে, প্রতি দুটো বিয়েতে একটা করে বিয়ে ভেঙে যাচ্ছে। অন্যভাবে বলতে গেলে, গভীর ভালোবাসায় ডুবে থাকা যূগলদের অর্ধেক যারা বন্ধু ও পরিবারবেষ্টিত এবং একে অপরের প্রতি ভালো ও মন্দ উভয় সময়েই প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকে, তারাও সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্যে সংগ্রাম করে। বিয়ের ৩০ বছরেরও বেশি সময় পর আমার দুজন প্রিয় ব্যক্তি, আমার মা ও বাবা সম্প্রতি বিচ্ছেদ ঘটিয়েছেন। এখন অতি সাধারণ হয়ে যাওয়া সম্পর্কজনিত এই বিচ্ছেদের কষ্টটা আমি দেখতে পাই।
- **আর্থিকভাবে :** ইতিহাসের অন্য যে কোনো সময়ের তুলনায় আমেরিকার জনগণের ব্যক্তিগত দেনার পরিমাণ এখন অনেক বেশি। অধিকাংশ মানুষ ততটা আয় করতে পারছে না যতটা তারা চায়। তারা খুব বেশি খরচ করছে, যথেষ্ট সঞ্চয় করতে পারছে না এবং আর্থিকভাবে সংগ্রাম করে যাচ্ছে। এটা এখন গোপন কোনো বিষয় নয় যে, অধিকাংশ মানুষ তাদের সম্ভাবনার অনেক নিচের স্তরের জীবনযাপন করছে। এটা খুঁজে বের করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে কোনো কারণে অধিকাংশ মানুষ সংগ্রাম করে কিন্তু আমজনতার (mediocrity) জীবনে স্থির হয়ে যায়।

ধাপ-২ :
আমজনতা জীবনের (Mediocrity) কারণগুলো চিহ্নিত করুন

আমরা যখন এটা মেনে নিয়েছি যে, আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ তাদের সামর্থের তুলনায় অনেক কম পাওয়া জীবনে স্থির হয়ে যাচ্ছে, জীবনের প্রায় সব ক্ষেত্রেই সংগ্রাম করে যাচ্ছে কিন্তু সফলতা, সুখ ও স্বাধীনতার ক্ষেত্রে সেই স্তরের জীবনটি পাচ্ছে না– যা তারা প্রকৃতপক্ষে চেয়ে থাকে, তখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হচ্ছে এর কারণটি খুঁজে বের করা। এরূপ জীবনযাপন থেকে নিজেকে বাঁচাতে আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে কী কারণে গড়পড়তা মানুষেরা (average person) আমজনতার (mediocrity) জীবনযাপন করতে করতেই ফুরিয়ে যায়।

এদেশের ৪০-৫০ বছর বয়সের গড়পড়তা (average person) মানুষ যারা আকাঙ্ক্ষার তুলনায় কমপ্রাপ্তির জীবনে স্থির হয়েছে এবং দিন কাটাচ্ছে দৈনন্দিন

Scanned with CamScanner

বিল পরিশোধ করা ও সুখী হওয়ার সংগ্রামে। তাদেরকে যদি আপনি প্রশ্ন করেন যে, এই জীবনযাপন তাদের পরিকল্পনায় ছিল কিনা, তাদের জীবনের স্বপ্ন ছিল কিনা, তাহলে উত্তর কেমন হবে বলে আপনি মনে করেন? আপনি কি মনে করেণ তারা স্বপ্ন দেখেছিল এরকম একটা সংগ্রামের জীবনের? অবশ্যই না! এবং সেটাই হচ্ছে সবচেয়ে ভয়ের ব্যাপার।

যখন আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ তাদের আকাঙ্ক্ষার জীবনযাপন করতে পারছেন না তখন আমাদেরকে অবশ্যই খুঁজে বের করতে হবে তারা জীবনে কী ভুল করেছিলেন কিংবা কোনটা সঠিক করেননি। এটা থেকে আমাদেরকে শিক্ষা নিতে হবে যেন আমজনতার জীবনযাপন করতে করতেই জীবনটি ফুরিয়ে না যায়।

আমরা কেউ চাই না যে, জীবনটি একটি সংগ্রামে পরিণত হোক। আমি একটি স্বাধীন জীবন চাই। ইচ্ছামত ঘুম থেকে উঠতে চাই। আমি যা চাই তা করতে চাই– যখন চাই, যার সঙ্গে চাই। প্রতি সকালে বিছানা ছেড়ে উঠে নিজের জীবনকে ভালোবাসতে চাই। আমি আমার কাজকে ভালোবাসতে চাই। যাদের সঙ্গে আমি আমার জীবন ও কাজ শেয়ার করি তাদেরকে ভালোবাসতে চাই। এটাই আমার সফলতার সংজ্ঞা। এই ধরনের জীবন এমনি এমনি সৃষ্টি হয় না। এটার জন্যে পরিকল্পনা করতে হয়। আপনার সংজ্ঞায়িত ও পরিকল্পিত অসাধারণ জীবন যদি আপনি যাপন করতে চান তাহলে আপনাকে অবশ্যই আমজনতা জীবনের (mediocrity) মৌলিক কারণগুলো খুঁজে বের করতে হবে যেন আপনি আপনার কাঙ্ক্ষিত জীবনকে ওসবের কবল থেকে রক্ষা করতে পারেন।

নিচের তালিকাটি হচ্ছে সেইগুলো যা আমি আমজনতা জীবন (mediocrity) ও সম্ভাবনাময় জীবনের অপূর্ণতার (unfulfilled potential) সবচেয়ে বেশি প্রাসঙ্গিক কারণ হিসেবে মনে করি। এগুলো অনবরত আপনার জীবনে খুব বড় ও গভীর প্রভাব ফেলবে। আপনি পরাজিত হবেন না কারণ আপনি সক্ষম ও সচেতন হতে পারবেন যেন ওই ব্যাপারগুলো আপনার জীবনে না ঘটতে পারে।

Scanned with CamScanner

Mediocrity'র কারণসমূহ (এবং তাৎক্ষণিক সমাধানগুলো) :

অতীতমুখীতা

মাঝারি (mediocrity) মানের জীবনের জন্যে অন্যতম যুক্তিটিকে আমি বলি অতীতমুখীতা (*Rearview Mirror Syndrome* (RMS))। আমাদের অবচেতন মন সব সময় একটি অতীতমুখী সীমাবদ্ধ দৃষ্টিতে সজ্জিত। এই দৃষ্টিভঙ্গিতে আমরা অনবরত অতীতে প্রবেশ করি, অতীতটি নতুনভাবে সাজাই এবং সেই অতীতেই বসবাস করি। আমরা খুব ভুলভাবে বিশ্বাস করি যে, আমরা হচ্ছি তাই যা আমরা অতীতে ছিলাম। এভাবে আমরা আমাদের বর্তমানের প্রকৃত সম্ভাবনাকে সীমাবদ্ধ করে ফেলি এবং এটা আমরা করি আমাদের অতীতের সীমাবদ্ধতার ওপর ভিত্তি করে।

যার ফলে আমরা কখন ঘুম থেকে উঠব, কোন লক্ষ্য নির্ধারণ করব, আমাদের জীবনে কোনটা সম্ভব বলে ধরে নেব এসব কিছু আমরা অতীত অভিজ্ঞতার সীমাবদ্ধ দৃষ্টিতে বিবেচনা করি। আমরা একটি সুন্দর জীবনের প্রত্যাশা করি, কিন্তু এ জীবনটা এতদিন সবসময়ে যেমন ছিল তার বাইরে কীভাবে আরও অধিক সুন্দর হতে পারে তা আমরা ভাবতে পারি না।

পরিসংখ্যানে দেখা যায়, প্রতিদিন গড়পড়তা একজন মানুষ ৫০,০০০ থেকে ৬০,০০০ চিন্তা করে। সমস্যাটি হচ্ছে, আমাদের চিন্তার ৯৫% ভাগই হচ্ছে সেইসব একই রকম ভাবনা যেগুলো নিয়ে আমরা গতকাল এবং তার আগের দিন এবং তার আগের দিন ভেবেছি। এটা কোনো বিস্ময় নয় যে অধিকাংশ মানুষ দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর একই জীবনযাপন করে এবং কখনোই জীবনযাপনের মানের পরিবর্তন করে না।

পুরনো জীর্ণ ব্যাগের মতো আমরা আমাদের মানসিক চাপ, ভয় ও দুশ্চিন্তা গতকাল থেকে আজ পর্যন্ত বহন করে চলি। যখন ভালো কোনো সুযোগ এসে হাজির হয়, আমরা আমাদের অতীত সক্ষমতা দিয়ে সে সুযোগটির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকি। "না, আমি আগে কখনোই এরকম কোনো কিছু করিনি। আমার কখনোই ওই পর্যায়ের অর্জন ছিলনা। বাস্তবিকই, বারবার আমি ব্যর্থ হয়েছি।"

যখন কোনো প্রতিকূল অবস্থা এসে হাজির হয়, আমরা আমাদের বিশ্বস্ত অতীত অভিজ্ঞতার ওপর নির্ভর করে তা মোকাবেলার কথা চিন্তা করি। "হ্যাঁ,

আমার ভাগ্যটা এরকমই। আমার ক্ষেত্রে সব সময় এরকম বাজে ব্যাপারটাই ঘটে থাকে। আমি হাল ছেড়ে দেব। পরিস্থিতি খুব কঠিন হয়ে গেলে আমি সব সময় এরকমই করেছি।"

যদি আপনি আপনার অতীতকে ঝেড়ে ফেলে সামনে যেতে চান এবং আপনার সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে চান তাহলে অবশ্যই আপনাকে অতীত চিন্তায় বসবাস থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। আপনাকে অসীম সম্ভাবনার জীবনের কল্পনায় ডুবে যেতে হবে। দৃষ্টান্তটি মেনে নিন: *আমার অতীত আমার ভবিষ্যতের সমতুল্য নয়।* নিজের সঙ্গে এভাবে বোঝাপড়ায় আসুন যেন আপনার আত্মবিশ্বাসে অনুপ্রেরণা জেগে ওঠে। তখন এভাবে ভাবতে পারবেন যে, আপনার জীবনে যেকোনো কিছু শুধু সম্ভবই নয়, বরং সেরকম কোনো কিছু ঘটাতে আপনি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ও সক্ষম। এরকম নয় যে, প্রথমেই আপনাকে এভাবে বিশ্বাস করতে হবে। প্রকৃতপক্ষে, সম্ভবত আপনি এটা বিশ্বাস করবেন না। আপনার কাছে এটা অস্বস্তিকর মনে হতে পারে এবং এরূপ ভাবনা থেকে আপনি দূরে থাকতে পারেন। ঠিক আছে। যেকোনো ভাবে নিজে নিজেই বারবার চেষ্টা করুন এবং এভাবে একসময় আপনার অবচেতন মন ইতিবাচক আত্ম-কথনের (self-affirmations) সঙ্গে একাকার হয়ে যাবে। (কীভাবে এটা করতে হয় তা বিস্তারিত রয়েছে ষষ্ঠ অধ্যায়ে : *Chapter 6: The Life S.A.V.E.R.S.*)

আপনার জীবনের চাওয়ায় কোনো অপ্রয়োজনীয় সীমাবদ্ধতা রাখবেন না। এব্যাপারে যেভাবে চিন্তা করছেন তার চেয়ে অনেক বড় করে ভাবুন। আপনি কী চান তা আগে স্পষ্ট করুন, নিজেকে আশ্বস্ত করুন যে এটা সম্ভব। এজন্যে আপনাকে প্রতিদিন এটাতে মনোনিবেশ করতে হবে ও ইতিবাচকভাবে ভাবতে হবে। এবং তখন একটানা ছুটে চলুন আপনার লক্ষ্যের দিকে যতক্ষণ না এটা বাস্তবে পরিণত হয়। ভয়ের কিছু নেই কারণ আপনি ব্যর্থ হতে পারেন না। শিখুন, বিকশিত হোন এবং আগের যে কোনো সময়ের চেয়ে ভালো অবস্থানে থাকুন।

সব সময় স্মরণে রাখুন, আপনি এখন যে অবস্থানে রয়েছেন এটা অতীতে আপনি যা ছিলেন তারই একটা ফল। কিন্তু কোন অবস্থানে আপনি থাকবেন তা সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে এখন থেকে আপনি কোন ব্যক্তিটি হওয়ার জন্যে মন স্থির করেছেন বা কোন জীবন বেছে নিয়েছেন তার ওপর।

আপনি যদি গড় (average) মানুষকে জিজ্ঞাসা করেন– তাদের জীবনের উদ্দেশ্য কী, তারা আপনার দিকে কিছুটা হালকা রসাত্মকভাবে তাকাবে অথবা এরকম উত্তর করবে যে, "ঠিক জানি না"। কেমন হবে যদি আমি আপনাকে জিজ্ঞেস করি? আপনি কেমন উত্তর করবেন? গড়পড়তার মানুষেরা (average person) তাদের জীবনের উদ্দেশ্য স্পষ্ট করে বলতে পারে না। একটা বাধ্যতামূলক "কারণ" তাদেরকে প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠায় এবং তারা সে অনুযায়ী কাজ করে জীবনের উদ্দেশ্য পূরণের জন্যে।

(সাধারণ মানুষেরা একটা দিনকেই সারাজীবনের সব দিন মনে করেন এবং শুধু জীবনধারণ ছাড়া জীবনের বড় কোনো উদ্দেশ্য তাদের থাকে না। অধিকাংশ মানুষ শুধুমাত্র দিনটি কাটাতে মনোনিবেশ করেন, কোনো বাধাবিপত্তিতে পড়তে চান না এবং খুঁজতে থাকেন স্বল্পকালীন ও স্বল্পমেয়াদী আনন্দসমূহ। অন্যদিকে জীবনে বড় হওয়ার পথে যে কষ্ট ও অস্বস্তি থাকে তা তারা এড়িয়ে চলেন।)

জীবনের সাতটি বছর আমি সরাসরি বিক্রয়ের সঙ্গে জড়িত ছিলাম। আমি এতটা সফল হয়েছিলাম যে, বিক্রয়ের ক্ষেত্রে আমি কম্পানির অনেক রেকর্ড ভাঙতে সক্ষম হয়েছিলাম। এরূপ সফলতা সত্ত্বেও ওই সাত বছরের প্রথম ছয় বছর আমি সংগ্রাম করেছিলাম সাধারণ মানের (mediocrity) জীবন কাটিয়ে উঠতে। আমি ধারাবাহিক কোনো ফল পাচ্ছিলাম না এবং আমি একটানা আমার সর্বোচ্চ প্রাপ্তির তুলনায় অনেক কম গ্রহণ করছিলাম। অবশেষে গড়পড়তা জীবন (mediocrity) অতিক্রমের গোপন সূত্রটি পেয়ে গেলাম : **(উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবন যাপন করুন।)**

কোম্পানিতে সুখ্যাতি পাওয়ার পর, আমার জন্যে তখন উপযুক্ত সময় ছিল আমার স্বপ্নপূরণের সন্ধানে বেরিয়ে পড়াঃ লেখক, পেশাজীবী বক্তা কিংবা প্রশিক্ষক হওয়া। যাহোক, কম্পানিতে আমি কখনো আমার পূর্ণ সম্ভাবনার সফলতা অর্জন করতে পারিনি। আমি মধ্যমানের (mediocrity) তকমা নিয়ে প্রায় কম্পানিটি ছেড়ে আসার উদ্যোগ নিয়েছিলাম। এটা নিশ্চিত ছিল যে, এ অবস্থায় কম্পানিটি ছেড়ে আসলে আমার পরবর্তী উদ্যোগেও এর একটা প্রভাব থাকবে যদি আমি এ অবস্থার পরিবর্তন না করি।

ততক্ষণ পর্যন্ত, আমার জীবনে একান্ত বাধ্যকর কোনো উদ্দেশ্য ছিল না যা আমাকে সকালে ঘুম থেকে উঠাবে, এমনকি আমি না উঠতে চাইলেও। কোনো

কিছুতেই আমার সুস্পষ্ট, নির্দিষ্ট কোনো উদ্দেশ্য ছিলনা। এমন সময় আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম, পরবর্তী বারো মাসের জন্যে আমার জীবনের উদ্দেশ্য হবে: সেই ব্যক্তিতে পরিণত হওয়া যে ব্যক্তিটি হওয়া আমার জন্যে প্রয়োজন। এটা প্রয়োজন সফলতা, স্বাধীনতা ও যে মানের জীবন আমি চাই সেজন্যে। আমার জীবনের অন্যান্য উদ্দেশ্যের সঙ্গে আমি আরেকটা উদ্দেশ্য একত্রিত করেছিলাম (আপনার জীবনেও একাধিক উদ্দেশ্য থাকতে পারে)। এটা ছিল নিঃস্বার্থভাবে অন্যের জীবনমান উন্নয়ন করা। এজন্যে ষোলো সদস্যের একটি বিক্রয় প্রতিনিধি দলকে আমি একত্রিত করেছিলাম। প্রতি সপ্তাহে কোনো অর্থ ছাড়াই একটি কনফারেন্স প্রশিক্ষণের আয়োজন করেছিলাম যেন তারা সহজে লক্ষ্যে পৌছাতে পারে। আমি পরপর ছেচল্লিশ সপ্তাহ এটা করেছিলাম।

আমার জীবনের দুটো উদ্দ্যেশ্যের সঙ্গে একাত্ম হয়েছিলাম। আমি একটানা খুব সচেতনভাবে আমার প্রতিটি উদ্দেশ্যের সঙ্গে আমার চিন্তা, কথা ও কাজ এক সুতায় বেঁধে ফেলেছিলাম। বিস্ময়করভাবে সেবছরটি আমার জন্যে শুধু সর্বোচ্চ বিক্রয়ের বছর ছিল না, আমি অন্যান্য বিক্রয় প্রতিনিধিদেরও কম্পানির পঞ্চাশ বছরের ইতিহাস ভেঙে সেরা সফলতা এনে দিতে নেতৃত্ব দিয়েছিলাম।

তাই, যে কারণে জীবন গড়পড়তা মানের (mediocrity) হয়ে যায় তা প্রতিহত করতে হলে আপনার প্রয়োজন উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবন। সে উদ্দেশ্য হতে পারে আপনার চাওয়া যে কোনো কিছু। এটা হতে পারে এমনকিছু, যা আপনাকে প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠতে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা দেবে এবং সব সময় আপনাকে আপনার উদ্দেশ্যের সঙ্গে ধরে রাখবে। আপনার এ উদ্দেশ্য খুব বড় ও অসাধারণ হতে হবে এমন নয়। আপনি অতি সাধারণ কিছু থেকে শুরু করতে পারেন। এটা হবে আপনার উদ্দেশ্যপূর্ণ বড় এক জীবনের প্রথম পদক্ষেপ।

এটা মনে রাখুন, আপনি যে কোনো সময় আপনার জীবনের উদ্দেশ্য পরিবর্তন করতে পারেন। বড় ও বিকশিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনার জীবনের উদ্দেশ্যও পাল্টে যায়। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনাকে একটি উদ্দেশ্য বেছে নিতে হবে– যে কোনো উদ্দেশ্য এবং এখন থেকেই এটাকে কেন্দ্র করে জীবনযাপন শুরু করতে হবে।

মনে রাখুন এমনটি নয় যে, আপনি আপনার উদ্দেশ্যটি খুঁজে বের করবেন। আপনাকে এটা তৈরি করতে হবে, সৃষ্টি করতে হবে এবং সিদ্ধান্ত নিতে হবে আপনি কী হতে চান। Matthew Kelly তাঁর বেস্টসেলিং বই *The Rhythm of Life*-এ আমাদের সামনে জীবনের একটি সার্বজনীন উদ্দেশ্য আলোকপাত

করেছেন, যা আমি মনে করি আমাদের সবারই বেঁচে থাকার মূল উদ্দেশ্য: আমাদের সর্বোত্তমটি হওয়া (*to become the best version of ourselves*)। অন্য কথায়, মনোবিশে করুন কিভাবে বিকশিত হওয়া যায় এবং কতটা সেরা আপনি হতে পারেন, অনুসন্ধান করুন আপনার স্বপ্নের এবং অন্যদেরকেও একই কাজ করতে অনুপ্রাণিত করুন। এটাই আপনার উদ্দেশ্য।

আপনার জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে ভাবনা এবং তা প্রকাশ করার জন্যে এই সপ্তাহে কিছু সময় নির্ধারণ করুন। এটা লিখে সেরকম একটি জায়গায় রাখুন যেন প্রতিদিন দেখতে পারেন। আসলে, আপনি যখন *Miracle Morning* চর্চা করবেন তখন এটা করতে আপনি সময় পাবেন। সব সময় মনে রাখুন যে, যখন আপনি আপনার জীবনের উদ্দ্যেশ্যের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ এবং তা যখন আপনার সমস্যাগুলোর চেয়ে অনেক বড় কিছু, তখন আপনার সমস্যাগুলো আপেক্ষিকভাবে তাৎপর্যহীন এবং আপনি খুব সহজেই সেগুলো অতিক্রম করবেন।

বিচ্ছিন্ন ঘটনাসমূহ

খুব স্পষ্টভাবে বোঝা না গেলেও, সাধারণ মানের জীবনের (mediocrity) অন্যতম একটি কারণ হচ্ছে বিচ্ছিন্ন কাজসমূহ (*isolating incidents*)। আমরা এটা করে থাকি যখন আমরা ভুল করে মনে করি যে, আমাদের প্রতিটি পছন্দ ও প্রতিটি একক কাজ যা আমরা করে থাকি তার প্রভাব শুধুমাত্র সেই সুনির্দিষ্ট বিশেষ মুহূর্তে ও পরিস্থিতিতে সীমাবদ্ধ। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, আপনি ভাবতে পারেন যে, একদিন শরীরচর্চা না করা কোনো বড় বিষয় নয়, একটি প্রকল্পে বিলম্ব করাও তেমন কিছু নয়, অথবা একদিন ফাস্টফুড খাওয়াটাও কোনো ব্যাপার না কারণ আগামীকাল আপনি নতুনভাবে শুরু করবেন। আপনার এটা একটা ভুল ধারণা যে, একদিনের একটি কাজ না করা শুধুমাত্র সেই বিশেষ কাজটিকেই প্রভাবিত করে এবং পরবর্তীকালে আপনি উত্তমভাবে সবকিছু করবেন।

আমরা অবশ্যই উপলব্ধি করব যে, আমাদের প্রতিটি পছন্দ ও কাজের এবং এমনকি চিন্তার প্রকৃত প্রভাব ও ফলাফলই একটা স্থায়ীত্ব পেয়ে যায়। কারণ প্রতিটি একক চিন্তা, পছন্দ ও কাজ নির্ধারণ করে দিচ্ছে আমরা কোন মানুষ হতে যাচ্ছি, যা অবশেষে আমাদের মান কেমন তা নির্ধারণ করবে। যেমন T. Harv

Scanned with CamScanner

Eker তাঁর বেস্টসেলিং বই *Secrets of the Millionaire Mind*-এ বলেছেন, "আপনি যে কোনো কাজ যেভাবে করেন, সব কাজই সেভাবে করেন।"

সঠিক কাজটি করার পরিবর্তে সব সময় যদি আপনি সহজ কাজটি করেন তাহলে আপনি আপনার পরিচয়টি তুলে ধরছেন, সেই ধরনের একজন মানুষ হয়ে যাচ্ছেন– যে সহজ কাজটিই করে, সঠিকটি নয়।

অন্যদিকে, যখন আপনি সঠিক কাজটি করেন এবং আপনার প্রতিশ্রুতির সঙ্গে থাকেন– তখন আপনার জীবনে অসাধারণ শৃঙ্খলার উন্নয়ন ঘটে (যা অধিকাংশ মানুষের জীবনে ঘটে না)। আপনার জীবনে অসাধারণ ফলাফল সৃষ্টির জন্যে এরূপ শৃঙ্খলা প্রয়োজন। আমার প্রিয় বন্ধু Peter Voogd প্রায়ই তাঁর ক্লায়েন্টদের এই শিক্ষাটি দিয়ে থাকেন : "শৃঙ্খলা সৃষ্টি করে লাইফস্টাইল।" ("Discipline creates lifestyle.")

উদাহরণস্বরূপ, যখন অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে ওঠে এবং আমরা স্নুজ বাটনটি চাপি (এটা সহজ কাজ), অধিকাংশ মানুষ মনে করে যে, এই কাজটা শুধুমাত্র তাদের বর্তমান সময়কে প্রভাবিত করছে। বাস্তবতাটি হচ্ছে এই যে, এ ধরনের কাজ আমাদের অবচেতন মনে একটি প্রোগ্রামিং করে ফেলছে। সেখানে এই নির্দেশনা থাকছে যে, যে কাজটি আমরা করতে চেয়েছিলাম অথচ সে পথ অনুসরণ করিনি বা কাজটা করিনি তা ঠিক আছে। (এ ব্যাপারে বিস্তারিত পরবর্তী চ্যাপ্টারে: আপনি কেন আজ সকালে ঘুম থেকে উঠেছিলেন?)

আমরা অবশ্যই আমাদের উদ্দেশ্যের বাইরে বিচ্ছিন্ন কাজ করা থেকে বিরত থাকব এবং জীবনের বড় চিত্রটি দেখা শুরু করব। এটা উপলব্ধি করতে চেষ্টা করুন যে, প্রতিটি কাজ যা আমরা করি তা প্রভাবিত করে আগামী দিনের মানুষ হয়ে ওঠার প্রক্রিয়ায়। এটা আমাদেরকে সেই জীবনটি নির্ধারণ করে দেবে অবশেষে যে জীবনটি আমরা তৈরি করে নেব ও যে জীবনযাপন করব। যখন আপনি জীবনের বড় কোনো চিত্র দেখতে পারেন আপনি তখন সময়ের প্রতি খুবই সিরিয়াস হয়ে যাবেন। অ্যালার্ম ঘড়ির সঙ্গে সঙ্গে আপনি যদি আবারও ঘুমিয়ে পড়তে প্রলুব্ধ হন, তাহলে আপনি এরকম ভাবতে শুরু করুন যে, 'আমি এরকম মানুষ হতে চাইনে যার সকালে বিছানা থেকে উঠার মতো শৃঙ্খলাও নেই। আমি এক্ষুণি উঠব, কারণ আমি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ (সকালে ওঠা, লক্ষ্যে স্থির থাকা, আমার স্বপ্নের জীবন সৃষ্টি করা ইত্যাদি'।)

সফলতা ও জবাবদিহিতার মধ্যে একটি অকাট্য যোগসূত্র রয়েছে। বস্তুত সকল উচ্চ স্তরের সফল ব্যক্তিরা, প্রধান নির্বাহী থেকে শুরু করে পেশাজীবী ক্রীড়াবিদ, আমেরিকার প্রেসিডেন্ট, সবাইকেই ব্যাপক জবাবদিহিতার ভেতর থাকতে হয়। এটা তাদেরকে উৎসাহ দেয় যার ফলে তারা ব্যবস্থা নিতে ও ফলাফল বের করতে পারেন। জবাবদিহিতা না থাকলে আমরা দেখবো, ক্রীড়াবিদরা অনুশীলন এড়িয়ে চলছেন এবং প্রধান নির্বাহীরা তাদের দিন অতিবাহিত করছেন iPhone-এ বিভিন্ন মজাদার প্রোগ্রামের সঙ্গে। আমি নিশ্চিত যে অনেকেই এটা করছেন।

জবাবদিহিতা হচ্ছে কোনো ব্যক্তির কাছে, অথবা কোনো কাজ বা ফলাফলের জন্যে দায়ী থাকার অবস্থা। যে কোনো ধরনের জবাবদিহিতা ছাড়া এই পৃথিবীতে অথবা আপনার জীবনে খুব সামান্য কিছুই ঘটে থাকে। বস্তুত, প্রতিটি ইতিবাচক ফলাফল যা আপনি ও আমি আমাদের জন্ম থেকে আঠারো বছর বয়স পর্যন্ত করতে পেরেছিলাম তার জন্যে আমাদের বড়দের (পিতামাত, শিক্ষক, বড় ভাই ইত্যাদি) সঙ্গে আমাদের জবাবদিহিতার একটা ব্যাপার ছিল। সব্জি খাওয়া হতো, হোমওয়ার্ক সম্পন্ন হতো, দাঁত ব্রাশ করা হতো, আমরা গোছল করতাম ও সঠিক সময়ে ঘুমাতে যেতাম। আমাদের পিতামাতা ও শিক্ষকদের সঙ্গে এসব ব্যাপারে যদি জবাবদিহিতার কোনো বিষয় না থাকত তাহলে আমরা হতাম অশিক্ষিত, অপুষ্ট, নিদ্রাহীন নোংরা ছোট শিশু!

জবাবদিহিতা আমাদের জীবনে শৃঙ্খলা এনেছে। উন্নতি, অগ্রগতি এবং সেইসঙ্গে যা কিছু আমরা অর্জন করেছি তা জবাবদিহিতা ছাড়া সম্ভব ছিল না। তবে জবাবদিহিতা এমন একটা জিনিস যা আমরা কখনোই চাইনি; বরং শিশু, কিশোর ও তরুণ হিসেবে আমাদেরকে সব সময় ওটা মেনে চলতে হয়েছে। যেহেতু বয়স্করা আমাদের ওপর এটা চাপিয়ে দিতেন, আমাদের অধিকাংশই অবচেতনভাবে জবাবদিহিতার প্রতি বিরূপ ছিলাম ও এড়িয়ে চলতাম। তারপর, যখন আমাদের বয়স ১৮ হলো, আমরা যতটুকু স্বাধীনতা পেতাম সবটুকুই উপভোগ করতাম, জবাবদিহিতা এড়িয়ে চলতাম যেন ওটা ছিল প্লেগ-এর মতো একটা রোগ। এই ভাবনাটা আমাদেরকে স্থায়ীভাবে নামিয়ে দেয় আমজনতা (mediocrity) পর্যায়ে। এর ফলে অলসতা, দায়িত্বহীনতা ও সবকিছু short cut পদ্ধতিতে করার মতো ক্ষতিকারক মানসিকতা ও অভ্যাস তৈরি হয়ে যায়। এগুলো সবই সফলতার অন্তরায়।

এখন আমরা সবাই যেহেতু বড় হয়েছি এবং যথাযথ সফলতা ও পূর্ণতা

Scanned with CamScanner

অর্জনের জন্যে সংগ্রাম করছি, (আমাদেরকে অবশ্যই দায়িত্ববান হতে হবে আমাদের নিজস্ব জবাবদিহিতার ব্যবস্থার জন্যে।) এই ব্যবস্থায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে একজন পেশাজীবি প্রশিক্ষক, মেন্টর, এমনকি একজন ভালো বন্ধু কিংবা পরিবারের সদস্য। বাস্তবতা হচ্ছে এই যে, পরিসংখ্যানে দেখা যায় ৯৫% মানুষ যে কোনো বই থেকে যা শেখে তা কাজে লাগায় না। কারণ কেউ তাদেরকে এ ব্যাপারে জবাবদিহিতার ভেতর রাখে না। এ অবস্থার পরিবর্তনের একটা পথ আছে।

[জোরালো সুপারিশ] জবাবদিহিতার একজন সঙ্গী নিন (সহযোদ্ধা)

আপনার জীবনে কখনো কি এমন কোনো দিন এসেছে যেদিন আপনি ব্যায়াম করতে কিংবা জিম-এ যেতে চেয়েছিলেন অথচ যাননি কারণ যাওয়ার ইচ্ছাটা অনুভব করেননি? নিশ্চয়, আমাদের সবার জীবনে ওরকম দিন আছে। কিন্তু কেমন হতো যদি কেউ একজন আপনার জিম-এ কিংবা ব্যায়াম করতে যাওয়াটা হিসাব রাখছে এবং প্রতিদিন এজন্যে তার সঙ্গে আপনার সাক্ষাৎ করতে হচ্ছে? কারো কাছে জবাবদিহি করতে হচ্ছে এরকম হলে নিশ্চয় আপনি নিয়ম ভঙ্গ করতেন না।

আমি আপনাকে খুব দৃঢ়ভাবে বলছি যে, এই বইটি পড়তে পড়তে একজন জবাবদিহি অংশিদারের সঙ্গে একত্রে কাজ করুন। তিনি হতে পারেন আপনার বন্ধু, সহকর্মী অথবা পরিবারের সদস্য যার সঙ্গে আপনি MiracleMorning.com পাঠানোর মাধ্যমে *The Miracle Morning* শেয়ার করতে পারেন যেন সে Miracle Morning "Crash Course"টি পেতে পারে (এই বইয়ের দুটো অধ্যায় এবং সেই সঙ্গে *The Miracle Morning*-এর ভিডিও ও অডিও প্রোগ্রাম)। এভাবে, (আপনি কোনো একজনকে পাবেন যে নিজেও তার জীবনকে পরবর্তী স্তরে নেওয়ার জন্যে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আপনারা দুজন একে অপরকে সমর্থন করবেন, উৎসাহ দেবেন এবং পরস্পরের কাছে জবাবদিহি করবেন।)

এমনকি আপনি এব্যাপারে আপনার ফেসবুক ওয়ালে অহবান করে পোস্ট দিতে পারেন। ব্যাপক সহযোগিতামূলক সদস্যসম্মৃদ্ধ *The Miracle Morning* Community at www.MyTMMCommunity.com.-এও আপনি এ আহবান করতে পারেন। আপনি এরকম একটি পোস্ট দিতে পারেন: "আমি এমন কাউকে খুঁজছি যে *The Miracle Morning 30-day Life*

Transformation Challenge-এর জন্যে আমার *Accountability Partner* হয়ে জীবনের উন্নয়ন ঘটাতে চায়। চেক করুন www.MiracleMorning.com এবং আগ্রহী হলে আমাকে জানান।" এটা মাথায় রাখুন যে, এই ধরনের পোস্ট-এ যিনি সাড়া দেবেন তিনি সেই ধরনের ব্যক্তি যাকে আপনি আপনার সার্কেলটির জন্যে পেতে চান। আমি আপনাকে তাগিদ দেব, আপনার একজন বন্ধুকে কল, মেসেজ ও ই-মেইল করতে আপনি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হবেন, আপনার মিরাকল মর্নিং জার্নিতে তাদেরকে আহবান করবেন। বইটি তাদেরকে পড়তে বলবেন এবং তাদেরকে আহবান করবেন যে, *The Miracle Morning 30-day Life Transformation Challenge*-এ তারা যেন আপনার *Accountability Partner* হয়। এই বইয়ের দশম অধ্যায়ে এটা রয়েছে। অথবা *The Miracle Morning Community* at www.MyTMMCommunity.com-এ ভিজিট করে অন্যান্য 'মিরাকল মেকার্স'দের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে আপনার আদর্শ Accountability Partner পেয়ে যেতে পারেন।

প্রভাবময় আমজনতা সঙ্গ

গবেষণায় দেখা গেছে যে, আমরা যে পাঁচজন মানুষের সঙ্গে সবচেয়ে বেশি সময় কাটাই, তাদের গড় করলে আমাদের অবস্থান পাওয়া যায়। আপনি কাদের সঙ্গে সময় কাটাচ্ছেন সে ব্যাপারটিই হতে পারে আপনি কেমন মানুষ হয়ে উঠছেন তার একক নির্ধারণী ফ্যাক্টর। আপনার জীবনের মানও (quality of life) এভাবে নির্ধারিত হয়। যদি আপনি দুর্বল মনের অলস ও অজুহাত তৈরি করা মানুষ দ্বারা পরিবেষ্টিত থাকেন, অনিবার্যভাবে আপনি তাদের মতোই হয়ে যাবেন। ইতিবাচক ও সফল মানুষদের সঙ্গে সময় কাটান, তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ও সফলতার অভ্যাসগুলো অনিবার্যভাবে আপনার ভেতর প্রতিফলিত হবে। আপানিও তাদের মতো হয়ে উঠবেন।

জীবনের সব ক্ষেত্রেই এটা সত্য। সফলতা, স্বাস্থ্য, সুখ, উপার্জন যাই হোক না কেন। যদি আপনার সব বন্ধুই সুখী ও আশাবাদী মানুষ হয়, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই আপনি শুধুমাত্র তাদের সংস্পর্শে থাকার কারণেই অধিক সুখী ও আশাবাদী হয়ে উঠবেন। যদি আপনার সকল বন্ধুই সফল মানুষ হয়ে থাকে, যদি তারা বছরে কয়েক লক্ষ টাকার বেশি উপার্জন করে, সেক্ষেত্রে এমনকি অনেক কম আয় থাকা সত্ত্বেও যদি আপনি তাদের সার্কেলে প্রবেশ করেন তাহলে তাদের চিন্তাধারার সঙ্গে মিশে আপনিও উপরে উঠে যাবেন এবং সেই সঙ্গে সফলতার

পথে তারা জীবনে যে অভ্যাসসমূহ গঠন করেছেন সেসবে আপনিও প্রভাবিত হয়ে যাবেন।

অন্যদিকে, আপনি যাদের সঙ্গে উঠাবসা করেন তাদের অধিকাংশই যদি সবসময় অভিযোগ করতে থাকে এবং তারা যদি জীবনের নেতিবাচক দিক নিয়েই পড়ে থাকে, আপনিও তেমনই হয়ে যাবেন। আপনার বন্ধুরা যদি তাদের জীবনের উন্নয়নের জন্যে সংগ্রাম না করে, অথবা তারা যদি আর্থিক সংগ্রামে লিপ্ত থাকে, তাহলে তারা আপনাকে কোনো চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে কিংবা জীবনে ভালো কিছু করতে অনুপ্রাণিত করবে না।

দুর্ভাগ্যজনকভাবে, অনেক মানুষ আছে যারা এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে কিন্তু তাদের চারপাশের মানুষগুলো তাদেরকে পিছনে টেনে নিয়ে যায়। এটা বিশেষভাবে কঠিন হয়ে যায় যখন ওই মানুষগুলো আপনারই পরিবারের সদস্য। আপনাকে অবশ্যই শক্তিমান হতে হবে এবং এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, ওইসব মানুষদের সঙ্গে আপনি খুবই কম সময় কাটাবেন যারা আপনাকে নিজের সর্বোচ্চ ভালোটা হতে উৎসাহিত করে না ও চ্যালেঞ্জ নিতে বলে না।

খুঁজে বের করুন সেই মানুষদের যারা আপনাকে বিশ্বাস করে, প্রশংসা করে এবং আপনার জীবনের লক্ষ্যে পৌঁছাতে আপনাকে সাহায্য করে। আপনি অবশ্যই এরূপ মানুষদের খুঁজে পেতে তৎপর হবেন যাদের প্রভাবে আপনার সার্কেলের উন্নয়ন ঘটবে। এসব মানুষদের ঘটনাক্রমে সামনে পাওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। এখানে কয়েকটি উপায় রয়েছে, আপনি অনুসরণ করতে পারেন:

- Meetup.com এর মতো অনলাইন কম্যুনিটিতে আপনি যুক্ত হতে পারেন। সেখানে আপনি সংযুক্ত হতে পারেন আপনার এলাকার সমমনা মানুষদের সঙ্গে যাদের আপনার মতো একই রকম আগ্রহ রয়েছে। আপনি বিদ্যমান কোনো Meet up group -এ যুক্ত হতে পারেন অথবা নিজেও একটা গ্রুপ তৈরি করে নিতে পারেন।

§ যদি আপনি ব্যবসায়ী কিংবা পেশাজীবী হন এবং কোনো পণ্য বাজারজাত করেন অথবা সেবা দিয়ে থাকেন, আপনি *business networking and referral marketing* গ্রুপে সংযুক্ত হতে পারেন। সবচেয়ে বড় গ্রুপটি হচ্ছে BNI (www.bni.com.)। দীর্ঘদিন যাবৎ আমি BNI-এর সদস্য ছিলাম। এটা আমার ব্যবসায়ের প্রসার ঘটাতে সাহায্য করেছিল এবং আমি সব সময় অন্যদেরকে এটার জন্যে সুপারিশ করে থাকি।

■ যদি আপনি একজন ছাত্র হয়ে থাকেন– হাইস্কুল, জুনিয়র স্কুল কিংবা প্রাথমিকের ছাত্র– আমি খুব জোরালোভাবে বলব যে আপনি *Boys & Girls Clubs of America*-তে যুক্ত হওয়ার চিন্তা করুন। www.bgca.org-এ তাদের স্থানীয় ৪,০০০ ক্লাব রয়েছে। সফলতার পথে যুক্ত হতে তরুণদের জন্যে এটা অন্যতম সেরা সংগঠন। তাদের মিশন হচ্ছেঃ সব তরুণকে সক্ষম করে তোলা যেন তারা উৎপাদনমুখী, যত্নশীল, দায়িত্ববান নাগরিক হিসেবে তাদের পূর্ণ সম্ভাবনা কাজে লাগাতে পারে। এই সংগঠনের প্রাক্তন ক্লাব সদস্যদের মধ্যে রয়েছেন Denzel Washington, Adam Sandler, Jennifer Lopez, and Shaquille O'Neal.। সফল হওয়ার জন্যে তাদেরকে অনুসরণ করা নিশ্চয় কোনো খারাপ পদক্ষেপ নয়।

■ যেমনটি আমি বলেছি, আমাদের রয়েছে খুবই ব্যতিক্রমী ইতিবাচক, সহযোগিতামূলক ও ব্যাপক সক্রিয় একটি গোষ্ঠি যেখানে আপনি www.MyTMMCommunity.com. সাইটে যুক্ত হতে পারেন। সেখানে আপনি সব ধরনের মানুষের সঙ্গে সংযুক্ত হতে পারবেন ও নেটওয়ার্কিং করতে পারবেন। নির্বাহী কর্মকর্তা ও উদ্যোক্তা থেকে শুরু করে ছাত্র ও ঘরে থাকা মায়েরা সবাই সেখানে রয়েছে।

এটা প্রায়ই বলা হয়ে থাকে যে "দুঃখকষ্ট সঙ্গ ভালোবাসে"। কথাটা অতিসাধারণ মানের জীবনের (*mediocrity*) ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। অন্যের ভয়, নিরাপত্তাহীনতা ও সীমাবদ্ধ বিশ্বাস যেন আপনার পক্ষে সম্ভব এমন কোনোকিছুকে সীমাবদ্ধ করতে না পারে। অন্যতম একটা গুরুত্বপূর্ণ প্রতিশ্রুতি যা আপনি করবেন তা হচ্ছে সক্রিয় ও একটানা আপনার প্রভাব সৃষ্টিকারী বৃত্তের উন্নয়ন ঘটানো। ক্রমাগত আপনার বৃত্তে সেইসব মানুষদের সংখ্যা বাড়াতে থাকবেন যাদের সংস্পর্শ আপনাকে টেনে তুলবে। সব সময় সেই মানুষদের খুঁজুন যারা আপনার জীবনের মূল্য বাড়িয়ে দেবে এবং আপনার ভিতরের সর্বোত্তমটা বের করে আনবে। এবং অবশ্যই, আপনি নিজেও অন্যের জন্যে সেই মানুষটি হোন।

এটা অন্য আরেকটা কারণে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার একটা প্রতিশ্রুতি থাকবে যে আপনি আপনার একজন বন্ধুকে আহবান করবেন, অথবা আপনার সহকর্মী কিংবা পরিবারের সদস্যকে যিনি আপনার জবাবাদিহিতা অংশীদার বা সহযোদ্ধা (Accountability Partner) হয়ে আপনার সঙ্গে Miracle Morning অনুসরণ করবেন। আপনি সেই ব্যক্তির জীবনের মূল্য বাড়িয়ে দিতে

থাকবেন তাদের আত্মউন্নয়নের স্তর বাড়াতে সহযোগিতা করার মাধ্যমে। বিনিময়ে এক সময় তারা হয়ে যাবে আপনার জন্যে খুব ভালো প্রভাবসৃষ্টিকারী সঙ্গ।

ব্যক্তিগতগত উন্নতির অভাব

Jim Rohn আমার জীবনে অন্যতম একজন সেরা মেন্টর। তার কাছ থেকে আমি জীবন পাল্টানো অনেক দর্শন শিখেছি। আমার মতে, এর চেয়ে বড় কোনো ধারণা নেই যে, আমাদের সফলতার স্তর খুব কমই আমাদের ব্যক্তিগত উন্নতির স্তর অতিক্রম করতে পারে, কারণ সফলতা এমন একটা জিনিস যা আমরা জীবনে উন্নতির একটা পর্যায়ে পৌঁছে তবেই তাতে আকৃষ্ট হই। অন্য কথায়, আপনার জীবনের সব ক্ষেত্রে আপনার সফলতার স্তর খুব কমই আপনার ব্যক্তিগত উন্নতির স্তর (আপনার জ্ঞান, দক্ষতা, বিশ্বাস, অভ্যাস ইত্যাদি) অতিক্রম করবে এবং সাধারণত তা সমান *(parallel)* হবে।

এ সম্পর্কে আগে কিছুটা বলা হয়েছে, আমরা এখন আবার পরখ করে দেখতে পারি। যদি আপনি এবং আমরা আমাদের জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে (স্বাস্থ্য, অর্থ, সম্পর্ক, ইত্যাদি) এক থেকে দশ স্কেলে সফলতার পরিমাপ করি, আমরা সবাই চাই "Level 10" সফলতা, আপনি একমত? ঠিক আছে, খুব ভালো।

এখন সমস্যাটি হচ্ছে আমরা অধিকাংশই সেই "Level 10" স্তরে উন্নীত হওয়ার জন্যে প্রতিদিন যে পরিমাণ সময় বিনিয়োগ করা দরকার তা করছি না। সফলতার যে স্তর আমরা আকাঙ্ক্ষা করি সে স্তরে পৌছানোর জন্যে এবং তা ধরে রাখার জন্যে সার্বিক সক্ষমতা সৃষ্টিতে আমরা সময় ব্যয় করছি না। যার ফলে স্বাস্থ্য, সুখ, শক্তি (এনার্জি), ভালোবাসা, ব্যক্তিগত ও পেশাগত সফলতা এসব আমরা যে স্তরের চাই সে স্তরে পৌছাতে পারি না, আমাদেরকে সংগ্রামের পর্যায়েই থেকে যেতে হয়।

The Miracle Morning 30-Day Life Transformation Challenge (in Chapter 10) প্রক্রিয়ায় আপনি প্রবেশ করতে পারবেন *The Miracle Morning 30-Day Life Transformation Challenge* "Fast-Start Kit" -এ যেখানে আপনি পরিচালিত হবেন জ্ঞানভিত্তিক ও অবিশ্বাস্য একটি মজার প্রক্রিয়ায়। সে প্রক্রিয়ায় আপনি প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনার সফলতা

Scanned with CamScanner

মুল্যায়ন করতে পারবেন। তখন একটি উঁচু স্তরের স্বচ্ছতা ও আত্মসচেতনতা অর্জনের পর, আপনি আপনার জীবনের সব ক্ষেত্রে সুস্পষ্টভাবে "Level 10" ভিশন দেখতে সক্ষম হবেন । তারপর আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্যে আপনার "Next Level" লক্ষ্যসমূহ স্থির করা সম্ভব হবে। এর ফলে আপনি তাৎক্ষণিকভাবে আপনার *Level 10* ভিশনে তাৎপর্যপূর্ণ অগ্রগতি সাধন করতে পারবেন।

অতি অসাধারণ জীবন যা আপনি কল্পনা করে থাকেন তা এখন আপনার সামনেই। আপনার অতীতে কী ঘটেছে তা কোনো ব্যপারই না। শুধু আপনাকে বিকশিত হয়ে সেই ব্যক্তিতে পরিণত হতে হবে যে সহজে সক্ষম হবে আপনার স্বপ্নের সেই জীবন আকর্ষণ করতে, সৃষ্টি করতে এবং যাপন করতে।

The Miracle Morning আপনাকে সক্ষম করে তুলবে সেই *Level 10* পার্সন হতে, যা হওয়া আপনার প্রয়োজন। প্রয়োজনটা এই জন্যে যে, আপনি যেন আপনার জীবনের সকল ক্ষেত্রে খুব সহজে ও একটানাভাবে *Level 10* সফলতা আকৃষ্ট করতে পারেন, সৃষ্টি করতে পারেন ও ধরে রাখতে পারেন।

সব সময় মনে রাখুন যে, যদি আমরা ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে সময় করতে ব্যর্থ হই, তাহলে আমাদেরকে বাধ্য হয়ে কষ্ট ও সংগ্রামের জন্যে সময় বের করতে হয়। *The Miracle Morning* আপনাকে অসাধারণ ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে সেই সময়টি দেবে।

জোরালো তাগিদ না থাকা

যুক্তিসঙ্গতভাবে বলা যায়, মধ্যমানের জীবনের (mediocrity) ও সেইসঙ্গে সম্ভাবনা অপূর্ণ থেকে যাওয়ার সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ কারণটি হচ্ছে, নিজেদের জীবনকে উন্নত করার জন্যে কোনো তাড়া (urgency) ও সেই জাতীয় বোধ অধিকাংশ মানুষের থাকে না। এই ব্যাপারটাই আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষকে বিরত রাখে তাদের প্রকৃত চাওয়া জীবন তৈরি করে নিয়ে সেরূপ জীবনযাপন করতে। মানব প্রকৃতি এরকম যে 'কোনো একদিন সব ঠিক হয়ে যাবে' এরূপ ভাবনা চিন্তার সঙ্গে মিশে থাকে। সে চিন্তা করে যে, 'জীবনের সবকিছু এক সময় এমনি এমনি ঠিক হয়ে যাবে'। প্রত্যেকের জীবনে এটা কীভাবে কাজ করছে?

এই 'কোনো একদিন হয়ে যাবে' মানসিকতাটা চিরস্থায়ী হয়ে যায় এবং এটা

নিয়ে আসে কালক্ষেপণ, সম্ভাবনার মৃত্যু ও পরিতাপের জীবন। এ অবস্থা চলতে চলতে কোনো এক দিন ঘুম থেকে উঠে আপনি বিস্মিত হয়ে ভাবেন যে, জীবনটাকে আপনি কীভাবে অপচয় করে ফেলেছেন; কীভাবে আপনার জীবন এভাবে শেষ হয়ে গেল? কীভাবে আপনি এভাবে শেষ হলেন?

জীবনের অন্যতম একটা কষ্টের বিষয় হচ্ছে, এরকমের একটা পরিতাপ নিয়ে জীবনযাপন করা যে, আপনার আরও অনেক কিছু থাকতে পারত, আপনি আরও অনেক বড় কিছু হতে পারতেন এবং আরও অনেক কিছু করতে পারতেন।

এই সত্যটি মনে রাখুন : আপনার জীবনে যে কোনো সময়ের চেয়ে বর্তমানটাই (now) সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আজ যে কাজটি আপনি করছেন সেই কাজটিই নির্ধারণ করে দিচ্ছে আপনি কেমন মানুষ হতে চলেছেন এবং আপনি কেমন মানুষ হচ্ছেন তা দিয়েই নির্ধারিত হবে আপনার জীবনের মান ও গন্তব্য।

আজ যদি আপনি আপনার কাঙ্ক্ষিত অসাধারণ জীবনের মানুষটি হওয়ার জন্যে প্রতিশ্রুতি না করেন, সেই জীবনে উন্নীত হওয়ার জন্যে প্রচেষ্টা শুরু না করেন, তাহলে এমন কী কারণ ঘটবে যে, জন্যে আপনি আগামী কাল শুরু করবেন, অথবা পরবর্তী সপ্তাহে, পরবর্তী মাসে, কিংবা পরবর্তী বছরে? কিছুই ঘটবে না। সেজন্যে অবশ্যই আপনি সীমানা নির্ধারণ করুন; এই নির্ধারিত সময়েই আপনাকে সবকিছু সম্পন্ন করতে হবে।

ধাপ-৩ : সীমানা নির্ধারণ করুন

আপনি এই বাস্তবতা মেনে নিয়েছেন, আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ সংগ্রামে লিপ্ত রয়েছে। এবং তাই, যদি আমরা অধিকাংশ মানুষ থেকে ভিন্নভাবে চিন্তা ও কাজের জন্যে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ না হই তাহলে আমরা অধিকাংশ মানুষের মতোই সংগ্রাম করতে করতে ফুরিয়ে যাব। কেন একজন মানুষ আমজনতার জীবন (mediocrity) যাপন করে তার কারণসমূহ আপনি জানতে পেরেছেন। আপনাকে এগুলো সম্পর্কে সচেতন হতে হবে ও এড়িয়ে চলতে হবে। তৃতীয় পদক্ষেপ হচ্ছে যে, আপনাকে আপনার সীমা ও সীমানা নির্ধারণ করে নিতে হবে। আজ থেকে আগামী দিনের জন্যে সাধারণ জীবনযাপন করা মানুষদের থেকে ভিন্নভাবে কী কী করতে চলেছেন সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহন করুন

আগামীকাল নয়, আগামী সপ্তাহে নয়, কিংবা আগামী মাসেও নয়।

আপনাকে এ সিদ্ধান্তটি আজই নিতে হবে যে, আপনি সেইসব প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের জন্যে প্রস্তুত যেগুলো আপনাকে এতদিনের কাঙ্ক্ষিত জীবনযাপনে সক্ষম করে তোলার নিশ্চয়তা দেবে। আপনার ব্যক্তিগত ও পেশাগত সফলতা আগে যে পর্যায়ে কখনো ছিল না এমন পর্যায়ে নিয়ে যেতে হলে আপনাকে এমন কিছু করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে হবে, যা আপনি আগে কখনো করেননি। আপনি কি সেই প্রতিশ্রুতির জন্যে প্রস্তুত?

যেদিন আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন, নিজের জীবনে আপনি আর সাধারণ মানের জীবন (mediocrity) মেনে নিতে প্রস্তুত নন, সেইদিনই আপনার সমগ্র জীবন পাল্টে যাবে। আপনার উপলব্ধিতে এটা আসতে হবে যে, আজই আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিন। আপনি সিদ্ধান্তে আসবেন যে বর্তমান সময়টি যে কোনো সময়ের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনার প্রতিদিনের সিদ্ধান্ত এবং কর্মসমূহ আপনাকে একটি বিশেষ মানুষে পরিণত করছে এবং এগুলোই নির্ধারণ করে দিচ্ছে আপনার ভবিষ্যৎ জীবনের মান।

প্রত্যেকের জীবনে মধ্যম অবস্থার (mediocrity) সম্ভাবনা বিদ্যমান থাকে কারণ সাধারণভাবে মাঝারি মানের মানুষ (mediocre) বলতে বোঝায় সেরকম মানুষ যে সব সময় একই রকম জীবনযাপন করতে পছন্দ করে। এটা হয়ে থাকে সচেতন কিংবা অসচেতনভাবে। নিজেকে অন্য মানুষের সঙ্গে তুলনা করার সঙ্গে মধ্যমানের জীবনের (mediocrity) কোনোই সম্পর্ক নেই; এটা শুধুমাত্র একটানা শেখা, বিকশিত হওয়া ও নিজেকে উন্নত করার প্রতিশ্রুতি না থাকার পরিণতি। অন্যদিকে অসাধারণ হওয়া বলতে বোঝায় অসাধারণ সফলতা যা হচ্ছে শেখা, বিকশিত হওয়া এবং অতীতের চেয়ে প্রতিদিন একটু বেশি উন্নত হওয়া।

আমাদের সবারই অনুতাপের একটি কষ্টের অভিজ্ঞতা আছে। এটা হচ্ছে, আমরা সবাই এরকম চিন্তা করি ও কথা বলি: জীবনে আমরা যা কিছু হয়েছি, যা কিছু করেছি এবং যা কিছু পেয়েছি তা আমাদের সামর্থ্যের তুলনায় অনেক কম। মাঝারি মানের দিনগুলো (mediocre days) সপ্তাহে পরিণত হয়। সপ্তাহগুলো মাসে পরিণত হয়। মাসগুলো অনিবার্যভাবে পরিণত হয় বছরে। এবং যদি আমরা আমাদের জীবনের বর্তমান অবস্থার পরির্বতন না আনি তাহলে আমাদের আত্ম-সৃষ্ট ভাগ্যটি হবে সম্ভাবনা অপূর্ণ থাকা একটি মাঝারি মানের জীবন। প্রকৃতপক্ষে সে জীবনটি হবে প্রাপ্য অনুযায়ী আমাদের কাঙ্ক্ষিত জীবনের তুলনায় অনেক কম প্রাপ্তির।

বাস্তবতা হচ্ছে, যদি আমরা এখন পরিবর্তিত না হই, আমাদের জীবনে পরিবর্তন আসবে না। যদি আমরা উন্নত না হই, আমাদের জীবন উন্নত হবে না। এবং যদি আমরা অবিচলভাবে আত্ম-উন্নয়নে আমাদের সময় বিনিয়োগ না করি, আমাদের জীবনের উন্নয়ন হবে না। তারপরও আমরা অধিকাংশই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠি এবং একই জায়গায় থেকে যাই।

আমি মনে করি জীবনে আপনার চাওয়া অনেক। আপনি সত্যিই একটা অসাধারণ জীবনযাপন করতে চান। এটার মানে এমন নয় যে, ধনী কিংবা বিখ্যাত হতে চাওয়া। প্রত্যেকের স্বপ্নই আলাদা। এর মানে আপনার সংজ্ঞা অনুযায়ী যে জীবনযাপনকে অসাধারণ মনে করেন তাই। যেখানে সবকিছুতে আপনার সক্ষমতা থাকবে এবং সারা জীবনের আকাঙ্ক্ষা অনুযায়ী আপনি যাকিছু করতে চাইবেন, হতে চাইবেন এবং পেতে চাইবেন তার সবকিছুতে স্বাধীনতা থাকবে। কোনো অজুহাত থাকবে না। অনুতাপ থাকবে না। ঠিক একটা অভাবনীয়, অর্থপূর্ণ এবং উত্তেজনাপূর্ণ জীবন!

যেমনটি আগে বলা হয়েছে, বেস্টসেলিং লেখক রবিন শর্মার মতে: "জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয়ের একটি হচ্ছে জীবনের শেষ প্রান্তে পৌঁছে যাওয়া এবং অনুতাপের সঙ্গে উপলব্ধি করা যে জীবনে আপনি আরও অনেক বড় হতে পারতেন, অনেক বেশি কিছু করতে পারতেন এবং আপনার অনেক বেশি কিছু থাকতে পারত।" এটা শুধুমাত্র আমজনতার আত্ম-আরোপিত ভাগ্য, কোনোভাবেই এটা আপনার জন্যে প্রযোজ্য হতে পারে না। আজই আপনি সামনে যাওয়ার জন্যে অপনার সীমানা নির্ধারণ করে নিতে পারেন। আপনি সিদ্ধান্তে আসতে পারেন যে, কোনো অবস্থাতেই মাঝারিমানের জীবন (mediocrity) আপনার কাছে আর এক মুহূর্তের জন্যেও গ্রহণযোগ্য হতে পারে না। আপনি আপনার ভিতরের বিশালত্ব খুঁজে পেতে পারেন। যে অসাধারণ জীবন সাত্যই আপনি আকাঙ্ক্ষা করেন, সেই জীবন তৈরি করে নিতে যে ব্যক্তিটি হওয়া প্রয়েজিন আপনি সেই জীবন বেছে নিতে পারেন। আপনার জীবন ভরে উঠতে পারে শক্তি (energy), ভালোবাসা, স্বাস্থ্য, সুখ, ও আর্থিক স্বচ্ছলতার প্রাচুর্যে। এবং সেই সঙ্গে এতদিন আপনি যাকিছু পাওয়ার জন্যে, হওয়ার জন্যে এবং করার জন্যে আকাঙ্ক্ষা করেছেন সবই ভরে উঠতে পারে পূর্ণতায়। *The Miracle Morning* আপনাকে সেই জীবন দেবে।

Scanned with CamScanner

৪

আপনি কেন আজ সকালে ঘুম থেকে উঠেছিলেন?

প্রতি সকালে আপনাকে দৃঢ়তা নিয়ে ঘুম থেকে উঠতে হবে
যদি আপনি সন্তুষ্ট চিত্তে বিছানায় যেতে চান
—George Lorimer

আপনি কেন আজ সকালে ঘুম থেকে উঠেছিলেন? এটা সম্ভবত সেই প্রশ্ন যা আপনাকে কেউ কখনো জিজ্ঞেস করেননি। কিন্তু এক মুহূর্তের জন্যে এটা ভেবে দেখুন, অধিকাংশ সকালে কেন আপনি ঘুম থেকে ওঠেন? কেন আপনি উষ্ণ আরামদায়ক বিছানা ত্যাগ করেন? প্রতিদিন সকালে আপনি কি এইজন্যে বিছানা ছাড়েন যে, আপনি প্রকৃতপক্ষে এটা চান তাই? অথবা এটা কি এজন্যে যে, যে-কোনও কারণেই হোক আপনাকে বিছানা ছাড়তে হয়? যদি আপনি অধিকাংশ মানুষের মতো হয়ে থাকেন তাহলে আপনি প্রতি সকালে অ্যালার্ম ঘড়ির একটানা শব্দের সঙ্গে উঠে পড়েন ও অনিচ্ছায় নিজেকে বিছানা থেকে টেনে তোলেন কারণ আপনাকে কোথাও যেতে হয়, কোনও কাজ করতে হয় অথবা কারো দেখভাল করতে হয়। তবে ঘুমের অপশন থাকলে অধিকাংশ মানুষ ঘুমিয়েই থাকবে।

সুতরাং, স্বাভাবিকভাবেই আমাদের মন বিদ্রোহ করে। আমরা বেজে উঠা অ্যালার্ম ঘড়ি স্নুজ করি এবং অনিবার্য জেগে ওঠা বাদ দিয়ে আবার ঘুমিয়ে পড়ি। জেগে উঠার বিরুদ্ধে আমাদের এ প্রতিরোধ বিশ্বকে একটি মেসেজ দিচ্ছে যে, আমরা বরং আমাদের বিছানায় শুয়েই থাকব; সচেতন ও সক্রিয়ভাবে জীবনযাপন করা এবং আমাদের কাঙ্ক্ষিত জীবন তৈরি করে নেওয়ার পরিবর্তে অসচেতনভাবে বিছানায় থাকাই আমাদের পছন্দ। আমাদের অধিকাংশই অবসর নিয়েছি একটি নির্দিষ্ট স্তরের মাঝারি মানের (mediocrity) জীবনে। আমাদের সম্ভাবনা অপূর্ণ রয়ে গেছে। আমরা এটা পছন্দ করি না। এখানে ভালো লাগার কিছু নেই। আমরা জানি যে সফলতা, অর্জন ও পূর্ণতার আরেকটি স্তর রয়েছে যে স্তরে

Scanned with CamScanner

পৌঁছানো আমাদের পক্ষে সম্ভব। কিন্তু আমরা আটকে যাই এবং আমরা জানিনা কীভাবে নিজেদেরকে মুক্ত করতে হয়।

স্নুজ করলেন, আপনি হেরে গেলেন : জেগে উঠার ব্যাপারে সত্য কথাটি

"স্নুজ করলেন (ঝিমালেন), আপনি হেরে গেলেন" এই প্রাচীন প্রবাদটির খুব গভীর একটা অর্থ রয়েছে, যা হয়ত আমরা অনুধাবন করি না। যখন আপনি অনিবার্য কারণ ছাড়া ঘুম থেকে উঠতে দেরি করেন, তার মানে এই যে বিছানা ছাড়ার সম্ভাব্য শেষ মুহূর্তটুকু পর্যন্ত আপনি দেরি করেন এবং তারপর দিন শুরু করেন। ভেবে দেখুন, এভাবে আপনি প্রকৃতপক্ষে আপনার জীবনকে থামিয়ে রাখছেন। প্রতিবার যখনই আপনি অ্যালার্ম ঘড়ি স্নুজ করছেন, আপনি থামিয়ে দিচ্ছেন আপনার দিন, জীবন, জেগে উঠা এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত জীবন। যখন আপনি শুরু হওয়া একটি দিনকে থামিয়ে দেয়া চিন্তায় দিনটি শুরু করেন, সেই নেতিবাচক শক্তির কথা ভাবুন যা তখন আপনাকে পরিবেষ্টিত করে রাখে। যখন আপনি অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে উঠার শব্দের সঙ্গে সঙ্গে তাল মিলিয়ে নিজের ভেতর থেকে বলতে থাকেন, "ওহ নো, ইতোমধ্যে জেগে ওঠার সময় হয়ে গেছে, আমাকে উঠতে হবে। আমি উঠতে চাইনে।" একথাগুলোর মাধ্যমে আপনি যেন প্রকারন্তরে বলছেন, "আমি আমার জীবন যাপন করতে চাইনে, কমপক্ষে পূর্ণভাবে।"

অনেক মানুষ যারা হতাশায় ভোগেন তাদের কাছে সকালের সময়টা সবচেয়ে কঠিন। তারা একটা ভয় নিয়ে ঘুম থেকে ওঠেন। কখনো এটা হতে পারে তাদের কর্মস্থলের বাধ্যবাধকতা, অথবা একটি সম্পর্ক যা ভেঙে যাচ্ছে। কিছু মানুষ এরকম অনুভব করেন শুধুমাত্র তাদের হতাশ প্রকৃতি এবং এ থেকে তারা তাদের মন, আবেগ ও হৃদয়ের ওপর কোনো নির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই যে চাপ অনুভব করেন, সেজন্যে। সকালের আবহে যে সুর আছে তার একটি শক্তিশালী প্রভাব আমাদের মনে সারাদিন বিরাজ করে। এটা একটি চক্রে পরিণত হয়: হতাশা নিয়ে ঘুম থেকে উঠা, সারাদিন অবিরাম সেই হতাশা বয়ে বেড়ানো, উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ন মনে ঘুমাতে যাওয়া এবং পরের দিনও সেই একই বিষাদ চক্রের পুনরাবৃত্তি।

প্রতিদিন সকালে উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে ঘুম থেকে না উঠা মানুষেরা শুধু স্বচ্ছতা, শক্তি, অনুপ্রেরণা ও নিজস্ব শক্তি থেকেই বঞ্চিত হচ্ছেন না, প্রতিদিন তারা এভাবে দিনকে থামিয়ে রাখার অনিবার্য প্রক্রিয়ায় বিশ্বকে শক্তভাবে একথা

জানিয়ে দিচ্ছেন যে, কাঙ্ক্ষিত জীবনের জন্যে প্রচেষ্টা ও সেরূপ জীবনযাপনের চেয়ে বিছানার অচেতন জীবনই তাদের বেশি পছন্দ।

অন্যদিকে, প্রতিদিন আবেগ ও উদ্দেশ্য নিয়ে ঘুম থেকে উঠার মাধ্যমে আপনি সেই কতিপয় অতি অর্জনকারীদের দলে যোগ দিচ্ছেন, যারা তাদের স্বপ্নের জীবনযাপন করছেন। অধিক গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে যে, আপনি সুখী হবেন। শুধুমাত্র সকালে উঠার ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে আপনি আক্ষরিকভাবেই সবকিছু পরিবর্তন করতে সক্ষম হবেন। সকালে উঠার ব্যাপারে শুধু আমার কথাই নয়, আপনি আস্থা রাখুন সকালে উঠা এইসব বিখ্যাত মানুষদের উপর: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristotle, and far too many more to list here. এই তালিকায় আরও অনেক নাম আছে।

কেউ আমাদেরকে কখনো এটা শেখায়নি যে, প্রতিদিন সকালে উঠার জন্যে খুব সচেতনভাবে প্রকৃত একটি ইচ্ছা ও উৎসাহ নিয়ে মন তৈরি করে জেগে উঠার ফলে আমরা আমাদের সমগ্র জীবনে পরিবর্তন আনতে পারি।

যদি আপনি প্রতিদিন সকালে ঝিমাতে থাকেন আপনার কাজে যাওয়ার সম্ভাব্য শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত, এবং তারপর বাচ্চাদের স্কুলে নেওয়া, পরিবারের দেখাশুনা করা এবং তারপর বাড়ি ফিরে ঘুমানোর আগ পর্যন্ত টেলিভিশনে মগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার প্রতি আমার প্রশ্ন: কখন আপনি আপনার উন্নয়ন করে এতদিনের কাঙ্ক্ষিত ব্যক্তিতে পরিণত হবেন এবং যার ফলে সেই স্তরের স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, সফলতা এবং স্বাধীনতা ভোগ করবেন– যা আপনি প্রকৃতই চেয়ে থাকেন এবং যা আপনার প্রাপ্য? অতি দুর্বল চিন্তায় বাস্তবতা থেকে পালানোর পথ খোঁজা থেকে সরে এসে কখন আপনি আপনার প্রকৃত জীবন যাপন করবেন? কেমন হবে যদি আপনার বাস্তবতা, আপনার জীবন এমন কিছু হয়ে যায় যা আপনার সচেতন চিন্তার বাইরে?

আমাদের আজকের চেয়ে উত্তম কোনো দিন নেই যা আমরা ছিলাম তা পরিত্যাগ করে যা আমরা হতে পারি এবং যে জীবন আমরা যাপন করছি সেই জীবনের কাঙ্ক্ষিত উন্নতির জন্যে। আপনার হাতে থাকা এই বইটির চেয়ে উত্তম কোনো বই নেই এটা দেখাতে যে কীভাবে আপনি সেই ব্যক্তিতে পরিণত হবেন যে ব্যক্তিতে পরিণত হওয়ার আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্য। আপনার এতদিনের কাঙ্ক্ষিত জীবন খুব দ্রুতই সৃষ্টি হয়ে যাবে, আপনি স্থায়ীভাবে সে জীবন যাপন করতে সক্ষম হবেন।

কতটুকু ঘুম আমাদের বাস্তবিকই প্রয়োজন?

কয় ঘণ্টা ঘুম আমাদের প্রয়োজন এ বিষয়ে প্রথম যে কথাটি বিশেজ্ঞরা আপনাকে বলবেন, তা হচ্ছে যে এব্যাপের কোনো "ম্যাজিক নাম্বার" নেই। ঘুমের যে আদর্শ পরিমাণ তা একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম। এ ব্যপারে বয়স, বংশধারা, সার্বিক স্বাস্থ্য, শরীরচর্চা ও আরো অনেক বিষয়ের প্রভাব রয়েছে। যেখানে রাতে সাত ঘণ্টা ঘুম আপনার জন্যে যথেষ্ট, সেখানে কারো কারো ক্ষেত্রে সুখী ও স্বাচ্ছন্দ্য জীবনের জন্যে নয় ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন হয়।

National Sleep Foundation অনুসারে, গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, দীর্ঘ সময়ব্যাপী (নয় ঘণ্টা কিংবা তারও বেশি) ঘুম রোগ, অসুস্থতা এমনকি মৃত্যুর কারণ হতে পারে। এই গবেষনায় আরো উদঘাটিত হয়েছে, দীর্ঘ সময়ের ঘুমের সঙ্গে বিষন্নতার গভীর যোগসূত্র রয়েছে।

যেহেতু ঘুম নিয়ে অসংখ্য পরিসংখ্যান ও বিশেজ্ঞদের মতামতে এরূপ ব্যাপক পার্থক্য রয়েছে এবং যেহেতু ঘুমের সময়ের পরিমাণ নিয়ে ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্নতা রয়েছে তাই আমি এখানে কোনো বিজ্ঞানসম্মত দিকে যাচ্ছি না। তার পরিবর্তে, আমি আমার ব্যক্তিগত বাস্তব জগতের ফলাফল শেয়ার করছি। এখানে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও পরীক্ষানিরীক্ষার কথা উল্লেখ করব। এর কয়েকটি কিছুটা বিতর্কিতও হতে পারে।

কীভাবে অধিক শক্তি নিয়ে জেগে উঠা যায় (কম ঘুমে)

এখানে আমার নিজস্ব পরীক্ষানিরীক্ষায়, সেইসঙ্গে *Miracle Morning*-এর অন্যান্য আগ্রহী ব্যক্তি যারা এই থিওরি পরীক্ষা করে দেখেছেন তাদের সঙ্গে মিলে এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছি যে, আমাদের ঠিক ততটুকু ঘুম প্রয়োজন যতটুকু আমরা প্রয়োজন বলে বিশ্বাস করি। অন্যভাবে বলতে গেলে, আমার কাছে মনে হয়েছে, সকালে ঘুম থেকে উঠে আমরা কেমন অনুভব করি তা রাতে কয়ঘণ্টা ঘুমিয়েছিলাম তার ওপর নির্ভর করে না; এটা নির্ভর করে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ঘুম থেকে উঠে কেমন অনুভব করব বলে নিজে চিন্তা করেছিলাম তার ওপর।

উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে, যদি আপনি বিশ্বাস করেন যে, ঘুমের পূর্ণতার জন্যে আপনার ৮ ঘণ্টা সময় প্রয়োজন, কিন্তু তারপরও যদি আপনাকে রাত ১২:০০টায় বিছানায় যেয়ে সকাল ৬:০০টায় ঘুম থেকে উঠতে হয়; তাহলে আপনি আপন মনে বলবেন যে, " নাহ, আমি আজ রাতে মাত্র ছয় ঘণ্টা ঘুমাতে

Scanned with CamScanner

পারব, যেখানে আমার প্রয়োজন আট ঘণ্টা ঘুমের। ঘুমের ঘাটতির জন্যে সকালে আমার খুবই অবসন্ন লাগবে।" এ অবস্থায় কেমন লাগবে যখন সকালে আপনার অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে উঠবে, আপনি চোখ খুলবেন এবং বুঝবেন যে, এখন জেগে উঠতে হবে? প্রথমেই কোন জিনিসটি আপনি ভাববেন? এটা নিশ্চয় সেই ভাবনার পুনরাবৃত্তি, যা আপনি ঘুমানোর আগে করেছিলেন! " নাহ, আমি মাত্র ছয় ঘণ্টা ঘুমিয়েছি? আমার খুবই ক্লান্ত লাগছে।" এটা নিজ মনে সৃষ্ট একটা অন্তর্ঘাতমূলক চিন্তা। যদি ভাবেন যে, সকালে আপনি ক্লান্ত অনুভব করবেন, তাহলে নিশ্চিভাবেই সকালে আপনাকে নিজের কাছে ক্লান্ত মনে হবে। যদি আপনি বিশ্বাস করেন যে, ঘুমের পূর্ণতার জন্যে আপনার ৮ ঘণ্টা সময় দরকার, তাহলে কোনো অবস্থাতেই এর চেয়ে কম সময়ের ঘুমে আপনি তৃপ্ত হবেন না, আপনাকে নিজের কাছে অবসাদগ্রস্ত মনে হবে। কিন্তু কেমন হবে যদি ঘুম নিয়ে অপনার বিশ্বাসের জগতটা পাল্টে ফেলেন?

শরীর-মনের যোগসূত্র একটি শক্তিশালী জিনিস এবং আমি বিশ্বাস করি, জীবনের সর্ববিষয়ে আমাদের একটা দায়িত্ববোধ থাকতে হবে। উদ্যমী ও শক্তিশালী হয়ে সকালে ঘুম থেকে উঠাও এর অন্তর্ভুক্ত, আমরা কয় ঘণ্টা ঘুমাই এটা বিবেচ্য নয়।

ঘুমের বিভিন্ন সময়কাল নিয়ে আমি পরীক্ষানিরীক্ষা করেছি - সর্বনিম্ন চার ঘণ্টা থেকে সর্বোচ্চ নয় ঘণ্টা ঘুমের সময় নিয়ে এটা করেছি। এভাবে পরীক্ষানিরীক্ষার একটি বিষয় ছিল যে, কয় ঘণ্টা ঘুমিয়েছি এর উপর ভিত্তি করে আমি নিজে নিজেকে খুব জোরালোভাবে বলছিলাম সকালে আমি কেমন অনুভব করব। প্রথমত, ঘুমের প্রতিটি সময়কালে, বিছানায় যাওয়ার আগে নিজে নিজেকে বলেছিলাম যে, আমি বেশি সময় ঘুমাতে পারব না, সুতরাং সকালে আমার খুব অবসন্ন লাগবে।

চার ঘণ্টা ঘুমের পর, আমি জেগে উঠে অবসন্ন বোধ করেছিলাম।

পাঁচ ঘণ্টা ঘুমের পর, আমি জেগে উঠে অবসন্ন বোধ করেছিলাম।

ছয় ঘণ্টা ঘুমের পর, অনুমান করুন - এবারও অবসন্ন বোধ করেছিলাম।

সাত ঘণ্টা... আট ঘণ্টা... নয় ঘণ্টা... অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে উঠার পর ঘুমের সময়কালের পরিবর্তন আমার অনুভূতিতে কোনো পরিবর্তন আনেনি। যতক্ষণ পর্যন্ত আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে আমি নিজেকে বলেছিলাম যে, আমি যথেষ্ট ঘুমাতে পারব না; সকালে ঘুম থেকে উঠে আমি ক্লান্ত অনুভব করেছিলাম, প্রকৃতপক্ষে ওটাই ছিল আমার অনুভূতি।

Scanned with CamScanner

তারপর, প্রতিটি সময়কাল নিয়ে আমি আবারো পরীক্ষানিরীক্ষা করেছিলাম - নয় ঘণ্টা থেকে চার ঘণ্টার ঘুম নিয়ে। এবার আমি ঘুমাতে যাওয়ার আগে একটি ইতিবাচক আত্মকথন আবৃত্তি করেছিলাম এবং নিজেকে বলেছিলাম যে, খুব শক্তিমান হয়ে আমি সকালে ঘুম থেকে উঠব। "আজ রাতে আমাকে এই পাঁচ ঘণ্টা ঘুমের সময় দেওয়ার জন্যে ধন্যবাদ। সকালে ঘুম থেকে উঠে সতেজ ও শক্তিশালী অনুভব করার জন্যে এই পাঁচ ঘণ্টা সময়ই আমার প্রয়োজন। আমার শরীর অলৌকিক ক্ষমতাসম্পন্ন, পাঁচ ঘণ্টা ঘুমের বিশ্রাম থেকে আমার শরীর প্রচুর শক্তি উৎপন্ন করতে সক্ষম। আমি বিশ্বাস করি যে, আমি বাস্তবতা থেকে অভিজ্ঞতা অর্জন করি এবং সারাদিনের জন্যে আগামীকাল সকালে শক্তিমান ও উত্তেজনাপূর্ণ অনুভুতি নিয়ে ঘুম থেকে উঠা আমার পছন্দের বিষয়। আমি এজন্যে কৃতজ্ঞ।"

আমি যা পর্যবেক্ষণ করেছিলাম তা হচ্ছে, নয় ঘণ্টা, আট ঘণ্টা, সাত ঘণ্টা, ছয় ঘণ্টা, পাঁচ ঘণ্টা অথবা এমনকি চার ঘণ্টার ঘুম যেটাই হোক না কেন, যখন আমি বিছানায় যাওয়ার আগে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিয়ে ভাবতাম যে, ঘুমের জন্যে আমি যে সময়টা পাচ্ছি তা যথাযথ, শারীরিকভাবে শক্তিমান হয়ে সকালে খুব চমৎকার অনুভুতি পাওয়ার জন্যে ঘুমের ওই ঘণ্টাগুলোই যথেষ্ট, এরকম সকালে আমি অতীতের যে কোনো সময়ের চেয়ে ভালো অনুভূতি নিয়ে ঘুম থেকে উঠতাম। যাহোক, এটা আমার কথা। আমি আপনাকে উৎসাহিত করছি, আপনি নিজে ঘুমের এই ব্যাপারটা পরীক্ষানিরীক্ষা করে দেখবেন।

সুতরাং ঘুমের জন্যে প্রকৃতপক্ষে কয় ঘণ্টা সময় আপনার প্রয়োজন? এবার আমাকে বলুন।

প্রতিটি সকাল ঈদের সকালের মতো আনন্দময় করার গোপন রহস্য

অতীতে আপনার জীবনের সেইসব সময়ের কথা ভেবে দেখুন যখন, আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠতে সত্যিই খুব উত্তেজনা অনুভব করতেন। হতে পারে এটা কয়েক মাসের প্রতীক্ষার পর পাওয়া কোনো এক বড় ছুটির শুরুতে খুব সকালের বিমান ধরা। হতে পারে এটা আপনার নতুন চাকরির প্রথম দিনের সকাল, অথবা স্কুলে আপনার প্রথম দিনের সকাল। এটা হতে পারে আপনার বিয়ের দিন, অথবা সর্বশেষ জন্মদিন। ব্যক্তিগতভাবে, কয় ঘণ্টা ঘুমিয়েছিলাম তার ওপর ভিত্তি করে আমার জীবনে আমি কোনো সময়ের কথাই ভাবতে পারি না যখন আমি সকালে উঠতে অধিক উত্তেজনা অনুভব করতাম। এটা ঘটতো

শুধুমাত্র প্রতি বছর ঈদের সকালে, বিশেষ করে আমার শিশুকালে। আপনি মিলিয়ে দেখতে পারেন।

অতীতে সকালে আনন্দের সঙ্গে ঘুম থেকে উঠার উপলক্ষ্যগুলো যাই-ই হোক না কেন, ওই সকালগুলো পেয়ে আপনি কেমন অনুভব করতেন? আপনি কি নিজেকে জোর করে বিছানা থেকে টেনে নিয়ে যেতেন? এরকম সকালগুলোতে আমারা জেগে থাকার অপেক্ষায় থাকতে পারি না। আমরা সত্যিই উদ্যমী ও উত্তেজিত হয়ে যাই। আমরা দ্রুত বিছানা থেকে লাফিয়ে উঠি, দিনটি পওয়ার জন্যে ব্যস্ত হয়ে যাই! কল্পনা করুন, যদি আপনার প্রতিটি দিন এরকম হতো! এরকম কি হতে পারে না? পারে।

The Miracle Morning হচ্ছে শক্তি ও প্রাণচাঞ্চল্যের সঙ্গে সকালে ঘুম থেকে উঠার সেই অভিজ্ঞতারই পুনর্জন্ম। আপনার জীবনে প্রতিটি দিনই এরকম হবে এবং তা সারাজীবন স্থায়ী হবে। এটা হচ্ছে প্রতি সকালে উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে ঘুম থেকে উঠা। একারণে নয় যে, আপনি বাধ্য হয়ে এটা করবেন; এটা একারণে যে, আপনি প্রকৃতই চান– আপনার প্রতিদিনের সময় নিবেদিত হোক আপনার ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে এবং তা আপনাকে সেই ব্যক্তিতে পরিণত করুক, যে ব্যক্তিটি হওয়া আপনার জন্যে প্রয়োজন; যেন আপনি সৃষ্টি করে নিতে পারেন আপনার কল্পনার সবচেয়ে অসাধারণ, পরিপূর্ণ ও প্রাচুর্যে ভরা জীবন। *The Miracle Morning* ইতোমধ্যে পৃথিবীব্যাপী হাজার হাজার মানুষের জন্যে সেই কাজটিই করছে। ঠিক আপনার মতো মানুষদের জন্যেই।

Scanned with CamScanner

৫

ঝিমুনি ছাড়াই জেগে উঠার ৫টি ধাপ

একটু ভেবে দেখুন, ভোরে ঘড়ির (কিংবা ফোনের) স্নুজ বাটন চাপার কোন অর্থই হয় না। ব্যাপারটা অনেকটা এরকম বলা যে, "আমি এত ভোরে ঘুম থেকে উঠা অপছন্দ করি– একবার স্নুজ বাটন চাপি... এবং আবার... এবং বারবার"

-ডেমিট্রিয়াস মার্টিন

সকালটা আমি আর একটু বেশি পছন্দ করতাম যদি আর একটু দেরিতে শুরু হতো।

-অজানা

প্রথমে স্বীকারোক্তি, ঘুম থেকে বিনা দ্বিধায় জেগে উঠার যে পদ্ধতি এখন আপনাদের সঙ্গে শেয়ার করব তা না থাকলে, সত্যি কথা- আমি এখনও ঘুমতাম ... কিংবা ঝিমাতাম। এবং আরও বেশি যা ক্ষতিকারক তা হচ্ছে, আমি এখনও পুরনো, অলস মানসিকতায় আটকে থাকতাম ... "ভোরে উঠা আমার কর্ম না!"

বলা হয়ে থাকে যে, ভোরে ঘুম থেকে উঠতে কেউ পছন্দ করেন না। কিন্তু এই সময় ওঠার যে সজীব অনুভূতি সেটা সবাই পেতে চান। শরীরচর্চার ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা একই রকম– শরীরচর্চা শুরু করার পর যে পরিবর্তন আসবে তা সম্পর্কে আমরা সবাই ওয়াকিবহাল; সবাই সেই অনুভূতি পেতে চাই। কিন্তু খুব কম মানুষই শরীরচর্চা শুরু করি। খুব ভোরে ঘুম থেকে উঠা, বিশেষ করে নির্দিষ্ট কোনো উদ্দেশ্য নিয়ে- সবসময়ই আপনার ভেতর শক্তির একটা নির্দিষ্ট ধরনের বিচ্ছুরণ ঘটায়।

ভোরে জাগার অনুপ্রেরণা বাড়ান

আমাদের বেশির ভাগের ক্ষেত্রে সকালে অ্যালার্ম বাজার সঙ্গে সঙ্গে আমরা ঘুমের গভীরতম পর্যায় থেকে একধাপ এগিয়ে আসি জাগরণের দিকে। তখনও আমরা

Scanned with CamScanner

নিদ্রাচ্ছন্ন, ধরুন আধা নিদ্রাচ্ছন্ন। এখন এই আধা নিদ্রাচ্ছন্ন অবস্থা থেকে সম্পূর্ণ সচেতন হয়ে ওঠার তাড়নাকে মাপব; ১০-এর স্কেলে। যদি ১০ হয়- আমরা সম্পূর্ণভাবে তৈরি বিছানা ছাড়ার জন্যে; যদি ১ হয়- আমরা আবার পূর্ণ নিদ্রায় ফিরে যেতে চাই। অনুশীলন শুরু করার আগে মোটামুটি সবাই এই স্কেলের ১ অথবা ২ পয়েন্টে থাকুন। এটা স্বাভাবিক, সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। আমাদের অবচেতন মন (নির্দিষ্ট তাড়না ছাড়া) অবশ্যই আধা থেকে পূর্ণ নিদ্রায় ফিরে যেতে চাইবে।

ভোরে জেগে উঠা ও অসাধারণ একটি দিনের জন্যে এই যে নির্দিষ্ট তাড়না কিংবা অনুপ্রেরণার কথা বলা হচ্ছে, যা আমাদের এক কিংবা দুই পয়েন্ট থেকে নয় কিংবা দশ পয়েন্টে নিয়ে যাবে, তা কীভাবে অর্জন করা সম্ভব? উত্তর খুব সহজ। ভোরে জেগে উঠার জন্যে আমরা ধীরে ধীরে, নীচে আলোচনা করা ধাপগুলো একেকবারে একেকটি অনুসরণ করব।

প্রথম ধাপ : বিছানায় যাবার আগেই সিদ্ধান্ত নিন

মনে রাখবেন– পূর্ণ নিদ্রা থেকে সচেতনতা আসার পর প্রথম যে চিন্তাটা আসে তা হচ্ছে ঘুমোতে যাওয়ার আগে যে চিন্তাটা আমাদের মনে ছিল। উদাহরণ দিই, ছোটবেলায়, ঈদ কিংবা পূজার আগের রাতে আমরা খুব উত্তেজিত থাকতাম। বিছানায় গিয়ে পরিকল্পনা করতে করতে ঘুম তাম- সকালে উঠে কী কী করতে হবে। সেই সময়ের ভোরের কথা মনে করুন। অ্যালার্ম বাজার সঙ্গে সঙ্গে আমরা সম্পূর্ণ সচেতনতায় চলে আসতাম। বিছানা ছাড়তাম এবং রাতের পরিকল্পনা বাস্তবায়নে নেমে যেতাম ক্লান্তি কিংবা দ্বিধা অনুভব করা ছাড়াই। খুব খুশি মনে উৎসাহের সঙ্গে দিনটিকে আলিঙ্গন করতাম।

অন্যদিকে রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে যদি আপনার শেষ চিন্তাটা এরকম হয় যে, "ছয়টায় ঘুম থেকে উঠতে হবে? সারাদিনের কাজ শেষে এত ক্লান্ত আমি! এত রাত হয়ে গেল বিছানায় আসতে- তারপরও!" এরপর সকালে অ্যালার্ম বাজার পর কী মনে হতে পারে? ব্যাপারটা কম-বেশি সবার ক্ষেত্রেই একই- "এর মধ্যে ছয়টা বেজে গেছে? এখনও ক্লান্ত আমি। আর দশ মিনিট ঘুমালে এমন কিছু ক্ষতি হবে না।" এবং স্নুজ বাটন; এবং একই গল্প!

নিশ্চয় বুঝতে পেরেছেন। মূল লক্ষ্যটা হচ্ছে- ঘুমোতে যাওয়ার আগেই ঘুম থেকে উঠার জন্যে মনকে ইতিবাচক অনুপ্রেরণা দিয়ে রাখতে হবে। এই ব্যাপারে

সাহায্য পেতে আপনি www.tmmbook.com-এ যেতে পারেন। এখানে ঘুমানোর আগে সুনির্দিষ্ট কিছু কথা ও ভাবনার খোরাক দেওয়া আছে, যা আপনাকে কাঙ্ক্ষিত উদ্দেশ্য পূরণে সাহায্য করবে।

ধাপ-২: ঘড়ি কিংবা ফোন বিছানা থেকে যতখানি সম্ভব দূরে সরিয়ে রাখুন

যদি এখনও ঘড়ি বিছানা থেকে দূরে না সরিয়ে থাকেন, এখনই সরান। অ্যালার্ম বাজার পর সেটা বন্ধ করার জন্যে হলেও আপনাকে বিছানা থেকে উঠতে হবে, হেঁটে ঘড়ির কাছে যেতে হবে। এই গতি আপনার শরীরে শক্তির প্রবাহ বাড়াবে; প্রবাহিত শক্তি তন্দ্রা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবে।

বিছানার পাশে কিংবা বিছানাতেই যদি ঘড়ি কিংবা ফোনটা থাকে, আমরা সবাই জানি, কী ঘটে। উঠার ইচ্ছা না থাকলে আমরা অ্যালার্ম স্থায়ীভাবে বন্ধ করি; স্নুজ বাটন চাপি; কানে বালিশ চেপে পাশ ফিরে শুয়ে পড়ি। এমনকি আমাদের অবচেতন মন অনেক সময় অ্যালার্ম বাজার ব্যাপারটাকে স্বপ্ন হিসেবে উপস্থাপনও করে।

আপনাকে বিছানা থেকে উঠে গিয়ে অ্যালার্ম বন্ধ করতে হবে এই ব্যাপারটা আপনাকে ঘুম থেকে জেগে উঠার স্কেলে ১ পয়েন্ট থেকে ২ কিংবা ৩-এ পৌঁছে দেবে।

ধাপ-৩ : দাঁত মাজুন

বিছানা ছেড়ে হেঁটে এসে অ্যালার্ম বন্ধ করলেন। এখন আপনাকে বিছানা আবার ডাকবে। কিন্তু আপনি সেই ডাক না শুনে সোজা ওয়াশ রুমে যাবেন। সিংকের সামনে দাঁড়ান; আয়নায় নিজেকে দেখুন; মুখে ঠাণ্ডা পানির ঝাপটা দিন; আবার নিজেকে দেখুন। পরিবর্তন লক্ষ্য করে উৎফুল্ল হোন। ব্রাশে পেস্ট লাগান- দাঁত মাজুন। এই পুরো ব্যাপারটা আপনাকে স্কেলের পরবর্তী ধাপে তুলে দেবে। এখন যেহেতু আপনার মুখ দুর্গন্ধ ও জীবাণুযুক্ত, এখন সময় ...

ধাপ-৪ : পুরো এক গ্লাস পানি খান

আমরা যদি কিছু স্বাভাবিক মানুষের ঘুমের সময় পর্যবেক্ষণ করি, দেখা যাবে তিনি বা তারা মোটামুটি ৬ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমিয়েছেন। এই ৬ থেকে ৮ ঘণ্টা

আমরা শরীরে কোনো জ্বলানি (খাবার, পানি) সরবরাহ করি না বরং সঞ্চিত শক্তি খরচ করি শরীরের প্রয়োজনীয় তাপের চাহিদা মেটাতে। সুতরাং খুব স্বাভাবিক ভাবেই আপনার শরীরে খাদ্যের বিশেষ করে পানির চাহিদা থাকবে। সকালের অসীম তন্দ্রাচ্ছন্নতা শুধুমাত্র বিশ্রামের অভাবের কারণেই হয় না বরং শরীরে পানির চাহিদা অনেকাংশে দায়ী। সুতরাং আমরা এখন পূর্ণ এক গ্লাস পানি ধীরে সুস্থে পান করব।

আপনারা সবাই জানেন, আমাদের শরীরে পানির চাহিদা খুব বেশি। তাই দিনের অন্যান্য অংশেও ঝিমুনি, হাই তোলা ও অবসাদ–এসব সমস্যাও আপনি এক গ্লাস পানি খেয়ে তাৎক্ষনিকভাবে মিটিয়ে ফেলতে পারেন। যাই হোক,দাঁত মাজার পর এক গ্লাস পানি খাওয়ার মূল লক্ষ্য হচ্ছে ঘুমের সময় শরীরে সৃষ্টি হওয়া পানি শূন্যতা দূর করা। এক গ্লাস পানি গ্রহণের পর আপনি সম্ভবত এখন পয়েন্ট স্কেলের ৫-এ আছেন।

ধাপ ৫ : কাপড় পরুন অথবা গোসল করুন

এই ধাপে দুইটা বিষয় আছে। আপনি ইচ্ছেমতো ক্রম নির্ধারণ করতে পারেন।

৫.১ : শরীরচর্চার জন্যে নির্ধারিত পোশাক পরুন এবং সরাসরি Miracle Morning অনুশীলনে ঢুকে পড়ুন।

৫.২ : গোসল করে ফেলুন।

আমি ব্যক্তিগতভাবে আগে অনুশীলন করতে পছন্দ করি। কারণ শরীরচর্চার পরে অনেক সময় গোসল করাটা আবশ্যক হয়ে দাঁড়ায়। আবার অনেকে আগে গোসল করে নিতে চান। তাদের যুক্তি হচ্ছে- এভাবে খুব সহজে, দ্রুত তন্দ্রামুক্ত হওয়া যায়, যা আপনাকে অনুশীলনের সময় অন্য কোনো ধরনের মানসিক পিছুটানে ফেলবে না।

আপনি যা-ই আগে করুন না কেন, আপনি এখন মোটামুটি স্কেলের ৫ কিংবা ৬ পয়েন্টে আছেন। এখন আপনার জন্যে ক্লান্তি এড়িয়ে সজীব হয়ে Miracle Morning অনুশীলনে আর খুব একটা বেগ পেতে হবে না। এখন ভাবুন, এই ধাপগুলো বাদ দিয়ে, অ্যালার্ম বাজার পরই (যখন আপনি পয়েন্ট

Scanned with CamScanner

স্কেলের ১-এ) আপনি যদি অনুশীলন করার চেষ্টা করতেন কী প্রচণ্ড মানসিক দ্বন্দ্বে ভুগতেন!

ঝিমুনি ছাড়াই জেগে উঠার ৫টি ধাপ আর একবার, সংক্ষেপে :

১. ঘুমোতে যাওয়ার আগেই উদ্দেশ্য নির্দিষ্ট করে নিন। এটা সবথেকে জরুরী ধাপ। মনে রাখবেন, সকালের প্রথম চিন্তাটা আসে রাতের শেষ চিন্তার পথ বেয়ে। সুতরাং জেগে উঠার জন্যে প্রয়োজনীয় মানসিক অনুপ্রেরণার ব্যবস্থা রাতেই সেরে ফেলুন।

২. অ্যালার্ম দেওয়ার উপকরণ (ঘড়ি, ফোন কিংবা অন্যান্য ডিভাইস) বিছানা থেকে দূরে রাখুন। কতদূরে রাখবেন? এত দূরে যেন অ্যালার্মের আওয়াজ আপনাকে নিদ্রার গভীরতা থেকে ধাক্কা দিতে পারে এবং আপনাকে বিছানা থেকে হেঁটে গিয়ে অ্যালার্ম বন্ধ করতে হয়।

৩. দাঁত মাজুন। প্রয়োজনে মেন্থল ফ্লেভারড কিংবা এরকম কোন মাউথওয়াস ব্যবহার করুন।

৪. এক গ্লাস পানি খান। শরীরকে কখনোই পানির অভাব বুঝতে দেওয়া উচিত না। সুতরাং ... তাড়াতাড়ি।

৫. পোশাক পাল্টান কিংবা গোসল করুন।

Miracle Morning প্যাকেজের তরফ থেকে বোনাস

মনে রাখা দরকার, এই ৫টি ধাপ খুবই কার্যকরী, কিন্তু এগুলোই শেষ নয়। Miracle Morning অনুশীলনকারীদের জন্যে এখানে আরো কিছু টিপস দেওয়া হলো–

ক) ঘুমানোর আগের আত্মকথন : যদি এখনো প্রস্তুত না করে থাকেন, www.tmmbook.com থেকে ঘুরে আসুন। এখানে আগে থেকেই প্রস্তুত করে রাখা, পরীক্ষিত কিছু আত্মকথনের নমুনা দেওয়া আছে। আশা করি আপনি উপকৃত হবেন।

খ) বেডরুমের লাইট অ্যালার্মের সঙ্গে সিংক্রোনাইয করুন: প্রযুক্তির কল্যাণে আমরা অনেক অত্যাশ্চর্য উদ্ভাবনের অভিজ্ঞতার সংস্পর্শে আসছি। স্বয়ংক্রিয় আলোক ব্যবস্থাও এখন বেশ সুলভে পাওয়া সম্ভব। এটা অতি আশ্চর্য ও কার্যকরী

Scanned with CamScanner

একটা ব্যবস্থা, সন্দেহ নেই। আপনার এলার্মের সঙ্গে সঙ্গে যদি ঘরের বাতিগুলোও জ্বলে ওঠে, অবশ্যই তা বিছানা ছাড়ার বাড়তি তাগিদ হিসেবে কাজ করবে। আঁধার ঘরে ফের ঘুমিয়ে পড়াটা যত সহজ, আলোকোজ্জ্বল ঘরে সেটা এত সহজ না। যদি অটোমেটেড লাইটের ব্যবস্থা না করা যায়- বিছানা ছেড়ে অবশ্যই আলো জ্বালাবেন।

গ) ওয়েক আপ কল : অভিজাত হোটেলগুলোতে এই সার্ভিস পাওয়া যায়। যেখানে আপনার চাহিদামতো সময়ে হোটেল কর্মচারী আপনাকে ফোন করে ঘুম থেকে তুলে দেবেন। এই সুবিধা সবজায়গায় পাওয়া সম্ভব না হলেও অনেক বিকল্প ব্যবস্থা আছে। অ্যান্ড্রয়েড কিংবা আইফোনের এ্যাপ স্টোরে এই ধরনের অনেক অ্যাপ পাবেন। এছাড়াও আপনি www.mywakeupcalls.net-এর সেবা গ্রহণ করতে পারেন।

উপরে উল্লেখিত কৌশলগুলো ছাড়াও আপনার চাহিদা ও সুবিধামত কৌশল আপনি ব্যবহার করতে পারেন। যদি সেই সব কৌশলের কয়েকটা আমার সঙ্গে শেয়ার করতে চান তাহলে www.miraclemorningblog.com কিংবা www.mytmmcommunity.com-এ শেয়ার করতে পারেন। আমি খুবই উৎসাহী আপনার কথা শোনার জন্যে।

আমাদের মূল লক্ষ্য পূর্বনির্ধারিত উদ্দেশ্য পূরণে দ্বিধাহীন মনে, সহজে, স্বাভাবিকভাবে Miracle Morning অনুশীলন শুরু করা। এই উদ্দেশ্য পূরণে প্রয়োজনীয় সব কৌশল গ্রহণের স্বাধীনতা আপনার আছে। তবে আসুন শুরু করি ঘুমাতে যাওয়ার আত্মকথন পড়ার মধ্য দিয়ে। এরপর ঘড়ি বিছানা থেকে দূরে সরিয়ে রাখুন, বিছানার পাশে এক গ্লাস পানি রেখে ঘুমুতে যান।

Scanned with CamScanner

৬

The Life S.A.V.E.R.S

ছয়টি অভ্যাস যা আপনাকে নিশ্চিতভাবে রক্ষা করবে সম্ভাবনাময় জীবনের অপূর্ণতা থেকে

জীবনের সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারগুলোর প্রতি লাগাতার মনোনিবেশ ও উন্নতির ফলেই একটা সাধারণ জীবন উদাহরণে পরিণত হয়

– রবিন শর্মা

প্রচণ্ড চাপে আছেন, দিশা খুঁজে পাচ্ছেন না, আপনি হতাশ, জীবনে শত অপূর্ণতা– বাজে কথা।

দুঃখজনক হলেও সত্যি, ওপরের এই অসুন্দর শব্দগুলো একজন খুবই সাধারণ মানুষ প্রায় সময়ই ব্যবহার করেন তার সাধারণ, অধরা স্বপ্নপূর্ণ জীবনের প্রতিচ্ছবি বোঝানোর জন্যে।

আপনি ও আমি নিঃসন্দেহে ইতিহাসের সব থেকে সমৃদ্ধ সময়ে বাস করছি। এত সুযোগ ও সামর্থ্য আমাদের পূর্ব পুরুষেরা পাননি। এত কিছুর পরও অধিকাংশ মানুষই তাদের ভেতর সুপ্ত সামর্থ্যের সামান্য অংশও ব্যবহার করছেন না। এই প্রবণতা আমার ভালো লাগে না। আপনার?

সম্ভাবনা-হতাশা-সম্ভাবনা

কখনো কি আপনার মনে হয়েছে, যে জীবন আপনি চান, যে ধরনের মানুষ আপনি হতে চান- তা আপনার সীমার বাইরে? কখনো কি এমন মনে হয়েছে, আপনি যে সম্ভাবনাটা খুঁজছেন- আপনি জানেন, আপনার ভেতর তা আছে, আপনি দেখতে পাচ্ছেন- কিন্তু সেখানে পৌঁছুতে পারছেন না? যখন আপনি

Scanned with CamScanner

দেখেন কেউ একজন নির্দিষ্ট একটা ক্ষেত্রে উৎকর্ষের চরমে পৌঁছেছেন, যেখানে আপনি পৌঁছুতে পারছেন না- মনে হচ্ছে সে গোপন কোনো উপায় জানে, যার জন্যে সে সেখানে এত সহজে পৌঁছুতে পেরেছে। মনে হয়েছে কি গোপন রাস্তাটা আপনি জানলে আপনার জন্যেও সহজ হতো সাফল্যের পথটা পাড়ি দেওয়া?

সম্ভাবনা আর হতাশার মাঝে বেশ বড়-সড় একটা খাল আছে। যে খাল পার্থক্য গড়ে দেয় "বর্তমান আমি" আর "আমি কী হতে পারতাম" এই দুইয়ের ভেতর। বেশিরভাগ মানুষই ভুল পাড়ে দাঁড়িয়ে থাকেন। আমরা প্রায়ই নিজেদের নিয়ে হতাশ থাকি। হতাশ থাকি জীবনের কিছু গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে ভুল সিদ্ধান্ত আর তার ফলে ঘটে যাওয়া পতনের জন্যে; হতাশ থাকি প্রেরণার অভাবে। সাফল্যের চূড়ায় উঠতে আমাদের কী পদক্ষেপ নেওয়া দরকার ছিল এটা ভাবতেই আমাদের বেশিরভাগ সময় চলে যায় অথচ আমরা সেই পদক্ষেপগুলো নিই না। আমরা জানি আমাদের কী করা উচিত; কিন্তু আমরা সেগুলো করি না।

সম্ভাবনা আর হতাশার এই খাঁড়ির প্রস্থ ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনার মনে হতে পারে আপনি সাফল্যের খুব কাছে, সামান্য একটু সাহায্যই আপনার দরকার। আবার উল্টোটাও মনে হতে পারে। মনে হতে পারে সাফল্যের দূরত্ব অনেক বেশি এবং আপনি এমনকি জানেনও না কোথা থেকে দৌড় শুরু করবেন। আপনার ক্ষেত্রে ঘটনা যা-ই হোক না কেন, বিশ্বাস করুন খাঁড়ির সৌভাগ্যের পাশে থাকা অবশ্যই আপনার পক্ষে সম্ভব। আপনি অবশ্যই সেই "মানুষ" হতে পারেন, যা আপনি হতে চেয়েছেন।

আমরা দুটো পরিস্থিতি বিবেচনা করব। এক–আপনি হতাশার পাড়ে আছেন। ভাবছেন কীভাবে সৌভাগ্যের পাড়ে যাবেন। দুই-আপনি ইতোমধ্যে সাঁতার শুরু করেছেন। কিন্তু কিছুতেই উত্তাল ঢেউ ঠেলে ঐ পাড়ে পৌঁছাতে পারছেন না। দুই সিনারিওর জন্যেই এই অংশে আপনাকে ছয়টি উপকরণের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে। যেগুলো আপনাকে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে দিতে সাহায্য করবে, আপনি যে অবস্থানেই থাকুন না কেন!

যেমন ভাবছেন জীবনটা আসলে তেমন না

জীবনের বেশির ভাগ সময়টাই আমরা ব্যয় করি পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলতে, সমঝোতা করতে এবং এসব করি শুধু এই মুহূর্তে বেঁচে থাকার জন্যে। আমরা ভুলে যাই আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে মনোযোগ দিতে, যা হচ্ছে আমাদের জীবন।

Scanned with CamScanner

পার্থক্য কী? পরিবেশ হলো কিছু বহিরাগত ঘটনা, মানুষ, স্থান ও এদের মিলিত অবস্থান। পরিবেশ আমি নই, আপনি নন। "আপনি" পরিবেশ কিংবা পারিপার্শ্বিকতা থেকে অনেক বেশি কিছু।

আপনার মনের গহীনতম কোণের "আপনি"ই হচ্ছেন আসল "আপনি"। একজন সফল মানুষ গড়ে ওঠেন তার একান্ত চিন্তা, আচরণ ইত্যাদি অভ্যন্তরীণ উপাদানের সমন্বয়ে। এই সব উপাদান একজন মানুষকে সক্ষমতা দেয় যে কোনো মুহূর্তে জীবনকে পরিবর্তন করার, পরিবর্ধন করার।

আমাদের জীবন এগিয়ে যায় কিছু বস্তুগত, অবস্তুগত উপাদান, আবেগ ও ঐশ্বরিক শক্তির সমন্বয়ে। আপনার শরীর, স্বাস্থ্য ইত্যাদি বস্তুগত উপাদান; অবস্তুগত উপাদান হচ্ছে আপনার কল্পনা, বুদ্ধিমত্তা ও তার প্রকাশ; আবেগের অংশে থাকে আপনার অনুভূতি ও তার বহিঃপ্রকাশ; ঐশ্বরিক ক্ষমতা হচ্ছে আত্মা এবং অদেখা সেই চরম শক্তি যা সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করেন।

আপনার প্রকৃত সক্ষমতা নিহিত আছে আপনার গভীরে, আপনার অভ্যন্তরে যেখানে আপনি সৃষ্টি করতে পারেন নতুন অনুভূতি, দৃষ্টিভঙ্গি, বিশ্বাস। এই সব নতুন সৃষ্টি দিয়ে আপনি পাল্টে ফেলতে পারেন আপনার বহির্জগতের পরিবেশ, সম্পর্ক, কর্মফল। যেমন অনেক বইপুস্তকেই লেখা থাকে যে, আপনার জাগতিক পরিবেশ হচ্ছে আপনার অভ্যন্তরীণ কাঠামোর প্রতিফলন। অন্যভাবে বলা যায়, আপনি যদি সেই সব মৌলিক বস্তুগত ও অবস্তুগত উপাদানসমূহ যা আপনাকে সংজ্ঞায়িত করে, সেই সব উপাদানের প্রতি অখণ্ড মনোযোগ দিয়ে সেগুলোর উন্নয়ন ঘটাতে পারেন, তাহলে আপনার বহির্জগত নিশ্চিতভাবে এবং নিজ থেকেই পরিবর্ধিত হবে।

নিজেকে পালটে ফেলার যে যাত্রা আমি শুরু করেছি, তার আলোকে আমি আপনাকে নিশ্চয়তা দিতে চাই- আমার জীবনেও এমন একটা সময় ছিল, যে সময়ে আমার এই অর্জনকে, সাফল্যকে দুঃস্বপ্ন মনে হত। দৈনন্দিন জীবনে নিজেকে পরিবর্তন করার যে অঙ্গীকার এবং চেষ্টা আপনি করবেন সেটাই আপনার সাফল্যের উপাদান হিসেবে কাজ করবে, যেমন আমার ক্ষেত্রে হয়েছে।

আপনার স্বপ্নের জীবনের জন্যে সময় বাঁচান

বেশির ভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই এই ঘটনাটা ঘটে। তারা যে জীবনের স্বপ্ন দেখে তা হচ্ছে "লেভেল ১০"-এর সমৃদ্ধ জীবন। সেই পরিপূর্ণ জীবন থেকে তাদেরকে

আড়াল করে রাখে তাদের অসম্পূর্ণ বর্তমান জীবনের কঠিন বাস্তবতা। তাদের বর্তমান জীবনের দায় ও কর্তব্য তাদের সময়ের বেশিরভাগটাই দখল করে রাখে; সব থেকে জরুরী বিষয়ে মনোযোগ দিতে দেয় না।

লেভেল ১০-এর জীবনকে আপনি যত অবহেলা করবেন, বর্তমান জীবন আপনাকে তত অপূর্ণতা, হতাশার দিকে ঠেলে দেবে। এই অবস্থা থেকে মুক্তির উপায়– প্রতিদিনের জীবন থেকে আপনাকে কিছু সময় বরাদ্দ করতে হবে ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে। আসুন, গ্রহণ করি The Miracle Morning-এর Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ। এই প্যাকেজে ছয়টি খুব সাধারণ ধাপ। যেগুলো প্রতিনিয়ত চর্চার মাধ্যমে আপনার জীবনের শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক ও ঐশ্বরিক উপাদানগুলোর দৃশ্যমান উন্নতি ঘটবে। যা আপনাকে ধাপে ধাপে এগিয়ে নিয়ে যাবে আপনার আরাধ্য জীবনের দিকে।

মনে রাখবেন, আপনার অভ্যন্তরীণ জীবনে পরিবর্তন আসা শুরু হলে একইসঙ্গে আপনার বাহ্যিক জীবনে, পরিপার্শ্বে ও আপনার সমগ্র অস্তিত্বে পরিবর্তন আসা শুরু হবে।

Life S.A.V.E.R.S.

S মানে নীরবতা (Silence)

বই পড়ে সারা বছরে যা শেখা যায়
এক ঘণ্টার নীরবতায় শেখা যায় তার চেয়ে বেশি

– ম্যাথিউ কেলি

S.A.V.E.R.S এর "*S*"

না, S ফর Sleep না। দুঃখিত, আপনাকে ঘুমাতে বলতে পারছি না। অনেকেই যদিও ভাবেন একটা ঘুম দিয়ে উঠেই দেখবেন সাফল্য তার নাগালে। এটা ঘটতে পারে- সিনেমাতে যেমন দেখা যায় ক্রায়োজেনিক চেম্বারে আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে রাখা হলো। এবং এমন একটা সময় জাগানো হলো যখন পৃথিবীর সম্পদ সব মানুষকে ভাগ করে দিলেও সেটা যথেষ্ট থেকে বেশিই হবে। জীবন আসলে এতটা সরল না। সরল কি?

S মানে নীরবতা (Silence)

আমাদের S.A.V.E.R.S প্যাকেজে S ফর Silence, নীরবতা। নীরবতা প্যাকেজের প্রথম উপকরণ এবং সম্ভবত সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। আমাদের কোলাহলপূর্ণ, প্রচণ্ড গতিশীল ও বহুলচর্চিত জীবন থেকে উন্নতির পথে নীরবতা প্রথম পদক্ষেপ। আমি নীরবতা বলতে বোঝাচ্ছি উদ্দেশ্যপূর্ণ নীরবতা; আক্ষরিক নীরবতা নয়।

একজন সাধারণ মানুষ কিংবা আপনিই সকালটা কীভাবে শুরু করেন? ঘুম থেকে উঠেই বাথরুম, ব্রাশ, গোসল করা, ব্রেকফাস্ট ও ইত্যাদি। থামুন। দম নিন। আপনাকে দিন শুরু করতে হবে শান্ত হয়ে শান্তির সঙ্গে। এটা আপনাকে আপনার আরাধ্য জীবনের পথে এগিয়ে দেবে। এর জন্যে কী করতে হবে? আর দশটা-পাঁচটা সাধারণ মানুষ যা করে প্রচণ্ড তাড়াহুড়ায় দিন শুরু করে, আপনাকে ঠিক তার উল্টোটা করতে হবে; দিন শুরু করতে হবে নীরবতার সঙ্গে।

সৃষ্টির শুরু থেকে আমার মতো অনেকেই জীবন উন্নয়নের বক্তব্য দিয়ে আসছে। এবং তারা সবাই অত্যন্ত জোরালোভাবে নীরবতার শক্তি সম্পর্কে বলেছেন। প্রার্থনা, ধ্যান এগুলো সব নীরবতারই বিভিন্ন রূপ। ইতিহাসের অনেক নায়কই নীরবতাকে ব্যবহার করেছেন তাদের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে ও অসাধারণ ফল পেতে।

আমজনতার সকাল

সকালে ঘুম থেকে উঠেই কি আপনি নিজেকে নিয়ে ভাবেন? কিংবা সারাদিনের কর্মকাণ্ডের জন্যে নিজেকে তৈরি করেন? আপনার দিনের শুরু কি নীরব? ক্লান্ত? যদি তাই হয়- অভিনন্দন। সমৃদ্ধ জীবনের পথে আপনি আমাদের সবার থেকে এক ধাপ এগিয়ে আছেন।

ওপরের সিনারিও ছাড়াও আরও দুইভাবে আমরা দিন শুরু করি। একদল মানুষ সকাল শুরু করেন চাপ নিয়ে। ব্যস্ততা, গোলমাল, অস্থিরতা এগুলোই তাদের সকালের অনুষঙ্গ। আর একদল শুরু করেন আলস্য নিয়ে। তন্দ্রাচ্ছন্নতা থাকে এই দলের সকাল। আপনার সকাল কীভাবে শুরু হয়? ব্যস্ততা নিয়ে? আলস্য নিয়ে?

কিছু মানুষের সকাল হয় ব্যস্ততাপূর্ণ, অগোছালো। ঘুম থেকে উঠেই আমরা সমগ্র দিনের প্রস্তুতি নিতে শুরু করি। আমাদের তাড়া থাকে, থাকে সময়কে

Scanned with CamScanner

ধাওয়া করার চাপ। আমরা শুরুই করি প্ল্যান করতে করতে। কোথায় কোথায় যেতে হবে, কীভাবে যেতে হবে, কার সঙ্গে দেখা করতে হবে, কোনটা ভোলা যাবে না, কোন কাজে ভুলে হলে কী অজুহাত দিতে হবে ইত্যাদি। আর কিছু মানুষের দিনের শুরু হয় তন্দ্রাচ্ছন্নতা, আলস্য নিয়ে। সুতরাং বোঝা গেল বেশিরভাগ মানুষ সকাল শুরু করেন হয় ব্যস্ততা নিয়ে অথবা আলস্যের হাত ধরে। ব্যস্ততা কিংবা আলস্য কোনটাই আমাদের কাম্য নয়।

চাপ নিয়ন্ত্রণের অন্যতম কার্যকরী উপায় নীরবতা। নীরবতা আত্মনিয়ন্ত্রণে সক্ষমতা আনে, একই সঙ্গে চিন্তায় আনে পরিচ্ছন্নতা–যা আপনাকে সহায়তা করে লক্ষ্য নির্ধারণ ও তা বাস্তবায়নে।

ফলপ্রসূভাবে নীরবতা অভ্যাস করার আমার পছন্দের কিছু উপায়ের তালিকা নিচে দেওয়া হলো। কোনো চাপ নেই। যে কোনো একটা দিয়ে আপনি শুরু করতে পারেন।

> মেডিটেশন

> প্রার্থনা

> রিফ্লেকশন

> গভীর শ্বাসক্রিয়া

> কৃতজ্ঞতা জানানো

কোনো কোনো সকাল আমি যে কোনো একটা দিয়ে শুরু করি। আবার কোন কোন সকালে আমি সবগুলোই করি। উপরের কাজগুলোর সবগুলোই আপনার শরীরকে শিথিল করবে, মনকে শান্ত করবে। সবথেকে বড় কথা আমাদের সম্পূর্ণ S.A.V.E.R.S প্যাকেজের উপযোগিতা গ্রহণের জন্যে আপনাকে তৈরি করবে।

অবশ্যই মনে রাখতে হবে- আমরা যে ফলপ্রসূ নীরবতার অভ্যাস করতে যাচ্ছি, তা বিছানায় থেকে সম্ভব না। আপনাকে অবশ্যই বিছানা ছাড়তে হবে। খুব ভালো হয় যদি শোবার ঘর থেকে বেরই হয়ে যান। বিছানার কাছাকাছি থাকার অসুবিধা হলো নীরবতা পালন থেকে খুব সহজেই গড়াগড়িতে চলে যাওয়া যায় এবং সেখান থেকে ফের ঘুমে। আমি চলে যাই বসার ঘরে। যেখানে আগে থেকেই আমার মিরাকল মর্নিং শুরু করার যাবতীয় ব্যবস্থা রয়েছে। আমার ডায়েরি, যোগ ব্যায়ামের ডিভিডি, এখন যে বইটা পড়ছি- সব হাতের নাগালে। ব্যবস্থাটা এমন যে, ফলপ্রসূ নীরবতা পালনের জন্যে আমাকে অন্য কারো কিংবা অন্য কিছুর দ্বারস্থ হতে হয় না।

Scanned with CamScanner

এই একটা বিষয় শেখার ক্ষেত্রে উপকরণের অভাব নেই। প্রচুর বই পাবেন; আর্টিকেল, ব্লগ পাবেন ওয়েবসাইটে। মেডিটেশনের প্রমাণিত সাফল্য কিংবা উপায় নিয়ে আমরা খুব গভীর আলোচনায় যাব না। আমি খুব অল্প কথায় মেডিটেশনের কিছু উপকার এবং এই উপকারসমূহ কীভাবে খুব সহজে অর্জন করতে পারেন সেই বিষয়ে কিছু বলব।

মেডিটেশনের মূল কথা হলো নীরবতা পালনের মাধ্যমে আপনার মনকে নির্দিষ্ট সময়ের জন্যে নির্দিষ্ট লক্ষ্যের প্রতি আবিষ্ট করে রাখা। গবেষণার পর গবেষণা প্রমাণ করেছে মেডিটেশন ওষুধের চেয়ে ভালো। আপনি সম্ভবত সচেতনও নন মেডিটেশনের শারীরিক উপকারিতা সম্পর্কে। গবেষণায় দেখা গেছে মেডিটেশন হজম শক্তি বৃদ্ধি করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে অবদান রাখে, মস্তিষ্কের সক্ষমতা বাড়ায়। মেডিটেশন এমনকি ব্যথা ও চাপ দূর করতে সাহায্য করে। মেডিটেশনের পক্ষে ওকালতি করার সবথেকে বড় কারণ- এর জন্যে খুব অল্পসময় প্রয়োজন। মেডিটেশনের উপকার আপনি মাত্র কয়েক মিনিটের অভ্যাসে পেতে পারেন।

খুব পরিচিত সেলিব্রেটি, বড় কর্পোরেশনের CEO ও তাদের মতো অনেক সফল ব্যক্তি যেমন Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah- এঁরা প্রকাশ্যে স্বীকার করেছেন নিয়মিত মেডিটেশন করেন; মেডিটেশন তাঁদের জীবনের খুব মূল্যবান একটা অংশ। রিক গোয়িংস, Tupperware™ এর CEO, The Financial Times-কে এক সাক্ষাৎকারে বলেছেন, তিনি প্রতিদিন কমপক্ষে ২০ মিনিট মেডিটেশন করেন। তিনি বলেছেন, "আমার ক্ষেত্রে, এই অভ্যাসটা শুধু চাপ কমাতেই সাহায্য করে না বরং কী ঘটছে এবং কী ঘটতে চলেছে সেসবের প্রতি আমাকে স্বচ্ছ ধারণা প্রদান করে।" Oprah মেডিটেশনের একটা বিশেষ শাখার চর্চা করেন, TranscendentalMeditation™। তিনি Huffington Post-এর জন্যে দেওয়া এক সাক্ষাৎকারে Dr. Ozকে বলেছিলেন–এই বিশেষ মেডিটেশন তাঁকে ঐশ্বরিক শক্তির সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দেয়।

মেডিটেশনের অনেক ধরন আছে, কিন্তু মোটা দাগে মেডিটেশন দুই ধরনের- গাইডেড ও নন গাইডেড। গাইডেড মেডিটেশনে আপনি একজন বক্তার কণ্ঠ শুনবেন। যিনি আপনাকে আপনার চিন্তা, মনোযোগ নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ দেন। নন গাইডেড মেডিটেশনে কারো সাহায্যের প্রয়োজন হয় না। আপনি নিজের মতো করে, নিজের প্রয়োজন অনুযায়ী ধাপ অনুসরণ করবেন।

মিরাকল মর্নিং-এর জন্যে মেডিটেশন

এখানে খুব সহজ কিছু ধাপ বর্ণনা করা আছে, যা আপনি অনুশীলন করতে পারবেন খুব সহজে, এমনকি আগে কখনো যদি মেডিটেশন না-ও করে থাকেন।

> আনুষ্ঠানিক মেডিটেশন শুরু করবার আগে আপনার মনকে প্রস্তুত করুন এবং উদ্দেশ্য নিশ্চিত করুন। এই সময়টাতে আপনার মনকে শান্ত করতে হবে। বিদায় দিতে হবে সেই সব জটিল চিন্তাভাবনাকে যা "বর্তমান" সময়কে অনুভব করতে দিচ্ছে না; আপনাকে ব্যস্ত রাখছে অতীতের ভুল পদক্ষেপের আফসোসে এবং ভবিষ্যতের ফলাফলের দুশ্চিন্তায়। চেষ্টা করুন চাপমুক্ত থাকতে, সমস্যাগুলোর কাছ থেকে ছুটি নিন, চেষ্টা করুন 'বর্তমানে' উপস্থিত থাকতে। এই সময়টাতে আপনি উপভোগ করবেন আপনার প্রকৃত সত্তাকে। সেই জ্যোতির্ময় সত্তার দিশা ধরে আপনি পৌঁছাবেন আরও গভীরে, যে গভীরতায় আপনার দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা, কষ্ট কোনো অর্থই বহন করে না। আপনি পৌঁছে যাবেন সেই গভীরতায় যেখানে পৌঁছানোর ভাবনা একজন সাধারণ মানুষ তার সুন্দরতম স্বপ্নেও ভাবে না। সেই জ্যোতির্ময় সত্তা অধিগ্রহণের জন্যে আপনাকে শুধুমাত্র, আবারো বলছি, শুধুমাত্র উপস্থিত থাকতে হবে। কিচ্ছু ভাববার দরকার নেই, করার দরকার নেই, শুধু উপস্থিত থাকুন আকাঙ্ক্ষিত "আপনি"তে। একটু কি "কী রকম যেন" মনে হচ্ছে? ঠিক আছে, মনে হতেই পারে। আমারও মনে হয়েছিল। এরকম মনে হওয়ার কারণ আপনি এর আগে কখনো এই জিনিস করতে চেষ্টা করেননি। দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই, আমরা এখনই শুরু করব।

> আরামদায়ক, নীরব জায়গা নির্দিষ্ট করুন বসার জন্যে। আপনি খাটে, চেয়ারে কিংবা মেঝেতে বসতে পারেন। কিংবা একটু আরাম করে কুশনের উপরও বসতে পারেন।

> মেরদণ্ড সোজা রেখে আসনের ভঙ্গিতে বসুন। চোখ বন্ধ করেও নিতে পারেন, খোলাও রাখতে পারেন। খোলা রাখলে দুই হাত সামনে রেখে মেঝেতে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখুন।

> নিঃশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দিন। ধীরে কিন্তু গভীর শ্বাস নিন। শ্বাস নিন নাক দিয়ে, ছাড়ুন মুখ দিয়ে। খেয়াল রাখুন শ্বাস নেওয়া কিংবা ছাড়ার জন্যে পেট ব্যবহার করুন, বুক নয়। নিঃশ্বাস যদি বুকে না নিয়ে পেটে নেন সেটা সর্বাধিক কার্যকরী হয়।

> শ্বাসক্রিয়ায় এবার আমরা একটু গতি আনব। শ্বাস নিন, তিন সেকেন্ড ধরে। সেকেন্ড গুনবেন কীভাবে– ধীরে ধীরে গুনুন এক হাজার এক, এক হাজার দুই, এক হাজার তিন। শ্বাস তিন সেকেন্ডের জন্যে ধরে রাখুন- একই ছড়া- এক হাজার এক, এক হাজার দুই, এক হাজার তিন। ছাড়ুন তিন সেকেন্ড ধরে- এক হাজার এক, এক হাজার দুই, এক হাজার তিন। অনুভব করুন আপনার চিন্তা, আপনার আবেগ ধীরে ধীরে স্থায়ীভাবে আপনার গভীরে স্থায়ী হচ্ছে। মনে রাখবেন যদিও মেডিটেশনের সময় আপনি বাস্তব জগত থেকে সরে আসতে চাচ্ছেন, বাস্তবতা কিন্তু আপনাকে ছাড়বে না। প্রতি নিশ্বাসের সঙ্গে তারা স্বাভাবিকভাবেই উপস্থিতি জানান দেবে। আসতে দিন এবং তাদের থেকে মনোযোগ ফিরিয়ে নিন। মনোযোগ নিবদ্ধ করতে চেষ্টা করুন শ্বাসক্রিয়ায়।

> মনে রাখবেন এই সময়টা হচ্ছে বাস্তবতার চিরন্তন জটিলতা থেকে নিজেকে মুক্ত করার। এই সময়েই আপনি সব চাপ, দুশ্চিন্তা ঝেড়ে ফেলবেন। এই সময়ে আপনি শুধুমাত্র এই সময়টাতেই অবস্থান করবেন। এই প্রক্রিয়াটাকে আমরা বলি "উপস্থিত থাকা"। এখানে আপনি কিচ্ছু ভাববেন না, কিচ্ছু করবেন না। শুধু বেঁচে থাকবেন, উপস্থিত থাকবেন। মনোযোগ দিন আপনার তিন সেকেন্ডের শ্বাসনৃত্যে। প্রতি নিঃশ্বাসের সঙ্গে আপনি ভেতরে নিচ্ছেন ইতিবাচকতা, ভালোবাসা, শান্তি; বের করে দিচ্ছেন সব চাপ আর দুশ্চিন্তা। বর্তমান সময়টাকে উপভোগ করুন; শুধু শ্বাস নিন, ছাড়ুন... নিজের অস্তিত্বকে উপভোগ করুন।

> দৈনন্দিন জীবনের দুশ্চিন্তা যদি আপনাকে মেডিটেশনের সময় খুব বেশি বিরক্ত করে আপনি কিছু শব্দ, কিছু বাক্য ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এই নির্দিষ্ট শব্দ আপনাকে বারবার বলতে হবে, শ্বাস নেওয়ার সময়- ছাড়ার সময়। যেমন: শ্বাস নেওয়ার সময় ভাবুন- আমি শান্তি নিচ্ছি, যখন শ্বাস ছাড়ছেন- আমি ভালোবাসা বিতরণ করছি। এবং আবার এবং পুনরায়। "শান্তি" কিংবা "ভালোবাসা"– এই শব্দগুলোই ব্যবহার করতে হবে এমন নয়। আপনি "আত্মবিশ্বাস" কিংবা "বিশ্বাস" কিংবা আপনার পছন্দের যে-কোন উপযুক্ত শব্দ ব্যবহার করতে পারেন।

> মেডিটেশন এমন এক উপহার যা আপনি রোজ ব্যবহার করতে পারবেন। এটা সত্যিই অসম্ভব উপকারী এক উপহার। আমি রোজ মেডিটেশনে বসি। এই সময় আমি আক্ষরিক অর্থেই শান্তি অনুভব করি, মন খুলে কৃতজ্ঞতা জানাতে পারি। মেডিটেশনকে ভাবুন দৈনন্দিন সব ঝামেলা থেকে নেওয়া ছুটি

হিসেবে। মেডিটেশন আপনাকে বাস্তব ঝামেলা থেকে মুক্তি দেবে না বরং এই ঝামেলাগুলোকে সামলাতে আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়াবে, নতুন উপায় উদ্ভাবনে সক্ষম করবে।

নীরবতার ব্যাপারে শেষ কিছু কথা

নীরবতার সর্বাঙ্গ সুন্দর উপায় বলতে আসলে কিছু নেই। আপনি প্রার্থনা করতে পারেন, মেডিটেশন করতে পারেন, কৃতজ্ঞতা জানাতে পারেন কিংবা অন্য যে-কোন গভীর চিন্তায় মগ্ন হতে পারেন। আমার জন্যে শুরুর দিকে– নীরবে একা বসে থাকা– বিশেষ করে মেডিটেশনের জন্যে একাগ্র মনোযোগ– খুব কঠিন ছিল। দুর্ঘটনার পরে ডাক্তার আমার ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder-মনোযোগের ঘাটতি সংক্রান্ত সিনড্রোম) নিশ্চিত করেন। আমার পক্ষে কিছুতেই আমার আগের জীবন, প্রেমিকা, দুর্ঘটনা ইত্যাদি ভুলে থাকা সম্ভব ছিল না। কিছুতেই আমি একাগ্র মনঃসংযোগ করতে পারতাম না।

যদিও আমি শান্ত পরিবেশে বসতাম, মেডিটেশনের উদ্দেশ্যে, আমার ভাবনাগুলো শান্ত থাকত না। তারা ছোটাছুটি করত। যেহেতু আমার প্রচণ্ড সমস্যা হতো মেডিটেশনে। আমি বিভিন্নভাবে চেষ্টা করেছি মনোযোগ ধরে রাখতে। একটি উপায়ে ব্যর্থ হয়েছি, সেটা বাতিল করে নতুন পথে এগিয়েছি এবং এভাবে বারবার। এখন আমি সেই সমস্যাগুলোর সমাধান করতে সক্ষম হয়েছি- এবং এই জন্যেই মনে হয় আমি মেডিটেশনে সফল হওয়ার সব অলিগলি আমি জানি। আমার মোটামুটি তিন থেকে চার সপ্তাহ সময় লেগেছে। আমি বসতাম, দুশ্চিন্তাগুলো ভিড় করত। আমি সেগুলোকে বলতাম– 'ঠিক আছে, আমি জানি তোমরা আছো। আপাতত বিশ্রাম নাও, আমি দেখছি তোমাদের ব্যাপারে কী করা যায়'। এবং আবার চেষ্টা করতাম মনঃসংযোগে। আপনার ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা এমন হতে পারে। হতাশ হবেন না, নিরুৎসাহিত হবেন না। চেষ্টা করতে থাকুন।

কতক্ষণ মেডিটেশন করবেন, এটা সম্পূর্ণ আপনার ব্যাপার। অনুরোধ করব অন্তত পাঁচ মিনিট বসুন। যদিও পরের অধ্যায়ে আপনাদের জানাব কীভাবে মাত্র ষাট সেকেন্ডে মেডিটেশনের সর্বোচ্চ সুফল পাওয়া যায়। যখন এই অনুশীলন শুরু করি, আমি নীরবতায় বসে যেতাম ভাবনাহীন শান্ত মনে; প্রার্থনা করতাম, ধ্যানে বসতাম, কৃতজ্ঞতায় নিমগ্ন হতাম এবং ঠিক মাত্র পাঁচ মিনিট গভীরভাবে

Scanned with CamScanner

শ্বাসপ্রশ্বাস নিতাম। একটি দিন শুরু করার এটাই সবচেয়ে শান্তিপূর্ণ সঠিক উপায়।

S.A.V.E.R.S-এর "A"

"A" মানে "Affirmations" বা ইতিবাচক আত্মকথন

নিজেকে বোঝান, আত্মবিশ্বাস দৃঢ় হবে। আপনার বিশ্বাস যখন গভীরে গ্রোথিত হবে, ঘটনা নিজে থেকেই ঘটতে থাকবে

– মোহাম্মদ আলী

ততক্ষণ আপনি ব্যর্থ যতক্ষণ পর্যন্ত না নিজে বিশ্বাস করছেন যে, আপনি সফল। আর সফলতার এই বিশ্বাস আসে নিজেকে বোঝান থেকে, যা সবসময় কার্যকরী।

—Florence Scovel Shinn

"আমিই সেরা!" মোহাম্মদ আলী এই কথাটা নিজেকে শোনাতেন, বারবার– এবং তিনি সেরাদের একজনে পরিণত হয়েছিলেন। কাঙ্ক্ষিত ব্যক্তিত্ব অর্জনের জন্যে আত্মকথন সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা আপনাকে সাহায্য করবে জীবনের সব চাওয়া পূরণে। আত্মকথন আপনাকে শুধু লক্ষ্য নির্ধারণেই সহায়তা করে না বরং সেই লক্ষ্য পূরণের ধাপও তৈরি করে দেয়।

বর্তমান সময়ের সফল মানুষদের ভেতর অনেকেই, যেমন-Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah, উচ্চকণ্ঠে, প্রকাশ্যে স্বীকার করেছেন তাঁদের সফল, সমৃদ্ধ জীবনের পেছনে আত্মকথন এর ভূমিকা। এত সব বিখ্যাত ব্যক্তি যখন স্বীকার করছেন তখন ব্যাপারটা কিছুতেই কাকতালীয় হতে পারে না।

নিজের সঙ্গে কথোপকথন–ব্যাপারটা পাগলামি নয়। একটু ভেবে দেখুন তো- আমরা সবাই, নিয়মিত ও অবিরতভাবে নিজেদের সঙ্গে কথোপকথন করে যাচ্ছি না? যখনই আপনার মন মুক্ত তখনই এই কথোপকথন শুরু হয়ে যায়। এই নাটকে অভিনয় করে আমাদের পূর্ব অভিজ্ঞতা- খারাপ কিংবা ভালো। এই ব্যাপারটা একদমই স্বাভাবিক এবং আমাদের উচিত ব্যাপারটার কর্তৃত্ব নিজেদের হাতে নেওয়া। ঘটনাটা যখন ঘটছেই তখন কেন সুযোগ থাকা সত্ত্বেও তা আমরা

Scanned with CamScanner

নিজেদের সুবিধামত সাজিয়ে নিই না? খুব কম মানুষই ব্যাপারটা উপলব্ধি করতে পেরেছেন এবং সুচিন্তা, সু-বাক্য দিয়ে নিজেদের সুবিধামত নাটক সাজিয়ে নিয়েছেন।

আমি ইদানীং একটা গবেষণাপত্রে পড়েছি শতকরা আশি ভাগ নারী নিজের নেতিবাচকতা (ফিগার, চাকরি, সংসার, প্রতিবেশীর কমেন্ট) নিয়ে নিজের সঙ্গে কথোপকথন করেন। পুরুষেরাও করেন, কিন্তু কম। আপনি নিজেকে নিয়ে কী ভাবছেন সেটা সাফল্যের ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলে। আপনার আত্মকথন হয় আপনার পক্ষে ভূমিকা রাখছে অথবা বিপক্ষে। নির্ভর করে আপনার নিয়ন্ত্রণের ওপর।

আপনি অবশ্যই আপনার অতীতের ভুল ও ভয় এড়িয়ে যাওয়ার পূর্ণ অধিকার সংরক্ষণ করেন। আপনি যদি আপনার আত্মকথন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন আপনার ভবিষ্যৎ উচ্চাকাঙ্ক্ষার ওপর ভিত্তি করে এবং সেগুলো নিয়মিত নিজেকে শোনান (জোর গলায়, অনুরোধ করব নিজেকে শোনান জোরে, পরিষ্কার ভাবে) তাহলে এটা অবশ্যই আপনার অবচেতন মনে তাৎক্ষণিক ছাপ ফেলবে। ইতিবাচক আত্মকথন আপনার চিন্তাভাবনা থেকে ক্ষুদ্র, অসম্পূর্ণ, নেতিবাচক চিন্তাভাবনা দূর করে দেবে। সফল হওয়ার জন্যে যেভাবে চিন্তা করা দরকার সেভাবেই আপনাকে ভাবতে সাহায্য করবে।

ইতিবাচক আত্মকথন যেভাবে আমার জীবনে পরিবর্তন এনেছে

Matt Recore, আমার সফল বন্ধুদের একজন। ম্যাটের সঙ্গে থাকাকালীন ইতিবাচক আত্মকথনের বিষয়টি প্রথম জানতে পারি। প্রতিদিন সকালে আমি শুনতাম Matt শাওয়ারের নিচ থেকে চিৎকার করছে। আমি ভাবতাম ও হয়তো আমাকে কিছু বলছে। ওর বাথরুমের দরজায় দাঁড়িয়ে আমি শুনতাম ওর চিল্লানি, "আমিই আমার ভাগ্যের নিয়ন্তা, সাফল্য আমার অধিকার। স্বপ্ন পূরণের জন্যে যা যা করা দরকার তার সবই আমি করব, নিঃশঙ্ক চিত্তে।" আমি ভাবতাম নতুন পাগলামি!

ম্যাটের সঙ্গে থাকার আগেও ইতিবাচক আত্মকথনের বিষয়টি জানতাম, একটু ভিন্নভাবে। নব্বইয়ের দশকে *Saturday Night Live* নামে টিভিতে একটা হালকা মেজাজের প্রোগ্রাম হতো। ওই প্রোগ্রামে Stuart Smalley নামের এক চরিত্র আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে উচ্চারণ করত, "আমি যথেষ্ট পরিণত, আমি

যথেষ্ট স্মার্ট এবং মানুষ আমাকে পছন্দও করে।" ওই সময়ে আমি ব্যাপারটাকে কৌতুক হিসাবেই নিয়েছিলাম। ম্যাটের ধারণা আমার থেকে ম্যাচিউরড ছিল। সে আত্মকথনকে নিজের সফলতার পক্ষে কার্যকরভাবে ব্যবহার করেছে। পঁচিশ বছর বয়সেই তার পাঁচটা বাড়ি ছিল, সে তখন সর্বোচ্চ বেতন পাওয়া নেটওয়ার্ক ইঞ্জিনিয়ারদের একজন ছিল। শাওয়ারে দাঁড়িয়ে চিল্লানোর ব্যাপারটাকে আমার পাগলামি ভাবা উচিত হয়নি। হাজার হলেও ম্যাটের বাড়িতে আমি ভাড়াটে ছিলাম। দুঃখের বিষয় হলো, ইতিবাচক আত্মকথনের তাৎপর্য বুঝতে আমার আরও কিছু বছর সময় লেগেছিল।

আত্মকথনের ব্যাপারে আমি সিরিয়াস হই নেপোলিয়ন হিলের *Think And Grow Rich* পড়ার সময়। বইটা আপনাকেও পড়ার জন্যে অনুরোধ করব। যদিও আমি তখনও ভাবতাম একই কথা নিজেকে শোনানো পাগলামিরই একটা ধরন তারপরও একবার চেষ্টা করে দেখতে চাইলাম। এই পাগলামি ম্যাটের জীবনে জাদুর মত কাজ করেছে, আমার ক্ষেত্রে হতেও পারে।

দুর্ঘটনার জন্যে প্রচণ্ড শারীরিক ক্ষতির সঙ্গে অপূরণীয় মানসিক ক্ষতিও আমার হয়। খুব সহজে বলতে চাইলে এভাবে বলা যায়, আমি শর্টটার্ম মেমরির নতুন একটা কেসে পরিণত হই। হাসপাতালে অনেকেই আমাকে দেখতে আসতেন। বাবা, মা, বন্ধু, সহকর্মী অনেকেই। যাদেরকে স্বাভাবিক অবস্থায় ভুলে থাকা কোনভাবেই সম্ভব হতো না। অথচ তাদেরকে হাসপাতালে এসে প্রতিবার আমার সঙ্গে নতুন করে পরিচিত হতে হতো। এমনকি ওয়াশরুম থেকে ঘুরে এলেও আমি তাদের চিনতে পারতাম না। আবার শুরু থেকে শুরু করতে হতো।

দুর্ঘটনার পর প্রায় ৭ বছর এভাবে চলেছে। একসময় আমি নিজেই বিরক্ত হয়ে গেলাম। আমি চিনতে পারতাম না কিন্তু এটা বুঝতে পারতাম ব্যাপারটা বিরক্তিকর। সেই প্রথম আমি আত্মকথনের সিদ্ধান্ত নিই। নিজেকেই বোঝাই এখন সময় হয়েছে বিশ্বাস করার, নিজেকে বিশ্বাস করানোর। আমি নিজেকে বলতে শুরু করি, "আমার মস্তিস্ক শরীরের সব থেকে আশীর্বাদপূর্ণ অংশ, সবথেকে স্মার্ট অংশ। আমার মস্তিষ্কের জাদুকরী ক্ষমতা আছে নিজেকে মেরামত করার। এখন থেকে আমি বিশ্বাস করব আমার মস্তিষ্ক প্রতিনিয়ত উন্নতি করছে।"

যদিও আমার স্মৃতিশক্তির রাতারাতি উন্নতি হয়নি এবং মাঝে মাঝে সন্দেহও হতো এর সুফল নিয়ে। তবু আমি রোজ সকালে বিশ্বাসের ওই ছোট্ট মন্ত্র নিজেকে শুনাতাম। আরও দুই মাস কেটে গেল। এবং একদিন সকালে এমন

Scanned with CamScanner

এক ঘটনা ঘটল, যা গত সাত বছরে ঘটেনি। এক বন্ধু দেখা করতে এসেছিল। বরাবরের মতো (যদিও 'বরাবর' মনে রাখার মতো পরিস্থিতিতে আমি ছিলাম না) স্বাভাবিক রোগী দেখা পর্ব শেষ করে যাওয়ার সময় সে বলল, "সকালে আমাকে ফোন দিও।" আমার মুখ থেকে খুব স্বাভাবিক গতি ও ভঙ্গিতে বের হয়ে গেল "অবশ্যই, নিশ্চিন্ত থাক।" কথাটা বলা ও শোনার পর বুঝতেই পারছেন আমার মনের অবস্থা কী হয়েছিল। স্মৃতিশক্তির দুর্বলতার ওপর আমার বিশ্বাস তার ক্ষমতা হারাতে শুরু করেছে। সেই শূন্যস্থান পূরণ করছে আত্মকথনের সাহায্যে গ্রোথিত নতুন বিশ্বাস।

ওই মুহূর্ত থেকে আমার জীবনের মোড় নতুন বাঁক নিল। দুটো নতুন পরীক্ষিত বিশ্বাসের গাছ শিকড় গাড়ল। এক– ইতিবাচক আত্মকথন সত্যিই কাজ করে, দুই- আমি আবার পারব। ওই দিন থেকে আমার আত্মকথনে নতুন নতুন বাক্য যুক্ত হলো। জীবনের প্রতিটা অংশের উন্নতির জন্যে আমি নতুন বিশ্বাস আরোপ করা শুরু করলাম। স্বাস্থ্য, সুখ, সম্পর্ক, অর্থ, আত্মবিশ্বাস– সবকিছুর উন্নতির জন্যে আমি নিজেকে ইতিবাচক আত্মকথনের শরণাপন্ন হলাম। ওই দিন থেকে আমি বিশ্বাস করতে শুরু করলাম সুযোগ সীমিত নয়, আসলে সবই অসীম।

আপনার প্রোগ্রামিং কেমন?

ডিজিটাল এই সময়ে আমরা সবাই জানি প্রোগ্রামিং কী জিনিস। আধুনিক স্মার্ট সব যন্ত্রের প্রত্যেক অংশের যেমন আলাদা আলাদা প্রোগ্রামিং (নির্দেশনা) করা আছে, তেমনি আমাদেরও মনের গভীর অবচেতনে– চিন্তার, বিশ্বাসের, কাজের প্রোগ্রামিং করা আছে। আমাদের প্রোগ্রামার অনেক বেশি স্মার্ট এবং তাঁর প্রোগ্রামও। আমাদের প্রোগ্রাম নিজে থেকে পরিবর্তিত, পরিবর্ধিত হতে পারে। এজন্যেই আমাদের আচরণের, ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হয়। অর্থাৎ এটা হয়ে থাকে ডিফল্ট সেটিংস ইভল্ভ করে বাইরের ভ্যারিয়েবলের সঙ্গে তাল মিলিয়ে। এই ভ্যারিয়েবলগুলো হলো– আমাদেরকে অন্যরা যা বলে, আমরা নিজেদের যা বলি, আমাদের অতীতের ভালো কিংবা মন্দ অভিজ্ঞতা এবং এরকম আরও কিছু। আমাদের কারো কারো ক্ষেত্রে প্রোগ্রামিং হয় সুখ ও সফলতার জন্যে। অন্যদের ক্ষেত্রে তার বিপরীত এবং এই পৃথিবীতে তারাই সংখ্যাধিক।

সুতরাং কষ্টের খবর হচ্ছে- আপনার অতীতের ভয়, হতাশা, প্রত্যাখ্যান ইত্যাদি কখনোই পরিবর্তিত হবে না। আপনার সম্পর্কে আপনার আশেপাশের

মানুষের মনোভাবও এমনিতে পরিবর্তিত হবে না। এখন আপনি যদি নিজে থেকে আপনার কোর প্রোগ্রামিং-এ পরিবর্তন না আনেন তো এই সব প্রতিকূল ভ্যারিয়েবল আপনাকে হতাশার শেষ সীমায় পৌঁছে দেবে, ধ্বংসোন্মুখ করে তুলবে।

আনন্দের খবর হচ্ছে, আপনি যে-কোন সময় নিজের প্রোগ্রামিং-এ পরিবর্তন আনতে পারেন। অতীতের ভয়, হতাশা, প্রত্যাখ্যানের অপমান ইত্যাদির বিরুদ্ধে আপনি নিজের প্রোগ্রামিংকে আরও বেশি রক্ষণাত্মক করতে পারেন। এবং সফল হওয়ার জন্যে যে-সব ভ্যারিয়েবলের প্রতি অধিক মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, সেগুলির দিকে নিজের অবচেতন মনকে এগিয়ে নিতে পারেন।

নিজেকে প্রোগ্রামিং করতে পারেন আত্মবিশ্বাসী হতে। খুব সহজেই এটা করা যায়। প্রতিদিনের জীবনে আপনি কী হতে চান, কী অর্জন করতে চান, কীভাবে অর্জন করতে চান, সেগুলোই নিজেকে বারবার বলুন। যথেষ্ট পরিমাণ বলার পর, একটা সময়, আপনার অবচেতন মনে আপনি আপনার লক্ষ্যে বিশ্বাস করতে শুরু করবেন, সেই অনুযায়ী কাজ করতে শুরু করবেন এবং আশ্চর্য হয়ে লক্ষ্য করবেন, আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনার ইতিবাচক আত্মকথন প্রত্যক্ষ প্রভাব ফেলা শুরু করেছে।

সবথেকে ভালো হয়, আপনি যদি আপনার আত্মকথনের ধাপগুলো লিখে ফেলেন। লিখে ফেলার সুবিধা হলো– আত্মউন্নয়নের সিঁড়ির ধাপগুলো অর্থাৎ প্রোগ্রামিং-এর ফ্লো চার্টের ধারাবাহিকতা সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত থাকবেন। কোথাও ভুল হলে তাৎক্ষণিকভাবে তা নজরে পড়বে এবং শুধরে নেওয়া যাবে। আর একটা বড় সুবিধা হলো- লক্ষ্য অনুযায়ী আত্মকথন তৈরির প্রক্রিয়া খুব দ্রুত শেখা যাবে।

আপনার নিজস্ব আত্মকথন তৈরির পাঁচটি সাধারণ ধাপ

ধাপ ১ : আপনি জীবন থেকে আসলে কী পেতে চান

আত্মকথন লেখার উদ্দেশ্য হলো– প্রতিটি ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সাফল্য পাওয়ার উদ্দেশ্যে যে সব বিশ্বাস, আচরণ, পদক্ষেপের প্রয়োজন সেগুলোর জন্যে আপনার মনকে প্রস্তুত করা। সুতরাং আপনাকে আত্মকথন লিপিবদ্ধ করতে হবে আপনার স্বপ্নের সাফল্যপূর্ণ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের শেষ ধাপের প্রতি লক্ষ্য রেখে সফল হওয়ার জন্যে যে সব ক্ষেত্রে আপনার উন্নতি করতে হবে (যেমনঃ স্বাস্থ্য,

মানসিকতা, আবেগ, সামর্থ্য, সম্পর্ক, ধর্মীয় বিশ্বাস ইত্যাদি) সগুলোকে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে নির্বাচন করুন। নিজেকে বুঝুন, নিজেকে বোঝান- এবং লিখে রাখুন।

ধাপ ২ : কেন চান

আমার খুব ভালো একজন বন্ধু Adam Stock, 'Rising Stock Inc'. এর প্রেসিডেন্ট, একবার আমাকে বলেছিলেন, "জ্ঞানীরা শুরু করেন কেন দিয়ে।" সবাই চায় সুখ, স্বাস্থ্য, সমৃদ্ধি। কিন্তু চাইলেই পাওয়া যায় না। গড়পড়তা জীবনের কু-চক্র থেকে বেরিয়ে যারা সামগ্রিক সাফল্য অর্জন করেন তাদেরকে তাড়িত করে এই "কেন"। কাঙ্ক্ষিত সাফল্যকে তারা এমনভাবে সংজ্ঞায়িত করেন যে, জীবনের সব ছোটখাটো সমস্যার সমষ্টিও তাদের বিশ্বাস টলাতে পারে না। তারা রোজ ঘুম থেকে ওঠেন, দৈনিক জীবনের অনিবার্য সমস্যাগুলোকে মোকাবেলা করেও তারা এগিয়ে যান সাফল্যের দিকে। মননের গভীরে গেঁথে যাওয়া আপনার চাহিদার তালিকা এবং কেন সেগুলো চান- এই দুইই খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সকল "কেন"-এর ব্যাপারে স্ফটিক স্বচ্ছ ধারণা ও বিশ্বাসই পারে উদ্দেশ্য পূরণে আপনাকে অপ্রতিরোধ্য করতে।

ধাপ ৩ : ব্যক্তিত্ব সৃষ্টি করার জন্যে ব্যক্তিত্বের সঙ্গে অঙ্গীকারাবদ্ধ হোন

আমার প্রথম পরামর্শক, Jeff Sooey'র মতে এটাই সেই ধাপ যখন নতুন গাড়ি প্রথম রাস্তায় বের হয়। অন্যভাবে বলা যায়, আপনার জীবন উন্নত হবে যখন আপনি উন্নত হবেন; আপনার বহির্জগত পরিবর্তিত হবে আপনার মনোজগতের পরিবর্তন অনুযায়ী। স্বপ্নের লাইফ লিড করার পূর্বশর্ত হলো আপনি কী হতে চান এবং তা হতে আপনি কী পদক্ষেপ নেবেন সে সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা। আপনার জীবন, স্বাস্থ্য, সম্পর্ক ইত্যাদি অনন্য উচ্চতায় নিতে লক্ষ্য সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা রাখুন এবং সে অনুযায়ী কাজ করুন।

ধাপ ৪ : কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য পূরণে আপনি কী কী করবেন বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন?

আপনার স্বপ্নের লক্ষ্যকে বাস্তব করার জন্যে কী কী পদক্ষেপ নিতে হবে, ভাবুন। ওজন কমাতে চান? আপনার আত্মকথন এমন হওয়া উচিত- আমি অবশ্যই

Scanned with CamScanner

সপ্তাহে পাঁচ দিন ভোরে জগিং করতে বের হবো; প্রতিদিন অন্তত বিশ মিনিট দৌড়াব। আপনি যদি সেলসম্যান হন, আপনার আত্মকথন এরকম হতে পারে– আমি অবশ্যই দিনে বিশ জনের সঙ্গে ফোনে কথা বলব; পাঁচ জনের সঙ্গে দেখা করব; সকাল নয়টা থেকে রাত নয়টা পর্যন্ত কাজ করব। সংখ্যার প্রতি নজর দিন- কতক্ষণ পরপর করবেন, কতবার করবেন, কত সময় ধরে করবেন। শুরু করুন অল্প থেকে। সপ্তাহে এক দিন দৌড়াতে বলুন নিজেকে, দশ মিনিট দৌড়াতে বলুন। শুরুতেই পাঁচ দিন পঞ্চাশ মিনিট করে দৌড়াতে আপনি পারবেন না, সেটা বাস্তবসম্মত না, ব্যর্থ হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি। ছোট লক্ষ্য নিন, দ্রুত সফল হবেন, আত্মবিশ্বাস বাড়বে। ধীরে ধীরে বড় লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। একবারে গাছে উঠতে গেলে পড়ে ব্যথা পাবেন, হতাশ হবেন, আত্মবিশ্বাসে চিড় ধরবে। প্রথম সপ্তাহে রোজ দশ জন সম্ভাবনাময় ক্রেতার সঙ্গে ফোনে যোগাযোগ করুন, তিন জনের সঙ্গে দেখা করুন। সপ্তাহ শেষে পরিধি একটু বাড়ান। ধীরে ধীরে বড় হোন।

ধাপ ৫ : সফলদের গল্প ও দর্শন মাথায় রাখুন

আমি সবসময় সফলদের কথা ও দর্শন আত্মকথনে রাখার চেষ্টা করি। যেমন আমার একটা আত্মকথন আমি নিয়েছি মার্শাল গোল্ডস্মিথের *What Got You Here Won't Got You There* বই থেকে। এটা এরকম : প্রভাবশালী মানুষের সব থেকে মূল্যবান গুণ হচ্ছে তারা মানুষকে বিশ্বাস করাতে পারেন, ওই ব্যক্তিই এই মুহূর্তে সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। *Bill Clinton, Oprah Winfrey, Bruce Goodman* সবাই নিজেদের ক্ষেত্রে সফল হয়েছেন এই কৌশল ব্যবহার করেই। আমিও এই কৌশলই ব্যবহার করব আমার সঙ্গে পরিচিত প্রত্যেক মানুষের সঙ্গে।

আর একটা আত্মকথন আছে টিম ফেরিসের উপদেশ অনুসারে। সেটা এরকম: ইতিবাচক ফলাফলের জন্যে নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যের পেছনে একটানা খাটুন। নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য সাধনের জন্যে টানা কয়েক ঘণ্টা একজনের পেছনে কিংবা একটা কাজের পেছনে খাটুন। প্রতি ঘণ্টায় নতুন কাজ করার চেয়ে এটা অনেক বেশি ফলদায়ক।

যখনই আপনার সামনে কোনো সাফল্যের উদাহরণ, অনুপ্রেরণামূলক উক্তি আসবে– নিজেকে বলুন– এই ব্যাপারটাতে আমারও উন্নতি করার দরকার আছে। এটা আত্মকথনে রাখি। এবং প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট বিষয়ে নির্দিষ্ট

সময়ের জন্যে মনোযোগ দেবার ফলে আপনার দর্শন, আপনার অবচেতন মনের ভাবনা, আপনার কর্মপরিকল্পনা আপনার দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে তাল মিলিয়ে পরিবর্তিত হবে, যা আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য পূরণে সঠিক ভূমিকা রাখবে।

আত্মকথন সম্পর্কে শেষ কথা

> আত্মকথন প্রক্রিয়াকে সর্বোচ্চ ফলদায়ক করার জন্যে আপনার আবেগের রাশ ঢিল করতে হবে। কোনো আবেগ ছাড়া, সত্যকে উপলব্ধি না করে একই কথা বারবার বলে গেলে কোনো ফল পাবেন না। আত্মকথনের প্রতিটি শব্দের তাৎপর্য, প্রতিটি শব্দের সত্য আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে। বাক্যগুলো বলার সময় আবেগকে দায়িত্ব দিন- সে জ্বলে উঠুক, বাধ্য করুক। আপনি এই জ্বলে উঠাটা অনুভব করুন, উপভোগ করুন।

> আত্মকথনের সময় যদি কিছু শারীরিক কসরত করতে পারেন- ভালো হয়। যেমন যখন নিজেকে শোনাচ্ছেন সোজা হয়ে দাঁড়ান; গভীরভাবে শ্বাস নিন-ছাড়ুন; আবেগের তীব্রতা অনুভব করে হাত মুঠো করুন, ছুড়ুন শূন্যে। কিংবা এই সময়ে কোন ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করতে পারেন। শারীরিক কসরত ও আত্মকথনের সমন্বয়ে শরীর-মনের মিলিত শক্তিকে খুব সহজে নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব।

> মনে রাখবেন আপনার আত্মকথনের বর্তমান কথাগুলোই কিন্তু চূড়ান্ত না বরং এই কথাগুলোকে প্রতিনিয়ত উন্নত করতে হবে। আপনি যত শিখবেন, লক্ষ্যে অগ্রসর হবেন, পরিবর্তিত পরিস্থিতির সঙ্গে যত খাপ খাওয়াতে পারবেন ততই আপনার আত্মকথন পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা বাড়বে। প্রতিদিন আপনি নতুন বাধার সম্মুখীন হবেন, সেই বাধার বিরুদ্ধে আপনার আত্মকথনে নতুন সংযুক্তি আসবে। আবার প্রতিদিন আপনি কিছু বাধা অতিক্রম করে যাবেন এবং সেই বাধা অতিক্রমের জন্যে যে সব বাক্য আত্মকথনে ছিল, তা প্রয়োজনীয়তা হারাবে। সুতরাং আপনি সেগুলো বাদ দিয়ে যাবেন।

> এবং আপনাকে অবশ্যই নিয়মিত আত্মকথন অনুশীলন করতে হবে। মাঝে মাঝে ব্যায়াম করে যেমন কোনো ফায়দা হয় না, তেমনি মাঝে মাঝে নিজেকে শুনিয়েও কোনো ফায়দা হয় না।

> আর একটা জিনিস লক্ষ রাখবেন : এই বই কিংবা অন্য যেকোনো বই পড়াটাও আত্মকথনের একটা ধরন। যে-বই কিংবা আর্টিকেল আপনার চিন্তার

Scanned with CamScanner

উপর প্রভাব বিস্তার করে, আপনার ভেতর ইতিবাচকতা জাগিয়ে তোলে তার উপর ভিত্তি করে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যে সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে পারেন।

আত্মকথন সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্যে www.tmmbook.com ভিজিট করতে পারেন। এই ওয়েবসাইট আপনাকে নিজস্ব আত্মকথন তৈরিতে সাহায্য করবে। এখানে আমার নিজস্ব আত্মকথনের কিছু নমুনা দেওয়া আছে। এবং কিছু অপরিহার্য বাস্তব সমস্যা যেমনঃ ওজন কমানো, সম্পর্ক উন্নয়ন, এনার্জি ও আত্মবিশ্বাস বাড়ানো, সামর্থ্য অর্জন করা ইত্যাদি বিষয়ে কিছু পরিক্ষিত ও কার্যকরী আত্মকথনের নমুনাও আছে।

S.A.V.E.R.S এর "*V*"

V ফর Visualization (দৃশ্যায়ন [কল্পনা])

সাধারণ মানুষ বিশ্বাস করেন স্বাভাবিক সম্ভাব্য ঘটনায়।
অসাধারণ মানুষ শুধু সম্ভাব্য স্বাভাবিক পরিস্থিতিই দেখতে পান না বরং তারা অসম্ভবকেও দেখতে পান।
এবং যেহেতু তারা অসম্ভবকে দেখতে পান, তারা সেই অসম্ভবকে সম্ভব করার রাস্তাও দেখতে পান

- চেরি কার্টার স্টক

বাস্তবকে বাস্তবের মতো না দেখে বাস্তবকে আপনি যেভাবে চান সেভাবে দেখুন

– রবার্ট কলার

Visualization কিংবা দৃশ্যায়নকে আমরা সৃষ্টিশীল দৃশ্যায়ন কিংবা মানসিক মহড়াও বলতে পারি। সহজে এভাবে ব্যাখ্যা করা যায়–একটা সম্ভাব্য পরিস্থিতিকে মোকাবেলা করার হাজারটা উপায় থাকতে পারে এবং প্রতিটা উপায়ের ফলাফল একই না-ও আসতে পারে। আমরা দৃশ্যায়নের মাধ্যমে কল্পনায় নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানের সব সম্ভাব্য উপায় ব্যবহার করব, ফলাফল পর্যালোচনা করব। যে ফলাফল আমাদের সর্বাপেক্ষা সুবিধার সেই ফলাফল অর্জনের জন্যে যে প্ল্যান অব অ্যাকশন, সেটি বাস্তবে ব্যবহার করব।

Scanned with CamScanner

অ্যাথলেটদের ভেতর এই পদ্ধতি খুব জনপ্রিয়। তারা নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের একাধিক উপায় কল্পনায় অনুশীলন করে সহজ ও কার্যকরী উপায় বাছাই করেন। বাস্তবেই সেই উপায়টিই অনুশীলনের মাধ্যমে অভ্যস্ত হন ও প্রয়োগ করেন।

আবারও আমি কিছু সফল মানুষের নাম করব, যারা দৃশ্যায়ন প্রক্রিয়ার সফল ব্যবহারের জলজ্যান্ত উদাহরণ এবং আমজনতাকেও তারা সেটা ব্যবহার করতে উৎসাহিত করেছেন। Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carey ও অবশ্যই Oprah। (হুম.. এই Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ ও অপরাহ'র সাফল্যের ভেতর কোনো যোগাযোগ আছে কি?)

নিঃসন্দেহে সর্বকালের সেরা গলফার Tiger Woods। তিনি তাঁর বিখ্যাত সুইংগুলো ব্যবহার করার আগে হাজারবার কল্পনায় অনুশীলন করে নেন। আর একজন বিখ্যাত গলফার Jack Nicklaus আরও একধাপ এগিয়ে বলেছেন, "কল্পনায় নিখুঁত অনুশীলন না করে এমনকি আমি বাস্তবে প্রাকটিসের জন্যে কোনো সুইং করি না।"

Jack Nicklaus জানিয়েছেন, সফল হওয়ার অনেক আগেই তিনি কল্পনায় সাফল্য দেখেছেন, চর্চা করেছেন। ভিজ্যুয়ালাইজেশনের সবথেকে উৎকৃষ্ট খেলোয়াড় Jim Carrey। ১৯৮৭ সালে তিনি ১০ মিলিয়ন ডলারের একটি চেক লেখেন, তারিখ দেন "থ্যাংকস গিভিং, ১৯৯৫", এক লাইনের একটা মেমো লেখেন " অভিনয় শিল্পে অবদানের জন্যে"। এরপর তিনি অসংখ্যবার ব্যাপারটা ভিজ্যুয়ালাইজ করেছেন। এবং অতি আশ্চর্যের বিষয় ১৯৯৪ সালে তিনি Dumb and Dumber ছবিতে চুক্তিবদ্ধ হন ১০ মিলিয়ন ডলারে!

আপনি কী ভিজ্যুয়ালাইজ করবেন?

আমরা অধিকাংশই ও অধিকাংশ সময়ই আগের ভুল ও হতাশাগুলোই কল্পনাতে দেখি। সৃষ্টিশীল দৃশ্যায়ন আপনার মনকে ব্যস্ত রাখবে এবং আপনাকে আপনার কাঙ্ক্ষিত ভবিষ্যতের দিকে ধাবিত করবে। আমি কীভাবে ভিজ্যুয়ালাইজ করি তার বিস্তারিত বর্ণনা দেব।

আমি তিনটা সাধারণ ধাপ অনুসরণ করি। আত্মকথন শেষে আমি খাটে সোজা হয়ে বসি, চোখ বন্ধ করি, লম্বা শ্বাস নিই। পরবর্তী পাঁচ মিনিট আমি খুব সাধারণ একটা দৃশ্য দেখি। আমি আমার কাঙ্ক্ষিত জীবনযাপন করছি; খুব স্বাচ্ছন্দ্যে, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে, মজা নিয়ে আমি আমার দৈনন্দিন কাজ করছি।

যখন আমি এই বই লেখা শুরু করি, ভিজ্যুয়ালাইজেশন ছিল এমন- আমি খুব সৃজনশীলতার সঙ্গে সাবলীলভাবে লিখে যাচ্ছি; চাপ, ভয় কোনো কিছুই আমাকে স্পর্শ করছে না। আমি এমনকি বই প্রকাশের পরের অবস্থাটাও দেখতাম। দেখতাম- মানুষ আমার বইটা পড়ছে, তাদের ভালো লেগেছে, তারা বইটা নিয়ে পরিচিতজনদের সঙ্গে আলোচনা করছে। দৃশ্যায়ন আমাকে জীবন উপভোগ করতে সাহায্য করে, চাপমুক্ত থাকতে এবং অলসতা ত্যাগ করে কর্তব্য পালনেও সাহায্য করে।

Miracle Morning-এর জন্যে উপযুক্ত ভিজ্যুয়ালাইজেশন-এর তিনটি ধাপ

আত্মকথনের ঠিক পরেই ভিজ্যুয়ালাইজেশন শুরু করা সবথেকে কার্যকরী। আত্মকথনের পরেই স্বপ্নের জীবনের পরবর্তী ধাপে যাওয়ার যে বিষয়গুলো প্রয়োজনীয় সেগুলো একসঙ্গে করুন এবং মনোযোগ দিন।

ধাপ ১ : তৈরি হোন

কিছু মানুষ এই সময় ইন্সট্রুমেন্টাল মিউজিক পছন্দ করেন। চাইলে আপনিও চেষ্টা করে দেখতে পারেন, তবে ভলিউম কম রাখুন। এবার সোজা হয়ে আরামদায়ক পজিশনে বসুন; বসতে পারেন চেয়ারে, সোফায়, মেঝেতে। যেভাবে আমরা দম নেওয়া ও ছাড়া শিখেছি, সেভাবেই শুরু করুন। চোখ বন্ধ করুন, মন থেকে সব চিন্তা দূর করে দিন, তৈরি হোন দৃশ্যায়ন প্রক্রিয়ার জন্যে।

ধাপ ২ : আপনি ঠিক পরবর্তী চরম চাওয়াটাই কল্পনা করুন

অনেকেই এমনকি সাফল্যের দৃশ্যায়নেও ভয় পান। নিজেদেরকে সফল ভাবতে অপরাধী বোধ করেন। *A Return To Love*, ম্যারিয়ান উইলিয়ামসনের বেস্টসেলিং বই। এই বইয়ে তিনি কিছু কথা বলেছেন যা এই ধরনের অপরাধ প্রবণতা থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারে। তিনি বলেছেন

> "আমাদের সামান্য অক্ষমতাকে আমরা ভয় পাই না। আমরা ভয় পাই আমাদের সীমাহীন শক্তিকে। আমাদের অন্ধকার আমাদের দাবিয়ে রাখে না বরং আমাদের উজ্জ্বল রশ্মি আমাদের চোখ ধাঁধিয়ে দেয়। ভেবে দেখুন তো, কেন আমরা বুদ্ধিমান হবো না? কেন সামর্থ্যবান হবো না? আমাদের ছোট

হয়ে থাকা জগতের কোনো মঙ্গল করবে না। আপনার পাশেরজনকে নিরাপদ রাখতে নিজের ছোট হয়ে থাকাটা বুদ্ধিমানের কাজ নয়। আমরা সবাই সফল হতে জন্মেছি; যেমন প্রতিটি শিশুই বড় হওয়ার জন্যেই জন্মায়। সৃষ্টিকর্তার আলো সবার ভেতর ছড়িয়ে দিতেই তিনি আমাদের পাঠিয়েছেন। এই দায়িত্ব গুটিকয়েক মানুষের নয়। এই দায়িত্ব সবার। এই সামর্থ্যও আমাদের সবার ভেতর আছে। আমরা আলোকিত হলেই সেই রশ্মিতে পাশের জনও আলোকিত হবেন। নিজেদের ভয় থেকে নিজেকে মুক্ত করতে পারলেই আপনাকে দেখে আরও দশজন মুক্ত হবার রাস্তা খুঁজবেন।"

আপনার পছন্দের মানুষের কথা চিন্তা করুন, যাদের ভালোবাসেন, যাদের মঙ্গল চান। আপনি কষ্টে থাকলে তারা সুখী হবেন না, বরং আপনি সাফল্যপূর্ণ, সমৃদ্ধ জীবনযাপন করলেই তারা সুখী হবেন। আপনার সাফল্যকে আপনি কীভাবে দেখেন? আপনি কী চান? ভুলে যান যুক্তি, সীমাবদ্ধতা কিংবা বাস্তবতা। আপনার যা খুশি আপনি যদি তাই হতে পারতেন, সব চাওয়া যদি পূর্ণ হতো, যা খুশি তাই যদি করতে পারতেন- আপনি কী হতে চাইতেন? কী পেতে চাইতেন? কী করতে চাইতেন?

ভিজ্যুয়ালাইজ করুন আপনার শেষ লক্ষ্যটাকে, আপনার গভীরতম কল্পনাকে, আপনার সব থেকে রোমাঞ্চকর স্বপ্নকে- যেগুলো আপনার জীবনে আমূল পরিবর্তন ঘটাতে পারে। দেখুন, অনুভব করুন, শুনুন, ছুঁয়ে দেখুন, স্বাদ নিন, গন্ধ নিন প্রতিটি কল্পনার। যত বেশি বিস্তারিত কল্পনা করতে পারবেন তত বেশি সেগুলো পাওয়ার জন্যে কাজ করার তাড়না অনুভব করবেন।

আসুন, লাফ দিই ভবিষ্যতে, কল্পনা করুন আপনার কাঙ্ক্ষিত জীবন এবং তার প্রভাব সম্পর্কে। আপনি কল্পনা করতে পারেন নিকট ভবিষ্যৎ- যেমন আজকের দিনটার শেষ- কিংবা কল্পনা করতে পারেন আরও দূরের ভবিষ্যৎ- যেমন, যখন আমি এই বই লিখছিলাম, তখন আমি ভিজ্যুয়ালাইজ করতাম মানুষ আমার বইটা পড়ছে, পছন্দ করছে, আলাপ করছে, বন্ধুদের পড়ার জন্যে উৎসাহিত করছে। মোদ্দা কথা হচ্ছে, আপনাকে আপনার সাফল্য অনুভব করতে হবে, অনুভব করতে হবে তার পারিপার্শ্বিক ফলাফলকেও।

ধাপ ৩ : ভিজ্যুয়ালাইজ করুন আপনি কী হতে চান এবং কেন তা হতে চান

একবার যখন আপনার কাঙ্ক্ষিত ভবিষ্যৎ সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা এসে যাবে আপনি কল্পনায় সেই সমৃদ্ধ জীবনে বসবাস করা শুরু করবেন। সমৃদ্ধ জীবনে

যেতে আপনার রোজকার করণীয়গুলোকে (পড়াশোনা, ব্যায়াম, লেখালেখি, সামাজিক যোগাযোগ, ইত্যাদি) ভিজ্যুয়ালাইজ করুন। এবং অনুভব করুন আপনি এই কাজগুলোতেই মজা পাচ্ছেন। যখন ব্যায়াম করছেন তখন ব্যায়াম করার সিদ্ধান্তের জন্যে আত্মতুষ্টি অনুভব করুন, সময়ানুবর্তিতার জন্যে গর্ব অনুভব করুন। নিজের চেহারায় আত্মবিশ্বাসের আভা অনুভব করুন। যখন ফোনে কথা বলছেন, কোন রিপোর্টে কাজ করছেন সেই ব্যক্তিত্বের উত্তাপ অনুভব করুন। কল্পনা করতে চেষ্টা করুন, ব্যক্তিত্বসম্পন্ন আপনার প্রতি আপনার সহকর্মী, বন্ধু কিংবা পরিবারের লোকজনের প্রতিক্রিয়া।

ভিজ্যুয়ালাইজেশনের ব্যাপারে শেষ কথা

সকালে আত্মকথনের সঙ্গে সঙ্গে ভিজ্যুয়ালাইজেশনের ফলে আপনার অবচেতন মনের প্রোগ্রামিং-এ এক নতুন গতির আবির্ভাব ঘটবে। আপনার কল্পিত, আকাঙ্ক্ষিত জীবন আর বাস্তব জীবনের ভেতর সমন্বয় ঘটতে শুরু করবে এবং আপনি তা অনুভব করবেন।

আপনার লক্ষ্যগুলোকে কল্পনা করার মাধ্যমে, কিছু বিশেষজ্ঞ বলেন, সাফল্যকে আপনার প্রতি আকৃষ্ট করা হয়। আপনি চুম্বকের ব্যাপারটা বুঝবেন। এর দুই মেরুই পরস্পরকে আকর্ষণ করে। ঠিক তেমনি ফিজিক্যাল না হলেও ভিজ্যুয়ালাইজেশন ও সাফল্য একই কাজ করে। আপনি যখন সাফল্য কল্পনা করেন তখন আপনার আবেগ জেট ফুয়েলের কাজ করে। সে আপনার বিশ্বাসকে এমন গতি প্রদান করে যার অন্তিম লক্ষ্য আপনার কাঙ্ক্ষিত সাফল্যপূর্ণ জীবন। সাফল্য অর্জনের পরের অনুভূতি আপনি এখনই অনুভব করবেন। এই অনুভূতি ততটাই তীব্র হবে যত বিস্তারিতভাবে আপনি কল্পনা করতে পারবেন সাফল্যের রাস্তার প্রতিটি কর্তব্যকে।

ভিজ্যুয়ালাইজেশন রোজ করতে হবে। কারণ একদিনেই সম্পূর্ণ নিখুঁত দৃশ্যায়ন সম্ভব না। রোজ আপনার কল্পনায় নতুন নতুন বাধা ধরা দেবে- সেই বাধা অতিক্রম করার উপায়ও আপনি বের করে ফেলবেন- নতুন নতুন মানুষ, ঘটনা আপনার কল্পনাতে আসবে– যারা আপনার সাফল্যে কিংবা ব্যর্থতায় প্রভাব বিস্তার করবে- আপনি সেগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সাহস এবং প্রস্তুতি নেবেন। এবং এই পুরো ব্যাপারটাই আপনার বাস্তব জীবনে প্রভাব ফেলবে। বাস্তব জীবনের অগ্রগতি কল্পনার মতো দ্রুত হবে না। কিন্তু, সেটাই কি মঙ্গলজনক নয়?

Scanned with CamScanner

আপনি সব বাধা দূর করার অস্ত্র ও মানসিক শক্তি নিয়েই শত্রুর সামনে উপস্থিত হবেন। ভিজ্যুয়ালাইজেশন বাস্তব বাধা সম্পর্কে আপনাকে পূর্ব প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করবে; প্ল্যান অফ অ্যাকশন পছন্দ করা আপনার জন্যে সহজ করে দেবে। রোজ পাঁচ মিনিট ভিজ্যুয়ালাইজেশনের পেছনে ব্যয় করতে বলব আপনাদের; যদিও পরবর্তী চ্যাপ্টারে আপনারা কীভাবে মাত্র এক মিনিটে ভিজ্যুয়ালাইজেশনের পূর্ণ সদ্ব্যবহার করতে পারবেন সে সম্পর্কে বলব।

[TMM বোনাস] তৈরি করুন আপনার ভিশন বোর্ড

বেস্টসেলিং বই ও চলচ্চিত্র "The Secret" ভিশন বোর্ডের ব্যাপারটাকে জনপ্রিয় করে। এটা খুব সাধারণ একটা দেয়ালচিত্র। যে দেয়ালচিত্রে আপনি সেই সব ছবি পিন করবেন যা রিপ্রেজেন্ট করবে ভবিষ্যতে আপনি কী হতে চান, কী করতে চান, কাদের সঙ্গে কোথায় বাস করতে চান।

ভিশন বোর্ড তৈরি করাটা মজার। আপনি নিজেও করতে পারেন, বন্ধু বান্ধব কিংবা বিশেষ কারো সাহায্যও নিতে পারেন। ভিশন বোর্ড ভিজ্যুয়ালাইজেশনের ব্যাপারে আপনার মনকে এগিয়ে রাখে। এই ব্যাপারে বিস্তারিত জানতে ক্রিস্টিন কেনের ব্লগ "How To Make A Vision Board" এবং *The Complete Guide To Make A Vison Board* নামের বই পড়তে পারেন। বই ও ব্লগ দুটোই পাবেন www.christinekane.com-এ।

মনে রাখবেন যদিও ভিশন বোর্ড স্রেফ একটা মজার কাজ, কিন্তু কিছুই পরিবর্তিত হয় না প্রাসঙ্গিক ক্রিয়া ছাড়া। আপনার দেয়ালে একটা চকচকে, স্বপ্নময় ভিশন বোর্ড থাকার অর্থ হল স্বপ্ন তাড়া করতে আপনি উৎসাহী হবেন, আপনার মনোযোগ আপনার লক্ষ্যে নিবদ্ধ হবে এবং বাস্তব জীবনে স্বপ্ন পূরণে কার্যকরী পদক্ষেপ নিতে আপনি দ্বিধান্বিত হবেন না।

Scanned with CamScanner

S.A.V.E.R.S এর "*E*"

E ফর Exercise (শরীরচর্চা)

আপনি যদি ব্যায়ামের জন্যে সময় বের না করতে পারেন,
আপনাকে অসুস্থতার জন্যে সময় রাখতে হবে।
- রবিন শর্মা

বেশিরভাগ মানুষ এই ব্যায়ামগুলো করে থাকেন– ঝুপ করে সমাপ্তিতে পৌঁছে যাওয়া, বন্ধুদের পেছনে ছোটা, দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া, সৌভাগ্যকে দূরে সরিয়ে রাখা।

- Unknown

প্রতি সকালে ব্যায়াম করা আমাদের প্রাত্যহিক অভ্যাস হওয়া উচিৎ। আপনি যদি কয়েক মিনিটের জন্যেও ব্যায়াম করেন– আপনার শারীরিক সক্ষমতার পাশাপাশি মনোযোগ বৃদ্ধিতে সক্ষমতা বাড়বে। এতটাই ব্যস্ত আপনি যে ব্যায়াম করার সময় পাচ্ছেন না? নো টেনশন– এখানে আপনি মাত্র এক মিনিটে ব্যায়াম করার কিছু টিপস পাবেন।

Eben Pagan, একজন কোটিপতি উদ্যোক্তা ও পার্সোনাল ডেভেলপমেন্ট বিষয়ে বিশেষজ্ঞ। তাকে কিছুদিন আগে চমৎকার একটা ভিডিওতে দেখি আমি। ইবেন পেগানের সাক্ষাৎকার নিচ্ছিলেন আর একজন বেস্টসেলিং লেখক, Anthony Robbins। তিনি জিজ্ঞেস করেন, "ইবেন, আপনার সাফল্যের প্রধান সূত্র কী?" ইবেনের জবাব আমাকে খুবই উৎসাহিত করেছিল, "সফলতার জন্যে সবার কিছু নির্দিষ্ট নিয়ম থাকে, সেই নিয়মগুলো মেনেই সকাল শুরু করা উচিত। এটাই সাফল্যের পথে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।" এরপর সে সকালের ব্যায়াম ও তার উপকারিতা সম্পর্কে বিস্তারিত বলতে শুরু করেন।

ইবেন পেগান বলেন :

"প্রতি সকালে, আমাদের হৃৎপিণ্ডকে দৈনিক কর্মকাণ্ডের জন্যে প্রস্তুত করতে হবে, রক্তের প্রবাহ বাড়াতে হবে এবং ফুসফুস ভর্তি করতে হবে অক্সিজেন

দিয়ে।" তিনি আরও বলেন, "দিনের শেষে কিংবা অন্য সময় যখনই আপনি ব্যায়াম করুন না কেন, এমনকি তখন ব্যায়াম করাটাই যদি আপনার পছন্দ হয় তবুও প্রতিদিন সকালে অন্তত ১০ থেকে ২০ মিনিট দৌড়ানো কিংবা অন্য কোনো অ্যারবিক্স প্র্যাকটিস করুন।"

সকালে ব্যায়াম করার উপকারিতা এত বেশি যে, তা অগ্রাহ্য করা বোকামি। ঘুম থেকে ওঠার পর মানসিক স্বচ্ছতা বাড়ান থেকে শুরু করে সারা দিনের জন্যে প্রয়োজনীয় অতিরিক্ত শক্তি আরোহণে আপনাকে বাড়তি সাহায্য করবে ব্যায়াম।

ব্যায়াম করার পদ্ধতি আপনার ব্যক্তিগত পছন্দের ওপর নির্ভর করে। আপনি জিমে যেতে পারেন, দৌড়াতে পারেন কিংবা অন্যান্য ডিজিটাল পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারেন। তবে এখানে কিছু বিষয়ে আমি সুপারিশ করব, ভেবে দেখবেন।

ব্যক্তিগতভাবে, আমাকে যদি সারাজীবনের জন্যে নির্দিষ্ট একটি ব্যায়াম বেছে নিতে হয়- আমি যোগব্যায়াম বেছে নেব। আমি বহুবছর ধরে যোগব্যায়াম অভ্যাস করে আসছি, সত্যি কথা বলতে, এটা আমার জীবনের একটা প্রয়োজনই নয়, আমি যোগব্যায়াম পছন্দ করি, করতে মজা পাই। যোগব্যায়াম আপনার শরীরের জড়তা কাটাতে, শক্তি বৃদ্ধি করতে এমনকি শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করবে। যোগব্যায়ামকে আপনি এমনকি মেডিটেশনের একটা ধরন হিসাবেও ব্যবহার করতে পারেন।

পরিচিত হোন একমাত্র এবং অপ্রতিদ্বন্দ্বী দশমার *(Dashama)* সঙ্গে

আমার বন্ধু দশমার পরিচয় না দিয়ে যোগব্যায়ামের ব্যাপারে কথা বলা আমার জন্যে দুঃসাহসের শামিল। কয়েকবছর আগে তারই এক শিক্ষার্থী তার সঙ্গে আমার পরিচয় করিয়ে দিয়েছিল। আমার পরিচিত যোগব্যায়াম প্রশিক্ষকদের ভেতর দশমা সব থেকে প্রামাণিক প্রশিক্ষক, যে একই সঙ্গে আধ্যাত্মিক ও ব্যবহারিক যোগব্যায়াম শেখায়। আমি তাকে অনুরোধ করেছিলাম যোগব্যায়ামের ব্যাপারে তার দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাখ্যা করার জন্যে।

দশমা এভাবে ব্যাখ্যা করেছেন: যোগব্যায়াম একটি বহুমুখী বিজ্ঞান সম্মত ব্যবস্থা যা একই সঙ্গে আপনার শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। যখন Hal (লেখক) তার বইয়ের জন্যে যোগব্যায়ামের উপকারিতা সম্বন্ধে একটা ভুমিকা লিখে দিতে বলেন, আমি অনুভব করেছিলাম– মিরাকল মর্নিং-এর সঙ্গে যোগব্যায়াম খুবই প্রাসঙ্গিক। আমি বিশ্বাস করি, যোগব্যায়াম বাস্তবে অলৌকিক ঘটনা ঘটাতে পারে।

Scanned with CamScanner

আমার জীবনে এরকম ঘটনা ঘটেছে এবং আমি যাদের শিখিয়েছি তাদের জীবনেও অলৌকিক ইতিবাচক ঘটনা ঘটতে দেখা গেছে।

এটা জানা দরকার যে, যোগব্যায়ামের হাজারো ধরন আছে। আপনি বসে শ্বাস নেওয়ার মতো সহজ অভ্যাস করতে পারেন যা আপনার ফুসফুসকে প্রসারিত করবে অথবা মেরদণ্ড বাঁকা করার মতো কঠিন অভ্যাসও করতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী সঠিক টেকনিকটা শেখা এবং সেটা থেকে সর্বোচ্চ ফলাফল বের করে আনা।

নিখুঁত যোগব্যায়ামের অভ্যাস আপনার জীবনকে নানাভাবে প্রভাবিত করতে পারে। তাল কেটে যাওয়া জীবনে সুর ফিরিয়ে আনতে পারে, শরীরের স্থবির শক্তিকে কাজে লাগাতে পারে, রক্ত ও শক্তি প্রবাহের জন্যে শরীরে নতুন পথ খুঁজে বের করতে পারে। আমি বলব, আপনার শরীরের ভাষা বুঝুন এবং চাহিদা অনুযায়ী সঠিক টেকনিকটি অনুশীলন করুন। যোগব্যায়াম সম্পর্কে আরো জানার জন্যে এবং শেখার জন্যে আমার ওয়েবসাইট www.pranashama.com থেকে ঘুরে আসতে পারেন।

শুভকামনা এবং ভালবাসা,

দশমা

ব্যায়ামের ব্যাপারে শেষ কথা

আর সবার মতই আপনি ব্যায়ামের সুফল সম্পর্কে জানেন এবং এটাও জানেন, ব্যায়াম নিয়মিত করতে হয়। খুবই স্বাভাবিক কথা। আরও স্বাভাবিক কথা হচ্ছে- ব্যায়াম না করা কিংবা নিয়মিত না করার পেছনে যুক্তিরও অভাব হয় না। সব থেকে বেশি যে যুক্তি দুটো শোনা যায়, তা হলো– আমার এত সময় নেই এবং আমি খুব ক্লান্ত। এবং মজাটা হচ্ছে, আপনি যত সৃষ্টিশীল হবেন আপনার অজুহাতও ততই অথেনটিক হবে।

মিরাকল মর্নিং-এর উপকারিতা এখানেই। এই প্যাকেজে আপনাকে ব্যায়াম করতে হবে সকালে। যখন আপনার কোনো ক্লান্তি থাকবে না, যখন আপনার সময়ের অভাব হবে না। ফলে আপনি অন্তত প্রাথমিক দুটো অজুহাত থেকে মুক্তি পাবেন, যা আপনাকে ব্যায়ামের বিরুদ্ধে আকৃষ্ট করে।

সংবিধিবদ্ধ সতর্কীকরণ : যে কোনো ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করার আগে আপনি অবশ্যই আপনার ডাক্তার কিংবা প্রশিক্ষকের পরামর্শ নেবেন। যদিও

Scanned with CamScanner

কোনো ধরনের শারীরিক ব্যাথা কিংবা অক্ষমতা থেকে থাকে তবে ডাক্তার কিংবা প্রশিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়ামের ধরন, নিয়ম কিংবা সময় পরিবর্তন করুন।

S.A.V.E.R.S এর "*R*"
R ফর Reading (পড়া)

যিনি পড়েন না তিনি কোনভাবেই পড়তে না জানা মানুষটা থেকে উৎকৃষ্ট নন।
- মার্ক টোয়েন

ব্যায়াম যেমন শরীরের উপর প্রভাব ফেলে, পঠন প্রভাব ফেলে মনের ওপর এবং প্রার্থনা প্রভাব রাখে আত্মার ওপর।
আমরা যা পড়ি তার আলোকেই আমাদের ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়।
- মাথ্যিউ কেলি

পড়া, আমাদের Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজের পঞ্চম উপাদান হলেও জীবনের যে কোনো ধরনের পরিবর্তনের জন্যে এটাই প্রথম উপাদান। জীবনের সর্বোচ্চ সাফল্য অর্জন করার জন্যে যে জ্ঞান ও পরিকল্পনা প্রয়োজন তা অর্জন করতে 'পঠন'ই সব থেকে কার্যকরি উপায়।

কৌশলটা নির্দিষ্ট বিষয়ের বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে আপনাকে শিখতে হবে; সেই সব বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে, যারা ইতোমধ্যে নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে সাফল্য অর্জন করেছেন। সভ্যতার অন্যতম আবিষ্কার চাকা। আপনি যখন সভ্যতায় অবদান রাখা শুরু করবেন আপনাকে চাকা আবার আবিষ্কার করতে নিশ্চয়ই হবে না। যে কোনো জিনিস খুব দ্রুত পাওয়ার উপায় হচ্ছে সেই রাস্তা অনুসরণ করা– যে রাস্তায় চলে অগ্রজেরা আপনার কাঙ্ক্ষিত বস্তুটি নিজেরা পেয়েছেন এবং আপনাকে জানিয়ে গেছেন কীভাবে সহজে তা অর্জন করা যায়। এবং তা করার সব থেকে সহজ উপায় হচ্ছে পড়া; সফলদের কাহিনী, স্ট্যার্টেজি ইত্যাদি। পৃথিবীর সব বিষয়ে অসংখ্য বই লেখা হয়েছে এবং প্রতিদিনের পঠন থেকে আপনি কতটুকু শিখবেন সেই ব্যাপারটাতেও সীমারেখা টানা সম্ভব না।

কিছু উপহাসের সম্মুখীন আমি হয়েছি, "এই ধরনের উপদেশ আমার জন্যে না" কিংবা "নিজেকে জানো টাইপের বই আমি পড়ি না" ইত্যাদি। ব্যাপারটা এভাবে বলা হয় যেন এই ধরনের বই তাদের চেয়ে অনেক নিচু স্তরের। এদের

Scanned with CamScanner

জন্যে আমার দুঃখ হয়। আমি বুঝতে অক্ষম এটা কি সচেতনতার অভাব নাকি অহঙ্কারের বহিঃপ্রকাশ! সে বা তারা জ্ঞানের একটা অফুরন্ত উৎসকে অবহেলা করলেন। জীবনের বাধা কীভাবে অতিক্রম করতে হয় তা সব থেকে ভালো কে শেখাতে পারবেন– যিনি তা অতিক্রম করেছেন তার চেয়ে?। সজ্ঞানে থাকা একজন মানুষ কেন বাধা দূর করার এই পরীক্ষিত কৌশল শিখতে চাইবেন না?

জীবনের জন্যে আপনি যাই চান না কেন, অগণিত বই লেখা হয়েছে সেই জিনিসটা অর্জনের উপায় নিয়ে। আপনি কোটিপতি হতে চান? এমন অসংখ্য মানুষ কোটিপতি হওয়ার উপায় নিয়ে বই লিখেছেন যারা আর্থিক সাফল্যের চূড়া স্পর্শ করেছেন। আমার কিছু প্রিয় বই এর উল্লেখ করলাম–

>*Think and Grow Rich*- Napoleon Hill

>*Secrets of the Millionaire Mind*- T. Harv Eker

>Total *Money Makeover*- Dave Ramsey

তৈরি করতে চান একটা সুন্দর, ভালবাসাপূর্ণ, স্নেহময় সম্পর্ক? যে সম্পর্কে সুখে-অসুখে, সামর্থ্যে– অভাবে পরস্পরের সমর্থন পাওয়া যাবে? এত বই আছে এই বিষয়ে, যা সম্ভবত আপনি সারা জীবন একটানা পড়েও শেষ করতে পারবেন না। এবং আমার প্রিয় কিছু বই–

>*The Five Love Languages*- Gary D. Chapman

>*The Soul Mate Experience*- Jo Dunn

>*The Seven Principles For Making a Marriage Work*— John M. Gottman and Nan Silver

সম্পর্ক উন্নয়ন, আত্মউন্নয়ন, যোগাযোগ দক্ষতার উন্নয়ন, অধিক উপার্জন- জীবনের যে ক্ষেত্রেই পরিবর্তন চান- আপনার কাছের বইয়ের দোকানে কিংবা লাইব্রেরিতে যান। আপনি কোনো না কোনো বই পেয়ে যাবেন। যদি আপনি কাগজের বই থেকে ডিজিটাল বই বা ই-বুক পড়তে স্বাচ্ছন্দ বোধ করেন, খুব ভালো, আপনি আমার থেকে বেশি জানেন কোন বই কোন ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়। তবু www.amazan.com এবং www.paperbackswap.com আমার দুটি পছন্দের ওয়েবসাইট। এছাড়াও এই বইয়ের অফিসিয়াল ওয়েবসাইট www.tmmbook.com-এ আমার পছন্দের কিছু আত্মউন্নয়ন সম্পর্কিত বইয়ের তালিকা দেওয়া আছে, যেগুলো আমার জীবনে ব্যাপক প্রভাব বিস্তার করেছে।

Scanned with CamScanner

কতটুকু আপনি পড়বেন?

অনুরোধ করব, দিনে অন্তত দশ পৃষ্ঠা করে পড়ুন। আপনি যদি ধীর গতির পড়ুয়া হয়ে থাকেন কিংবা একদমই পড়ুনা না হন, দৈনিক পাঁচ পৃষ্ঠা দিয়ে শুরু করুন। সোজা হিসাব, প্রতিদিন দশ পৃষ্ঠা আপনাকে ভেঙে ফেলবে না, আপনাকে গড়ে তুলবে। কত সময় লাগবে? বড়জোর দশ থেকে পনের মিনিট; আপনি ধীর গতির পড়ুয়া হলে সর্বোচ্চ আধা ঘণ্টা!

এভাবে দেখা যাক। আপনি যদি প্রতিদিন দশ পৃষ্ঠা করে পড়েন তাহলে বছরে পড়বেন তিন হাজার ছয়শত পঞ্চাশ পৃষ্ঠা। একটা সাধারণ আয়তনের আত্ম-নিয়ন্ত্রণ শেখার বই দুই শত পৃষ্ঠাও যদি ধরেন সেক্ষেত্রে আপনি বছরে শেষ করতে পারবেন কমপক্ষে আঠারোটি বই! আঠারো!! আপনাকে জিজ্ঞেস করি, বছরে যদি আপনি আঠারোটি আত্মনিয়ন্ত্রণ (নিজেকে জানা) ধরনের বই শেষ করতে পারেন তাহলে বছর শেষে আপনি কি আপনাকে আরো বেশি জানতে পারবেন না? নিজের ওপর আরো বেশি নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন না? এক বছর আগের আপনার তুলনায় আঠারোটি বই শেষ করা আপনি কি আরো বেশি উন্নত, নিয়ন্ত্রিত হবেন না? অবশ্যই হবেন। এবং সেটা আপনার বাস্তব জীবনেও প্রতিফলিত হবে।

পঠনের ব্যাপারে শেষ কথা

> ফলাফল নিয়ে ভাবুন। দৈনিক পঠন শুরু করার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: কেন আপনি এই বইটা পড়বেন, কী শিখতে চাচ্ছেন এখান থেকে, জবাব এবং ফলাফল মনে গেঁথে রাখুন। একটু সময় নিয়ে ভাবুন, আপনি কি সত্যিই বইটা শেষ করতে চান? সব থেকে বড় প্রশ্ন, The Miracle Morning-এর যে ৩০ দিনের প্রোগ্রাম এটা শেষ করে যে জ্ঞান আপনি অর্জন করবেন সাফল্যের পথে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে তা দৈনিক জীবন যুদ্ধে ব্যবহার করবেন কি?

> Miracale Morning প্রোগ্রামিং-এ অংশ নেওয়া অনেকেই তাদের পাঠ্যাভাসে ধর্মীয় গ্রন্থাদি রাখেন।

> আশা করছি, আপনি পড়া শুরু করেছেন, বইয়ের বিশেষ অংশ হাইলাইট করছেন, মার্ক করছেন, মার্জিনে নোট লিখছেন কিংবা বিশেষ পৃষ্ঠাগুলোকে ভাঁজ করে রাখছেন। যে কোনো বই থেকে সর্বোচ্চ ফলাফল পাওয়ার জন্যে আপনাকে এই কাজগুলো করতেই হবে। বুকমার্ক ব্যবহার করলে কিংবা হাইলাইটিং-এর

Scanned with CamScanner

অভ্যাস থাকলে গুরুত্বপূর্ণ অংশে সহজেই ফিরে আসা যায়, বারংবার চর্চা করা যায়। ফলে আপনি সেই অংশ তাড়াতাড়ি কার্যকরি উপায়ে আত্মস্থ ও সেই সঙ্গে ব্যবহারিক জীবনে প্রয়োগ করতে পারবেন।

> ভালো, বিখ্যাত আত্মনিয়ন্ত্রণের বইগুলো বারবার পড়তে অনুরোধ করব। একবার পড়েই এ ধরনের বইগুলো থেকে পরিপূর্ণ উপলব্ধি পাওয়া মুশকিল। জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে দক্ষতা অর্জনের জন্যে পুনরাবৃত্তি প্রয়োজন। আপনি প্রথমবারেই সাইকেল চালান শেখেননি; চকচকে হস্তাক্ষরও একদিনেই আসেনি। তেমনি একটা বইয়ের সর্বোচ্চ উপযোগিতা নিশ্চিত করতে তা বারবার পড়া জরুরি। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, কৌশল ইত্যাদি নিয়ে বারংবার ভাবা প্রয়োজন। আপনি যতবেশি বিষয়গুলো নিয়ে ভাববেন, ততবেশি সেগুলোর সঙ্গে নিজেকে সম্পৃক্ত করতে পারবেন, ততবেশি বিষয়গুলো আপনার অবচেতন মনে গেঁথে যাবে। ফলে বাস্তব জীবনে সেগুলোর প্রয়োগ আরো বেশি সহজ ও ফলপ্রসূ হবে। একটা বই শেষ করেই নতুন আর একটা ধরবেন না। অন্তত এইমাত্র শেষ করা বইটার হাইলাইট করা অংশগুলো আবার পড়ুন। তারপর সিদ্ধান্ত নিন এই বইয়ে এমন কিছু কি আছে যেটা আরো ভাল করে বোঝা দরকার, আবারও চর্চা করা দরকার? এমন কোন অংশ আছে কি যেটা পড়ে খুব মজা পেয়েছেন? প্রশ্নগুলোর উত্তর যতক্ষণ "হ্যাঁ" হচ্ছে ততক্ষণ নতুন বই শুরু না করে এটাই পড়তে থাকুন। যেমন *Think and Grow Rich* বইটা আমি বারবার পড়ি। একটা শেষ করা বই বারবার পড়ার জন্যে আসলে কিছুটা আত্ম-নিয়ন্ত্রণ, ধৈর্য এবং সময়ানুবর্তিতার প্রয়োজন আছে। একই জিনিস বারবার অনুশীলন করা একটা সময় ক্লান্তিকর এবং বিরক্তিকর হয়েদাঁড়ায়। এজন্যেই বেশিরভাগ মানুষ কোনো নির্দিষ্ট বিষয়ে সর্বোচ্চ দক্ষতা অর্জন করতে পারে না। আসুন কোনো একটা বই বারবার পড়ার অভ্যাস এই বইটা দিয়েই শুরু করি। এখনই নিজের কাছে প্রতিজ্ঞা করুন যতক্ষণ না *The Miracle Morning*-এর ওপর আপনি পরিপূর্ণ দক্ষতা অর্জন করতে পারছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি বারবার এই বইটি পড়তেই থাকবেন।

Scanned with CamScanner

S.A.V.E.R.S এর"*S*"
S ফর Scribing (লিখন)

আপনি যাই লিখুন না কেন, কাগজে অক্ষর প্রতিস্থাপন করা থেরাপির একটা ধরন যার জন্যে আপনাকে এক পয়সা খরচ করতে হয় না।

- ডায়ান র‍্যাব

আইডিয়া যে কোনো সময়, যে কোনো পরিস্থিতে আসতে পারে। কিন্তু মনে রাখার ঝামেলা হচ্ছে তা খুব দ্রুত এবং নিয়মিত বিরতিতে বিস্মৃত হয়।

- রলফ স্মিথ

Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজের শেষ অনুশীলন হচ্ছে Scribing- সাদামাটা বাংলা হচ্ছে লেখা। সমস্যা হচ্ছে, আমাদের প্যাকেজের নামে কোন W নেই যে, আমরা Writing ব্যবহার করব! সুতরাং আমরা Scribing-ই ব্যবহার করব।

ডায়েরি লেখা

মনের কথা লিখে রাখার অনেক ধরন আছে, আমার পছন্দের ধরন ডায়েরি লেখা। আমার Miracle Morning প্যাকেজ চলার সময় আমি রোজ পাঁচ থেকে দশ মিনিট লিখতাম। আপনার মনের কথা, কল্পনা, ফ্যান্টাসি যা-ই বলেন না কেন, সেটা ভৌত কাগজে বাস্তবে লেখার অনুভূতিই অন্যরকম। এর ফলে আপনি বহুভাবে উপকৃত হবেন। আপনার কল্পনা কখনই চর্চার অভাবে ফিঁকে হয়ে যাবে না, কারণ সেগুলো লেখা আছে। আপনি যখনই ডায়েরির পাতা উল্টাবেন তখন ভাবনাগুলো আবার ফিরে আসবে। আপনার কল্পনা থেকে এককালীন যে নির্যাস আপনি পাবেন সেটা লিখে রাখার সময় এবং পরবর্তীকালে তা আরও বিকশিত হবে। কাঙ্ক্ষিত সাফল্য অর্জনের পথে আপনার কল্পনার পদক্ষেপের সঙ্গে পরিপার্শ্বের সঙ্গে সমন্বয় বাড়বে। সব থেকে বড় কথা, দিন শেষে আপনার ধারণা, ভয়, হতাশা, সাফল্য, আত্মবিশ্বাস, উপলব্ধি ইত্যাদি শুধু মনের এক কোনেই জমা হবে না, তা ডায়েরির পাতায় কালির আঁচড়ে লেখা

Scanned with CamScanner

থাকবে। ফলে আপনার উন্নতির দৃশ্যমান হিসাব আপনি করতে পারবেন।

ডায়েরি লেখা শুরু করার অনেক আগে থেকেই আমি এর উপকারিতা সম্পর্কে শুনেছিলাম। সত্য কথা বলতে কি, আমি চেষ্টাও করেছিলাম লেখার। কিন্তু হয়নি। কেন হয়নি সেই গল্প করি, ডায়েরি আমার বিছানার পাশে রাখা থাকত। দিন শেষে যখন ডায়েরির দিকে নজর দিতাম তখন মনে হতো আমি ক্লান্ত, অনেক ক্লান্ত। পরে লিখব। এভাবেই চলছিল। ডায়েরির পাতা বেশিরভাগ অংশই শূন্য থাকত। বিরক্ত হয়ে আরও বেশি ডায়েরি কিনতাম। নিজেকে বোঝাতাম যে, এই ডায়েরির পেছনে অনেক খরচ হয়ে গেছে, কিছু লিখে খরচটা উশুল করা দরকার। কিন্তু সেই পুরোনো অজুহাত এবং বরাবরের মত ডায়েরি শুন্যই থেকে যেত।

এই ঘটনা Miracle Morning শুরু করার আগের। মিরাকল মর্নিং-এর একদম প্রথম দিন থেকেই আমি ডায়েরি লেখা শুরু করতে পেরেছিলাম। কারণ Miracle Morning প্যাকেজের স্বার্থেই আমাকে দিনের শুরুর একটা নির্দিষ্ট অংশ বরাদ্দ রাখতে হয়েছিল। এই সময়ের ভেতর ডায়েরি লেখার জন্যেও সময় বরাদ্দ ছিল। এবং যেহেতু সময়টা নির্ধারিত ছিল সকালে, কাজেই সময়ের অভাব এবং ক্লান্তির অজুহাত দেওয়ার সুযোগ ছিলনা। খুব শিগশিরই ডায়েরি লেখা আমার প্রিয় অভ্যাসগুলোর একটাতে পরিণত হল। এমন একটা অভ্যাস, যার জন্যে আমি কৃতজ্ঞতা অনুভব করি, এখনও। এবং এর উপকারিতা! এটা শুধু আমার ক্ষণস্থায়ী ভাবনাগুলোর লেখ্যরূপই ছিল না বরং দিন শেষে, বছর শেষে, আমার কাছে পরিষ্কার হয়ে যেত যে, সাফল্যের যাত্রায় কোন কোন ক্ষেত্রে আমার উন্নতি সন্তোষজনক নয়, কোথায় আমি প্রত্যাশার চেয়েই বেশি উন্নতি করেছি, কোন বিষয়গুলো আমার নজর এড়িয়ে গেছে, কোন অর্থহীন বিষয়গুলো আমাকে অযথা ব্যস্ত রেখেছে। ফলে প্ল্যান করা এবং তা বাস্তবায়ন আমার জন্যে অনেক সহজ হয়ে যায়।

প্রথম ডায়েরি যখন শেষ হলো

নিয়মিত ডায়েরি লেখা শুরু করি Miracle Morning শুরুর দিন থেকেই। সে বছরের শেষ দিন অর্থাৎ ৩১ ডিসেম্বর আমি শেষ হয়ে যাওয়া বছরের ডায়েরি নিয়ে বসেছিলাম। প্রথম পৃষ্ঠাটা পড়লাম, তারপর ধীরে ধীরে প্রতিদিনের টুকে রাখা অংশ পড়তে শুরু করলাম। আমি যেন তখনকার ভাবনাগুলো আবার পরিষ্কার দেখতে থাকলাম। কখন কোন পরিস্থিতিতে কী ভেবেছিলাম, কী করেছিলাম, সেই নির্দিষ্ট আবেগ– সব আমি আবার অনুভব করেছিলাম। আমার

Scanned with CamScanner

পদক্ষেপ, দৈনন্দিন অভ্যাস, উন্নতি ইত্যাদি আমি নিবিষ্ট চিত্তে পরীক্ষা করলাম। ফলে গত বছরের উন্নতি সম্পর্কে আমার ভেতর একটা পরিষ্কার ধারণা চলে এলো। দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় অনেক দরকারি জিনিস আমি আবার মনে করতে পারলাম যা সময়ের স্রোতে ভুলে গিয়েছিলাম।

কৃতজ্ঞতা ২.০. নিজের জীবন এবং তা যাপন করা নিয়ে আমি বরাবরই কৃতজ্ঞ ছিলাম। কিন্তু বিগত সনের ডায়েরি পড়ে কৃতজ্ঞতাবোধের একটা নতুন স্তর উন্মোচিত হলো, যা আগে কখনো অনুভব করিনি। ব্যাপারটা অনেকটা এরকম- একবার ঠাণ্ডা আবার পরক্ষণেই গরম (আরামদায়ক) পানিতে গা ভেজানোর মতো। ডায়েরি পড়ে আমি আরও একবার মনে করতে পারছিলাম প্যাকেজ শুরু করার সময় আমি কার কার প্রতি কতখানি কৃতজ্ঞ ছিলাম এবং আজ ডায়েরি শেষ করার পরে কার কার প্রতি কতখানি কৃতজ্ঞ আছি। কৃতজ্ঞতা জানানোর তালিকায় অনেক নতুন নাম এসেছে, অনেক নাম বাদ পড়েছে। আবার কৃতজ্ঞতার পরিমাণও ব্যক্তিভেদে কমেছে, বেড়েছে। এই যে পরিষ্কার ধারণা নিয়ে তুলনা করতে পারা, এটা এক অনন্য অনুভূতি, ঐশ্বরিকও বটে।

ত্বরান্বিত উন্নয়ন

এরপর আমি ভাবতে বসলাম, এই যে প্যাকেজের সঙ্গে বেশ কিছুদিনের যাত্রা, এই যাত্রায় আমার সব থেকে মূল্যবান অর্জন ও শিক্ষা কী? আমি একটা সাদা কাগজ নিলাম; মাঝবরাবর একটা দাগ দিলাম। দুই অংশে দুইটা শিরোনাম লিখলাম : (১) যা শিখেছি এবং (২) নতুন লক্ষ্য। ডায়েরিটা আবার সম্পূর্ণ পড়ার পর আমি বুঝতে পারলাম ভুলে যাওয়া অনেক মূল্যবান শিক্ষাই আবার মনে পড়ে গেছে।

এই যে ডায়েরি পড়ে পুরনো শিক্ষাগুলো মনে করা এবং তা আবার বাস্তবে কাজে লাগানো : সাফল্যে পৌঁছাতে এই প্রক্রিয়াটা আমাকে সব থেকে বেশি সাহায্য করেছে।

ডায়েরি লেখার ইতিবাচক ফলের অভাব নেই। বিভিন্ন জায়গায় আপনি হাজারো সুফলের উল্লেখ পাবেন। আমি এইমাত্র কয়েকটি উল্লেখ করেছি। আরো কিছু সুফল যেগুলো অর্জন করে আমি ব্যক্তিগতভাবে খুব উপকৃত হয়েছি, সেগুলো এরকম :

(১) **পরিচ্ছন্ন ধারণা :** যে কোনো বিষয় সম্বন্ধে কিছু লিখতে চাইলে ওই বিষয় সম্পর্কে আপনাকে যথেষ্ট বুঝতে হবে। অন্যভাবে বলতে গেলে

যেহেতু আপনি লিখছেন, সেক্ষেত্রে ওই নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে আপনার ধারণা আগের থেকে পরিপক্ক। ডায়েরি লেখার ফলে আপনি মাথা খাটানো শিখবেন, কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনি গভীর চিন্তা করতে পারবেন এবং চিন্তার সুফল বাস্তব জীবনে সফলভাবে প্রয়োগ করতে পারবেন।

(২) **ধারণা আত্মীকরণ :** ডায়েরি লেখার ফলে আপনি শুধু নতুন নতুন ধারণার সংস্পর্শেই আসবেন না, বরং কিছু ধারণা যা আমরা সবসময়ই ভুলে যাই, তা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন।

(৩) **ফিরে দেখা :** ডায়েরি লেখার ফলে আপনি আপনার পুরনো কর্ম, কর্মধারা, অনুভূতি ইত্যাদির পুনর্মূল্যায়ন করতে পারবেন।

(৪) **অগ্রগতি সম্পর্কে ধারণা :** এক বছর, দু'বছর কিংবা আরো আগে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো পড়ে সেই সময় থেকে কতটুকু অগ্রসর হলেন তা উপলব্ধি করা একটা অসাধারণ অভিজ্ঞতা। এটা আপনাকে উজ্জীবিত ও আত্মবিশ্বাসী করবে। এবং বিশ্বাস করুন, এই অভিজ্ঞতা অন্য কোনোভাবেই পরিপূর্ণভাবে পাওয়া সম্ভব নয়।

শূন্যস্থানে মনোযোগ : ক্ষতি হচ্ছে না লাভ হচ্ছে?

শুরুতেই আমরা আলোচনা করেছিলাম যে, Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ আমরা ব্যবহার করব "কী পারতাম" আর "কী করেছি"র মধ্যকার শূন্যস্থান পূরণে। মানব সম্প্রদায়ের আত্মনিহিত শর্তগুলোর একটা হচ্ছে এই শূন্যস্থানের প্রতি মনযোগ প্রদান। জীবনের বর্তমান অবস্থান আর কোথায় থাকতে পারতাম, কী অর্জন করতে পারতাম আর কী অর্জন করেছি এবং একজন মানুষ হিসেবে আমি আর কী কী হতে পারতাম– এই সব শূন্যস্থানের প্রতি মনোযোগ দেওয়া আমাদের জন্মলব্ধ প্রবৃত্তি।

এই শূন্যস্থানের প্রতি অধিক মনোযোগ খুব স্বাভাবিক একটা সমস্যার সৃষ্টি করে। শূন্যস্থানের প্রতি বারংবার মনোযোগ আমাদেরকে খুব যৌক্তিক এই উপলব্ধি দিতে পারে: যতখানি করতে পারতাম সেটা পারিনি, যতখানি সাফল্য পেয়েছি তার থেকে বেশি পেতে পারতাম। এই উপলব্ধি আমাদের আত্মবিশ্বাসের ওপর নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে।

অধিক সাফল্য অর্জনকারীদের ভেতর এই সমস্যা আরও ব্যাপক। বারবার নিজেদের অর্জন এবং লক্ষ্যের ভেতর তুলনা করে তারা নিজেদের ছোট করেন, কষ্ট দেন। ব্যর্থতা আর অক্ষমতা তাদের কাছে বড় মনে হয়। নিজের হাজারো অর্জন যথেষ্ট মনে হয় না।

Scanned with CamScanner

মজার বিষয় হলো, শূন্যস্থানের প্রতি অধিক মনোযোগই একজন সফল ব্যক্তিকে ঈর্ষণীয় সফলতার উচ্চতায় পৌঁছে দেয়। শূন্যস্থান পূরণের এই উন্মত্ত তাড়নাই সাফল্যের পথে তাদের গতিতে জ্বলানি সরবরাহ করে। শূন্যস্থানে মনোযোগ দেওয়া স্বাস্থ্যকর ও সৃষ্টিশীল হতে পারে যদি তা ইতিবাচকভাবে দেখা হয় এবং কর্মে রূপান্তর করা যায়। একটি প্রতিশ্রুতি ও সেই সঙ্গে সম্ভাবনা পূরণে দায়বদ্ধতার ভাবনা থাকতে হবে। দুর্ভাগ্যবশত সাধারণ মানুষ এমনকি সাধারণ সফল মানুষও এরকম ভাবেন না। তারা শূন্যস্থানের নেতিবাচক দিকের প্রতিই অধিক মনোযোগ দেন।

শূন্যস্থানের প্রতি নেতিবাচক মনোযোগ থেকে রক্ষা পাবার সহজ উপায় আছে। যে সব সফল মানুষদের আমরা অনুসরণ করব, যারা সর্বোচ্চ সাফল্য অর্জন করেছেন তারা এই পদ্ধতি চর্চা করেন। তারা প্রচণ্ড কৃতজ্ঞতা অনুভব করেন তাদের বর্তমানের জন্যে, তারা নিজেদের ধন্যবাদ দেন সকল অর্জনের জন্যে এবং তারা সকল সময় বাস্তবতার সঙ্গে শান্তি চুক্তি মেনে চলেন। এটা একই সঙ্গে দুইটা ধারণার সমন্বয়; আমার সামর্থ্য অনুযায়ী যেটা সর্বোচ্চ তা আমি এই মুহূর্তে করছি এবং ভবিষ্যতে আমি আরও ভালো করার চেষ্টা করব। এই নিয়ন্ত্রিত আত্ম-মূল্যায়ন তাদেরকে রক্ষা করে শূন্যস্থানের নেতিবাচক প্রভাব থেকে। তারা যা পাননি, যা করতে পারেননি ইত্যাদি থেকে মনোযোগ সরিয়ে রাখতে পারেন এবং মনোযোগ দিতে পারেন জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কীভাবে শূন্যস্থান কমিয়ে আনা যায় সেই প্ল্যান ও অ্যাকশনে।

সাধারণত দিন, সপ্তাহ, মাস কিংবা বছর শেষে যখন আমরা শূন্যস্থানের প্রতি নজর দিই তখন অপূর্ণতার জন্যে নিজেদেরকে দায়ী না ভাবা কিংবা নেতিবাচকতাকে প্রাধান্য না দেওয়া প্রায় অসম্ভব একটা ব্যাপার হয়ে যায়। ধরুন দিনের শুরুতে আপনি দশটি বিষয় 'টু ডু' লিস্টে রেখেছিলেন। দিন শেষে আপনি যদি ছয়টি কাজও সাফল্যের সঙ্গে শেষ করেন, তবু শূন্যস্থান অনেক বড় হয়েই দেখা দেবে। বেশিরভাগ মানুষই দিনে ডজন, এমনকি শতটি সঠিক কাজ করেন, আর সামান্য কিছু ভুল। ভাবুন তো, দিন শেষে কোন দিকে নজর দেওয়াটা উপভোগ্য? অবশ্যই সঠিক কাজের লিস্টের উপর। এটা অনেক বেশি উপকারী ও উপভোগ্য।

এই সব বিষয়ের সঙ্গে ডায়েরি লেখার কী সম্পর্ক? সঠিক কৌশলগত উপায়ে ও ধারাবাহিকভাবে ডায়েরি লেখার অভ্যাস আপনাকে আপনার অর্জনের প্রতি মনোযোগ দিতে সাহায্য করে, আপনাকে কৃতজ্ঞ থাকার প্রবণতা বাড়ায় এবং আপনার ভেতর আরো অধিক চেষ্টার মনোভাব অর্জনে সাহায্য করে। ও

Scanned with CamScanner

এইভাবেই আপনি আপনার রোজকার অগ্রযাত্রাকে উপভোগ করতে শিখবেন, সাফল্যের পথে প্রতিটি পদক্ষেপ আর আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে পা ফেলা শিখবেন, আপনার পরিকল্পনায় আসবে স্ফটিক স্বচ্ছতা, যার প্রভাব আপনি প্রতিটি ফলাফলে লক্ষ্য করবেন।

ডায়েরি লেখার কার্যকরী উপায়

মাত্র তিনটি ধাপ জানাবো। ধাপগুলো অনুসরণ করলে আপনার ডায়েরি লেখার ধরন ও ফলাফলে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আসবে।

(১) নির্দিষ্ট একটি ফরম্যাট ব্যবহার করুন– সিদ্ধান্ত নিন। ক্ল্যাসিক কাগজের ডায়েরি ব্যবহার করবেন না ডিজিটাল ডায়েরি? (অনলাইন ডায়েরি, সফটওয়্যার কিংবা অ্যাপ) সুখবর হচ্ছে যে The Miracle Morning নামের একটা অ্যাপ আমাদের আছে, যা আইফোন ও এ্যান্ড্রয়েড উভয় মাধ্যমেই ব্যবহারযোগ্য। এই অ্যাপটির সঙ্গে Miracle Morning Journal নামে একটি ডায়েরিও সংযুক্ত আছে। যেহেতু কাগজের ডায়েরি ও ডিজিটাল জার্নাল দুটিই সহজলভ্য, আপনাকে আপনার পছন্দ আর সুবিধানুযায়ী একটি পদ্ধতি বাছাই করতে হবে। উভয় পদ্ধতিও ব্যবহার করতে পারেন। তবে আমি ব্যক্তিগতভাবে কাগজে, কলম দিয়ে লিখতেই পছন্দ করি।

(২) একটি ডায়েরি নিন, ধরন পছন্দ করেছেন? আসুন সুবিধা, অসুবিধাগুলো দেখি। যখন আপনি গতানুগতিক ডায়েরি ব্যবহার করছেন তখন পছন্দ ও সাধ্য অনুযায়ী যে কোনো একটা নিতে পারেন। তবে কথা হচ্ছে, যেহেতু এটা আপনি সারা জীবনের জন্যেই কিনছেন, একটু সুন্দর দেখে কিনুন যেন ব্যবহার করতে উৎসাহী হন; একটু মজবুত কাঠামো দেখে কিনুন যেন অনেকদিন ব্যবহার করা যায়। যে ডায়েরিটা কিনবেন খেয়াল রাখুন সেটাতে যেন দাগ কাটা থাকে, তারিখ দেওয়া থাকে, বছরের প্রতিটা দিনের তথ্য লেখার মতো যথেষ্ট জায়গা থাকে। যে সব ডায়েরিতে আগে থেকেই তারিখ দেওয়া থাকে সেগুলোতে লেখার জন্যে একটা মানসিক চাপ থাকে। যদি কোনো কারণে কোনো একদিন আপনি লিখতে ভুলে যান, পরেরবার লিখতে বসলেই ওই খালি পৃষ্ঠাগুলো আপনাকে যন্ত্রণা দেবে। এই যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে আপনি হয়ত স্মৃতি থেকে খুঁড়ে দুই লাইন লিখলেন। এই দুই লাইনও আপনার উপকারে আসবে। আগে থেকেই তারিখ দেওয়া ডায়েরির সব থেকে বড় সাফল্য হলো, আপনি নির্দিষ্ট একটা ঘটনার সঙ্গে অনেক বেশি একাত্মতা অনুভব করতে পারবেন।

Scanned with CamScanner

আমিও এমন একটা ডায়েরি ব্যবহার করতাম। The Winners Journal, এটা আমি ব্যবহার করেছি ২০০৭ থেকে ২০০৯ পর্যন্ত। এমনকি এটা আমাকে Miracle Morning-এর জন্যে ডায়েরির পরিকল্পনায় সহায়তা করেছে। The Winners Journal আপনি পাবেন www.thewinnersjournal.com এ। আর Miracle Morning এর জার্নাল পাবেন www.amazon.com এ। ডিজিটাল ডায়েরির বেলায় (অনলাইন, সফটওয়্যার কিংবা অ্যাপ) অনেক বিকল্প আছে। Day one নামে একটা আইফোন অ্যাপ আছে, যেটা গতবছর ব্যবহার করে আমি খুব মজা পেয়েছি। আপনি অনলাইন জার্নাল Penzu (www.penzu.com) ব্যবহার করতে পারেন, এটা খুবই জনপ্রিয়। সম্পূর্ণ আপনার পছন্দ এবং ফিচারের ওপর নির্ভর করে আপনি ব্যবহার করা শুরু করুন। Online Journal লিখে Google-এ কিংবা অ্যাপ স্টোরে সার্চ করুন। হাজারো সার্ভিস পেয়ে যাবেন। এবং অবশ্যই আমাদের অতি নিজস্ব Miracle Morning Journal ব্যবহার করে দেখতে পারেন; আইফোন, অ্যান্ড্রয়েড দুই প্ল্যাটফর্মের অ্যাপ স্টোরেই পাবেন।

(৩) সিদ্ধান্ত নিন কী লিখবেন– কী লিখবেন এই ব্যাপারে আসলে খুব বেশি বলার নেই। যা খুশি তাই লিখুন। কৃতজ্ঞতার কথা লিখতে পারেন; লিখতে পারেন স্বপ্নের কথা; লিখুন লক্ষ্য আর তা পূরণের পরিকল্পনার ব্যাপারে; পরিবার, প্রতিজ্ঞা, শিক্ষার ব্যাপারেও লিখতে পারেন। মনে রাখবেন, যা-ই লিখুন সেটা যেন আপনার লক্ষ্যের প্রতি আপনার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে রাখতে সাহায্য করে। কারণ এখানে আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে সাফল্য। আমার ডায়েরি লেখার ব্যাপারটা খুব সহজ। আমি লিখি কোন বিষয়ে আমি কৃতজ্ঞ, কী কী অর্জন করলাম, কোন বিষগুলো আরো ভালোভাবে করার জন্যে চেষ্টা করবো এবং সেটা করার জন্যে কী কী পদক্ষেপ নেব। The Miracle Morning Journal-এর ফ্রি স্যাম্পল পেতে ভিজিট করুন www.tmmbook.com-এ।

[TMM বোনাস] বই লিখতে চান?

এক সমীক্ষা অনুযায়ী ইদানিংকালের আমেরিকানদের শতকরা বিরাশি ভাগ বই লিখতে চান। অনেক! কিন্তু এত বই তো বাজারে আসছে না। আসছে না তার কারণ তারা সময় পান না। যদি আপনিও একটা বই লিখতে চান এবং সময়ের

Scanned with CamScanner

অভাবে ভোগেন, Miracle Morning প্যাকেজ আপনার জন্যেই। সত্য কথা বলতে কি, আমি এখন লিখছি, সকাল ছয়টা বেজে তিন মিনিট, আমার প্যাকেজের অন্তর্ভুক্তি হিসাবে।

আমি বিশ্বাস করি, সবার ভেতরই একটা রচয়িতা সত্তা আছে। সবাই তাদের জীবন দর্শন, বিশ্বাস ইত্যাদি লিখতে চান। মজার বিষয় হলো, আমি এই মুহূর্তে আমার কিছু প্রাইভেট ক্লায়েন্টকে শিখাচ্ছি, কীভাবে প্রথম বই লিখতে হয় এবং কীভাবে সেটা সর্বাধিক বিক্রিত বইয়ের তালিকায় উঠাতে হয়। যদি আপনার মনে হয় যে, আপনার বইয়ের প্রকাশনা, বাজারজাতকরণ ইত্যাদি বিষয়ে কোনো সাহায্য দরকার, নিঃশঙ্কচিত্তে helpmewithmybook@miraclemorning.com-এ যোগাযোগ করুন। অবশ্যই আপনার বইয়ের একটা বিশদ বর্ণনা দিতে ভুলবেন না।

The Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজকে নিজের সুবিধানুযায়ী ব্যবহার করা

সবার জীবনধারা এক নয়। যদিও গড়পড়তা মানুষের কথা মাথায় রেখেই Miracle Morning প্যাকেজের পরিকল্পনা করা হয়েছে। আপনি চাইলে আপনার জীবনধারা অনুযায়ী এই প্যাকেজকে সাজিয়ে নিতে পারবেন। সাজানোর এই পদ্ধতিও পরবর্তীকালে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে এই প্যাকেজের সময় ও অগ্রাধিকার নির্ধারণের ব্যাপারে সামান্য একটু ধারণা দেবো। আপনি সম্ভবত এখন কুড়ি থেকে ত্রিশ মিনিটের প্যাকেজের ভেতর আছেন। একটা নমুনা দিচ্ছি The Life S.A.V.E.R.S ব্যবহার করে এই সময়টাকে কীভাবে ষাট মিনিটে উন্নীত করতে পারবেন সেই বিষয়ে।

The Miracle Morning™ এর ৬০ মিনিটের নমুনা সময়সূচি
The Life S.A.V.E.R.S™ উপাদানসমূহের ব্যবহার:
নীরবতা- ৫ মিনিট
আত্মকথন- ৫ মিনিট
দৃশ্যায়ন- ৫ মিনিট
শরীরচর্চা- ২০ মিনিট
পঠন-২০ মিনিট
লেখা- ৫ মিনিট
মোট সময়- ৬০ মিনিট

Scanned with CamScanner

The Life S.A.V.E.R.S™ উপাদানসমূহ ব্যবহারের যে ক্রম ব্যবহা করা হয়েছে আপনি চাইলে সেটাও সুবিধামত পরিবর্তন করে নিতে পারেন। কেউ কেউ ব্যায়াম আগে করতে পছন্দ করেন। ঘুম ঘুম ভাব দূর করে দ্রুত সজাগ হওয়ার এটা একটা পরীক্ষিত উপায়। আবার অনেকে ব্যায়াম সব শেষে করতে পছন্দ করেন, যেন পুরো প্রক্রিয়াতে তারা কোনো রকম ক্লান্তি অনুভব না করেন। ব্যক্তিগতভাবে আমি নীরবতা দিয়ে শুরু করতে পছন্দ করি- ধীরে ধীরে সজাগ হওয়া, পরিচ্ছন্ন মন আর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে এই প্রক্রিয়া আমাকে সাহায্য করে। ব্যায়াম আমি সব শেষে করি। ফলে চট করে শাওয়ার নিয়েই দৈনিক অন্যান্য কাজ শুরু করতে পারি। যাই হোক, এটা আপনার Miracle Morning, আমার না; আপনার সুবিধামত উল্টে পাল্টে পরীক্ষা করুন, সব থেকে সুবিধাজনক ক্রমে স্থায়ী হন।

The Life S.A.V.E.R.S সম্পর্কে শেষ কথা

সহজ হয়ে যাওয়ার আগ পর্যন্ত সবকিছুই কঠিন। যে কোনো নতুন অভিজ্ঞতাই অস্বস্তিকর, অভ্যস্ত হয়ে যাওয়ার আগ পর্যন্ত। The Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ আপনি যত বেশি চর্চা করবেন, ততই এটা আপনার জন্যে সহজ ও স্বাভাবিক হতে থাকবে। প্রথমবার মেডিটেশনে বসার পর আমার মনে হয়নি আমি দ্বিতীয়বার আবার ধ্যানে বসব। আমার মন সেই সময় জেট প্লেনের গতিতে ছিল। চিন্তাভাবনাগুলো যেন ছিল পিনবল মেশিনের পিতলের বল, এখানে ধাক্কা খেয়ে ওখানে যাচ্ছে তো ওখানে ধাক্কা খেয়ে এখানে। এখন আমি মেডিটেশন ভালবাসি, আমি প্রফেশনাল নই কিন্তুবিষয়টা জানি, অনুভব করি। একই অনুভূতি ছিল যখন প্রথম যোগব্যায়াম শুরু করি। এই মাত্র পানি থেকে তুলে আনা মাছ মনে হতো নিজেকে। পোজগুলো (অঙ্গবিক্ষেপ) সঠিকভাবে করতে পারতাম না, শরীর নমনীয় ছিল না, অস্বস্তি লাগত, নিজেকে ছোট মনে হতো। এখন যোগ ব্যায়াম আমার অস্তিত্বের একটা অংশ হয়ে গেছে। আমি কৃতজ্ঞ যে, এর সঙ্গে লেগে থাকার মতো ধৈর্য্য আমার হয়েছিল।

The Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ এখনই শুরু করার আমন্ত্রণ জানাচ্ছি আপনাকে। যেন জীবন বদলে দেওয়া ৩০ দিনের The Miracle Morning প্যাকেজ শুরু করার আগেই আপনি S.A.V.E.R.S প্যাকেজের সব বিষয়ে পরিচিত ও অভ্যস্ত হয়ে যেতে পারেন। এখনও যদি আপনার মনে সংশয় থাকে সময়ের ব্যাপারে, তাহলে নিশ্চিত থাকুন; এখনই দৈনিক মাত্র ছয় মিনিটের একটা শিডিউলের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে যেন এই ছয় মিনিটেই আপনি Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজের ছয়টা উপাদানেরই সর্বোচ্চ সুফল পেতে পারেন।

Scanned with CamScanner

৭

৬ মিনিটের মিরাকল (শুধুমাত্র অতিব্যস্ত পাঠকের জন্যে)

এক দিকে আমরা সবাই সুখী হতে চাই। অন্যদিকে আমরা সবাই জানি কোন কোন বিষয় আমাদের সুখী করে।
তবু আমরা সেই বিষয়ের প্রতি মনযোগী হই না। কেন? সহজ হিসাব, আমরা খুব ব্যস্ত।
কী নিয়ে আমরা ব্যস্ত? সুখী হওয়ার চেষ্টায়!

– ম্যাথিউ কেলি (MATTHEW KELLY)

সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠার মতো সময় আমার নেই।

– আননোন

খুব ব্যস্ত আপনি? ওয়াও, আমি ভাবতাম, আমি একাই ব্যাস্ত! The Miracle Morning নিয়ে সব থেকে বেশি যে প্রশ্নটা আমাকে শুনতে হয়েছে তা হলো, কত সময় প্রয়োজন এটার জন্যে। সর্বোচ্চ সাফল্য পেতে আমাদের সীমিত আত্ম-উন্নয়ন প্রক্রিয়াকে কীভাবে অসীম পর্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায় সেটাই ছিল আমার প্রথম দিকের একমাত্র চিন্তার বিষয়। এই সমস্যার খুব উপযোগী সমাধান পেয়েছি এবং এটা প্রতিনিয়ত আরও লক্ষ্যভেদী করার প্রচেষ্টা করে যাচ্ছি।

The Miracle Morning প্যাকেজ নিয়ে যখন থেকে পেশাগতভাবে পরিকল্পনা করা শুরু করেছি তখন থেকেই আমার মূল লক্ষ্য ছিল, কীভাবে এই প্যাকেজটির অল্প সময়ের চর্চা থেকে অধিক কার্যকরি ফল বের করা যায়। সেই চেষ্টারই ফলশ্রুতি ৬ মিনিটের Miracle Morning। এই ৬ মিনিটের প্রক্রিয়াটা সেই সব মানুষের জন্যে, যাদের সময়ের সত্যি খুব টানাপোড়েন এবং জীবনযুদ্ধে পর্যদুস্ত সেইসব মানুষের জন্যে, যারা নতুন করে একটি ঝামেলা (!) নিতে ইচ্ছুক নন।

যে সুখ ও সাফল্য আপনার কাম্য আর প্রাপ্য তার জন্যে প্রতি সকালের মাত্র ৬ মিনিট খরচ করা শুধুমাত্র সম্ভবই না বরং এটা অবশ্য কর্তব্য, এমনকি আপনি

Scanned with CamScanner

যখন বাস্তবতার নিষ্পেষণে জর্জরিত। আগামী কয়েক মিনিটে আপনার জন্যে রয়েছে সারপ্রাইজ। আপনি অবাক হয়ে যাবেন, সামান্য ৬টা মিনিট কীভাবে এত উপভোগ্য ও জীবনের মোড় পরিবর্তনকারী হিসেবে আবির্ভূত হয়, তা ভেবে। এবং অবশ্যই ভাবুন যে, এরপর থেকে জীবনের প্রতিটি সকালই এমন উপভোগ্য, ইতিবাচক হবে।

প্রথম মিনিট :

কল্পনা করুন, হাজারো দুশ্চিন্তা, চাপ, ব্যস্ততা ছাড়া দিনের শুরু করছেন, মানসিক প্রশান্তি আর শারীরিক ক্লান্তিহীনতা নিয়ে। আপনার দিনের প্রথম মিনিটটি উপভোগ করুন নীরবতা, উদ্দেশ্যপূর্ণ নীরবতার সঙ্গে। বসুন; মনকে শান্ত করুন, কেন্দ্রীভূত করুন; গভীর শ্বাস নিন, ধীরে, শ্বাস ছাড়ুন। শুধুমাত্র এই শান্ত, ঝামেলাহীন সুন্দর মিনিটের জন্যে পরম শক্তিমানের কাছে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করতে পারেন, ভবিষ্যতের সাফল্যের পথের দিশার জন্যে তাঁর কাছে প্রার্থনা করতে পারেন, মেডিটেশন করতে পারেন। যাই করুন উদ্দেশ্য থাকবে একটাই, মনকে শান্ত করা, শরীরকে শিথিল করা, সকল ধরনের চাপ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা। এই মুহূর্তটাকে যত বেশি উপভোগ করবেন, শান্তি, লক্ষ্য আর পথ সম্পর্কে আপনার ধারণা তত স্বচ্ছ হতে থাকবে।

দ্বিতীয় মিনিট :

এবার আপনি আত্ম-কথন লিখে রাখা কাগজটা বের করুন, যেটাতে আপনি লিখেছিলেন আপনার সামর্থ্য আর লক্ষ্য সম্পর্কে। আগাগোড়া পড়ুন, জোরে, স্পষ্ট করে, নিজেকে শুনিয়ে। যখন আপনি আপনার লক্ষ্যগুলো পড়বেন তখন আপনার ভেতর থেকে ওই লক্ষ্য পূরণের অনুপ্রেরণা আসবে। লক্ষ্যগুলোতে যতবেশি বিশ্বাস স্থাপন করতে পারবেন, অনুপ্রেরণা তত জোরালো হবে। যখন সামর্থ্যগুলো পড়বেন আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়বে। মনোযোগ দিন নিজের প্রতি, আপনি কোন কোন বিষয়ে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ তার ওপর, আপনার লক্ষ্যের প্রতি। মনোযোগ দিন যে জীবন আপনি চান, যা আপনার প্রাপ্য, যা অর্জন করা সম্ভব বলে আপনি বিশ্বাস করেন সেই সব অর্জনের পথে চলতে কী কী জিনিস আপনার দরকার এবং তা অর্জন করতে আপনি কী কী পদক্ষেপ নিচ্ছেন।

Scanned with CamScanner

তৃতীয় মিনিট :

চোখ বন্ধ করুন; কল্পনা করুন আপনার ভিজ্যুয়াল বোর্ডটিকে; কল্পনা করুন বোর্ডের বিষয়বস্তু। কল্পনা করুন যখন আপনি কাঙ্ক্ষিত সাফল্য লাভ করবেন তখন আপনার আশপাশের পরিবেশ, লোকজন কেমন হবে; অনুভব করুন কীভাবে আপনি সেই পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলবেন। কল্পনা করুন একটা সর্বাঙ্গসুন্দর দিন, যে দিনে সবকিছু আপনার চাহিদা মতো ঘটছে; কল্পনা করুন উপভোগ করছেন আপনার দৈনিন্দিন কাজগুলো; কল্পনা করুন পরিবার কিংবা বিশেষ কারো সঙ্গে হাসছেন, পার্টি করছেন; কল্পনা করুন দিনটা পার করার জন্যে যা যা প্রয়োজন তা আপনি খুব সহজেই পেয়ে যাচ্ছেন। আপনার মূল লক্ষ্য হচ্ছে– সাফল্যকে দেখা, সেটা অনুভব করা, সাফল্যের ভেতরে থেকে খুশি অনুভব করা, যে খুশির সময়, পরিবেশ ও মুহূর্ত তৈরি করার জন্যে এত চেষ্টা...

চতুর্থ মিনিট :

এবার একটা মিনিট সময় বের করুন কিছু লেখার জন্যে। লিখুন আপনি কৃতজ্ঞ, কেন আপনি গর্বিত এবং ঠিক কী কী পরিবর্তন আপনি নিজের ভেতর আনতে চাচ্ছেন কাঙ্ক্ষিত সাফল্য অর্জনের জন্যে। এবং এই কাজটা করতে করতেই আপনি মনের কোণে একজন শক্তিশালী, অনুপ্রাণিত ও আত্মবিশ্বাসী "আপনি" সৃষ্টি করতে পারবেন।

পঞ্চম মিনিট :

এবার আপনি পড়বেন। পছন্দের আত্ম-উন্নয়নমূলক বইটি নিন। ঠিক এক মিনিট পড়ুন; এক পৃষ্ঠা, দুই পৃষ্ঠা। যতটুকু সম্ভব। আপনি কিছু নতুন ধারণা পাবেন, যা কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য পুরণের রুটিনে যোগ করতে চাইবেন। এরকম কিছু ধারণা পাবেন, যা পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়নে আপনাকে সাহায্য করবে। কিছু ধারণা পাবেন, যা আরও পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করবে; যা আপনার মন প্রফুল্ল রাখতে সাহায্য করবে; বেঁচে থাকাকে করবে সহজ।

ষষ্ঠ মিনিট :

এবং সব শেষে, উঠে দাঁড়ান। শেষ ষাট সেকেন্ডে আপনার কাজ হবে শরীরের আলসেমি দূর করা। খুব ছোট ও সহজ কিছু ব্যায়াম আছে যেগুলোর জন্যে খুব

Scanned with CamScanner

বেশি সময়, জায়গা কিংবা চেষ্টা লাগে না। আপনি পুশ-আপস, (push-ups) সিট-আপস (sit-ups) কিংবা জাম্পিং জ্যাক (jumping-jacks) করতে পারেন। লক্ষ্যটা হচ্ছে হৃদয়ে গতি সঞ্চার করা, শক্তি বৃদ্ধি করা এবং আপনার সক্ষমতার সর্বোচ্চ অবস্থা নিশ্চিত করা যা আপনাকে মনোযোগ ধরে রাখতে এবং কাজ করতে সাহায্য করবে। এভাবে, এই ৬ মিনিট দিয়ে যদি আপনি প্রতিদিনের শুরুটা করতে পারেন, কী মনে হয়? দিনটা কি সফল হবে? যুদ্ধটা কি একটু আপনার পক্ষে আসবে?

আপনি দিনের শুরুটা মাত্র ৬ মিনিটেই সীমাবদ্ধ রাখেন এমনটা আমি বলছি না, চাইও না। শুধু বলতে চাচ্ছি শুরুতে আপনি ছয় মিনিটে অভ্যস্থ হন, ধীরে ধীরে আপনার সুবিধামত ৬ মিনিটকে ১২, ১৮ কিংবা যতটা আপনি চান তাতেই স্থির হোন। আর কিছু কিছু দিন আসবে, যেদিন খুব তাড়ায় থাকবেন, সেদিনের জন্যে ৬ মিনিটের ব্যবস্থাপত্র তো রয়েছেই।

Scanned with CamScanner

৮

আপনার জীবনধারা, লক্ষ্য ও স্বপ্নের সঙ্গে মিল রেখে সাজিয়ে নিন আপনার অতি নিজস্ব Miracle Morning

"The Miracle mornging" অসাধারণ। এটা আমার চিন্তায় দিয়েছে স্বচ্ছতা; মনোযোগে কেন্দ্রীভূত করতে সহায়তা করেছে; জীবনের জন্যে নতুন শক্তির সঞ্চার করেছে। এই প্যাকেজের সবথেকে আকর্ষণীয় ব্যাপারটা হচ্ছে যে, এটা নমনীয়। যে কেউ নিজের লক্ষ্য ও জীবনধারা অনুসারে এটাকে সাজিয়ে নিতে পারবেন। আমি একটা ব্যবসা চালাই এবং এক বছরের এক বাচ্চার মা, আমার জন্যে দরকার ছিল লক্ষ্যে স্থির থাকা, কৃতজ্ঞতা জানানো, সুস্থ শরীর গঠন ও চাপমুক্ত জীবন। এর সবগুলোই আমি পেয়েছি এই প্যাকেজ অনুশীলনের মাধ্যমে। আমাদের সবার সপ্তাহ ঠিক ১৬৮ ঘণ্টার। সুতরাং দেরি না করে এখনই শুরু করুন আপনার Miracle Morning প্যাকেজ এবং অনুভব করুন জীবনের সেই অনাস্বাদিত স্বাদ, যার অস্তিত্ব সম্পর্কেও আপনি সচেতন নন!"

- Katie Heaney, স্বত্বাধিকারী, হেজহগ (Hedgehog) গ্রুপ (সেইন্ট লুইস, মিসৌরি)

এখন পর্যন্ত আমাদের প্রাথমিক লক্ষ্য ছিল Miracle Morning-এর জন্যে LIfe S.A.V.E.R.S প্যাকেজ অনুসরণ করে আত্মউন্নয়ন গতিশীল করা। যাই হোক, Miracle Morning শতভাগ নমনীয়। জেগে উঠা থেকে শুরু করে Miracle Morning-এর সম্পূর্ণ সময়টা আপনি নিজের মত করে ব্যবহার করতে পারেন। এই সময় আপনি কী করবেন, কতক্ষণ করবেন, কোনটা আগে কিংবা পরে করবেন, সম্পূর্ণ নির্ভর করে আপনার ওপর। Miracle Morningকে আপনি কতখানি নিজের মতো করে নিতে পারেন, এর নির্দিষ্ট কোনো পরিধি নেই। মূল লক্ষ্য অর্জনের পথে যতখানি করা দরকার, তার সবটুকু করার সম্পূর্ণ স্বাধীনতা আপনার রয়েছে।

Scanned with CamScanner

এখন আমরা আরো বিস্তারিত আলোচনা করব। আলোচনা করব কখন এবং কী খাবেন থেকে শুরু করে পুরো Miracle Morning কীভাবে আপনার প্রধান লক্ষ্যে ও স্বপ্নের সঙ্গে সমন্বয় করে ব্যবহার করবেন। আলোচনা করব ছুটির দিন নিয়ে, দ্বিধা ও কালক্ষেপণ নিয়ে এবং আরো অনেক বিষয় নিয়ে।

জেগে উঠুন এবং শুরু করুন

এখন যা বলব, স্ববিরোধিতার মত শোনাতে পারে। ক্ষেপে যাওয়ার কোনো দরকার নেই, সঙ্গেই থাকুন। Miracle Morniing-এর চর্চা আপনাকে ঠিক সকালেই করতে হবে এমন কোনেবা বাধ্যবাধকতা নেই। অবশ্যই খুব সকালে ঘুম থেকে উঠার এবং মানসিক প্রস্তুতি নিয়ে দিন শুরু করার অনস্বীকার্য উপকারিতা আছে। কিন্তু আমাদের ভেতর এমন অনেক মানুষও আছেন যারা গভীর রাত পর্যন্ত কাজ করেন কিংবা সারা রাত কাজ করেন। এই ধরনের মানুষের লাইফস্টাইল, সময়ের হিসাব নিশ্চয় যারা রাত নয় বা দশটায় বিছানায় যান তাদের থেকে আলাদা হবে। এধরনের মানুষের কথা মাথায় রেখেই Miracle Morning ডিজাইন করা হয়েছে। আপনার লাইফস্টাইল কিংবা সময়ের হিসাব যেমনই হোক না কেন, সমস্যা নেই। আপনাকে শুধু আপনার নির্ধারিত সময়ের কিছু আগে (৩০ থেকে ৬০ মিনিট) ঘুম থেকে উঠতে হবে। যেন বাস্তব জীবনের সঙ্গে তাল রেখে কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে নিজেকে প্রস্তুত করতে কিছু সময় নিজের জন্যে বরাদ্দ করতে পারেন।

কখন, কেন ও কী খাবেন (সকালে)

এখন পর্যন্ত সকালের কার্যক্রম নিয়ে অনেক আলোচনা হয়েছে, নাশতার ব্যাপারটা ছাড়া। আপনারা প্রশ্ন করতেই পারেন, খাওয়ার কথা কখন বলব। এখন বলব। শুধু কখন খাব এটাই না, কী খাব এবং সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যা খাব বলে সিদ্ধান্ত নেব তা কেন খাব এ সম্পর্কেও আলোচনা এখন করব।

কখন খাব : মনে রাখা দরকার যে, শরীর একটা জটিল যন্ত্র। অন্যান্য যন্ত্রের মতো এটা চালু রাখতেও প্রচণ্ড শক্তির দরকার হয়। শরীরবৃত্তীয় সব কাজের ভেতর খাবার হজম করতে সবথেকে বেশি শক্তি খরচ হয়। আপনি যত বেশি খাবেন, হজম করার জন্যে তত বেশি সময়ের, তত বেশি শক্তির দরকার হবে; আপনি তত অধিক মাত্রায় দুর্বলতা অনুভব করবেন। সুতরাং আমি বুদ্ধি

Scanned with CamScanner

দেব, Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ অনুশীলন করার পরই আপনি খাবার গ্রহণ করুন। কারণ এই বিশেষ অনুশীলনের জন্যে একাগ্র মনোযোগ প্রয়োজন হবে। এজন্যে প্রয়োজন যতখানি বেশি সম্ভব রক্তের প্রবাহ মগজে পাঠানোর। আপনি যাদি অনুশীলনের আগে ভারি খাবার গ্রহণ করেন তাহলে সেটা হজমের জন্যে শরীরের কিছু শক্তি পাকস্থলীতে ব্যয় হবে। একান্তই যদি কিছু খেতেই চান অনুশীলনের আগে- হালকা কিছু খান; যা দ্রুত এবং সহজে হজম হবে। যেমন হালকা ফল কিংবা জুস।

কেন খাবেন- আসুন একটু সময় নিয়ে চিন্তা করি, যখন সবজি কেনার জন্যে বাজারে যাই কিংবা রেস্টুরেন্টের খাবারের তালিকা দেখি, তখন আমরা কোন বিষয়টিকে প্রাধান্য দিই? স্বাদ, রান্নার ধরন, আবেগ? নাকি নিজের স্বাস্থ্য, ক্যালরি, হজম শক্তি?

আমরা অধিকাংশ সময়ই খাবার পছন্দ করি স্বাদের ওপর ভিত্তি করে। কখনো কখনো কিছু খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে আবেগ মুখ্য ভূমিকা পালন করে। আপনি যখন কাউকে জিজ্ঞাসা করবেন, "কেন আইসক্রিম খাচ্ছেন?" কিংবা "আইসক্রিমের এই ফ্লেভারটাই কেন খাচ্ছেন?" কিংবা "কেন মাংস খাচ্ছেন?" আপনি মোটামুটি এই জবাবগুলোই পাবেন, "আমি আইসক্রিম পছন্দ করি, আমার এই ফ্লেভারটাই পছন্দ"। কিংবা মাংসের ক্ষেত্রে, "আজ মাংস খেতে ইচ্ছে করছে।" লক্ষ্য করুন, স্বাদ ও আবেগের প্রাধান্যই বেশি। অথচ আমাদের উচিত ছিল এটা ভাবা যে, যে খাবারটা খাচ্ছি- শরীরে তার প্রয়োজন কতটুকু? কিংবা এই খাবারটা থেকে কেউ একজন কতটুকু শক্তি গ্রহণ করতে পারবে?

আমি যা বলতে চাচ্ছি : যদি আমরা আরও শক্তির অধিকারী হতে চাই (আমরা সবাই চাই) এবং যদি সুস্থ-সবল, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে চাই (নিশ্চিতভাবেই চাই) তাহলে খাবারের ব্যাপারে আমাদের দ্বিতীয়বার চিন্তা করা দরকার। এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে যে, খাবারের স্বাদের তুলনায় শরীরের প্রয়োজন এবং পুষ্টির ওপর বেশি গুরুত্বারোপ করা উচিত। আমি কোনোভাবেই বলছি না যে, সু-স্বাস্থ্যের জন্যে আপনি সু-স্বাদু খাবার খাওয়া ছেড়ে দিন। আমি বলছি– সুস্থ, সবল, নীরোগ জীবনযাপন করার জন্যে আমাদের যে খাবার যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই স্বাদ উপযোগী করে গ্রহণ করা। কোনভাবেই শুধু স্বাদ যেন খাবার গ্রহণের মাপকাঠি না হয়।

কী খাব– খাওয়ার প্রসঙ্গে আলাপ করার আগে আসুন পান করার ব্যাপারে একটু কথা হয়ে যাক। এর আগে ঝিমানো ছাড়াই ঘুম থেকে জেগে উঠার ৫টি

Scanned with CamScanner

পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছিল। তার চার নম্বর পদ্ধতি ছিল- ঘুম থেকে উঠেই এক গ্লাস পানি খাওয়া। এর ফলে দীর্ঘ নিদ্রার পরে আপনার শরীরের পানির শূন্যতা একদিকে পূরণ হয়, অন্যদিকে শরীরে শক্তির প্রবাহ ত্বরান্বিত হয়। এর পরে, অনুশীলন শুরু করার আগে আমি এক কাপ চা পান করি। কী চা, কেমন চা খাবেন তা আপনার রুচির ওপর নির্ভর করে। আপনি কফিপ্রেমী হলে কফিও পান করতে পারেন। আমি সাধারণত ১৫ মিনিট সময় হাতে রেখে অ্যালার্ম সেট করি। যেন অনুশীলন শুরু করার আগে চা তৈরি এবং পান করার জন্যে যথেষ্ট সময় পাওয়া যায়।

খাওয়ার প্রসঙ্গে আসা যাক– এটা প্রমাণিত যে, পুষ্টি সব থেকে বেশি থাকে তাজা খাবারে। যেমন তাজা শাক-সব্জি কিংবা ফল। এ সব খাবার আপনার কর্মক্ষমতা বাড়ায়, মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে, শরীর সবল ও রোগ থেকে মুক্ত রাখে। Miracle Morning প্যাকেজে আপনি একটা সুপার ফুড স্মুদির (Super-food Smoothie [জ্যুস]) রেসিপি পাবেন। যার এক গ্লাসেই আপনি পাবেন প্রয়োজনীয় প্রোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট (যা বয়সের নেতিবাচক প্রভাব রোধ করে), ওমেগা থ্রি ও ফ্যাটি অ্যাসিড। এই বিশেষ স্মুদি শুধু শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তিই জোগায় না, এটা অত্যান্ত সু-স্বাদুও। কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের যাত্রায় এটি আপনাকে জাদুকরী গতি এনে দেবে। রেসিপিটি পাবেন https://www.miraclemorning.com/start-here/ এই ঠিকানায়।

পুরনো প্রবাদটা মনে রাখবেন, "আপনি তাই, যা আপনি খান।" সুতরাং শরীরের খেয়াল রাখুন, শরীর আপনার খেয়াল রাখবে।

আপনার লক্ষ্য ও স্বপ্ন অনুযায়ী Miracle Morning সাজিয়ে নিন

অতি উচ্চাকাঙ্ক্ষীরা সাধারণত Miracle Morning অনুশীলন করেন তাদের তাৎক্ষণিক লক্ষ্য পূরণের জন্যে। এই তথ্য খুব বেশি সত্য তাদের জন্যে, যারা ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও নিজের স্বপ্নের পথে এখনো পা রাখতে পারেননি। যেমন- নিজের ব্যবসা শুরু করতে পারেননি কিংবা প্রথম বই লেখা শুরু করতে পারেননি। The Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ তাদের লক্ষ্যের প্রতি নিবিষ্ট মনোযোগ প্রদানে সাহায্য করে এবং স্বপ্ন পূরণে সাফল্যের অগ্রযাত্রায় ত্বরান্বিত গতি নিয়ে আসে।

যেমন, আপনি যখন আপনার আত্মকথন প্রস্তুত করবেন, খেয়াল রাখুন তা যেন আপনার স্বপ্ন, আপনার লক্ষ্যের সঙ্গে সমন্বিত হয়। লক্ষ্য রাখুন তা যেন

Scanned with CamScanner

লক্ষ্য পূরণে প্রয়োজনীয় বিশ্বাস, পরিকল্পনা ও পদক্ষেপ সম্পর্কে আপনাকে স্ফটিকস্বচ্ছ ধারণা প্রদান করে। আত্মকথন এমন হওয়া উচিত, তা যেন সাফল্যের পথে নিজের প্রতি করা প্রতিজ্ঞাকে অবিচল রাখে এবং আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যায়। এভাবে তৈরি করা আত্মকথন প্রতিদিন নিয়ম মেনে পড়লে আপনি উদ্দ্যেশ্যের পথে অবিচল থাকবেন এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে কখনো দ্বিধা করবেন না।

যখন আপনি ভিজ্যুয়ালাইজ করবেন; কল্পনা করুন, সাফল্যের পথে সব পদক্ষেপ আপনি কত অনায়াসে নিচ্ছেন, অনুভব করুন মসৃণ অগ্রযাত্রাকে। সাফল্য যখন অর্জন করবেন, তা কেমন দেখাবে সে সম্পর্কে একটা উজ্জ্বল, নিখুঁত, স্বচ্ছ ছবি মনে আঁকুন। কাজে লাগান আপনার সব অনুভূতিগুলোকে– দেখুন, অনুভব করুন, চাখুন, ছুঁয়ে দেখুন, গন্ধ নিন প্রতিটি জিনিসের- নিতান্ত তুচ্ছ জিনিসেরও, তুচ্ছ ঘটনারও। আপনার দৃশ্যায়ন যত বিস্তারিত হবে তত বেশি আপনি উদ্বুদ্ধ হবেন, তত বেশি স্বপ্নের প্রতি নিবেদিত হবেন, তত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণে আপনি সাবলীল হবেন।

কালক্ষেপণ থেকে উঠে আসুন: সব থেকে কঠিন, সব থেকে খারাপ কাজটা আগে করুন

আমাদের স্বভাবগত স্বাভাবিক কালক্ষেপণ ও দ্বিধা দূর করার সব থেকে কার্যকরী, পরীক্ষিত উপায় হচ্ছে সেই কাজটা আগে করা যেটা সবথেকে জরুরী কিন্তু কম উপভোগ্য। সম্ভব হলে সকালে অনুশীলন শেষে সেটাই সব থেকে আগে করুন।

বিখ্যাত আত্মউন্নয়ন বিশেষজ্ঞ ব্রায়ান ট্রেসি তাঁর বেস্টসেলিং বই *Eat That Frog*-এ সকালে করা উপকারী এমন সব কাজের কথা আলোচনা করেছেন। তিনি দেখিয়েছেন, নির্দিষ্ট ধরনের কিছু কাজ সকাল সকাল করে ফেললে মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। যে প্রশান্তি দিনের বাকিটা সময় ধরে সাফল্যের পথে থাকতে সাহায্য করে। তাঁর মূল যুক্তিটা হচ্ছে– সবথেকে কঠিন কাজটা সকালে সবার আগেই করে ফেলুন। এতে দুটো উপকার হবে। (ক) দিনের সব থেকে কঠিন কাজটা সারা হয়ে গেছে; কাজেই দিনের বাকি কাজ আপনি চাপমুক্ত থেকে সাবলীলভাবে সম্পাদন করতে পারবেন। (খ) কঠিন কাজটা আগেই করে ফেলতে পারলে আপনার আত্মবিশ্বাসের পালে অনুকূল হাওয়া লাগবে। ফলে সারাদিন সাফল্যের জন্যে ইতিবাচক ভাবতে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে আপনি দ্বিধান্বিত হবেন না।

Scanned with CamScanner

একটা নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য নিয়েই ঘুম থেকে উঠা আমাদের মূল লক্ষ্য নয়। সকালে ঘুম থেকে উঠার সুফলের সঙ্গে আত্মউন্নয়ন মিলিয়ে সারাদিন ইতিবাচক কাজ করাই আমাদের মূল উদ্দেশ্য। আপনি কী করছেন সেটা মুখ্য না। মুখ্য হচ্ছে, কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের পথে অগ্রসর হতে আমাদের আভ্যন্তরীণ এবং জাগতিক উন্নয়নের সামন্বয় সাধনে যা করা দরকার সেগুলোই করা।

এখন আমরা কিছু কৌশল নিয়ে আলোচনা করব। যে কৌশলগুলো আপনাকে সাহায্য করবে আপনার চরম লক্ষ্য, আপনার জীবনধারার সঙ্গে সমন্বয়ের মাধ্যমে আপনার অতি নিজস্ব Miracle Morning প্যাকেজ তৈরি করতে। নিজেদের জন্যে বিশেষ Miracle Morning প্যাকেজ তৈরি করে সফল হয়েছেন এমন কিছু মানুষের প্যাকেজ থেকেও কিছু নমুনা আপনাদের দেব। এই সব সফল মানুষদের ভেতর যেমন আছেন কোটিপতি উদ্যোক্তা, তেমনি আছেন সফল গৃহিণী। আছেন স্কুল-কলেজের শিক্ষার্থী ও, যারা বিশেষ লক্ষ্য পূরণে নিজেদের জন্যে আলাদা আলাদা প্যাকেজ তৈরি করে নিয়েছিলেন।

আপনার Miracle Morning-কে করুন উপভোগ্য

বছরের পর বছর ধরে Miracle Morning পরিবর্তিত হয়েছে। আমি অনেক বছর ধরে Life S.A.V.E.R.S প্যাক অনুশীলন করছি এবং আগামীতে এই অনুশীলন বন্ধ করে দেওয়ার কোনো কারণ দেখছি না। একই জিনিস প্রতিদিন করার পরও আগ্রহ প্রথমবারের মতোই থাকার দুইটো কারণ : এটার ফলাফল পরীক্ষিত এবং এর পরিবর্তন। যে কোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রে যেমন হয়- আপনাকে মজা এবং সারপ্রাইজ নিয়ে চর্চা করতে হবে। নাহলে এটা একঘেয়ে লাগবে; থেমে যাবে।

আপনি প্রতি মাসে, দুই মাসে কিংবা সুবিধাজনক সময়ে আপনার শরীরচর্চার ব্যাপারটাতে পরিবর্তন আনতে পারেন। যে অডিও শুনে কিংবা বই পড়ে মেডিটেশন করছেন সেটা পরিবর্তন করুন, এখন খুব ভালো ভালো অ্যাপ পাওয়া যায় ফোনের জন্যে। নিয়মিত বিরতিতে ভিশন বোর্ডে পরিবর্তন আনতে পারেন, এটা নিশ্চিতভাবেই একটা উপভোগ্য বিষয়। ভিশন বোর্ডের লেখার আকার পরিবর্তন করুন, ফন্ট চেঞ্জ করুন, ছবি পরিবর্তন করুন। আত্মকথনে যেটা বলা হয়েছিল– নিয়মিত এই ব্যাপারটাতে পরিবর্তন আনতে হবে। যে লক্ষ্য পূরণ হয়ে গেছে তার জন্যে নির্দিষ্ট বাক্য বাদ দিতে হবে। নতুন লক্ষ্যের জন্যে নতুন বাক্য যুক্ত করতে হবে।

Scanned with CamScanner

আমি যখন ভ্রমণে থাকি, সফরে থাকি তখন তো অবশ্যই, স্বাভাবিকভাবেই আমার অনুশীলনে পরিবর্তন আনতে হয়। এছাড়াও অনেক সময় দেখা যায়, কোনো একটা ওয়ার্কশপ শেষ করতে দেরি হয়ে গেছে কিংবা বক্তৃতা শেষে পার্টি ছিল এবং এরকম আরো অনেক কারণেই নিয়মিত পরিবর্তন আনতেই হয়। পরিবর্তন অনেক ভাবেই আনা যেতে পারে। Life S.A.V.E.R.S প্যাকের উপাদানগুলোর ক্রম পরিবর্তন করতে পারেন, সেগুলোর জন্যে বরাদ্দকৃত সময়ে পরিবর্তন আনতে পারেন। কোনো দিন ব্যায়াম বেশি সময় করলেন, কোনো দিন আত্মকথনে কয়েক মিনিট বেশি দিলেন। আপনার জীবনধারা, আপনার চাপ, আপনার লক্ষ্যের ওপর নির্ভর করে আপনি ইচ্ছেমতো পরিবর্তন করুন। কিন্তু মূল কাঠামোতে হাত দেবেন না এবং অনিয়মিত হবেন না।

Miracle Morning সাজানোর ব্যাপারে শেষ কথা

মানুষের জীবনে পরিবর্তনের ভূমিকা প্রশ্নাতীত। অস্তিত্বের প্রয়োজনেই মানুষ পরিবর্তনের সঙ্গে সন্ধি করেছে। এজন্যেই তারা এখনও টিকে আছে। আমার প্রথম দিককার একজন শিক্ষক আমাকে খুব ভালো একটা প্রশ্ন করেছিলেন। বিক্রয় প্রতিনিধি হিসেবে আমার কাজের একঘেয়েমি সম্পর্কে আমি তার কাছে অভিযোগ করেছিলাম। তিনি আমাকে বলেছিলেন, "এই একঘেয়েমির জন্যে দায়ী কে? কার দায়িত্ব এই কাজে আবার মজা নিয়ে আসা?" এই শিক্ষা আমি কখনো ভুলিনি। হোক সেটা আপনার দৈনন্দিন কাজের অংশ কিংবা হোক তা সম্পর্ক, আপনি যেমনভাবে চান সেভাবেই তা এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব কেবল মাত্র আপনার। আপনি যখনই আপনার জীবনের সব বিষয়ের দায়িত্ব নিতে পারবেন, তখনই বিষয়গুলোতে পরিবর্তন আনার সম্পূর্ণ অধিকার অর্জন করবেন।

Scanned with CamScanner

৯

অসহনীয় থেকে অপ্রতিরোধ্য অভ্যাস গঠনের পরীক্ষিত উপায় যা আপনার জীবনে পরিবর্তন আনবে মাত্র ৩০ দিনে।

মানুষ সফল হয়ে জন্ম নেয় না। সফল মানুষ সাফল্যের জন্যে কাজের কিছু নির্দিষ্ট ধরণ ও কিছু অভ্যাস আত্মস্থ করেন, যা অসফল মানুষ করেন না।
সফল মানুষেরও অনেক কাজের ভেতর কিছু কাজ থাকে যা তাদের পছন্দ নয়; কিন্তু তবু তারা সেটা শুরু করেন এবং শেষ করেন

– ডন মার্কুইস

অনুপ্রেরণা আপনাকে শুরু করতে সাহায্য করবে। অভ্যাস আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাবে

– জিম রন

বলা হয়ে থাকে, কারো জীবনমান নির্ভর করে তার অভ্যাসের মানের ওপর। একজন সফল মানুষের সাফল্যের গোপন সূত্র হচ্ছে যে, কাঙ্ক্ষিত সাফল্য পেতে নিয়মিত যে কাজগুলো করা দরকার, তারা সেগুলোকে অভ্যাসে পরিণত করেছেন। অন্যভাবে বলা যেতে পারে, যিনি সফল নন, তিনি প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো ধারণ ও চর্চা করতে পারেননি।

অভ্যাসের ওপর সাফল্য নির্ভর করে। তারপরও এখনও পর্যন্ত নিখুঁত এমন কোনো উপায় উদ্ভাবন করা সম্ভব হয়নি যার মাধ্যমে প্রয়োজনীয় অভ্যাস ধারণ ও চর্চা করা যায়। আপনি যে ক্ষেত্রে, যে মাত্রায় সাফল্য চান তা অধিগ্রহণ করতে যে সব অভ্যাসের প্রয়োজন, তা আপনাকেই নির্দিষ্ট করতে হবে; ধারণ করতে হবে ও চর্চা করতে হবে। এবং একই সঙ্গে যে সব অভ্যাস ব্যর্থতার জন্যে দায়ী, সেগুলোও নির্দিষ্ট করে বর্জন করার দায়িত্বও আপনার। অভ্যাস হচ্ছে সেই সব কাজ, যা আপনি সচেতনভাবে ও অবচেতন মনে নিয়মিত করে যাচ্ছেন। বিশ্বাস

Scanned with CamScanner

করুন আর না-ই করুন, আপনার জীবনধারণ ও উন্নয়ন আপনার তৈরি করা অভ্যাসের মাধ্যমেই নির্ধারিত। হয় আপনি অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করুন, নতুবা অভ্যাসই আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করবে।

দুর্ভাগ্যের বিষয়, আমাদের শেখানো হয় না কীভাবে অভ্যাস ধারণ ও চর্চা করতে হয়। কোনো স্কুলে কিংবা কলেজে এমনকি প্রথাগত কোন প্রাইভেট কোচিং সেন্টারেও এই বিষয়ে কোন বিশেষায়িত শিক্ষা দেওয়া হয় না। যদিও সাফল্যে পৌঁছান এবং তা ধরে রাখতে অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে অভ্যাস চর্চা ও নিয়ন্ত্রণও আমাদের পাঠ্যক্রমে থাকা উচিত। কারণ কোনো বিষয়ে যদি আপনার শিক্ষা না থাকে, আপনি যতবারই চেষ্টা করুন আপনি ওই নির্দিষ্ট বিষয়ে সফল হবেন না। প্রতিবছর, বছরের শুরুতে আপনি যে পরিকল্পনা করেন, তার দিকে একটু মনোযোগ দিলেই বুঝতে পারবেন।

অভ্যাসগত ব্যর্থতা : নতুন বছরের প্রতিজ্ঞা

প্রতি বছর লক্ষ লক্ষ মানুষ তাদের শুভ বুদ্ধির ওপর ভরসা করে ইতিবাচক সব পরিকল্পনা করেন কিন্তু দেখা যায় শতকরা পাঁচ ভাগেরও কম মানুষ তাদের প্রতিজ্ঞার প্রতি সুবিচার করেছেন। প্রতি বছরের শেষ ক্ষণে আমরা নতুন বছরের জন্যে ইতিবাচক সব প্রতিজ্ঞা করি, প্রতিজ্ঞা করি নেতিবাচক অভ্যাস পরিত্যাগের। পরিসংখ্যানের দিকে না গিয়েও আমরা সবাই জানি, জানুয়ারি মাস শেষ না হতেই আমাদের বেশিরভাগ পরিকল্পনা শেষ হয়ে যায়।

এই প্রবণতার আপনি নিজেও চাক্ষুষ প্রমাণ পেয়ে যাবেন। পহেলা রমজানে মসজিদে যান কিংবা জানুয়ারির পহেলা সপ্তাহে জিম-এ সদস্য হওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি মসজিদে বসার জায়গা পাবেন না। জিম-এ সদস্য হওয়ার ফর্ম পাবেন না। দুই সপ্তাহ পরে আবার চেষ্টা করুন। মসজিদ ও জিম দুইই ফাঁকা দেখবেন। এর কারণ একটাই, ইতিবাচক অভ্যাসে নিবদ্ধ থাকার মতো প্রস্তুতি আমাদের অধিকাংশের নেই।

যে অভ্যাসগুলো আমাদের সুখী, স্বাস্থ্যবান ও সফল জীবনের পথে এগিয়ে দেয়, সেই সব অভ্যাস নিয়মিত চর্চা করা কেন এত কঠিন?

ঐতিহ্যে অভ্যস্ততা : পরিবর্তনে ভীতি

এটা সত্যি, কোনো না কোনো অবস্থায়, কোনো না কোনো অভ্যাসের প্রতি আমরা সবাই কমবেশি দায়বদ্ধ। একবার কোনো অভ্যাস গড়ে উঠলে সেটা

Scanned with CamScanner

পরিবর্তন করা কঠিন। কারণ পরিবর্তনের জন্যে সফল ও পরীক্ষিত কোনো কার্যকর কৌশল আমাদের জানা নেই।

নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে আমরা বেশিরভাগ সময়ই ব্যর্থ হই। কারণ আমরা জানিনা, নির্দিষ্ট অভ্যাসটা থেকে কী ফলাফল আমরা পাব এবং কীভাবে তা অর্জন করব। সে কৌশল আমাদের জানা নেই।

নতুন একটা অভ্যাস গড়তে ঠিক কতটা সময় লাগে?

এটা নির্ভর করে আপনি কোনো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিচ্ছেন কিংবা কোন বইটা পড়ছেন তার ওপর। এই বিষয়ে আশ্বস্ত হবার মতো যে সব তথ্য পাওয়া যায় তা থেকে একটা নিরাপদ সময় বের করা যায়। সেটা হলো, মোটামুটি তিন সপ্তাহ থেকে তিন মাসের মতো লাগে একটা নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে কিংবা পুরাতন একটা অভ্যাস পরিত্যাগ করতে।

২১ দিনের (৩ সপ্তাহ) একটা জনপ্রিয় শ্রুতি আমারা অনেকেই শুনেছি। এই তথ্যটা আমরা পেয়েছি সম্ভবত ১৯৬০ সালে প্রকাশিত *PsychoCybernetics: A New Way To Get More Living Out of Life* বইটি থেকে। বইটা লিখেছিলেন ডা. ম্যাক্সওয়েল মল্টজ (Dr. Maxwell Maltz)। তিনি পেশায় কসমেটিক সার্জন ছিলেন। পেশাগত কারণেই অনেক শরীরে তাঁকে কাঁটা-ছেঁড়া (অপারেশন) করতে হয়েছে। তিনি লক্ষ্য করে দেখেছিলেন, কোনো অঙ্গহানির শুন্যাবস্থা কাটাতে শরীরের মোটামুটি ২১ দিনের মতো সময় লাগে। তিনি আরও কিছু তথ্য প্রমাণ দিয়ে এটাও দেখাতে চেয়েছিলেন, একজন মানুষের অভ্যাস পরিবর্তনের জন্যেও মোটামুটি একই রকম সময় লাগে।

আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং অন্যান্যদের অভিজ্ঞতা (আমার ক্লায়েন্টদের) থেকে আমি যে সব তথ্য সংগ্রহ করেছি, তা বিশ্লেষণ করে এটা বলা যায় যে, অভ্যাস পরিবর্তনের জন্যে ৩০ দিন যথেষ্ট সময়, যদি আপনি একটি কার্যকরী কৌশল অনুসরণ করেন। সমস্যা হচ্ছে, অধিকাংশ মানুষের এব্যাপোরে কোনো কৌশলই থাকে না, সঠিক বা কার্যকরী কৌশলের তো প্রশ্নই আসে না। সুতরাং প্রতিবছরই তারা আত্মবিশ্বাস হারাতে থাকেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, একজন ধুমপায়ী সঠিক কৌশলে চেষ্টা না করার ফলে বছরের পর বছর সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে চেয়েও পারে না। প্রতিবার সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং ব্যর্থ হয়ে তা থেকে সরে আসায় শুধুমাত্র আত্মবিশ্বাসই কমে, আর কোনো কাজ হয় না।

Scanned with CamScanner

কীভাবে আপনি আপনার অভ্যাসকে বশ করবেন? আপনার জীবন এবং ভবিষ্যতের সম্পূর্ণ দায়িত্ব নেবেন? কীভাবে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজনীয় ইতিবাচক অভ্যাস গড়ে তুলবেন; নেতিবাচক অভ্যাস পরিত্যাগ করবেন? সবগুলো প্রশ্নের সঠিক উত্তর একটাই: আপনাকে পরীক্ষিত, কার্যকরী কৌশল অবলম্বন করতে হবে। কৌশলের অভাবই সব থেকে বড় বাধা। আমাদের অধিকাংশেরই পরিষ্কার ধারণা থাকে না, যে অভ্যাসটি পরিত্যাগ করব কিংবা গ্রহণ করব বলে সিদ্ধান্ত নিলাম, তা থেকে ঠিক কী পরিবর্তন জীবনে আশা করতে পারি। যেহেতু ফলাফল সম্পর্কে আমরা সন্দিহান সেহেতু আমরা কোন মানসিক চাপও অনুভব করি না সিদ্ধান্তটি কার্যকর করতে।

এই অধ্যায়ে আমরা শিখব মাত্র ৩০ দিনে কীভাবে একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের পরিবর্তন আমাদের জীবনে আনতে হয়।
এই ৩০ দিনকে আমরা ১০ দিন করে তিনটি অংশে ভাগ করে নেব।
প্রতি অংশে আমরা নতুন নতুন মানসিক বাধা দূর করব।

প্রথম ১০ দিন : প্রথম ধাপ- অসহনীয়

যে কোনে নতুন অভ্যাস গড়তে কিংবা পরিত্যাগ করার প্রথম দুই দিন আপনার হয়তো কিছু মনে হবে না, হয়তো নতুন পরিবর্তনের উত্তেজনায় আপনি একটু উত্তেজিতও হবেন। ধৈর্য ধরুন, নতুনত্বের বাষ্প মিলিয়ে গেলেই বাস্তবতার দেখা মিলবে। সবকিছু তেতো লাগবে। আপনি এটা একটুও পছন্দ করবেন না, অসহ্য মনে হবে। আপনার প্রতিটি ডিএনএ এই পরিবর্তনের বিরোধিতা করবে। মানসিক ও শারীরিক যাতনার বশবর্তী হয়ে আপনিও বলবেন, "এই পরিবর্তন আমি চাই নি। আমি আর সহ্য করতে পারছি না।"

আপনি নতুন যে অভ্যাসটা গড়তে যাচ্ছেন, সেটা যদি হয় ভোরে উঠা; তাহলে প্রথম ১০ দিনে আপনার প্রতিক্রিয়া এরকম হবে: নির্দিষ্ট সময় অ্যালার্ম বাজবে; আপনি ঘড়িতে সময় দেখবেন; নিজেকে বোঝাবেন আরো ১০ মিনিট ঘুমালে মহাভারত অশুদ্ধ হবে না; এবং আপনি স্নুজ বাটন চেপে আবার ঘুমিয়ে পড়বেন।

বেশিরভাগ মানুষের সমস্যা হচ্ছে, তারা জানেন না যে, এই ১০ দিনের অনুভূত হওয়া অসুবিধা বা অসহ্য অবস্থাটা নিতান্তই সাময়িক। বরং তারা ভাবেন, এই অসুবিধাগুলোই দীর্ঘস্থায়ী; এর থেকে মুক্তি নেই! এবং শেষ

Scanned with CamScanner

সিদ্ধান্তটা এরকম হয়, 'পরিবর্তনটা যদি এতই পীড়াদায়ক হয়, তাহলে থাক। দরকার নেই এই ঝামেলার'।

এই কারণেই সমাজের শতকরা ৯৫ ভাগ মানুষ, আমজনতা ব্যর্থ হন নতুন সু-অভ্যাস গড়তে ও কু-অভ্যাস বর্জন করতে। এর ফলে তারা ব্যর্থ হন জীবনের মান বৃদ্ধিতে গুণগত পরিবর্তন আনতে ।

আপনার সাফল্য এখানেই যে, আপনি ইতোমধ্যে জেনে গিয়েছেন প্রথম ১০ দিন আপনাকে ভয়ানক চাপ নিতে হবে, যে চাপটা ক্ষণস্থায়ী এবং আপনি সেই চাপের জন্যে প্রস্তুত। যদি আপনি এই চাপটুকু সামলিয়ে উঠতে পারেন তাহলে আপনি অবশ্যই প্রতিকূলতা কাটিয়ে উঠতে পারবেন এবং সফল হবেন। এবং একবার যদি আপনি পরিবর্তনের মজা পেয়ে যান, তাহলে আপনি ১০ দিনে যেকোনো কিছু করে ফেলতে পারবেন।

সুতরাং অভ্যাসে পরিবর্তন আনার প্রথম ১০ দিন মধুচন্দ্রিমা নয়। অসহ্য লাগবে, বিরক্ত হবেন এবং এমনকি আগের অভ্যাসে ফিরে যেতে চাইবেন। কিন্তু, একটু কষ্ট করে নিজের ওপর বিশ্বাস রাখুন। আপনি পারবেন। আর পুরস্কার? পাবেন সর্বময় সক্ষমতা! তখন জীবনের যে কোনো পরিবর্তনের জন্যে আপনি একাই যথেষ্ট!

১১ থেকে ২০তম দিন: দ্বিতীয় ধাপ– অস্বস্তিকর

প্রথম ১০ দিন কাটিয়ে উঠার পর আমরা এখন দ্বিতীয় অধ্যায়ে প্রবেশ করব। প্রথম ১০দিনের তুলনায় এই সময়টা অপেক্ষাকৃত সহজ হবে। কারণ আপনি ইতোমধ্যে নির্দিষ্ট অভ্যাসটা গ্রহণ কিংবা বর্জনে মটামুটি অভ্যস্ত হয়ে গেছেন; মোটামুটি নিশ্চিত হয়ে গেছেন আপনার জীবনে আসন্ন ইতিবাচক ফলাফল সম্পর্কে। এবং এই ব্যাপারে কিছু আত্মবিশ্বাসও অর্জন করে ফেলেছেন।

যদিও এখন ব্যাপারটা আগের মতো অসহনীয় হবে না, তারপরও খুব সহজও হবে না। আপনার অবচেতন মন আপনাকে মায়াজালে আকৃষ্ট করে পিছনের দিনে নিয়ে যেতে চাইবে; ভাবাবে, দেখাবে আপনি কত আরামে ছিলেন, কত সন্তুষ্ট ছিলেন এই সব শুরু করার আগে। মনে হবে ফেলে আসা ঘুমের সকালগুলো কত আরামদায়কই না ছিল! ধৈর্য ধরুন, নিজের প্রতি করা প্রতিজ্ঞায় অটুট থাকুন। আপনি ইতোমধ্যে অসহনীয় অবস্থা পার করে এসেছেন। এখন যে পর্যায়ে আছেন সেটা আর অসহনীয় নয়, যদিও কিছুটা অস্বস্তিকর। তবে আপনার

Scanned with CamScanner

জীবনে খুব বড় পরিবর্তন ঘটতে চলেছে। আপনি খুব শিগগিরই পেতে চলেছেন অন্য এক অনুভূতি, আপনি হয়ে যাবেন অপ্রতিরোধ্য।

২১ থেকে ৩০ তম দিন: চূড়ান্ত ধাপ– অপ্রতিরোধ্য

আপনি শেষ ১০ দিনে প্রবেশ করেছেন। সাবধান! এই পর্যায়ে এসে আমরা ক্ষতিকারক একটা ভুল করি। ২১ দিনে অভ্যাস পরিবর্তনের জনপ্রিয় পরামর্শটা নিশ্চয় ভুলে যাননি; '২১দিন সম্পন্ন হয়েছে, যথেষ্ট, আর কী প্রয়োজন'। এই সময়ে এসে আপনার অবেচতন মন আপনাকে এভাবে বিভ্রান্ত করতে পারে।

২১ দিনের ব্যাপারটা কি পুরোপুরি ভুল? না, বিশেষজ্ঞরা খুব একটা ভুল করেননি। ২১ দিনে অভ্যাসগত পরিবর্তন সম্পন্ন করা সম্ভব। কিন্তু শেষ ১০ দিন আমরা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা বিষয়ের জন্যে সংরক্ষিত রেখেছি। আমরা যে অভ্যাসটা গ্রহণ কিংবা বর্জনে এতদিন কষ্ট করলাম, তা দীর্ঘ মেয়াদে আমাদের জীবনে কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে তা আমরা অনভুব করতে চেষ্টা করব এবং একই সঙ্গে এই ১০ দিনে সেই পরিবর্তনে অভ্যস্ত হতে চেষ্টা করব। বিগত ২০ দিনে আমরা আমাদের পরিবর্তনে অসন্তুষ্ট ছিলাম, অসুখী ছিলাম। এখন আর অপছন্দ কিংবা এড়িয়ে চলা নয়, নতুন অভ্যাসে অভ্যস্ত হয়ে আমরা গর্বিত। আর তাই এখন আমরা এই পরিবর্তনের ইতিবাচক ফলাফল উপভোগ করব।

দৃশ্যমান প্রকৃত পরিবর্তন *(transformation)* এই শেষ ১০ দিনে দেখা দেবে। কারণ আপনি নতুন যে অভ্যাস গঠন করলেন তা এখন থেকে হয়ে যাবে আপনার পরিচয়ের একটা অংশ। ব্যাপারটা এমন, যেন এতদিন আমরা পরিবর্তন আনার চেষ্টা করেছি; এখন পরিবর্তনটা আমাদের অস্তিত্বের অংশ। এতদিন আমরা পরিবর্তন আনতে চেয়েছি, এখন পেরেছি।

উদাহরণ হিসেবে ভোরে ওঠার ব্যাপারটা নিয়ে ভাবুন। প্রথম ২০ দিন আপনি নিজেকে বোঝাতে চেয়েছেন, "সকালে উঠে লাভ কী?" "আমি সকালে ওঠা মানুষদের কাতারে পড়ি না।" বারবার স্নুজ বাটন চেপেছেন। অথচ এখন আপনি অ্যালার্ম বাজার সঙ্গে সঙ্গে উত্তেজিত হয়ে উঠেন বিছানা ছাড়ার জন্যে। কেননা আপনি জানেন এবং বিশ্বাস করেন যে, আগে আগে বিছানা ছাড়ার ফলে আপনি অতিরিক্ত কিছু কাজ চাপমুক্ত অবস্থায় করতে পারবেন। এগুলো নির্দিষ্ট কিছু লক্ষ্য পূরণে আপনাকে সাহায্য করবে।

কিছু মানুষ প্রথম ২০ দিন শেষে অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠেন। তারা ভাবেন, "২০ দিন তো চেষ্টা করেছি। এখন আমি পরিবর্তনে অভ্যস্ত হয়ে গেছি।

Scanned with CamScanner

এখন কিছুদিন ছুটি নিই।" দয়া করে, এই ভুল করবেন না। এখন বিরতি দিলেই আপনি আবার পুরোনো গর্তে পড়ে যাবেন; আবার প্রথম থেকে শুরু করতে হবে। কাজেই এই ঝুঁকি না নিয়ে আসুন পরিবর্তনকে উপভোগ করে শেষ ১০ দিন শেষ করি, তাহলে আগামী দিনে এভাবে চলতে পারব অবিরাম।

আমি দৌড়াতে অপছন্দ করি

"বিশ্বাস করো, জন। আমি দৌড়াতে অপছন্দ করি। কোনভাবেই আমি এটা করতে পারব না।"

"ও, হ্যাল, এটা কোনো ব্যাপারই না। আমরা Front Row Foundation-এর চাঁদার জন্যে দৌড়াচ্ছি।" জন বার্গহফ জবাব দিয়েছিল। সে আরো ব্যাখ্যা করেছিল, "দেখ, আমি নিজেকেও ম্যারাথনের জন্যে উপযোগী মনে করি না। কিন্তু একবার যদি তুমি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেল, তুমি ঠিকই কাজটা শেষ করার একটা না একটা উপায় বের করে ফেলবা। এবং আমি তোমাকে বলছি, সত্যিই এটা একটা জীবন বদলানো অভিজ্ঞতা।"

"ঠিক আছে ভেবে দেখব।"

ভেবে দেখার ব্যাপারটা আসলে জনকে আপাতত দূরে রাখার একটা কৌশল। ভুল বুঝবেন না, Front Row Foundation-এর কাজের ব্যাপারে আমার পূর্ণ সমর্থন ছিল। এই সংস্থার জন্যে আমি অনেক দিন ধরে অর্থ দান করে আসছি। কিন্তু ম্যারাথনে দৌড়ানোর চেয়ে চেক লেখা অনেক সহজ। গ্র্যাজুয়েশনের পরে গত ১০ বছরে আমি দৌড়াইনি। এবং তখনও আমি শুধু শরীরচর্চা ক্লাসের জন্যেই দৌড়াতাম।

২০ বছর বয়সে আমার দুর্ঘটনাটা (কার অ্যাক্সিডেন্ট) ঘটে। এর বর্ণনা আপনাদের আগেই দিয়েছি। দুর্ঘটনাটার পর আমার শরীরে অনেকগুলো জটিল অপারেশন করা হয়। কেউ ভাবতেও পারেনি, আমি আবার স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পারব। যাই হোক, আমি বেঁচে আছি, বেশ ভালো ভাবেই। আমি কিছু আউটডোর স্পোর্টসেও অংশ নিই, যেগুলোতে ঝুঁকি কম। কিন্তু আমার মনে সবসময় একটা ভয় থাকে। জনের সঙ্গে কথা হওয়ার সপ্তাহ খানেকের ভেতর আমার একজন কোচিং ক্লায়েন্ট, Katie Fingerhut, সে তার দ্বিতীয় ম্যারাথন শেষ করে এসে আমাকে জানাল, "হ্যাল, বিশ্বাস করবা না; এই অনুভূতি সত্যিই অসাধারণ, এখন আমার মনে হচ্ছে আমি সবকিছু করতে পারি।"

Scanned with CamScanner

ম্যারাথনের ব্যাপারে জন ও কেটের ইতিবাচক কথাবার্তার পর আমি ভাবতে বসলাম। আমার মনে হলো, নিজের সক্ষমতা নিয়ে আমার যে সন্দেহ তা দূর করার সময় হয়েছে। জীবনে আর সবকিছু যদি আমি করতে পারি, দৌড়াতে পারব না কেন? সুতরাং আমি শুরু করলাম। পরের দিন সকালে আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে দৌড়াব। জুতা পরলাম; সদর দরজা খুলে বের হলাম। আমি সত্যিই চাচ্ছিলাম দৌড়াতে। মনে আছে? যেমন বলেছিলাম, পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রথম দুই দিনে উত্তেজিত থাকবেন!

বাড়ি থেকে রাস্তায় বের হওয়ার সময়টুকু আমি নিজেকে উৎসাহ দিলাম, সাহস দিলাম। বাড়ি থেকে বের হয়ে ফুটপাথে হালকা চালে খানিক দৌড়ালাম। এরপর রাস্তায় নামলাম। রাস্তায় নেমেই আমি হোঁচট খেলাম, গোঁড়ালি মচকে গেল। ব্যাথায় নীল হয়ে গোঁড়ালি ধরে আমি ভাবলাম, "কোনকিছুই খামোকা ঘটে না। সম্ভবত আজকের দিনে দৌড়ানো আমার জন্যে উপযুক্ত না। আবার কাল চেষ্টা করব।" এবং আমি তাই করেছিলাম।

৩০ দিন : "অসহ্য থেকে অপ্রতিরোধ্য"

পরের দিন থেকে আমি অফিসিয়ালি প্রস্তুতি নিতে শুরু করলাম ম্যারাথনের জন্যে। নতুন সিদ্ধান্তের যে উত্তেজনা থাকে তা আমার ক্ষেত্রে স্থায়ী হয়েছিল মাত্র কয়েক মুহূর্ত। এরপর ব্যথা শুরু হলো; আমার অবচেতন মন স্মরণ করিয়ে দিতে থাকল যে আমি দৌড়ের উপযুক্ত নই, আমি খুব খারাপ দুর্ঘটনায় পড়েছিলাম, আমার পেছনে ব্যাথা করছে, আমার পা ভাঙা, ইত্যাদি। কিন্তু সব থেকে বড় কথা আমি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ ছিলাম।

অত্যন্ত যন্ত্রণা নিয়ে আমি এক মাইল দৌড়ানো শেষ করলাম। যখন হাঁপাচ্ছি, আমার মনে হলো আমার সাহায্য দরকার, পরিকল্পনা দরকার। সুতরাং আমি বুক স্টোরে গেলাম এবং খুঁজে বের করলাম নিখুঁত সমাধান– ডেভিড হুইটসেটের (David Whitsett) লেখা *The NonRunner's Marathon Trainer!*

১-১০ম দিন

দৌড় শুরু করার পর প্রথম দশ দিন আমি অত্যন্ত শারীরিক কষ্টে এবং মানসিক যন্ত্রণায় ভুগেছি। আমার অবেচতন মন বারবার আমাকে আর দশটা সাধারণ

Scanned with CamScanner

মানুষের মতো থামতে বলেছে। আমি শুনিনি।

'সঠিক কাজটি করো, সহজটি নয়' কথাটা বারবার স্মরণ করেছি। নিজের করা প্রতিজ্ঞার কথা মনে করেছি আর দৌড়েছি।

১১-২০তম দিন

শরীরের কষ্ট আগের থেকে কমে গেছে, অনেক। কিন্তু দৌড়ানোকে আমি এখনও ঠিক পছন্দ করে উঠতে পারিনি। আবার এটাও ঠিক আগের মতো এখন আর আমি দৌড়ানো ছেড়েও দিতে চাই না। প্রায় দুই সপ্তাহ টানা দৌড়ানোর পর জীবনে প্রথমবারের মতো আমি অনুভব করলাম, রোজ সকালে দৌড়ানোটা একেবারে খারাপ কিছু না। এখন ঘুম থেকে উঠে দৌড়ানোটা আমার জন্যে প্রাত্যহিক জীবনের অংশ হয়ে গেছে। প্রতিশ্রুতি তো আছেই।

২১-৩০ তম দিন

শেষ দিনগুলো ছিল সত্যিই উপভোগ্য। আমি ভুলে গেছি সেই সব দিনের কথা, যখন আমি দৌড়াতে ভয় পেতাম। এখন এটা আমার জীবনের অনুষঙ্গ। রোজ সকালে ঘুম থেকে উঠি, জুতা পরি, দৌড় শুরু করি, মনটা খুশিতে ভরে ওঠে, মুখে লেগে থাকে হাসির দীপ্তি।

আমি দৌড়াতে পারব না এরকম কু০বিশ্বাস উধাও হয়ে গেল। সেখানে স্থান করে নিল ইতিবাচক আত্মকথন। সেই সঙ্গে আত্মউন্নয়নমূলক গানও আমার হাঁটার সঙ্গি হয়ে গেল। আমি হাঁঠতে পারবনা এরকম গণ্ডিবদ্ধ ধারণা আমি ঠিক ৩০ দিনেই অতিক্রম করলাম। সব থেকে বড় কথা, দুর্ঘটনার পরে, আমি যা কখনো কল্পনাও করতে পারিনি, সেটাই এখন বাস্তব। আমি দৌড়াতে পারি!

বাকি গল্প: স্বাধীনতার পথে ৫২ মাইল

৩০ দিন পর আমি যখন সকালে দৌড়ানোতে সম্পূর্ণ অভ্যস্ত, ম্যারাথনে অংশ নেওয়ার জন্যে প্রস্তুত, জনকে ডাকলাম, সুসংবাদ দেওয়ার জন্যে। জন আমার খুব ভালো বন্ধু। আমার দুঃসময়ে সে সব সময় পাশে থেকেছে। দুর্ঘটনা পরবর্তী সময়ে আমার মানসিক সংকীর্ণতা কাটিয়ে উঠার ক্ষেত্রে সে সব সময় সাহায্য করেছে। জন সবকিছু শুনে এমন এক প্রস্তাব আমাকে দিল, যা শুধু তার পক্ষেই

Scanned with CamScanner

সম্ভব। সে আমার পিঠ চাপড়ে অনেক প্রশংসা করে বলল, "বন্ধু, ২৬ মাইলের ম্যারাথনে দৌড়ানো আর ৫২ মাইলে দৌড়ানো একই কথা। তুমি ৫২ মাইলই দৌড়াও।" জন আমাকে খুব ভাল করে চেনে। সে জানে আমি তখন আবেগের পাহাড়ের মাথায় বসে আছি; যত অসম্ভব প্রস্তাবই সে দিক, আমি একবারেই "না" করে দেব না। জন ঠিকই ভেবেছিল। আমি "না" করিনি বরং ভেবে দেখার জন্যে তার কাছে সময় চাইলাম।

পার্থক্যটা হলো, এবার "ভেবে দেখব" বলতে আমি সত্যিই ভেবে দেখতে চেয়েছি। কারণ নিজেকে চাপে রাখলে যে ফল পাওয়া যায়, এই ব্যাপারটা এখন আমি জানি। আমি "একদমই দৌড়াতে পারি না" থেকে যদি একটানা ৬ মাইল দৌড়াতে পারি তাহলে ৫২ মাইলও পারব। সব থেকে বড় কথা ৫২ মাইলের ম্যারাথনের এখনও ছয় মাস বাকী। আমি বেশ উৎসাহ বোধ করেছিলাম। এমনকি আমি একজন বন্ধু ও দুইজন সাহসী কোচিং ক্লায়েন্টকে রাজি করিয়ে ফেললাম আমার সঙ্গে অংশগ্রহণের জন্যে।

প্রস্তুতি নেওয়ার ছয় মাসে আমি মোট ৪৭৫ মাইল দৌড়েছিলাম। এর ভেতর একটানা ২০ মাইল করে দৌড়েছি তিনবার। আমরা চারজনই এখন মোটামুটি প্রস্তুত আটলান্টিক সিটি ম্যারাথনের জন্যে। এমনকি উৎসাহ দেওয়ার জন্যে জনও চলে আসল। মুশকিল হচ্ছে আটলান্টিক সিটি "আল্ট্রা" ম্যারাথনের জন্যে প্রস্তুত ছিল না। সুতরাং আমরা একটু বুদ্ধি খাটালাম।

আমরা ঠিক করলাম, ভোর সাড়ে তিনটায় সবাই বোর্ডওয়াকে হাজির হব। সিদ্ধান্তটা ছিল অফিসিয়াল ম্যারাথন শুরুর আগেই আমরা আমাদের প্রথম ২৬ মাইল দৌড় শেষ করব এবং বাকি ২৬ মাইল শেষ করব অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে। মুহূর্তটা ছিল পরাবাস্তব। আমাদের ভেতর একই সঙ্গে কাজ করছিল উত্তেজনা, ভয়, আত্মবিশ্বাস ও অবিশ্বাস। সত্যিই আমরা চ্যালেঞ্জটা নিতে যাচ্ছি?!

চাঁদের আলো আরেকটু উজ্জ্বল হলে অক্টোবরের কড়া শীতে আমরা আমাদের নিশ্বাস দেখতে পেতাম। তবুও আমাদের পথ ছিল যথেষ্ট আলোকিত। আমরা শুরু করলাম। একসঙ্গে, ধীরে ধীরে আমরা এগোতে থাকলাম। আমরা সবাই একমত হয়েছিলাম সাফল্য শুধু এভাবেই আসতে পারে- এগিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে। সুতরাং এটা আমাদের জন্যে শুধু দৌড়ানোই ছিল না, আমাদের জন্যে ছিল উদ্দেশ্যের পথে এগিয়ে যাওয়া।

ছয় ঘণ্টা পাঁচ মিনিট লেগেছিল আমাদের প্রথম ২৬ মাইল দৌড় শেষ করতে। এই ব্যাপারটাতে অনুশীলন যতটুকু সাহায্য করেছিল, ঠিক ততটুকুই

Scanned with CamScanner

সাহায্য করেছিল আমাদের পারস্পরিক উৎসাহ; একটা দল হয়ে আমাদের একসঙ্গে লক্ষ্যে পৌঁছনোর চেষ্টা। এই সময়টা আমাদের চার জনের জন্যে ছিল সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ সময়। ২৬ মাইল দৌড় শেষ করার আত্মতুষ্টি যেমন ছিল তেমনি সামনে আরও ২৬ মাইলও দৌড়াতে হবে– এই ভাবনাও ছিল।

যে উত্তেজনা নিয়ে ছয় ঘণ্টা আগে আমরা দৌড় শুরু করেছিলাম, তা এখন প্রচণ্ড শারীরিক যন্ত্রণা ও হতাশায় পরিণত হলো। টানা ২৬ মাইল দৌড়ানোর পর আমরা নিশ্চিত ছিলাম না যে, আরও ২৬ মাইল আমরা পারব। কিন্তু আমরা পেরেছিলাম।

টানা সাড়ে ১৫ ঘণ্টার চেষ্টায় James, Favian, Alicia ও আমি আমাদের ৫২ মাইলের লক্ষ্য পূরণ করলাম...একসঙ্গে। আমরা দৌড়েছি, হেঁটেছি, খুঁড়িয়েছি এমনকি কখনো কখনো নিজেদের টেনে বয়ে নিয়ে গেছি; কিন্তু আমাদের অবিচল লক্ষ্য ছিল ফিনিশ লাইন, আমরা সেদিকে এগিয়ে গিয়েছি।

ফিনিশ লাইনের ওপারে ছিল স্বাধীনতা... সেই স্বাধীনতা যা আপনার কাছ থেকে কেউ কেড়ে নিতে পারবে না। এই স্বাধীনতাটা ছিল আমাদের স্ব-আরোপিত সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্তি। যদিও প্রস্তুতির সময় আমরা বিশ্বাস করতাম, টানা ৫২ মাইল দৌড়াতে পারব; কিন্তু সত্যিই সেটা সম্ভব হবে বলে আমাদের কারও বিশ্বাস ছিল না। আমাদের প্রত্যেককে যুদ্ধ করতে হয়েছে নিজের সঙ্গে বিরাজমান ভয়ের সঙ্গে, সন্দেহের সঙ্গে। কিন্তু যখনই আমরা ৫২ মাইল শেষ করলাম, আমরা নিজেদেরকে মুক্ত করলাম ভয় থেকে, সন্দেহ থেকে এবং আমাদের সক্ষমতার প্রতি সন্দেহ থেকে।

এই মুহূর্ত থেকে আমি বিশ্বাস করা শুরু করলাম, এই স্বাধীনতা সবাই পেতে পারেন। যদি শুধুমাত্র নিজের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে এসে বিকশিত হওয়ার জন্যে একটু চাপ দেন নিজেকে, আপনি আজকে কিংবা অতীতে যা ছিলেন তার থেকে একটু উপরে ওঠার চেষ্টা করেন, এজন্যে চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনিও উপভোগ করতে পারবেন এমন স্বাধীনতা; এটাই আসলে প্রকৃত স্বাধীনতা।

আপনি কি প্রস্তুত এই স্বাধীনতার জন্যে?

The Miracle Morning প্যাকেজের ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা আপনাকে সাহায্য করবে স্ব-আরোপিত সীমাবদ্ধতা থেকে নিজেকে

Scanned with CamScanner

মুক্ত করতে। আপনি সক্ষম হবেন, যা আপনি করতে চান তা করতে; যা আপনি হতে চান তা হতে। এবং এটা ঘটবে অবিশ্বাস্য দ্রুততায়। The Miracle Morning প্রকৃতপক্ষে একটা জীবন বদলে ফেলা অভ্যাস গঠন, একটা দৈনন্দিন রুটিন, যা আপনি অনুশীলন করবেন টানা ৩০ দিন। তখন এটা আপনার জীবনব্যাপী অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে । তবে এসবের জন্যে সবথেকে বেশি যা প্রয়োজন— তা হচ্ছে নিজের কাছে অঙ্গীকারাবদ্ধ হওয়া।

৩০ দিনের ওপারে আপনি দেখতে পাবেন যে আপনি সেই ব্যক্তিতে পরিণত হয়েছেন, যার সক্ষমতা রয়েছে জীবনে এতদিনের চাওয়া সবকিছু হাতের মুঠোয় নিয়ে আসার। জীবনের সব ক্ষেত্রে সফল হওয়ার সব সক্ষমতাই আপনি পেয়ে যাবেন। সিরিয়াসলি বলছি, জীবনে এর চেয়ে বেশি উত্তেজনার আর কী হতে পারে?

Scanned with CamScanner

১০

৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা ও চ্যালেঞ্জ

সবথেকে প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে নিয়মিত ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারাই
অসাধারণ সফল জীবনের লক্ষণ প্রকাশ করে

— রবিন শর্মা

কমফোর্ট জোনের ঠিক পর থেকেই শুরু হয় আসল জীবন

— নিল ডোনাল্ড ওয়ালশ

সত্যিই কি Miracle Morning জীবনে পরিবর্তন আনতে পারে? মাত্র ৩০ দিনে? আমি বলতে চাচ্ছি এত দ্রুত কি কারো জীবনে এরকম তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন ঘটা সম্ভব? হ্যাঁ, সম্ভব। স্মরন করুন আমার কথা। আমার ক্ষেত্রে এটা কাজ করেছে; এমনকি আত্মবিশ্বাস আর সেইসঙ্গে আমার পারিপার্শ্বিক ও মানসিক সবকিছু একদম তলানিতে থাকা সত্ত্বেও। আরও হাজারো মানুষের জীবনে এটা প্রভাব ফেলেছে; সাধারণ থেকে অসাধারণ হয়ে উঠতে সাহায্য করেছে।

বিগত চ্যাপ্টারে আমরা শিখেছি ৩০ দিনে নতুন কোনো অভ্যাস সফলভাবে প্রয়োগ ও ধরে রাখার সবচেয়ে সহজ ও কার্যকরী কৌশল। *The Miracle Morning 30-Day Life Transformation Challenge* -এর এই সময়ে আমরা চিহ্নিত করবো সেইসব অভ্যাসসমূহ যেগুলোর রয়েছে আমাদের জীবনের প্রতি সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ প্রভাব; আমাদের সফলতা, জীবনে কী হতে চাই, কতদূর যেতে চাই সবকিছুতে। তখন আমরা পরবর্তী ত্রিশটা দিনে এই অভ্যাসসমূহ গঠন করব যা পরিপূর্ণভাবে আমাদের জীবনের গতিপথ পাল্টে দেবে। এই পরিবর্তন ঘটবে আমাদের স্বাস্থ্য, সম্পদ, সম্পর্ক ও আমাদের পছন্দের যে কোনো ক্ষেত্রে। জীবনের গতিপথ পরিবর্তন করার মাধ্যমে আপনার জীবনের মানেরও উন্নয়ন ঘটবে। এবং অবশেষে এটাই হবে আপনার জীবনধারা, জীবনের সাফল্য।

Scanned with CamScanner

প্রাপ্তিকে গুরুত্ব দিন

Miracle Morning প্যাকেজের ৩০ দিনের জীবন বদলানো পরিকল্পনায় অংশ নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনি জীবনের সব ক্ষেত্রের সাফল্যের ভিত গঠন শুরু করেছেন। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে Miracle Morning অনুশীলন করার ফলে আপনি দিন শুরু করবেন নিয়মানুবর্তিতা, স্বচ্ছ ধারণা ও ব্যক্তিগত উন্নয়নের মাধ্যমে। আগামী ৩০ দিনে আপনি সেই মানুষে পরিণত হবেন, যা নিশ্চিত করবে আপনার সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত, পেশাগত ও আর্থিক সাফল্য। এবং একই সঙ্গে আপনি Miracle Morning-এর ধারণাটিকে নিজের অভ্যাসে পরিণত করবেন কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের আশায়। আপনি নিজের সক্ষমতায় বিশ্বাস করা শুরু করবেন এবং এমন সব ইতিবাচক ফলাফলের মুখোমুখি হবেন, যা আগে কখনো উপভোগ করেননি।

শুধু নতুন অভ্যাস গড়ে তোলাই নয়, আপনি নিজের মানসিক পরিবর্তনেও উন্নয়ন ঘটাবেন। Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি নীরবতা, আত্মকথন, দৃশ্যায়ন, পঠন এবং লিখনের বুদ্ধিবৃত্তিক, মানসিক ও বিশ্বাসগত সুবিধা ভোগ করবেন। এগুলো আপনাকে চাপমুক্ত থাকতে, মনোযোগ বৃদ্ধি করতে, জীবন সম্পর্কে সুখী এবং উৎসাহী থাকতে সাহায্য করবে। আপনার ভেতর দেখা যাবে বাড়তি শক্তির আবির্ভাব, চিন্তায় পরিচ্ছন্নতা ও অনুপ্রেরণা, যা আপনাকে আপনার স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করবে (বিশেষ করে সেই সব স্বপ্ন- যা আপনি এতদিন অবাস্তব ভেবে দূরে সরিয়ে রেখেছিলেন)।

মনে রাখবেন, জীবনে পরিবর্তন তখনই এবং শুধুমাত্র তখনই আসবে যখন পরিবর্তন ধারণ করার মতো উপযুক্ত আপনি হবেন। আগে নিজেকে যোগ্য করে তুলুন, তারপর যোগ্যতার পুরস্কার নিন। এবং আগামী ৩০ দিনে আপনি সেটাই করবেন- নিজের ভেতর এক নতুনসত্তা সৃষ্টি করবেন।

আপনি অবশ্যই পারবেন!

আপনার মনে যদি এখনও কে নো সন্দেহ থাকে - সন্দেহ থাকে আগামী ৩০ দিন একটানা লেগে থাকতে পারবেন কি না, সবুর করুন, এরকম সন্দেহ আসা খুবই স্বাভাবিক। এর মানে আপনি আগে বেশ কয়েকবার এরকম বেশ কিছু টেকনিক চেষ্টা করেছেন এবং ব্যর্থ হয়েছেন। কিন্তু আপনি এখনও নিশ্চয় আশা দেখেন। তার মানে আপনি মানসিকভাবে প্রস্তুত আর একবার নিজের সঙ্গে সন্ধি করতে। অন্যথায় দ্বিধার প্রশ্নই আসত না।

Scanned with CamScanner

আসুন, কিছু সফল মানুষের সফলতার গল্প আর একবার করি। কারণ আমি সত্যিই বিশ্বাস করি, এই সব উদাহরণ আমাদেরকে সাফল্যের পেছনে ছুটতে উদ্দীপ্ত করে। হাজার হাজার মানুষ তাদের বিপুল সম্ভাবনা সুপ্ত রেখে ভুলভাবে জীবনযাপন করার পরও *The Miracle Morning*-এর সংস্পর্শে এসে তাদের জীবনকে সম্পূর্ণরূপে বদলে ফেলেছেনে।

মেলানি ডিপেন (Melanie Deppen) সেলিংসগ্রোভের একজন উদ্যোক্তা, তিনি আমাকে বলেছিলেন :

> "আমি ৭৯তম দিনে ছিলাম, শুরু থেকে আমি একদিনও বাদ দিইনি। সত্যি কথা বলতে, এইটাই আমার জীবনের প্রথম এমন এক অভ্যাস যার পেছনে আমি এতটা সময় লেগে রয়েছি। এখন আমি আশা করে থাকি পরের দিনের জন্যে যখন ঘুম থেকে উঠেই আমি আবার এই অনুশীলন করতে পারব। The Miracle Morning সম্পূর্ণভাবে আমার জীবন বদলে দিয়েছে।"

ওয়ালনাট ক্রিকের একজন ছাত্র মাইকেল রিভসের কথা শুনে আমার আফসোস হয়েছিল, কেন Miracle Morning ধারণা আমার জীবনে আরও আগে আসেনি। কলেজের দিনগুলোতে কিংবা আরো আগে- স্কুলের দিনগুলোতে! তিনি বলেছিলেন :

> "যখন প্রথমবার এই জিনিস আমার মাথায় আসে, আমি ভেবেছিলাম পাগলামি। আমি এটাও ভেবেছিলাম পাগলামি বলেই এটা কাজের জিনিসও হতে পারে! আমার কলেজের পড়াশোনা তখন তুঙ্গে, সঙ্গে আমি পূর্ণকালীন একটা চাকরিও করি। নিজেকে নিয়ে ভাবার মতো সময় ছিল না। ঘুম থেকে উঠতাম ৭টা থেকে ৯টার ভেতর। এরপর আমি The Miracle Morning শিখলাম। এখন আমি নিয়মিত সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠি। আত্ম-উন্নয়নের জন্যে আমার হাতে এখন পর্যাপ্ত সময়। আমি সত্যিই The Miracle Morning-এর প্রেমে পড়েছি!"

আর একজন কলেজ শিক্ষার্থী নাতানিয়া গ্রিন (Natanya Green) । তিনি এখন স্যাক্রামেন্টোতে যোগ ব্যায়ামের প্রশিক্ষক। তিনি যখন The Miracle Morning অনুশীলন করা শুরু করেন তখন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে লেখাপড়া করেন। তিনি বলেছিলেন :

> "২০০৯-এ আমি যখন The Miracle Morning শুরু করি তখন আমি ইউসি ডেভিসের একজন শিক্ষার্থী। অনুশীলন শুরু করার পর আমি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। পরিবর্তন আসতে শুরু করল আমার দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনাতেও, যা আমি আশাও করিনি। আমি ওজন কমিয়ে

Scanned with CamScanner

ফেললাম, নতুন প্রেম এলো জীবনে, পরীক্ষায় ভালো রেজাল্ট আসতে শুরু করল। এমনকি আমি উপার্জনের কয়েকটা নতুন রাস্তাও বের করে ফেললাম। এসবই মাত্র দুই মাসে! এবং আজ এত বছর পর The Miracle Morning আমার জীবনের একটা অংশ।"

আর একজন সফল অনুশীলনকারী রে শেফার্ডিনি, (Ray Ciafardini) তিনি বাল্টিমোরের একজন জেলা ব্যবস্থাপক। তিনি বলেছিলেন :

"আমি অনুশীলনের টানা ৮৩ দিনে আছি। এবং এখন আমার মনে হচ্ছে এই অনুশীলন আমার আরো আগেই শুরু করা উচিত ছিল। আমি প্রচণ্ড পরিচ্ছন্ন মানসিকতা নিয়ে এখন দিন শুরু করি, যা সত্যিই অভাবনীয়। আমি আমার কাজে এখন আগের থেকে বেশি মনোযোগ ও শক্তি নিয়োগ করতে পারি। ব্যক্তিগত এবং পেশাগত দুই জীবনেই এখন আমি আগের থেকে অনেক সমৃদ্ধ।"

আর একজনের কথা বলব- রব লিরই, (Rob Leroy)। ইনিও স্যাক্রামেন্টোর অধিবাসী। একজন হিসাবরক্ষণ কর্মকর্তা। তার ভাষ্য :

"কিছু মাস আগে আমি The Miracle Morning অনুশীলন করব বলে সিদ্ধান্ত নিই। শুরু করার পর আমার জীবনে এত দ্রুত পরিবর্তন আসতে শুরু করল যে হতচকিত হয়ে গিয়েছিলাম। The Miracle Morning-এর কল্যাণে আমার ব্যক্তিত্বে চরম পরিবর্তন এসেছে এবং এই পরিবর্তন সংক্রামক। আমি আমার ব্যবসা নিয়ে ঝামেলায় ছিলাম। অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম শুধুমাত্র আমার পরিবর্তিত ব্যক্তিত্বের কারণেই আমি ব্যবসার মোড় ঘুরিয়ে ফেলেছি।"

এই গল্পগুলো খুবই সাধারণ মানুষের, আমার-আপনার মতোই সাধারণ। এরাও তাদের সক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা রাখতেন না। বাস করতেন তাদের প্রাপ্য ও কাম্য জীবনের অনেক নিচে। তারা The Miracle Morning অনুশীলন করা শিখেছেন; নিজেদের স্বপ্ন সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা নিয়ে আত্মউন্নয়নে নেমেছেন এবং পরিবর্তিত ব্যক্তিত্ব নিয়ে যুদ্ধ করে সাফল্য অর্জন করেছেন; সেই সাফল্য, যা তাদের প্রাপ্য। এখন সাফল্যের জন্যে সব থেকে প্রয়োজনীয় মন্ত্রটি আপনাদের বলব: যদি তারা পারেন, আমরাও পারব।

Scanned with CamScanner

৩.১ The Miracle Morning™ শুরু করার ধাপসমূহ

(৩০ দিনের) জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা

ধাপ-১ : The Miracle Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী কিট সংগ্রহ করুন

এই জিনিস সংগ্রহ করার জন্যে আপনাকে যেতে হবে https://www.miraclemorning.com/start-here/ এই ঠিকানায়। এখানে কিছু এক্সারসাইজ, আত্ম-কথন, চেক লিস্ট, ট্র্যাকিং শিট ও আরও কিছু প্রয়োজনীয় উপকরণ দেওয়া আছে, যা আপনার এই যাত্রাকে মসৃণ করবে। দয়া করে এখনই কিছুটা সময় নিয়ে কাজটা করে ফেলুন।

ধাপ-২: আগামীকাল আপনার প্রথম Miracle Morning-এর পরিকল্পনা করুন

আপনার প্রথম Miracle Morning-এর জন্যে প্রতিজ্ঞা ও পরিকল্পনা করে ফেলুন, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব। সম্ভব হলে কালই (লিখে ফেলুন আপনার শিডিউলে)। সিদ্ধান্ত নিন কোথায় বসবেন। মনে রাখবেন, অবশ্যই আপনাকে বেডরুম ছাড়তে হবে। এটা এজন্যেই যে, বেডরুম ছাড়লেই বিছানার সঙ্গে আত্মিক যোগাযোগটাও ক্ষীণ হয়ে আসে। আমি Miracle Morning শুরু করি আমার বসার ঘরে খাটে, যখন বাড়ির অন্য সবাই ঘুমে বিভোর। আমি শুনেছি কেউ কেউ উন্মুক্ত প্রকৃতির (পার্ক কিংবা বাড়ির বাগান) মাঝে বসে Miracle Morning অনুশীলন করতে পছন্দ করেন। আপনি বেডরুম থেকে বেরিয়ে যেখানে সুবিধা মনে করেন এবং যেখানে অন্য কিছু দ্বারা আপনার মনোযোগ বিভ্রান্ত হবে না, সেখানেই বসে যেতে পারেন।

Scanned with CamScanner

ধাপ-৩ : যে ফাস্ট স্টার্ট কিটটা পেয়েছেন সেটার প্রথম পৃষ্ঠাটা পড়ুন ও অনুশীলন করুন

৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা ফাস্ট স্টার্ট কিটের নির্দেশনা পড়ুন, অনুসরণ করুন এবং এক্সারসাইজ শেষ করুন। জীবনের অন্যান্য মূল্যবান বস্তুর মতোই ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনার জন্যেও প্রস্তুতি দরকার। Fast Start Kit -এ পাওয়া এক্সারসাইজ আপনাকে করতেই হবে, এটা গুরুত্বপূর্ণ। খুব বেশি সময় লাগার কথা না; ৩০ থেকে ৬০ মিনিট। মনে রাখবেন, দিনে কিংবা রাতে যে সময়ই আপনি Miracle Morning অনুশীলন করেন না কেন, নিশ্চিত হয়ে নেবেন- আপনি শারীরিক, মানসিক ও যৌক্তিকভাবে সম্পূর্ণ প্রস্তুত। ৫ম ধাপে জেগে উঠার যে ৫ ধাপের কৌশলের উল্লেখ করা ছিল, তাও এই প্রস্তুতির অংশ।

ধাপ-৩.১ : একজন দায়িত্বশীল সহযোদ্ধা সঙ্গে নিন (আমার অনুরোধ)

৩য় অধ্যায়ে ৯৫% বাস্তবতা নিরীক্ষণে আমরা আলোচনা করেছিলাম দায়িত্বগ্রহণ এবং সাফল্যের ভেতর যে অবশ্যম্ভাবী যোগাযোগ আছে সেই বিষয়ে। আমরা সবাই কার্যকর বাস্তব দায়িত্বশীল মানুষের কাছ থেকে আসা সমর্থনে উপকৃত হই। যদিও করতেই হবে এমন নয়, কিন্তু আমার অনুরোধ, একজন সমমনা দায়িত্বশীল বন্ধুকে সঙ্গে নিন The Miracle Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনায়।

এই দায়িত্বশীল বন্ধু আপনাকে শুধু পরিকল্পনাতে আটকে রাখতেই সাহায্য করবেন না বরং আপনারা পারস্পরিক সান্নিধ্যও উপভোগ করবেন। আপনি যখন কোনকিছু করার জন্যে একলা সিদ্ধান্ত নেন ও শুরু করেন তখন নিশ্চিতভাবেই নিজের ভেতর এক অনন্য উৎসাহ আর উদ্দীপনা অনুভব করেন। যখনই আপনি এর সঙ্গে একজন বন্ধুকে কিংবা পরিবারের একজন সদস্যকে কিংবা কোনো সহকর্মীকে যুক্ত করবেন তখন উৎসাহ আরও শক্তিশালী আকার ধারণ করবে।

এখনই আপনার সহযাত্রী হওয়ার জন্যে বন্ধুদের ফোন, এসএমএস কিংবা মেইল করুন। সবথেকে ভালো হয়, তাদেরকে https://www.miraclemorning.com/ লিঙ্কটা সেন্ড করুন। এই লিঙ্ক থেকে তারা *The Miracle Morning Crash Course*-এর কিছু ফ্রি উপাদান পাবেন। এর জন্যে তাদের কিছুই খরচ করতে হবে না। এবং আপনি পেয়ে

Scanned with CamScanner

যাবেন এমন একজন টিম মেম্বারকে যিনি আপনারই সঙ্গে, আপনারই মতো জীবনকে সমৃদ্ধশালী করে পরের স্তরে উন্নীত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

গুরুত্বপূর্ণ : যতদিন সহযোদ্ধা (Accountability Partner) না পাচ্ছেন ততদিন পর্যন্ত ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনায় অংশ নেওয়া যাবে না- ভুলেও এরকম ধারণায় আটকে থাকবেন না। সহযোদ্ধা পান বা না পান, আপনি শুরু করুন। পাশাপাশি বন্ধুদের কনভিন্স করতে থাকুন আপনার সঙ্গে অংশ নিতে। বরং আপনার যদি কিছু দিনের অগ্রিম অভিজ্ঞতা থাকে তাহলে তাদের বোঝাতে সুবিধা হবে। আপনি শুরু করুন, বন্ধুদেরও বোঝাতে থাকুন। কেউ রাজি হওয়া মাত্র তাকে লিংকটি পাঠিয়ে দিন।

লিঙ্কটি অনুসরণ করলে এক ঘণ্টারও কম সময়ের মধ্যে তারা বা তিনি আপনার সঙ্গে এই যাত্রায় সহযোগী হওয়ার জন্যে মানসিকভাবে তৈরি হয়ে যাবেন।

আপনি কি প্রস্তুত জীবনকে পরের ধাপে উন্নীত করার জন্যে?

আপনার ব্যক্তিগত কিংবা পেশাগত জীবনের পরবর্তী ধাপ কোনটা? জীবনের ঠিক কোন পরিবর্তন আনলে আপনি সেই ধাপে উন্নীত হবেন? মাত্র ৩০ দিনে কাঙ্ক্ষিত দৃশ্যমান পরিবর্তন আনার সুযোগ নিজেকে উপহার দিন। একদিন একদিন করে শুরু করুন। আপনার অতীত যা-ই হোক না কেন, আপনি আপনার ভবিষ্যতে পরিবর্তন আনতে পারবেন বর্তমানকে পরিবর্তন করার মাধ্যমে।

Scanned with CamScanner

উপসংহার

আজকেই আপনার অতীতকে বিসর্জন দিন ভবিষ্যতের জন্যে

প্রতিদিন, ঘুম থেকে উঠে ভাবুন, আজ আমি ভাগ্যবান কারণ আমি জেগে উঠেছি, আমি বেঁচে আছি, আমার আছে মুল্যবান মানবজন্ম, আমি এটা নষ্ট করব না। আমি আমার সমগ্র সক্ষমতা বিনিয়োগ করব নিজেকে আরো উন্নত করতে, অন্যের প্রতি আমার হৃদয় উন্মুক্ত করতে। আমি নিজের ও সবার উপকারের জন্যে সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করব

– দালাই লামা

পরিস্থিতি পরিবর্তিত হয় না, আমরা হই

– হেনরি ডেভিড থোরিও

বর্তমানের আপনি আপনার অতীতের কর্মফলের প্রতিচ্ছবি। ঠিক তেমনি আপনার ভবিষ্যৎ সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করছে আপনি কী হতে চান সে ব্যাপারে এই মুহূর্তের সিদ্ধান্তের ওপর।

এই মুহূর্তটা আপনার। পরবর্তী দিনের সুখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ, সাফল্য, ভালোবাসা- যা আপনার প্রাপ্য তা থেকে নিজেকে বঞ্চিত করবেন না। অন্যান্য মেন্টরদের মতো কেভিন ব্রেসির সঙ্গে আমি অনুরোধ করব, "মহান হওয়ার জন্যে অপেক্ষা করবেন না ("Don't wait to be great.")।" আপনি যদি জীবনে পরিবর্তন আনতে চান তাহলে প্রথমে আপনাকে নিজের পরিবর্তন আনতে হবে। The Miracle Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনার ফাস্ট স্টার্ট কিট সংগ্রহ করুন। সমমনা সহযোদ্ধা (Accountability Partner) পান আর না পান, অপেক্ষা করবেন না, শুরু করুন। কালই। আগামীকালই হোক সেই স্মরণীয় দিন- যেদিন আপনি এতদিনের কাঙ্ক্ষিত সাফল্য লাভের যাত্রা শুরু করবেন।

আপনার যদি মনে হয় আপনার এই যাত্রায় আমি কোনভাবে ভূমিকা রাখতে পারব, বিনা দ্বিধায় যোগাযোগ করুন।

Scanned with CamScanner

যোগাযোগ করুন, যেকোনো সময়

যারা আমার বই পড়েছেন, ভিডিও দেখেছেন কিংবা ওয়ার্কশপে অংশ নিয়েছেন তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে আমি সবসময়ই উৎসাহী। তাদের কথা শুনতে পছন্দ করি। যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে কিংবা শুধু হাই-হ্যালোও করতে চান, চলে যান www.yopalhal.com-এ এবং Contact বাটনে ক্লিক করুন। আমি আপনার কথা শুনতে চাই, আপনার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করতে চাই, এমনকি সম্ভব হলে আপনার জীবন পরিবর্তনে ব্যক্তিগতভাবে ভূমিকা রাখতে চাই।

আসুন অন্যদেরও সাহায্য করতে থাকি

এবার আপনাকে একটা অনুরোধ করব।

আপনার যদি মনে হয়, এই বই আপনার জীবনে কোনো ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়েছে, এই বই পড়ার পর আপনি যদি নিজেকে অতীতের থেকে সমৃদ্ধ মানুষ মনে করেন- আমি আশা করব, আপনি আপনার ভালোবাসার মানুষদের জন্যেও কিছু করবেন।

এই বইটি তাকে দিন, পড়তে বলুন। কিংবা তার জন্যেই একটা বই কিনুন- জন্মদিন কিংবা অন্য কোনো উৎসব উপলক্ষে। কোন উপলক্ষের জন্যেই বা কেন অপেক্ষা করবেন? এই বইয়ের আর একটা কপি তার জন্যে কিনুন। তাকে বলুন, "আমি তোমাকে পছন্দ করি। তোমার জন্যে ভালো কিছু করতে চাই। এটা পড়।"

যদি আপনি আমার মতো বিশ্বাস করেন, সেরা বন্ধু বা পরিবারের সদস্য হওয়া মানে তাকে বা তাদেরকে নিজের সেরাটা (the best version) হতে সহযোগিতা করা; তাহলে আমি অবশ্যই আপনাকে উৎসাহিত করব, এই বইটি তাদেরকে পড়তে বলবেন।

অনুগ্রহ করে বইটি ছড়িয়ে দিন।

আপনাকে অনেক ধন্যবাদ।

Scanned with CamScanner

সাম্য শরিফের জন্ম যশোর জেলার চৌগাছায় সৈয়দপুর গ্রামে, নানাবাড়িতে। শৈশব ও কৈশোর কেটেছে পৈতৃক নিবাস ঘুনি গ্রাম, সদর উপজেলা, যশোরে।

মায়ের নাম সালেমা খাতুন। পিতার নাম আলহাজ্জ এ, কে, এম ইমামুদ্দীন।

সাম্য শরিফ রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগ থেকে স্নাতক সম্মানসহ স্নাতকোত্তর ডিগ্রি অর্জন করেছেন।

তিনি বিভিন্ন পত্রিকায় নিয়মিত লেখালিখি করেন। *সাদা শকুন* তার প্রথম প্রকাশিত উপন্যাস। দ্বিতীয়টি ২০৭১।

প্রথম কাব্যগ্রন্থ *নারীকাব্য*।

প্রকাশিতব্য বই *সাতাশ দিন সাতাশ বছর*।

Scanned with CamScanner

যে-কারণে বইটি পড়বেন

■ "জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয়ের একটি হচ্ছে জীবনের শেষ প্রান্তে পৌঁছে যাওয়া এবং অনুতাপের সঙ্গে উপলব্ধি করা, জীবনে আপনি আরও অনেক বড় হতে পারতেন, অনেক বেশি কিছু করতে পারতেন এবং আপনার অনেক বেশি কিছু থাকতে পারত।"

রবীন শর্মার উপরের উক্তিটি *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এর গ্রন্থকার হ্যাল এলরড তাঁর বইয়ে একাধিকবার ব্যবহার করেছেন। প্রকৃতপক্ষে উপরোক্ত অনুতাপ ও পরিণতির কারণ এবং তা এড়ানোর সব উপায়ই এই বইটিতে রয়েছে।

■ "সব সময় স্মরণে রাখুন, আপনি এখন যে অবস্থানে রয়েছেন এটা অতীতে আপনি যা ছিলেন তারই একটা ফল। কিন্তু কোন অবস্থানে আপনি থাকবেন তা সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে এখন থেকে আপনি কোন ব্যক্তিটি হওয়ার জন্যে মন স্থির করেছেন বা কোন জীবন বেছে নিয়েছেন তার উপর।"

গ্রন্থকার উপরের এই কথাগুলো বলেই থামেননি, *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এ তিনি সবগুলো পথ দেখিয়েছেন– যে পথে রয়েছে আমাদের রূপান্তরিত সর্বোচ্চ সেরা জীবন। **(The best version of ourselves)**. এক কথায় বইটি চিন্তাজগতের এক পূনর্জন্ম।

■ "জীবনে আপনি সবচেয়ে বড় যে অ্যাডভেঞ্চারটি করতে পারেন, তা হচ্ছে আপনার স্বপ্নের জীবনযাপন করতে সক্ষম হওয়া।"

হ্যাল এলরড অপরাহ'র **(Oprah)** এই কথাগুলো প্রাসঙ্গিকভাবে *দ্য মিরাকল মর্নিং*-এ উল্লেখ করলেও সমগ্র বইটিই যেন প্রকৃতপক্ষে আমাদের স্বপ্নের জীবনযাপনের মূলমন্ত্র। *দ্য মিরাকল মর্নিং* বইটি পড়া মানেই স্বপ্নের জীবনযাপনের [illegible] পড়া।

আসুন, বইটি পা[illegible] [illegible]ঙ্গে আমরাও এ অভিযানে শামিল [illegible]

Rokomari.com
দ্য মিরাকল মর্নিং
হ্যাল এলরড
200716#
195615#446166-8