

# হ্যাবিট ব্লপ্ৰিন্ট

জীবন পরিবর্তনের সহজ উপায়!

মূল  
প্যাট্রিক এডব্লাড  
অনুবাদ  
ত্বাইরান আবির



২ ● হ্যাবিট ব্লুপ্রিন্ট

প্রথম প্রকাশ: জুন ২০২৩

প্রচ্ছদ: সিদ্দিক মামুন

পরিবেশক

কেন্দ্রবিন্দু

রকমারি.কম

[www.rokomari.com/asharh](http://www.rokomari.com/asharh)

**আষাঢ়**

৩৪ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৫৭৬ ৬২৫ ৯৭০

[support@asharh.pub](mailto:support@asharh.pub)

[www.asharh.pub](http://www.asharh.pub)

[www.facebook.com/asharhpub](http://www.facebook.com/asharhpub)

The Habit Blueprint by Patrik Edblad, Translated by Tayran  
Abir, Published by Asharh, Bengali Edition Copyright  
©Asharh

Price: BDT 200 Taka  
ISBN: 978-984-97489-1-6

## সূচিপত্র

পরিচিতি.....	৪
মূল অভ্যাস বাছাই করুন.....	১০
ছোট থেকেই শুরু করুন.....	১২
চেইন তৈরি করুন.....	১৬
ট্রিগার বাছাই করুন.....	১৮
নিজেকে পুরস্কৃত করুন.....	২৩
টোকেন ইকোনমি সেট করুন.....	২৬
প্রতি সপ্তাহে রিভিউ করুন.....	৩০
উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করুন.....	৩২
অলসতা বর্জন করুন.....	৩৬
রোল মডেলকে অনুসরণ করুন.....	৩৮
সমর্থক তৈরি করুন.....	৪২
কমিটমেন্ট কনট্র্যাক্ট তৈরি করুন.....	৪৫
কাউকে পর্যবেক্ষণের দায়িত্ব দিন.....	৪৯
মেন্টাল লুপহোল প্রতিরোধ করুন.....	৫১
ব্যর্থদের জন্য পরিকল্পনা.....	৫৫
সোর্স.....	৬২

## পরিচিতি

ডিউক ইউনিভার্সিটির একটি গবেষণা অনুসারে দৈনন্দিন জীবনে একজন মানুষ যতগুলো কাজ করে, তার ৪০ ভাগই সিদ্ধান্ত থেকে নয়, বরং অভ্যাস থেকে করে।<sup>১</sup>

এই গবেষণাটির দিকে একটু মনোযোগ দিন। এটা আমাদেরকে কীসের বার্তা দিচ্ছে, খেয়াল করার চেষ্টা করুন। আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রায় অর্ধেক কাজ সচেতন সিদ্ধান্ত থেকে নয়, বরং অভ্যাসবশত করে থাকেন। আপনার আচরণগত অভ্যাস এসব করায়। বলতে পারেন অনেকটা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই এসব কাজ করেন। এই কাজগুলো নিয়ে আপনি চিন্তাভাবনা করেন না। জাস্ট করে ফেলেন।

একবার চিন্তা করুন তো, এই ৪০ ভাগ কাজ আপনি যদি জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে ব্যবহার করতে পারতেন, তাহলে কেমন হতো আপনার জীবন? আপনার গ্রোথ কতটুকু হতো? সম্পর্কের ওপর এটা কেমন প্রভাব রাখতো? আপনার অর্থনৈতিক অবস্থানকে কতটুকু সমৃদ্ধ করতো? ভাবতে পারেন? নিশ্চিতভাবেই আপনি জীবন চলার পথে আরো বেশি সফলতা পেতে সক্ষম হতেন।

এই কারণে আমি অভ্যাসকে বেছে নিয়েছি আমার কাজ করার টপিক হিসেবে। ঠিক একই কারণে আমি মনে করি, হিউম্যান বিহেভিয়ারকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখা হচ্ছে মানুষের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। কেননা হিউম্যান বিহেভিয়ার থেকে তৈরি হয় আমাদের অভ্যাসের ধরণ। আর অভ্যাস থেকেই মূলত আমাদের পরিপূর্ণ সত্ত্বা তৈরি হয়। আমাদের জীবনের প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রেই অভ্যাসের গুরুত্ব সীমাহীন।

- আপনি যেমন আকার আকৃতি ধারণ করে আছেন, তা আপনার অভ্যাসের ফলাফল।

- আপনি যতটুকু প্রোডাক্টিভ হতে পেরেছেন, তা আপনার অভ্যাসের ফলাফল।
- আপনি যত বেশি শিক্ষিত হতে পেরেছেন, তা আপনার অভ্যাসের ফলাফল।
- আপনি যত বেশি টাকা আয় করতে পেরেছেন, সেটাও আপনার অভ্যাসের ফলাফল।
- আপনার সুখে থাকার বিষয়টি আপনার অভ্যাসের ফলাফল।
- আপনার সম্পর্কগুলো ঠিক থাকাও আপনার অভ্যাসের ফলাফল।

আমরা যখন নিজের অভ্যাস সম্পর্কে পরিপূর্ণ জ্ঞান রাখি না, তখন চেষ্টা করি জোর করে নিজেকে পরিবর্তন করার। এতে করে মাসের পর মাস চলে যায়, চলতে থাকে আমাদের কর্মযজ্ঞ, কিন্তু নিজেকে আর পরিবর্তন করা হয়ে ওঠে না। এরপর আমরা ব্যর্থ হই। একবার দুইবার তিনবার, এভাবে বারবার। নিজের ওপর হতাশা চলে আসার আগ পর্যন্ত চেষ্টা চালিয়ে যাই। তারপর যখন আমাদের মাঝে পরিপূর্ণ হতাশা চলে আসে, তখন আমরা থামতে বাধ্য হই।

আপনি যদি এমন পরিস্থিতিতে পড়ে থাকেন, তাহলে আপনি নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন আমি আপনাকে কী বোঝাতে চেয়েছি। আমাদের মাঝে এমন বহু মানুষ রয়েছে, যারা নতুন বছরে কিছু করবে বলে মুখিয়ে থাকে। নতুন বছর, নতুন বছর করতে করতে একের পর এক বছর কাটতে থাকে, কিন্তু তাদের জীবনে আসে না কোনোরকম পরিবর্তন। সুতরাং আপনি একা নন। ৯২ ভাগ মানুষই এই ধরনের মানসিকতা ধারণ করে দিনশেষে ব্যর্থ হয়েই হাল ছেড়ে দেয়।<sup>২</sup>

কিন্তু ৮ ভাগ লোক সবকিছু সামলেও নিজের লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যেতে সক্ষম হয়। একসময় তারা সফল মানুষ হিসেবেই পরিচিতি পায়। মজার বিষয় হচ্ছে, এই মানুষগুলো আপনার থেকে আলাদা নয়।

## ৬ ● হ্যাঁবিট ব্লুপ্রিন্ট

এরা কোনো সুপারহিউম্যান নয়। এদের শরীরে এমন কোনো বিশেষ প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়নি, যেসব ব্যবহার করে তারা নিজেদেরকে বাকিদের চেয়ে আলাদা করতে পেরেছে। তারাও আপনার মতই সাধারণ মানুষ। এই মানুষগুলোকে বাকি সবার চেয়ে আলাদা হতে সাহায্য করেছে একটি সুনির্দিষ্ট ধারাবাহিক সিস্টেম, যা তারা নিজের কাজে সবসময়ই ব্যবহার করেছে, বারবার প্রয়োগ করেছে জীবনের সকল এরিয়ায় পরিবর্তন সুনিশ্চিত করার জন্য।

আপনার দৈনন্দিন জীবনের উন্নতি এবং লক্ষ্য পূরণ করার মাঝে কেবল একটা জিনিসই রয়েছে, আর সেটা হচ্ছে- সুনির্দিষ্ট একটি সিস্টেমেটিক প্রভেন স্ট্র্যাটেজি। এই স্ট্র্যাটেজি জীবনে ব্যবহার করলে স্বাভাবিকভাবেই আপনি নিজেকে অনেক বড় জায়গায় নিতে পারবেন।

আর এই বইটিতে সেই স্ট্র্যাটেজি নিয়েই আলোচনা করা হয়েছে। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে, আমি আপনাকে বেশকিছু সিস্টেমেটিক প্রভেন স্ট্র্যাটেজির সাথে পরিচয় করাবো, সেইসাথে সবকিছু গুছিয়ে ব্যাখ্যা করবো সাম্প্রতিক সময়ের সকল গবেষণা ও জরিপের তথ্য বিশ্লেষণের দ্বারা। এসব আপনাকে সাহায্য করবে নিজের মাঝে সর্বোত্তম অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য।

বেশ ভালো ব্যাপার, তাই না? চলুন শুরু করা যাক।

### যেভাবে বইটি ব্যবহার করবেন

আপনি এই বইটি দু'টি উপায়ে পড়তে পারেন- প্যাসিভলি, অ্যাকটিভলি। প্রথমত, আপনি বইটি চুপচাপ পড়তে পারেন, তথ্য জানতে পারেন, তবে এসব তথ্য জানার বাইরে কোনো কাজ আপনি করবেন না। বইটা পড়া হলো, সাথে কিছু নতুন তথ্য জানা হয়ে গেলো। এই হচ্ছে প্যাসিভলি পড়ার উপায়। দ্বিতীয়ত, আপনি বইটি পড়বেন, বইটির উপাদান জানবেন, বুঝবেন। তারপর চেষ্টা করবেন এসব নিজের জীবনে কাজে লাগানোর

জন্য। এতে করে জীবনে নতুন মোড় আসবে। আপনি নিত্য নতুন সব বিষয় অর্জন করতে সক্ষম হবেন।

এই বইটিতে আপনার ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার সকল উপায় বর্ণনা করা হয়েছে। এসব ব্যবহার করে আপনি নিজের জীবন পরিবর্তন করতে পারবেন। কিন্তু কখন আপনি তা করতে সক্ষম হবেন? যখন আপনি বইয়ের সকল উপাদান ও কৌশল অনুশীলন করবেন।

সুতরাং কৌশলগুলো আয়ত্ত করতে ভুলবেন না। সক্রিয়তার সাথে এসব কৌশলের ওপর অনুশীলন চালিয়ে যান। এতে করে আপনার নিজের জীবন অনেক এগিয়ে যাবে। কেবল বইটি পড়ে বসে থাকবেন না। ‘ও হ্যাঁ, সম্ভবত এসব করলে আমার জীবনে পরিবর্তন আসবে’- এমন কথাবার্তা নিজেকে বলেই আলসেমিতে নিমজ্জিত হয়ে যাবেন না। কথার সাথে কাজের অঙ্গীকার করে নিন। নিজেকে বলুন- ‘আমি বইটি পড়ার পাশাপাশি কৌশলগুলো নিয়ে কাজ করবো।’ এতে করে বইটি পড়ে আরাম পাওয়ার পাশাপাশি নিজের জীবনেও অনেক মূল্য যোগ করতে সক্ষম হবেন।

যেহেতু নিজের আচরণের ওপর সবচাইতে বড় এক্সপার্ট আপনি নিজেই এবং নিজের ব্যাপারে বৈজ্ঞানিক সব গবেষণার দ্বারস্থ হতেও আগ্রহী হয়ে থাকবেন, সেহেতু আমি আপনাকে বিজ্ঞান ও বইটিতে বর্ণিত সকল পয়েন্টের ওপর নির্ভর হয়েই নিজের অভ্যাস গঠনে কাজ করার আহ্বান জানাচ্ছি।

চলুন নিজের জীবনকে পরীক্ষা নিরীক্ষা করার জায়গা এবং বিশ্বকে বানানো যাক ল্যাবরেটরি।

আপনি যদি নিজের সাবজেক্ট ম্যাটার এবং বিজ্ঞানকে একত্র করে কাজ করে যেতে পারেন, তাহলে আপনি লক্ষ্য করবেন, আপনার জীবনে অভূতপূর্ব পরিবর্তন নিয়মিতই হচ্ছে।<sup>৩</sup> কেন এমন হবে? কারণ এরপর থেকে আপনি আর ব্যর্থ হবেন না।

নিজের পরিবর্তনে কাজ করার ক্ষেত্রে মানুষ অনেক অজুহাত দেয়। নানা রকমের অজুহাত দাঁড় করানোর ক্ষেত্রে মানুষের কোনো জুড়ি

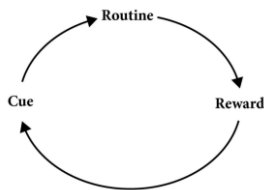
## ৮ ● হ্যাবিট ব্লুপ্রিন্ট

নেই। কেউ কেউ পিছুটানকে অজুহাত হিসেবে দাঁড় করায় পরিবর্তন আনয়নে ব্যর্থ হওয়ার পেছনে। তার ওপর নানা রকম সমস্যার বালাই তো আছেই। এতসব কারণে কখনোই একজন মানুষ নিজেকে সামনের দিকে নিতে পারে না, ভালো অভ্যাস গড়তে সক্ষম হয় না, সফল হওয়া তো দূরের কথা। আমি আপনাকে বলতে চাই, সমস্যার দিকে নয়, আপনাকে তাকাতে হবে সম্ভাবনার দিকে। হাল ছেড়ে দেওয়া বাদ দিয়ে হতে হবে আরো বেশি কৌতুহলী। আপনি যত বেশি কৌতুহলী হবেন, ততই নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করতে সক্ষম হবেন।

নিজেকে আবিষ্কার করার জার্নি খুব সুন্দর। চলুন তাহলে শুরু করা যাক। এই বইটি মনোযোগ দিয়ে পড়ার মাধ্যমেই শুরু হোক আপনার যাত্রা।

### হ্যাবিট লুপ

অভ্যাস কীভাবে কাজ করে, এটা নিয়ে জানাশোনার দ্বারাই আমরা কাজ শুরু করবো। অভ্যাসের কাজ করার প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানার জন্য এমআইটি বেস গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় আবিষ্কার করেছে।<sup>৪</sup> গবেষণার দ্বারা তারা বের করেছে যে, আমাদের সকল প্রকার অভ্যাস একই নিউরোলজিক্যাল লুপ মেনে পরিচালিত হয়। এই হ্যাবিট লুপের তিনটি উপাদান রয়েছে।





১. একটি সূত্র। এটিকে আপনি ট্রিগার বলতে পারেন, যা আপনার অভ্যাসের শুরুটা করে দেয়।
২. একটি রুটিন। এটি খোদ আপনার অভ্যাস।
৩. একটি পুরস্কার। এটি হচ্ছে আপনার অভ্যাস থেকে প্রাপ্ত সুবিধা।

আপনি যদি অভ্যাসের পুরস্কার হিসেবে ইতিবাচক কিছু চান, তাহলে মনের মাঝে তৈরি হবে নতুন সূত্র, যা একই কাজ আপনাকে আবার করার প্রতি উৎসাহিত করবে। এভাবে চক্রটি যখন বারবার চলতে থাকবে, তখনই তৈরি হবে আপনার অভ্যাস।

মোবাইল ফোনের অ্যাপ্লিকেশন নির্মাতারা এই বিষয়টিকে বেশ গুরুত্ব দেয়। ফলে তারা অ্যাপ্লিকেশনটি এমনভাবে তৈরি করে, যা মানুষকে তাদের অ্যাপ্লিকেশনে লম্বা সময় ধরে আটকে রাখতে সক্ষম হয়। আপনি যদি নিজের ফোনের নোটিফিকেশন ঘন ঘন চেক করে থাকেন, তাহলে নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন আমি আপনাকে কী বোঝাতে চাইছি। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এমন হয় যে, আপনার মোবাইল ফোনের নোটিফিকেশনের শব্দ শুনতে পেলে যত গুরুত্বপূর্ণ কাজই করেন না কেন, সেসব রেখে নোটিফিকেশন চেক করতে শুরু করেন। তখন সবকিছুর চেয়ে ফোনের নোটিফিকেশনই আপনার কাছে বড় হয়ে ওঠে।

ঠিক এভাবেই কাজ করে হ্যাবিট লুপ- আপনার ফোনে নোটিফিকেশনের আওয়াজ আসা (একটি সূত্র), আপনি ফোনের নোটিফিকেশন চেক করতে শুরু করেন (রুটিন) এবং আপনি জানতে চান নোটিফিকেশনটি কোন বিষয়ে এসেছে (পুরস্কার)।

নিজের অভ্যাস কীভাবে কাজ করে, এটা জানা আপনার জন্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ। কেননা এটাই আপনাকে অভ্যাস সম্পর্কিত নানারকম পরীক্ষানিরীক্ষা করতে সাহায্য করবে। বিশেষ করে হ্যাবিট লুপ প্যাটার্নকে নিজের কাজে লাগানোর জন্য অভ্যাসের কাজ করার প্যাটার্ন জানার কোনো বিকল্প নেই।

পরিবর্তীতে অধ্যায়গুলোতে আপনি অভ্যাস সম্পর্কিত কার্যকরী সব কৌশল জানতে সক্ষম হবেন, যেসব বিজ্ঞানীরা আবিষ্কার করেছে, আপনাকে এগিয়ে নেওয়ার জন্য।

## এক

# মূল অভ্যাস বাছাই করুন

আপনি নিশ্চয়ই নিজের জীবনে বেশকিছু পরিবর্তন আনতে চাইছেন, পরিবর্তন আনার জন্য কাজ করছেন। তাই বইটি পড়া শুরু করেছেন। অভ্যাস আপনার জীবনকে কীভাবে বদলে দিতে সক্ষম, কোন কোন অভ্যাস আপনাকে নিজের সেরা জায়গায় নিয়ে যাবে, সেসব জানানোর আগে আমি আপনাকে এমন কিছু ব্যাপার জানাতে চাই, যা আপনার জানা জরুরী। এই বই থেকে ফলাফল পাওয়ার জন্য বিষয়গুলো না জানলে আপনার চলবেই না।

আপনি কি কখনো এমন কিছু অভ্যাসের দিকে লক্ষ্য করেছেন, যেগুলো আপনাকে ধারাবাহিকভাবে এগিয়ে নিয়ে জীবনের সকল ক্ষেত্রে ইতিবাচক সব পরিবর্তন নিশ্চিত করে থাকে? চার্লস ডুহিগ তার ‘দ্য পাওয়ার অব হ্যাবিট’ বইয়ে এসব অভ্যাসকে ‘কীস্টোন হ্যাবিট’ হিসেবে আখ্যায়িত করেছেন।<sup>৫</sup>

আমার মতে, শরীরচর্চা হচ্ছে এমনই একটি কীস্টোন হ্যাবিট। কেননা আমি যখন নিয়মিত শরীরচর্চা করি, আমার বাকিসব অভ্যাস ঠিকঠাক গড়ে ওঠে, নেতিবাচক কোনো প্রভাব আমার ওপর থাকে না। এতে করে আমি ভালো ঘুমাতে পারি, প্রোডাক্টিভ থাকতে পারি, ঠিকঠাক খেতে পারি। মোটের ওপর বেশ সুন্দর ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করা সম্ভব হয় আমার পক্ষে।

তাই আমি আপনাকে বলতে চাই, নিজেকে বদলে দেওয়ার শুরুটা আপনাকে অবশ্যই একটি কীস্টোন হ্যাবিটের সাহায্যে করতে হবে। শুরুতেই একটি মৌলিক অভ্যাস বাছাই করুন, যেটি আপনার জীবনের গড়পড়তা সকল ক্ষেত্রেই পরিবর্তন আনতে সাহায্য করতে সক্ষম। আমার জীবনের ক্ষেত্রে এটি শরীরচর্চা। আপনার ক্ষেত্রে অন্যকিছুও হতে পারে। হয়তো পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম, মেডিটেশন, ঠিকঠাক খাবার গ্রহণ অথবা অন্যকিছু আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম, নিজ জীবনের সকল ক্ষেত্রেই গড়পড়তা ইতিবাচক প্রভাব বজায় রাখার জন্য। এমন একটি অভ্যাস খুঁজে বের করুন। এটাই আপনাকে আরো এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি নিজের জন্য একাধিক শক্তিশালী অভ্যাস খুঁজে পান, তাহলে বেশ ভালো ব্যাপার। তবে আমি আপনাকে সেসব থেকে মাত্র একটি অভ্যাস বাছাই করে কাজ করতে বলবো। কেননা এটি আপনাকে সহজেই সবকিছু আয়ত্ত করতে সাহায্য করবে এবং মানসিক চাপে ভোগার ঝুঁকি থেকে বাঁচাবে।

আপনি যদি সফলতার সাথে সুনির্দিষ্ট একটি কীস্টোন হ্যাবিট নিজের মধ্যে ধারণ করতে সক্ষম হন, তাহলে পরবর্তীতে আরো কিছু অভ্যাস নিয়ে কাজ করতে পারেন। এতে কোনো সমস্যা হবে না।

### করণীয় কাজঃ

১. আপনার কীস্টোন হ্যাবিটের দিকে লক্ষ্য করুন। কোন অভ্যাসটি আপনাকে নিজের জীবনের প্রায় সবক্ষেত্রেই অগ্রগতি আনয়নে সাহায্য করতে সক্ষম? এমন একটি অভ্যাস নিয়মিত অনুশীলন করুন।
২. একটি অভ্যাসকে নিজের মাঝে ধারণ করুন। এই বইটি প্রথমবার পড়ার পুরোটা সময় সেই অভ্যাস চর্চা জারী রাখুন।

## দুই

### ছোট থেকেই শুরু করুন

একটি প্যারোল বোর্ড একজন আসামিকে প্যারোলে মুক্তি দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য বসেছে। তাদের সামনে এখন প্রশ্ন একটাই- উক্ত আসামির প্যারোলে মুক্তির আবেদন অনুমোদন করা হবে কি না? এমতাবস্থায় ঠিক কোন বিষয়টি আপনার কাছে মনে হয় এই সিদ্ধান্তকে সবচাইতে বেশি প্রভাবিত করতে সক্ষম- অপরাধের ধরন? যেই আইন তার দ্বারা ভঙ্গ করা হয়েছে সেটি? নাকি অপরাধীর সাম্প্রতিক সময়ের আচরণ?

আপনার অনুমানে এসবই আসতে পারে। কিন্তু এসব তেমন কোনো প্রভাব রাখতে সক্ষম নয় সিদ্ধান্ত গ্রহণের কাজে। এমনকি সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়ের সাথে এগুলো বেশি সম্পৃক্ত নয়। তার চেয়ে বরং অপরাধীর পক্ষে রায় যাওয়ার ক্ষেত্রে দিনের বিভিন্ন সময়ের প্রভাবই বেশি কাজ করে থাকে।

আরো স্পষ্ট করে বলতে গেলে, অপরাধীর পক্ষে রায় যাওয়ার সম্ভাবনা ৬৫ ভাগ থাকে সকাল কিংবা ঠিক দুপুরের খাবারের একটু পর। যদি মামলাটি দিনের শেষভাগে চলে আসে, তাহলে অপরাধীর পক্ষে রায় যাওয়ার সম্ভাবনা কমে শূন্যতে চলে আসে।

