

জীবনে সফলতার জন্য

# মনের শক্তি

সাবিত রায়হান

## লেখকের কথা

“অতীব দয়ালু এবং সীমাহীন দয়াবান আল্লাহর নামে শুরু করছি”। এই বইটি যখন আপনার হাতে পৌঁছবে তখন হয়তো আমি বেঁচে থাকব অথবা পরপারে চলে যাব। হয়তো বইটি পড়ার পর আপনার সঙ্গে আমার দেখা হবে, অথবা আমার কবরে প্রশান্তির জন্য আপনি দোয়া করবেন। আপনার কাছে আমি চিঠি লিখে যাচ্ছি। আপনার জীবন, কর্ম এবং পরিবারে সুখ ও সফলতার উদ্দেশ্যে আমার এই সুদীর্ঘ চিঠি আপনার প্রতি। আপনি হয়তো জীবনের অনেকখানি পথ পাড়ি দিয়ে এখন বুঝতে পারছেন, জীবনকে আরও সুন্দর করে সাজানো-গোছানো খুব দরকার। এখনি উপযুক্ত সময়। এই মুহূর্তে একটি সিদ্ধান্ত নিন এবং নিজের মনের সাথে অঙ্গীকার করুন, এই বইটির শেষ লাইন পর্যন্ত আপনি পড়বেন এবং নিজেকে বদলাবেন।

মানুষ মনে করে পরিবর্তনের জন্য অনেক সময়ের প্রয়োজন। এমনটা মনে করে বলেই সময় অনেক বেশি লাগে। সত্য কথা হচ্ছে, পরিবর্তন ঐ মুহূর্তেই ঘটে যখন মানুষ পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলে এবং কাজ শুরু করে।

আপনার কাছে আমার প্রশ্ন হচ্ছে— আপনি কী কারণে এই বইটি পড়ছেন?  
আপনার উদ্দেশ্য কী?

অধ্যায়-১

১৭

৮০টি গুরুত্বপূর্ণ কাজ, বিশ্বাস এবং অভ্যাস

০১. আপনার গল্প আপনি আবার নতুন করে সাজিয়ে গুছিয়ে নিন	১৯
০২. আত্ম-নিয়মানুবর্তিতা এবং নিজের প্রতি অঙ্গীকার	২২
০৩. জীবন গোছানোর জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব কার ওপর?	২৫
০৪. সিদ্ধান্ত	২৭
০৫. আপনি কি ফোনের ক্রীতদাস?	২৯
০৬. পরিবারের সাথে আরও বেশি ভালো সময় প্রয়োজন	৩৩
০৭. ভ্রমণের শিক্ষা	৩৪
০৮. কোনো চিন্তা নেই	৩৪
০৯. ধ্যানের শক্তি	৩৫
১০. নিজের সকল সমস্যা আল্লাহর ওপর ভরসা করে নিজেই সমাধান করুন	৩৭
১১. কিছু ভালো কাজ প্রতিদিন	৩৮
১২. সবার সাথে বিচারপতির ন্যায় আচরণ করছেন কি?	৩৮
১৩. পদক্ষেপ নিন, জীবনে কিছু একটা ঘটতে দিন	৩৯
১৪. সপ্তাহে অন্তত কত দিন ব্যায়াম করবেন?	৪০
১৫. শরীরের প্রতি সদয় আচরণ করছেন তো?	৪১
১৬. নিজের প্রতি যত্নশীল আছেন তো?	৪২
১৭. বিশুদ্ধ ব্যক্তিত্ব গঠন	৪৩
১৮. নিজের প্রতি কঠোর হওয়া বন্ধ করুন।	৪৪
১৯. আপনার সেরা বিনিয়োগ	৪৫
২০. এক নম্বর কে?	৫৫
২১. নিজের শুদ্ধ স্বপ্ন অনুযায়ী জীবনযাপন	৫৭
২২. ভুল মানুষদের সাথে সময় কাটাচ্ছেন?	৫৮

২৩. ভালোটা গ্রহণ করুন	৬৩
২৪. অন্যের প্রতি অভিযোগ	৬৪
২৫. আপনার প্রতিদিনের ডাইরি	৬৫
২৬. আপনি সত্যিই কী চান?	৬৬
২৭. আপনার অঙ্গভঙ্গি পরিবর্তন করার প্রয়োজনীয়তা	৬৭
২৮. আত্মবিশ্বাসের অভিনয়	৬৮
২৯. কখন কাজ করবেন?	৬৮
৩০. আপনার আবেগ	৬৯
৩১. আপনার আদর্শ জীবনের নকশা	৭০
৩২. অজুহাত দেওয়া কী বন্ধ করবেন না?	৭০
৩৩. কেন দিনে ২৫ বার লিখবেন?	৭১
৩৪. ইতিবাচকতা সৃষ্টিকারী আত্মকথনের শক্তিমত্তা	৭২
৩৫. চেষ্টা না করে, কাজটি করুন	৭৩
৩৬. আপনি পৃথিবীতে কী পরিবর্তন চান?	৭৩
৩৭. আপনি যা চান তার ওপর মনোযোগ আছে তো?	৭৪
৩৮. বলুন কম, শুনুন বেশি!	৭৫
৩৯. ১০ মিনিট আগে পৌঁছানোর অভ্যাস।	৭৭
৪০. ক্ষমা করার যোগ্যতা	৭৮
৪১. পড়ার জন্য প্রতিদিন কতোটা সময় রেখেছেন?	৮০
৪২. গভীর ঘুম	৮১
৪৩. হাসতে পারেন?	৮২
৪৪. সহজ জীবন	৮৫
৪৫. এক মুহূর্তে একটি কাজই করা যায়	৮৭
৪৬. এই মুহূর্তে সুখে আছেন তো?	৮৮
৪৭. আপনার অর্জন	৯০
৪৮. অতীতকে ধরে রেখেছেন?	৯০
৪৯. যদি!!!!	৯১
৫০. কল্পনার শক্তি!!!	৯১
৫১. পরিবর্তন এবং বিশৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে পথ চলা	৯২
৫২. ধৈর্য ধরুন এবং কখনো হাল ছাড়বেন না	৯৩

৫৩. আপনি আসলেই কী বিশ্বাস করেন?	৯৪
৫৪. মনের শক্তি বাড়াতে দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন অনেক গুরুত্বপূর্ণ	৯৬
৫৫. মনের শক্তি বাড়াতে আচরণের গুরুত্ব	৯৭
৫৬. নতুন অভ্যাস, নতুন জীবন	৯৯
৫৭. একটি গুরুত্বপূর্ণ মানসিকতা	১০০
৫৮. কৃতজ্ঞতার মনোভাব নিজেকে মানিয়ে নিন	১০১
৫৯. আপনার প্রতি অন্যদের আচরণের সীমানা নির্ধারণ	১০১
৬০. প্রতিদিন হাঁটার অভ্যাস	১০২
৬১. কাজের উদ্দেশ্য খুঁজুন এবং যা ভালোবাসেন তাই করুন	১০৩
৬২. সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঘণ্টা	১০৪
৬৩. আপনার আলমারি হালকা করুন	১০৫
৬৪. আপনি বিরক্তিবোধ করেন, এরকম সবকিছু থেকে দূরে থাকুন	১০৬
৬৫. আপনি কী ভয় থেকে পালাচ্ছেন?	১০৭
৬৬. আপনি কি 'বাহ্য'?	১০৯
৬৭. গণমাধ্যমগুলোকে যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।	১১০
৬৮. ভোরে ঘুম থেকে উঠুন এবং কম ঘুমান	১১১
৬৯. তাদেরকে 'না' বলুন এবং নিজেকে 'হ্যাঁ' বলুন	১১৩
৭০. সুশৃঙ্খল হতে শিখুন	১১৫
৭১. সময়ের সঠিক ব্যবহার করুন	১১৭
৭২. কর্মশক্তি-শোষণকারীদের এড়িয়ে চলুন	১১৯
৭৩. পরবর্তী পদক্ষেপ	১২১
৭৪. আপনার লক্ষ্যগুলো লিখুন এবং সেগুলো অর্জন করুন	১২৩
৭৫. অতীতের অর্জনগুলোকে গুরুত্ব দিন	১২৪
৭৬. আপনার দক্ষতাগুলো জানুন	১২৫
৭৭. আপনার জীবনের প্রধান চারটি মূল্যবোধ সম্পর্কে জানুন	১২৭
৭৮. নিজেকে জানুন	১২৯
৭৯. আপনি জবান দিয়ে কী বলছেন তা লক্ষ রাখুন	১৩০
৮০. আপনার চিন্তা-ভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করুন	১৩২
চার ধরনের মানুষ; আপনার ধরন কোনটি?	১৩৬
মানুষের ছয়টি মৌলিক চাহিদা	১৪৩

## অধ্যায়-২

### মনের শক্তি বাড়ানোর প্রাথমিক জ্ঞান

মনের শক্তি বাড়ানোর প্রাথমিক জ্ঞান	১৬০
ভিন্নতা, যা পার্থক্য গড়ে তোলে	১৬৩
মনের অবস্থা	১৭৩
ভরসা: মনের শক্তির জন্মস্থান	১৭৭
মনের শক্তি বাড়াতে সফলতার সাতটি বিশ্বাস	১৮৭
যেভাবে মস্তিষ্ক পরিচালনা করতে হয়	১৯৩
সফলতার গঠন	২০১
শারীরবিদ্যা: মনের শক্তি	২০৫
মনে স্পষ্টতার শক্তি	২০৯
	২১৩

## অধ্যায়-৩

### মনের শক্তি বাড়ানোর ৪৯টি অনুশীলন

০১. বুদ্ধি ভিত্তিক কার্যক্রম অনুশীলন	২১৭
০২. কর্ম অগ্রাধিকার অনুশীলন	২১৮
০৩. আপনি খুব নিশ্চিত মনে বসে আছেন?	২১৯
০৪. জীবনের বড় পাথর ও ছোটো পাথর	২২২
০৫. আপনার দক্ষতাগুলো শান দিন!	২২৪
০৬. সেতুবন্ধন তৈরি করুন!	২২৮
০৭. ক্যারিয়ার বেছে নেওয়ার চিন্তা-ভাবনা	২৩০
০৮. দৈনিক সাফল্যের অভ্যাস	২৩২
০৯. সম্পর্কগুলো পরিশুদ্ধ করুন	২৩৭
১০. আমাদের শরীরে স্ট্রেসের প্রভাব	২৩৯
১১. হাতিটিকে খেয়ে ফেলুন!	২৪১
১২. মানসিক শক্তিনাশকারীদের চিহ্নিত করুন!	২৪৩
	২৪৪

১৩. আপনার মনকে বিস্তৃত করুন!	২৪৫
১৪. নিজেকে অনুপ্রাণিত করুন	২৪৭
১৫. দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন	২৪৯
১৬. বাধা-বিঘ্ন দূরীকরণ	২৫০
১৭. অনুভূতি এবং স্বপ্নের সংকেত পর্যালোচনা	২৫৬
১৮. ৫ মিনিট মেডিটেশন-প্রকৃতি	২৫৯
১৯. আপনার জীবন-মানচিত্র	২৬১
২০. ভালোবাসা এবং ঘৃণার তালিকা অনুশীলন	২৬৪
২১. আপনার দুর্বলতাকে ভালোবাসুন	২৬৬
২২. মেন্টরের প্রয়োজনীয়তা	২৬৭
২৩. আপনার অনুপ্রেরণার কুইজ	২৬৯
২৪. আমার আগামী তিন মাসের পরিকল্পনা	২৭৫
২৫. Not To-Do লিস্ট!	২৭৬
২৬. চলুন লক্ষ্যটি অর্জন করি	২৭৮
২৭. স্মার্ট লক্ষ্যগুলো হচ্ছে	২৮০
২৮. আপনার ব্যক্তিগত SWOT নিজেকে জানুন!	২৮২
২৯. শক্তিশালী চিন্তার প্রশ্ন	২৮৪
৩০. কর্মক্ষেত্রে পুনরায় নিজেকে শক্তিশালী করে তুলুন	২৮৬
৩১. জীবনদর্শন চর্চা	২৮৮
৩২. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিতে রোল মডেল;	২৯০
৩৩. নিজের যত্নের খোঁজ-খবর	২৯২
৩৪. নিজের যত্ন নেওয়ার অনুশীলন!	২৯৪
৩৫. ৩৬০ ডিগ্রি ফিডব্যাক অনুশীলন!	২৯৭
৩৬. অগ্রাধিকার খুঁজে বের করুন!	৩০৩
৩৭. আমার প্রভাব গোলক	৩০২
৩৮. “না” বলার শক্তি	৩০৫
৩৯. সময় ব্যবস্থাপনা	৩১২
৪০. চলুন দুর্বলতাগুলোকে ধ্বংস করি	৩১৬

৪১. দৈত্য ভ্রমণ- আমি কে?	৩১৮
৪২. লক্ষ্যের জন্য অনুপ্রেরণা: আপনার গুপ্তধনটি খুঁজে বের করুন!	৩২১
৪৩. প্রতিদিন কৃতজ্ঞতা প্রকাশের অনুশীলন	৩২৩
৪৪. আমাদের লক্ষ্যগুলো ভালো করে বুঝা	৩২৪
৪৫. এখনই নিজেকে বাঁধনহীন করুন!	৩২৫
৪৬. দকোন কোন বিষয় আমার মন থেকে ছেড়ে দিতে হবে?	৩২৬
৪৭. কী আপনার হৃদয়ে ঢেউ তোলে?	৩২৯
৪৮. জীবনের চাকা	৩৩১
৪৯. অনুশীলন শেষে প্রশ্ন উত্তর পর্ব	৩৩৫

## অধ্যায়-৪

৩৩৭

### স্মরণ শক্তি বৃদ্ধির কার্যকরী দিকনির্দেশনা

স্মৃতিশক্তি উন্নয়নের সাধারণ নীতিমালা	৩৩৯
মস্তিষ্ক এবং তার কার্যকারিতা	৩৪৪
স্মৃতিবিষয়ক পদ্ধতি	৩৪৬
কর্ম পদক্ষেপ-১: পর্যবেক্ষণ	৩৪৬
কর্ম পদক্ষেপ-২: দৃষ্টিগোচর বা কল্পনা করা	৩৫১
কর্ম পদক্ষেপ-৩: স্মৃতি সংযোগ	৩৫৬
কর্ম পদক্ষেপ-৪ প্রতিস্থাপন	৩৫৭
কর্ম পদক্ষেপ-৫ শ্রেণিবিন্যাস	৩৫৯
কর্ম পদক্ষেপ-৬: যোগসাধন	৩৬১
কর্ম পদক্ষেপ-৭: স্মৃতি-খুঁটি	৩৬৩
নাম স্মরণ করা	৩৭১
সফলতার দশটি নিয়ম	৩৭৭



# অধ্যায়



জীবন পরিবর্তনের জন্য এই বইকে মোট ৪টি অধ্যায়ে ভাগ করা হয়েছে—

১. জীবন পরিবর্তনের জন্য ৮০টি ভালো কাজ, বিশ্বাস এবং অভ্যাস
২. মনের শক্তি বাড়ানোর প্রাথমিক জ্ঞান
৩. মনের শক্তি বাড়ানোর ৪৯টি অনুশীলন
৪. স্মরণ শক্তি বৃদ্ধির কার্যকরী দিকনির্দেশনা।

প্রথম অধ্যায় শুরু করার আগে দু'টি কথা—

আপনি যদি নিজের জীবনকে সুন্দরভাবে সাজাতে চান তাহলে আপনার এমন কিছু কাজ করা প্রয়োজন যেগুলো সাধারণত কোনো সফল ব্যক্তির জীবনে খুঁজলে পাওয়া যায়।

আপনি মাইন্ড ট্রেনিং-এর কোনো কিছু অনুশীলন না করেও জীবনে ভালো কিছু করতে পারেন যদি ভালো কাজের অভ্যাস গড়ে ওঠে। পৃথিবীর বুকে অনেক সফল ব্যক্তির পদচারণা ঘটেছে যারা শুধু ভালো কাজ এবং অভ্যাসের কারণে সফল হতে পেরেছেন। ৮০টি কাজ, বিশ্বাস এবং অভ্যাস আছে, যা ব্যক্তি জীবনে অনুশীলন করলে আপনি ইতিহাস গড়ার মতো ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে পারেন। আমি একদমই বাড়িয়ে বলছি না। আপনি এই ৮০টি বিষয় একই সাথে নিজের ব্যক্তিজীবন এবং কর্মজীবনে অনুশীলন করতে পারলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মানসিক প্রশান্তি এবং পরিবর্তন অনুভব করবেন, ইন্শাআল্লাহ্।

সম্ভব হলে এক বসায় এই ৮০টি বিষয় পড়ে, অনুভব করে এবং অনুশীলন করার সিদ্ধান্ত নিয়ে আপনার অবস্থান থেকে উঠুন।

“মনের শক্তি, সফলতা এবং জীবনের সবকিছু নিঃসন্দেহে শতভাগ একমাত্র আল্লাহর নিয়ন্ত্রণে। ‘শুধু নিজের উপর বিশ্বাস রাখলেই জীবনে সব কিছু করা সম্ভব’ এমন বিশ্বাস মানুষকে অহংকারী বানায় এবং ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেয়। আল্লাহ তা’য়ালার না চাইলে কিছুই করা সম্ভব নয়। আল্লাহর ইচ্ছা সবকিছুর উর্ধ্বে। আল্লাহর উপর বিশ্বাস রাখলে আত্মবিশ্বাস এমনিতেই হাজার গুণ বেড়ে যায়। আল্লাহর উপর ভরসা করলে মনের সব ভয় নিমিষেই দূর হয়ে যায়। আল্লাহর গোলাম হতে পারলে দুনিয়া ও আখেরাতে মানসিকভাবে বাদশাহর মতো বাঁচা যায়।”

– সাবিত রায়হান

## জীবন পরিবর্তনের জন্য

### ৮০টি গুরুত্বপূর্ণ কাজ, বিশ্বাস এবং অভ্যাস

১. আপনার গল্প আপনি আবার নতুন করে সাজিয়ে গুছিয়ে নিন  
প্রথমেই বলে নিচ্ছি এমন বিশ্বাসের কোনো অবকাশ নেই, আপনি যা ভাববেন, আপনার জীবনে অবশ্যই তাই ঘটবে। আত্মবিশ্বাস মানে আত্ম-দাসত্ব নয়। নিজের মনের পূজা নয়। আল্লাহ তা'আলা আপনাকে যা দেবেন, আপনি তাই পাবেন। বেশিও নয়, কমও নয়।

তাহলে নিজেকে সাজিয়ে গুছিয়ে নেওয়ার অর্থ কী?

এর অর্থ হচ্ছে আপনি যেমন চেষ্টা করবেন, আল্লাহ তা'আলা আপনাকে তেমন দান করবেন! অর্থাৎ, নিজের সর্বস্ব দেওয়ার পর একমাত্র আল্লাহর ওপর ভরসা করা জরুরি! ভালো-মন্দ ফলাফল আল্লাহ তা'আলারই নির্ধারণ। কাজ করার

দায়িত্ব আপনার, ফলাফল নির্ধারণের মালিক আল্লাহ তা'আলা। এই কথা যত দ্রুত মন থেকে মেনে নেবেন ততই আপনার জন্য ভালো।

এবার চলুন, নিজের গল্প নিজে সাজিয়ে গুছিয়ে নেওয়ার কথায় আসি।

গল্প বলতে কী বোঝানো হচ্ছে?

আপনি এখন বর্তমানে আছেন। গল্প অতীতের হয় এবং ভবিষ্যতেরও হয়। গল্পের বর্তমানে থাকে কাজ অথবা অলসতা। আপনি চাইলে অতীতের গল্প করে সময় নষ্ট করতে পারেন অথবা অতীত থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে বর্তমানে কাজ করার মাধ্যমে ভবিষ্যৎ গোছাতে পারেন। এই মুহূর্তে যদি ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবেন এবং কাজ করেন, এর অর্থ হচ্ছে আপনি ভবিষ্যতের জন্য আজকে একটি গল্প তৈরি করছেন।

আপনাকে ইচ্ছাশক্তি দেওয়া হয়েছে।

যেমন- এই বইটি আপনি সম্পূর্ণরূপে পড়ে শেষ করতে পারেন অথবা না পড়ে রেখে দিতে পারেন। পড়লে আপনার জীবনে একটি সুন্দর গল্প তৈরি হবে ইন্শাআল্লাহ্, আর রেখে দিলে হয়তো আপনার অতীতের গল্পই রয়ে যাবে।

দেখুন, আল্লাহ্ তা'আলা আপনাকে ভালো-মন্দ সিদ্ধান্ত নেওয়ার সুযোগ দিয়েছেন। আপনি চাইলে ভালো কাজ এখনি করতে পারেন। সেই ক্ষমতা এবং সক্ষমতা আপনার আছে। যেমন, আপনি চাইলে এখন আপনার ডান হাত ওপরে উঠাতে পারেন আবার নিচে নামাতে পারেন। অর্থাৎ, এইটুকু করার সাধ্য দিয়ে আমাদেরকে প্রেরণ করা হয়েছে।

এখন, আপনি যদি খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠার নিয়ত করেন এবং নামাজ আদায় করে কিছুক্ষণ বাইরে হেঁটে আসেন, তাহলে এটি হবে আপনার জন্য নতুন একটি গল্প। আপনি হেঁটে এসেই বলতে পারবেন যে, আমি ফজরের নামাজ আদায়ের পর হাটতে গিয়েছিলাম। আগে আপনি অল্পতেই রেগে যেতেন। আজ কঠিন পরিস্থিতি স্বাভাবিকভাবে সামাল দিয়েছেন। ঠাণ্ডা মাথায় পরিস্থিতির মোকাবিলা করেছেন। এটি আপনার জন্য নতুন একটি গল্প। অন্যের সাথে নিজের পরিবর্তনের গল্প শেয়ার করুন।

আপনি সাধারণ ঘটনায় ভয় পেতেন অথবা আতঙ্কিত হতেন। আজ শান্ত মনে নিজেকে সাহস দিয়েছেন। সুন্দরভাবে নিজের আচরণকে অন্যের সামনে উপস্থাপন করেছেন। এটি আপনার জন্য নতুন গল্প। এই গল্প শেয়ার করুন।

অনেক মানুষের সামনে কথা বলতে আপনার ভয় লাগত। আজ সবার সামনে আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলেছেন। আপনার জন্য এটি অনেক সুন্দর একটি গল্প।

নিজের অর্জনের জন্য আনন্দিত হোন। আজ কোনো গরিবকে সহযোগিতা করতে পেরেছেন, তাই আপনার জীবনে এটি অনেক সুখের গল্প। এমন গল্প আরও তৈরি করুন। প্রতিদিন ছোট্ট ছোট্ট গল্প তৈরি করুন। এভাবেই একদিন অনেক সুন্দর একটি জীবন আপনি নিজেকে উপহার দিতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ্।

একটু ভেবে দেখুন, আজ পর্যন্ত আপনি যা কিছু করেছেন, ভালো অথবা মন্দ তার সবই আপনার মনের জগতে গল্প হয়ে বসবাস করছে। অতএব, ভবিষ্যতের জন্য সুন্দর কিছু গল্প আজ তৈরি করুন। আপনি যখন বাইরে যান, তখন কোনো পথশিশুকে সাথে নিয়ে কোথাও লাঞ্চ অথবা ডিনার করার সৌভাগ্য কুড়িয়ে নিন নিজের জন্য এবং অনুভব করুন, কত সুন্দর একটি গল্প আজ আপনি তৈরি করলেন। নিজের সাথে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হোন, প্রতিদিন কোনো না কোনো নতুন গল্প সাজিয়ে গুছিয়ে নিবেন নিজের ভবিষ্যতের জন্য, ইনশাআল্লাহ্।

আপনি নিজেই আপনার গল্পের লেখক, পরিচালক এবং প্রধান অভিনেতা। মনে করুন, আপনি একটি বই লিখছেন। লেখা চলছে, ছাপা হয়নি। যেকোনো অধ্যায় এখনো পরিবর্তন করা সম্ভব। কোন অভ্যাস, আচরণ এবং বিশ্বাসগুলো পরিবর্তন করা সম্ভব, এখনি ভাবতে শুরু করুন। আপনার জীবনের গল্প যদি আপনি পরিবর্তন করতে চান, তাহলে এখনি তা পরিবর্তন করে ফেলুন। অতীতের গল্প মনে ধরে না রেখে, নতুন গল্প তৈরিতে মনোযোগী হোন।

যেদিন থেকে আমি বুঝতে শিখলাম যে, আল্লাহর ওপর ভরসা করে কাজ করতে থাকলে জীবন অনেক মাত্রায় পরিবর্তন হয়, তখন থেকে এখন পর্যন্ত মনের ভেতর এই প্রক্রিয়া নিয়েই বেঁচে আছি, আলহামদুলিল্লাহ। আপনার অতীত জীবনে কী ঘটেছিল তাতে গুরুত্ব না দিয়ে, আপনার ভবিষ্যৎ জীবন আপনি সুষ্ঠুভাবে গড়ে তুলবেন, এই প্রতিজ্ঞা করুন। অতীত থেকে শিক্ষা নিয়ে ভবিষ্যৎকে আরও সুন্দর করে গড়ে তোলা যায়। আপনি নিজেকে পুনরায় উদ্ভাবন বা তৈরি করতে পারেন। প্রতিটি দিনই নতুন করে জীবন শুরু করার সুযোগ নিয়ে আসে। আপনি কোন পরিচয়ে পরিচিত হবেন, তা আপনাকে মনস্থ করে নিতে হবে, এখনি। তাই আজকে থেকে আপনি কী হতে যাচ্ছেন তা অনেক বেশি মাত্রায় আপনার সিদ্ধান্ত এবং কাজের ওপর নির্ভর করে।

আপনি আপনার গল্প সাজানোর জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন তাও আপনার সিদ্ধান্তের ওপর নির্ভর করে। পুনরায় নিজের গল্পকে তৈরি করার জন্য এই বইটিতে কিছু অনুশীলন আছে। আপনি যদি মনস্থির করে নেন যে, আপনি পরিবর্তন চান তাহলে অনুশীলনগুলোর মাধ্যমে নিজের গল্পের পরিবর্তন করুন। ইন্শাআল্লাহ্, আপনি নিজেই পরিবর্তন লক্ষ্য করবেন। তবে নিজেকে এই অনুশীলনের মধ্যে রাখা সহজ হবে না, এর জন্য অবশ্যই শৃঙ্খলা, ধৈর্য এবং অধ্যবসায়ের প্রয়োজন অনেক। এর ফলাফল আসবেই, ইন্শাআল্লাহ্। এখনি আপনার সময়। চেষ্টা করে যান, নিজের গল্পটি পরিবর্তন করার জেদ ধরুন।

আল্লাহর শুকরিয়া, একজন মাইন্ড ট্রেনার হিসেবে আমার এই ছোট্ট জীবনে হাজার হাজার মানুষের জীবন পরিবর্তন হতে দেখেছি। অনেকেই এসে ট্রেনিং-এর প্রশংসা করেন। আমার উত্তর সবসময় একটাই; চেষ্টা আমাদের পক্ষ থেকে এবং পরিবর্তন আল্লাহর পক্ষ থেকে।

যেহেতু আপনি নিজের জীবন পরিবর্তনের লক্ষ্যে এই বইটি পড়ছেন, সেহেতু আমি আপনাকে অনুরোধ করছি যে প্রতিটি লাইন সময় নিয়ে মনোযোগের সাথে পড়ুন। বইয়ের কোনো লাইনে বা কোনো কথায় যদি এমন মনে হয় যে, আমি আপনাকে আপনার সৃষ্টিকর্তা থেকে দূরে সরিয়ে আপনার ওপর বিশ্বাস করতে বলছি, তাহলে ধরে নেবেন যে আমি লিখে বোঝাতে পারিনি অথবা ভুল করে লিখেছি। সৃষ্টিকর্তার সন্তুষ্টি ছাড়া কোনো সফলতা নেই। বইটি শেষ পর্যন্ত পড়তে থাকুন এবং নিজেকে গড়তে থাকুন।

## ২. আত্ম-নিয়মানুবর্তিতা এবং নিজের প্রতি অঙ্গীকার

প্রথম অধ্যায়গুলোর মধ্যে এটি একটি। এই অধ্যায়টি ভবিষ্যতে আপনার সাফল্যের ভিত্তি হবে, ইন্শাআল্লাহ্। আপনার সফলতা এবং প্রসন্নতা আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং প্রতিশ্রুতির সাথে গভীরভাবে সংযুক্ত। আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলোই সিদ্ধান্ত নেবে যে, আপনি যা বলছেন তাই করবেন কি না। এগুলোই আপনাকে আপনার উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যের দিকে চালিয়ে নিয়ে যাবে, ইন্শাআল্লাহ্। এমনকি সবকিছু যদি আপনার বিরুদ্ধে মনে হয়, তবুও আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং প্রতিশ্রুতি আপনাকে লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যাবে, ইন্শাআল্লাহ্। আপনার মানসিক অবস্থা সাময়িকভাবে ঠিক না থাকলেও আপনার শৃঙ্খলাবোধই আপনার যা করা দরকার তা করা হবে। তাই আপনি যদি নিজেকে শৃঙ্খলিত করে গড়ে তুলতে প্রশিক্ষণ দেন এবং সফল হওয়ার তীব্র ইচ্ছাশক্তি থাকে,

## জীবনের বড় পাথর ও ছোটো পাথর

### অগ্রাধিকার নির্ধারণের অনুশীলন



গল্প: একজন শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে পাঠ দান করছিলেন। তিনি একটি জগে কিছু বড় পাথর দিয়ে পূর্ণ করলেন এবং শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইলেন জগটি পরিপূর্ণ কি না। শিক্ষার্থীরা 'হ্যাঁ' বলে উত্তর দিল। তারপর, তিনি কিছু নুড়ি পাথর ঢেলে দিলেন জগটিতে। তিনি আবার জিজ্ঞাসা করলেন, জগটি পূর্ণ কি না? আবার শিক্ষার্থীরা 'হ্যাঁ' বলে উত্তর দিল। তিনি বললেন, 'না' এবং জগটিতে কিছু বালু যোগ করলেন।

বালু ও নুড়ি পাথরগুলো আমাদের প্রতিদিনের ছোটো ছোটো কাজগুলোকে চিত্রিত করছে, যা দ্বারা আমরা আমাদের জীবনকে পূর্ণ করি। যদি আমরা প্রথমেই বড় পাথরগুলোকে জায়গা না দেই, তাহলে বালু আর নুড়ি পাথরগুলো আমাদের জীবনকে পূর্ণ করে দেবে। কিন্তু যদি আমরা বড় পাথরগুলো দিয়ে শুরু করি, তাহলে জীবনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলোর জন্য জায়গা থাকবে। এবং বালু ও নুড়ি পাথরগুলো দিয়ে সেসব জায়গা পূর্ণ করা যাবে।

দিকনির্দেশনা: এই অনুশীলনটি আপনাকে সাহায্য করবে, আপনার প্রকৃত অগ্রাধিকারগুলোকে কাঠামোবদ্ধ করে কীভাবে সময় ব্যয় করবেন তা খুঁজে নিতে। নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিন।

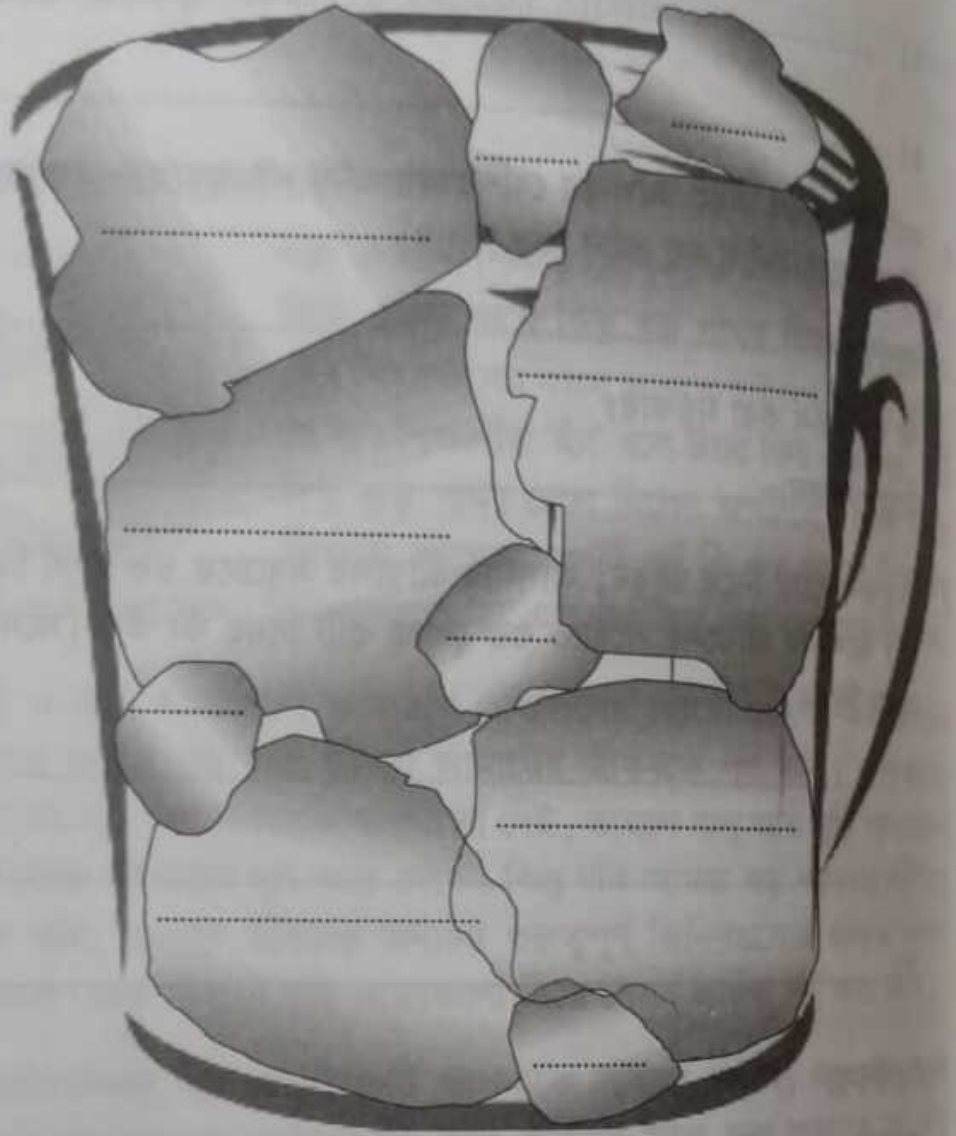
নিচের চর্চাটি আপনাকে সাহায্য করবে সত্যিকারের প্রয়োজনীয়তা বা বড় পাথর নির্বাচনে, যেগুলোর পিছনে আমাদের মুখ্য সময় ব্যয় করা উচিত:

১. বর্তমানে আপনার বেশির ভাগ সময় আপনি কোন কাজে ব্যয় করেন?  
(আপনার মনে যা আসে লিখে ফেলুন)

ক) .....

খ) .....

গ) .....



আপনার শিক্ষার মূল্যায়ন করুন এবং পদক্ষেপ নিন

১. বর্তমানে আপনি যে জায়গাগুলোতে বেশি সময় দিচ্ছেন সেগুলোর সাথে আপনার বড় পাথরগুলোর তুলনা করবেন কীভাবে? - আপনার "প্রকৃত" অগ্রাধিকারগুলো কী?

উল্লেখ করুন .....

২. এটি আপনাকে কী করতে বলছে?

উল্লেখ করুন .....

কী পরিবর্তন করা দরকার?

৩. আপনি ভিন্নভাবে কী করতে পারবেন?

উল্লেখ করুন .....