

# সেঙ্ক ডিসিপ্লিন ব্ৰুপ্ৰিন্ট



২ ● সেক্ষ ডিসিপ্লিন ব্লুপ্ৰিন্ট

সেঙ্ফ ডিসিপ্লিন ব্লুপ্রিন্ট ● ৩

# সেঙ্ফ ডিসিপ্লিন ব্লুপ্রিন্ট

অলসতা জয় করুন, নিজের লক্ষ্য পূরণ করুন

মূল  
প্যাট্রিক এডল্ড

ভাষান্তর  
ত্বাইরান আবির

  
আষাঢ়

**প্রকাশকাল :** অক্টোবর ২০২৩

**প্রচ্ছদ:** সিদ্দিক মামুন

**সম্পাদনা:** মাকামে মাহমুদ

আষাঢ়, ৩৪ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৯৭৬ ৬২৫ ৯৭০

মুদ্রণ : তানভীর প্রিন্টার্স, সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০

পরিবেশক : কেন্দ্রবিন্দু

অনলাইন পরিবেশক : রকমারি, ওয়াফিলাইফ, বইফেরী

support@asharh.pub

www.asharh.pub

www.facebook.com/asharhpub

The Self-Discipline Blueprint: A Simple Guide to Beat by Patrik Edblad, Translated by Tayran Abir, Published by Asharh, Bengali Edition Copyright ©Asharh

Price: BDT 300 Taka

ISBN: 978-984-97489-1-6

## সূচিপত্র

পরিচিতি .....	৭
আত্মশৃঙ্খলার ক্ষমতা .....	৭
চলুন তাহলে শুরু করা যাক .....	১৩
আত্মশৃঙ্খলার অভ্যাস .....	১৪
মূল বিষয়গুলো আয়ত্ত করুন .....	১৪
অভ্যাস : ১ ঘুম .....	১৯
অভ্যাস : ২ পুষ্টি .....	২৯
অভ্যাস : ৩ নড়াচড়া .....	৩৭
অভ্যাস : ৪ মনোযোগ .....	৪৭
আত্মশৃঙ্খলার কৌশলসমূহ .....	৬৩
উঠে পড়ুন, কাজে লেগে যান .....	৬৩
কৌশল : ১ গ্রোথ মাইন্ডসেট নির্মাণ করুন .....	৬৫
কৌশল : ২ নিজের মিশন খুঁজে নিন .....	৭৪
কৌশল : ৩ নিজের 'কেন' সম্পর্কে জানুন .....	৮২
কৌশল : ৪ নিজের সক্ষমতাকে সংজ্ঞায়িত করুন .....	৯০
কৌশল : ৫ নিজের অগ্রগতি পরিমাপ করুন .....	৯৬

৬ ● সেক্ষ ডিসিপ্লিন ব্লুপ্রিন্ট

কৌশল : ৬ একটি উইনার ইফেক্ট তৈরি.....	১০৪
কৌশল : ৭ নিজেকে পুরস্কৃত করন .....	১১১
কৌশল : ৮ কমিটমেন্ট ডিভাইস ব্যবহার করন.....	১১৭
কৌশল : ৯ মার্জিনাল গেইন.....	১২৫
কৌশল : ১০ এনার্জি ম্যানেজ করন .....	১৩৩
কৌশল : ১১ সময় বাঁচান .....	১৪০
কৌশল : ১২ নিজের পরিবেশ তৈরি করন .....	১৪৬
কৌশল : ১৩ সঠিক মানুষদের সাথে থাকুন .....	১৫২
কৌশল : ১৪ খারাপভাবে খেলুন .....	১৫৮
কৌশল : ১৫ নিজের প্রতি সদয় হোন.....	১৬৩

## পরিচিতি

### আত্মশৃঙ্খলার ক্ষমতা

১৯৪০ সালের কথা। ইনসুরেন্স ইন্ডাস্ট্রির এক্সিকিউটিভ দুর্দান্ত একটা বক্তৃতা রেখেছিলেন। ওই সময়ে তার সেই বক্তৃতা বেশ সাড়া ফেলেছিল। পুরো বক্তৃতায় আলবার্ট গ্রে ধনী মানুষদেরকে সফল করে তোলার সকল বিষয় নিয়ে আলোচনা করেছিলেন। অর্থাৎ ‘কোন কোন বিষয় সফল মানুষকে সফল হয়ে উঠতে সাহায্য করেছিল?’ এই প্রশ্নের উত্তর সবার সামনে তুলে ধরেছিলেন তিনি। এ ছাড়াও নিজের জন্য করেছিলেন আক্ষেপ। কেননা, এই প্রশ্নের উত্তর জানার পেছনে তার খরচ হয়ে গিয়েছিল দশটি বছর। এতগুলো বছর শেষ হওয়ার আফসোস তিনি নিজের কথাবার্তার দ্বারা সেদিন প্রকাশ করেছিলেন।

তিনি আত্মোন্নয়ন, আচরণবিধি, পারফরম্যান্স এবং জব স্যাটিসফেকশনের মতো বিষয়গুলো নিয়ে একসময় গবেষণা শুরু করেন। এর জন্য হাজার হাজার বইপত্র পড়েন বিভিন্ন বিষয়ের ওপর। বিশেষ করে বিভিন্ন মানুষের জীবনী, ম্যাগাজিন ইত্যাদি।

এরপর তিনি অবশেষে বিশ বছর কাটিয়ে দিয়েছিলেন তার গবেষণার বিষয়গুলোতে কাজ করে। উদ্দেশ্য—সফল হওয়ার সকল মূলমন্ত্র খুঁজে বের করা, সফল হওয়ার নাড়িনক্ষত্র সম্পর্কে জানা।

পরিশেষে তিনি কেবল ক্ষুদ্র একটি কথার দ্বারা নিজের গবেষণালব্ধ ফলাফল প্রকাশ করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন—‘সফলতার

একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, ব্যর্থ ব্যক্তির যেসব কাজ করতে পছন্দ করে না, সেসব করা, নিজেদের মধ্যে সেসব কাজ করার অভ্যাস গড়ে তোলা। সকল সফল ব্যক্তিদের সফলতার পেছনে এই রহস্যই লুক্কায়িত ছিল।’

### দ্য মার্শমেলো টেস্ট

এরপর ঠিক বিশ বছর পরের কথা। ১৯৬০ সালের শেষ, ১৯৭০ সালের শুরু। ওই সময়ে মনোবিজ্ঞানী ওয়াল্টার মিশেল একটি সিরিজ এক্সপেরিমেন্ট পরিচালনা করেছিলেন। তিনি ও তার টিম একটি ক্ষুদ্র কাজের মধ্যে দিয়ে শিশুদের আত্মনিয়ন্ত্রণের ওপর পরীক্ষা চালিয়েছিলেন। স্কুলে যাওয়ার মতো বয়সী শিশুদের প্লেটে মার্শমেলো তুলে দিয়েছিল। গবেষকরা এরপর রুম থেকে চলে গিয়েছিলেন। চলে যাওয়ার আগে তারা প্রতিটি শিশুকে বলেছিলেন—‘আমরা এখন তোমাকে একা রেখে চলে যাব কয়েক মিনিটের জন্য। তুমি এখানে একা থাকবে। আমরা ফিরে আসা পর্যন্ত যদি তুমি মার্শমেলো না খেয়ে অপেক্ষা করতে পারো, তাহলে তুমি আরো দুটি মার্শমেলো পাবে। আর যদি আমরা আসার আগ মুহূর্ত পর্যন্ত অপেক্ষা করতে না পারো, তাহলে তুমি বেল টিপতে পারো। তাহলে আমরা তৎক্ষণাৎ রুমে চলে আসব। সেক্ষেত্রে তোমার প্লেটে থাকা একটি মার্শমেলো ছাড়া তুমি কিছুই পাবে না।’

তো এরপর যা ঘটার তা-ই ঘটল। একেক শিশু একেকভাবে রেসপন্স করতে শুরু করল। কেউ মার্শমেলো খেয়ে ফেলল এবং বেরিয়ে এলো। কেউ রুমের ভেতর হাত-পা ছোড়াছুড়ি করতে লাগল। কেউ আবার রাজিই হচ্ছিল না থাকতে। খুব কষ্ট করে তাদেরকে রাজি করানো হলো। তবে অল্প কিছু শিশু ছিল, যারা নিজেদের ধৈর্যের সর্বোচ্চ দিয়ে গবেষকদের কথামতো কাজ করেছিল। ফলে তারা আরো দুটি মার্শমেলো পেতে সক্ষম হলো।



### এই প্লেট আমাদেরকে সফলতার বিষয়ে কী শিক্ষা দেয়?

এই পরীক্ষার উদ্দেশ্য শিশুদেরকে মার্শমেলো পাওয়া বা তাদেরকে মার্শমেলোর লোভ থেকে দূরে সরাবার মতো কোনো কিছুর ওপর ছিল না (যদিও আপনার কাছে এমনটা মনে হতেই পারে। তা ছাড়া ব্যাপারটা বিনোদনে ভরপুর ছিল)।

এই পরীক্ষার ঠিক বহু বছর পর ওয়াল্টার মিশেল শিশুদের থেকে প্রাপ্ত ফলাফল নিয়ে গবেষণা শুরু করেন। এ সময় তিনি দুর্দান্ত একটি বিষয় আবিষ্কার করতে সক্ষম হন। পরীক্ষা অংশ নেওয়া শিশুগুলো ততদিনে স্কুলে ভর্তি হয়েছে। তারা এখন আর শিশু নয়। কৈশোরে পদার্পণ করেছে। তখন তাদের ইন্টারভিউ নেওয়া হলো। ইন্টারভিউ নেওয়ার পর দেখা গেল যে শিশুরা মার্শমেলোর জন্য অপেক্ষা করেছিল, স্কুলে তারা বাকি শিশুদের তুলনায় হায়ার গ্রেড পেতে সক্ষম হয়েছে।

শুধু তা-ই নয়, শিশুগুলোর বাবা-মাও তাদেরকে নিয়ে খুব সন্তুষ্ট। এই শিশুরা ভালো প্ল্যানিং করতে জানে, চাপ সামলাতে জানে, নিজেদের ওপর তাদের নিয়ন্ত্রণ বেশি। সব কাজেই তারা ভালো করতে সক্ষম। ফলে বাবা-মাও তাদেরকে আরো এগিয়ে নেওয়ার জন্য নানান সুযোগ-সুবিধা দিচ্ছিল।

এভাবেই ওয়াল্টার মিশেলের সিম্পল একটি পরীক্ষা মার্শমেলো টেস্ট যুগান্তকারী এক এক্সপেরিমেন্টে রূপ নিয়েছিল। এমনকি বাচ্চাদের সফলতার হার প্রেডিঙ্ট করার মতো পর্যায়ে আসে মার্শমেলো টেস্ট। এই টেস্টের দ্বারাই প্রেডিঙ্ট করা সম্ভব হয় আজকের শিশু ভবিষ্যতে নিজেকে কতটুকু সফল মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারবে।

### একমাত্র কাজ, যা সফল ব্যক্তির ভিন্নভাবে করে থাকে

আলবার্ট গ্রে'র মতে, সফল ব্যক্তির যেসব কাজ করে, ব্যর্থ ব্যক্তির সেসব করতে অপছন্দ করে। এই ব্যাপারটাই সফল ও ব্যর্থ ব্যক্তিদেরকে আলাদা করে। একইভাবে মার্শমেলো টেস্টের শিশুগুলোকেও এই

বিষয়টাই আলাদা করে তুলেছিল। যে শিশুরা মার্শমেলো না খেয়ে অপেক্ষা করছিল, তারা বাকি সবার চেয়ে আরো বেশি সফলতা পেতে সক্ষম হয়েছিল। কেননা, এ শিশুরা জানত, মার্শমেলো না খেলে পরবর্তীতে তারা আরো দুটি মার্শমেলো পাবে। তাই খেতে মন চাইলেও ধৈর্য সহকারে অপেক্ষা করে আর খায়নি।

ঠিক এই কাজই একজন সফল ব্যক্তি করে থাকেন। তারা নিজেদের কাজ বোঝেন, ফলাফল জানেন, আর সেই ফলাফল অর্জন করার জন্য নিজের সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা দিয়ে কাজ করতে থাকেন। এতে তাদের কেমন লাগল না লাগল, সেসব নিয়ে ভাবেন না। কিন্তু ব্যর্থ ব্যক্তিরো এভাবে কাজ করে না। একদম সহজ করে বললে, ব্যর্থ ব্যক্তিরো যেসব কাজ করে না, যেই ফলাফল পায় না, সফল ব্যক্তিরো সেসব ধারাবাহিকভাবে করতে করতেই নিজেদেরকে সফলতার চূড়ান্ত জায়গায় পৌঁছাতে সক্ষম হয়।

### সফল হতে চাইলে আত্মশৃঙ্খলা আবশ্যিক

আপনি যা কিছুই অর্জন করতে চান না কেন আপনাকে শৃঙ্খলার ভেতর থাকতে হবে, নিজেকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করে কাজ করতে হবে। এমনকি আপনাকে কঠিন কাজও করতে হতে পারে, যেসব আপনি আদৌ করতে পছন্দ করেন না। হতে পারে নানান বাধাবিঘ্ন আপনার সামনে আসবে। তবুও আপনাকে সহজ উপায়ের আশায় না থেকে কাজ করে যেতে হবে। সহজ উপায় সব সময়ই আপনাকে সফলতা এনে দেবে না। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই সহজ কাজগুলো সহজ ও ছোটো ফলাফল দেয়। কিন্তু সফল হতে গিয়ে মানুষ নিজের অপছন্দের নানান জটিলতাকেও চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিয়ে বিজয়ী হয়ে ওঠে। ফলে তারাই পায় চূড়ান্ত সফলতা।

এই বইয়ে আমি আপনাদেরকে জানাব কীভাবে নিজেকে আত্মশৃঙ্খল করে তুলতে হয়, কীভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ থেকে ধারাবাহিকভাবে কাজ করলে সফলতা ধরা দেয়। আমি আপনাকে সেই মৌলিক অভ্যাস ও

কৌশল সম্পর্কে জানাব, যেসব প্রাত্যহিক জীবনে আমি ব্যবহার করি, যেসবের সাহায্যে শত শত ক্লায়েন্টকে আমি সাহায্য করেছি, যেগুলোর দ্বারা আমার হাজার হাজার পাঠক নিজেদের লক্ষ্য অর্জন করার কাজে সফলতা পেয়েছে।

আমি আপনাদেরকে প্রতিটি পদক্ষেপ নিখুঁতভাবে বুঝিয়ে দেবো। আপনার কাজ হচ্ছে এসব অনুসরণ করা এবং দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি কাজে এসব কৌশলের ব্যবহার করা।

### একটি ভালো জীবন মানেই হচ্ছে সুশৃঙ্খল জীবন

এখন যদিও এই বইটিতে আকাঙ্ক্ষিত সফলতা অর্জনের জন্যই প্রচুর আলোচনা করা হয়েছে, বইটির গভীরতা আরো বেশি। বিস্তারিত বিশ্লেষণের দ্বারা সুন্দর একটি জীবনের দ্বারপ্রান্তে মানুষকে পৌঁছে দেওয়ার বিভিন্ন বিষয় এখানে আলোচনা করা হবে।

মনে করুন, আপনি এমন একজন ব্যক্তি, যিনি নিজের প্রয়োজনে সব কাজ করেন, যেকোনো কাজই করেন এবং যখনই করা উচিত করেন, আপনার ভালো লাগুক বা না লাগুক। এই ব্যাপারটা কেমন হতে পারে—

- সকাল সকাল বিমানো বাদ দিয়ে ঘুম থেকে ওঠা।
- নিজের পছন্দ অনুসারে সকালের রুটিন অনুসরণ করা।
- সময়মতো সব করা।
- প্রতিদিন সবার আগে জটিল কাজটি শেষ করা।
- সারাদিন স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।
- নিয়মিত জিমে যাওয়া।
- সকল মানুষের কাছে দেওয়া নিজের কথা রাখা।

ব্যাপারটা বেশ চমৎকার, তাই না? এভাবে চললে স্বাভাবিকভাবেই আপনি নিজের সকল কাজে সফলতা পাবেন। সচরাচর সবাই এই ধরনের সফলতা পায় না। কেননা তারা নিজের জন্য সুশৃঙ্খল জীবন বেছে নিতে

## ১২ ● সেক্ষ ডিসিপ্লিন ব্লুপ্রিন্ট

পারে না। সুশৃঙ্খল একটি জীবন আপনাকে চূড়ান্ত সফলতা দিতে পারে। আপনি ওপরের কাজগুলোই নিয়মিত করে দেখুন, আমি নিশ্চিত করে বলতে পারি, আপনার জীবন বদলে যাবে। এসব আপনাকে কেবল সফলতাই দেবে তা নয়, আপনাকে এমনকি সুন্দর একটি জীবন উপহার দিতে সক্ষম। এই বই থেকে আপনি সেসব সুবিধাই পেতে চলেছেন।