

Based on "77 Good Habits to Live a Better Life" by S J Scott



৭৭ হ্যাবিটস

সুখী ও সুন্দর জীবনের ফরমুলা

এস জে স্কট

ভাষান্তর: রাহাত শেখ





গুড হ্যাবিটস

সুখী ও সুন্দর জীবনের ফরমুলা

এস জে স্কট

ভাষান্তর: রাহাত শেখ





৭৭ গুড হ্যাবিটস

জুখী ও জুন্দর জীবনের ফরমুলা

প্রথম প্রকাশ : অক্টোবর ২০২৩

প্রচ্ছদ : আবুল ফাতাহ মুন্না

সম্পাদনা ও সজ্জা : সাহিত্যসারথি (ssa.pyhood.com)

পরিবেশক : কেন্দ্রবিন্দু, রকমারি.কম

www.rokomari.com/asharh



৩৪ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৫৭৬-৬২৫ ৯৭০

support@asharh.pub

www.asharh.pub

www.facebook.com/asharhpub

77 Good habits to Live a Better Life by S. J. Scott,

Translated by Rahat Sheikh, Published by Asharh,

Bengali Edition Copyright ©Asharh

Price: BDT 200 Taka

ISBN: 978-984-97489-1-5



ভূমিকা

আপনি কি প্রোডাক্টিভিটি বাড়ানোর কথা ভাবছেন? দৈনন্দিন কাজগুলো আনন্দময় করতে চাচ্ছেন? নিজের স্বপ্ন পূরণে আর লক্ষ্য অর্জনে এগিয়ে থাকতে চাচ্ছেন?

তাহলে এই বইটি আপনার জীবনকে সহজ করতে সাহায্য করবে। এমন কিছু অভ্যাস গঠনে সাহায্য করবে, যেগুলো আপনার স্বপ্নপূরণের ক্ষেত্রে সহায়ক হবে।

অভ্যাস কীভাবে শক্তিশালী হয়ে ওঠে

অভ্যাস অনেক শক্তিশালী। যতখানি শক্তিশালী ভাবা হয়, তার চেয়েও বেশি শক্তিশালী। জীবনের বড় সিদ্ধান্তগুলিকে আমরা বেশ গুরুত্ব দিয়ে থাকি। যেমন বিয়ে করব কি না, কোন কলেজ বা ইউনিভার্সিটিতে ভর্তি হব, ইত্যাদি। এগুলো অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। সে তুলনায় দৈনন্দিন অভ্যাসগুলোকে আমরা তেমন গুরুত্ব দিই না। আপাতদৃষ্টিতে ছোট ও মামুলি এই অভ্যাসগুলো আমাদের জীবনে যে কত বড় প্রভাব ফেলে, তা কল্পনাশীল। এটা আমরা সাধারণত খেয়াল করি না। চলুন একটি উদাহরণ দেখা যাক।

আপনি আজ সকালের নাস্তায় কী খেয়েছেন, এটা তেমন

গুরুত্বপূর্ণ কিছু না। কিন্তু ধরুন, সকালের নাস্তায় প্রতিদিন আপনি একই খাবার খাচ্ছেন। তাহলে এই খাবার আপনার জীবনের অনেক কিছু নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য কেমন হবে, সেটা এই খাবারের ওপর নির্ভর করবে। আপনি মোটা হবেন, না চিকন হবেন, না সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবেন— সেটা এই খাবার নিয়ন্ত্রণ করবে। আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কেমন হবে, সেখানেও এই নাস্তার প্রভাব থাকবে। সকালের নাস্তা এমনকি আপনার আয়ুষ্কাল নির্ধারণ করে। আপনি ১০০ বছর বাঁচবেন, না ৫০ বছরের আগেই হার্টঅ্যাটাকে মারা যাবেন, সেটা আপনি কী খাচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করে।

আপনি আজকে কত ঘণ্টা ঘুমিয়েছেন—এটা তেমন গুরুত্বপূর্ণ কিছু না। কিন্তু ‘ঘুমের অভ্যাস’ মানুষের মানসিক অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করে। আপনার ঘুম কেমন, কম ঘুমান না বেশি ঘুমান, না পর্যাপ্ত ঘুমান;— এর ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। আপনার চাকরি টিকিয়ে রাখতে পারবেন কি না, অন্যদের সাথে শ্রদ্ধার সম্পর্ক বজায় রাখতে পারবেন কি না, জীবনসঙ্গীর সঙ্গে ভালোবাসার সম্পর্ক বজায় রাখতে পারবেন কি না—আপনার ঘুমের অভ্যাসের সাথে এ সবকিছুর সম্পর্ক আছে।

মনে করুন, আজ অফিসে একটি মিটিং হয়েছে। পুরো মিটিংয়ে আপনি চুপচাপ ছিলেন। একদিন চুপচাপ থাকাটা তেমন গুরুত্বপূর্ণ কিছু না। তবে মিটিংয়ে চুপ থাকাটা যদি আপনার ‘অভ্যাস’ হয়ে থাকে, তবে এটা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। কারণ মিটিংয়ে সবসময় চুপচাপ থাকার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করবে। সবসময় সংশয়ে থাকা বা নিজের ওপর আস্থা না থাকা—আপনার ক্যারিয়ারের জন্য ক্ষতিকর। শুধু এই একটি অভ্যাসের কারণে আপনি হয়তো অধিক আয়ের অনেক সুযোগ হারাচ্ছেন!

দৈনন্দিন অভ্যাস তৈরির বিষয়ে কেন মনোযোগী হবেন

অভ্যাস বলতে এমন কিছুকে বোঝায়, যা আপনি নিয়মিত করেন বা করার চেষ্টা করেন।

কোনোরূপ চিন্তাভাবনা করা ছাড়াই যেটা করে ফেলেন, সেটাই আপনার অভ্যাস। অনেক ক্ষেত্রে অভ্যাসের দ্বারাই আমরা পরিচিত হই। আমরা কে কেমন মানুষ, সেটা আমাদের অভ্যাস দেখলেই অনুমান করা যায়।

সকালে ঘুম থেকে ওঠাকে আপনি আপনার অভ্যাস বলে মনে করতেই পারেন। কিন্তু সকালে ঘুম থেকে ওঠা কি আসলেই আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে?

পাশের বাসার প্রতিবেশীকে হয়তো প্রায়ই দৌড়াতে দেখেন। আপনার কাছে মনে হতেই পারে, সে নিয়মিত দৌড়ায়। কিন্তু আসলেই কি তার দৌড়ানোর অভ্যাস আছে?

নতুন যেকোনো কিছু করতে প্রচুর শ্রম দিতে হয়। কোনো কিছু করা যখন আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে, তখন সেটা করতে আর তেমন কষ্ট অনুভূত হবে না।

ক্ষুধা পেলে আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার খুঁজি না। বরং মুখরোচক কোনো খাবারের দোকানে গিয়ে উপস্থিত হই। কারণ পরিচিত দোকান বা রেস্টুরেন্টে যেতেই আমরা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। এটা করতে খুব বেশি চিন্তাও করতে হয় না। বরং এটাকেই সবচেয়ে উপযুক্ত সিদ্ধান্ত বলে মনে হয়। সবকিছু নিজেদের নিয়ন্ত্রণে থাকে বলে সহজ মনে হয়। এর মূল কারণ, এটাই আমাদের অভ্যাস।

কর্মক্ষেত্রে অপছন্দের কাজ কেন করেন? এটাও অভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত। কর্মক্ষেত্রে সবকিছুতে 'হ্যাঁ' বলাকে আপনি

অভ্যাস বানিয়ে নিয়েছেন। উর্ধ্বতনকে বুঝিয়ে কোনো কাজ না করা বা পাশ কাটিয়ে যাওয়ার বিষয়টা আপনি পারেন না। অথবা কাজের ক্ষেত্রে ওপরস্থকে না বলা, বা অন্য কাউকে দিতে বলার অভ্যাস আপনার নেই। অথবা নতুন কিছু করার চেয়ে সাদামাটা একঘেয়ে কাজ করাই আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। তাই আপনি ‘না’ করেন না।

মানুষ অভ্যাসের দাস। আমরা আমাদের অভ্যাস দ্বারাই পরিচালিত হই। আমাদের প্রতিদিনকার অভ্যাসগুলো আমাদের জীবনের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস স্বাস্থ্যকর জীবনের দিকে ধাবিত করে

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা, আপনার জীবনমান উন্নয়নের জন্য সহায়ক হবে। আমি আপনাদের সাথে ৭৭টি ভালো অভ্যাস নিয়ে কথা বলব। আমার বিশ্বাস, ইতিবাচক এই অভ্যাসগুলো আপনাদের জীবনমান উন্নয়নে বেশ সহায়ক হবে।

বইটিতে নানান টপিকের অভ্যাস সংযুক্ত করা হয়েছে। পাঠকের সুবিধার কথা ভেবে, সবগুলো অভ্যাসকে পাঁচটি অধ্যায়ে বিভক্ত করেছি। আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ পাঁচটি বিষয়কে টার্গেট করে এই বিভাজন করা হয়েছে। বিষয়গুলো হলো:

১. পেশা
২. সফলতা
৩. ঘুম
৪. শিক্ষা
৫. স্বাস্থ্য

বইটিতে কেবল সহজ ও অর্জনযোগ্য অভ্যাসগুলোর কথাই বলা হয়েছে। তাই এগুলো অর্জন করা বা এতে অভ্যস্ত হওয়া,

আশা করি খুব বেশি কষ্টকর হবে না। পুরাতন অভ্যাসগুলোকে নতুন অভ্যাস দিয়ে পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন। দেখবেন, সহজেই অভ্যাসে পরিণত করতে পারছেন।

নিত্যদিনের অভ্যাসের সৌন্দর্য

এগুলো ছোট ছোট অভ্যাস। অর্জন করাও তুলনামূলক সহজ। কিন্তু নতুন এই অভ্যাসগুলো আপনার জন্য অকল্পনীয় সুযোগ তৈরি করে দেবে।

সর্বোচ্চ ফলাফল পেতে পুরো বইটি একবার পড়ে নিন। এরপর নিচের যেকোনো একটি পদ্ধতি অনুসরণ করুন:

১. ওপরের পাঁচটি সেকশনের যেকোনো একটি সেকশন বেছে নিন। এরপর শুধু ওই সেকশনের নতুন অভ্যাসগুলোতে অভ্যস্ত হওয়ার চেষ্টা করুন। পর্যাপ্ত অগ্রগতি অর্জিত হওয়ার আগ পর্যন্ত একটি সেকশন নিয়েই কাজ করুন।

২. একই সময়ে কেবল একটি অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার চেষ্টা করুন। একটি অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার পর নতুন আরেকটি অভ্যাস নিয়ে কাজ শুরু করবেন।

৩. এই ৭৭টি অভ্যাস থেকে পছন্দের অভ্যাসগুলো আলাদা করুন। এরপর পছন্দের অভ্যাসগুলোতে একটি একটি করে অভ্যস্ত হওয়ার চেষ্টা করুন।

আপনি আপনার সুবিধামতো যেকোনো একটি পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন। তবে যেটাই অনুসরণ করবেন, সময় নিয়ে করার চেষ্টা করবেন।

নিজেকে উন্নত করার চেষ্টা আনন্দময় এক যাত্রা। এ ক্ষেত্রে

টার্গেট করতে হয়। প্রতিনিয়ত টার্গেটের সাথে অর্জনকে মেপে দেখতে হয়। প্রয়োজনীয় নতুন পদক্ষেপ নিতে হয়। প্রয়োজনে পদ্ধতিতে পরিবর্তন আনতে হয়। তাই সময় নিয়ে করার চেষ্টা করুন।

এই বইয়ের অভ্যাসগুলো অনুসরণে আপনি উপকৃত হবেন নিশ্চিত। আমি কীভাবে নিশ্চয়তা দিচ্ছি?

দেখুন, আমি নিখুঁত কোনো মানুষ নই। আমিও ভুল করি এবং ভুলে যাই। এমনকি এই বইয়ে যত অভ্যাসের কথা বলা হয়েছে, তার সবগুলোতে আমি নিজেও অভ্যস্ত নই। আমি নিজেও কিছু অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার চেষ্টা করে যাচ্ছি।

আমি যে বিষয়টি বিশ্বাস করি তা হলো, প্রতিটি ইতিবাচক অভ্যাস আমাকে লক্ষ্য অর্জনের দিকে আরও একটু এগিয়ে নেয়। এ সকল ইতিবাচক অভ্যাসের ইতিবাচক প্রভাব আমাকে সামনে বাড়ার সাহস জোগায়। আশা করছি, আপনিও আপনার মতো উপকৃত হবেন। ইতিবাচক অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার মাধ্যমে আপনার জীবনকে সমৃদ্ধ করে তুলবেন।

আপনার জন্য শুভকামনা! আপনার পথচলা আনন্দময় হয়ে উঠুক!

