এক্স ফ্যাক্টর

নিজেকে জানার অজানা সূত্র

লেখকের জবানবন্দি

‘বই লেখা একটি আত্মঘাতী কাজ। তাৎক্ষণিক সুবিধাপ্রাপ্তি বিচারে আর কোনো কাজই এত সময়, শ্রম আর নিষ্ঠার দাবি রাখে না’ শতাব্দীর সেরা লেখকদের একজন গ্যাব্রিয়াল গার্সিয়া মার্কেজের এই বাণী শোনার পরও আমি জেনেশুনে বিষ পান করেছি। লেখালেখির মতো ‘অ’কাজে’ নাম লিখিয়েছি। কে বলেছে লিখতে? এই প্রশ্ন আমি আমাকেও করেছি অনেকবার। কথাসাহিত্যিক ড. শাহাদুজ্জামানের কথায় কিছুটা উত্তর খুঁজে পাই: ‘কারো কাছে প্রতিজ্ঞা করিনি, কোথাও দস্তখত দিইনি যে আমাকে লিখতে হবে। তবু টের পাই, না লিখে আমার উপায় নেই। খুব ভেতরের একটা ঘুমিয়ে থাকা বাঘ আড়মোড়া ভেঙে জেগে উঠে মনের কাছে বলে, অক্ষর সাজাও। অক্ষর আমাকে সাজাতে হবে, কারণ সেটা আমার জীবনকে মোকাবিলা করার উপায়।’

জীবনকে মোকাবিলা করার জন্য লেখালেখি মোক্ষম মাধ্যম কি না জানি না তবে জীবন ধারণের জন্য যে উপাদানগুলো প্রয়োজন তা-ই আমি তুলে আনার চেষ্টা করি লেখনীতে। ক্যারিয়ার ক্যারিশমা থেকে জিনিয়াস জিসান কিংবা দ্য আইকন থেকে অনূর্ধ্ব-উনিশ—এ রকম প্রতিটি বইয়ের নেপথ্যে অগণিত না-বলা কথা জমে আছে; শ্রমে-ঘামে সাজানো প্রতিটি অক্ষর। জীবনকে আরও সুন্দর, অর্থবহ করার জন্যই

তথ্য, ব্যাখ্যা, বিশ্লেষণ তথ্য আর যুক্তির সন্নিবেশে মানুষের ভেতরের শক্তিকে ঘষে আগুন জ্বালানোর প্রয়াস প্রতিটি পাতায়।

কতবার ভেবেছি এবারই শেষ, আর লিখব না। শেষ করেও আবার নতুন করে লিখতে শুরু করেছি। কী-বোর্ডে আঙ্গুলের ছোঁয়ায় সৃষ্টি সুখের উল্লাসে মেতে শুয়ে-বসে গাড়িতে-বাড়িতে যখন যেভাবে পেরেছি লিখেছি। লেখক আনিসুল হকের মতো বলতে ইচ্ছে করে 'যখন লেখা শুরু হয়ে যায়, একটু একটু করে এগোতে থাকি, তখন মনে হয়, আরও একবার বেঁচে গেলাম, আমি পারছি, আহ্, জীবন এত সুন্দর কেন!'

এর আগেও বইটি প্রকাশিত হয়েছিল। পাঠকের অব্যাহত সাড়া, প্রতিক্রিয়া ও প্রত্যাশার প্রতি সম্মান দেখিয়ে নতুনভাবে প্রকাশনার প্রয়াস। স্বজন, সহকর্মী ও শুভাকাঙ্ক্ষী—সবার সহযোগিতা ও প্রকাশকের পরামর্শে নতুন আঙ্গিকে এ প্রকাশনার উদ্যোগ আশা করি পাঠকের ভালো লাগবে; মনে আশা জাগবে। বইটি পড়ে নিজেকে জেনে জ্বলে উঠুন আপন শক্তিতে সেই প্রত্যাশায়।

নাজমুল হুদা
জানুয়ারি ২০২৫, ঢাকা
nazmulhudaku@gmail.com

সূচি

ফ্যাক্টর ১: **জন্মসূত্র**—জীবন জয়ের অভিযাত্রা ১১
ফ্যাক্টর ২: **স্বপ্নসূত্র**—মন-মস্তিষ্কের মিথস্ক্রিয়া ২৭
ফ্যাক্টর ৩: **কর্মসূত্র**—কেউ কেউ কেন এগিয়ে থাকে ৪৩
ফ্যাক্টর ৪: **সময়সূত্র**—সময় গেলে সাধন হবে না ৫৯
ফ্যাক্টর ৫: **দ্বন্দ্বসূত্র**—যার ছায়া পড়েছে ৭০
ফ্যাক্টর ৬: **সঙ্গসূত্র**—আপনার মাঝে আপন যে জন ৮৬
ফ্যাক্টর ৭: **সুখসূত্র**—আর্থিক সমৃদ্ধি আত্মিক প্রশান্তি ১০১
ফ্যাক্টর ৮: **স্বাস্থ্যসূত্র**—সুস্থতা শেষ কথা ১২০

জন্মসূত্র

জীবন জয়ের অভিযাত্রা

চোখ বন্ধ করে ভেবে দেখুন তো, আপনার যে বন্ধুটি ক্লাসে ফার্স্ট হতো বা যারা ফার্স্ট বেঞ্চে বসতো—তারা এখন কে কোথায় কী করছে? একই অফিসে একসাথে যোগ দিয়ে যে সহকর্মী আপনার পাশের ডেস্কে বসতো—তার অবস্থান এখন কোথায়? দেখবেন, ছাত্রজীবনের সহপাঠী কিংবা কর্মজীবনের সহকর্মী স্বভাবতই এখন আর আগের অবস্থানে নেই। সময়ের পথ পরিক্রমায় পেছনের বেঞ্চের বন্ধুটি হয়তো আজ সামনের চেয়ারে; পাশের ডেস্কের সহকর্মী বসে আছে বসের চেম্বারে! একইসাথে বেড়ে ওঠা বাল্যবেলার বন্ধুদের কারো হয়তো সংসারে নুন আনতে পানতা ফুরায় আর কারো জীবন পদ, পদক, প্রাচুর্যে পূর্ণ! একইপথে যেতে যেতে দুজনার দুটি পথ হয়তো দুদিকে গেছে বেঁকে।

আমরা যে দুজন বন্ধু একসাথে একই কোম্পানিতে যোগ দিয়েছিলাম, আমাদের দুজনের একজন চাকরি ছেড়ে পড়াশোনা করতে পাড়ি জমিয়েছে মার্কিন মুল্লুকে; আর আমি থিতু হয়েছি দেশের কেন্দ্রীয় ব্যাংকে। আমার যে রুমমেট আর আমি একসাথে বসে বিসিএস লিখিত পরীক্ষা দিতে শুরু করেছিলাম সে সেবারই পুলিশ ক্যাডার পায়, আমি মাঝপথে ইস্তফা দিয়ে পুরানো কর্মস্থলে ফিরে আসি। আমি যখন ফার্মাসিস্ট হিসেবে কর্মরত, তখন আমাদের স্কুলের 'ফার্স্ট বয়' ওষুধ কোম্পানিতে মেডিক্যাল রিপ্রেজেনটেটিভের চাকরি খুঁজছে! ভার্সিটিতে আমাদের ব্যাচের কম সিজিপিএ পাওয়া পেছনের সারির বন্ধুটি এখন পৃথিবীর প্রথম সারির ওষুধ প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠান ফাইজারে চাকরি করছে! একটি বহুজাতিক কোম্পানির প্রধান নির্বাহী (সিইও) পদে কর্মরত আমার পরিচিত এক বড়ো ভাই একবার আমাকে গল্পচ্ছলে বলেছিলেন তার প্রাইমারি স্কুলের ফার্স্টবয় বন্ধুটি এখন 'ছাগল সাপ্লাইয়ার কাম কসাই'! আর লাস্টবয় সরকারি চাকরিজীবী।

সরকারি চাকরিতে ঢোকার বয়স ৩৫ বছর করার দাবিতে যখন কেউ মাঠে মার খাচ্ছে ওই একই বয়সে অন্যজন কোম্পানির সিইও, এসি, এডিসি, এডি বা ব্যাংকের ম্যানেজার হয়ে বসে আছেন। আপনার ক্যারিয়ার যখন শুরুই হয়নি, তখন কেউ কেউ নিজের টাকায় কেনা দামি গাড়ি হাঁকিয়ে আপনার সামনে দিয়েই চলে যাচ্ছে।

জীবিকার জন্য যে কেউ যে-কোনো কাজ করতেই পারে। আমি 'কোনো' কাজকে ছোটো করছি না। আমি শুধু বলছি 'ফ্যাক্ট'টার কথা। কোন ফ্যাক্টরের কারণে বাল্যবেলার প্রত্যাশা ও বড়োবেলার বাস্তবতা সম্পূর্ণ ভিন্ন হয়? সময়ের সাথে প্রাপ্তি ও পরিস্থিতি কীভাবে পাল্টে যায়? কোন ক্যারিশমার কারণে কেউ কেউ শীর্ষপদে আহরণ করে; কেউবা হারিয়ে যায় অতল গহ্বরে? সমান সুযোগ-সুবিধা লাভের পরও অনেকে অন্যদের চেয়ে কেন খানিকটা এগিয়ে যায়? যারা আপনার চাইতে এগিয়ে, তারা আপনার চাইতে বেশি পরিশ্রমী। এটা সহজসূত্র।

তাই বলে শুধু পরিশ্রম করলেই সব হবে তা নয়। আপনি এক্সট্রা আওয়ার না খাটলে এক্সট্রা মাইল এগিয়ে থাকবেন কীভাবে? আমার এক বন্ধুকে দেখেছি, অন্যরা যখন ঘুমিয়ে থাকে তখন সে রাত জেগে আউটসোর্সিং করে। ও রাত জাগার সুবিধা তো পাবেই! বিল গেটস রাতারাতি বিল গেটস হননি। শুধু ইউনিভার্সিটি ড্রপআউট হলেই স্টিভ জবস কিংবা জুকারবার্গ হওয়া যায় না।

সোনার চামচ মুখে জন্ম নিয়েও অনেকে আঁস্তাকুড়ে নিক্ষিপ্ত হন। আবার জীর্ণ কুটিরে জন্ম নিয়েও অনেকে নিজগুণে হয়ে ওঠেন হ্যামিলনের বাঁশিওয়ালা—যার সুরে-স্বরে শতসহস্র অনুসারী ছুটে আসে। কোন জাদুর বলে সাধারণ থেকে হয়ে ওঠেন অসাধারণ নেতা?

দার্শনিক টমাস কার্লাইলের 'দ্য গ্রেট ম্যান' (The Great Man Theory of Leadership) তত্ত্বানুসারে জন্মগতভাবেই তাদের ভেতরকার বৈশিষ্ট্যগুলো কিছুটা ভিন্ন, অথবা তাদের মাঝে এমন কিছু স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য থাকে যার কারণে তারা নেতৃত্বের আসনে বসেন। তাঁর মতে 'Great leaders are born, not made.' অর্থাৎ 'মহান নেতারা জন্মান, তৈরি হন না।' কিন্তু আমেরিকান প্রখ্যাত ফুটবল কোচ ভিন্স লম্বারডি (Vincent Thomas Lombardi) মনে করেন, "নেতারা জন্মায় না; কঠোর চেষ্টা ও ত্যাগের মাধ্যমে একজন মানুষ নেতায় পরিণত হয়। জীবনে যে-কোনো বড়ো অর্জনের জন্যই এগুলো প্রয়োজন।"

জীবনে বড়ো হওয়া বা বড়ো কিছু অর্জন যদি কেবল জন্মগত সহজাত বৈশিষ্ট্যের ওপরই নির্ভর করত, তা হলে তো জন্মসূত্রে সবাই সফল হতো। নিজেকে যোগ্য ও উপযুক্ত করে তোলার জন্য এত পরিশ্রমের প্রয়োজন পড়ত না; নিজেকে প্রমাণ করতে হতো না। আবার অনেকে আগেকার দিনে বাংলা সিনেমায় দেখা যেত, বনের কাঠুরে বা যাযাবর সাপুড়ে অনেক সময় সন্তান কুড়িয়ে পেত। তারপর সেই শিশুকে তারা তাদের মতো করে আদরযত্নে বড়ো করত। এরপর দেখা যেত, বড়ো হয়ে হঠাৎ সে একদিন প্রমাণ পায়, সে সাপুড়ে

বা কাঠুরের সন্তান নয়, আসলে সে জমিদারপুত্র বা অমুক রাজ্যের সাতরাজার ধন অথবা কোনো ধনাঢ্য বণিকের হারানো মানিক। দুর্ঘটনার কবলে পড়ে সে আলালের ঘরের দুলাল না হয়ে আজ সাপুড়ে বা কাঠুরের সন্তান! ওই যে এক ঝড়ের রাতে যেরকম কাকের ছানা মুরগির উঠোনে ছিটকে পড়ে তাদের পরিবেশে তাদের মতো করে বেড়ে ওঠে। একদিন কাকদের উড়তে দেখে সে উড়তে চায়। কিন্তু মা মুরগি তাকে বোঝায়—তোমার উড়তে মানা, কারণ তুমি মুরগি ছানা!

সিনেমা বা গল্পের মতো, মানবসন্তানও কিছু সহজাত বৈশিষ্ট্য নিয়ে পৃথিবীতে আসে। তারপর চারপাশের পরিবেশ, পিতামাতার প্রভাব ও ধারাবাহিক পরিশ্রমের মাধ্যমে সন্তান নিজস্ব পরিচয়ে পরিচিত হয়ে ওঠে। ইংরেজ দার্শনিক হার্বার্ট স্পেন্সার তাঁর The Study of Sociology বইতে লিখেছেন, 'নেতারা হলেন তাদের নিজ নিজ পরিবেশের সন্তান, এবং তাদের ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে নিজস্ব সমাজ ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশের মাধ্যমেই। মহান ব্যক্তিত্বের গঠন নির্ভর করে কোনো জটিল প্রভাবের লম্বা ধারাবাহিকতার ওপর।'

সফল উদ্যোক্তা, উচ্চপদস্থ পেশাজীবী, তারকা লেখক, অভিনেতা, শিল্পী, খেলোয়াড় এমনকি প্রতিষ্ঠিত প্রতিষ্ঠানের সফলতার নেপথ্যে ১০ হাজার ঘণ্টার নিরবচ্ছিন্ন পরিশ্রম রয়েছে বলে উল্লেখ করেছেন লেখক সাংবাদিক ম্যালকম গ্ল্যাডওয়েল (Malcolm Gladwell)। তিনি তার অনুসন্ধানী গবেষণা গ্রন্থ 'আউটলায়ার্স'-এ উল্লেখ করেছেন, এই পরিশ্রমই একজন সফল ও অসফলদের মধ্যে ব্যবধান গড়ে দেয়। কিছু কেস স্টাডিসহ তিনি বিশ্লেষণ করে দেখিয়েছেন, কোনো মানুষের যেখানে জন্ম, যে অঞ্চলে বেড়ে ওঠা—তার কিছু প্রকৃতিজাত বৈশিষ্ট্য তার মধ্যে ফুটে ওঠে। সবচেয়ে সফল ব্যক্তিরা ভাগ্য বা অন্য কিছুর সাহায্য পেয়েছিলেন যেটা তাদের সফল হওয়ার পথ চিনে নিতে, কাজ করতে এবং পৃথিবীটা এমনভাবে বুঝতে সাহায্য করেছে যেটা অন্য সাধারণ মানুষদের নাগালের বাইরে রয়ে গেছে সব সময়।

মানুষের নাগালের বাইরের এই অদৃশ্য শক্তিই কি কাউকে কাউকে অসাধারণ করে তোলে, আড়াল থেকে ক্যারিয়ারে কলকাঠি নাড়ে? ওয়েস্টার্ন অস্ট্রেলিয়া ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক ড. অমিত চাকমা মনে করেন 'সবক্ষেত্রে তিন ধরনের বৈশিষ্ট্য থাকে—প্রথমত যোগ্যতা, দ্বিতীয়ত কর্মনিষ্ঠা এবং তৃতীয়ত ক্যারেক্টার। সবার মধ্যেই যোগ্যতা ও কর্মনিষ্ঠা থাকে। লোকবিশেষে এই দুটোর ব্যবধান খুব একটা হয় না। জীবনে সফলতার জন্য এই ক্যারেক্টারই আসল।'

এই ক্যারেক্টারই কি তা হলে জন্মগত যোগ্যতা বা হিডেন ফ্যাক্টর যাকে আমরা ভাগ্য বা নিয়তি বলি যার কারণে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা ও পরিশ্রমের পরেও সবাই সফল হতে পারে না। এই অদৃশ্য শক্তি বা অজানা ধ্রুবককে যদি X ধরা হয় তা হলে সফলতার সমীকরণ দাঁড়ায়

সফলতা = (যোগ্যতা + কর্মনিষ্ঠা) X ফ্যাক্টর

(Efficiency+ Effort)x = Success
$S = (E_1+E_2) X$

এখানে, E_1=Efficiency, E_2=Effort, X=Hidden Factor

অর্থাৎ X এর মান যদি শূন্য (O) হয় তা হলে যোগ্যতা ও কর্মনিষ্ঠার যোগফল শূন্যই হবে। সেক্ষেত্রে প্রবল প্রতিভা ও প্রচুর পরিশ্রমের পরেও ফলাফল ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয়। এটাকেই আমরা পোড়াকপাল বা দুর্ভাগ্য ভাবি যা জন্মের আগেই ললাটে লেখা হয়ে যায়? হাদিসে বলা হয়েছে 'তোমাদের প্রত্যেকেই আপন আপন মাতৃগর্ভে চল্লিশ দিন পর্যন্ত শুক্র হিসেবে জমা থাকো। তারপর ওই রকম চল্লিশ দিন রক্তপিণ্ড, তারপর ওইরকম চল্লিশ দিন মাংস পিণ্ডাকারে থাকো। তারপর আল্লাহ একজন ফেরেশতা পাঠান এবং তাকে রিজিক, মৃত্যু, দুর্ভাগ্য ও সৌভাগ্য—এ চারটি বিষয় লেখার জন্য আদেশ দেওয়া হয়।' (তিরমীযি)।

আবার সৃষ্টিকর্তা নিজেই ঘোষণা দিয়েছেন 'আল্লাহ কোনো জাতির অবস্থা ততক্ষণ পর্যন্ত পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ না তারা

নিজেরা নিজেদের অবস্থার পরিবর্তন করে।'(আল কোরআন, সূরা রা'দ; আয়াত: ১১)।

তার মানে ভাগ্যের লিখন যায়-না খণ্ডন কথাটি শতভাগ সত্য নয়। ভাগ্য পরিবর্তনের সুযোগ ও যোগ্যতা দিয়েই সৃষ্টিকর্তা মানুষকে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। শুধু পাঠিয়ে ছেড়ে দেননি, বরং তিনি আমাদের সাথেই আছেন। সমস্যা-সংকটে সহায়তার আশ্বাস দিয়েছেন, 'তোমরা ভয় পেয়ো না, নিশ্চয়ই আমি তোমাদের সঙ্গে আছি, আমি শুনি ও দেখি।' (আল কোরআন, সূরা ত্বহা, আয়াত: ৪৬)।

তারপরও আমরা অনেক সময় স্রষ্টার কথা বুঝি না, সৃষ্টির মাঝে তাকে খুঁজি না। ওই-যে ডুবন্ত নৌকার সেই বৃদ্ধ লোকটির মতো যে উদ্ধারকারী দলের ডাকে সাড়া না দিয়ে সৃষ্টিকর্তাকে ডাকতে ডাকতে পানিতে তলিয়ে যায়! পরপারে প্রচণ্ড অভিমান নিয়ে লোকটি সৃষ্টিকর্তাকে প্রশ্ন করে 'আমি তোমাকে এত ডাকলাম, অথচ তুমি আমাকে কেন উদ্ধার করতে এলে না?'

সৃষ্টিকর্তা তখন আফসোসের সুরে বললেন, 'তোমার কাছে যে উদ্ধারকারী দল গিয়েছিল, তাদের কে পাঠিয়েছিল?'

ওই নির্বোধ বৃদ্ধের মতো হাত-পা গুটিয়ে 'আমি অপার হয়ে বসে থাকি, পারে লয়ে যাও আমায়' গাইতে থাকলে সলিল সমাধির শিকার হতে হবে। 'যদি থাকে নসিবে, আপনি আপনি আসিবে' ভেবে নিয়তির পানে নির্বিকার তাকিয়ে থাকলে সৌভাগ্য ও সুযোগ হাতছাড়া হয়ে যাবে।

একবার এক ব্যক্তি জ্যোতিষীর কাছে হাত দেখিয়ে জানতে চাইলেন 'তার মৃত্যু কোথায় হবে?' জ্যোতিষী হাতের রেখা পরীক্ষা করে বললেন, আপনার মৃত্যু হবে পুণ্যস্থান 'কাশিতে'!

কিন্তু আদালতে রায় হলো, তার মৃত্যু হবে ফাঁসীতে!

মৃত্যুদণ্ড কার্যকরের আগে শেষ ইচ্ছে অনুযায়ী লোকটি সেই জ্যোতিষীর কাছে তার ভবিষ্যদ্বাণী ভুল হওয়ার কারণ জানতে চাইলেন।