ফাহাদ আমির আহমদি 'নযরিয়াতুল ফুসতাক' এর বাংলা অনুবাদ

ভাঙো অভ্যাসের দেয়াল

মাহদী আব্দুল হালিম
অনূদিত

সম্পাদনা
কাতেবিন টিম

প্রকাশনায়:

কাতেবিন

ইসলামী টাওয়ার ২য় তলা, দোকান নং-২২
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
০১৯৭৬৫৯৯৩২৪,০১৬৭৬৫৯৯৩২৪

প্রকাশকের কথা

আলহামদুলিল্লাহ ওয়া কাফা!

আমাদের জীবনে নতুন ভাবনা এবং দৃষ্টিভঙ্গির দরজা খুলে দিতে বইয়ের বিকল্প নেই। 'ভাঙো অভ্যাসের দেয়াল' [পেস্তা তত্ত্ব] এমনই একটি অনন্য বই, যা জীবনের নানা ক্ষেত্রে পুরোনো অভ্যাস ও আলস্যের ঝুল ঝেড়ে উদ্যমী হতে সাহস জুগিয়েছে। নিজ কর্ম ক্ষেত্রে সেরা হতে এবং কম পরিশ্রমে বড়ো সাফল্য অর্জনের কৌশলগুলো সহজ ও সাবলীলভাবে পাঠকদের সামনে উপস্থাপন করেছে।

এই বইটি কেবল একটি গাইড নয়, এটি আমাদের কর্মজীবন, ব্যক্তিজীবন এবং দৈনন্দিন সিদ্ধান্তগুলোকে আরও সহজ, কার্যকর এবং সময়োপযোগী করার এক নতুন দিগন্ত উন্মোচন করে। লেখক তাঁর চিন্তার গভীরতা থেকে কিছু দিকনির্দেশনা লিখেছেন এবং অভিজ্ঞতার আলোকে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো সম্পর্কে নতুন করে ভাবতে অনুপ্রাণিত করেছেন।

আমাদের লক্ষ্য সব সময়ই পাঠকদের হাতে এমন বই তুলে দেওয়া, যা সমাজ ও ব্যক্তির জীবন ও মূল্যবোধ সম্পর্কে সচেতনতা আনে। 'কাতেবিন প্রকাশন' তার প্রকাশনার ধারাবাহিকতায় এবার 'নযরিয়াতুল ফুসতাক'-এর বাংলা সংস্করণ 'ভাঙো অভ্যাসের দেয়াল' [পেস্তা তত্ত্ব] প্রকাশ করতে পেরে গর্বিত। বইটির প্রতিটি পাতা পাঠকদের জন্য নতুন প্রেরণা এবং কৌশলের দিশা নিয়ে আসবে বলে আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস।

আশা করি, 'ভাঙো অভ্যাসের দেয়াল' বইটি আপনার জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়ক হবে।

সাবেত চৌধুরী
প্রকাশক, কাতেবিন প্রকাশন

অনুবাদকের কথা

জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে আমরা এমন কিছু সহজ ও কার্যকর পন্থা খুঁজে বেড়াই যা আমাদের কাজকে দক্ষতার সাথে দ্রুত ও সহজতর করতে পারে। *পেস্তা তত্ত্ব* বইটি এমনই একটি দিশারি, যেখানে জীবনের জটিলতাগুলোকে সহজভাবে মোকাবিলা করার উপায় এবং সবার থেকে এগিয়ে থাকার কৌশলগুলো প্রাঞ্জল ভাষায় তুলে ধরা হয়েছে।

বইটি মূলত একটি দর্শন বা কৌশলকে সামনে রেখে লেখা, যা আমাদের চিন্তাভাবনা, কাজের ধরন এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে এক নতুন মাত্রা দেবে। কীভাবে কম পরিশ্রমে বৃহৎ ফলাফল লাভ করা যায়, সময়কে যথাযথভাবে কাজে লাগিয়ে সময়ের চেয়ে এগিয়ে থাকা যায় এবং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতা নিশ্চিত করা যায়- এ বইটি তারই দিকনির্দেশনা নিয়ে হাজির। লেখক এখানে নিজের অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানালোকের মাধ্যমে ৯০টি প্রবন্ধ হাজির করেছেন, যেগুলোর প্রতিপাদ্য এমন- সফল হতে হলে যেমন নিজেকে আগে জানতে হবে, পরিশেষে সফলতার বৈশিষ্ট্যগুলোকে ধরে রাখতে সফল হওয়ার গুণ-আচরণও রপ্ত করতে হবে।

বাংলা ভাষায় অনুবাদের সময় আমি চেষ্টা করেছি লেখকের মূল ভাব ও বক্তব্যকে যথাযথভাবে তুলে ধরতে। ভাষার সরলতা ও প্রাঞ্জলতা বজায় রেখে, বইটি যেন পাঠকদের জন্য সহজবোধ্য এবং উপভোগ্য হয়, সেদিকে আমার বিশেষ মনোযোগ ছিল। বইটি একই সাথে আত্মোন্নয়নমূলক রচনা ও প্রবন্ধ রচনার গুণ বৈচিত্র্যময়। ফলে মোটিভেশন যেমন পর্যাপ্ত পরিমাণে আছে, তেমনি প্রবন্ধের চাষা ছোলা ভাষাশৈলীর শান ও সৌন্দর্যও বিদ্যমান। তাই অনুবাদের ক্ষেত্রে দুটো দিকের সামঞ্জস্য ঠিক রেখে পাঠককে সহজ সরল ও সাবলীল একটি উপস্থাপনা উপহার দিতে যথাসাধ্য চেষ্টা করেছি।

মূল লেখকের ঈর্ষণীয় সাফল্য ও পাঠকপ্রিয়তা থেকে আমি অনেক বেশি আশাবাদী, বইটি বাংলাভাষী পাঠকদের জীবনের প্রতিদিনকার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় এবং সফলতার পথে এগিয়ে যেতে এক নতুন অনুপ্রেরণা জোগাবে।

পেস্তা তত্ত্ব কী?

জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই সফলতা অর্জনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হলো সঠিক কৌশল ও পরিকল্পনা গ্রহণ। আমাদের অনেকেই ভাবি, কীভাবে অন্যদের চেয়ে এগিয়ে থাকা যায় বা কীভাবে অল্প সময়ে বেশি অর্জন করা সম্ভব। কিন্তু সেই সহজ

ও কার্যকর পদ্ধতিগুলো কীভাবে আমাদের জীবনে প্রয়োগ করা যায়, তা স্পষ্টভাবে বুঝতে আমরা প্রায়শই ব্যর্থ হই। পেস্তা তত্ত্ব এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে বের করার এক দুর্দান্ত প্রয়াস।

এই বইটি শুধু একটি তত্ত্ব নয়; এটি একটি জীবনবোধ। এখানে লেখক আমাদের শেখান, কীভাবে চিন্তাশীল পদক্ষেপ নিয়ে এবং সঠিক কৌশল প্রয়োগ করে জীবনের জটিলতা কমিয়ে আনা যায়। 'কঠোর পরিশ্রমের' প্রচলিত ধারণাকে পাশ কাটিয়ে, লেখক আমাদের সামনে তুলে ধরেছেন বিচক্ষণতার সাথে কাজটি সম্পাদনার একটি কার্যকর পদ্ধতি। এই বইয়ের ধারণাগুলো আমাদের শেখায়, কীভাবে আমরা সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে জীবনকে আরও সহজ ও কার্যকর করে তুলতে পারি।

'নযরিয়াতুল ফুসতাক' (পেস্তা তত্ত্ব) মূলত একটি প্রতীকী ধারণা। লেখক এটি ব্যবহার করেছেন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় বুদ্ধিমত্তার প্রয়োগ বোঝাতে। বইটি আমাদের সুস্পষ্ট উদ্দেশ্য ও গন্তব্য নির্ধারণ, নমনীয়তা, সময় ব্যবস্থাপনা, দৈনিকের ছোটো ছোটো অভ্যাস, অগ্রাধিকার নির্ধারণ, বড়ো স্বপ্ন, জীবনে দার্শনিক নীতিগুলো প্রয়োগের উপায়, কীভাবে একটি ছোট্ট ভুল একটি জীবনের সর্বনাশ ঘটাতে পারে, এবং ছোটো ছোটো পরিবর্তনের মাধ্যমে বড়ো ধরনের ফলাফল অর্জনের উপায় শেখায়।

এই বইটির সবচেয়ে আকর্ষণীয় দিক হলো এর সরলতা। লেখক অত্যন্ত প্রাঞ্জল ও সাবলীল ভাষায় আমাদের জীবনের প্রতিটি ধাপে কৌশলগত চিন্তা প্রয়োগের মাধ্যমে কীভাবে আমরা আরও ভালো কিছু অর্জন করতে পারি, তা তুলে ধরেছেন। এখানে তুমি এমন বাস্তব উদাহরণ ও কার্যকর পদ্ধতি পাবে, যা তোমার ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে তাৎক্ষণিকভাবে প্রয়োগ করা সম্ভব।

অনুবাদ সংস্করণটি প্রকাশ করতে গিয়ে আমাদের উদ্দেশ্য ছিল লেখকের মূল ভাবনা ও দর্শনকে বাংলাভাষী পাঠকদের জন্য আরও সহজলভ্য করা। আমরা চেষ্টা করেছি যেন বইটির ভাষা, প্রাঞ্জলতা ও বিষয়বস্তুর গভীরতা বজায় থাকে। আশা করি, এই বইটি আপনার জীবনের প্রতিদিনকার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় এবং সাফল্যের নতুন দিগন্ত উন্মোচনে সহায়ক হবে।

তোমার জীবনের যেকোনো ক্ষেত্রে বড়ো সাফল্য অর্জনের পথে 'পেস্তা তত্ত্ব' হতে পারে তোমার অন্যতম সঙ্গী। বইটি পড়তে পড়তে তুমি নিজেও আবিষ্কার করবে, কীভাবে অল্প সময়, অল্প পরিশ্রম এবং সঠিক কৌশলে জীবনের লক্ষ্য পূরণ করা সম্ভব।

মাহদী আব্দুল হালিম

বাকৃবি, শেষ মোড়, ময়মনসিংহ

ভূমিকা

আমরা প্রত্যেকেই একেকটি অনন্য সংমিশ্রণ। মানসিক গঠন, জিনগত বৈশিষ্ট্য আর সংস্কৃতির প্রভাব—এই তিনের এমন এক জটিল মিশেল, যা পৃথিবীর আর কোনো মানুষের সঙ্গে হুবহু মেলে না। আমি, তুমি কিংবা তুমি যাকে চেন—সবাই একেকটি আলাদা সৃষ্টির রূপ। এমনকি যমজদের মধ্যেও এই পার্থক্য রয়ে যায়।

বয়স বাড়ে, অভিজ্ঞতা জমে, সময়ের সাথে সাথে আমরা যেন একেকটি 'সিক্রেট কোড'যুক্ত ব্যাগে রূপ নেই। এই ব্যাগে কী আছে, কখন কী বেরিয়ে আসবে—তা আমরা নিজেরাও জানি না। তালা খোলার পদ্ধতিও আমাদের অজানা থেকে যায়। অথচ সেই ব্যাগেই হয়তো লুকিয়ে থাকে আমাদের সত্যিকারের 'আমি'।

সমস্যা মানুষের স্বাতন্ত্র্যে নয়—সমস্যা হলো, সে নিজেকে কতটা চিনতে পারে বা চায়। প্রত্যেকেই নিজেকে মনে করে ব্যতিক্রমী, অথচ কীভাবে বা কেন সে ব্যতিক্রম—তা আবিষ্কারে আমরা অনেকেই ব্যর্থ হই।

প্রায় সবাই মনে করে, সে-ই তার সময়ের একমাত্র সঠিক মানুষ। তার সিদ্ধান্তই যুক্তিযুক্ত, তার ভাবনাই গভীর ও সচেতন। সেভাবে, যা সে বুঝেছে—তা আগে কেউ বোঝেনি, যা সে বলছে—তা আগে কেউ বলেনি। অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি তাই তার কাছে অপ্রয়োজনীয় মনে হয়। নিজের বিশ্বাসই হয়ে ওঠে একমাত্র মানদণ্ড, আর নিজেকেই সে বানিয়ে ফেলে সত্যের শেষ সূত্র।

আমরা যা ভাবি, যা বিশ্বাস করি, যে সিদ্ধান্তে পৌঁছাই তার পেছনে থাকে অনেক গভীর, প্রায়শই অবচেতন কিছু প্রভাব। এমন সব অভিজ্ঞতা, ব্যাকগ্রাউন্ড আর পুরোনো স্মৃতি, যেগুলোর কথা আমরা অনেক সময় ভুলেই যাই। অথচ সেগুলোই আমাদের ঠেলে দেয় কিছু নির্দিষ্ট মতামত বা ধারণার দিকে; যা আমরা মনে করি, সবারই মেনে নেওয়া উচিত।

আমাদের সিদ্ধান্তগুলো সব সময় যুক্তিবোধের নিখুঁত ফসল নয়। বরং তা অনেক সময় রঙিন হয়ে ওঠে পূর্বধারণা, প্রচলিত বিশ্বাস কিংবা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার প্রভাবেই। কিন্তু এই বিকৃতির সম্ভাবনা, এই পক্ষপাতদুষ্টতার ধারণা—আমাদের

মনেই আসে না। বরং আমরা নিশ্চিত থাকি, আমরা যা ভাবছি সেটাই যুক্তিসম্মত এবং সার্বজনীন।

এই কারণে, আমি মনে করি সঠিক মতামত এবং সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর প্রথম শর্ত হলো, আমরা পূর্বের বিভিন্ন প্রভাবে প্রভাবিত-এ সত্যটি স্বীকার করা। প্রথমে অতীতের খোলস, প্রচলিত এবং প্রতিষ্ঠিত বিশ্বাস থেকে বেরিয়ে আসতে হবে, এবং স্বীকার করতে হবে যে, আমাদের মনোভাব ও স্বভাব-প্রবণতা সামাজিক, সাংস্কৃতিক এবং মানসিক পরিস্থিতির চূড়ান্ত ফলাফল। এবং তা আমাদের কল্পনার চেয়েও জটিল ও প্যাঁচ সমৃদ্ধ।

শুধু এই সত্যটি স্বীকার করার পর, আমাদের প্রধান উদ্বেগ আমাদের নিজস্ব মতামত রক্ষা করা নয়, বরং নিশ্চিত করা যে আমরা নিজেদের প্রতারিত করিনি এবং পূর্বনির্ধারিত মতামত গ্রহণ করিনি। আমরা তখন 'কেন' আমরা এটি করি থেকে 'কীভাবে' আমরা নিজেদের উন্নত করতে পারি এবং এর চেয়ে ভালো হতে পারি, সেই পর্যায়ে যেতে প্রস্তুত হব।

প্রকৃতপক্ষে, এই বইটি লেখার উদ্দেশ্যও তাই; আত্মোন্নয়নের আগে অভ্যন্তরীণ প্রেরণা এবং অন্তর্দৃষ্টি স্পষ্ট করা এবং নিজে নিজেকে আবিষ্কার করা।

এই কারণে, তুমি দেখবে, বইটি আত্মান্বেষণ সম্পর্কিত বিষয়গুলো দিয়ে শুরু হয়েছে, যেমন: প্রথমে নিজেকে জানো, তুমি যতটা বুদ্ধিমান মনে করেন ততটা না-ও হতে পার, মস্তিষ্কের অন্ধ স্পট, এবং তোমার ব্যক্তিগত বিশ্বাসগুলো পবিত্র নয়; তারপর এটি আত্মোন্নয়ন এবং জীবনের মুখোমুখি হওয়ার বিষয়গুলোতে চলে যাবে, যেমন: সৌভাগ্যের কৌশল, না বলতে শেখা, কম প্রচেষ্টায় দক্ষতার সাথে কাজ করা, তিন মিনিটে কী করবে, এবং বিশ্বের সেরা পেশা... যার মধ্যে 'পেস্তা তত্ত্ব' প্রবন্ধটিও অন্তর্ভুক্ত, বিশেষ করে আমি এটি প্রত্যেক পিতাকে তার সন্তানদের সাথে আলোচনা করার পরামর্শ দিই।

পরিশেষে আবারও বলছি, সবসময় মনে রেখো, শব্দগুলো কেবল শব্দই থাকে, যতক্ষণ না তুমি সেগুলো গ্রহণ করতে শিখো এবং সেগুলোকে তোমার আচরণ এবং কাজে রূপান্তরিত কর।

— লেখক

প্রবন্ধ সূচি

- প্রকাশকের কথা।। ৪
- অনুবাদকের কথা।। ৫
- ভূমিকা।। ৭
- তোমার জীবনের লক্ষ্য কী? ।। ১২
- নিজেকে আগে জানো।। ১৭
- বাস্তবায়নের জন্য স্বপ্ন দেখা জরুরি।। ২০
- যে ভবিষ্যদ্বাণী নিজেই নিজের পথ খুলে নেয়।। ২৫
- তুমি নিজেকে যা ভাবো, তুমি তাই।। ২৯
- নেতিবাচকতা এড়িয়ে ইতিবাচক ভাবনার গুরুত্ব।। ৩৪
- জীবন গড়ার ক্যাপসুল।। ৩৬
- তুমি নিজেকে যতটা বুদ্ধিমান ভাব ততটা না-ও হতে পারো।। ৪৪
- ব্লাইন্ড স্পট : মস্তিষ্কের অন্ধ বিন্দু।। ৪৮
- যে ব্যায়ামগুলো মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়াবে।। ৫২
- বুদ্ধিমান ব্যক্তিরা যা এড়িয়ে চলে।। ৫৬
- বুদ্ধিমত্তা হলো বুদ্ধিদীপ্ত আচরণের ক্ষমতা।। ৬১
- আত্মোন্নয়ন কেন ও কীভাবে।। ৬৭
- সফলতা নিয়ে ভেবো না, সফল অভ্যাস তৈরি করো।। ৭১
- চিন্তা থেকে বাস্তবতা।। ৭৫
- সৌভাগ্যের ছু মন্তর ।। ৭৮
- ভাগ্যে বংশগতি ও তাকদিরের ভূমিকা।। ৮২
- পেস্তা তত্ত্ব।। ৮৭
- বাড়ির জন্য কুড়িটি নিয়ম।। ৯০
- অত্যাবশ্যকীয় শিষ্টাচার।। ৯৩
- জীবনের ছোট্ট নির্দেশনা।। ৯৭
- স্টিভেন কোভির কিছু চমৎকার উপদেশ।। ১০১

- যেসব ভুল এড়িয়ে চলাই উত্তম।। ১০৪
- সংখ্যাগরিষ্ঠতা শুদ্ধতার মানদণ্ড নয়।। ১১৩
- প্রমাণের দায়িত্ব আসলে কার?।। ১১৬
- প্রথম মত ও নিকটতা : চিন্তার বিকৃতি যেখানে শুরু হয়।। ১২১
- তুমি তাকে ভালোবাসো বলেই নয়।। ১২৬
- তোমার ব্যক্তিগত ধারণাই একমাত্র সত্য নয়।। ১৩১
- সেরা নাসিহাহ।। ১৩৭
- যুক্তি মানে বসে বসে ভাবা নয়, সঠিকভাবে ভাবা শেখা।। ১৪২
- সবচেয়ে সহজ ব্যাখ্যাই সত্যের সবচেয়ে কাছাকাছি।। ১৪৫
- প্রশ্ন নয়, আত্মজিজ্ঞাসা হলো সত্যিকার সমাধান।। ১৪৯
- প্রভাবের চার দিক।। ১৫৩
- নিজের মস্তিষ্ক পরিষ্কার করো।। ১৫৮
- যে জানে, কিন্তু জানে না যে সে জানে!।। ১৬১
- মূল আর ব্যতিক্রম: পঞ্চম ব্যক্তি।। ১৬৪
- ছয় টুপি ভাবনার পদ্ধতিতে ভাবো।। ১৬৮
- গাছের মতো ভাবতে শিখুন।। ১৭১
- তালিকা অনুযায়ী কাজ করুন।। ১৭৫
- বিশ শতাংশের খোঁজে।। ১৭৮
- পরিশ্রম বনাম স্মার্ট উপায়।। ১৮১
- তোমার তিন মিনিটে তুমি কী করতে পার?।। ১৮৪
- দ্রুততা নাকি তাড়াহুড়ো।। ১৮৭
- নরওয়েজীয় রেসিপি।। ১৯০
- ছোটো ছোটো সুখের ডোজ।। ১৯৪
- সুখী জীবনের জন্য ১৯টি পরামর্শ।। ১৯৯
- ভুল ধারণার আপেক্ষিকতা।। ২০১
- কীভাবে তোমার সুন্দর চিন্তাগুলোকে হত্যা করবে?।। ২০৬
- অন্যদের সুন্দর চিন্তাগুলোকে কীভাবে হত্যা করবে?।। ২১২
- সমালোচনার ঊর্ধ্বে যেতে চাইলে নিচের কাজগুলো করো।। ২১৫
- জীবন বদলাতে ৯০%-এর নিয়ম।। ২১৮

- বিশ্বসেরা পেশা।। ২২১
- তুমি কে : নেতা নাকি ব্যবস্থাপক?।। ২২৪
- নিজেকে কোণে ঠেলে দিয়ো না... বরং, অন্যদের দাও!।। ২২৭
- কীভাবে বুঝবে তুমি একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি?।। ২৩১
- ‘না’ বলতে শিখো।। ২৩৪
- তোমার আচরণকে অন্যদের আচরণের সঙ্গে মেলাবে না।। ২৩৭
- মনের দরজায় কড়া নাড়ো।। ২৪২
- হিলম : গুণের রাজা, চরিত্রের শ্রেষ্ঠ অলংকার।। ২৪৫
- পস্তানোর আগে ২৫টি বিষয় ছাড়ুন।। ২৪৯
- আমাদের জীবন কোনো কী-বোর্ড নয়।। ২৫২
- পরিশিষ্ট।। ২৫৬

তোমার জীবনের লক্ষ্য কী?

বিমান যখন যাত্রা শুরু করে, তখন তা নির্ধারিত রানওয়ে ও সঠিক সময়সূচি মেনে টেইক অফ করে। সময়সূচিতে স্পষ্টভাবে উল্লেখ থাকে এটি কখন উড়বে (কোন বিমানবন্দর ও রানওয়ে থেকে) এবং কখন এটি অবতরণ করবে (কোন বিমানবন্দর ও রানওয়েতে)। সময়সূচি এবং প্ল্যান মাফিক চলার কারণে, এটি প্রায় ৯৫ শতাংশ ক্ষেত্রেই নির্দিষ্ট গন্তব্যে যথাসময়ে পৌঁছায়।

অন্যদিকে, কল্পনা করো (Just imagine) ‘ক্যাপ্টেন’ বিমানটিতে উঠছেন কিন্তু তার গন্তব্য সম্পর্কে কিছুই জানেন না বা কোন বিমানবন্দরে তিনি উড়তে যাচ্ছেন তাও অজানা, এবং যখন তিনি রাডার বা কন্ট্রোল টাওয়ারের সঙ্গে যোগাযোগ করেন, তখন কেউ সাড়া দেয় না বা বুঝতে পারেন যে, এই বিমানের আপাতত কোনো ফ্লাইট (রানওয়ে) নেই!

এই অবস্থায়, তিনি কি বিমান উড়াতে রাজি হবেন?

অজানা গন্তব্যে পা বাড়াবেন?

আর যদি তিনি উড়তে শুরু করেন, তবে কতক্ষণ তিনি এভাবে উড়তে পারবেন? খুব বেশি সময় হয়তো না, তারপর হয়তো এটি পড়ে যাবে বা বিশৃঙ্খলা বাঁধিয়ে আগের জায়গাতেই ফিরে আসবে?

মানুষের ব্যাপারটিও প্রায় বিমানের মতো। যদি তার জীবনে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য ও পরিকল্পনা থাকে, তবে সে তার লক্ষ্য বিন্দুতে পৌঁছাবেই। কিন্তু যদি তার পরিস্কার কোনো পরিকল্পনা না থাকে, তবে সে স্থির ও বিভ্রান্ত অবস্থায় থাকবে... এবং যদি সে (উড়তে) চায়ও, তবে সময় ও শক্তি প্রচুর অপচয় করবে এবং শেষে আবার একই জায়গায় ফিরে আসবে।

আসলে, সফল এবং অসফল মানুষের মধ্যে এটাই পার্থক্য; সফল মানুষদের ভবিষ্যতের জন্য একটি পরিস্কার কর্মপরিকল্পনা থাকে (তাই তারা অধিকাংশ সময় নির্দিষ্ট লক্ষ্য বিন্দুতে পৌঁছে যায়) এবং বেশির ভাগ মানুষের কোনো নির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা থাকে না, ফলে এটিই তাদের দমিয়ে রাখে।

চারপাশে ভালোভাবে চোখ বোলাও। তুমি এমন অনেক মানুষকে দেখতে পাবে, যারা অত্যন্ত মেধাবী, উদ্যমী এবং শিক্ষিত, তবুও তারা তাদের জীবনে ব্যর্থ। কারণটি সহজ। তারা জানে না তাদের গন্তব্য এবং লক্ষ্য কী, এবং তারা জানে না কীভাবে তা অর্জন করবে।

তাদের কাছে জিজ্ঞাসা করো জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে, এবং তারা অস্পষ্ট কথায় যে উত্তর দেবে, তা তাদের দ্বিধা এবং বিভ্রান্তি প্রকাশ করবে। অন্যদিকে, সফল ব্যক্তিদের জীবনবৃত্তান্ত বলে, তাদের কাছে শুরু থেকেই একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য ছিল যা অর্জনের জন্য তারা ছোটোবেলা থেকেই মনোযোগী ছিলেন (এমনকি অনেকেই তার স্বপ্ন ছুঁতে বিশ্ববিদ্যালয় জীবনও ত্যাগ করেছেন[১])।

আমার ক্ষুদ্র অভিজ্ঞতায় দেখেছি, তরুণ বয়সে ব্যর্থতা এবং স্বপ্ন ও আকাঙ্ক্ষা পূরণে বাধা প্রাপ্তির মূল কারণ হচ্ছে লক্ষ্য না থাকা। এটি কোনো অলসতা বা নিষ্ক্রিয়তার ব্যাপার নয়; বরং ভুল পথে দৌড়ানো এবং একটি দুষ্টচক্রে ঘুরে বেড়ানোর সমান, যেখানে সব রাস্তাই কর্তিত বা গন্তব্য পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে না। কেননা, রাস্তার পূর্ণদৈর্ঘ্য সম্পর্কে অজ্ঞতা ও ধৈর্যহীনতাও চেষ্টাকারীর পুঁজি হয়ে থাকে।

আসলে, একটি কার্য পরিকল্পনা তৈরি করা এবং সাধারণ ইচ্ছা-চাহিদা তালিকা (To do list) তৈরি করার মধ্যে বড়ো পার্থক্য রয়েছে। যখন তুমি তোমার চেনা-জানা কাউকে প্রশ্ন কর, 'তোমার জীবনের লক্ষ্য কী?' সে হয়তো বলে, টাকা বা সুখ বা সাফল্য অর্জন। তবে, টাকা, সুখ এবং সাফল্য কারোরই প্রকৃত লক্ষ্য নয়; বরং এটাকে বড়ো কার্য পরিকল্পনার অংশ হিসেবে ধরা যায় না।

একটি সফল ব্যবসায়-পরিকল্পনায় সময়সীমা, সঠিক পদক্ষেপ এবং বাস্তবায়নের উপায় থাকতে হবে; যা এই চাহিদাগুলো (টাকা, সুখ, এবং সাফল্য) বাস্তবায়নে সহায়ক হবে।

যদিও আমরা প্রত্যেকে জানি, একটি কার্য পরিকল্পনা গ্রহণ করার মানে এই না যে, আমি সঠিক সময়ে সঠিক প্রক্রিয়ায় আমার ফ্লাইটে উঠেছি তো, বিমান নিশ্চিতভাবে আমাকে গন্তব্যে পৌঁছে দেবে—এমন নিশ্চয়তা দেয় না, তবুও এটি কোনো পরিকল্পনা না থাকার চেয়ে অনেক বেশি ভালো। কেননা, কোনো পরিকল্পনা না থাকলে ব্যর্থতার সম্ভাবনা দাঁড়ায় ১০০%। (পরন্তু কর্ম পরিকল্পনা থাকা অর্ধেক কাজের সমান। কেউ একজন বলেছেন, কাজের পরিকল্পনা কাজের অর্ধেক। আমার একাধিক কলিগকে

১.স্টিভ জবস, স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটিতে তার অভিভাষণটি শুনতে পারেন।-অনুবাদক

বলতে শুনি, আমরা কোনো ফাইলে কাজ করার আগে (সম্পাদনা বিভাগে) ফাইলটি নিজের মতো করে গুছিয়ে নেওয়ার আগে কাজ করতে পারি না। আসলে এটাই কাজের পরিকল্পনা। আমি যেমন কোনো কাজ ঘাড়ে পড়লে প্রথমে মনে মনে প্রাথমিক ছক তৈরি করে ফেলি, এরপর কাগজেও চার্ট করে সেই স্টেপস (**Steps**) গুলো সাজিয়ে নিই। এতে দ্রুত সময়ে কাজ করার একটা সাহস যেমন পাই, পাশাপাশি কাজের সক্ষমতার ব্যাপারে শতভাগ আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়ে যায়।)

সুতরাং কার্য পরিকল্পনাটি যত সুসংগঠিত, বাস্তবসম্মত ও নির্ভুল হবে, ততই নির্ধারিত সময়ে নির্ধারিত লক্ষ্যে পৌঁছার সম্ভাবনা বাড়বে। অন্যদিকে, পরিকল্পনাটি যদি দুর্বল, ভঙ্গুর ও অসম্পূর্ণ হয়, তবে তোমার পৌঁছানোর সময় বিলম্বিত হতে পারে, এমনকি গন্তব্যস্থলও বদলে যেতে পারে।

স্বাভাবিকভাবেই, শুধু একটি সুস্পষ্ট লক্ষ্য ও নমনীয় কর্মপরিকল্পনা থাকাই যথেষ্ট নয়; সেই লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য সাহস, দৃঢ়তা ও ধৈর্যও থাকা জরুরি। জীবনে সফল ব্যক্তিদের দিকে তাকালে দেখা যায়, তারা নিজেরাই নিজেদের জন্য সুযোগ তৈরি করে—ছোটখাটো উদ্যোগ গ্রহণ করে, নিজের ব্যবসা দাঁড় করায়।

অন্যদিকে, যারা ব্যর্থতার পথে হেঁটে চলে, তারা সহজেই ভাগ্যের কাছে আত্মসমর্পণ করে ফেলে এবং বিশ্বাস করে—তাদের জীবনের গতিপথ অন্য কেউ নিয়ন্ত্রণ করছে। এ ধরনের বিশ্বাস তাদের চিরকাল 'বাইরের' কারও কাছ থেকে চাকরি বা সামাজিক সুযোগ আসার অপেক্ষায় বসিয়ে রাখে। ফলে তারা কখনো ভাবতেও চায় না, নিজে থেকেই কোনো উদ্যোগ নেওয়া সম্ভব!

আত্মসমর্পণ করে বসে থাকা ও সুযোগের অপেক্ষায় দিন গোনার চেয়েও ভয়ানক হলো—যখন কোনো দুর্বল সক্ষমতার মানুষ নিজের সামর্থ্য ও প্রতিভার সঙ্গে অসামঞ্জস্যপূর্ণ বিশাল ও অবাস্তব লক্ষ্য নির্ধারণ করে ফেলে।

সে ধাপে ধাপে সিঁড়ি বেয়ে ওপরে ওঠার বাস্তব পথে না হেঁটে এক লাফে সিঁড়ির শীর্ষে পৌঁছার দিবাস্বপ্নে বিভোর থাকে। কিন্তু যখন অনেকটা সময় পেরিয়ে সে আবিষ্কার করে যে, সে এখনও সিঁড়ির প্রথম ধাপেই আছে—তখন সে হতাশায় ভেঙে পড়ে এবং গভীর মনোবেদনায় আক্রান্ত হয়।

ব্যর্থ মানুষরা সাধারণত নিজেদের পথে থাকা সমস্যাগুলোর দিকেই বেশি মনোযোগ দেয়। ফলে যেকোনো একটি সমস্যার মুখোমুখি হলেই তারা পিছিয়ে যায়। অপরদিকে, সফল ব্যক্তিরা দৃষ্টি রাখে চূড়ান্ত লক্ষ্যের দিকে—তারা মাথা উঁচু করে লক্ষ্যপানে এগিয়ে যায়, যতবারই না তারা পড়ে যাক না কেন।

এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, কারণ বড়ো লক্ষ্যে দৃষ্টি রাখলে পথে আসা প্রতিবন্ধকতাগুলো ক্ষুদ্র, তুচ্ছ, এমনকি অনেক সময় অদৃশ্য বলেই মনে হয়।

আরও লক্ষণীয় হলো, সফল মানুষরা তুলনামূলকভাবে কম বয়সেই কাজ শুরু করে। আর যারা ব্যর্থতার পথে হাঁটে, তারা টালবাহানা করতে থাকে, সময় নষ্ট করতে থাকে—কোনো কাজ শেষ করতে পারে না। তারা সময় গড়াতে গড়াতে হঠাৎ এক সময় বার্ধক্যে পৌঁছে যায়।

সফল ব্যক্তিরা যেখানে 'আগামীকাল' থেকেই তাদের চিন্তাগুলো বাস্তবে রূপ দেওয়ার চেষ্টা শুরু করে, সেখানে ব্যর্থরা অপেক্ষা করতে থাকে—আরও বড়ো কোনো সুযোগের জন্য, আরও ভালো সময়ের জন্য, বা উপযুক্ত সঙ্গীর জন্য। এর ফলে সুযোগ তাদের হাতছাড়া হয়ে যায়, কিংবা তারা ধীরে ধীরে সেই লক্ষ্যের কথাই ভুলে যায়।

একটি সফল কর্মপরিকল্পনার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো—দৃষ্টি ও উদ্দেশ্যের স্বচ্ছতা, নমনীয়তা, একাগ্রতা এবং স্বাতন্ত্র্যবোধ। তুমি তোমার লক্ষ্য সম্পর্কে যত স্পষ্ট ও পরিষ্কার থাকবে, সেই লক্ষ্য বাস্তবায়নের কাজ শুরু করা তত সহজ হবে। সহজ হবে পরিচালনা করা এবং সরাসরি সেই লক্ষ্যে পৌঁছে যাওয়া।

নমনীয়তা একটি অত্যাবশ্যক গুণ—যার মাধ্যমে তুমি পরিকল্পনায় আসা যেকোনো পরিবর্তন কিংবা পথে উদ্ভূত বাধা-সংকটগুলো সহজে অতিক্রম করতে পারো।

একাগ্রতা মানে হলো—একটি প্রধান লক্ষ্য ঠিক করে সেটার দিকেই নিজের সব শক্তি ও প্রচেষ্টা কেন্দ্রীভূত করা। কারণ, একজন পাইলট একসাথে একাধিক বিমান চালাতে পারে না। তেমনি তুমিও একসাথে একাধিক বিশাল স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে পারবে না।

স্বাতন্ত্র্য কেবল কাজের পদ্ধতিতে নয়, বরং লক্ষ্য নির্ধারণের ক্ষেত্রেও জরুরি। যেমন, কোনো তরুণ যদি পরিকল্পনা করে—সে ভবিষ্যতে একজন ডাক্তার হবে, নিঃসন্দেহে এটি ভালো সিদ্ধান্ত। কিন্তু একই লক্ষ্য আজ হাজারো তরুণের মধ্যে দেখা যায়।

অন্যদিকে, যদি কেউ এই সিদ্ধান্ত নেয় যে—সে ডাক্তার হবে, কারণ তার মা যে রোগে মারা গেছেন, সে সেই রোগের চিকিৎসা আবিষ্কার করতে চায়—তাহলে তার পরিকল্পনাটি হয়ে ওঠে আরও বেশি স্বাতন্ত্র্যময়, অনন্য এবং উচ্চতর মহৎ উদ্দেশ্য সম্পন্ন। সেই লক্ষ্য হয় আরও স্পষ্ট, হৃদয়স্পর্শী এবং অনুপ্রেরণাদায়ক।

তত্ত্ব সংক্ষেপে

১. যদি তুমি না জান কোথায় যেতে চাও, তবে গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই সব পথই কোথাও না কোথাও গিয়ে শেষ হয়ে যাবে।

২. স্থির লক্ষ্য এবং কঠোর অধ্যবসায়ই সফলতার চাবি।

৩. ব্যর্থরা সমস্যা এবং বাধা নিয়ে ব্যস্ত থাকে, সফল ব্যক্তিদের দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে চূড়ান্ত লক্ষ্য অর্জনে।

নেতিবাচকতা এড়িয়ে ইতিবাচক ভাবনার গুরুত্ব

আমরা প্রায়ই ভাবি—জীবনে আরও কিছু যোগ করতে পারলেই সব ঠিক হয়ে যাবে। অথচ সত্য হলো, শান্তি আনতে হলে আগে যেসব নেতিবাচক জিনিস আমাদের ভেতরে জমে আছে, সেগুলো দূর করা আরও বেশি জরুরি। বাইরে থেকে যত চাপই আসুক না কেন, আসল ক্ষতির কারণ হচ্ছে অন্তরের লুকানো শত্রু—সেই গোপন চিন্তাগুলো, যা নিঃশব্দে আমাদের আত্মবিশ্বাস, সাহস আর স্বপ্নকে অঙ্কুরেই নষ্ট করে দেয়।

সম্পদ, সুনাম, খ্যাতি কিংবা সাফল্যের চেয়ে আগে দরকার ভেতরের সেই অদৃশ্য বাধাগুলো সরিয়ে ফেলা। এগুলো চোখে ধরা পড়ে না, কিন্তু প্রতিনিয়ত আমাদের পেছনে টেনে ধরে রাখে।

এই নেতিবাচকতার কালো মেঘ সরাতে হলে প্রথমেই থামতে হবে। এখনই কিছু বিষয় বন্ধ করতে হবে। যেমন:

১. নিজের ভুল খুঁজে বেড়িয়ে নিজেকেই ছোটো করে দেখা।
২. অতীতের ভুল নিয়ে এমনভাবে আফসোস করা, যেন ভবিষ্যৎ এই ভুলগুলোর কাছে জিম্মি।
৩. ‘আবার যদি ভুল করি?’ এই ভয় নিয়ে সামনে না এগোনো।
৪. প্রতিশোধের আগুনে নিজের মানসিক শান্তিকে পুড়িয়ে ফেলা।
৫. ‘না’ বলার দরকার ছিল, কিন্তু মুখে এসে ‘হ্যাঁ’ বলে ফেলা।
৬. উপদেশ দেওয়ার নামে অন্যের জীবনে অহেতুক হস্তক্ষেপ করা।
৭. যারা সব সময় ব্যর্থতার গল্প শোনায়, তাদের সঙ্গ দেওয়া।
৮. নিজের অনন্যতা ভুলে গিয়ে অন্যকে নকল করার প্রবণতা।
৯. নিজের কাছেই সত্য লুকানো।
১০. টাকা দিয়ে সুখ কেনার চেষ্টা করা।
১১. অন্যের জীবনে নিজের সুখ খুঁজে বেড়ানো।
১২. নাম, খ্যাতি বা অর্থ দিয়ে সম্মান আদায় করতে চাওয়া।
১৩. নিখুঁত হওয়ার অসাধ্য সাধনে নিজেকে হাড়ভাঙা খাটুনি খাটানো।
১৪. ভালো কিছু শুরু করার জন্য ‘সঠিক সময়’ খুঁজে খুঁজে সময় নষ্ট করা।

১৫. জীবনের মূল্যবান মুহূর্তগুলো অবহেলায় হারিয়ে ফেলা।
১৬. সমাজ নিয়ে এত হতাশ হওয়া যে, আশার আলোই দেখতে না পাওয়া।
১৭. নিজেকে অতি মূল্যবান ভাবা—যেন যা আমি ভাবি, তা কেউ কোনো দিন ভাবেনি।
১৮. যেসব ঘটনা ঘটেওনি, সেগুলো নিয়ে অকারণ ভয় আর চিন্তা করা।
১৯. ভুল করার ভয়েই শেখা বন্ধ করে দেওয়া।
২০. অহংকারে ডুবে গিয়ে অন্যকে ছোটো করা বা অপমান করা।
২১. সন্তানদের ভবিষ্যৎ নিয়ে এমন উদ্‌বিগ্ন থাকা, যেন তাদের রিজিক আমাদের হাতে।

এইসব নেতিবাচক ভার আমাদের কাঁধে এক অদৃশ্য শৃঙ্খলের মতো চাপিয়ে রাখে। যতদিন না আমরা এগুলো কাটিয়ে উঠতে পারছি, ততদিন অর্থ, পদ বা খ্যাতি—সবই কিছু সময় পর বিষাদে রূপ নেয়। আমাদের মন বিষিয়ে ওঠে। তখন প্রাপ্তিও যেন সুখ বয়ে আনে না। ভালো বিষয়ও দুর্বিষহ ঠেকে। নিজেকে ঘৃন্যতর ও অপরকে ঠক মনে হয়, ফলে সামাজিকভাবেও স্বেচ্ছা বন্দি জুটে যায়। হয়তো এ অবস্থাটিকেই বলা হয়েছে, 'তার জন্য পৃথিবীকে সংকীর্ণ করে দেওয়া হবে'।[১]

জীবনের সত্যিকারের প্রশান্তি আসে তখনই, যখন আমরা সেই অদৃশ্য বাধাগুলোকে চিহ্নিত করে একে একে সরিয়ে ফেলতে শুরু করি। তখনই আমাদের ভেতরের আলো জ্বলে ওঠে, আমরা সত্যিই বেড়ে উঠি—ভেতর থেকে, মানুষ হিসেবে।

তত্ত্ব সংক্ষেপে

১. নিজের উন্নতি সম্পর্কে ভাবার আগে প্রথমে নিজের ধ্বংস ডেকে আনা অন্ধকার চিন্তাগুলো বন্ধ করো।

২. দুশ্চিন্তামুক্ত জীবনযাপনের জন্য তোমার যা প্রয়োজন তা হলো নেতিবাচকতা কমানো, ইতিবাচকতা যোগ করা নয়।

৩. যদি তুমি নিশ্চিত হও যে দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকবে, তখনই তোমার মহৎ চিন্তাগুলোকে পরবর্তী সময়ের জন্য রেখে দিতে পারো, সুখী হওয়ার জন্য।

---

১. অর্থ : আর যে আমার স্মরণ (কুরআন ও দ্বীন) থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে সংকীর্ণ (কষ্টকর)...-সুরা তোহা, আয়াত ১২৪। তবে এখানে উদ্দেশ্য হচ্ছে : অর্থাৎ যে ব্যক্তি কুরআন, আল্লাহর হেদায়াত ও ইবাদত থেকে মুখ ফিরিয়ে নেয়, তাঁর বাণী অনুসরণ করতে চায় না। তার দুনিয়ার জীবন হবে সংকীর্ণ, অশান্ত, দুশ্চিন্তাপূর্ণ। সম্পদ থাকলেও সে অন্তরে প্রশান্তি পাবে না। কারণ আসল স্বস্তি ও প্রশান্তি কেবল আল্লাহর জিকির ও আনুগত্যেই নিহিত।

যে ব্যায়ামগুলো মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়াবে

আমাদের মস্তিষ্কও পেশির মতো—চর্চা করলে এটা আরও শক্তিশালী হয় এবং নতুন নতুন সমস্যার মোকাবিলা করতে শেখে। তাই মস্তিষ্ক যদি একটু দুর্বলও হয়, তবুও নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে ভালো করা যায়। এই লেখায় আমি তোমাকে এমন কিছু মস্তিষ্কের ব্যায়ামের পদ্ধতি জানাব, যেগুলো শরীরের পেট বা হাতের পেশির ব্যায়ামের চেয়েও অনেক বেশি দরকারি।

তোমার মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং ব্যক্তিগত বিকাশ বাড়ানোর জন্য নিচের পরামর্শ ও ব্যায়ামগুলোর মধ্যে যতটা সম্ভব মেনে চলার চেষ্টা করো,

১. তোমার বুদ্ধিমত্তার মাত্রা নিয়ে চিন্তা করবে না। শুধু বিশ্বাস রাখো যে, বুদ্ধিমত্তা হলো তোমার সচেতনভাবে বুদ্ধিদীপ্ত আচরণ।

২. মূর্খরা কীভাবে আচরণ করে তা লক্ষ করো এবং বোঝার চেষ্টা করো, কেন এবং কোথায় তারা ভুল করছে।

৩. একই সাথে, বুদ্ধিমানদের দেখো এবং তাদের কাছ থেকে শেখার চেষ্টা করো।

৪. মনে রাখবে, মূর্খরা বারবার একই ভুল করে, কিন্তু বুদ্ধিমানরা এক ভুল দুইবার করে না। (যেমন একজন বিশ্বাসী মানুষ একই গর্তে দুবার দংশিত হয় না)।

৫. তোমার বন্ধুত্বের পরিধিকে মেধাবী এবং বুদ্ধিমান ব্যক্তিদের মধ্যেই সীমিত রাখবে। এতে তুমি অবচেতনভাবে তাদের মানসিক গুণাবলি অর্জন করতে পারবে।

৬. প্রচুর পড়বে। পড়ার বিকল্প শুধু পড়া। বিশ্বের আলোচিত সংবাদগুলোতে চোখ রাখবে। খবরের কাগজে পছন্দের পাতা ও কলাম পাঠ, সম্ভব হলে দৈনিক, সাপ্তাহিক, বা অন্তত মাসিক অভ্যাসে পরিণত করো।

৭. যখন পড়াশোনা করবে, বিষয়গুলোকে সহজভাবে মেনে নেবে না; বরং তা নিয়ে ভাবো, সমালোচনা করো এবং বিরোধপূর্ণ দিকগুলো খুঁজে বের করো। এটি তোমার সমালোচনামূলক দক্ষতা বাড়াবে।

৮. উচ্চমানের শখ বা মননশীল গেইমস যেমন দাবা, ক্রস ওয়ার্ড বা বেলোট খেলার অভ্যাস করো।[১]

৯. কিছু সময় ইন্টারনেটের জন্য বরাদ্দ রাখো। নিয়মিত বিজ্ঞানভিত্তিক সাইটগুলো ফলোআপ করো এবং গুরুত্বপূর্ণ প্রতিবেদন পড়ো।

১০. তোমার চিন্তাভাবনার বড়ো একটা অংশ -প্রায় ৯৫%- হতে পারে উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া, বা অন্য কারও কাছ থেকে অনুলিপি করা। পরিবার, সমাজ, সংস্কৃতি কিংবা চারপাশের প্রভাব থেকেই এগুলো গড়ে উঠেছে। তাই এই নির্ভরতার হার কমানোর চেষ্টা করো। নিজের ভেতরের চিন্তাশক্তিকে জাগ্রত করো, স্বতন্ত্রভাবে ভাবো, প্রশ্ন করো, বিশ্লেষণ করো। এভাবে একসময় নিজের ভেতরে সত্যিকার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠবে।

১১. যাকে তুমি আদর্শ মানো, চেষ্টা করো তার মতো হতে। তিনি যদি জীবিত থাকেন, তাহলে তাঁর সঙ্গে দেখা করার সুযোগ খুঁজে নাও। যেমন ইমাম শাফিয়ি রহ. বলেছেন, শিক্ষকের কাছ থেকে শেখা আর ধৈর্য নিয়ে দীর্ঘ সময় চেষ্টা করা—এ দুটো খুবই জরুরি।

---

১. এই খেলাগুলোর শরয়ি বিধান:

ক. দাবা (**Chess**) : অধিকাংশ ফকিহের মতে দাবা খেলা মাকরূহে তাহরিমি (হারামের কাছাকাছি নিষিদ্ধ)। কারণ, সাহাবি ও তাবেঈনদের অনেকের কাছেই এটি সময় নষ্ট ও জুয়া খেলার সাথে সম্পর্কিত ছিল। শর্তসাপেক্ষ অনুমোদন: কিছু পরবর্তী আলিম শর্তসাপেক্ষে (যদি নামাজে গাফলত না হয়, জুয়া না থাকে, অশ্লীলতা না হয়, এবং আসক্তি না হয়) মুবাহ বলেছেন। তবে ফিকহের হানাফির কিতাবে দাবার প্রসঙ্গটি মাকরুহ বলে উল্লেখ আছে।

দলিল: ইমাম মুহাম্মদ রহ. আল-আসল-এ বলেছেন, দাবা খেলা কারো মতেই জায়েয নয়। (আল-ফাতাওয়া আল-হিন্দিয়্যাহ, ৫/৩৪৫)

খ. ক্রসওয়ার্ড (**Crossword Puzzle**) : এটি মূলত শব্দের ধাঁধা। হুকুম: যদি তাতে অশ্লীল, কুফরি বা হারাম বিষয় না থাকে, নামাজ ইত্যাদি ফরজ থেকে উদাসীন না করে, তবে মুবাহ/জায়েয। বরং মেধা বিকাশের উদ্দেশে হলে এটি মুস্তাহাবও হতে পারে।

গ. বেলোট (**Belote**) : বেলোট হচ্ছে একটি কার্ড গেম (মূলত ফ্রান্সে জনপ্রিয়), সাধারণত তাস দিয়ে খেলা হয়। তাস খেলার হুকুম নিয়ে উলামাদের বক্তব্য: যদি এতে জুয়া থাকে তাহলে হারাম। তবে তাস যেহেতু জুয়ার উপকরণ হিসেবেই ব্যবহৃত হয়। তাই তাস খেলা হারাম বা অন্তত মাকরূহে তাহরিমি। ইবনে আবিদীন রহ. বলেন: তাস খেলায় যদি জুয়া না থাকে তবুও এতে লাহবও (অর্থহীন আমোদ) আছে, তাই তা থেকে বিরত থাকা উচিত। (রদ্দুল মুহতার, ৬/৩৯৩)

উপরের তিনটি খেলাসহ যেকোনো খেলার মূলনীতি হলো: উপকরণ হালাল হতে হবে, আল্লাহর স্মরণ থেকে উদাসীন করবে না বা সময় নষ্ট করবে না, আর খেলাধুলার উদ্দেশ্য হবে শরীরচর্চা বা মেধার বিকাশ। এ শর্তগুলো পূরণ হলে যেকোনো খেলাই মুস্তাহাব হতে পারে।-অনুবাদক

১২. বেশি বেশি প্রশ্ন করো। এতে তুমি নতুন জিনিস জানতে পারবে, আর নানা বিষয়ে ভাবতে ভাবতে তোমার মস্তিষ্ক আরও শক্তিশালী হয়ে উঠবে।

১৩. প্রশ্ন মানে হলো—যা তুমি মুখে বলে অন্যকে জিজ্ঞেস কর। আর চিন্তা বা নিজের মনকে প্রশ্ন করা মানে—তুমি চুপচাপ নিজের ভেতরে ভাবো বা নিজেকে প্রশ্ন করো।

১৪. সমালোচনামূলক এবং সন্দেহপ্রবণ মন তৈরি করো, যা কোনো কিছু যাচাই না করে এবং বিজ্ঞান ও যুক্তির মানদণ্ডে না ফেলে তা বিশ্বাস করতে অস্বীকৃতি জানায়।

১৫. কোনো মতবাদ তার উপস্থাপককে পছন্দ বা অপছন্দের ভিত্তিতে গ্রহণ বা প্রত্যাখ্যান করবে না; বরং তার যৌক্তিকতা ও বিশ্বাসযোগ্যতার ভিত্তিতে বিচার করবে।

১৬. ভিটামিন, শরীরচর্চা, পুষ্টিকর খাদ্য এবং প্রচুর পানি পান করা মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং তা পুষ্ট করতে সহায়ক।

১৭. অহেতুক ও সাধারণ বিষয়বস্তু এবং সামাজিক মাধ্যমের অযথা অনুসরণ কমিয়ে আনো, যাতে তোমার মস্তিষ্ক নিরর্থক এবং গুরুত্বহীন বিষয়ে প্রতি ঝুঁকে না যায়।

১৮. তোমার অপ্রয়োজনীয় সময়গুলো মানসিকভাবে উপকারী কাজে ব্যয় করো, যেমন—গাড়ি চালানোর সময় অডিও বই বা **TED** বক্তৃতা শোনা।

১৯. ছোটোবেলা থেকে যেসব কথা বা বিশ্বাস তুমি শিখেছ, সেগুলোর বিপরীত কিছু জানলে ভয় পেয়ো না। এতে তুমি নতুন কিছু শেখার সুযোগ পাবে।

২০. যেসব মানুষ তোমার সঙ্গে একমত নয়, তাদের সঙ্গে কথা বলো। কারণ, সব সময় যারা তোমার মতোই ভাবে, তারা তোমার জ্ঞান খুব বেশি বাড়াতে পারে না।

২১. এমন দেশে ঘুরে বেড়াও, যাদের সংস্কৃতি তোমার দেশের চেয়ে একদম আলাদা। এই ভিন্নতা তোমাকে ভাবতে শেখাবে এবং আরও জ্ঞানী করে তুলবে।

২২. সময় ঠিকভাবে কাজে লাগানো শুধু জীবনের জন্য নয়, মস্তিষ্কের জন্যও ভালো। কারণ, যখন তুমি একটা নির্দিষ্ট রুটিন বা প্ল্যান অনুযায়ী কাজ করো, তখন মস্তিষ্ক আরও ভালোভাবে কাজ করতে পারে।

২৩. নিজের জন্য লক্ষ্য ঠিক করো—এই সপ্তাহে কী করবে, সেটা থেকে শুরু করে আগামী দশ বছরে কোথায় থাকতে চাও, তা নিয়েও ভাবো। ছোটো আর বড়ো—দুই ধরনের লক্ষ্যই দরকার।

২৪. নতুন কোনো বিদেশি ভাষা শেখার চেষ্টা করো। এতে শুধু মস্তিষ্কের শক্তি বাড়ে না, বরং তুমি নতুন একটা দুনিয়া, নতুন ভাবনা আর সংস্কৃতি জানতে পারো।

২৫. নিজের জন্য ভালো কিছু অভ্যাস গড়ে তোলো। কয়েকটি প্রবন্ধের পর উল্লেখিত এই প্রবন্ধটা পড়ে দেখো: 'সফলতা নিয়ে ভেবো না, বরং সফল অভ্যাস তৈরি করো।'[১]

২৬. এমনভাবে শেখার চেষ্টা করো, যাতে সব দিকেই তোমার জ্ঞান থাকে। যদি শুধু একটা বিষয়েই বেশি মনোযোগ দাও, তাহলে দৃষ্টিভঙ্গি ছোটো হয়ে যেতে পারে এবং তুমি শুধু একধরনের চিন্তার ওপরই নির্ভরশীল হয়ে পড়তে পারো।

তত্ত্ব সংক্ষেপে

১. আমাদের বুদ্ধিমত্তা কোনো চূড়ান্ত বা অপরিবর্তনীয় বিষয় নয়। এটি বাড়ানো সম্ভব—শুধু দরকার বোঝার সচেতনতা এবং কীভাবে তা অর্জন করা যায়, সেই পথগুলো জানার চেষ্টা।

২. বুদ্ধিমান মানুষ একটি ভুল একবারই করে। দ্বিতীয়বার করলে সেটা আর ভুল নয়, বরং তার নিজস্ব পছন্দ বা সিদ্ধান্ত।

৩. যে অন্যদের চিন্তার ধরন বোঝে না, সে প্রায়ই ভাবে, এই পৃথিবীতে সবচেয়ে বুদ্ধিমান মানুষ সে-ই।

---

১. ৭১ নং পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য