

জীবনে সফলতার জন্য

মানের শক্তি

সাবিত রায়হান

জীবনে সফলতার জন্য

মনের শক্তি

লেখকের কথা

“অতীব দয়ালু এবং সীমাহীন দয়াবান আল্লাহর নামে শুরু করছি”। এই বইটি যখন আপনার হাতে পৌঁছবে তখন হয়তো আমি বেঁচে থাকব অথবা পরপারে চলে যাব। হয়তো বইটি পড়ার পর আপনার সঙ্গে আমার দেখা হবে, অথবা আমার কবরে প্রশান্তির জন্য আপনি দোয়া করবেন। আপনার কাছে আমি চিঠি লিখে যাচ্ছি। আপনার জীবন, কর্ম এবং পরিবারে সুখ ও সফলতার উদ্দেশ্যে আমার এই সুদীর্ঘ চিঠি আপনার প্রতি। আপনি হয়তো জীবনের অনেকখানি পথ পাড়ি দিয়ে এখন বুঝতে পারছেন, জীবনকে আরও সুন্দর করে সাজানো-গোছানো খুব দরকার। এখনি উপযুক্ত সময়। এই মুহূর্তে একটি সিদ্ধান্ত নিন এবং নিজের মনের সাথে অঙ্গীকার করুন, এই বইটির শেষ লাইন পর্যন্ত আপনি পড়বেন এবং নিজেকে বদলাবেন।

মানুষ মনে করে পরিবর্তনের জন্য অনেক সময়ের প্রয়োজন। এমনটা মনে করে বলেই সময় অনেক বেশি লাগে। সত্য কথা হচ্ছে, পরিবর্তন ঐ মুহূর্তেই ঘটে যখন মানুষ পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলে এবং কাজ শুরু করে।

আপনার কাছে আমার প্রশ্ন হচ্ছে— আপনি কী কারণে এই বইটি পড়ছেন?
আপনার উদ্দেশ্য কী?

দেখুন, মানুষ দুই কারণের যে কোনো একটি কারণে কোনো কাজ করে। হয়তো সে কোনো কষ্ট থেকে বাঁচতে চায় অথবা কোনো কিছু অর্জন করতে চায়। আমি নিশ্চিত যে, আপনি হয়তো জীবনের কোনো কষ্ট থেকে বাঁচার জন্য এই বইটি পড়ছেন কিংবা মনের শক্তি বাড়ানোর জন্য নতুন কিছু জানতে, শিখতে এবং প্রয়োগ করতে চাচ্ছেন।

নিজেকে শান্ত মনে এই প্রশ্নটি করুন এবং ভাবুন, আসলেই কী কারণে আপনি বইটি পড়ছেন? নিজেকে উত্তর দিন। আপনার মনে যদি সঠিক উত্তর স্পষ্ট থাকে তাহলে অনেক শক্তি অনুভব করবেন। কারণ, “Clarity is Power” স্পষ্টতা হচ্ছে শক্তি।

আপনি যদি মনে করেন, আপনি নিজেকে অল্প সময়ে বদলাতে পারবেন তাহলে আপনি সঠিক ভাবছেন। আপনার ভাবনার প্রভাব আপনার জীবনে অনেক বেশি পড়বে, এটাই স্বাভাবিক। একবার মন থেকে বিশ্বাস করে নিন, এই বইটি পড়তে পড়তে নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করে ফেলবেন, ইন্শাআল্লাহ্।

আপনি আপনার আশেপাশের সবকিছু লক্ষ্য করুন। সবাইকে দেখুন পরিবেশ, মানুষ এবং জীবন যাপনের অবস্থা। এবার মনের ভিতর স্বপ্নগুলো দেখুন, মিলিয়ে দেখুন বাস্তবতা এবং স্বপ্নের ব্যবধান কত বেশি। জীবন যেভাবে চলছে, তাতেই কি আপনি খুশি, না কি জীবনটাকে আরও গোছানো বাকি?

আপনি কি বিশ্বাস করেন না যে আপনি সফল হতে পারবেন? পৃথিবীতে বেশির ভাগ মানুষ জানেই না যে তারা জীবনে কী চায়। আপনি জানেন তো, আপনি কী চান?

এই বইটি লেখার কারণ হচ্ছে, আমি আমার চারপাশে অনেক মানুষকে বলতে শুনি যে তারা যা চায় তা পাচ্ছে না। তাদের কাছে আমি যখন জানতে চাই, “আপনি আসলেই কী চান?” তখন কোনো সুনির্দিষ্ট উত্তর পাই না। তারা যেন জীবনের একটি লক্ষ্য খুঁজে পায় সেই আশায় বইটি লিখছি।

এই মুহূর্তে আপনাকে এই প্রশ্নটি করছি, আপনি আসলেই কী চান জীবনে? আরেকবার ভাবুন, আরও দশবার অথবা হাজার বার ভাবুন। নিজেকে উত্তর দিন। মনের শক্তি বাড়ানোর প্রথম ধাপ হচ্ছে ‘স্পষ্টতা’।

আমার এক ট্রেনিংয়ে একজন পাইলট এসেছিলেন, যুবক। তাঁর মা ছিলেন সাথে। কোনো কারণে তিনি তাঁর প্রাইভেট বিমান কোম্পানির চাকরি ছেড়ে

দিয়েছেন। আমি সবার সামনে জানতে চাইলাম যে, এখন আপনি কী করতে চান? তিনি বললেন, “সম্ভবত, আমি বিদেশ চলে যাব।” আমি জিজ্ঞেস করলাম, “বিদেশে গিয়ে কী করবেন?” তিনি বললেন, “এখনো জানি না।” আমি কয়েক মুহূর্ত তাকিয়ে থেকে তাঁকে বললাম, “আপনি এমন একজন পাইলট যিনি নিজের জীবনের বিমান উড়াচ্ছেন, কিন্তু জানেন না যে কোথায় অবতরণ করবেন।”

আমি চাই, প্রতিটি মানুষ জানুক সে কোথায় অবতরণ করতে চায়।

এই ছোট জীবনে, অনেক অনেক মানুষের সাথে কাজ করার সুযোগ হয়েছে। সবখানেই একই ঘটনা দেখেছি। মানুষ জীবন পার করেছে। ছুটছে প্রতিনিয়ত। শুধু জানে না যে, কোন দিকে ছুটছে, কেন ছুটছে?

আপনি জানেন তো? আমাকে একটু বলুন প্লিজ, আপনি কী চান?
আমাকে বলা না গেলেও অন্তত নিজেকে এই প্রশ্নের উত্তর দিন, প্লিজ!

এতবার কেন একই প্রশ্ন করলাম? কারণ, এই প্রশ্নের উত্তর যে খুব প্রয়োজন মেরে দোস্ত।

এই বই সম্পন্ন করার জন্য যারা আমার পাশে সবসময় ছিলেন, যারা পরামর্শ দিয়েছেন এবং পরিশ্রম করেছেন তাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার কথা ভাবতে গেলে অনেকের নাম উল্লেখ করা আমার কাছে জরুরি মনে হয়। সর্বপ্রথম আমি ধন্যবাদ জানাতে চাই আমার আপনজনদেরকে যারা এই বই লেখার জন্য একটি সৃজনশীল পরিবেশ তৈরি করতে আমাকে সাহায্য করেছেন এবং যে সময়ই আমি লিখতে বসি না কেন তাঁরা কখনো বিরক্তি প্রকাশ করেননি।

আমার মা যিনি আমার প্রথম শিক্ষক, যার কাছে আমি জীবনের অর্থ শিখেছি, যিনি নিজের সর্বোদ্ব দিয়ে আমাকে গড়েছেন, তার প্রতি সবটুকু ভালোবাসা এবং শ্রদ্ধা।

আমার পিতা এবং আমার শিক্ষকগণ, যাদের ব্যক্তিত্ব এবং বন্ধুসুলভ শিক্ষাদান পদ্ধতি আমাকে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করেছে— তাঁদের সকলের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

ডঃ শাহরিয়ান আহমেদ-এর প্রতি আমি অনেক বেশি কৃতজ্ঞ; কারণ তিনি আমাকে সর্বাত্মক সহযোগিতা করেছেন এই বইয়ে উল্লিখিত সুস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যগুলো পরিশুদ্ধ রাখতে।

বিশেষ করে 'ফিট লাইফ পাবলিকেশন' এর প্রতি আমি কৃতজ্ঞ এই বইটি প্রকাশ করার জন্য।

এরপর, অবশ্যই আমার টীমের সদস্যদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই যারা দিন-রাত অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন এই বইটি সুন্দরভাবে আপনার হাত পর্যন্ত পৌঁছে দেওয়ার জন্য। বিশেষভাবে কৃতজ্ঞতা- মো: শামুয়েল হক, ফাতিমা বিনতে সামছ উদ্দিন, সাফা মারোয়া, মো: জুনায়েদ আল জুমান, জয় চৌধুরী, আজিজুল হক, আব্দুর রাহিম, মো: ফজলেরাব্বি আফসার, শাহনাজ পারভীন, স্মরণিকা, রায়হান ফেরদৌস রুদ্র, আফজাল ও আহসানুল হক চৌধুরী ভাইয়ের প্রতি।

একটি সরল স্বীকারোক্তি। এই বইয়ের কোনো কিছুই আমি আমার বলে দাবি করি না। কারণ, ছোটবেলা থেকে আজ পর্যন্ত যা কিছু আমি অন্যের কাছ থেকে শিখেছি তন্মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো এই বইয়ে লিখেছি। আমি আমার পিতা-মাতা থেকে শিখেছি, বই পড়ে শিখেছি, অনলাইনে আর্টিকেল পড়ে শিখেছি, ভিডিও দেখে শিখেছি, কারো অভিজ্ঞতা থেকে শিখেছি এবং সরাসরি বিজ্ঞ ব্যক্তিদের বই, বক্তৃতা, আর্টিকেল এবং পরামর্শ থেকে জ্ঞান সংগ্রহ করেছি। বিশেষ করে বিভিন্ন বই এবং আর্টিকেল থেকে সরাসরি তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে নিজে উপকৃত হয়েছি এবং এই বইয়ে আপনার সাথে শেয়ার করেছি। রেফারেন্স জানা থাকলে রেফারেন্স দিয়েছি। অজানা থাকলে এখানে সব ক্রেডিট দিয়ে দিচ্ছি।

তাই এই বইয়ের প্রতিটি লাইন তাঁদের প্রতি উৎসর্গ করছি যারা সত্যিকার অর্থে ক্রেডিট পাওয়ার হকদার। আমার নিজের জ্ঞান বলতে কিছুই নেই। সারা জীবনে যাদের কাছ থেকে যা কিছু পেয়েছি, নিয়েছি এবং শিখেছি আমি তাঁদের সকলের প্রতি এই বইয়ের প্রতিটি লাইনের জন্য কৃতজ্ঞ।

— সাবিত রায়হান



জীবন পরিবর্তনের জন্য

৮০টি গুরুত্বপূর্ণ কাজ, বিশ্বাস এবং অভ্যাস

১. আপনার গল্প আপনি আবার নতুন করে সাজিয়ে গুছিয়ে নিন
প্রথমেই বলে নিচ্ছি এমন বিশ্বাসের কোনো অবকাশ নেই, আপনি যা ভাববেন,
আপনার জীবনে অবশ্যই তাই ঘটবে। আত্মবিশ্বাস মানে আত্ম-দাসত্ব নয়।
নিজের মনের পূজা নয়। আল্লাহ তা'আলা আপনাকে যা দেবেন, আপনি তাই
পাবেন। বেশিও নয়, কমও নয়।

তাহলে নিজেকে সাজিয়ে গুছিয়ে নেওয়ার অর্থ কী?

এর অর্থ হচ্ছে আপনি যেমন চেষ্টা করবেন, আল্লাহ তা'আলা আপনাকে তেমন
দান করবেন! অর্থাৎ, নিজের সর্বস্ব দেওয়ার পর একমাত্র আল্লাহর ওপর ভরসা
করা জরুরি! ভালো-মন্দ ফলাফল আল্লাহ তা'আলারই নির্ধারণ। কাজ করার

দায়িত্ব আপনার, ফলাফল নির্ধারণের মালিক আল্লাহ তা'আলা। এই কথা যত দ্রুত মন থেকে মেনে নেবেন ততই আপনার জন্য ভালো।

এবার চলুন, নিজের গল্প নিজে সাজিয়ে গুছিয়ে নেওয়ার কথায় আসি।

গল্প বলতে কী বোঝানো হচ্ছে?

আপনি এখন বর্তমানে আছেন। গল্প অতীতের হয় এবং ভবিষ্যতেরও হয়। গল্পের বর্তমানে থাকে কাজ অথবা অলসতা। আপনি চাইলে অতীতের গল্প করে সময় নষ্ট করতে পারেন অথবা অতীত থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে বর্তমানে কাজ করার মাধ্যমে ভবিষ্যৎ গোছাতে পারেন। এই মুহূর্তে যদি ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবেন এবং কাজ করেন, এর অর্থ হচ্ছে আপনি ভবিষ্যতের জন্য আজকে একটি গল্প তৈরি করছেন।

আপনাকে ইচ্ছাশক্তি দেওয়া হয়েছে।

যেমন- এই বইটি আপনি সম্পূর্ণরূপে পড়ে শেষ করতে পারেন অথবা না পড়ে রেখে দিতে পারেন। পড়লে আপনার জীবনে একটি সুন্দর গল্প তৈরি হবে ইনশাআল্লাহ্, আর রেখে দিলে হয়তো আপনার অতীতের গল্পই রয়ে যাবে।

দেখুন, আল্লাহ্ তা'আলা আপনাকে ভালো-মন্দ সিদ্ধান্ত নেওয়ার সুযোগ দিয়েছেন। আপনি চাইলে ভালো কাজ এখনি করতে পারেন। সেই সক্ষমতা এবং সক্ষমতা আপনার আছে। যেমন, আপনি চাইলে এখন আপনার ডান হাত ওপরে উঠাতে পারেন আবার নিচে নামাতে পারেন। অর্থাৎ, এইটুকু করার সাধ্য দিয়ে আমাদেরকে প্রেরণ করা হয়েছে।

এখন, আপনি যদি খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠার নিয়ত করেন এবং নামাজ আদায় করে কিছুক্ষণ বাইরে হেঁটে আসেন, তাহলে এটি হবে আপনার জন্য নতুন একটি গল্প। আপনি হেঁটে এসেই বলতে পারবেন যে, আমি ফজরের নামাজ আদায়ের পর হাঁটতে গিয়েছিলাম। আগে আপনি অল্পতেই রেগে যেতেন। আজ কঠিন পরিস্থিতি স্বাভাবিকভাবে সামাল দিয়েছেন। ঠাণ্ডা মাথায় পরিস্থিতির মোকাবিলা করেছেন। এটি আপনার জন্য নতুন একটি গল্প। অন্যের সাথে নিজের পরিবর্তনের গল্প শেয়ার করুন।

আপনি সাধারণ ঘটনায় ভয় পেতেন অথবা আতঙ্কিত হতেন। আজ শান্ত মনে নিজেকে সাহস দিয়েছেন। সুন্দরভাবে নিজের আচরণকে অন্যের সামনে উপস্থাপন করেছেন। এটি আপনার জন্য নতুন গল্প। এই গল্প শেয়ার করুন।

অনেক মানুষের সামনে কথা বলতে আপনার ভয় লাগত। আজ সবার সামনে আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলেছেন। আপনার জন্য এটি অনেক সুন্দর একটি গল্প।

নিজের অর্জনের জন্য আনন্দিত হোন। আজ কোনো গরিবকে সহযোগিতা করতে পেরেছেন, তাই আপনার জীবনে এটি অনেক সুখের গল্প। এমন গল্প আরও তৈরি করুন। প্রতিদিন ছোট ছোট গল্প তৈরি করুন। এভাবেই একদিন অনেক সুন্দর একটি জীবন আপনি নিজেকে উপহার দিতে পারবেন, ইন্শাআল্লাহ্।

একটু ভেবে দেখুন, আজ পর্যন্ত আপনি যা কিছু করেছেন, ভালো অথবা মন্দ তার সবই আপনার মনের জগতে গল্প হয়ে বসবাস করছে। অতএব, ভবিষ্যতের জন্য সুন্দর কিছু গল্প আজ তৈরি করুন। আপনি যখন বাইরে যান, তখন কোনো পথশিশুকে সাথে নিয়ে কোথাও লাঞ্চ অথবা ডিনার করার সৌভাগ্য কুড়িয়ে নিন নিজের জন্য এবং অনুভব করুন, কত সুন্দর একটি গল্প আজ আপনি তৈরি করলেন। নিজের সাথে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হোন, প্রতিদিন কোনো না কোনো নতুন গল্প সাজিয়ে গুছিয়ে নিবেন নিজের ভবিষ্যতের জন্য, ইন্শাআল্লাহ্।

আপনি নিজেই আপনার গল্পের লেখক, পরিচালক এবং প্রধান অভিনেতা। মনে করুন, আপনি একটি বই লিখছেন। লেখা চলছে, ছাপা হয়নি। যেকোনো অধ্যায় এখনো পরিবর্তন করা সম্ভব। কোন অভ্যাস, আচরণ এবং বিশ্বাসগুলো পরিবর্তন করা সম্ভব, এখনি ভাবতে শুরু করুন। আপনার জীবনের গল্প যদি আপনি পরিবর্তন করতে চান, তাহলে এখনি তা পরিবর্তন করে ফেলুন। অতীতের গল্প মনে ধরে না রেখে, নতুন গল্প তৈরিতে মনোযোগী হোন।

যেদিন থেকে আমি বুঝতে শিখলাম যে, আল্লাহর ওপর ভরসা করে কাজ করতে থাকলে জীবন অনেক মাত্রায় পরিবর্তন হয়, তখন থেকে এখন পর্যন্ত মনের ভেতর এই প্রক্রিয়া নিয়েই বেঁচে আছি, আলহামদুলিল্লাহ। আপনার অতীত জীবনে কী ঘটেছিল তাতে গুরুত্ব না দিয়ে, আপনার ভবিষ্যৎ জীবন আপনি সৃষ্টিভাবে গড়ে তুলবেন, এই প্রতিজ্ঞা করুন। অতীত থেকে শিক্ষা নিয়ে ভবিষ্যৎকে আরও সুন্দর করে গড়ে তোলা যায়। আপনি নিজেকে পুনরায় উদ্ভাবন বা তৈরি করতে পারেন। প্রতিটি দিনই নতুন করে জীবন শুরু করার সুযোগ নিয়ে আসে। আপনি কোন পরিচয়ে পরিচিত হবেন, তা আপনাকে মনস্থ করে নিতে হবে, এখনি। তাই আজকে থেকে আপনি কী হতে যাচ্ছেন তা অনেক বেশি মাত্রায় আপনার সিদ্ধান্ত এবং কাজের ওপর নির্ভর করে।

আপনি আপনার গল্প সাজানোর জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন তাও আপনার সিদ্ধান্তের ওপর নির্ভর করে। পুনরায় নিজের গল্পকে তৈরি করার জন্য এই বইটিতে কিছু অনুশীলন আছে। আপনি যদি মনস্থির করে নেন যে, আপনি পরিবর্তন চান তাহলে অনুশীলনগুলোর মাধ্যমে নিজের গল্পের পরিবর্তন করুন। ইন্শাআল্লাহ্, আপনি নিজেই পরিবর্তন লক্ষ্য করবেন। তবে নিজেকে এই অনুশীলনের মধ্যে রাখা সহজ হবে না, এর জন্য অবশ্যই শৃঙ্খলা, ধৈর্য এবং অধ্যবসায়ের প্রয়োজন অনেক। এর ফলাফল আসবেই, ইন্শাআল্লাহ্। এখনি আপনার সময়। চেষ্টা করে যান, নিজের গল্পটি পরিবর্তন করার জেদ ধরুন।

আল্লাহর শুকরিয়া, একজন মাইন্ড ট্রেনার হিসেবে আমার এই ছোট্ট জীবনে হাজার হাজার মানুষের জীবন পরিবর্তন হতে দেখেছি। অনেকেই এসে ট্রেনিং-এর প্রশংসা করেন। আমার উত্তর সবসময় একটাই; চেষ্টা আমাদের পক্ষ থেকে এবং পরিবর্তন আল্লাহর পক্ষ থেকে।

যেহেতু আপনি নিজের জীবন পরিবর্তনের লক্ষ্যে এই বইটি পড়ছেন, সেহেতু আমি আপনাকে অনুরোধ করছি যে প্রতিটি লাইন সময় নিয়ে মনোযোগের সাথে পড়ুন। বইয়ের কোনো লাইনে বা কোনো কথায় যদি এমন মনে হয় যে, আমি আপনাকে আপনার সৃষ্টিকর্তা থেকে দূরে সরিয়ে আপনার ওপর বিশ্বাস করতে বলছি, তাহলে ধরে নেবেন যে আমি লিখে বোঝাতে পারিনি অথবা ভুল করে লিখেছি। সৃষ্টিকর্তার সম্ভ্রষ্ট ছাড়া কোনো সফলতা নেই। বইটি শেষ পর্যন্ত পড়তে থাকুন এবং নিজেকে গড়তে থাকুন।

২. আত্ম-নিয়মানুবর্তিতা এবং নিজের প্রতি অঙ্গীকার

প্রথম অধ্যায়গুলোর মধ্যে এটি একটি। এই অধ্যায়টি ভবিষ্যতে আপনার সাফল্যের ভিত্তি হবে, ইন্শাআল্লাহ্। আপনার সফলতা এবং প্রসন্নতা আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং প্রতিশ্রুতির সাথে গভীরভাবে সংযুক্ত। আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলোই সিদ্ধান্ত নেবে যে, আপনি যা বলছেন তাই করবেন কি না। এগুলোই আপনাকে আপনার উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যের দিকে চালিয়ে নিয়ে যাবে, ইন্শাআল্লাহ্। এমনকি সবকিছু যদি আপনার বিরুদ্ধে মনে হয়, তবুও আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং প্রতিশ্রুতি আপনাকে লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যাবে, ইন্শাআল্লাহ্। আপনার মানসিক অবস্থা সাময়িকভাবে ঠিক না থাকলেও আপনার শৃঙ্খলাবোধই আপনার যা করা দরকার তা করাবে। তাই আপনি যদি নিজেকে শৃঙ্খলিত করে গড়ে তুলতে প্রশিক্ষণ দেন এবং সফল হওয়ার তীব্র ইচ্ছাশক্তি থাকে,

তাহলে আপনি সর্বোচ্চ সফলতা অর্জন করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। এই মুহূর্তে যদি আপনার মাঝে সাহসের সামান্যতম ছিটেফোঁটাও না থাকে, দুশ্চিন্তা করবেন না। কারণ, ঠিক এই মুহূর্ত থেকেই, আপনি আপনার আত্মশৃঙ্খলা এবং ইচ্ছাশক্তির প্রশিক্ষণগুলো শুরু করেছেন। আত্মশৃঙ্খলা আমাদের মাংসপেশির যন্ত্র। আপনি পেশিগুলোকে যত ভালো প্রশিক্ষণ দেবেন তত ভালো ফলাফল পাবেন। যদি এখনো আপনি আপনার জীবনে শৃঙ্খলা আনতে সক্ষম না হয়ে থাকেন, তাহলে নিজের জন্য ছোটো ছোটো লক্ষ্য ঠিক করুন, অথবা আপনি যেই লক্ষ্যগুলো সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন সেগুলো স্থির করুন। অর্থাৎ, যে কাজে আপনি নিশ্চিত যে অবশ্যই আপনি তা আজই করতে পারবেন সেই কাজ করতে আজই সিদ্ধান্ত নিন। কারণ, প্রতিটি ছোটো কাজ আপনাকে বড় কাজে সাহস যোগাবে। এভাবেই ছোটো ছোটো প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আপনি নিজেকে সুশৃঙ্খলিত করে তুলতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। নিজেকে প্রশিক্ষণ দেওয়ার মাধ্যমে আপনি যে সাফল্য অর্জন করেছেন, তা লিখুন আপনার ডাইরিতে। মনে রাখুন যে, আপনার এই সাফল্য অর্জনের কোনো সীমাবদ্ধতা নেই। সীমারেখা নেই।

আপনি কোনো একটি শৃঙ্খলা রক্ষা করলে কেমন বোধ করবেন তা কল্পনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি সকাল ছয়টায় দৌড়াতে যেতে চান। কিন্তু আপনি মনে করছেন এত সকালে আপনি বিছানা থেকে উঠতেই পারবেন না। ঠিক তখনই কল্পনা করুন, আপনি শারীরিকভাবে সুদর্শন হওয়ার যে স্তরে থাকতে চেয়েছেন, সেখানে আছেন এবং আপনাকে কতটা অসাধারণ ও সুন্দর দেখাচ্ছে, তখন আপনি কেমন অনুভব করবেন? এই পুরো স্থিরচিত্রটি কল্পনা করে বিছানা থেকে লাফ দিয়ে উঠে পড়ুন এবং নিজেকে সুন্দর করার উদ্দেশ্যে অর্থাৎ, দৌড়ানোর উদ্দেশ্যে বের হয়ে পড়ুন। মনে রাখবেন, এই বইটি তখনই আপনার জন্য কাজ করবে যখন আপনার নিজের ইচ্ছাশক্তি এবং নিয়মানুবর্তিতা থাকবে। আপনি নিজের জন্য যে অঙ্গীকারগুলো নিচ্ছেন সেগুলোকে খুবই গুরুত্ব সহকারে নিন। কারণ, আপনার নেওয়া প্রতিশ্রুতি যখন আপনি রক্ষা করতে না পারবেন, তখন এর পরিণতি ভয়াবহ হতে পারে। প্রতিশ্রুতি রক্ষা করতে না পারার কারণে, হতে পারে আপনি কর্মশক্তি হারাবেন, আপনার স্বচ্ছতা হারাবেন, লক্ষ্য অর্জনের পথে বিভ্রান্ত হয়ে পড়বেন এবং সবচেয়ে ভয়াবহ ব্যাপার, আপনি আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলবেন। আপনার আত্মসম্মানবোধ আঘাতপ্রাপ্ত হবে। এটি পরিহার করতে আপনার জন্য কী কী কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ, সে সম্পর্কে আপনাকে সচেতন হতে হবে এবং আপনার মূল্যবোধের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ কাজ করতে হবে। শুধু সে সকল প্রতিশ্রুতিই

আপনি নিজেকে করবেন যা আপনি সত্যিই মন থেকে করতে চান। আপনি যদি নিজের সাথে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হন, তাহলে যা-ই হয়ে যাক না কেন আপনার প্রতিশ্রুতি আপনি নিজের জেদের কারণে হলেও রক্ষা করবেন। প্রতিশ্রুতি রক্ষার জন্য নিজের মনের শক্তিকে যথার্থ গুরুত্ব দিন এবং নিয়মানুবর্তিতা রক্ষা না হলে তার পরিণতিও যে ভালো হয় না, তার সম্পর্কে নিজেকে সচেতন করুন।

আজ থেকে নতুন কিছু চিন্তা এবং কাজে অভ্যস্ত হওয়ার জন্য আপনার নতুন কর্ম পদক্ষেপ-

নিচের প্রশ্নগুলো নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন এবং সত্য সত্য উত্তর দিন। নিজের কাছে মিথ্যা বলার কোনো অবকাশ নেই।

১. সম্পূর্ণ সততার সাথে অনুভব করে বলুন: এই মুহূর্তে কোন ক্ষেত্রে আপনার আত্ম-নিয়মানুবর্তিতার অভাব রয়েছে?
২. আপনি যদি আরও নিয়মানুবর্তিতার মধ্যে চলেন তাহলে জীবনে কী কী সুবিধা এবং উপকার পাবেন?
৩. আপনার কাজক্ষিত লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য আপনি আজই প্রথম কী পদক্ষেপ নিতে প্রস্তুত?
৪. আপনার কর্ম পরিকল্পনা ছোটো ছোটো ধাপে লিখুন এবং সেগুলো সম্পন্ন করার জন্য নির্দিষ্ট সময়সীমা নির্ধারণ করুন। (এক্ষুনি)
৫. আপনি কীভাবে বুঝবেন যে, আপনি নিজেকে আত্ম-শৃঙ্খলার মাঝে রাখার লক্ষ্যে পৌঁছে গেছেন? (নিজেকে একটি মানদণ্ড দিন)

এই পাঁচটি প্রশ্ন আবারো পড়ুন! বারবার পড়ুন! বারংবার চিন্তা করুন!! যতক্ষণ পর্যন্ত মন থেকে উত্তর না পাচ্ছেন, ততক্ষণ পর্যন্ত নিজেকে প্রশ্ন করতে থাকুন। যে খোঁজে সে পায়। যে খোঁজে না তার হাতের কাছে থাকলেও সে হারায়। ভাগ্যের লিখন বলে বসে থাকার কোনো উপায় নেই। অলস ব্যক্তির ভাগ্যের দোহাই দেয়। কর্মঠ মানুষেরা কাজ করে এবং আল্লাহর ওপর ভরসা করে। আমি বিশ্বাস করি আপনি একজন কর্মঠ মানুষ এবং স্বপ্নবাজ একজন ব্যক্তি, তাই এই বইটি পড়ছেন এবং নিজের জীবনকে সুন্দর করে গড়ার চেষ্টা করছেন। যারা দিনের পর দিন কোনো লক্ষ্য অর্জন করার জন্য চেষ্টা করতে থাকে তাদেরকে আল্লাহ তা'আলা অবশ্যই উত্তম প্রতিদান দান করেন। উঠুন! নিজের স্বপ্ন পূরণে নিজেকে সহযোগিতা করুন। আপনার স্বপ্ন পূরণ করার জন্য এই পৃথিবীতে যদি একজন ব্যক্তি উপযুক্ত হয়ে থাকে তাহলে সেই ব্যক্তি আপনি নিজেই। আমার কথা যদি বিশ্বাস না হয় তবে শুধু একদিনের

জন্য নিয়মানুবর্তিতা বজায় রেখে কাজ করুন এবং নিজের মানসিক উন্নতি পরিবীক্ষণ করুন ।

মানুষ কোনো কাজ ঠিকমতো করার পর যে অনুভূতি তৈরি হয় সেই অনুভূতির নাম হলো আত্মবিশ্বাস । আত্মবিশ্বাসী হতে হলে “মনের শক্তি” সাথে নিয়ে জীবন গোছানোর জন্য কাজ করতে থাকুন । যে কাজ করে, সে ফলাফল পায় যদি আল্লাহ তা’আলা চান !

যে ব্যক্তি কোনো কাজ করে না তার জন্য কোনো ভালো ফলাফল নেই । যেহেতু এখনো আপনি বইটি পড়ছেন সেহেতু আমি বিশ্বাস করে নিচ্ছি যে আপনি শৃঙ্খলা মেনে চলা একজন ব্যক্তি এবং স্বপ্নবাজ একজন মানুষ । আমার সাথে সাথে চলুন স্বপ্ন পূরণের লক্ষ্যে এই বইয়ের শেষ পৃষ্ঠা পর্যন্ত ।