

টাইম ম্যানেজমেন্ট

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

অনুবাদ

মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

সূচি

সম্পাদকের কথা	১১
পূর্বকথা	১৩
অনুবাদকের কথা	১৫
বইটি যেভাবে পড়া যেতে পারে	১৭
দ্রুত পঠন	১৭
বিস্তারিত অধ্যয়ন	১৭
কর্ম পরিকল্পনা	১৮
বেছে বেছে পড়া	১৮
যেমন খুশি তেমন পড়া	১৮
সময়ের বারাকাহ নেই?	১৯
সময়ের ব্যাপারে আমাদের দায়বদ্ধতা : ইসলামি দৃষ্টিকোণ	২৩
প্রথম ধাপ : একটি লক্ষ্য নিয়ে বাঁচা	২৭
মানবতার সেবা	২৮
ইসলামের বার্তা ছড়িয়ে দেওয়া	২৮
ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করা	২৮
জীবনের লক্ষ্যগুলো যেমন হওয়া উচিত	২৯
একটি S.M.A.R.T লক্ষ্য সেটাই, যা :	৩০
দ্বিতীয় ধাপ : গতানুগতিক জীবনধারা থেকে সুসংগঠিত জীবনে	৩৮
ইদুর দৌড় : আত-তাকাসুর	৩৮
সময়-ব্যবহার সমালোচনা	৪১
টাইম ম্যানেজমেন্টের পদ্ধতি	৪২
সাপ্তাহিক পরিকল্পনা পদ্ধতি	৪৩
পদ্ধতিটির ভালো দিক হলো	৪৩
টু-ডু লিস্ট	৪৩
হাইব্রিড বা মিশ্র পদ্ধতি	৪৪
তৃতীয় ধাপ : কাকে অগ্রাধিকার দিচ্ছেন?	৪৬
জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ ম্যাট্রিক্স	৪৭
ধর্মীয় অগ্রাধিকার	৪৯
ক্যারিয়ার-সংক্রান্ত অগ্রাধিকার	৫০

পারিবারিক অগ্রাধিকার	৫১
সামাজিক কর্তব্য	৫২
ব্যক্তিগত অগ্রাধিকার	৫২
যেসব ফাঁদ এড়িয়ে চলবেন	৫৪
চতুর্থ ধাপ : পদক্ষেপ নেওয়া	৬০
গড়িমসি করা	৬০
লক্ষ্যের অভাব	৬০
ধোঁকা	৬১
অতিরিক্ত নিখুঁত হওয়ার চেষ্টা	৬২
তাৎক্ষণিক তৃপ্তি পেতে চাওয়া	৬৩
আলসেমি যখন ভালো	৬৪
শুরু করে দিন	৬৫
নতুন অভ্যাস : নতুন শুরু	৬৬
পরিকল্পনা	৬৭
ভেঙে ভেঙে কাজ করা	৬৭
সময় বরাদ্দ করা	৬৮
একাগ্র হওয়া	৬৯
অনুসূচির সাথে লেগে থাকা	৬৯
পঞ্চম ধাপ : গতিবেগ ধরে রাখা	৭২
বদঅভ্যাসের ফাঁদ	৭২
ডেইলি রিমাইন্ডার সেট করা	৭৩
পরিবার এবং বন্ধুদের মনে করিয়ে দিতে বলুন	৭৩
আপনার কাজ এবং পছন্দগুলো যাচাই করুন	৭৩
বার্নআউট সামলানো	৭৪
সবর থাকা	৭৬
ধৈর্য	৭৬
অধ্যবসায়	৭৭
আত্ম-নিয়ন্ত্রণ	৭৭
ধারাবাহিকতা	৭৮
সারাংশ	৭৮
ষষ্ঠ ধাপ : এড়িয়ে চলবেন যাদের	৮১
সাধারণ কিছু বিক্ষিপক এবং তাদের ক্ষতি	৮২

ফোন-ফাঁদ	৮৩
কাজের পরিবেশ	৮৪
পিপল ট্র্যাপ	৮৪
মাল্টি-টাস্কিং প্রবঞ্চনা	৮৫
অতিরিক্ত কাজের বোঝা	৮৬
বার্নআউট ফাঁদ	৮৮
টাইম ম্যানেজমেন্ট টিপস	৯১
দুই মিনিট রুল	৯১
গোছগাছ রাখুন	৯১
শর্টকাট টিপস	৯২
কম্পিউটারের শর্টকাট কি (Key)	৯৩
পুরোনো লেখাগুলো আবার ব্যবহার করুন	৯৩
শর্টকাট পথ চেনা এবং ট্রাফিক এড়িয়ে চলা	৯৩
ফোন কল নয়, ইমেইল করুন	৯৪
অন্য কাউকে করতে দিন	৯৫
প্রযুক্তির সহায়তা নিন	৯৬
দ্রুত পড়া এবং দ্রুত শোনা	৯৬
অকাজ কাম্য নয়	৯৭
শৃঙ্খলা মেনে চলতে টিপস	৯৭
সব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের জন্য রিমাইন্ডারের ব্যবস্থা রাখুন	৯৭
ছোটখাটো কাজ আর সৃজনশীল কাজ একইসঙ্গে নয়	৯৮
অবচেতনে ভাবনাচিন্তা	৯৮
নিজেকে পুরস্কৃত করুন	৯৯
প্রতিটা কাজের জন্য সময় নির্ধারণ করুন	৯৯
আপনার সময়ের 'মূল্য' কত?	১০০
নিখুঁত হতে যাবেন না	১০০
আপনার সেরা সময়টা চিহ্নিত করুন	১০১
আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজটিতে ফোকাস করুন	১০১
হেলথ টিপস	১০১
বারাকাহ টিপস	১০৩
পরিশিষ্ট ১	১০৭
খারাপ দিনগুলোতে টাইম ম্যানেজমেন্ট	১০৭

পরিশিষ্ট ২	১১০
রামাদানে টাইম ম্যানেজমেন্ট	১১০
পরিশিষ্ট ৩	১১৬
ব্যর্থতা এড়ানোর পাঁচটি উপায়	১১৬
গ্রন্থপঞ্জি	১১৯

সম্পাদকের কথা

ফজরের সালাতের পর রাসূল ﷺ সাহাবীদের খোঁজখবর নিতেন। কেউ কোনো স্বপ্ন দেখে থাকলে তার ব্যাখ্যা করতেন। বিভিন্ন সময় উৎসাহমূলক বিভিন্ন কথাবার্তা বলতেন।

একদিন ফজরের পর তিনি উপস্থিত সবাইকে জিজ্ঞেস করলেন, “তোমাদের মধ্য আজ কে সাওমের নিয়্যাত করে ঘুম থেকে উঠেছে?”

আবু বাক্র আস সিদ্দীক ؓ বললেন, “আমি।”

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, “তোমাদের মাঝে কে আজ জানাযায় অংশ নিয়েছে?”

আবু বাক্র ؓ বললেন, “আমি।”

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, “তোমাদের মধ্যে কে আজ দরিদ্রকে খাইয়েছে?”

আবু বাক্র ؓ বললেন, “আমি।”

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, “তোমাদের মধ্যে কে আজ অসুস্থ কাউকে দেখতে গিয়েছে?”

আবু বাক্র আস-সিদ্দীক ؓ বললেন, “আমি।”

নবি ﷺ বলেন, “এই কাজগুলো যদি কেউ একই দিনে করে তবে আশা করা যায়, তাকে জান্নাত দেওয়া হবে”।

এরাই ছিলেন আমাদের পূর্বপুরুষ। কিন্তু আমরা তাদের উত্তরসূরি হয়ে টাইম ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পশ্চিমাদের বই খুঁজি।

আমরা প্রায় পঞ্চাশ বছর আগে করা এক যুদ্ধ বিক্রি করে এখনও খাওয়ার ধান্দা করি। অথচ একেকজন সাহাবি এক জীবনে অনেক যুদ্ধে অংশগ্রহণ করেছেন। এমনকি বিশ-পঁচিশ-ত্রিশ কিংবা তারও বেশি। আমরা এমন আত্মনিবেদিত মানুষের জীবনী পড়ার সময় হয়তো ভাবি, যুদ্ধই হয়তো ছিল তাদের জীবন; ঘরসংসার নিয়ে তাদের ভাবতে হয়নি। কিন্তু না! তারা চিরকুমার ছিলেন না; ছিলেন না কাস্তেবিপ্লবীদের মতো—যারা বিপ্লব বেচে পরনারী ভোগ করে। তাদের প্রায় সকলেরই একাধিক স্ত্রী ছিল এবং সে

জীৱী তাদেৰ স্বামীৰ প্ৰতি সন্তুষ্টও ছিলেন। তাৱা একটা দুটি নয়, অনেক সন্তান নিয়েছেন এবং তাদেৰ লালন-পালন কৰেছেন। সবই সামলেছেন তাৱা।

যখন একটা হাদিস সংগ্ৰহ কৰতে মাইলৈৰ পৰ মাইল সফৰ কৰতে হতো— এৰোপ্লেনে নয়, ঘোড়া-গাধা-উটে চড়ে, তখন ইমাম আহমাদ তাৰ মুসনাদে কম-বেশ ত্ৰিশ হাজাৰ হাদিস সংগ্ৰহ কৰেছেন। ইমাম বুখাৰি সাত হাজাৰ পাঁচ শ হাদিস সংকলন কৰেছেন শুধু সহিহ বুখাৰিতেই। প্ৰতিটি হাদিস লিপিবদ্ধ কৰাৰ পূৰ্বে তিনি দুই ৰাকা'আত ইস্তিখাৰা সালাতও আদায় কৰেছেন।

পাখিৰ পালক কালিতে চুবিয়ে লেখাৰ যুগে অনেক মুসলিম বিদ্বান যে ৰচনা কৰে গিয়েছেন, আমাদেৰ অনেকে এক জীৱনে হয়তো পড়েও শেষ কৰতে পাৰব না।

তথ্যপ্ৰযুক্তি আমাদেৰ সব কাজ সহজ কৰে দিয়েছে। ক্লিকেই দুনিয়াৰ তথ্য আমাদেৰ নখেৰ ডগায়। আমৰা পৃথিবীৰ এক প্ৰান্তে প্ৰাতৰাশ সেৱে অন্য প্ৰান্তে দুপুৰেৰ কাইলুলা কৰতে পাৰি। এত সুযোগ সুবিধা ভোগ কৰেও পূৰ্বসূৰিদেৰ মতো যোগ্য সন্তান জন্ম দিতে এই জাতি আজ ব্যৰ্থ। সকাল হয়, দিন গড়িয়ে ৰাত হয়, আবাৰ সূৰ্য ওঠে। আলু-পেঁয়াজ আৰ বিদ্যুৎ-বিলেৰ হিসাব মেটাতেই বেলা শেষ। পৃথিবীকে দিয়ে যাওয়ার মতো কিছুই কৰা হয় না। সময় নেই, ব্যস্ত।

আমৰা কি আসলেই ব্যস্ত—নাকি ব্যস্ততাৰ অভিনয় কৰি, কিছু না কৰেই নিজেকে কিছু একটা প্ৰমাণ কৰাৰ কসৰতে। একটু বসুন নিজেৰ সাথে। নিজেকে জিজ্ঞেস কৰুন।

তথ্যপ্ৰযুক্তিৰ অষ্টোপাসে জড়ানো আধুনিক এই সময়ে জীৱনটাকে আৰেকটু যাৱা অৰ্থবহ কৰতে চান; পৃথিবীতে ৰেখে যাওয়ার মতো কিছু কৰতে চান তাদেৰ জন্য সিয়ানেৰ এই বই 'Time Management'।

আমি ব্যক্তিগতভাবে বইটি অনুবাদ কৰাৰ পক্ষে ছিলাম না। কাৰণ, লেখক এত সহজ সৱল ইংৰেজিতে ৰচনাটি কৰেছেন যে, যাৱা মোটামুটি ইংৰেজি পড়তে পাৰেন তাৱাই বুঝতে পাৰবেন। কিন্তু পাঠকদেৰ পক্ষ থেকে ক্ৰমাগত অনুরোধেৰ প্ৰিথেকিতে আমাৰ অবস্থান থেকে সৱে এসে অনুবাদেৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰি।

বইটি লিখেছেন ইসলামিক অনলাইন ইউনিভাৰ্সিটিৰ হেড টিউটৰিয়াল এসিস্ট্যান্ট উস্তাদ ইসমা'ঈল কামদাৰ। বইটিৰ বাংলা অনুবাদ আপনাদেৰ হাতে তুলে দিতে পেৱে সিয়ান পৰিবাৰ আনন্দিত। আল্লাহ বইটিৰ সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে উত্তম বিনিময় দান কৰুন।

আবু তাসমিয়া আহমদ ৰফিক

প্ৰধান সম্পাদক

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

সেপ্টেম্বৰ, ২০১৯

পূর্বকথা

আর-রাহমান, আর-রাহীম আল্লাহর নামে।

টাইম ম্যানেজমেন্ট বা সময় ব্যবস্থাপনার ওপর বই লেখার ধারণা আমার মাথায় প্রথম আসে ২০১৪ সালের সেপ্টেম্বর মাসে। সাথে সাথে আমি লেখাও শুরু করে দিই, কারণ আমার একদমই তর সইছিল না, ভীষণ রকমের উদ্দীপনা কাজ করছিল তখন। আর সবাই যাতে দ্রুত আমার লেখাটা পড়তে পারে এ নিয়ে এতই উদগ্রীব ছিলাম যে, তাড়াহুড়োয় একটা আনাড়ি ভুল করে বসি।

আমি কাউকে দিয়ে প্রফরিড করানো কিংবা কোনো দক্ষ সম্পাদনা ছাড়াই বইটি নিজে নিজে ছাপিয়ে ফেলি। শেষমেশ ২০১৫ সালের মার্চ মাসে বইটা বের হয়, অনেকেই বইটি পড়ে উপকৃত হয় ঠিকই কিন্তু বইটি ছিল অনেকগুলো মুদ্রণজনিত ভুলে ভরা। একজন পারফেকশনিস্ট হিসেবে এটা আমার জন্য বেশ লজ্জাজনক। যাহোক, আমি আমার ভুল থেকে শিখেছি। এরপর থেকে যত বই-ই আমি লিখব, বাজারে বের করার আগে সবগুলোর সম্পাদনা করানো হবে।

ছাপানোর দিকটা বাদ দিলে আমার বইটা নিয়ে আমি অসন্তুষ্ট ছিলাম না। বইটায় অসংখ্য পরীক্ষিত কৌশল আর নিয়ম বলা আছে, যা আমার মতে বেশ উপকারী। কেউ সেগুলো ঠিকমতো কাজে লাগালে সেগুলো তার জীবনই পালটে দিতে পারে। তাই আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম যথাশীঘ্র বইটার দ্বিতীয় সংস্করণ বের করব।

সঙ্গে সঙ্গে চিরুনি অভিযানে নেমে গেলাম। বইয়ের ভুলগুলো খুঁজতে লাগলাম এবং সম্পাদনার জন্য পাঠানোর আগেই অনেকগুলো ভুল নিজেই সংশোধন করে ফেলেছিলাম। এ কাজ করতে করতে আমার মনে হলো বইটার কলেবর আরও বাড়ানো যেতে পারে। যে যে দিকগুলোকে আরও উপকারী করা যেতে পারে, সেগুলো নোট করতে লাগলাম। এভাবে শেষমেশ বইটা আরও ৫০ পৃষ্ঠা বেড়ে গেল।

বইয়ের অতিরিক্ত পৃষ্ঠাগুলোতে কিছু খসড়া তালিকা যুক্ত করেছি। বইয়ে যেসব কৌশল আলোচনা করেছি সেগুলোর আলোকেই এ টেমপ্লেটগুলো সাজানো। বইটির

প্রথম প্রকাশের পর টাইম ম্যানেজমেন্ট নিয়ে বিভিন্ন সময়ে আরও যা লিখেছি সেগুলো পরিশিষ্টে থাকছে। এছাড়াও প্রতিটি অধ্যায়ে যেখানে প্রয়োজন মনে হয়েছে, সেখানে উদাহরণ এবং অতিরিক্ত ব্যাখ্যা সংযোজন করেছি।

আমি ভালো করেই জানি মানুষের লেখনী কখনোই একেবারে ত্রুটিহীন, যথার্থ নয়। উন্নতির কিছু না কিছু জায়গা থেকেই যায়। কিন্তু এ দ্বিতীয় সংস্করণটা প্রথমটার চাইতে বহুগুণে ভালো। এ সংস্করণে অনেক বিস্তারিত উপকরণ আছে, এছাড়া ব্যবহারিক কৌশলসহ বহু উপকারী টিপসও আছে।

টাইম ম্যানেজমেন্ট এমন একটা বিষয়, যেখানে আপনি ক্রমাগত উন্নতি করতে পারবেন, নতুন নতুন কৌশল আবিষ্কার করবেন। তাই পরবর্তী সংস্করণগুলোতে কিছু না কিছু সংযুক্ত করার সুযোগ থাকে। আমি তাকিয়ে আছি সময় গড়িয়ে যাবার সাথে সাথে টাইম ম্যানেজমেন্টের আরও কৌশল শেখার আশায়, এবং সেগুলো বই আর প্রবন্ধ আকারে আপনাদের কাছে পৌঁছে দেবার জন্য।

আপনাদের সকলের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আশা করছি এ সংস্করণটা পূর্বেরটার তুলনায় আরও বেশি উপভোগ করবেন। টাইম ম্যানেজমেন্ট এবং সেল্ফ-হেল্প নিয়ে ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে আরও জানতে আমার ওয়েবসাইট <http://islamicselfhelp.com> এ ঘুরে আসতে পারেন স্বচ্ছন্দে।

সালাম

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

অনুবাদের কথা

‘Time Management’ যখন প্রথম বাজারে আসে তখন বইটি কেনার ব্যাপারে আমি তেমন আগ্রহ দেখাইনি। একটু ইন্টারেস্টিং মনে হয়েছিল বটে কিন্তু জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেওয়ার মতো কিছু মনে হয়নি। সেটার কারণ সম্ভবত তখনও সময়কে ‘ম্যানেজ’ করার প্রয়োজনীয়তা আমি অনুভব করিনি। তখন ছিল হাতে অফুরন্ত সময় আর পড়াশোনা ছাড়া তেমন কোনো কাজে সে অফুরন্ত সময় কাজে লাগানোর তাগিদ ছিল না। তবুও কিনেছিলাম, কারণ সিয়ানের বই। এরপর যখন বইটি পড়া শুরু করি তখন ইউনিভার্সিটিতে। আর সে সময় হাড়ে হাড়ে অনুভব করছিলাম আধুনিক যুগে সময়ের বারাকাহ কত কমে গেছে আর একজন মুসলিমকে সে বারাকাহ ফিরিয়ে আনতে প্রতিনিয়ত কতটা সংগ্রাম করতে হয়। ইবাদাত, পড়াশোনা, চাকরি, বিনোদন, ব্যক্তিগত জীবন—সবকিছু ইফেক্টিভলি ম্যানেজ করতে পারাটা এ যুগে অনেক বড় একটা স্কিল। সে স্কিল আয়ত্ত করা আবার এতটা সহজও না। আমাদের এমন অনেক বন্ধু আছে, যারা লাস্ট মোমেন্টে এসে সবকিছু করেও কীভাবে কীভাবে যেন সফলতা পেয়ে যায়। তাদের দেখে আমাদের এই ভ্রান্তি ঘটে যে, টাইম ম্যানেজমেন্টের কী দরকার! এসব ম্যানেজমেন্ট মানেই নিয়ম-কানুন আর মোটিভেশন। কিন্তু একজন মুসলিমের জীবনে নিয়ম-কানুন, শৃঙ্খলা এসব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। হয়তো একেকজনের জীবনে নিয়ম-কানুন, শৃঙ্খলার মাত্রা বিভিন্ন কিন্তু এটা থাকতেই হবে, আপাতত যতই বোরিং মনে হোক না কেন।

শায়খ ইসমাইল কামদার এ নিয়ম-কানুনকেই এত সহজ করে দেখিয়েছেন যে, অনুবাদ করতে গিয়ে আমার মনে হয়নি যে আমি গতানুগতিক কিছু অনুবাদ করছি। 2 minutes rule, S.M.A.R.T goal, to-do-list-এর মতো টেকনিকের কথা আগেও আমরা পড়েছি কিন্তু সময়ের বারাকাহ কীভাবে পাওয়া যায় এটা নিয়ে হয়তো আগে তেমন কেউ পড়েননি। যারা জানেন এবং বোঝেন যে, সময়কে স্মার্টলি ব্যবহার করতে পারলে জীবন সহজ হয়ে যায় তাদের জন্য এ বইটা মাস্ট রিড।

এটা আমার প্রথম অনুবাদ। এর আগে খণ্ড খণ্ড কাজ করেছি তবে পুরো বই এই প্রথম। চেষ্টা করেছি লেখা সহজ-সাবলীল রাখতে, কারণ সেন্স-হেল্লের অনেক টপিকই বাংলায় অপরিচিত। ধন্যবাদ মাসুদ শরীফ ভাইকে, উনিই কাজটি দিয়েছিলেন আর সময়ে সময়ে দ্রুত অনুবাদ শেষ করার তাগাদা দিয়ে আমার নিজের টাইম ম্যানেজমেন্টের ঘাটতি পূরণ করে দিয়েছিলেন।

আশা করি উপভোগ করবেন।

দু'আ প্রার্থী।

মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান