

মেক টাইম

‘সময় পাই না’ রোগের ওষুধ

মূল

জ্যাক ন্যাপ

জন জেরাফি

রূপান্তর

মেহেদী হাসান মারুফ

উমেদ

প্রকাশ

শিল্প শিল্প গড়ি বিজয়ী প্রজন্মের ভিত



ভূমিকার আগের কথা

পাঠক বইটি শুরু করতে গিয়েই কিছু শব্দে হেঁচট 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 ছবছ 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, বারোবার এর চর্চা করুন.....	১৪
হাইলাইট	১৯
কী হবে আপনার আজকের দিনের হাইলাইট	২০
হাইলাইট টিক 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
ঝামেলানুক্ত 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
ডিষ্ট্রাকশন 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
সাদা দিন দেহিতে	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 থ্যান 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

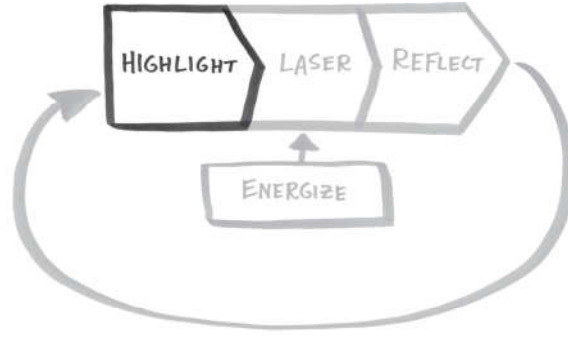
ক্ষুধার্ত থাকুন.....	৮৫
ক্যাফেইনের সঠিক ব্যবহার.....	৮৮
ক্যাফেইন ন্যাপ নিন	৯১
হাইলাইট টার্বো	৯১
চিনি পরিত্যাগ	৯২
কোনো গুহায় যুমান.....	৯৩
শোয়ার ঘরকে 'শোয়ার ঘর' বানান	৯৩
ন্যাপ নিন.....	৯৫
ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাবেন না	৯৬
রিফ্লেক্ট.....	৯৮
বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি দিয়ে দিনকে সাজান.....	৯৮
দ্য হাইলাইট হাইপোথিসিস.....	৯৯
দ্য লেজার হাইপোথিসিস.....	৯৯
দ্য অ্যানার্জি হাইপোথিসিস.....	৯৯
ফলাফল ধারণ করতে নোট করুন (নিজের কাছে সং হবেন)	১০০
ছোট ধাপ বড় ফলাফল.....	১০২





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 পছন্দ, 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।



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 জেয়েড (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 কজায় 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, স্ল্যাপচ্যাটসহ এ রকম আরও হাবিজাবি

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 ফিজিশিয়ানের 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 ঘণ্টা। এখন কেউ যদি চারটার সময় নেয়, তবে তার অর্ধেকই 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

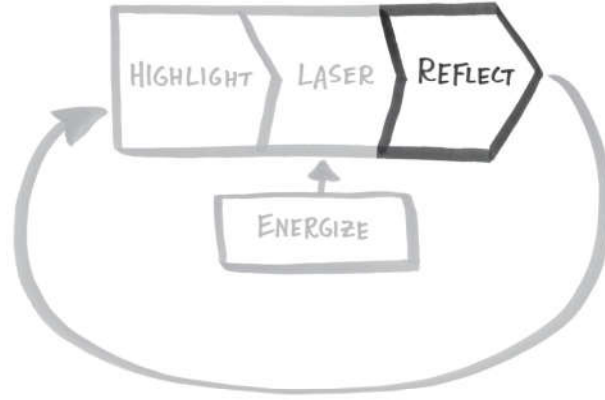
এটা তো কোনো গোপন জিনিস না যে অধিকাংশ ক্যাফেইনইট ড্রিংস খুবই সুগারি। কোমল পানীয়, যেমন : কোক, পেপসি ও মিষ্টিজাতীয় ড্রিংস, যেমন : ন্যাপল টিস, স্টার্বাক্স মোচাস আরও উল্লেখ্য টার্বচার্জড অ্যানার্জি, যেমন : রেড বুল, ম্যাকো বাজ ও সাইকো জুস। যদিও চিনি দ্রুত একটা অস্থিত্ব আমদানি করে; কিন্তু এটা বলার প্রয়োজন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

আমরা বাস্তববাদী মানুষ। আপনাকে বলছি না ডায়েট থেকে চিনিকে পুরোপুরি



রিফ্লেক্ট

বিজ্ঞান ও দৈনন্দিন জীবন আলাদা হওয়া উচিত না।
-রসালিনড ফ্রাকলাইন



মেক টাইমের চতুর্থ ও শেষ ধাপে আপনাকে স্বাগত জানাই। এই অধ্যায়ে আপনি বিজ্ঞানের কিছু ব্যবহার করে আপনার অভ্যাস, জীবন ধারণ, আপনার পছন্দ বা আপনার ইউনিক বডি একটু সেলাই করবেন।

বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি দিয়ে দিনকে সাজান

সমস্যা নেই, বিজ্ঞান খুবই সাধারণ। অবশ্য এর কিছু অংশ—যেমন : পার্টিকেল অ্যাকসেলেটর্স, অ্যাস্ট্রোফিসিস, ফটোন টরপেডোস—একটু জটিল হতে পারে। কিন্তু এই বিজ্ঞান একেবারে সোজাসাপটা।

১. অনুসন্ধান করুন কী হতে চলেছে।
২. ধারণা করার চেষ্টা করুন কেন জিনিসগুলো হয়।

ফলাফল ধারণ করতে নোট করুন (নিজের কাছে সং হবেন)

তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ খুবই সহজ। হাইলাইটে সময় দিচ্ছেন কি না, এতে মনোনিবেশ করতে পেরেছেন কতটুকু, ভাবতে হবে প্রতিদিন। নোট করবেন কতটুকু কর্মশক্তি আপনার ছিল। ব্যবহার করা কৌশলগুলো মূল্যায়ন করবেন। কোনগুলো কাজ করেছে আর কোনগুলো করেনি, এসব নিয়ে আপনার পর্যবেক্ষণ টুকে রাখবেন। এসব নিয়ে আপনার অভিজ্ঞতা টুকে রাখবেন এবং পরিকল্পনা করবেন আগামীকাল কোন কৌশল চেষ্টা করবেন।

এটা সামান্য কিছু সময় নেবে, আপনাকে সহজ কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

MAKE TIME NOTES DATE _____

TODAY'S HIGHLIGHT

DID I MAKE TIME FOR IT? **YES! No.**

TODAY'S FOCUS

LASER 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TODAY'S ENERGY

ENERGIZE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TACTICS TRIED TODAY: HOW DID IT GO?

TACTICS TO TRY (OR TRY AGAIN) TOMORROW:

MOMENT I'M GRATEFUL FOR: