

জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

স্টিফেন আর কোভি

# জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

রূপান্তর

আলভী আহমেদ

**কথাপ্রকাশ**

KATHAPROKASH

## সূচি

	ভূমিকা	৯	
প্রথম পর্ব	দৃষ্টিভঙ্গি এবং নীতি	১৯	
	ইনসাইড-আউট (ভেতর থেকে বাহির)	২১	
	সাতটি অভ্যাস—সারসংক্ষেপ	৬৬	
দ্বিতীয় পর্ব	ব্যক্তিগত বিজয়	৮৯	
	অভ্যাস ১ প্রো-অ্যাকটিভ বা সক্রিয় হোন	৯১	
	অভ্যাস ২ পরিণতি ভেবে কাজ করা	১৪৩	
	অভ্যাস ৩ অধিকারের ভিত্তিতে কাজ করা	২২৫	
তৃতীয় পর্ব	গণবিজয়	২৮৩	
	পারস্পরিক নির্ভরশীলতার দৃষ্টিভঙ্গি	২৮৫	
	অভ্যাস ৪ উভয়ের জয়ের জন্য কাজ করা	৩২৩	
	অভ্যাস ৫ অন্যকে বোঝার চেষ্টা করুন, তা হলেই		
		অন্যরা আপনাকে বুঝতে পারবে	৩৭৫
	অভ্যাস ৬ সহযোগিতা বা সম্মিলিত অবদান	৪২১	
চতুর্থ পর্ব	নবায়ন	৪৫৭	
	অস্ত্রগুলোকে শানিত করা	৪৫৯	
	ফিরে দেখা : ইনসাইড-আউট দৃষ্টিভঙ্গি	৪৯০	

## ভূমিকা

দ্য সেভেন হ্যাবিটস অব হাইলি ইফেক্টিভ পিপল বইটা প্রথম প্রকাশের পর অনেক বছর কেটে গেছে। পৃথিবীতে এর মধ্যে ঘটে গেছে অনেক নাটকীয় পরিবর্তন। এখন জীবন অত্যন্ত জটিল, নানা দুর্ভাবনায় আমরা বিপর্যস্ত, আমাদের চাহিদা বেড়ে গেছে। শিল্পবিপ্লবের সর্বোচ্চ স্তর অতিক্রম করে আমরা এখন তথ্যবিপ্লব দেখছি।

এমন সব সমস্যার মোকাবিলা আমরা এখন করি যেগুলো এক বা দুই দশক আগে ছিল অকল্পনীয়। এর মধ্যে ব্যক্তিগত সমস্যা যেমন আছে, পারিবারিক এবং প্রাতিষ্ঠানিক চ্যালেঞ্জও আছে। এই চ্যালেঞ্জগুলো কেবল ভিন্ন মাত্রার নয়, একেবারে নতুন, আলাদা, ভিন্ন আঙ্গিকের।

এই পরিবর্তনগুলো এই ডিজিটাল মার্কেটপ্লেসে আজ একটা নতুন প্রশ্নের জন্ম দিয়েছে, *দ্য সেভেন হ্যাবিটস অব হাইলি ইফেক্টিভ পিপল* বইটা কি আজও একইভাবে প্রাসঙ্গিক? সেই সাথে এই বিষয়ে আরও একটি সম্পূরক প্রশ্ন মানুষের মনে আছে, আজ থেকে ১০, ২০, ৫০ বা শত বছর পরেও কি বইটা প্রাসঙ্গিক থাকবে?

এ ব্যাপারে আমার উত্তর হলো, পরিবর্তন যত বেশি হবে বা চ্যালেঞ্জগুলো যত কঠিন হবে, এই বইয়ের সাতটি অভ্যাস তত বেশি প্রাসঙ্গিক হবে। অভ্যাসগুলো চিরন্তন। আমাদের সমস্যা এবং বেদনা যেমন

জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

চিরন্তন এবং তা বেড়েই চলেছে—তা থেকে উত্তরণের উপায়টাও চিরন্তনভাবে প্রাসঙ্গিক হওয়ার কথা। এই উপায়গুলো আমি আবিষ্কার করিনি। আমি শুধু গবেষণার মাধ্যমে এগুলো খুঁজে বের করেছি এবং একটা কাঠামোর মধ্যে পুরো ব্যাপারটাকে ধারাবাহিকভাবে সাজিয়েছি। আমার কৃতিত্ব এটুকুই। এর বেশি নয়।

জীবন থেকে আমি একটা গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা নিয়েছি। তা হলো, তুমি যদি চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করে সফল হতে চাও তা হলে খুব সাধারণ কিছু নীতি এবং প্রকৃতির নিয়মগুলো মেনে চলো। একটা নীতিকে আমরা কীভাবে ব্যবহার করব তার ওপর সফলতা অনেকাংশে নির্ভর করে। আরও নির্ভর করে নিজেদের মেধা, শক্তি এবং সৃজনশীলতার ওপর। সফলতা হলো নীতির সাথে কৌশলের যথাযথ সমন্বয়। যে নীতিকে আপনি ধারণ করবেন তার সাথে যথাযথ কৌশল মেলাতে পারলেই সাফল্য আপনার হাতে এসে ধরা দেবে।

দুর্ভাগ্যের ব্যাপার হলো, অধিকাংশ মানুষ এভাবে চিন্তা করে না। যদি অনুমতি দেন তা হলে বিষয়টা আমি একটু বিশদভাবে ব্যাখ্যা করতে চাই। সাধারণত মানুষ হিসেবে যে চ্যালেঞ্জ আমরা মোকাবিলা করি সেগুলো হলো :

১. ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতা
২. 'এটা আমার এখনই দরকার'—এ ধরনের মনোভাব
৩. অভিযোগ
৪. নৈরাশ্যবাদ
৫. জীবনের ভারসাম্যহীনতা
৬. 'এই কাজটা করে আমার কী হবে'—এ জাতীয় মনোভাব
৭. নিজেকে বোঝানোর বা প্রকাশ করার তীব্র ইচ্ছা
৮. পারস্পরিক দ্বন্দ্ব এবং পার্থক্য (মানুষে মানুষে মিল-অমিল)
৯. ব্যক্তিজীবনে স্থবিরতা

এই বিষয়গুলোর প্রত্যেকটা নিয়ে সংক্ষিপ্তভাবে কিছু একটা না বললে আমার বক্তব্য পুরোপুরি স্পষ্ট হবে না। তা হলে শুরু করা যাক।

## ১. ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতা

পৃথিবীর বহু মানুষ আজ ভয় নামক রোগে ভুগছে। তারা ভবিষ্যৎ নিয়ে ভয় পায়। কর্মক্ষেত্রে তাদের ভয়। তারা কাজ করছে কিন্তু কাজ হারাবার একটা ভয় অগোচরে কাজ করে। এই ভয় কর্মজীবনে এবং নিজের বাড়িতেও সমস্যার সৃষ্টি করছে। এই সমস্যা সমাধানের জন্য নিজেদের দিকে নজর দিতে হবে।

আমি আমার কাজটা ঠিকভাবে করব এবং সেটাকে যতদূর সম্ভব উপভোগ করার চেষ্টা করব। এখানে ভয় পাওয়ার যেমন দরকার নেই, তেমনি আত্মতুষ্টিতে ভোগারও কোনো সুযোগ নেই। কাজটা ঠিকভাবে করার জন্য যদি আরও বেশি দক্ষতা অর্জন করতে হয় তা হলে সে চেষ্টা করতে হবে।

## ২. এটা আমার এখনই দরকার—এ ধরনের মনোভাব

মানুষের একটা সমস্যা হলো সে যা চায় তা সাথে সাথেই পেতে চায়। আমি টাকা চাই অথবা চমৎকার বাড়ি বা গাড়ি চাই। এক সাথেই আমার সব চাই। এখনই চাই, এই মুহূর্তে চাই। কারণ এগুলো পাওয়ার অধিকার আমার আছে।

ইদানীং ক্রেডিট কার্ড আমাদের এই চাওয়াকে করেছে খুব সহজলভ্য। এই জিনিসটার মাধ্যমে আপনি যা চান তা এখনই পেয়ে যাবেন। বিল পরে দিলেও কোনো সমস্যা নেই। সেটা আপনি মাসে মাসে কিস্তি আকারে শোধ করতে পারবেন। পুরো বিষয়টার মধ্যে এক ধরনের ভয়ের ব্যাপার হচ্ছে—আমাদের কেনার যে চাহিদা, সেটা আয় করার ক্ষমতাকে ছাড়িয়ে যাচ্ছে। ক্রেডিট কার্ড বিষয়টাকে উসকে দিচ্ছে। আমরা এমন অনেক কিছুই কিনে ফেলছি, আসলে যেটা কেনার সামর্থ্য বা আয় আমাদের নেই। দিন দিন সুদ বাড়ছে। কঠোর পরিশ্রম করেও তা আমরা শোধ করতে পারছি না।

এই ব্যাপারটা আমাদের মধ্যে অস্থির এক মনোভাব তৈরি করে দিচ্ছে। চাহিদা সব সময় আয়ের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হওয়া উচিত। শিক্ষা

জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

ব্যাপারটা এ কারণে জরুরি। শিক্ষিত হলেই কেবল হবে না, শিক্ষার ভেতরের নির্ঘাসটুকু নিয়ে আমাদের আরও সৃজনশীল হতে হবে। আমাদের মনকে শিক্ষিত করতে হবে এবং চাহিদার সাথে কেনার ক্ষমতার সমন্বয় ঘটাতে হবে।

কর্মক্ষেত্রে আমাদের ওপরে ছড়ি ঘোরান আমাদের বস। তিনি সব সময় কাজিক্ত লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করে দেন এবং সেটা অর্জন করার জন্য আমাদের ওপর চাপ সৃষ্টি করেন। আমাদের বলে দেন যে এই সময়ের মধ্যে এই কাজগুলো করতে হবে। আমাদের সংস্কৃতি এবং ওয়ালস্ট্রিট আজ শুধু সাফল্যের জন্য চিৎকার করে যাচ্ছে। তারা বলে দিচ্ছে, সফল না হলে চলবে না। আমরাও ছুটছি। বস বলছে চাই, এই মুহূর্তে আমার কাজটা চাই। আমরাও বলছি, আমার চাই—এই মুহূর্তে আমার ওই মূল্যবান জিনিসটা চাই। চাওয়া এবং সামর্থ্যের মধ্যে ব্যবধান রয়ে যাচ্ছে।

কিন্তু আমাদের পুরো বিষয়টার মধ্যে সুন্দর ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

### ৩. অভিযোগ

যখন কোনো সমস্যা আপনার সামনে উপস্থিত হবে, সেটা হাসিমুখে মেনে নিয়ে এর সমাধান করতে পারেন। অথবা সেটা নিয়ে অভিযোগ করতে পারেন। দুটো পথই সামনে খোলা আছে। যে কোনো সমস্যার মধ্যেই দায় চাপানোর মতো কিছু মানুষ বা কারণ আপনি খুঁজে পাবেন। এটা খুঁজে পাওয়ার জন্য আপনাকে কষ্ট করতে হবে না। আপনা-আপনি আপনার চোখের সামনে এসে সেগুলো ধরা দেবে। এ ধরনের বেশ কিছু কথা আমরা প্রায়ই শুনতে পাই :

- ক. ইস, আমার বসটা যদি এ রকম ইডিয়ট না হতো!
- খ. আজ যদি আমার জন্ম গরিব ঘরে না হতো!
- গ. যদি আমার বাড়িটা আরেকটু ভালো জায়গায় হতো!
- ঘ. আমার বাবা যদি এতটা বদমেজাজি না হতেন!
- ঙ. আমার ছেলেমেয়েরা যদি এতটা অবুঝ না হতো!

চ. আমি যে কারখানায় কাজ করি, সেটা যদি দিনের পর দিন এ রকম লস না করত!

ছ. আমার বউ যদি আমাকে আরেকটু বেশি বুঝতে পারত!

এই যদিগুলোই আমাদের জীবনকে কঠিন করে তুলেছে। কোনো সমস্যা সমাধানের বদলে কোনো একজনকে দায়ী করতে আমরা যেন স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। এতে মনের ভার একটু হলেও লাঘব হয়। পৃথিবীতে এ রকম মানুষ খুঁজে পাওয়া কষ্টের যে কোনো একটা সমস্যাকে বিনয়ের সাথে নীরবে হাসিমুখে গ্রহণ করতে পারে। এবং দায়িত্ব নিয়ে সেগুলো মোকাবিলা করতে পারে। এই মনোভাব জীবনকে কোনোভাবেই সহজ করে না।

#### ৪. নৈরাশ্যবাদ

এতক্ষণ বলছিলাম আমাদের অভিযোগগুলো নিয়ে। এখন বলব অভিযোগের ফলাফল নিয়ে। অভিযোগগুলো আমাদের মধ্যে উদাসীনতা এবং নৈরাশ্যবাদ তৈরি করে। যখন আমরা এ রকম মনে করি যে আমি পরিস্থিতির শিকার তখন হাল ছেড়ে দেই। আশা হারিয়ে ফেলি। অনেক মানুষ দেখেছি যারা প্রতিভাবান এবং মেধাবী কিন্তু নৈরাশ্যবাদের শিকার। পৃথিবীতে টিকে থাকার অনেকগুলো থিওরি আছে। তার মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় থিওরি হচ্ছে, ‘উদাসীন থাকো। এতে করে তোমার প্রত্যাশার মাত্রা কমে যাবে। তখন কোনো কিছুতে আশাহত হবে না।’

#### ৫. জীবনের ভারসাম্যহীনতা

জীবন আজ অনেক বেশি গতিময়। মোবাইল ফোন এখন সবার হাতে হাতে। এতে করে আমাদের অনেক সুবিধা হয়েছে। কিন্তু একই সাথে জীবন হয়েছে জটিল, চাহিদাপূর্ণ। মানসিক চাপ বেড়ে গেছে। এখন আমরা প্রতিনিয়ত চেষ্টা করে যাচ্ছি সময়কে কী করে আরও বেশি কাজে লাগানো যায়, আরও বেশি কাজ করা যায়, নিজেকে স্বল্প সময়ে কী করে আরও গুরুত্বপূর্ণ করে তোলা যায়, প্রযুক্তিকে কাজে লাগিয়ে কী করে আরও দক্ষতার সাথে কাজগুলো শেষ করা যায়। কিন্তু প্রকৃত সত্যটা হচ্ছে এতে করে জীবনের ভারসাম্য থাকে না। মনের শান্তি নষ্ট হয়।



জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

৬. ‘এই কাজটা করে আমার কী হবে’—এ জাতীয় মনোভাব

সমাজ এবং সংস্কৃতি আমাদের শিখিয়েছে, জীবনে যে কোনো কিছুতে একেবারে এক নম্বর হতে হবে। সেরাদের সেরা হতে হবে। জীবনটা একটা খেলা, একটা দৌড় প্রতিযোগিতা। রেসের ট্রাকে আমাদের দৌড়াতে হবে এবং জয় তুলে নিতে হবে।

আমাদের স্কুলে যে সমস্ত বন্ধু-বান্ধব আছে, তারা আমাদের প্রতিযোগীও। দৌড়াও, দৌড়ে তাদের হারিয়ে দাও। অফিসে যাদের সাথে কাজ করছি, তারাও প্রতিযোগী। এমনকি পরিবারের সদস্যদেরও প্রতিযোগী হিসেবে বিবেচনা করছি। তাদের জয় আমাদের আনন্দিত করে না। মনে করি যে, তারা জিতে যাওয়ার ফলে আমাদের যে কোনো জিনিস প্রাপ্তির সম্ভাবনা কমে যাচ্ছে এবং আমাদের ভাগে কিছুটা হলেও কম পড়ছে। নিজেদের অগোচরেই আমরা প্রতিযোগিতায় হেরে যাচ্ছি।

অবশ্য আমরা চেষ্টা করি অন্যদের সাফল্যে আনন্দ প্রকাশ করতে। কিন্তু ভেতর থেকে এই আনন্দ-উল্লাস আমাদের মধ্যে আসে না। যেটা করি, সেটা আসলে অভিনয়। অন্যের অর্জনে আমরা ঈর্ষা বোধ করি, আমাদের হৃদয় ভেঙে খানখান হয়ে যায়।

ইতিহাসের পাতা যদি ঘাঁটি তা হলে দেখা যাবে, সভ্যতার অনেক মহান অর্জনই একান্ত ব্যক্তিগত। একজন প্রতিজ্ঞাবদ্ধ মানুষ স্বাধীনভাবে একটা কিছু অর্জন করেছে। কিন্তু সেই অর্জন যুগান্তকারী নয়। সত্যিকারের উৎকর্ষ তখনই অর্জন করা যাবে যখন অসংখ্য মানুষ নিঃস্বার্থভাবে দলবদ্ধ হয়ে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ নিয়ে কাজ করবে। আমার বা আমির বদলে সামগ্রিকভাবে আমরা হয়ে ওঠা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

৭. নিজেকে বোঝানোর বা প্রকাশ করার তীব্র ইচ্ছা

মানুষের মনের অনেক চাহিদা আছে। তার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ একটা চাহিদা হলো যে কথাটা সে বলছে সেটা অন্যকে বোঝানো। তার কথাটা যেন অন্যরা গুরুত্ব দেয় এবং মূল্যায়ন করে।

এই ব্যাপারটা কি আপনি কখনো লক্ষ করেছেন যে অন্য কোনো মানুষ যখন আপনার সামনে কোনো কথা বলতে থাকে তখন আপনি মন দিয়ে তাদের কথা শোনেন না! তাদের কথা বোঝার চেয়ে সেই কথায় আপনি কী প্রতিক্রিয়া দেখাবেন তা নিয়ে ব্যস্ত থাকেন! কোনো একজন মানুষের ওপর আপনি তখনই প্রভাব বিস্তার করতে পারবেন যখন সে ভেতর থেকে এই কথাটা বুঝবে যে আপনি তাকে বুঝতে পেরেছেন, তার কথা গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনেছেন।

মানুষ সহজাতভাবেই নিজেকে বোঝাতে চায়। নিজের কথা বোঝানোর চেষ্টা তার মধ্যে থাকে। সেই চেষ্টাকে মূল্যায়ন করতে হবে এবং মানুষের কথা মন দিয়ে শুনতে হবে।

#### ৮. পারস্পরিক দ্বন্দ্ব এবং পার্থক্য (মানুষে মানুষে মিল-অমিল)

মানুষে মানুষে অনেক মিল, আবার অমিলও আছে। এই বৈচিত্র্যটুকু অত্যন্ত চমৎকার। বৈচিত্র্যময় তাদের চিন্তা-ভাবনাও। একেক জনের ভাবনার জগৎ আলাদা। কিন্তু সবারই ভাবনার কেন্দ্রবিন্দুতে একটা কথা, যে কোনো মূল্যে জয়লাভ করতে হবে।

এখন প্রতিটা মানুষই যদি জয়ের চেষ্টায় ক্রমাগত ছুটে চলে তা হলে তো বিপদ! সে কারণে প্রত্যেককেই তাদের নিজেদের অবস্থানে কিছুটা ছাড় দিয়ে একটা মাঝামাঝি জায়গায় গিয়ে দাঁড়াতে হয়। অপর পক্ষকে সুযোগ দিতে হয়। অন্যের সম্ভবতার জন্য নিজের অবস্থানে কিছুটা হলেও ছাড় দিতে হয়।

#### ৯. ব্যক্তিজীবনে স্থবিরতা

মানব চরিত্রের চারটি মাত্রা আছে। দেহ, মন, হৃদয় এবং আত্মা।

আমাদের কিছু সহজাত প্রবণতা আছে। এগুলোকে বলে সাংস্কৃতিক প্রবণতা। আমাদের দেহ, মন, হৃদয় এবং আত্মা এই প্রবণতা অনুসারে চলতে চায়। কিন্তু নীতিগত জায়গা থেকে এগুলোকে অন্যভাবে চালানো উচিত। আমাদের সহজাত প্রবণতা এবং নীতিগত জায়গার এই বিরোধ নিয়ে আলাদাভাবে একটু আলাপ করতে চাই।

জীবন বদলে দেওয়া ৭ অভ্যাস

ক. দেহ

আমাদের দেহের সহজাত প্রবণতা হচ্ছে কোনোভাবে জীবনটা কাটিয়ে দেওয়া। শরীর—সে তো আপনা-আপনি চলবে। রোগব্যাদি হলে তখন দেখা যাবে। ওষুধ, ডাক্তার, চিকিৎসা যখন করার প্রয়োজন হবে, তখন করব।

কিন্তু নীতিগতভাবে আমাদের নিশ্চিত করা উচিত যে শরীরে যেন রোগ বাসা বাঁধতে না পারে। রোগ হওয়ার পরে চিকিৎসা নেওয়ার চেয়ে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে এমন কিছু নিয়ম মেনে চললে লাভ ছাড়া ক্ষতি নেই। কিন্তু আমাদের সহজাত প্রবণতাবশে আমরা সে রকম কিছু করি না। রোগ হওয়ার পর ডাক্তারের কাছে ছুটি।

খ. মন

সহজাত প্রবণতা বলে তুমি টেলিভিশন দেখো, তোমার মন এতে আনন্দ পাবে।

অথচ নীতিগত জায়গা থেকে বলা যায়, পড়াশোনা ভালো করে করা উচিত। শিক্ষাই মনকে বিগুণ্ড করতে পারে।

গ. হৃদয়

সহজাত প্রবণতা বলে তোমার যেখানে স্বার্থ সেখানে তুমি যাও। ব্যক্তিগত স্বার্থে অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করো।

অথচ নীতিগত জায়গা থেকে অন্যদের কথা শ্রদ্ধা ও মনোযোগের সাথে আমাদের শোনা উচিত। কোনো স্বার্থ ছাড়াই মানুষের সেবা করা উচিত। এতেই তৃপ্তি, এতেই আনন্দ।

ঘ. আত্মা

সহজাত প্রবণতা বলে জীবনটা একটা কৌতুক। এখানে কোনো নিয়ম-নীতি নেই। অথচ নীতিগত জায়গা থেকে জীবনের একটা উদ্দেশ্য আছে, অর্থ আছে। এবং জীবন কিছু নিয়ম-নীতি দ্বারা চালিত হওয়া উচিত, যে নিয়মগুলো ঈশ্বর তৈরি করে দিয়েছেন।