

ডু ইট টুডে

দারিউস ফরক্স

অনুবাদ

আরিফ আবদুল্লাহ



বিশদা প্রকাশ

বইটি কীভাবে পড়বেন?

শুরু করার পূর্বে, আমি আপনার সাথে কোনো বই পড়া সম্পর্কিত কিছু বিষয় শেয়ার করতে চাই। এ বিষয়গুলো আমি নিজেও শিখেছি, বিশেষত এ রকম একটি ব্যবহারিক বইয়ের ক্ষেত্রে সেগুলো অধিক প্রযোজ্য।

১. একটি বই পড়ার কোনো বাঁধাধরা নিয়ম নেই। তাই, আপনি যেকোনো উপায়ে বা ক্রমবিন্যাসে সম্পূর্ণ নির্ধিকায় বইটি পড়তে পারেন।
২. আপনার সাথে প্রাসঙ্গিক নয় এমন অংশগুলো এড়িয়ে যান। না, আপনাকে পুরো বইটি কভার টু কভার, অর্থাৎ আগাগোড়া পড়তে হবে না।
৩. বইয়ের উল্লেখযোগ্য আলোচনাগুলো হাইলাইট করুন, এবং সেগুলো ভালোভাবে আয়ত্ত করার জন্য নোট নিন।
৪. কোনো বই পড়া শুরু করার আগে বইটায় একনজরে চোখ বুলানো খুবই উপকারী হতে পারে। আমি প্রায়ই বইয়ে চোখ বুলিয়ে নিই, যাতে আমার কী এড়িয়ে যাওয়া উচিত, বা কী ফোকাস করা উচিত, তা আমি আরও ভালোভাবে বুঝতে পারি। কখনো কখনো এমন হয় যে, আমি এড়িয়ে যাবার মতো কিছু খুঁজে পাই না। আবার, কখনো কখনো আমি বইয়ের অর্ধেক অংশই এড়িয়ে যাই।
৫. আপনার শুধু এমন একটি আইডিয়া দরকার, যা আপনার জীবনকে বদলে দিতে পারে। যদি একটি বই আপনাকে শুধু একটিমাত্র ভালো উপদেশ দেয়, তবুও সেটা আপনার সময়ের যথাযথ মূল্যায়ন।

হ্যাপি রিডিং।

চলুন শুরু করা যাক



সৃষ্টি পত্র

প্রথম পর্ব

- ১৫ গড়িমসি কাটিয়ে ওঠা
- ১৬ আজই করুন, আগামীকাল নয়
- ২১ যখন আমি মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না, তখন কী করি?
- ৩১ কীভাবে সময় নষ্ট করা বন্ধ করবেন এবং আপনার ব্যক্তিগত কার্যকারিতা উন্নত করবেন
- ৩৫ আন-প্রোডাক্টিভ ব্যক্তিদের যে অভ্যাস আপনি কপি করতে চান না
- ৪১ প্রতিদিন সন্ধ্যার এই ৩০ মিনিটের অভ্যাস আপনাকে আরও শক্তিশালী হতে সাহায্য করবে
- ৪৫ ইন্টারনেট থেকে বিচ্ছিন্ন থাকা কেন আপনার মনোযোগকে বৃদ্ধি করে?
- ৪৯ যেই একটি কারণে অধিকাংশ মানুষ জীবনে গড়িমসি করে
- ৫৩ এই প্রাচীন অভ্যাস আপনার মনোযোগকে সর্বোচ্চ পরিমাণে বৃদ্ধি করবে
- ৫৭ কীভাবে আরও বেশি মনোযোগী হবেন: আপনার মনোযোগ পরিচালনা করুন (আপনার সময় নয়)

দ্বিতীয় পর্ব

- ৫৯ প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করা
- ৬০ স্মার্টফোন আপনার প্রোডাক্টিভিটিকে কল্পনার চেয়েও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত করে
- ৬৪ কীভাবে পারফেকশনিজম আপনার প্রোডাক্টিভিটিকে ধ্বংস করছে?
- ৬৯ কীভাবে বছরে ১০০টি বই পড়বেন?
- ৭৪ একটু ছুটি নিন: এটা আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়াবে এবং চাপ কমাতে
- ৭৯ অনর্থক ব্রাউজিং দূর করুন
- ৮১ ২০টি জিনিস আপনাকে আগের চেয়ে আরও বেশি প্রোডাক্টিভ করে তুলবে

- ৮৬ কেন কাজ থেকে বিরতি নেয়া আপনার কাজ এবং জীবনকে উন্নত করে?
- ৯১ টাইম ব্লকিং : আপনার মনোযোগ বাড়াই এবং আরও অর্থবহ কাজ সম্পন্ন করুন
- ৯৫ আমি প্রতিদিন ব্যায়াম করা বন্ধ করে দিয়েছি, এরপর যা ঘটেছে
- ৯৮ আপনি যদি আরও বেশি প্রোডাক্টিভ হতে চান, তবে গবেষণা মতে আপনার একটা বিরতি প্রয়োজন

তৃতীয় পর্ব

- ১০১ আরো বেশি অর্জন করা
- ১০২ আপনি কি চান, তা জানেন না? তবে এই ৭টি সার্বজনীন দক্ষতা গড়ে তুলুন
- ১০৭ অফিস থেকে সময়মতো বের হন এবং আপনার অফিসের কাজ বাড়িতে করবেন না
- ১১১ ধারাবাহিকতাই মূল চাবিকাঠি : প্রতিদিন ০.১% উন্নতি করুন
- ১১৪ কে বলে, আপনাকে আপনার কমফোর্ট জোন থেকে বের হয়ে আসতে হবে?
- ১১৮ আপনি যদি বিশ্বাস রাখতে পারেন, তবে আপনি অর্জনও করতে পারবেন
- ১২২ প্রতিযোগিতা করবেন না, সুযোগ তৈরি করুন!
- ১২৬ সমস্ত শক্তি আসে 'পুনরাবৃত্তি' থেকে
- ১৩০ আমি কীভাবে আমার জীবনকে পরিমাপ করি?
- ১৩৫ আপনার কেন অমরের মতো বাঁচা উচিত?
- ১৩৮ দ্য পাওয়ার অব কম্পাউন্ডিং: আপনি যদি সবকিছু অর্জনের চেষ্টা বন্ধ করেন, তাহলে আপনি যেকোনো কিছু অর্জন করতে পারবেন
- ১৪৩ শেষ কথা

প্রথম পর্ব

গড়িমসি কাটিয়ে ওঠা

“আজ দায়িত্ব এড়িয়ে গিয়ে আপনি আগামীকালের দায় থেকে মুক্তি পাবেন না।”

— আব্রাহাম লিংকন

আজই করুন, আগামীকাল নয়

যতবারই আমি সিদ্ধান্ত নিতে দেরি করেছি, মুজ বোতামে চাপ দিয়েছি, জিমে যাওয়া থেকে বিরত থেকেছি, অথবা আমার কাজগুলো অসম্পূর্ণ রেখেছি, কেননা আমার ইচ্ছে করেনি—এ সকল ক্ষেত্রে আমার ক্রমাগত গড়িমসির পক্ষে আমার কাছে সর্বদা একটি ব্যাখ্যা ছিল।

আমি নিজেকে বলতাম, আমি ক্লান্ত। অথবা কাজটি আমি আগামীকালও করতে পারব। আপনি যদি কোনো কাজ থামিয়ে রাখেন, তাতে কার কী যায় আসে? তাই না?

সত্যিকার অর্থে, আপনার অবশ্যই আসে-যায়। কারণ, আপনার জীবনের দায়ভার আপনার কাঁধেই বর্তায়। আমরা প্রয়োজনের থেকেও বেশি সময় বিভিন্ন প্রোডাক্টিভিটি টিপস, অ্যাপস বা টুলস খুঁজে বেড়াই। আমরা মনে করি, এগুলো আমাদের সমস্যা সমাধানের জন্য ম্যাজিক উত্তর হিসেবে কাজ করবে। কিন্তু এর অপর একটি অর্থ হলো—আমাদের প্রোডাক্টিভিটির ঘাটতির জন্য আমরা নিজেদের ভুলগুলো না দেখে বাহ্যিক জিনিসগুলোকে দায়ী করি। উদাহরণস্বরূপ:

- ☆ “না, ভুলটা আমার নয়। ভুলটা আমার পুরোনো ল্যাপটপের। সেটা একদমই ফালতু। আমি আর এভাবে কাজ করতে পারছি না।”
- ☆ “আমার অফিসে বেশি হটগোল লেগেই থাকে।”
- ☆ “লোকজন সারাদিন আমাকে কল করে এবং ইমেইল পাঠায়।”
- ☆ “আমার কাছে কোনো সময়ই নেই।”

অলসতার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা একটি মনের অভ্যন্তরীণ যুদ্ধ। আমার ব্যক্তিগত জীবনে এর অনেক উদাহরণ আছে। ২০১৩ সালে আমি অনুভব করেছিলাম যে, আমার ক্যারিয়ার থমকে গেছে। তার দুই বছর আগে, আমি আমার বাবার সাথে একটি কোম্পানি শুরু করি। কিন্তু দুই বছর পর, আমি অস্থিরতা অনুভব করা শুরু করি। কেননা, আমি আরও কিছু করতে এবং আরও বেশি শিখতে চেয়েছিলাম।

ফলস্বরূপ, আমি কিছুদিন ফ্রিল্যান্সিং করেছি। আমি ওয়েবসাইট তৈরি, কপিরাইটিং, কনটেন্ট মার্কেটিং এবং কিছু ডিজাইনের কাজও করেছি। কিন্তু তাতে আশানুরূপ ফলাফল আসেনি। কেন? কারণ, আমি কখনোই কমফোর্ট জোনের বাইরে গিয়ে কাজ করিনি। এর পরিবর্তে, আমি সেই কঠিন কাজগুলো এড়াতে একটি চাকরি খুঁজে নিয়েছি।

আমরা সবাই মাঝে মাঝে পালিয়ে বেড়াই

একটি ব্যবসা বা ক্যারিয়ার গড়ে তোলা কঠিন কাজ। এর জন্য আপনাকে দুরূহ, ক্লান্তিকর এবং কষ্টসাধ্য কাজগুলো করতে হবে। আপনি যদি আরও বেশি ক্লায়েন্ট বা কাজ চান, তাহলে সেটা অন্য কেউ আপনাকে এনে দেবে না। বরং, আপনার নিজেরই ছোটোছুটি করতে হবে। কনটেন্ট মার্কেটিং, সরাসরি পণ্য বিক্রি, নেটওয়ার্ক তৈরি, অথবা আপনার ব্যবসা বাড়ানোর জন্য যেকোনো পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

আর আপনি যদি কর্পোরেট সিঁড়িতে আরোহণ করতে চান, তবে আপনাকে জোট গঠন করতে হবে, কৌশলী হতে হবে, লক্ষ্যকে ছাড়িয়ে যেতে হবে এবং আপনি যা-ই করেন না কেন, তাতে দুর্দান্ত হতে হবে।

আপনার এই কাজগুলোই করা উচিত, তাই না? আমরা অধিকাংশ মানুষই ইতোমধ্যে এই বিষয়গুলো সম্পর্কে জানি। আর আপনি যদি তা নাও জেনে থাকেন, আপনিও শীঘ্রই জেনে যাবেন। কর্মক্ষেত্রে সফল হওয়ার জন্য কোনোরূপ গোপন রহস্য নেই। তা সত্ত্বেও আমরা কাজ থেকে পালিয়ে বেড়াতে পছন্দ করি। আমার কাছে মনে হয়, এটাই গড়িমসি করার প্রধান কারণ। আপনি জানেন, আপনাকে কী করতে হবে; কিন্তু আপনি তা করেন না। এর পরিবর্তে আপনি একটি সংবাদপত্রের ওয়েবসাইট খুলে বসেন এবং অকাজের খবরাখবর পড়া শুরু করেন। অথবা আপনার ইনস্টাগ্রাম ফিড ব্রাউজ করতে থাকেন, কিন্তু কোনো ছবিই আপনার পছন্দ হয় না। কারণ, আপনি নিজের জীবনকে ঘৃণা করেন। হয়তো আপনি জারা, এইচ অ্যান্ড এম, নেট-এ-পোর্টার, মিস্টার পোর্টার, অথবা আপনার পছন্দের যেকোনো অনলাইন শপ ব্রাউজ করেন।

এটা ছিল আমার জীবনের গল্প, যা এখনও কিছু মাত্রায় বর্তমানে আছে। উদাহরণস্বরূপ, আমি এখন একটি নতুন বইয়ের কাজ করছি। আমি জানি, বইটির বিষয়বস্তু কী এবং আমি বইটির নামও ঠিক করে রেখেছি। তবুও আমার কাছে বইটি লেখা ভীষণ কঠিন কাজ মনে হচ্ছে।

এ কারণে আমি মুক্তির উপায় খুঁজি। আমি ইমেইলের উত্তর দিই, আর্টিকেল পড়ি, কফি খেতে যাই, কিছু অনলাইন শপিং করি এবং আমার ব্যবসা চালানোর জন্য পুনরাবৃত্তিমূলক কাজগুলো করি। এর মানে এই নয় যে, আমি অগোছালো। কেননা, আমি নিজেই নিজের সাথে লড়াই করছি। স্টিভেন প্রেসফিল্ড তার ক্লাসিক বই ‘দ্য ওয়ার অব আর্ট’ গ্রন্থে এ বিষয়টিকে অভ্যন্তরীণ শত্রু প্রতিরোধ বলে অভিহিত করেছেন। আর এ ব্যাপারে তিনি বলেন:

“প্রতিরোধ সবসময়ই মিথ্যা কথা বলে, আর সেটা ছাইপাঁশ ছাড়া কিছুই না।”

আজই করুন, আগামীকাল নয়

আমি সবসময়ই নিজেকে এ কথা মনে করিয়ে দিই। আপনি যখন গড়িমসি করেন, তখন আপনি সর্বদাই কাজটি আগামীকাল করতে চান। আমি এখনও সেরকমই আছি। আমার মনে হয়, এটা আমাদের সহজাত প্রবৃত্তি। এখনকার আমি এবং তিন বছর আগের আমার মধ্যে পার্থক্যটি ছোট কিন্তু সহজ—প্রোডাক্টিভ, সুখী এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনযাপন করার জন্য আমি একটি সিস্টেম মেনে চলি।

অতীতে আমার কোনো ধারণাই ছিল না, কীভাবে কাজগুলো করতে হয়। আমি সবসময় দ্রুত হাল ছেড়ে দিতাম। দমবন্ধ, অসুখী এবং হতাশ বোধ করতাম। কিন্তু এখন? এখন, আমার চ্যালেঞ্জগুলো কাটিয়ে ওঠার একটি উপায় আমি খুঁজে পেয়েছি। যেভাবে আমি চ্যালেঞ্জগুলো কাটিয়ে উঠেছি:

আমি প্রতিনিয়ত আমার মানসিক দৃঢ়তা অনুশীলন করি

আগে আমি আমার মস্তিষ্ককে অবহেলা করতাম। আমি মানসিকভাবে দুর্বল ছিলাম, অতিমাত্রায় দৃষ্টিস্তা করতাম এবং নিজের ওপর আস্থা রাখতে পারতাম না। এটা এ কারণে না যে, আমার দক্ষতার অভাব ছিল। এটা এ কারণে যে, সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে আমি নিজের সক্ষমতার ওপর আস্থা রাখতে পারতাম না। তাই, আমি বৈরাগ্যবাদ, বাস্তববাদ এবং মননশীলতা সম্পর্কে পড়তে শুরু করলাম। আপনার চিন্তাভাবনা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং মানসিক দৃঢ়তা বাড়াতে আপনাকে সাহায্য করে এমন যেকোনো কিছুই আপনি অবলম্বন করতে পারেন। আমি আমার চিন্তার দাস হতে চাই না। আমি বরং উল্টোটা চাই।

আমি প্রতিদিন ব্যায়াম করি

আমি যখন ব্যায়াম করি না, তখন অস্থিরতা অনুভব করি, মনোযোগ হারিয়ে ফেলি, শক্তি ও আত্মবিশ্বাসের অভাব বোধ করি। প্রতিদিন আমার মস্তিষ্ক ও শরীরের ব্যায়াম করার মাধ্যমে আমি সর্বদা যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত থাকি। আমি শিখেছি যে, যুদ্ধে নামার আগেই গড়িমসি কাটিয়ে ওঠা গুরু করতে হয়। সৈন্যরা প্রশিক্ষণ ছাড়া যুদ্ধে যায় না, ঠিক না? অতএব, মানসিক ও শারীরিকভাবে সর্বদা ফিট থাকুন।

জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিজ হাতে রাখতে আমি দৈনন্দিন অভ্যাসের একটি প্যাটার্ন নির্ধারণ করেছি

আমি জার্নাল লিখি, পড়ি, প্রতিদিনের প্রায়োরিটি সেট করি এবং অনর্থক তথ্য দিয়ে মাথা বোঝাই করি না। প্রতিদিন আমার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ করার ব্যাপারেও আমি সচেতন থাকি। মানুষের সাথে যোগাযোগ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ বিষয়টি আমাকে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। জীবন সম্পর্কে আমার উচ্চ প্রত্যাশা নেই। আর আমি আমার দিনগুলো খুব উপভোগ করি। আমি কখনোই এর বেশি কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা করি না।

আমার কাছে সবসময় ছোট (কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ) কাজের একটি তালিকা থাকে, যা আমাকে সম্পূর্ণ করতে হয়

উদাহরণস্বরূপ, আমার নতুন বইটাই ধরুন। আমি প্রায়ই কঠিন জিনিসগুলো এড়িয়ে যেতে চাই। যেমন: চেয়ারে বসা এবং বইটা লেখা। তাই, আমি নিজেকে বলি, আজকের দিনটা ভালো নয়। কিন্তু যতবারই আমার মাথায় এরূপ চিন্তা আসে, আমি তখন আমার ছোট ছোট কাজের তালিকাটি খুলি এবং তৎক্ষণাৎ সেখান থেকে কোনো একটি কাজে লেগে পড়ি।

আমার ম্যাসেজ সঠিকভাবে পৌঁছানোর জন্য আমি অপরকে আকৃষ্ট করার বিদ্যা অধ্যয়ন ও অনুশীলন করি

আমার মেন্টর আমাকে শিখিয়েছে—“তুমি চাইলে বিশ্বের সেরা লেখক এবং শ্রেষ্ঠ শিক্ষক হতে পারবে, কিন্তু যদি কেউ সে ব্যাপারে না জানে, তুমি কোনো পার্থক্য গড়তে পারবে না।” আকৃষ্ট করার বিদ্যা আপনাকে আরও ভালো প্রেজেন্টেশন তৈরি করতে, কভার লেটার লিখতে, ওয়েবসাইট কপি এবং ইমেইল পাঠাতে সাহায্য করে।

হ্যাঁ, অবশ্যই এই কৌশলটির ভিত্তি তৈরি করতে সময় লাগে। আর বিষয়টি এখানেই শেষ নয়, আরও অনেক কিছু আছে। কিন্তু, এটা কোনো জাদুমন্ত্র নয়।

তথাপি একটি প্রোডাক্টিভ জীবনযাপন করা সহজ বিষয় নয়। আর সেটা নিশ্চিতভাবেই প্রযুক্তি বা হ্যাকসের বিষয় না। বরং, সেটা হলো আপনার জীবন, ক্যারিয়ার এবং ব্যবসাকে গড়ে তোলার জন্য একটি টেকসই ব্যবস্থা। একটি প্রোডাক্টিভ জীবন-যাপন করার জন্য আপনার ব্যবস্থা কী?

সেটা যাই হোক না কেন: **আজই ওটা নিয়ে কাজ করুন**, আগামীকাল নয়।

যখন আমি মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না, তখন কী করি?

আপনি কি নিজের কাজগুলো শেষ করতে হিমশিম খান? আপনি কি সবসময়ই নোটিফিকেশন, গল্পগুজব অথবা কিছু না কিছু দ্বারা মনোযোগ হারিয়ে ফেলেন? যদি তাই হয়, তবে আপনি আর আমি একই রকম। কারণ, কর্মক্ষেত্রে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ের ওপর মনোযোগ দেয়া খুবই দুরূহ কাজ। প্রায় সময়ই কোনো না কোনো কিছু আমাদেরকে বাধা দেয়, তাই না?

- অন্য কোনো ব্যক্তি
- একটি ফোন কল
- একটি মিটিং
- একটি মিথ্যা ইমার্জেন্সি
- আপনার বিড়াল
- অপরিচিত কারো বিড়াল
- গত রাতের এনবিএ খেলা সম্পর্কিত নিউজ

অবশ্য আপনি চাইলে সেই জিনিসগুলোকে দোষারোপ করতে পারেন, তবে তা দুর্বলতার পরিচায়ক। আপনি এবং আমি উভয়েই জানি, এই বিষয়গুলো আপনার অনুমতি ছাড়া বাধা প্রদান করতে পারে না। এর মানে হলো—প্রতিবার আপনি যখন অমনোযোগী হন, তখনই আপনি কাউকে বা কোনো কিছুকে আপনার মস্তিষ্কে অনুপ্রবেশের অনুমতি প্রদান করেন। ভীতিকর, তাই না?

আমি এভাবেই বাধা-বিপত্তিকে দেখে থাকি। তবে আমি স্বীকার করি যে, আমি নিজেও সবসময় মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না। কখনো কখনো আমিও হার মেনে নিই। এটা ভালো না। গালগল্প, দিনে ৪৩৯ বার ইনস্টাগ্রাম দেখা, প্রতিদিন ৪৯টি ইউটিউব ভিডিয়ো দেখা এবং নেগেটিভ

নিউজ আর্টিকেল পড়া—এসব আপনার জীবনে কোনো কাজে আসে না। সুতরাং, আপনার মনোযোগ বৃদ্ধির জন্য আপনি কী করতে পারেন? এখানে দুটি জিনিস রয়েছে। যখন আমি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোতে মনোযোগ ধরে রাখতে পারি না, তখন এগুলো অনুসরণ করি।

১. বাদ দিই, বাদ দিই, বাদ দিই

প্রতিদিন আমরা জিনিসপত্র বোঝাই করি। আমি সেসব জিনিসের কথা বলছি না, যেগুলো আমরা কিনি। যেমন: জামাকাপড়, রান্নাঘরের সরঞ্জাম, ঘরের সাজসজ্জা, খেলনা, গ্যাজেট বা যাই হোক না কেন। আমি বলছি, আইডিয়ার কথা। প্রতিদিন আমরা শত শত আইডিয়া মাথায় বোঝাই করি। আপনি কি এ ব্যাপারে কখনো ভেবে দেখেছেন? এত বেশি আইডিয়া আমাদের চারপাশে ঘুরে বেড়ায় যে, আমরা সেগুলোর কিছু না কিছু মনের অজান্তেই গ্রহণ করি এবং সেগুলোকে আমাদের নিজস্ব আইডিয়া মনে করি। উদাহরণস্বরূপ, অনেকেই আমাকে আরও ইউটিউব ভিডিয়ো বানাতে বলেছে। আমার পরিবার, বন্ধুবান্ধব, টিম মেম্বর, পাঠকবৃন্দ, শিক্ষার্থী—প্রত্যেকেরই নিজ নিজ আইডিয়া আছে। আর তারা সাহায্য করতে চায়।

অনুরূপভাবে, আমিও অন্যদের সাথে আমার আইডিয়া শেয়ার করি। কীভাবে আপনি নিজের জীবন, ক্যারিয়ার, ব্যবসা বা রিলেশনশিপগুলো উন্নত করতে পারেন, তৎসম্পর্কিত আইডিয়া। আমরা সবাই তা করি। আর এর মাঝে ভুলের কিছু নেই। সমস্যা তখনই হয়, যখন আপনি মানুষের কাছ থেকে পাওয়া আইডিয়াগুলো ফিল্টার করতে পারেন না। তাই, লোকজনের কাছ থেকে আমি যখন শুনেছিলাম যে, আমার ইউটিউব ভিডিয়ো বানানো উচিত; তখন আমি মনে মনে ভেবেছিলাম, “আরে! আমার ইউটিউব ভিডিয়ো বানানো উচিত!”

গত ছয় মাস যাবৎ এ ব্যাপারটি নিয়ে আমি অনেক ভেবেছি। আর একটি কৌশল তৈরির পেছনেও আমি অনেক সময় ব্যয় করেছি। “আমার ভিডিয়োগুলোর বিষয়বস্তু কী হওয়া উচিত? আমি কোথায় সেগুলো রেকর্ড করব? আমি কীভাবে সেগুলো এডিট করব?” ইত্যাদি ইত্যাদি। আমি এ ব্যাপারে বেশ কাজ করেছি। আমি সম্প্রতি একটি ভিডিয়ো পাবলিশও করেছি। সাড়া ইতিবাচক ছিল। শুধু একটি সমস্যা: ভিডিয়ো বানাতে আমার অনেক সময় এবং মনোযোগ ব্যয় হয়। যার ফলে আমি লেখালেখি, পডকাস্টিং এবং নতুন কোর্স তৈরি করার পেছনে কম সময় ব্যয় করতে পারি।

আর আমি ঠিক এই জিনিসগুলোই করতে চেয়েছিলাম। আমার ব্লগ শুরু করার পেছনে যথেষ্ট কারণ আছে: আমি লিখতে ভালোবাসি। লেখালেখিতে আমি বেশ ভালোও বটে। অতএব, ইউটিউব ভিডিও তৈরির তুলনায় এই কাজটি আমার জন্য সহজ। কেননা, ভিডিও তৈরিতে আমি তেমন ভালো নই। এছাড়াও আমার অনলাইন কোর্সের জন্য আর্টিকেল, বই এবং ম্যাটেরিয়াল লেখাকে আমি পুরোদমে উপভোগ করি। যখন কাজ কঠিন হয়ে যায়, তাতেও আমার কোনো সমস্যা হয় না। কিন্তু আমি যখন ইউটিউব ভিডিও নিয়ে কাজ করছিলাম, তখন অনেক হতাশ হয়েছি। একইসাথে আমার মনোযোগ ও কাজ দুটোই ভুগেছে। মনোযোগের অভাব হলে আমি কী করেছি? আমি নিজেকে এই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেছি:

“আমার জীবনকে অত্যন্ত সহজ করে তোলার জন্য আমার কোন জিনিস(গুলো) বাদ দেওয়া উচিত, যাতে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হয়?”

এক্ষেত্রে আমি ইউটিউবে মনোযোগ দেয়া বন্ধ করে দিয়েছি। বাদ দেয়া একটি মুখ্য কৌশল, যা আমি জীবনের অনেক ক্ষেত্রে প্রয়োগ করি। আমরা সারা বছর ধরে এত বেশি অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র জমা করি যে, আমাদের ক্রমাগত বাদ দিতে হয়:

- আইডিয়া
- প্রজেক্ট
- কাজ
- বস্তু
- এবং আরও অনেক কিছু

আপনি যদি দেখেন যে, মনোযোগ দিতে পারছেন না, তবে এই কৌশলটি চেষ্টা করুন। আপনার জীবনকে এত সহজ করুন, যাতে বেঁচে থাকা প্রশান্তিময় হয়। আর আসুন, একেবারে সত্যি কথা বলুন। কেইবা এমন জীবন চায়, যা যাপন করা অসম্ভব? জীবন ইতোমধ্যেই যথেষ্ট কঠিন। এটাকে আরও কঠিন করবেন না।

২. অতীত সাফল্যের কথা ভাবি

অতীতের সাফল্য এবং সুখ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করা সেরোটোনিন উৎপাদনকে উদ্দীপিত করে। সেরোটোনিন হলো আমাদের কোষ কর্তৃক তৈরি এক প্রকার নিউরোট্রান্সমিটার।

সেরোটোনিন হলো প্রধান রাসায়নিক উপাদান, যা আপনার শরীরের প্রতিটি অংশকে প্রভাবিত করতে সক্ষম। আমাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপে সেরোটোনিন একটি বিশাল ভূমিকা পালন করে। এছাড়াও এটা হতাশা কমাতে, কর্মশক্তি বাড়াতে, মনমেজাজে স্থিতিশীলতা আনতে এবং ঘুম ও উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করতেও সাহায্য করে।

আমাদের সুস্বাস্থ্যের পেছনেও সেরোটোনিনের ব্যাপক ভূমিকা রয়েছে। কিন্তু সেরোটোনিন কেন আপনার মনোযোগ ধরে রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, এবার সেটাই বলছি। সেরোটোনিন ‘বিলম্বিত তৃপ্তি’-কে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। বিলম্বিত তৃপ্তি বলতে বোঝায় ভবিষ্যতে আরও মূল্যবান পুরস্কার পাবার আশায় অবিলম্বে প্রাপ্ত পুরস্কার নেয়ার আবেগকে প্রতিহত করা। আপনার শরীরে যখন সেরোটোনিনের ক্রিয়াকলাপ কমে যায়, সেটার সম্ভাব্য পরিণাম দীর্ঘমেয়াদি মনোযোগের অভাব। অর্থাৎ, আপনার পরিকল্পনা-মাফিক কাজ করার সম্ভাবনা অনেকাংশেই কমে যাবে।

যখন আপনি মনোযোগ হারিয়ে ফেলেন, তখন আপনার শরীরে সেরোটোনিনের কার্যকলাপ কম হওয়ার ব্যাপক সম্ভাবনা থাকে। এ কারণেই আপনি স্বল্পমেয়াদি আরাম-আয়েশ করতে চান। যেমন: বাইরে যাওয়া, ফুর্তি করা, কেনাকাটা করা, অবাধ মেলামেশা, টিভি দেখা বা এমন কিছু, যা আপনাকে স্বল্পমেয়াদি আনন্দ দেয়।

মনোযোগ বৃদ্ধি করতে চাইলে আপনার সেরোটোনিনের কার্যকলাপ বাড়ান। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, শারীরিক ব্যায়াম তা করতে পারে। কিন্তু সমানভাবে কার্যকর এবং আরও সহজ আরেকটি উপায় হলো মানসিক ব্যায়াম।

আপনাকে কেবল অতীতে ঘটে যাওয়া ইতিবাচক ঘটনাগুলো মনে করতে হবে। শুধু এটুকুই।

ইউসিএলএ-এর একজন নিউরোসায়েন্টিস্ট এবং দ্য আপওয়ার্ড স্পাইরাল বইয়ের লেখক, অ্যালেক্স কোরব ব্যাখ্যা করেছেন—কেন ইতিবাচক ঘটনাগুলো মনে রাখা আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর ওপর মনোযোগী হতে সাহায্য করে:

“আপনাকে [সেরোটোনিনের মাত্রা বাড়তে] শুধু আপনার জীবনে ঘটে যাওয়া ইতিবাচক ঘটনাগুলো মনে রাখতে হবে। এই সাধারণ কাজটি অ্যান্টেরিয়োর সিঙ্কুলেট কর্টেক্সে সেরোটোনিন উৎপাদন বাড়ায়, যা প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্সের ঠিক পেছনের একটি অঞ্চল, যা মনোযোগ নিয়ন্ত্রণ করে।”

যখন সেরোটোনিন বেড়ে যায়, তখন আপনার মনোযোগও বৃদ্ধি পায়। মূলত আপনার এটাই করা উচিত। আমি জানি, এটা সস্তা শোনাচ্ছে। তবে যখন কোনো ভুল হয়, তখন আপনার উচিত অবশ্যই তা সংশোধন করা।

আমি যখন মনোযোগ দিতে পারি না, তখন আমি প্রথমেই মেনে নিই যে—আমার একটি সমস্যা আছে, যার সমাধান প্রয়োজন। কিছু মানুষ তাদের সমস্যা আছে, তা মানতেই চায় না। উপরন্তু, তারা সমস্যা নিয়েই জীবন পার করে দেয়।

- না, প্রতি ২ মিনিট পরপর ফোন চেক করা স্বাভাবিক না।
- না, সবসময় গালগল্প করা স্বাভাবিক না।
- না, বিরক্তি বোধ করা স্বাভাবিক না।

নিজের জীবনের প্রতি মনোযোগী হোন। আপনার কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে ভাবুন। তারপর, সেই কাজগুলো করুন। বিভ্রান্ত হবেন না, সঠিক পথেই থাকুন।

শুভকামনা।

কীভাবে অলসতাকে হারাবেন (বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে) :

আধুনিক সভ্যতার সূচনাকাল থেকেই অলসতা ঘুরপাক খাচ্ছে। হেরোডোটাস, লিওনার্দো দ্য ভিঞ্চি, পাবলো পিকাসো, বেনজামিন ফ্রাঙ্কলিন, এলেনর রুজভেল্ট এবং আরও শত শত ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্বরা কীভাবে ‘অলসতাই কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের প্রধান শত্রু’ তা নিয়ে কথা বলেছেন। অলসতা সম্পর্কে আমার প্রিয় উক্তিগুলোর মধ্যে একটি আব্রাহাম লিংকন বলেছেন:

“আজ দায়িত্ব এড়িয়ে গিয়ে আপনি আগামীকালের দায় থেকে মুক্তি পাবেন না।”

অলসতা সম্পর্কে একটি মজার বিষয় হলো—আমরা সবাই জানি যে, এটা ক্ষতিকারক। সত্যিকার অর্থে, কেইবা গড়িমসি করতে পছন্দ করে? কেউই এটা উপভোগ করে না। আমিও না। তবুও গড়িমসি করা ছিল আমার জীবনের মৌলিক গল্প। আমি যখন কলেজে ছিলাম, প্রতি সেমিস্টারেই এই ঘটনাটি ঘটত:

মানসিক চাপের মাত্রা



সেমিস্টারের সমাপ্তি

প্রত্যেক সেমিস্টারের শুরুতে আমি ছিলাম পৃথিবীর সবচেয়ে আরামদায়ক প্রাণী। আয়েশ করছি, বাইরে যাচ্ছি, উপভোগ করছি। খুব বেশি পরিমাণে। আমি কোনোরূপ উদ্বিগ্নতাই অনুভব করিনি। তবে আমার পরীক্ষার প্রায় এক সপ্তাহ আগে, আমি হতাশ হয়ে পড়তাম।

“দোস্ত, আগে শুরু করিসনি কেন?” আমি নিজেই নিজেকে বলতাম।

এরপর যা ঘটত, তা আমার একটি কুৎসিত দিক। এক গাদা রেড বুল ক্যান নিয়ে আমি নিজেকে রুমে তালাবদ্ধ করে রাখতাম। পড়ার সময় আতঙ্কিত বোধ করতাম। আর গবেষণা ঠিক এটাই বলে: আপনি যখন গড়িমসি করেন, তখন স্বল্পমেয়াদে ভালো বোধ করলেও দীর্ঘমেয়াদে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। আপনি কেন গড়িমসি করছেন, তা সত্যিই বিবেচ্য নয়। অনেকে ডেডলাইনের প্রেশারে কাজ করতে পছন্দ করে। আবার, কেউ কেউ ব্যর্থ হতে ভয় পায়। তাই, একদম শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত কাজটা ফেলে রাখে।

যারা অলসতা করে, তাদের সবার মধ্যে একটি জিনিস দেখা যায়। সেটা হলো, তাদেরকে অলসতার খেসারত দিতে হয়। আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল সোসাইটি জার্নালে, ডায়ান টিস এবং রয় বাউমিস্টার একটি অত্যন্ত প্রশংসনীয় গবেষণা পত্রে অলসতার খেসারত নিয়ে আলোচনা করেছেন। এর সাথে সম্পর্কিত হলো:

- ডিপ্রেসন বা বিষণ্ণতা
- অযৌক্তিক বিশ্বাস
- আত্মসম্মানবোধের অভাব