ব্রেইন অ্যান্ড সাইকোলজিক্যাল হ্যাকিং টেকনিক

ব্রেইন অ্যান্ড সাইকোলজিক্যাল হ্যাকিং টেকনিক

তানিয়া হাসান

এশিয়া পাবলিকেশনস

উৎসর্গ

মুগ্ধ, আবু সাইদ, রিয়া এবং আরও অগণিত প্রাণ যারা জীবন দিয়ে আমাদের বাকস্বাধীনতা ফিরিয়ে দিয়েছে।

ভূ মি কা

আমাদের একটাই জীবন তাও খুব সংক্ষিপ্ত তার পরিসর! আমাদের নিজস্ব স্বপ্ন, অভিলাষ, সুন্দর এবং সফল জীবনযাপন, পরিবার ও সমাজের জন্য কিছু করার আকাঙ্ক্ষা–এসবের জন্য প্রয়োজন প্রচুর শ্রম এবং সময়–এজন্য আমাদের মস্তিষ্ক আর মনকে রাখতে হবে সুস্থ ও সচল, জীবন সংঘর্ষের ধকল সইবার জন্য দেহকে রাখতে হবে সবল ও সতেজ। কিন্তু এক সঙ্গে কত দিকে নজর দেবেন আর এত সময়ই পাবেন কীভাবে? সেজন্য আপনাদের জানা প্রয়োজন কীভাবে ব্রেইন এবং সাইকোলজিক্যাল হ্যাকিং'-এর গুরুত্বপূর্ণ টেকনিকগুলো কাজে লাগিয়ে, স্বল্প সময়ে ও অল্প পরিশ্রমে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌছানো এবং পরিকল্পনা মাফিক সাফল্য অর্জন সম্ভব–এককথায় বলা চলে সুন্দর এবং সাফল্যময় জীবন গড়ে তোলার জন্য এটা হচ্ছে লাইফ হ্যাকিং কৌশল।

আর এখনই উপযুক্ত সময় আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি সচেতন এবং যত্নশীল হওয়ার। অনাদিকাল ধরে মানুষ প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে কীভাবে মানসিকভাবে সুস্থ ও শক্তিশালী থাকা যায়, এজন্য অসংখ্য গবেষণা হয়েছে এবং হচ্ছে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে। এসব গবেষণায় প্রাপ্ত কৌশলগুলোর সুফল কাজে লাগিয়ে আপনিও আপনার ব্রেইন পাওয়ারকে তীক্ষ্ণ ক্ষুরধার করে তুলতে পারেন। সত্যি বলতে কী, ব্রেইনের কর্মদক্ষতা বাড়ানো খুব সহজ কাজ না। তবে এই বইটা আপনাকে সাহায্য করবে কীভাবে সহজে আপনি; দীর্ঘক্ষণ মনোযোগ ধরে রাখতে পারবেন, স্মৃতিশক্তি কীভাবে অটুট রাখা যায়, কাজের প্রতি কীভাবে মনোনিবেশ করলে দক্ষতা বাড়বে এবং বয়স যাই হোক না কেন, আপনার ব্রেইন সুস্থ সবল থাকবে। এই বই আপনাকে আরও জানতে ও বুঝতে সাহায্য করবে আপনার, ব্রেইনকে সতেজ রাখতে-নবতেজোদ্দিপ্ত হতে এবং কর্মদক্ষতা বাড়াতে সহায়তা করবে, যদি আপনি যথাযতভাবে ইন্সট্রাকশনগুলো মেনে চলেন। একই সঙ্গে মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন নিজের সম্পর্কে জানা এবং কীভাবে জীবন যাত্রার ধরণ খানিকটা বদলে দিলে, আপনার জীবনে অদৃশ্য যাদুর কাঠির ছোঁয়ায় আমূল পরিবর্তন আসবে।

জীবন আপনার কীভাবে আপনি সেটা পরিচালনা করবেন অবশ্যই সেটা আপনার সিধান্ত তবে, সবার পক্ষে তো সব বিষয়ে অভিজ্ঞ হওয়া সম্ভব নয়। এই বইয়ে এমন ১০১টা টেকনিক লেখা আছে, যেগুলি আশাকরি আপনার জীবনকে সহজ এবং স্বাচ্ছন্দ্যময়ভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করবে। সূচিপত্রে টেকনিকগুলো যেভাবে সাজানো আছে, সেভাবেই যে

একের পর এক সেগুলো অনুসরণ করতে হবে এমন কোনো কথা নেই। আপনি যেন জীবনে বিভিন্ন ক্ষেত্রের জন্য প্রয়োজনীয় কৌশলগুলো খুব সহজে বেঁছে নিতে পারেন সেই সুবিধার্থে ক্রমানিকভাবে দেয়া হয়েছে। এখানে মোটামুটিভাবে ব্রেইন, সাইকোলজিক্যাল এবং লাইফ হ্যাকিং সংক্রান্ত সবগুলো টেকনিক একসঙ্গে পেয়ে যাবেন।

বর্তমানে জীবনের গতি প্রবাহ এতই দ্রুত যে, এর সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলাটা বড়ই দুষ্কর, ফলে সবসময় আমরা নানা ধরণের চাপের মধ্য থাকি, সহজেই আমাদের মন, মস্তিষ্ক এবং দেহ সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই কম সময়ে এবং স্বল্প পরিশ্রমে যাতে সর্বোচ্চ উৎপাদনশীলতা অর্জন করা সম্ভব হয়, সে বিষয়ে আমাদের দক্ষতা অর্জন করাটা খুব জরুরি। এজন্য লাইফ হ্যাকিং টেকনিকগুলো আমাদের সবার জানা থাকা প্রয়োজন, সহজেই নির্দিষ্ট সময়ে বর্তমান এবং ভবিষ্যতের জীবন ও জীবিকার ক্ষেত্রে যে সাফল্য আমরা অর্জন করতে চাই, সেটা যেন ফলপ্রসূ হয়। যদি সবগুলো হ্যাক ফলো করা সম্ভব নাও হয় যেটুকুই করুন সেটাও কিন্তু খুব কম নয় আপনার মস্তিষ্ক, মন ও দেহকে সুস্থ এবং উৎফুল্ল রাখার জন্য।

সূ চি প ত্র

১। প্রয়োজনীয় কাজের লিস্ট তৈরি করুন ১৩
২। সকালের নাশতা কখনো বাদ দেবেন না ১৬
৩। দিনে অন্তত একবার হলেও পরিবারের
সবাই মিলে খাবার টেবিলে বসে খাবার খান ১৮
৪। মস্তিষ্ককে পর্যাপ্ত পরিমাণ কর্মক্ষম রাখার জন্য উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন ১৯
৫। যত বেশি ব্রেইন হ্যাক টেকনিক কাজে লাগাবেন,
ততই বেশি ফলাফল পাবেন ২০
৬। উচ্চমাত্রার ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড সেবন করুন ২১
৭। উচ্চমাত্রায় মার্কারি আছে এমন খাবার সম্পূর্ণ এড়িয়ে চলুন ২১
৮। কমব্যাট কোরটিসোলের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন হোন ২২
৯। নতুন নতুন স্বাদের খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন ২৩
১০। শব্দ দূষণ থেকে মুক্ত থাকুন ২৩
১১। উদ্বেগমুক্ত থাকুন ২৪
১২। যেকোনো সাফল্য উপভোগ এবং উদ্‌যাপন করুন ২৫
১৩। নিয়মিত ভিটামিন ‘ই’ সেবন করুন ২৬
১৪। সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলুন ২৬
১৫। ধূমপান ত্যাগ করতে হবে ২৭
১৬। প্রাণ খুলে হাসুন ২৮
১৭। সম্ভব হলে পেশা বদলে ফেলুন ২৮
১৮। ডিপ্রেশন/ বিষাদমুক্ত থাকুন ২৯
১৯। প্রতিকারের চাইতে প্রতিরোধ অনেক বেশি জরুরি ৩৪
২০। স্ট্রোকের ঝুঁকিরোধ করুন ৩৫
২১। সচল থাকুন ৩৬
২২। নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন ৩৭
২৩। ভিটামিন ‘সি’র উপকারিতা ৩৭
২৪। ভিটামিন “এ”র উপকারিতা ৩৮
২৫। প্রোটিন ৩৯
২৭। ব্রেইনে আয়রন সরবরাহ করুন ৪০

২৮। অ্যালকোহল এবং মাদকদ্রব্য পরিহার করুন ৪১
২৯। স্মৃতিশক্তি সংরক্ষণ করুন ৪২
৩০। রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন ৪২
৩১। হাসিখুশি থাকুন ৪৩
৩২। নিয়মিত ব্যায়াম করার অভ্যাস করুন ৪৪
৩৩। অ্যালজাইমার জাতীয় রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন ৪৪
৩৪। ডায়েরি/জার্নাল লেখা অভ্যাস করুন ৪৫
৩৫। কফি পান করুন ৪৬
৩৬। পানিশূন্যতা থেকে সতর্ক থাকুন ৪৭
৩৭। উচ্চমাত্রার তাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন ৪৮
৩৮। স্বাস্থ্যকর এবং দীর্ঘ জীবনের জন্য যোগব্যায়াম ৪৮
৩৯। অন্য হাত ব্যবহার করার অভ্যাস করুন ৪৯
৪০। একসঙ্গে একাধিক কাজ করা থেকে বিরত থাকুন ৪৯
৪১। ব্রেইনে উচ্চমাত্রার এন্ডোরফিনের ভূমিকা ৫০
৪২। নিঃশ্বাসের মাত্রা গুনুন ৫১
৪৩। নাক ডাকার সমস্যা থাকলে সাবধান হোন ৫২
৪৪। ড্রাইভিং এর সময় কমান ৫২
৪৫। শুধু সোশ্যাল মিডিয়াতে নয়, সামাজিকভাবে যুক্ত থাকুন ৫৩
৪৬। সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন ৫৪
৪৭। ক্যারোটিনয়েডসমৃদ্ধ খাবার খান ৫৫
৪৮। বিপাক ক্রিয়াকে দ্রুতগতি করুন ৫৫
৪৯। রান্না করা শাকসবজি এবং ফলমূলের খাদ্যগুণ অনেকবেশি ৫৬
৫০। বিভিন্ন মসলার অজানা অজস্র ধন্বন্তরি গুণাবলি সম্পর্কে জানুন ৫৮
৫১। বিভিন্ন বিষয়ে বিদ্যাচর্চা করুন ৬১
৫২। নিজেই নিজের GPS হিসেবে কাজ করুন ৬২
৫৩। নতুন কোনো ভাষা শিখুন ৬৩
৫৪। বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন ৬৩
৫৫। ভিডিও গেম খেলুন ৬৫
৫৬। শরীরকে টক্সিনমুক্ত করুন ৬৬
৫৭। ঔষধি বৃক্ষ, লতা, গুল্ম, পাতা, ফুল ও ফলের
রয়েছে রোগ সারানোর অসাধারণ ক্ষমতা ৬৬

৫৮। নতুন নতুন শব্দ শিখুন ৬৭
৫৯। দাবা খেলুন ৬৯
৬০। গর্বের সঙ্গে এবং স্পষ্ট উচ্চারণে কথা বলুন ৭০
৬১। কোনোকিছুই মাত্রাতিরিক্ত করবেন না ৭১
৬২। সবসময় উত্তম বিষয়ের প্রতি নজর দিন, সর্বোত্তম ফলাফল লাভের প্রতি নয়। ৭২
৬৩। যেকোনো পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে শিখুন ৭৩
৬৪। যেকোনো পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে চলার জন্য প্রস্তুত থাকুন ৭৬
৬৫। আবেগীয় ভুল করা থেকে সতর্ক থাকুন ৮২
৬৬। যেকোনো ধরনের আসক্তি থেকে মুক্ত থাকুন ৮৪
৬৭। আলস্য ঝেড়ে ফেলুন ৮৮
৬৮। অন্যের সাহায্য নিন ৯১
৬৯। আপনি যদি হিংসাবোধ করেন ৯১
৭০। আপনার ব্রেইনকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন
শরীর ও মন দুটোই নিয়ন্ত্রণে থাকবে ৯৩
৭১। রাগ যেভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন ৯৬
৭২। মনোযোগের অভাব বা মনোযোগের ঘাটতির কারণ এবং প্রতিকার ৯৮
৭৩। বিউটি স্লিপ ১০৬
৭৪। মেলাটোনিনের উপকারিতা গ্রহণ করুন ১০৬
৭৫। সম্মোহনের উপকারিতা সম্পর্কে জানুন ১০৭
৭৬। গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিশেষ সাইকোলজিক্যাল হ্যাক ১১০
৭৭। সামাজিকভাবে পছন্দনীয় হয়ে ওঠার কৌশল ১১৭
৭৮। সামাজিক পরিবেশে যেভাবে নিজেকে খাপ খাওয়াবেন ১১৯
৭৯। অকারণে অন্যকে খুশি করার প্রবণতা
আপনার মনের শান্তি নষ্ট করবে ১২৯
৮০। না বলতে শিখুন ১৩২
৮১। নিজের আত্মবিশ্বাস বাড়াবেন যেভাবে ১৩৭
৮২। চাহিদা ও প্রয়োজনের মাঝে ব্যাল্যান্স এবং সীমা রাখুন ১৩৮
৮৩। রক্তের চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন ১৩৯
৮৪। পশুপালন আপনাকে শারীরিক এবং মানসিকভাবে প্রশান্তি দেবে ১৩৯
৮৫। সামাজিক, মানসিক এবং আবেগীয় সংযোগ যেভাবে বজায় রাখবেন ১৪১
৮৬। চিন্তাভাবনার ধরন পাল্টে ফেলুন ১৪৪

৮৭। ভয়/ফোবিয়া বা আতঙ্কমুক্ত থাকুন ১৫০
৮৮। স্মৃতিশক্তি সংরক্ষণ করার কৌশল শিখুন ১৫৫
৮৯। সেমিনার এবং লেকচারে যোগ দিন ১৫৮
৯০। কবিতা লেখার অভ্যাস করুন ১৫৯
৯১। সুগন্ধি আগরবাতি বা মোম জ্বালান বা সুগন্ধি ব্যবহার করুন ১৫৯
৯২। প্রাণ-খুলে হাসুন ১৬০
৯৩। নিজের কাজের পর্যালোচনা করুন ১৬১
৯৪। টেলিভিশন দেখা থেকে বিরতি নিন ১৬১
৯৫। নির্জনতাকে ভালোবাসুন ১৬২
৯৬। একা হয়ে যাবার আতঙ্ক বা মনোফবিয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করুন ১৬৭
৯৭। প্রয়োজনে একাকী বাস করুন ১৭০
৯৮। বর্তমানের প্রতি মনোযোগ দিন ১৭৩
৯৯। বর্তমানে হাতে যে কাজটা আছে, সেটা আগে সেরে ফেলুন ১৭৫
১০০। মন খুলে গান করুন ১৭৬
১০১। গ্রিন টি'র কাপে চুমুক দিন ১৭৭
১০২। কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন ১৭৮
১০৩। নিজের সম্পর্কে গল্প লিখুন ১৭৯
References 183

বর্তমানে জীবনের গতিপ্রবাহ এতই দ্রুত যে, এর সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলাটা বড়ই দুষ্কর, ফলে সবসময় আমরা নানা ধরনের চাপের মধ্য থাকি, সহজেই আমাদের মন মস্তিষ্ক এবং দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই কম সময়ে এবং স্বল্প পরিশ্রমে যাতে সর্বোচ্চ উৎপাদনশীলতা অর্জন করা সম্ভব হয়, সে বিষয়ে আমাদের দক্ষতা অর্জন করাটা খুব জরুরি। এজন্য লাইফ হ্যাকিং টেকনিকগুলো আমাদের সবার জানা থাকা প্রয়োজন, সহজেই নির্দিষ্ট সময়ে বর্তমান এবং ভবিষ্যতের জীবন ও জীবিকার ক্ষেত্রে যে সাফল্য আমরা অর্জন করতে চাই, সেটা যেন ফলপ্রসূ হয়।

১। প্রয়োজনীয় কাজের লিস্ট তৈরি করুন

আপাতদৃষ্টিতে আপনার মনে হতে পারে এই লিস্টের সঙ্গে ব্রেইন বুস্টারের কী সম্পর্ক, অবশ্যই সম্পর্ক আছে। কোন কোন বিষয়গুলো আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় সেটা জানা খুবই জরুরি, কারণ তেমন প্রয়োজনীয় নয়, অথচ সেসব কাজ করার জন্য যদি আপনার মস্তিষ্ককে অনেক বেশি চাপ সহ্য করতে হয়, তাহলে আপনারই ক্ষতি। এরচাইতে মস্তিষ্ককের কর্মক্ষমতা অটুট রাখার জন্য সচেষ্ট হন, এজন্য যেসব জটিল টাস্ক কিংবা সমস্যা সমাধানে অনেক ব্রেইন খাটাতে হবে এবং লম্বা সময় লাগবে কাজগুলো শেষ হতে, সে কাজগুলো ছোট ছোট অনেকগুলো ধাপে ভাগ করে নিন, একটা একটা করে ধাপ সমাধান করুন। আপনার তৈরি গুরুত্ব অনুযায়ী সাজানো কাজের তালিকা আপনাকে mental space (মানসিক স্থান বা খালি জায়গা) তৈরি করে দেয় যাতে আপনি অন্যান্য কাজের প্রতিও মনোনিবেশ করতে পারেন, শুধুমাত্র তাই নয়, আপনাকে মানসিক প্রশান্তিও দেয়। যতবার একটি ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা সফল হবে, ততবার আপনার মস্তিষ্কে ডোপামিন হরমোনের নিঃসরণ বৃদ্ধি পাবে, এই হরমোন আপনাকে উৎফুল্ল করে তোলে, আপনাকে হাসিখুশি রাখে এবং আপনার মুডকে চাঙ্গা করে ফুরফুরে রাখে। ছোটখাটো কাজেরও তালিকা করতে ভুলবেন না। এগুলো যখন সফলভাবে শেষ করবেন, আপনার কাজের প্রতি আগ্রহও বাড়বে, তেমনি একই সাথে কাজ করার দক্ষতাও বাড়বে। কারণ, গবেষণায় দেখা গেছে সফলতাটা কতখানি বড়, তারচাইতেও অধিক বেশি গুরুত্বপূর্ণ কত ঘনঘন আপনি সফলতা পাচ্ছেন, তা কাজটা যতই ক্ষুদ্র হোক না কেন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে; প্রাত্যহিক ছোট ছোট কাজগুলো যতই তুচ্ছ মনে হোক, একসঙ্গে যদি সব করতে যান তাহলে বোঝার মতো মনে হবে, তারচাইতে একদিন শোবার ঘরের আলমারিটা

গুছালেন, অন্যদিন বইয়ের তাকগুলো ঝেড়েমুছে পরিষ্কার করলেন, আরেকদিন ফার্নিচারগুলো একটু উল্টেপাল্টে সাজালেন–দেখুন তো এবার কেমন ফিল করছেন? এমনকি আগামীকাল সকালে আপনার করণীয় প্রয়োজনীয় কাজগুলোর একটা ছক কষে রাখুন, যাতে সাতসকালে ঘুম থেকে উঠেই হুলুস্থুল করতে না হয় কোনটা রেখে কোন কাজটা আগে করলে সব সময়মতো সুসম্পন্ন হবে।

যদি ইতোমধ্যে এমন কিছু কিছু কাজ করে থাকেন, তাহলে তারও একটা লিস্ট তৈরি করুন।

দেখুন কেমন আনন্দ অনুভব করেন নিজের সাফল্যে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সাফল্যগুলো উপভোগ করতে শিখুন, কাজ করার অদম্য উৎসাহ অনুভব করবেন।

১। জীবনের প্রতিটি ধাপ পাড়ি দিয়ে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাবার জন্য বাস্তবসম্মত এবং সময় উপযোগী নীলনকশা তৈরি করুন।

প্রাত্যহিক জীবনের কাজে নীলনকশা মেনে কাজ করার বিষয়টা শুনতে হয়তো বিরক্তিকর মনে হতে পারে, কিন্তু বিশ্বাস করুন এখানে নীলনকশা বলতে বোঝানো হয়েছে কিছু নির্দিষ্ট নিয়মকানুন অর্থাৎ রুটিন মেনে চলুন। বাস্তবসম্মত রুটিন প্রতিদিনের ছোটখাটো সিদ্ধান্তহীনতার ঝামেলা থেকে আপনাকে সম্পূর্ণ মুক্ত রাখবে, এতে আপনি যেমন সময়ের অপচয়ের হাত থেকে বাঁচবেন, তেমন বৃহত্তর বিষয় এবং সিদ্ধান্তের জন্য পর্যাপ্ত সময় ব্যয় করার সুযোগ পাবেন। এজন্য;

* এমনভাবে কাজের অগ্রগতির পরিকল্পনা করুন, যেন প্রতিদিনের যে কর্মসূচি আপনি অনুসরণ করছেন দেখুন। সেটার কোনোখানে রদবদল করলে আরও কম সময়ে কাজটা আপনি সফলভাবে পূর্ণ করতে পারেন, যাতে আপনার খাটুনি ও সময় দুটোই বাঁচে। খুব সাধারণ একটি উদাহরণ দেই–ধরুন, সপ্তাহের পাঁচদিন আপনাকে কাজে যেতে হয়, প্রতিটি প্রতিষ্ঠানে কর্মক্ষেত্রে পোশাকের বেলায় নির্দিষ্ট প্রটোকল মেনে চলতে হয়, যদি আপনি সপ্তাহের শেষ দিনটিতেই পাঁচ দিনের পোশাক নির্বাচন করে গুছিয়ে রাখেন, তাহলে আপনি যেমন মানসিক চাপমুক্ত থাকবেন, তেমনি আপনার সময়ও বেঁচে যাবে।
* একইভাবে আপনার কাজের পদ্ধতি সম্পর্কে রুটিন তৈরি করুন–মনে করুন, আপনি একজন সেলসপার্সন, বিভিন্ন জায়গায় ঘুরে ঘুরে আপনার কাজ করতে হয়–প্রতি সপ্তাহের কাজ সংক্রান্ত সমস্ত খুঁটিনাটি বিষয় অবশ্যই আপনাকে রেকর্ড রাখতে হবে–তাহলে প্রতি বৃহস্পতিবার এই

কাজটি সেরে ফেলুন–সারা সপ্তাহজুড়ে রোজই একটু একটু না করে একবারে কাজটা গুছিয়ে রাখলে আপনি আরও বেশি সময় পাবেন–সেলস সংক্রান্ত ফোনকল করার জন্য পণ্য বিক্রয়ের হার অধিক হওয়ার সম্ভাবনা।

* **স্বয়ংক্রিয়তা বৃদ্ধি করুন :** যখনই সময় পাবেন পুরানো কর্মপদ্ধতি এবং প্রক্রিয়াকে ভালো করে যাচাই করুন এবং কীভাবে বর্তমান যুগের টেকনোলজি ব্যবহার করে দ্রুত এবং আধুনিক উপায়ে কাজটা করা সম্ভব, সেটা আয়ত্ত করুন। সময় এবং খাটুনি দুটোই বাঁচান, একই সঙ্গে নতুন নতুন দক্ষতা অর্জন করুন।
* **আগামীকালের জন্য আগের রাতেই প্রস্তুতি নিন :** সুন্দরভাবে যাতে একটি নতুন দিন শুরু করতে পারেন, তারজন্য আগের রাতেই প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন। বিষয়টা হয়তো আপাতদৃষ্টিতে আপনার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ না মনে হলেও একবার যদি ছোট ছোট কিছু বিষয় মেনে চলেন, তাহলে দেখবেন আপনার কাছে জীবনটা অনেক বেশি সহজ হয়ে যাবে; আগামীকাল সকালে অফিসে কোন পোশাকটা পরে যাবেন, সেটা আগের রাতেই বেছে রাখুন। বিশেষ করে যদি অফিসের কাজে কোনো বিশেষ ব্যক্তিত্বের সাথে মিটিং বা লাঞ্চে দেখা করতে হয় অথবা কোনো বিষয়ের প্রেজেন্টেশন থাকে, অথবা অন্য কারো কোনো সেলিব্রেশন থাকে বা অফিসের পর আপনাদের কোনো ধরনের গেট টুগেদার থাকে, সেক্ষেত্রে নির্দিষ্ট পরিস্থিতি অনুযায়ী পোশাক নির্বাচনটা খুবই জরুরি একটি ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। পরিবেশ পরিস্থিতির সাথে পোশাক এবং আনুষাঙ্গিক সাজসজ্জা আপনার পজিশন এবং ব্যক্তিত্বের বহিঃপ্রকাশের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। এবং আপনার সন্তানদের জন্যও এই বিষয়টা একটা জরুরি শিক্ষণীয় তত্ত্ব, একেবারে শিশুকাল থেকে তাদের এ বিষয়ে উৎসাহিত করুন। একেই বাচ্চাদের ঘুম ভোর সকালে কিছুতেই ভাঙতে চায় না, তারপর যদি স্কুলের ইউনিফর্ম, জুতামোজা, ব্যাগ ব্যাচ, প্রয়োজনীয় বইখাতা এবং অন্যান্য সামগ্রী সব খুঁজে খুঁজে ব্যাগে ভরতে হয়, তাহলে দেখা যাবে দিনের শুরুতেই তারা ক্লান্ত হতাশবোধ করবে, মনের মধ্যে তিক্ততা জমে উঠবে। তাই নিজে প্রস্তুতি নেওয়ার সাথে সাথে ওদেরও উৎসাহ দিন আগের রাতেই সব গুছিয়ে রাখার জন্য, এমনকি আপনারা সবাই সকালে কী খাবার খেয়ে রওনা দেবেন এবং লাঞ্চে কী খাবার নেবেন, সেটাও আগে থেকে নির্বাচন করে তৈরি রাখুন। দেখবেন কোনোরকম তাড়াহুড়া করা ছাড়াই সকালটা যেমন সহজ গতিতে শুরু হয়েছে, দিনটাও তেমনি নির্বিঘ্নে কাটবে আশা করা যায়।

* **সবকিছুর জন্য একটি নির্ধারিত স্থান নির্বাচন করে রাখুন :** প্রতিটি খুঁটিনাটি জিনিসের জন্য একটি নির্বাচিত স্থান এবং প্রতিটি স্থানের জন্য নির্ধারিত বস্তু; ঘর, আলমিরা এবং গাড়ি বা মোটরসাইকেলের চাবি, ওয়ালেট ও ভ্যানিটি ব্যাগ, সানগ্লাস, হ্যান্ড-স্যানিটাইজার, নেইল-কাটার এমন সব নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসগুলো সবসময় নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন, যেন কাজের সময় হাতের নাগালেই পেয়ে যান, খোঁজাখুঁজি করে হয়রান পেরেশান না হতে হয়। আপনাদের সাথে সাথে আপনাদের সন্তানরাও শিশুকাল থেকে শিখে যাবে সবকিছু গুছিয়ে রাখলে জীবন অনেক সহজ হয়ে যায়।
* **কোনো কাজ করার সঙ্গে সঙ্গে আনুষাঙ্গিক জিনিসগুলো পরিষ্কার করে রাখুন :** জীবনকে সহজ এবং নির্ঝঞ্ঝাট করতে একটা কাজ শেষ করার পর সেই কাজের সাথে সম্পৃক্ত বাকি কাজগুলো সাথে সাথে শেষ করে রাখুন; ঘুম থেকে ওঠার পরপরই বিছানাটা পরিপাটি করে ফেলুন–রান্না করতে করতেই রান্নাঘরের সামগ্রীগুলো জায়গামতো গুছিয়ে রেখে দিন, চুলার আশেপাশের জায়গাটার তেল-কালি মুছে নিন, চুলায় রান্না বসিয়ে হাঁড়িপাতিল থালাবাসন মেজে ঘষে ধুয়ে রাখুন, মাইক্রোওয়েভটা পরিষ্কার করে নিন, ফ্রিজের গা-টা মুছে নিন, খাবার টেবিলটা সাজিয়ে ফেলুন। সময় এবং পরিশ্রম বাঁচাতে কয়েকটি আইটেম একদিনে রান্না করুন এবং পরিমাণে বেশি করে রান্না করে রাখুন–এমন খাবার নির্বাচন করুন, যেগুলো বেশ কিছুদিন ফ্রিজে রাখলেও পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ন থাকে। বাজার করার আগে প্ল্যান করুন কী কী রান্না করবেন, যদি বাজারে সাশ্রয়ী মূল্যে কিছু পেয়ে যান, কিনে প্যাকেটে ভরে ফ্রোজেন করে রাখুন–সময়ে অসময়ে কাজে দেবে।

সকল কাজ পরিবারের মধ্যে ভাগ করে নিন–বাচ্চাদের দিয়ে ছোট ছোট কাজ করানোর অভ্যাস করুন, নিজের বইখাতা জামা জুতা ব্যাগ খেলনা গুছিয়ে রাখা, বিছানাটা গোছানো, বাড়িতে গাছ বা পশুপাখি থাকলে তার পরিচর্যা কারার অভ্যাস করা এবং বিশেষ করে যদি বয়স্ক কেউ থাকেন, তাদের টুকিটাকি ফাই-ফরমায়েশ পালন করা, একটু আধটু যত্নআত্তি করা–এসব শিশুকাল থেকেই তাদের শেখান।

২। সকালের নাশতা কখনো বাদ দেবেন না

দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা, তাড়াহুড়া করে স্কুল কলেজ বা কাজে দৌড়ানোর কারণে অনেকেই সকালের নাশতা করার সময় পায় না, কারো বা সকাল

সকাল মোটেও খাওয়ার রুচি হয় না, আবার অনেকে ইচ্ছে করেই নাশতা এড়িয়ে যায়– খালি পেটে শুধু চা বা কফি পান করেন। কিন্তু বেশিরভাগ মানুষই Break fast শব্দটির অন্তর্নিহিত অর্থটি অনুধাবন করেন না, বা কখনো সচেতনভাবে খতিয়ে দেখেন না। অথচ Break Fast শব্দটির মাঝেই এর অর্থ পরিষ্কার করে বর্ণনা করা হয়েছে–আপনার খাদ্য বিরতি সমাপ্তি করুন–আপনার শরীর খাদ্যহীন অবস্থায় দীর্ঘ রাত পার করছে এবং আপনার শরীরের সমস্ত এনার্জিও খরচ হয়ে গেছে, খাদ্য বিপাকের মধ্য দিয়ে শরীরে যে চিনি বা গ্লুকোজ উৎপাদন হয়, সেটা আমাদের শরীরের মূল এনার্জির জোগান দেয়। সকালের খাদ্য গ্রহণের মধ্য দিয়ে আমাদের শরীরে রক্তে টাটকা গ্লুকোজ সাপ্লাই করে এবং আমাদের প্রয়োজনীয় এনার্জি উৎপন্ন হয়। এবং বিশেষ করে আমাদের ব্রেইনে প্রতিদিন ফ্রেশ গ্লুকোজের সরবরাহ প্রয়োজন, কারণ এটাই তার মূল এনার্জির উৎস হিসেবে কাজ করে (ব্রেইনে গ্লুকোজ কখনো সঞ্চিত থাকে না)। সকালে যদি স্বাস্থ্যকর খাদ্য নাশতা হিসেবে খাওয়া হয় তাহলে :

- বিপাক ক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে– সুন্দর এবং চনমনে একটি দিন শুরুর জন্য সকালের রুচিসম্মত জলখাবার মন ও শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, আপনাকে অনেক বেশি উৎপাদনশীল করে তুলতে সাহায্য করে, সারাদিনের জন্য পুষ্টি সঞ্চয় করে রাখে হজমের এবং জৈবিক প্রক্রিয়াকে সাহায্য করে।
- সারাদিনের খাবারের চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণ করে–অনেকেরই ভুল ধারণা আছে সকালের খাবার ওজন বৃদ্ধি করে, তাই এটাকে বাদ দেওয়াই ভালো, নাশতা খেলে ক্যালোরি বাড়বে। প্রকৃতপক্ষে সকালের নাশতায় যদি আঁশযুক্ত, প্রোটিনসমৃদ্ধ এবং লোফ্যাট পুষ্টিকর খাবার সারাদিনের খাবারের চাহিদা কমায়। পেটভরা থাকার কারণে সারাদিন অন্যান্য বেলার খাবারের প্রতি আকর্ষণ কম বোধ হয় এবং শরীর সুস্থ ও সবল থাকে।
- প্রয়োজনীয় ক্যালরি শরীরকে সচল রাখতে সাহায্য করে–আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে বিপাক ক্রিয়ার ফলে শরীরে এটা জ্বালানি হিসেবে কাজ করে। তাই শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণ জ্বালানির জোগান দেওয়ার জন্য পেটপুরে নাশতা খাওয়া প্রয়োজন।
- স্মৃতিশক্তিকে উন্নত রাখার জন্য সকালের নাশতা অপরিহার্য– সকালের খাবারে আমরা যে কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করি, সেটা ব্রেইনের সুস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরি। যেকোনো ভালো খাবার খেলে আমাদের মন এবং মস্তিষ্ক দুটোই উদ্দীপ্ত হয়ে ওঠে এবং একই সাথে শরীরেও ফুর্তি জাগে, মানসিক চাপ কমায় মেজাজ ফুরফুরে থাকে। এবং এর প্রভাব আমাদের স্মৃতিকে আরও শক্তিশালী হতে সাহায্য করে। মনে করেন আপনি রাতে খেটেখুটে একটা প্রোজেক্ট তৈরি করলেন অথবা পড়ুয়ারা তাদের স্কুলের পড়া সমাপ্ত করে রাখল–সকালে না খেয়েই দৌড় দিলেন–দুপুর গড়ানোর আগেই দেখবেন কেমন ঝিমিয়ে পড়ছেন বা একটুতেই বিরক্তি লাগছে, মেজাজ হারাচ্ছেন– একটু খতিয়ে দেখুন এর প্রধান কারণ আপনি ক্ষুধার্ত নন তো?

- ওজন বেড়ে যাবার ঝুঁকি কমায়– নিয়মিত স্বাস্থ্যকর সকালের নাশতা আপনাকে দিনভর ক্ষুধার তাড়না থেকে রক্ষা করবে, এর ফলে দুপুরে আপনার খাবারের পরিমাণ অনেকটা কমে আসবে এবং বিকালে যদি আপনি অল্প কিছু ফল, বাদাম এ জাতীয় খাবার স্ন্যাক্স হিসেবে খান, তাহলে রাতের খাবারের চাহিদা অনেকটা কমে আসবে।

* শুধু সকালের নাশতা কেন, কোনো বেলার খাবারই বাদ দেবেন না–সারাদিন ব্রেইনকে কার্যক্ষম রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর রসদ প্রয়োজন, তাই যদি কোনো বেলার খাবার বাদ দেন, তাহলে আপনার সুস্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকির কারণ হতে পারে। দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকলে আপনার মাত্রাতিরিক্ত ক্ষুধা পাবে, পরবর্তী খাবার খাওয়ার সময়ে আপনি হাতের নাগালে অখাদ্য কুখাদ্য যা পাবেন, গোগ্রাসে খেতে শুরু করবেন এবং অতিমাত্রায় খাবার খেয়ে ফেলবেন। একবেলার খাবার বাদ দিলে সেটার নেতিবাচক ফল আপনার উৎপাদনশীলতার মান হ্রাস করবে, মনোযোগের ঘাটতি দেখা দেবে এবং আপনার এনার্জি লেভেল কমে যেতে থাকবে। ব্রেইন যেহেতু নিজের খাদ্য উৎপাদন করতে পারে না, এটা খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে যে গ্লুকোজ তৈরি হয়, তার দ্বারা চালিত হয়। তাই দেখা যাবে পর্যাপ্ত গ্লুকোজ সাপ্লাই বন্ধ হয়ে গেলে আপনার মস্তিষ্ক স্বাভাবিক কাজ করা ছেড়ে দেবে, আপনার তখন একটিমাত্র অনুভূতি কাজ করতে থাকবে যে কতটা ক্ষুধার্ত আপনি? যত ব্যস্ত বা অনিচ্ছা থাকুক প্রতিবেলার খাবার খান, সম্ভব হলে সময়মতো খেয়ে নিন–একঘেয়ে খাবারে যেন অনীহা না জন্মায়, তাই ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের বা দেশের খাবার ট্রাই করুন, আপনার রন্ধনশৈলীর উত্তরণ ঘটান, নিজেই একটা নতুন ডিশের (খাবারের) আবিষ্কার করুন–নিজে উপভোগ করুন এবং অন্যদের জন্যও উপভোগ্য করে তুলুন।

৩। দিনে অন্তত একবার হলেও পরিবারের সবাই মিলে খাবার টেবিলে বসে খাবার খান

নিজেকে প্রশ্ন করুন সপ্তাহে কতবার পরিবারের সঙ্গে আপনার খাবারের টেবিলে দেখা হয়? নাকি আপনিও বেশিরভাগ সময় বাড়ির বাইরে, কম্পিউটার বা টিভির সামনে বসে বা মোবাইল টিপতে টিপতে খাওয়া সারেন? গবেষণা প্রমাণ