মেক টাইম

‘সময় পাই না’ রোগের ওষুধ

মূল
জ্যাক ন্যাপ
জন জেরাস্কি

রূপান্তর
মেহেদী হাসান মারুফ

উমেদ
প্র কা শ
তিলে তিলে গড়ি বিজয়ী প্রজন্মের ভিত

ভূমিকার আগের কথা

পাঠক বইটি শুরু করতে গিয়েই কিছু শব্দে হোঁচট খেতে পারেন। দয়া করে তাতে পিছিয়ে যাবেন না। তাতে বড্ড ক্ষতি হয়ে যাবে। আপনি বরং ধীরে ধীরে, বুঝে বুঝে পড়তে চেষ্টা করুন। কষ্ট হলেও, সামান্য বিরক্তি লাগলে পৃষ্ঠা উল্টে উল্টে শেষ পর্যন্ত এগিয়ে যান। অনুরোধটা যদি রাখেন, তবে যে পরিমাণ উপকারী তথ্য আপনি পাবেন তার কিছুমাত্রও যদি জীবনে কাজে লাগান, এই ব্যস্ত জীবনে দীর্ঘ সময় পূর্ণ মনোযোগী হয়ে কাজ করার পথের বাধাগুলো অনেকটাই দূর করে দিতে পারবেন। ঘণ্টার পর ঘণ্টা সময় নষ্ট করা থেকে বাঁচতে পারবেন।

এটি 'মেক টাইম' বইয়ের হুবহু অনুবাদ না। অনেক কথা পাঠকের সুবিধার জন্য ব্যাখ্যা করে লেখা হয়েছে, অনেক কথা বাদ দেয়া হয়েছে, অনেক উদাহরণ বদলে দেয়া হয়েছে। তাই একে বলা চলে রূপান্তর। সে যাই হোক, বইয়ের উপকারগুলো বহাল আছে, সেটাই যথেষ্ট।

এই বইতে ভাষা, অভ্যাস, জীবনধারা ও সংস্কৃতির পার্থক্যের কারণে কিছু কিছু কথা দুর্বোধ্য বা অর্থহীন মনে হতে পারে। পেরেশানির কিছু নেই, এগুলো তেমন জরুরিও না। এর বাইরেও পুরোটা বই সোনা-দানায় ভরপুর। পুরো বইয়ের উল্লেখযোগ্য অংশ কাজে পরিণত করতে পারলে আধুনিক জীবনে বাধাহীনভাবে কাজ করার পথের অনেক জটিলতা কমে যাবে ইনশাআল্লাহ।

বইটির নাম স্মরণ করুন—Make Time.

বইটি মূলত 'সময় পাই না' রোগের ওষুধ।

সূচিপত্র

ভূমিকা ৯

মেক টাইম যেভাবে কাজ করে ১৪

'মেক টাইম' চারটা ধাপমাত্র, বারেবার এর চর্চা করুন ১৪

হাইলাইট ১৯

কী হবে আপনার আজকের দিনের হাইলাইট ২০

হাইলাইট ঠিক করার তিনটি উপায় ২১

নিজের হাইলাইট নির্বাচন করুন ২৫

লিখে রাখুন ২৫

গতকালের পুনরাবৃত্তি ২৬

কৌশলের লড়াই : দৈনন্দিন তালিকা (টু-ডু লিস্ট) ২৯

দ্য মাইট-ডু লিস্ট(অবশ্যকরণীয় তালিকা) ৩১

দ্য বার্নার লিস্ট (দহনকারী তালিকা) ৩২

ব্যক্তিগত স্প্রিন্টে দৌড়ান ৩৪

হাইলাইটের জন্য সময় বের করা ৩৫

ক্যালেন্ডারে বুলডোজ চড়ান ৩৭

আপনার দিনকে সাজান ৩৯

মর্নিং পার্সন বা সকাল-মানব হোন ৪০

আগের রাত্রি সাজান ৪২

শেষ হলেই সরে পড়ুন ৪৩

লেজার **৪৫**
পুনরাবৃত্তি চক্রগুলো এড়িয়ে যাওয়া কষ্টকর কেন ৪৬
ঝামেলার মাঝে দালান গড়ুন ৫০
ঝামেলামুক্ত ফোন রাখুন ৫১
সোশ্যাল অ্যাপস মুছে ফেলুন ৫২
অন্যান্য পুনরাবৃত্তি চক্র হটিয়ে ফেলুন ৫৩
লগ-আউট ৫৪
হোমস্ক্রিন সাফ রাখুন ৫৬
হাতঘড়ি পরুন ৫৬
সকালের চেক-ইন এড়িয়ে যান ৫৮
ডিস্ট্রাকশন ক্রিপ্টোনাইট ব্লক করুন ৫৮
খবর এড়িয়ে চলবেন ৬০
ইন্টারনেট বাতিল করা ৬৪
খেলাধুলার আপডেটের পিছে পড়বেন না ৬৭
ইনবক্সে একটু অল্প ঝুঁকুন ৬৮
ই-মেইল দেখার সময় ঠিক করা ৬৯
সাড়া দিন দেরিতে ৭১
ছুটির কাঠামো ৭৪
দরজা বন্ধ করে দিন ৭৬
হাইলাইটকে চিঁড়ে ফেলুন ৭৭
কাগজ থেকে শুরু করুন ৮০
'বিবিধ প্রশ্ন' তালিকা তৈরি করুন ৮০
শ্বাস-প্রশ্বাসে ধ্যান দিন ৮১
একদিন ছুটি নিন ৮২

অ্যানার্জাইজ **৮৪**
সঠিক খাবার খান ৮৪
আপনার প্লেট হবে সেন্টার্ল পার্ক ৮৫
কৌশল যুদ্ধ : উপোস বনাম হালকা খাবার ৮৫

ক্ষুধার্ত থাকুন.. ৮৫
ক্যাফেইনের সঠিক ব্যবহার.. ৮৮
ক্যাফেইন ন্যাপ নিন ৯১
হাইলাইট টার্বো ৯১
চিনি পরিত্যাগ ৯২
কোনো গুহায় ঘুমান.. ৯৩
শোয়ার ঘরকে 'শোয়ার ঘর' বানান.. ৯৩
ন্যাপ নিন.. ৯৫
ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাবেন না ৯৬

রিফ্লেক্ট.. ৯৮
বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি দিয়ে দিনকে সাজান.. ৯৮
দ্য হাইলাইট হাইপোথিসিস... ৯৯
দ্য লেজার হাইপোথিসিস.. ৯৯
দ্য অ্যানার্জি হাইপোথিসিস ৯৯
ফলাফল ধারণ করতে নোট করুন (নিজের কাছে সৎ হবেন) ১০০
ছোট ধাপ বড় ফলাফল.. ১০২

মেক টাইম যেভাবে কাজ করে

'মেক টাইম' চারটা ধাপমাত্র, বারেবার এর চর্চা করুন

মেক টাইমের চার ধাপ তৈরিতে ডিজাইন স্প্রিন্টসের অভিজ্ঞতা, পরীক্ষা-নিরীক্ষা আর পাঠকের দেয়া ফলাফল ছিল আমাদের অনুপ্রেরণা। এখানে বড় করে দেখতে পাবেন ধাপগুলো হবে কেমন।প্রথম ধাপ হলো, দিনে শুধু একটি কাজকে প্রাধান্য দেয়া। এরপর বিভিন্ন কৌশল খাটিয়ে সেই কাজটিতে লেজার-ফোকাসড থাকা। মানে, পুরো সময় পূর্ণ মনোযোগী থাকা। আপনার সামনে কৌশলের একটি তালিকা তুলে ধরব—সব সময় যুক্ত থাকা ঝামেলা থেকে মুক্ত হবেন কীভাবে। দিনের ভেতর দিয়েই আপনি আপনার কর্মশক্তি বৃদ্ধি করবেন, যেন সময় ও মনোযোগ আপনার আয়ত্তে থাকে। আর দিনশেষে কাজের ফলাফল নোট করবেন।

এবার ধাপ চারটিকে আরেকটু বড় করে দেখা যাক।

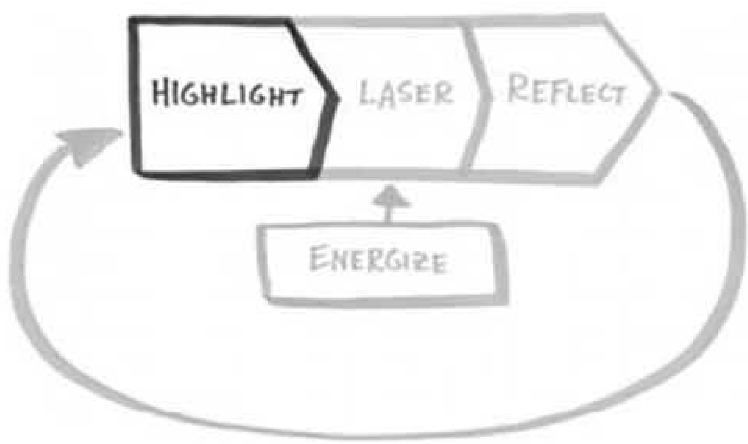
হাইলাইট : দিন শুরু করুন একটা কেন্দ্র নির্ধারণ করে

মেক টাইমের প্রথম ধাপ হলো, কোন কাজে আপনি সময় বের করতে চান, সে সিদ্ধান্ত নেয়া। প্রতিদিন আপনার জরুরি একটি কাজ হাতে নেয়া এবং তারিখ ঠিক রাখা। হতে পারে তা আপনার অফিস প্রেজেন্টেশনের মতো গুরুত্বপূর্ণ কোনো কাজ অথবা বাড়ির রাতের রান্না কিংবা হতে পারে বাগান করার মতো ব্যাপারও। হাইলাইট হতে পারে এমন কিছু, আপনার প্রয়োজন হয়তো খুব বেশি নেই, কিন্তু ওটা করতে চান। তা সন্তানদের সাথে খেলা বা কোনো বই পড়াই ধরা যাক। আপনার হাইলাইটে কিছু ধাপ থাকবে।

কোনো কাজ দিনের কর্ম-তালিকায় উল্লেখ করলে শুধু কাজের নামটা না লিখে কাজটা কতটুকু করতে চাই তাও লিখতে হবে। যেমন শুধু 'প্রেজেন্টেশন' না

হাইলাইট

'আমরা দিনকে মনে রাখি না, রাখি প্রতিমুহূর্তকে।' -সেজারে প্যাভেজি



আপনার দরকারি কাজে যদি সময় দিতে চান তবে 'বিজি ব্যান্ডওয়াগন' আপনাকে বলবে, আরও করো, আরও বেশি শেষ করো, আরও দক্ষ হও। আরও লক্ষ্য সেট করো, আরও পরিকল্পনা করো। এটাই তোমার জীবনে দামি মুহূর্তকে স্থাপন করার একমাত্র রাস্তা।

দ্বিমত আমাদের এখানেই। বেশি বেশি কাজ করা কখনোই আপনাকে জরুরি কাজে সাহায্য করবে না। এটা নিজের কাছে আরও দক্ষ ও ব্যস্ত অনুভব করাবে শুধু। দিনের পর দিন যখন ব্যস্ত থাকেন, সময়ের অংশ আস্তে আস্তে ঝাপসা হয়ে আসে।

এই অধ্যায়ের উদ্দেশ্য ঝাপসাটাকে বিদায় করে শুধু দৈনন্দিন কাজের তালিকার একটা থেকে আরেকটায় যাওয়ার অতিব্যস্ততাকে সামান্য কমিয়ে আপনার

বানানো। উদাহরণ হিসেবে, এই সপ্তাহের একদিন জেযেডের হাইলাইট হবে 'ই-মেইলগুলো দেখা' বা 'ফোনকল ব্যাক করা'।

এই ছোট ছোট কাজগুলো হাইলাইটের জিনিস বলে মনে হয় না, কেউই চাইবে না যে ই-মেইলের মতো জিনিসের জন্য সময় বের করতে। কিন্তু এখানে একটা অবিশ্বাস্য সন্তুষ্টি আছে, যা ধরলেই কেবল বোঝা যাবে। যখন একটা একটা না করে একেবারে সব দেখা শুরু করেন এবং তা শেষ হয়ে যায়, এটা আপনার আত্মতুষ্টির অনুভবকে করে সুপার চার্জড।

শুধু প্রতিদিন যেন না করেন। এটা হলো হঠাৎ কোনো এক সময়ের কৌশল। জরুরি কাজকর্মে একবারে করার একটা পন্থা, নইলে এটা আপনার দিন বরবাদ করবে নিশ্চিত। তবে এর শক্তি বুঝতে পারবেন এটা না করার দিনগুলোতে। হাইলাইটে ফোকাসের সময় আরামসে ছোট, কম জরুরি কাজকে গজিয়ে উঠতে দিন। আপনার কাছে আছেই তো গজিয়ে ওঠা কাজগুলোকে একবারে ধরার কৌশল।

কৌশলের লড়াই : দৈনন্দিন তালিকা (টু-ডু লিস্ট)

মনে রাখা জরুরি, সব কৌশল সবার জন্য নয়, এটা আমাদের দুজনের জন্যও সত্য। কখনো কখনো আমরা কোনোটার কাজ করার ব্যাপারেও দ্বিমত রাখি যে, আসলেই এটা কাজ করছে কি না। যেমন : ক্যাফেইন ন্যাপ নেয়ার কারণে এনার্জি বেশি পাচ্ছি, নাকি শুধু ন্যাপ নিয়েই (সামনে আলোচনা আসবে)। অনেক সময় আবার খুবই আলাদা আলাদা ফলাফল আসে। দ্বিমতের জায়গায় আমাদের মতামত কমিয়ে বিরোধী উপদেশ দিয়েছি, যাতে আপনি পরীক্ষা করে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, কোথায় দাঁড়াবেন।

প্লে অফেন্স, নট ডিফেন্স

আপনার 'Do not schedule' ব্লক শুধু কো-ওয়ার্ক বা মিটিং থেকে বাঁচার জন্য ব্যবহার করবেন না। আপনার ব্লক করা যেকোনো সময় কর্মস্থিতিতে বা হাইলাইট ব্যবহারে মনোযোগী হোন।

লোভ করবেন না

আমরা বলেছি আপনার ক্যালেন্ডারে কিছু অংশ ব্লক করতে, তবে পুরো ক্যালেন্ডার নয়। বাকি জায়গা সুযোগ-সুবিধার জন্য ভালো এবং আপনার সহকর্মীরাও ব্যাপারটা মেনে নেবে। এই কৌশল যখন শুরু করবেন, তখন দুই ঘণ্টার ব্লক থেকে শুরু করবেন। **একে গুরুত্ব সহকারে নিন**

এসব কথা যদি ঠিক না রাখেন, অন্যরাও ঠিক তা-ই করবে। আপনার ব্লককে গুরুত্বপূর্ণ মিটিংয়ের চোখে দেখুন। যখন লোকজন আপনাকে এর ওপর কাজের চাপ দেয়, তবে গ্রাহামের মতো ছোট্ট করে বলে দিন, 'আমার কাজ আছে।'

ক্যালেন্ডারে বুলডোজ চড়ান

আপনার ক্যালেন্ডার যদি ব্লক করতে না পারেন, আপনার হাইলাইটের সময় বের করার আরেকটা পথ আছে। বুলডোজার দিয়ে গুঁড়িয়ে দিন।

কল্পনা করুন, ছোট একটা বুলডোজার আপনার ক্যালেন্ডারের ভেতর দিয়ে চলছে, ইভেন্টের চারদিকে চাপ দিচ্ছে। বুলডোজ চাপিয়ে একটা মিটিং ১৫ মিনিট, আরেকটা ৩০ মিনিট করে ফেলেছে। এটা এক এক করে সকাল থেকে সন্ধ্যার সবকিছুকে ধাক্কা দিচ্ছে বা আপনার দুপুরের খাবার সময় দেড় ঘণ্টা চাপ দিয়েছে, যেন আপনি আপনার হাইলাইটে পুরো দুই ঘণ্টা দিতে পারেন। বুলডোজ চাইলে সপ্তাহের এক-দুদিনের পুরো মিটিং বন্ধ করে দিতে পারে। আবার একা একা কাজের জন্য অন্য দিনগুলোতে সময় বের করতে পারে।

বুলডোজিং আসলে সহজ, যদি আপনি অফিসের 'বস' এর চেয়ে কোনো ইন্টার্ন হন। তবে ক্যালেন্ডারে আপনার নিয়ন্ত্রণ থাকতে হবে বেশি। কোনো জরুরি কাজ চলে আসায় লোকদের একটু আগে বা পরে দেখা করা, কিংবা ঘণ্টাখানেকের সেশন, অল্প কথা বলে শেষ করার অনুরোধ করতে কোনো ক্ষতি নেই। কারণ,

করেছে আরও আনন্দময়। কিন্তু লোকে যখন আমাদের আলাদা জীবনমান সম্পর্কে জানেন, তারা প্রায়ই মনে করেন আমরা পাগল কি না! কেন সামান্য টাকা বাঁচানোর জন্য ফ্লিপ ফোন ব্যবহার করি।

মূলকথা হলো, সকল ঝামেলা থেকে মুক্ত রাখার পরেও স্মার্টফোন কিন্তু একটা জাদুকরী ডিভাইস। এখানে গুগল ম্যাপ, ড্রাইভ ডিরেকশন, গান-পডকাস্ট শোনা, ক্যালেন্ডার থেকে ক্যামেরার মতো এমন অনেক অ্যাপস আছে, যা আমাদের সময় নষ্ট না করে দৈনন্দিন জীবন সহজ করে।

সত্য বলতে, আমরা স্মার্টফোনকে অসাধারণ কিছু ভাবলেও এটা আমাদের সময় সম্পর্কে উদাসীন করে রাখে। তাই আমরাও গ্যাজেট-লাভারদের পছন্দের চোখে দেখি না। ২০০৭ এ জেযেড (JZ) প্রথম আইফোনের জন্য লাইনে দাঁড়িয়েছিল। ১০ বছর পর আইফোন এক্সের রিলিজ ডেটে ফোন কেনার জন্য বেশকিছু সময় লাইনে দাঁড়িয়েছিল, জ্যাক (Jake)। আমরা মোবাইলকে পছন্দ করি বটে, কিন্তু এর সবকিছুকে না। একটা ঝামেলাবিহীন ফোনের সাথে সাথে আমরা একে সহজতর ঘড়ি হিসেবে ব্যবহার করি। এটা তারবিহীন এবং মনোযোগ রাখা সহজ। সাথে আধুনিক প্রযুক্তিও উপভোগ করা।

অবশ্য ঝামেলাবিহীন ফোন সবার জন্য নয়। সোশ্যাল মিডিয়া, ওয়েব ব্রাউজার, ই-মেইল ছাড়া স্মার্টফোন কিছু মানুষের জন্য অবিশ্বাস্য! ধারণা করছি তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ আমাদের চেয়ে বেশি। হয়তো পকেট থেকে বারবার ফোন বের করার তাড়না আপনার অনুভূত হয় না। অথবা আপনি পুরোপুরি আপনার ই-মেইল এবং নিউজফিড দ্বারা নিয়ন্ত্রিত কিংবা আছে অন্য কোনো কারণ।

আমরা জানি, আঙুল দিয়ে নিয়মিত তথ্য আপডেট করতে প্রত্যেকেই কিছু জ্ঞান খরচ করি। সম্ভবত আপনার ফোনে এমন কোনো ভয়ানক ঝামেলা নেই। কিন্তু এই ফোন দিয়েই নিজের মনোযোগ বৃদ্ধি করার সম্ভাবনা আছে আরও। আর যদি মনে করেন আপনি ইতিমধ্যেই ফোনের কব্জায় আটক, তবে আমরা আপনাকে উৎসাহিত করতে পারি ছোট্ট একটা পরীক্ষণের মাধ্যমে। এটা খুব কঠিন কিছু না, তবে এটা আপনার সাধারণ নিয়মকে পুনর্বিবেচনা করার সুযোগ দেবে।

সোশ্যাল অ্যাপস মুছে ফেলুন

প্রথমেই ফেসবুক, ইন্সটাগ্রাম, টুইটার, স্ন্যাপচ্যাটসহ এ রকম আরও হাবিজাবি

করলে, সরাসরি 'NO' নির্বাচন করুন।

৫. এই অনুশীলন ৪৮ ঘণ্টা বা ১ সপ্তাহ করুন। এরপর দেখুন কেমন অনুভব করছেন।

নোটিফিকেশন বন্ধ করে আপনার ফোনকে কিছু ভদ্রতা শিক্ষা দেবেন। অকারণে হাউকাউ করা পাগল থেকে একটা ভদ্র-নম্র দরকারি নিউজ সোর্সে একে পরিবর্তন করুন, যেন আপনার মনঃপূত ভালো বন্ধুর মতো হয়।

হোমস্ক্রিন সাফ রাখুন

আপনার ফোন ডিজাইন করা হয়েছে দ্রুত কাজের জন্য। ফেস স্ক্যান বা ফিঙ্গারপ্রিন্ট দিলেই এটি খোলে। অধিকাংশ মানুষ পছন্দের অ্যাপগুলো তাদের হোমস্ক্রিনের ডান পাশে রাখেন, যেন দ্রুত চালু করা যায়। একেবারে স্ক্যান-ট্যাপ-অ্যাপ অর্থাৎ ফোনে লক খোলা, চাপ দেয়া, অ্যাপে ঢোকা। এই কৌশল খুব কাজে দেয় ড্রাইভিং ডিরেকশনের প্রয়োজন হলে। কিন্তু কোনো কাজে ফোকাস করতে চাইলে এটিই হয় সব সমস্যার কেন্দ্র।

এসব কমিয়ে আনতে চাইলে চেষ্টা করুন হোমস্ক্রিন ফাঁকা রাখতে। হোমস্ক্রিনের সব আইকন অন্য পেজে নিয়ে যান (দ্বিতীয় পেজের সব তৃতীয় স্ক্রীনে, এরপরে হলে তারপরে)। ফোনের অসাধারণ ব্যাকগ্রাউন্ড স্থিরচিত্র ছাড়া আর কোনো অ্যাপ আইকন যেন হোমপেজে না থাকে।

প্রত্যেকবার ফোন ব্যবহারের সময় ফাঁকা হোমস্ক্রিন দেবে শান্ত কিছু মুহূর্ত। এই সামান্য থেমে যাওয়া, আপনার দ্রুত নাগালে পাওয়ার ঝামেলাকে এক ধাপ দূরে রাখে। ফোন খুললেই ফাঁকা হোমস্ক্রিন আপনাকে 'আসলেই কি এখন কোনো ঝামেলা আমি নিতে চাই?' প্রশ্ন করার সময় দেবে।

হাতঘড়ি পরুন

১৭১৪। ব্রিটিশ সরকার ঘোষণা করলেন, কেউ বহনযোগ্য ঘড়ি তৈরি করতে পারলে বিশ হাজার পাউন্ড দেয়া হবে তাকে। আর ঘড়িটি ব্যবহার হবে জাহাজে। মোটামুটি ডজনখানেক 'প্রোটোটাইপ' আসার পর ১৭৬১ সালে প্রায় পঞ্চাশ বছর পর ডেভলপ হয়। জন হ্যারিসন তৈরি করেন প্রথম ক্রোনোমিটার। তখন এটি স্বল্প বহনযোগ্য হলেও এই আবিষ্কার ছিল প্রযুক্তির বিস্ময়। রাজকীয় জাহাজ

করেছিলাম, আমার মনে হচ্ছিল আমার ব্রেইন আমার কন্ট্রোলে নেই। এখানে কোনো সোশ্যাল মিডিয়া মিম বা এমন কোনো কিছুর প্ল্যানও ছিল না, যাতে আমার সেই চাওয়া পূরণ করে।

হেরিটেট খুঁজে পেল, যদিও কিছু বন্ধু ফেসবুক ছাড়া হাঁসফাঁস করছিল, অন্যরা ছিল ঠিকঠাক। যারা তার সাথে সত্যিই সময় ব্যয় করতে চাইত বা যাদের সে দেখতে চাইত, তারা তার সাথে অন্যভাবে যোগাযোগ করত। ই-মেইল, টেক্সট বা ফোনকলের মাধ্যমে তা জানাত।

হ্যারিটের ফেসবুক নিয়ে অভিজ্ঞতা ছিল নিশ্চয় এক বাজে উদাহরণ দেয়ার মতো। কিন্তু আমরা এমন অগণিত ঘটনা শুনেছি। যখন আপনি ক্রিপ্টোনাইট ডিস্ট্রাকশন থেকে দূরে থাকবেন, তখনই কেবল আনন্দ, শান্তি আর স্বাধীনতার আসল অনুভব বুঝতে পারবেন। চক্র থেকে বের হওয়াই আমাদের আসল ভয়, কিন্তু একবার বের হলে বুঝতে পারবেন এটা কত শান্তিদায়ক।

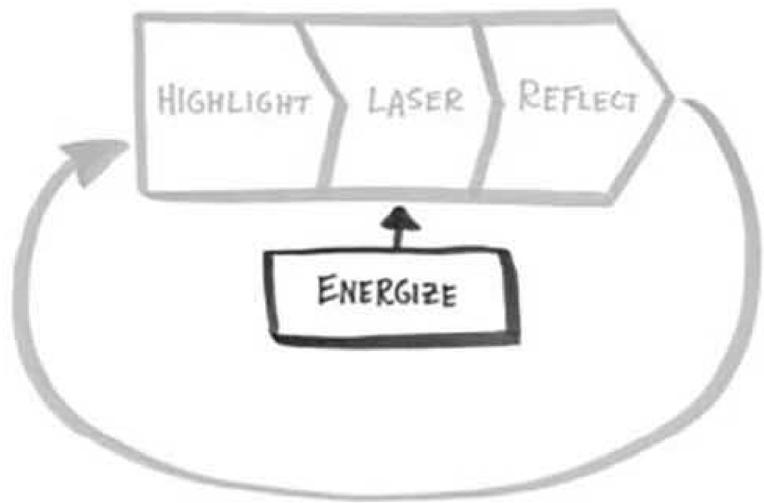
খবর এড়িয়ে চলবেন

ব্রেকিং নিউজের পুরো ভিত্তি দাঁড়িয়ে আছে এক শক্তিশালী পৌরাণিক গল্পের ওপর, 'তোমাকে জানতে হবে পৃথিবীর কোথায় কী হচ্ছে এবং তা জানতে হবে এখনই।' স্মার্ট লোকজন এটা মানেন। দায়িত্ববান মানুষ এটা অনুসরণ করেন। প্রাপ্তবয়স্ক মানুষও একে মানেন। তাই না?

আমাদের জন্য ব্রেকিং নিউজ হলো : আপনার সব খবর জানার প্রয়োজন নেই। সত্য খবর আপনাকে খুঁজে নেবে আর বাকি সব প্রয়োজনহীন বা এতে কিছু যায় আসে না।

কী বোঝাতে চাচ্ছি দেখুন, আজকের খবরের কাগজ বা আপনার পছন্দের নিউজ সাইটে যান। শীর্ষ শিরোনামগুলোতে মনোযোগ দিন, আর অন্যভাবে ভাবুন তো প্রত্যেকটা নিয়ে। আজকের করা আপনার কোনো সিদ্ধান্ত কি এসব পরিবর্তন-পরিবর্ধন করেছে? এর ভেতর কতগুলো শিরোনাম আগামীকাল বা সপ্তাহ পর বা মাস শেষে এটা আর প্রচলিত থাকে! এখানকার কতগুলো খবর শুধু উদ্বেগ বৃদ্ধি করতে তৈরি করা? নিউজরুমের কাজই হলো কোথায় মারামারি, হানাহানি, সেখানে ঘাঁটি গাড়া। অধিকাংশ খবরই বাজে। আমরা অস্বস্তি ছাড়া কেউই সারাদিন যুদ্ধের বোমা হামলা, দুর্নীতি, সন্ত্রাস, মানুষের কষ্টের গল্প শুনতে পারি না। দিনে

অ্যানার্জাইজ



সঠিক খাবার খান

এই বইয়ে আমরা বলেছি কীভাবে আপনার সময় বের করবেন, কোথায় মনোনিবেশ করবেন, কীভাবে ক্যালেন্ডার ঠিক করবেন এবং ডিভাইস ও জঞ্জালকে আটকে দিয়ে মনোযোগ আরও বৃদ্ধি করবেন। এখানে আমরা মেক টাইম এর আরেকটা ভিন্ন জিনিস, এমনকি একেবারেই সাধারণ পথ নিয়ে কথা বলব। আপনি যদি আপনার কর্মশক্তি দিন-ব-দিন বৃদ্ধি করতে পারেন, তবে আপনাকে অবশ্যই এটা করতে হবে; নইলে শারীরিক ও মানসিক অবসাদ আপনার হাইলাইট গ্রাস করবে।

আগের শিকারিদের মতো খান

এই কৌশল হলো আমাদের শ্রদ্ধেয় প্রয়াত হিরো মিচেল পোলান, যিনি একজন ফুড এন্থুসিয়াস ও লেখক। তার বেস্টসেলিং বই 'ইন ডিফেন্স অফ ফুড'-এ

কৌশল অবলম্বন করেছি একেবারে সাধারণভাবে। আমরা লেখায় বসতে যাওয়ার আগে এক কাপ কফি বানিয়েছি।

শেষ ডাক থেকে শিক্ষা নিন

জ্যাকের বন্ধু, ক্যামিলি ফ্লেমিং একজন ফ্যামিলি মেডিসিন ডাক্তার। সেটেলের সুইডিস হসপিটালে, রেসিডেন্ট ফিজিশিয়ানসের প্রশিক্ষণ করান। সবচেয়ে বেশি যে সমস্যার কথা তার সকল বয়সি রোগী থেকে শুনেছে তা হলো ঘুমের সমস্যা। তাদের প্রথম প্রশ্ন করেন, 'আপনি দিনে কতখানি ক্যাফেইন নেন এবং কখন কখন?' এবং তার ছাত্রদেরও এই প্রশ্ন করতে শেখান। অধিকাংশ লোকই উত্তর দিতে পারেন না। কেউ কেউ বলেন, 'ওহ, আমাকে জাগায় না, আমি তো শেষ কফি পান করি বিকেল চারটায়।'

অনেক লোক জানেই না যে ক্যাফেইনের অর্ধেক প্রতিক্রিয়াই প্রায় পাঁচ থেকে ছয় ঘন্টা। এখন কেউ যদি চারটার সময় নেয়, তবে তার অর্ধেকেই তো নয় থেকে দশটা, বাকি অর্ধেক তো পড়েই থাকে। এর ফলাফল হলো, কিছু ক্যাফেইন তখনো অ্যাডেনোসিনকে ব্লক করে যায়। খুব সম্ভব এটাই আপনার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটায় এবং পরের দিনের কর্মশক্তি নিয়ে নেয়।

আপনাকে আপনার ইউনিক 'লাস্ট কল অব ক্যাফেইন বা ক্যাফেইনের শেষ ডাক'-কে খুঁজে নিতে হবে পরীক্ষণের মাধ্যমে। এটা আপনার ঘুমে সমস্যা করলে যে সময় খেতেন তার চেয়ে আগে খেতে হবে। ক্যাফেইন একটু আগে নিয়ে বা আরও আগে নিয়ে নিয়ে নিজের সাথে করতে হবে পরীক্ষা। এসব নোট করে মিলিয়ে দেখবেন কখন আপনার জন্য ঘুম সহজ হয়।

চিনি পরিত্যাগ

এটা তো কোনো গোপন জিনিস না যে অধিকাংশ ক্যাফেনেইট ড্রিংক্স খুবই সুগারি। কোমল পানীয়, যেমন : কোক, পেপসি ও মিষ্টিজাতীয় ড্রিংক্স, যেমন : ন্যাপল টিস, স্টারবাক্স মোচাস আরও উল্লেখ্য টার্বচার্জড অ্যানার্জি, যেমন : রেড বুল, ম্যাকো বাজ ও সাইকো জুস। যদিও চিনি দ্রুত একটা অস্বস্তি আমদানি করে; কিন্তু এটা বলার প্রয়োজন নেই, চিনি ঝামেলাহীন কর্মশক্তির জন্য ভালো না।

আমরা বাস্তববাদী মানুষ। আপনাকে বলছি না ডায়েট থেকে চিনিকে পুরোপুরি