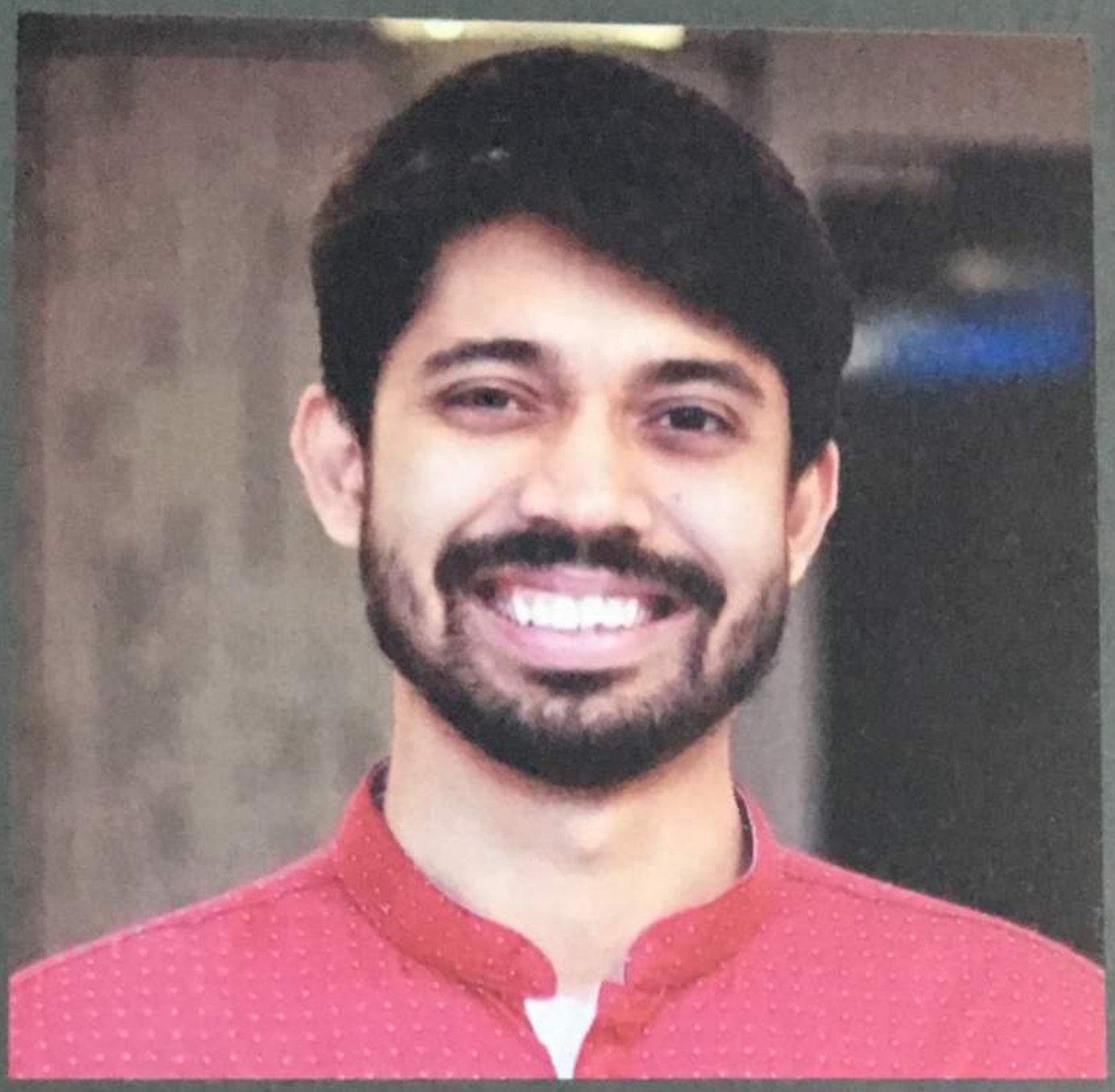
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ভাল্লাগে না

আয়মান সাদিক
অন্তিক মাহমুদ

www.PoragEdu.blogspot.com
www.physicsKill.blogspot.com

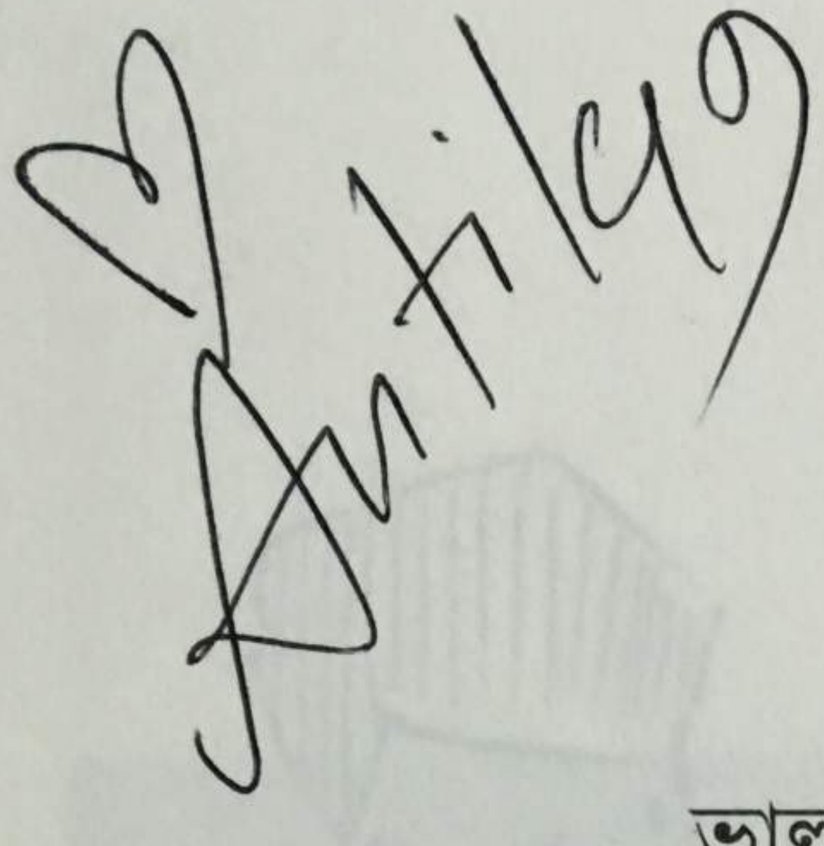
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



বাংলাদেশের সবচেয়ে বড় অনলাইন স্কুল, 10 Minute School-এর প্রতিষ্ঠাতা আয়মান সাদিক। 10 Minute School-এ প্রতিদিন আড়াই লাখেরও বেশি শিক্ষার্থী বিনা মূল্যে পড়াশোনা করছে। তিনি বাংলাদেশের শিক্ষাব্যবস্থায় অভূতপূর্ব অবদান রাখার জন্য ইতিমধ্যেই রানি দ্বিতীয় এলিজাবেথের কাছ থেকে পেয়েছেন Queen's Young Leader পুরস্কার। এ ছাড়া ২০১৮ সালে তিনি বিশ্বের স্বনামধন্য ফোর্বস ম্যাগাজিনের 30 Under 30 লিস্টে অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন। তার প্রথম বই 'নেভার স্টপ লার্নিং' ছিল ২০১৮ সালের অমর একুশে গ্রন্থমেলার বেস্টসেলার। তিনি তার ফেসবুক পেইজ এবং ইউটিউব চ্যানেল থেকে প্রতিদিন শিক্ষণীয় নানা বিষয়ে ভিডিও তৈরি করে লাখো শিক্ষার্থীকে বিনা মূল্যে শিক্ষাদান করে যাচ্ছেন।

Ayman Sadiq

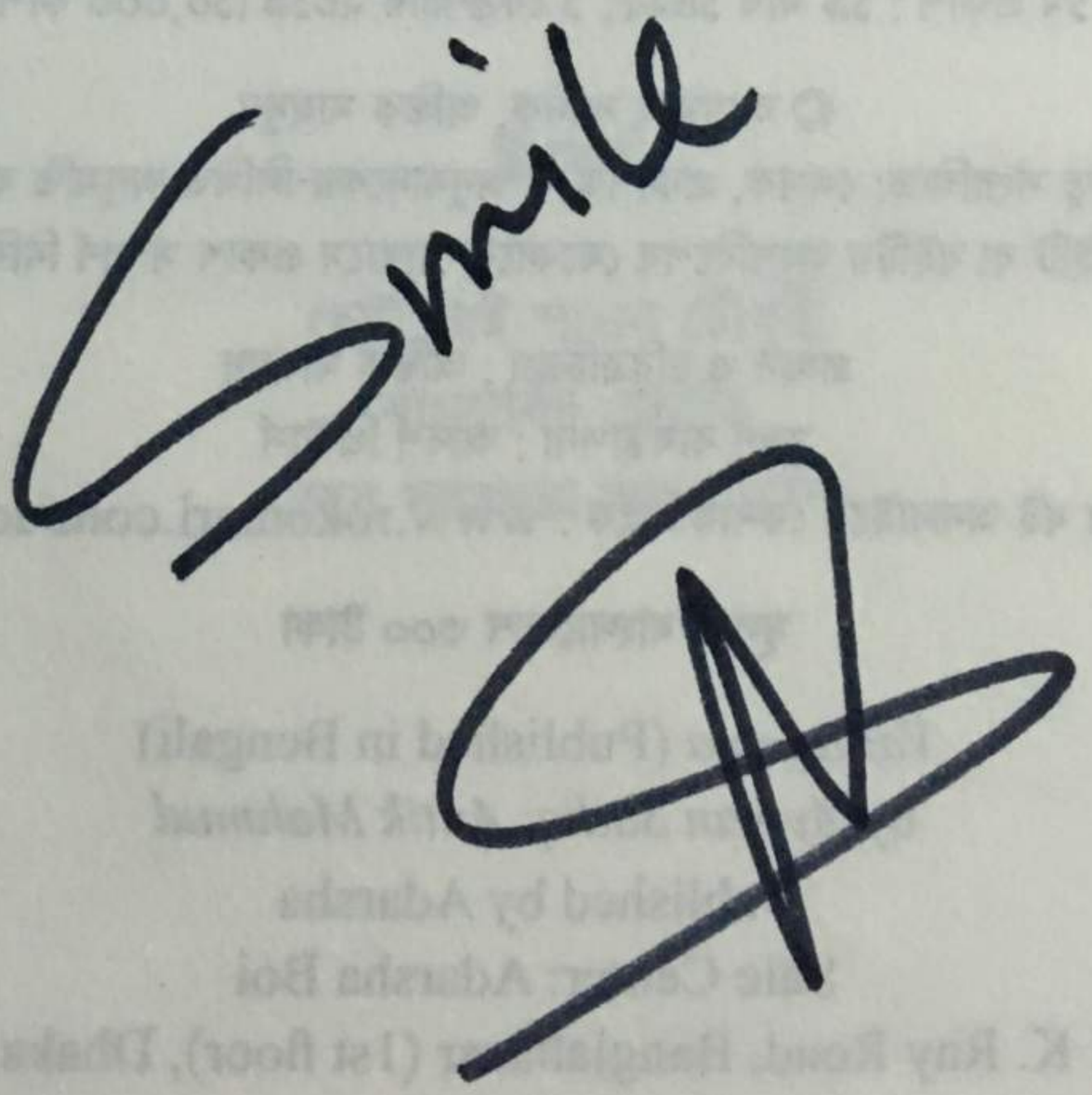
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



ভাল্লাগে না

আয়মান সাদিক

অন্তিক মাহমুদ



আদর্শ

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

প্রকাশক : আদর্শ
প্রধান বিক্রয়কেন্দ্র : আদর্শ বই
৩৮ পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার (২য় তলা), ঢাকা ১১০০
[+০২-৯৬১২৮৭৭, ০১৭৯৩২৯৬২০২, ০১৭১০৭৭৯০৫০
info@adarshapublications.com
www.adarshapublications.com

ভাল্লাগে না

১ম প্রকাশ : ১৯ মাঘ ১৪২৫; ১ ফেব্রুয়ারি ২০১৯ [১০,০০০ কপি]

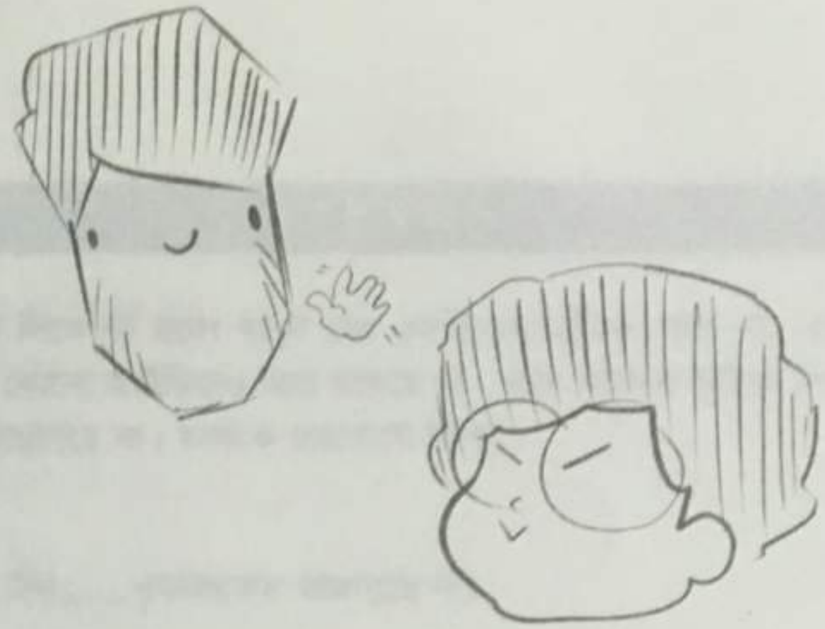
© আয়মান সাদিক, অন্তিক মাহমুদ
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত; লেখক, প্রকাশক ও অনুবাদকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত
বইটি বা বইটির অংশবিশেষ যেকোনো মাধ্যমে প্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ

প্রচ্ছদ ও চরিত্রচিত্রণ : অন্তিক মাহমুদ
মুদ্রণ ব্যবস্থাপনা : আদর্শ প্রিন্টার্স
আদর্শর বই অনলাইনে কেনার লিংক : www.rokomari.com/adarsha

মূল্য : বাংলাদেশে ৩০০ টাকা

Vallage na (Published in Bengali)
by *Ayman Sadiq, Antik Mahmud*
Published by Adarsha
Sale Center: Adarsha Boi
38 P. K. Ray Road, Banglabazar (1st floor), Dhaka 1100

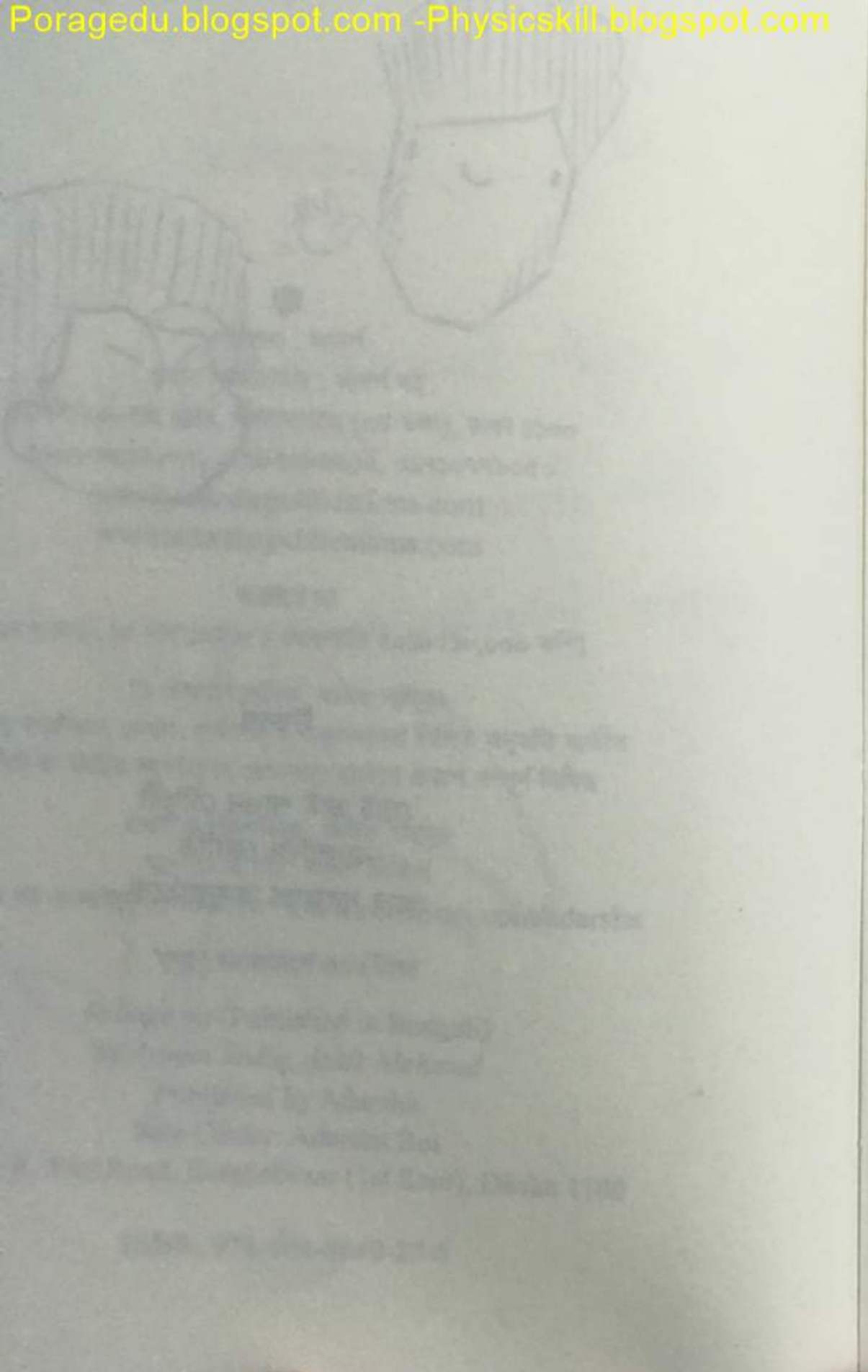
ISBN: 978-984-8040-27-0



উৎসর্গ

ছোট ভাই শাওন চৌধুরী
বাংলাবিদ জ্যোতি
আর সবজান্তা আব্দুল্লাহকে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



ভূমিকা

ভূমিকা লিখে কী হবে! মানুষ তো এমনিতেও ভূমিকা পড়ে না। মাথায় ভালো কোনো আইডিয়াও আর আসছে না। ধ্যাত আজকে ভূমিকা লিখতে আর ভাল্লাগ্‌ছে না। কালকে ভাল্লাগ্‌লে লিখব।

পরের দিন . . . (আজকেও ভাল্লাগ্‌ছে না)

ভূমিকাটা লিখে ফেলা আর সম্ভব হয়নি।

এই ভূমিকা দেখে যদি 'ভাল্লাগে না, ভাল্লাগে না' করে তোমার জীবনে এ রকম ফেলে আসা কাজগুলোর কথা মনে পড়ে যায়, তবে বইটি তোমার জন্য।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

সূচি

	৭
ভূমিকা	১১
ভাল্লাগে না'র ইতিকথা	১৭
ভাল্লাগে না!	২৫
কালকে করব	৩২
কী করলাম জীবনে?	৪১
পারব না	৪৭
লোকে কী বলবে?	৫৭
কপালে নাই!	৬৪
তো কী হইসে	৬৯
আমার কী দোষ?	৭৫
এই দেশের কিচ্ছু হবে না!	৮১
ফেসবুকে আমি হিট!	৮৮
তুই আমাকে চিনস?	৯৪
টেনশনে আছি	১০৬
সময়ই তো পাই না	১১৫
টাকা ছাড়া সম্ভব না!	১১৯
মামা ছাড়া চাকরি নাই!	১২৬
এখন আমি কী করব	১৩২
মন বসে না কাজে	১৪১
ও তো মেধাবী!	১৪৬
বন্ধুরা সব সাপ!	১৫০
আমি এমনই!	১৫৯
ব্যর্থতার সব ফর্মুলা একসঙ্গে	

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

বইটি পড়ার পর তুমি সূচিপত্রে লেখা কথাগুলো ('ভাল্লাগে না', 'আমি এমনই' ইত্যাদি) যতবার উচ্চারণ করবে; ততবারই আমাদের কথা মনে পড়বে। তখন তোমার মধ্যে একটু হলেও অপরাধবোধ কাজ করবে। আর যখনই অপরাধবোধ কাজ করবে তুমি তখন নিশ্চয় এই কথাগুলো বলা বন্ধ করবে তুমি।

আর যখন থেকে এ কথাগুলো বলা শুরু করবে, ঠিক তখন থেকেই ধীরে ধীরে বদলে যেতে শুরু করবে তোমার জীবন!

তাই, সূচিপত্রের কথাগুলোর শেষ সূত্র

কথাগুলো মনে পড়া → অপরাধবোধ তৈরি হওয়া → কথাগুলো পরিহার করা → জীবন বদলে যাওয়া

ভাল্লাগে না'র ইতিকথা

ইতিকথা পরে বলছি। আগে বলি কীভাবে বইটা পড়বে। থাক, তার চেয়ে বরং বলি কীভাবে এই বইটা পড়বে না—

১. এক বসাতেই পুরো বই পড়ে শেষ করে ফেলো না, তাহলে দেখা যাবে অনুভব করার আগেই মূল অনুভূতিটা শেষ হয়ে যাবে।

২. বইটি কিন্তু আবার গান শুনতে শুনতে পড়া শুরু করে দিও না। বলা তো যায় না, দেখা গেল তীব্র অনুভূতিসম্পন্ন কোনো গান শুনতে শুনতে বইটি পড়লে, তারপর এই বইয়ের অনুভূতি আর তোমার ওই যে গানের তীব্র অনুভূতি—এই দুই অনুভূতির প্যাঁচ লেগে একটা বিদঘুটে অনুভূতির সৃষ্টি হয়ে গেল।

৩. ফোনে কথা বলতে বলতে বইটিতে হাত না দেওয়াই ভালো। যার সঙ্গে কথা বলছ, এখন বরং তার অনুভূতিটাই প্রাধান্য দাও।

বইটি পড়ার সময় যা যা সঙ্গে রাখতে পারো—

১. হাইলাইটার : যেন গুরুত্বপূর্ণ অংশ দাগিয়ে রাখা যায়।

২. স্টিকি নোটস : (হলুদ রঙের আঠা লাগানো ছোট কাগজ) যেন নিজের কিছু আইডিয়া আসামাত্রই বইতে যোগ করে দেওয়া যায়। আর হ্যাঁ, বইয়ের কোথাও তুমি যদি এভাবে নতুন কিছু সংযোজন করো তাহলে অবশ্যই... অবশ্যই সেটার ছবি তুলে আমার **ফেসবুক পেইজে** (Ayman Sadiq) ইনবক্স করো। তাহলে হয়তো পরবর্তী সংস্করণে তোমার অংশটুকু জুড়ে দেওয়াও হবে। প্রিয় পাঠক, তাহলে আর দেরি কেন, চলো একসঙ্গেই শুরু করি পরবর্তী সংস্করণের কাজ।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

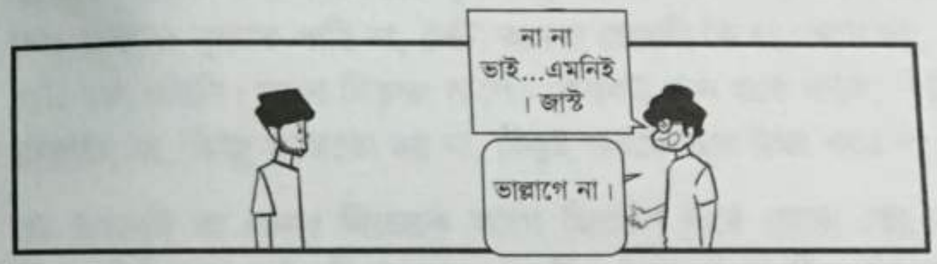
৩. একাগ্রতা নিয়ে কাজ করতে বসা : বইয়ের পাণ্ডুলিপি জমা দেওয়ার জন্য হাতে সময় আছে দুদিন। আর এদিকে এখনো দুটি অনুভূতি নিয়ে লেখা বাকি। এখন কী করি? চিন্তা করলাম, ইতিকথাটুকু বাদ দিয়ে আগে অনুভূতি দুটি লিখে ফেলি। ওই দুটি শেষ করে আবার নাহয় এখানে এসে ইতিকথা শেষ করব। আর বন্ধুরা, ইতিকথা যদি শেষ করতে না পারি তাহলে তোমরাই আমাকে আমার ফেসবুক পেইজে **(Ayman Sadiq)** মেসেজ দিয়ে কীভাবে তা লিখে শেষ করা যায়। তখন তোমার ওই চমৎকার বুদ্ধিটিই আমি যোগ করে দেব বইয়ের এই অংশে।

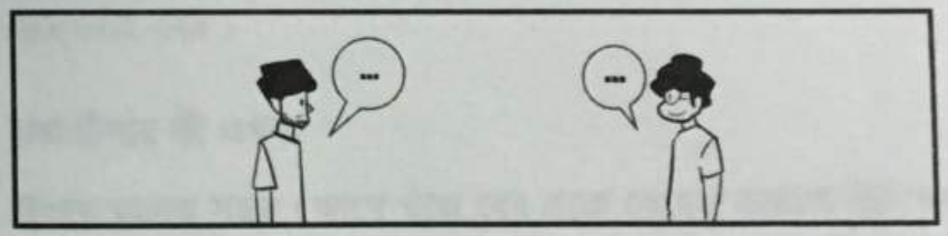
তোমরা নিশ্চয়ই বুঝে ফেলেছ আমার পরিকল্পনা। হ্যাঁ, এখন থেকেই আমি এই বইয়ের কিছু কিছু কাজ তোমাদের দিতে শুরু করেছি। কেননা বইটি পড়ার পর যদি কোনো কাজে সেটার প্রতিফলনই না ঘটে তাহলে তো বইয়ের মূল উদ্দেশ্যটাই হারিয়ে যাবে।

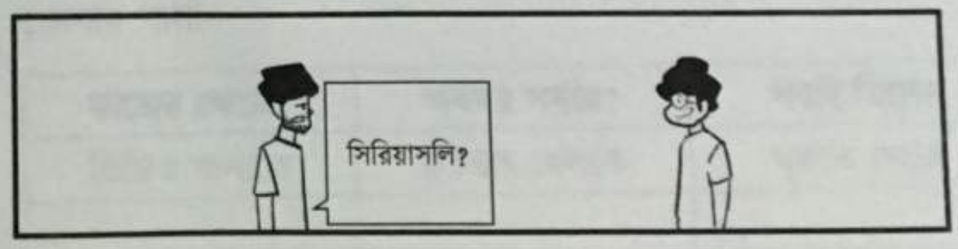
আরেকটা কথা, আমাদের কাছে সব সময়ই কিছু অনুভূতি ভালো আর কিছু অনুভূতি খারাপ। আমি বরং খারাপ অনুভূতিগুলোকে খারাপ বলতে চাই না; এগুলো এমন অনুভূতি যা আমরা কেউ জীবনে তেমন একটা পেতে চাই না। যেমন হতাশা; অনেকেই নতুন কোনো কাজ করতে চায় না। কারণ, *'যদি ব্যর্থ হই তাহলে তো অনেক হতাশ লাগবে। আর তাই সেই অনুভূতির মুখোমুখি হতে চাই না।'* কিন্তু তুমি যদি একটু হতাশ হওয়ার ভয়ে নতুন কিছু না-ই করো, তাহলে তো সামনে এগোতে পারবে না।

শুধু মৃত মানুষ হতাশ হয় না, মৃত মানুষ কষ্ট পায় না। জীবিত থাকার মানেই কিন্তু এসব খারাপ-ভালো অনুভূতির অভিজ্ঞতা। হ্যাঁ আমরা ঠিকই চেষ্টা করব ভালো অনুভূতিগুলো আরও বেশি পেতে, কিন্তু তাই বলে কোনো খারাপ অনুভূতি আসবে না, এ রকম ভাবাটা অযৌক্তিক, হাস্যকর।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com







Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১

ভাল্লাগে না!

কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বলেছেন, 'যাহা চাই তাহা ভুল করে চাই/ যাহা পাই তাহা চাই না।'

আমরা অনেক সময় নিজেরাই বুঝি না, আমরা কী চাই। তাই কোনো কিছু পেলেও বুঝতে পারি না, সেটা আমরা চেয়েছি কি না। মনে হয়, ধুর এটা তো চাইনি। তখন বিতৃষ্ণা লাগে। কেবলই মনে হতে থাকে, 'ধুরো! **ভাল্লাগে না**, কিচ্ছু মনমতো হয় না, কিছুই করতে আর ইচ্ছা করে না...'

তা করবেই বা কেন? নিজেকে আগে জিজ্ঞেস করে দেখো তো, তুমি নিজে কী জানো, তুমি কী করতে চাও, কী পেতে চাও বা কী অর্জন করতে চাও? যত দিন এটা বের করতে পারছ না, তত দিন ভালো লাগার কোনো সম্ভাবনাই নেই।

তো উপায় কী এখন?

উপায় অনেক সহজ। আগে খুঁজে বের করো তোমার ভাল্লাগা জিনিসগুলো আসলে কী কী? তারপর নিচের ছকটিতে লিখে ফেলো তোমার যত্তসব ভাল্লাগা। প্রথম সারিটায় আমার কিছু ভাল্লাগা জানিয়ে দিলাম। এবার তোমার পালা—

কাজের ক্ষেত্রে?	অবসর সময়ে?	সবাই মিলে?
ভিডিও বানাতে	ফুটবল খেলতে	ঘুরতে যেতে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

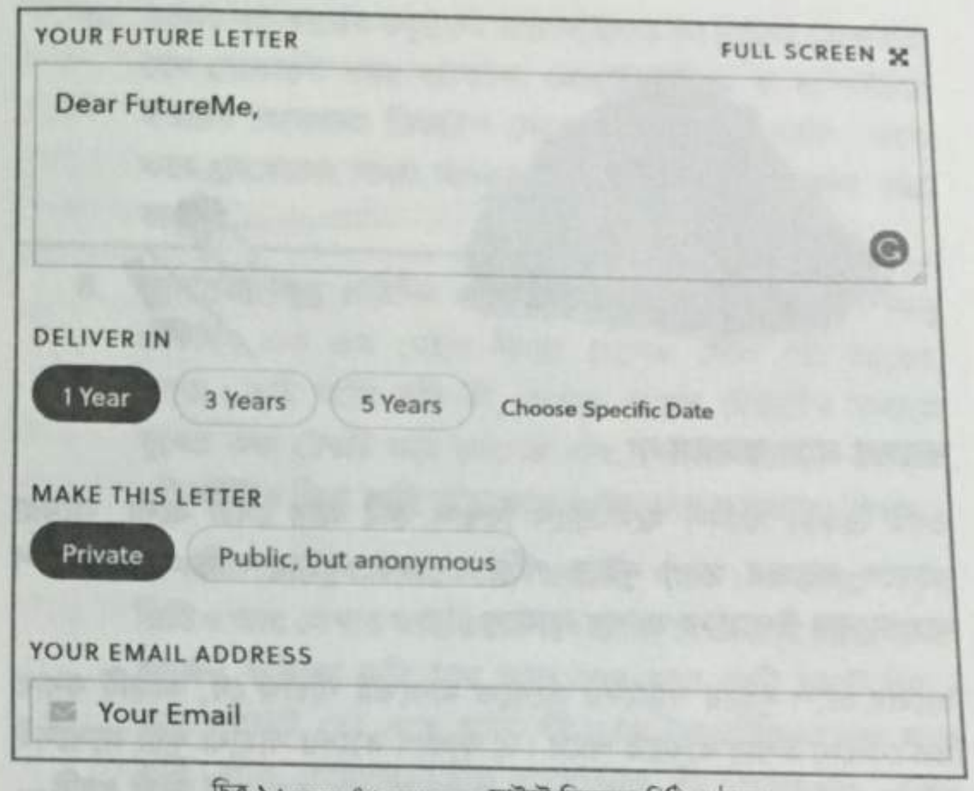
ভাল্লাগে না অনুভূতিটাকে কোনোভাবেই আর তোমার ভেতর থাকতে দেওয়া যাবে না। তাই, যখনই এই অনুভূতি তোমার ওপর ভর করবে তখনই এই ছকের ভাল্লাগা জিনিসগুলোর যেকোনো একটা শুরু করে দাও, তারপর দেখবে **ভাল্লাগে না** কীভাবে দূর হয়ে যায়।

এসব করেও কাজ হচ্ছে না...?

তাহলে জীবনে ছোটখাটো নয়; বরং বড় কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করো। চলো আগেরবারের মতো এবারও আরেকটা কাজ করে ফেলি। ভাল্লাগে না-টাকে দূর করতে কিছু দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা করে ফেলি—

এ বছর কী কী করতে চাও?	আগামী ৩ বছরে কী কী করতে চাও?	আগামী ৫ বছর কী কী করতে চাও?
দুটি বই লিখতে এবং ২০০ ভিডিও করতে চাই	আরও চারটি বই লিখতে এবং ১ হাজার ভিডিও করতে চাই	সারা বাংলাদেশকে অনলাইন শিক্ষার সঙ্গে পরিচিত করতে চাই

এই পরিকল্পনাগুলো তোমার মাথার ভেতর একদম গেঁথে ফেলো। আর যখনই **ভাল্লাগে না**—অনুভূতির শিকার হবে, তখনই সেটা ঝেড়ে ফেলে দিয়ে দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনাগুলো বাস্তবায়নে ঝাঁপিয়ে পড়ো।



চিত্র ১ : www.futureme.org সাইটে নিজেকে চিঠি পাঠানো

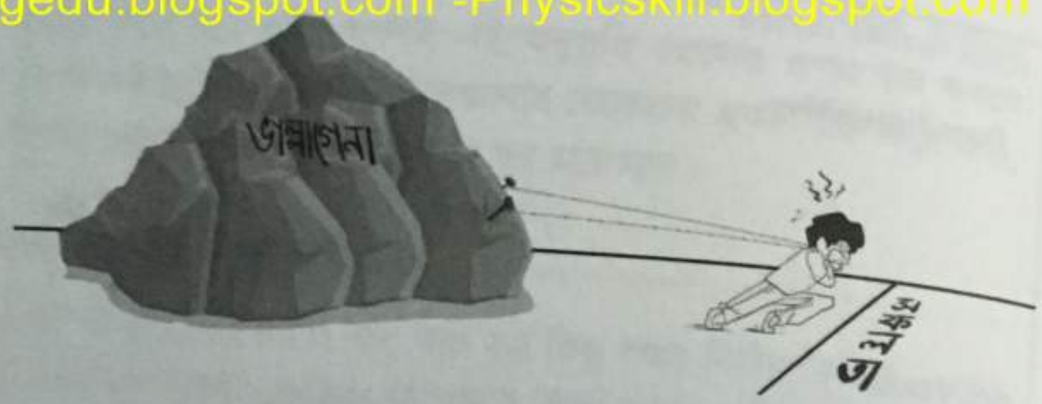
আর এক্ষুনি www.futureme.org ওয়েবসাইটে চলে যাও আর তোমার পরিকল্পনারগুলো ভবিষ্যতের 'তুমি'কে চিঠি পাঠাও। যত বছরের মধ্যে পরিকল্পনাগুলো বাস্তবায়ন করতে চাও সে অনুযায়ী ফিরতি মেইল সময় ঠিক করে দাও (চিত্র : ১)। নির্দিষ্ট সময়ে তোমার মেইলে যখন এই চিঠিগুলো আসবে, তখন সেগুলো দেখে তোমার নিজের ওপর নিজের অগাধ আস্থা তৈরি হবে। আত্মবিশ্বাসে টগবগ করবে আর এক অদ্ভুত ভাল্লাগা কাজ করবে।

কিন্তু...

যদি...

আসলেই আজকের ঠিক করা লক্ষ্যগুলো তুমি বাস্তবায়ন করতে পারো।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



কাজের চাপে ভাল্লাগে না

আমি একটা জিনিস মনে-প্রাণে বিশ্বাস করি আর সেটা হলো, আমরা আসলে কাজের চাপে নুইয়ে পড়ি না, বরং নুইয়ে পড়ি কাজের চাপ সামলানোর উপায় না জানার কারণে।

কাজের চাপে নুইয়ে পড়াদের অনেকে মানতেই নারাজ যে, কাজটি করার ভিন্ন কোনো উপায় থাকতে পারে। এ কারণে তাদের সাহায্য করা আসলেই কঠিন। আমি যেভাবে কাজের চাপ সামলাই তার কয়েকটি তুলে ধরছি—

১. আমি প্রচুর বই পড়ি। কিন্তু কাজের চাপে বই পড়ার জন্য আলাদা করে সময় বের করা দিন কে দিন অনেক কঠিন হয়ে যাচ্ছে। আর তাই আমি একটি মোবাইল অ্যাপ নামিয়েছি যেটার নাম **Blinkist**, যার মাধ্যমে প্রতিদিন কমপক্ষে ২-৩টি নতুন বই পড়া হয়ে যায় আমার। কিন্তু কীভাবে সম্ভব? এখানে প্রতিটি বইয়ের ছোট সারাংশ দেওয়া আছে। আবার এটা অডিও হিসেবেও শোনা যায়। তাই বাড়িতে কিংবা গাড়িতে হোক, কানে একটা হেডফোন গোঁজা থাকলেই কেল্লা ফতে।

২. অনেক কাজের ভিড়ে প্রতিদিন নতুন কোনো না কোনো কাজ আমি প্রায়ই ভুলে যেতাম। এখন প্রতিদিন ফজরের নামাজের পর অন্তত ৫ মিনিট সময় নিয়ে আজকের দিনের কী কী কাজ আছে, সেগুলো একটা ছোট ডায়েরিতে লিখে রাখি। আর তারপর যখন যেটা শেষ হয়, সেটা কাজের লিস্ট থেকে কেটে দিই। আর এভাবে একটা একটা কাজ শেষ করে তা কেটে দিতে কী যে পৈশাচিক লাগে...

৩. আমার সব কাজের ডকুমেন্ট আর ফাইল গুগল ড্রাইভে রেখে দিই যেন যেকোনো সময় ল্যাপটপ, মোবাইল, ট্যাব বা কম্পিউটার ইত্যাদি যেকোনো ডিভাইস থেকে কাজ করতে পারি। এতে করে যেকোনো সময় অন্যের ডিভাইসেও নিজের কাজ করা যায়।

৪. আমাদের কিন্তু প্রতিদিন প্রচুর কমিউনিকেট করতে হয়। কিন্তু প্রতিদিন এত এত মেইল কিংবা মেসেজ লেখা তো আরেক প্যারা। তাই আমি করি কী, গুগোল ভয়েস টেক্সটের মাধ্যমে মুখের কথা টেক্সট করে মেসেজ এবং মেইল পাঠাই। এমনকি এই বইটাও কিন্তু আমি মুখে বলে গুগল ডকের মাধ্যমে লিখছি।

৫. আমার সঙ্গে সব সময় ৩টা ডায়েরি থাকে। একটায় নতুন ভিডিও আর লেখার আইডিয়া লিখে রাখি, দ্বিতীয়টায় প্রতিদিনের কাজের তালিকা করি আর কাজ শেষ হলে সেটি কেটে দিই। আর জানোই তো এতে আমি কী রকম পৈশাচিক আনন্দ লাভ করি। যাক, তারপর তৃতীয় ডায়েরিটায় কী থাকে? হ্যাঁ, এটায় আমার অসংখ্য মিটিং-সিটিংয়ের টুকিটাকি থাকে।

প্রতিদিন আমরা অনেক আইডিয়া, কাজ, পরামর্শ পাই আবার তার অনেক কিছু হারিয়েও ফেলি। তো বন্ধুরা, তোমরাও কিন্তু আমার মতো ৩টা ডায়েরি রাখতে পারো। তাহলে তো আর ভুলে যাওয়ার কোনো চান্সই নাই।

টিপস ১.১ চিরতরে দূর করে দাও 'ভাল্লাগে না'

ধাপ ১ : এই টিপসটা কাজে লাগানোর আগে তোমাকে অবশ্যই অবশ্যই কাগজ-কলম নিয়ে বসতে হবে। এবার কাগজের মাঝ বরাবর একটা দাগ টানো।

ধাপ ২ : লম্বা দাগটার বাঁয়ে লেখো— **সবচেয়ে আনন্দের মুহূর্ত** এবং ডানে লেখো— **আনন্দের কারণ**

ধাপ ৩ :এবার তোমার জীবনের অন্তত ৫টি আনন্দের ঘটনা এবং আনন্দের কারণ লিখে ফেলো।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ধাপ ৪ :এবার চিন্তা করো, ভাল্লাগা ঘটনাগুলোর পেছনে মূল কারণগুলো কী ছিল। ঘটনাগুলোর মধ্যে থাকতে পারে, পরীক্ষায় তোমার ভালো ফলাফল করা, কোথাও ঘুরতে গিয়ে বন্ধুদের সঙ্গে অনেক মজা করা কিংবা টাকাপয়সা জমিয়ে খুব প্রিয় একটি জিনিস কিনতে পারা। আর আনন্দের কারণ হিসেবে থাকতে পারে তোমার কঠোর পরিশ্রম, আত্মবিশ্বাস, সময়ের সঠিক ব্যবহার অথবা তোমার সেই বন্ধুরা—যারা তোমাকে সব সময় ভালো কিছু করার জন্য উৎসাহ দেয়। লক্ষ করে দেখো, ঠিক এসব ব্যাপারই ঘুরে-ফিরে আমাদের ভাল্লাগার মুহূর্তগুলো এনে দেয়।

ধাপ ৫ :এবার কাগজটা হাতে নিয়ে খুব খেয়াল করে চিন্তাভাবনা করে দেখো, আনন্দের ঘটনাগুলোর পেছনে যেসব কারণ আছে, সেগুলো কীভাবে প্রতিদিন তোমার জীবনে নিয়ে আসা যায়?

ধাপ ৬ :এবার ডানপাশে লেখা আনন্দের কারণগুলো আলাদা করে তোমার অফিস বা রুমের দেয়ালে লাগিয়ে রাখো। চাইলে আয়নাতেও লাগাতে পারো। প্রতিদিন কী কী করলে লিস্টের কারণগুলো তোমার জীবনে নিয়ে আসতে পারবে তা চিন্তা করো এবং সেই অনুযায়ী কাজ করো। আর উল্টোভাবে খুঁজে বের করো কোন কোন ব্যাপার এর মাঝে বাধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে। চেষ্টা করো কীভাবে সেগুলো দূর করা যায়। বেশি না, এ রকম ২১ দিন নিয়মিত চেষ্টা করো। ফলাফল নিজেই দেখতে পাবে। আমি এত জোর গলায় বলছি, কারণ এই টিপসটি আমারও বেশ কাজে এসেছে।

তো বন্ধুরা, **ভাল্লাগে না**'কে বৃদ্ধাঙ্গুলি দেখিয়ে আবার নব উদ্যমে আমাদের নতুন জীবন শুরু করা যাক। যে কাজগুলো আমাদের জীবনে ভালো ফলাফল নিয়ে আসে বা যে কাজগুলো করলে আমাদের ভাল্লাগে, সেগুলো খুব মনোযোগ দিয়ে বারবার দিনের পর দিন করতে থাকি। একটা সময় সেটার সুফল কিন্তু আসবেই। সুফলটা প্রথমে পাবে তুমি, তারপর তোমার আশপাশের মানুষ।

আর আমরা তো জানিই, আশপাশের মানুষ নিয়েই হচ্ছে আমাদের চারপাশের পরিবেশ। তাই শেষ পর্যন্ত আমাদের চারপাশের পরিবেশটাই পাল্টে যাবে।

কী, খুব অবাক করার মতো বিষয়, তাই না? তো হয়ে যাক...

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ২

কালকে করব

আমাদের মধ্যে যখন চনমনে অনুভূতি থাকে, তখন কিন্তু আমরা কোনো কাজ কালকের জন্য ফেলে রাখি না। আমরা যত বেশি ভাল্লাগে না-র মধ্যে থাকি আমাদের মধ্যে তত বেশি ঢিলেমি কাজ করে। তখন আমাদের সামনে যত জরুরি কাজই থাকুক না কেন, কেবলই মনে হতে থাকে, 'আজ থাক, **কালকে করব**।'

হ্যাঁ, এ পৃষ্ঠাটি লেখার সময় আমারও বেশ কয়েকবার মনে হলো 'আজ থাক, কালকে করব'। কিন্তু ঢিলেমির এই কঠিন যুদ্ধে শেষ পর্যন্ত আমি কীভাবে জয়ী হলাম?

১. তোমাদের **কালকে করব** অনুভূতি ঠেকানোর বুদ্ধি দিতে গিয়ে নিজেই যদি কালকের জন্য কাজটা ফেলে রাখি, তবে সেটা আত্মপ্রতারণার শামিল। এটা ভেবে অনিচ্ছা সত্ত্বেও লিখে চলেছি। **'কালকে করব'** ঠেকানোর প্রথম কাজ হলো এমন একটা বুদ্ধি বের করা, যা বলে নিজেকে উৎসাহ দেওয়া যায়, যেন কাজটা কালকের জন্য আর ফেলে রাখতে না হয়।

২. মনে মনে একটু হিসাব কষে দেখো তো, জীবনে কত কাজ কালকের জন্য ফেলে রেখেছ। সেই কাজগুলো কী আর শেষ করতে পেরেছ। সেই কাজগুলো কালকের জন্য ফেলে না রেখে সময়মতো যদি করে ফেলতে তাহলে আজ তুমি কোথায় থাকতে। কি আফসোস হয়?

ভালো। আরেকটু আফসোস করতে থাকো। জীবনে কিছু কিছু সময় আফসোস করা ভালো। যদি সেই আফসোস থেকে আমরা শিক্ষা নিতে পারি, প্রতিজ্ঞা করতে পারি।

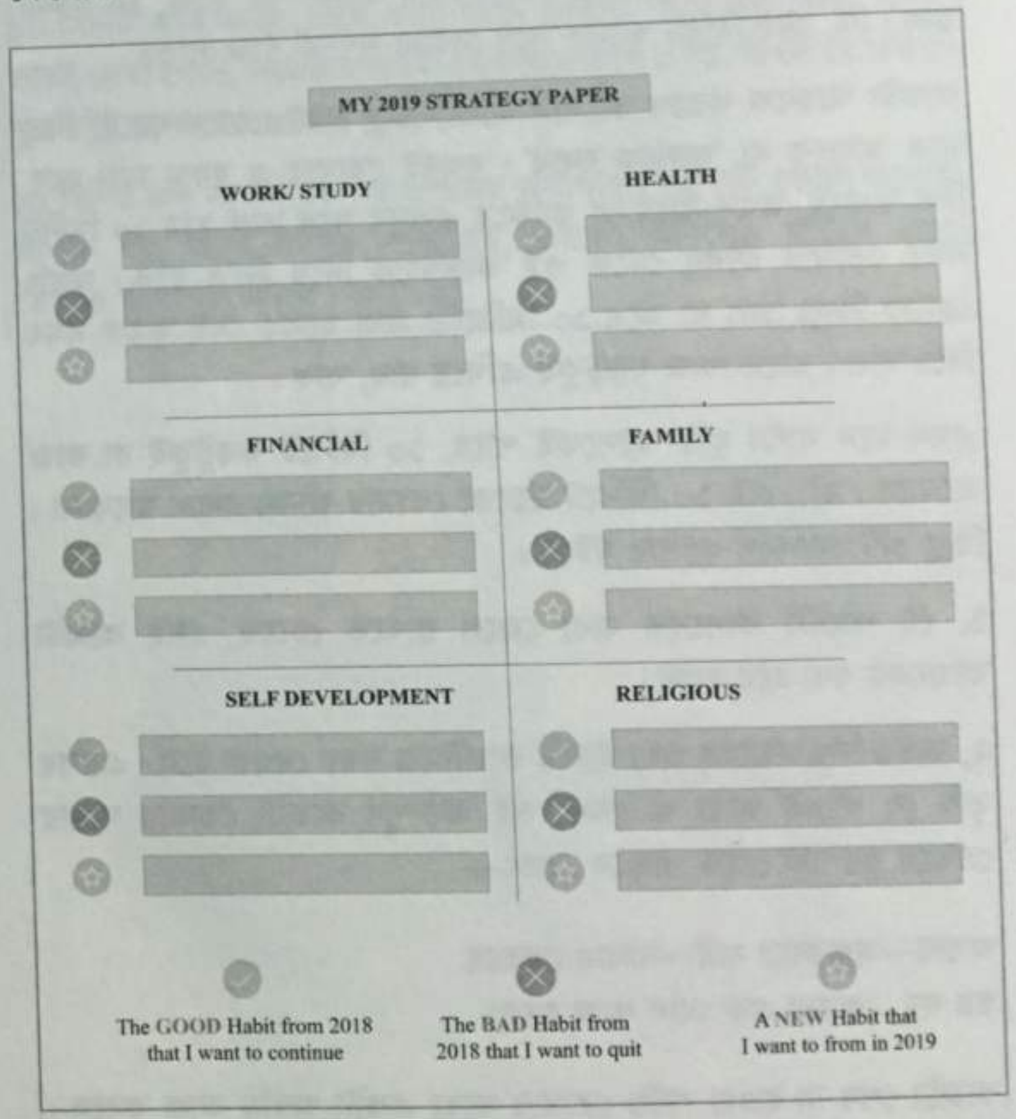
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এবার চিন্তা করে দেখো আজকের কাজটাও কি কালকের জন্য ফেলে রেখে পরশু আবার এ রকম আফসোসের জ্বালা সহ্য করবে কি না।

৩. কোনো একটা কাজ শুরু করে ফেলাটাই কিন্তু সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ। এই চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করে শুরু করতে পারলে বাকিটা কিন্তু কোনো না কোনোভাবে হয়ে যায়।

৪. হ্যাঁ, কতবার যে বছর শেষে আমারও এমন আফসোস হয়েছে, ইশ্ এই বছরে যদি ওই কাজটা করে ফেলতাম কিংবা ওই সময়টা যদি কাজে লাগাতাম? বছর শেষে তোমরা হয়তো এ রকম আফসোস করো। এই আফসোস থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য হলেও কিন্তু নতুন এই বছরটা আমাদের কাজে লাগানো উচিত।

নতুন বছর গুছিয়ে কাজে লাগানোর জন্য আমার নিজের ডিজাইন করা নোটবুকের অনুশীলনীটা এখানে তুলে দিচ্ছি। নিজেরটা এখনই তৈরি করে ফেলো।



কোনো কারণে কেউ বছরের শেষে বইটি পড়লে আমার দোষ নেই কিন্তু। বলে দিলাম।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নোটবুকটি অনলাইনে কেনা যাবে রকমারিতে। এর জন্য রকমারিতে গিয়ে সার্চ দিতে পারো— **'টেন মিনিট স্কুল নোটবুক'** অথবা চলে যেতে পারো এই লিংকে— http://bit.ly/BestSellingNotebook

টিপস ২.১ কালকের জন্য ফেলে না রাখার টেন মিনিট রুল

কোনো কাজ শুরু করাটাই যে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ, তাতে কিন্তু কোনো সন্দেহই নেই। এই চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার একটা সূত্র হচ্ছে, **১০ মিনিট রুল**। কি, টেন মিনিট স্কুলের সঙ্গে কোনো সম্পর্ক খুঁজে পাও?

কাজটা আজকে করলে ভালোই হতো, কিছু সময়ও হাতে আছে, কিন্তু থাক আজকে না **'কালকে করব'**। যখনই তোমার এ রকম মনে হবে, ঠিক তখনই, ডানে-বাঁয়ে না তাকিয়ে একদম সঙ্গে সঙ্গে মাত্র ১০ মিনিট সময় তোমার জীবন থেকে ওই কাজটাকে দিয়ে দিতে হবে। অর্থাৎ কোনো কিছু চিন্তা না করে ১০ মিনিটের জন্য হলেও সেই কাজে সময় দিয়ে দাও। তাতে কাজ যতটুকুই এগিয়ে যায়, যাক।

এখন মনে পাল্টা যুক্তি আসতেই পারে, ১০ মিনিটে কতটুকুই বা কাজ এগোবে। হ্যাঁ, এই ১০ মিনিটে হয়তো তোমার জীবন বদলে যাবে না। কিন্তু ৩টি চমৎকার ব্যাপার ঘটবে।

১. যে কাজটা কালকের জন্য ফেলে রাখতে চেয়েছ, সেই কাজটা আজকেই ধরা হয়ে যাবে।

২. অন্তত কিছু সময়ের জন্য হলেও কাজটাতে সময় দেওয়া হবে। এরপর তুমি যে কাজই করো না কেন, ওই অসম্পূর্ণ কাজটা তোমার মাথার ভেতরে ঘুরপাক খেতে থাকবে। যেন—

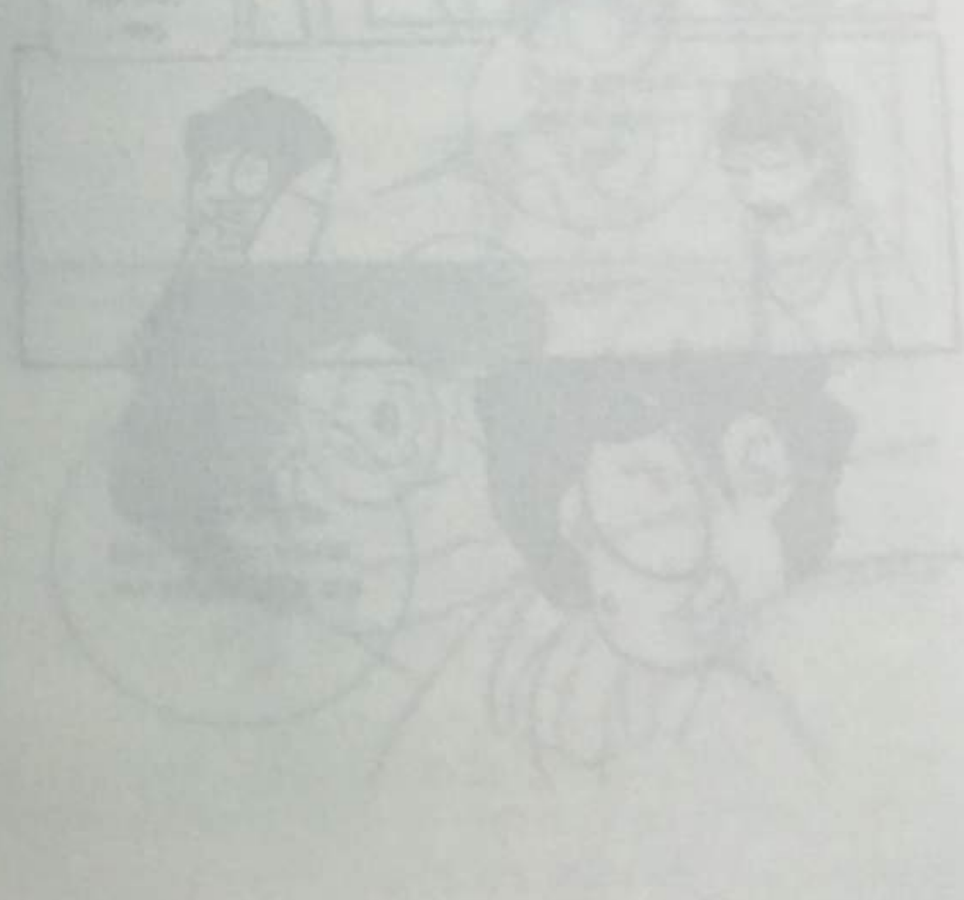
আলো—অন্ধকারে যাই—মাথার ভেতরে
স্বপ্ন নয়, কোনো এক বোধ কাজ করে!

কাজটা শেষ না হওয়া পর্যন্ত তোমার মধ্যে একটা অস্বস্তি কাজ করবে। যার ফলে তোমার মধ্যে কাজটা শেষ করার প্রতি একটা স্পৃহা চলে আসবে। এটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, শুরু করে না দিলে যত বড়, যত মহৎ আইডিয়াই হোক না কেন, তা আপনা আপনি বাস্তবায়ন হয়ে যায় না।

৩. তোমার দুটি হাত থাকা সত্ত্বেও আরেকটি হাত তোমাকে অনেক কিছুই করতে দেয় না। তৃতীয় এই হাতটি ডান হাত-বাম হাতের চেয়েও অনেক শক্তিশালী। হাতটির নাম **অজুহাত**। তোমার জীবনে তুমি নিয়মিতভাবে এই ১০ মিনিট রুলটি যতই প্রয়োগ করতে থাকবে, ততই তোমার ওই তৃতীয় হাত—অজুহাত—অকেজো হয়ে যাবে।

১০ মিনিট কাজ করব ভেবে যখন আমি কোনো কাজ শুরু করি, তখন প্রায়ই দেখা গেছে, কাজটায় আমি এমনভাবে ডুবে গেছি, কখন যে ঘণ্টার পর ঘণ্টা চলে গেছে টেরও পাইনি।

১০ মিনিট রুল ব্যবহারের পর ওপরের অসাধারণ ঘটনাটি কেবল আমার জীবনে নয়, আমি যাদের শিখিয়েছি, তাদের জীবনেও ঘটেছে এবং তোমার জীবনেও ঘটবে। চ্যালেঞ্জ!



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ৩

কী করলাম জীবনে?

কী করলাম জীবনে? যাদের মনে এই প্রশ্নটা প্রতিনিয়ত উঁকি দেয়, তাদের বলছি, 'কেন করোনি?'

তোমার উত্তর শোনার আগে একটা গল্প বলি, গল্পটা মন দিয়ে শোনো। এক গুরু তার শিষ্যকে হাতেকলমে জীবনমুখী উপদেশ দিচ্ছেন। গুরু তার সামনে একটি খালি গ্লাস রাখলেন। তারপর গ্লাসটিতে ধীরে ধীরে পানি ঢেলে পূর্ণ করলেন। শিষ্যের হাতে দিয়ে বললেন, ধরে নাও এটা তোমার জীবন। এবার গুরু হাতে একটি লবণের কৌটা নিলেন। বললেন, মনে করো এটা হচ্ছে তোমার নেতিবাচকতা, পরাজয়, ব্যর্থতা, খারাপ সময় অর্থাৎ জীবনের সব খারাপ অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি।

এবার গুরু একটা অদ্ভুত কাজ করে বসলেন। একমুঠো লবণ গ্লাসের পানিতে ঢেলে দিলেন। শিষ্যের তো চক্ষু চড়কগাছ। শিষ্যকে তিনি সেই লবণাক্ত পানি পান করার নির্দেশ দিলেন। অনুগত শিষ্যটি সেই পানি নেওয়া মাত্রই মুখে রাখতে না পেরে পানিটুকু ফেলে দিল।

এবার খেয়ালি গুরু তার শিষ্যকে নিয়ে আশ্রমের বাইরে বের হলেন। অদূরেই দেবতার আশীর্বাদে প্রবাহিত গঙ্গোত্রী। গুরু তার শিষ্যকে নিয়ে নদীর কিনারে গেলেন। এবার তিনি কৌটার সবটুকু লবণ নদীর পানিতে ফেলে দিলেন। নির্দেশ দিলেন, পান করো। শিষ্যটি নির্দ্বিধায় পান করল, তার কোনো সমস্যাই হলো না।

এবার গুরুজী শিষ্যকে স্বর্ণাক্ষরে লিখে রাখার মতো মহামূল্যবান এক উপদেশ দিলেন। উপদেশটি স্বর্ণাক্ষরে না হোক, কম্পিউটারে প্রিন্ট করে তোমার রুমের দেয়ালে টাঙিয়ে রাখতে পারো।

গুরু বললেন, মনে আছে তো বৎস, এক গ্লাস পানিকে তোমার জীবন আর একমুঠো লবণকে জীবনের খারাপ দিক হিসেবে বিবেচনা করতে বলেছিলাম।

না, তখন আসলে ভুল বলেছিলাম। মানবজীবন যথা সমুদ্রসমান।

আমরা যদি আমাদের জীবনকে ছোট্ট একটা গণ্ডিতে আটকে রাখি, তাহলে ওইটুকু ছোট্ট গণ্ডিতে আসা খারাপ বিষয়গুলো আমাদের জীবনটাকে বিষিয়ে দেবে। তখন আমাদের টিকে থাকাটাই দায় হয়ে যাবে। অন্যদিকে জীবনের গণ্ডিকে আমরা যত প্রসারিত করতে পারব, ততই খারাপ দিকগুলো আমাদের জীবন থেকে প্রভাবহীন হয়ে পড়বে। বিষয়টা ঠিক সেই পানিভর্তি গ্লাস আর বিশাল নদীর মতো। দুই ক্ষেত্রেই লবণ কিন্তু সেই একমুঠোই ছিল। অথচ গ্লাসের পানিতে তা বেশ অসহনীয়, নদীর পানিতে সহনীয়।

সুতরাং নিজের জীবনকে কতটুকু গণ্ডির বাইরে নিয়ে যাবে—সিদ্ধান্ত তোমার!

আমরা সাধারণত নিজের বিফলতা আর অন্যের সফলতা দেখে আক্ষেপ করে বলে উঠি, **কী করলাম জীবনে?**

এ কথা বলতে বলতেই তোমার মধ্যে স্বপ্নপূরণের যে আকাঙ্ক্ষা ছিল তা কিন্তু একসময় নিজের অজান্তেই কর্পূরের মতো মিলিয়ে যাবে।

তাই এখন থেকেই কী করলাম জীবনে না ভেবে, ভবিষ্যতে নতুন কিছু করার প্রস্তুতি নাও।

আমাদের জীবনে এমন কিছু সুস্পষ্ট লক্ষ্য বা স্বপ্ন থাকা দরকার, যেগুলো না থাকলে জীবনেরই অর্থ খুঁজে পাওয়া যাবে না। কিন্তু তাই বলে শুধু স্বপ্ন নিয়ে বসে থাকলেই হবে না, সেই স্বপ্ন বাস্তবায়নের জন্য কাজ করে যেতে হবে। তবেই পাওয়া যাবে জীবনের আসল সার্থকতা। একবার সেটা চলে এলে যা-ই হোক না কেন **কী করলাম জীবনে?** আর বলতে হবে না।

কোনো একটি স্বপ্নকে বাস্তবায়নের জন্য অনেকগুলো বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা করতে হয়। চলো দেখা যাক, সেই পরিকল্পনাগুলো কী?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

স্বপ্ন	তারিখসহ লিখে রাখা	**লক্ষ্য**	ছোট ছোট কাজে ভাগ করে ফেলা	**প্ল্যান**	প্রতিদিন কাজ করে যাওয়া	**বাস্তবতা**

আমি যেহেতু সব সময় ইংরেজিতে এটা বুঝিয়ে এসেছি তাই বোঝার সুবিধার্থে ইংরেজিতেও ফর্মুলাটি দিয়ে দিলাম—

DREAM	written down with a date	**GOAL**	broken down into steps	**PLAN**	backed by actions	**REALITY**

শৈশবে শোনা চিরপরিচিত প্রশ্ন, বড় হয়ে কী হতে চাই? জবাবে অনেকেই তো অনেক কিছু করার, অনেক কিছু হওয়ার স্বপ্নের কথা বলতাম। পরীক্ষার খাতায় আমার জীবনের লক্ষ্য রচনায় সুন্দর করে লিখতাম নিজেদের স্বপ্ন আর লক্ষ্যের কথা। কিন্তু তবুও দিনশেষে আমাদের অধিকাংশের স্বপ্নগুলো স্বপ্নই রয়ে যায়। অথচ এ স্বপ্নগুলো বাস্তবে রূপ দেওয়াটা কঠিন হলেও অসম্ভব নয়।

স্বপ্নকে বাস্তবতায় রূপ দেওয়ার জন্য প্রয়োজন অধ্যবসায়, অদম্য ইচ্ছাশক্তি, চেষ্টা আর পরিশ্রম।

> স্বপ্ন সেটা নয় যা তুমি ঘুমিয়ে দেখো; স্বপ্ন হলো সেটা যা তোমাকে ঘুমাতে দেয় না। —এ. পি. জে আব্দুল কালাম

সুতরাং বুঝতেই পারছ, স্বপ্নের প্রকৃত অর্থ কী। কিন্তু সমস্যাটা হলো স্বপ্ন দেখাটাই তো আর সব নয়। স্বপ্ন দেখা হয়ে গেলে সেটাকে সত্যি করার মিশনে নামতে হবে। আর এই মিশনের প্রথম পদক্ষেপ হলো স্বপ্নটাকে লিখে রাখা। অবাক হওয়ার মতো হলেও এটাই আসলে স্বপ্ন পূরণের প্রথম ধাপ! ভাবতে পারো লিখে রাখাতে বাড়তি সুবিধাটা ঠিক কোথায়? সুবিধাটা হলো, এই লিখিত স্বপ্নটাই আসলে তোমার স্বপ্ন পূরণের প্রধান রিমাইন্ডার। যার কারণে স্বপ্ন পূরণে সফল হওয়ার নিশ্চয়তাও অনেকখানি বেড়ে যায়।

লক্ষ্য : স্বপ্ন দেখা হয়ে গেল, লিখে রাখাও হলো। এবার পালা লক্ষ্য নির্ধারণের। আমরা অনেকেই স্বপ্ন আর লক্ষ্যকে এক ভেবে ভুল করে বসি। কিন্তু স্বপ্ন আর লক্ষ্যের মধ্যে কিছুটা তফাত আছে। স্বপ্নটাকে যখন কাগজে-কলমে, ডেডলাইনসহ লিখে রাখা হয়, তখন সেটা লক্ষ্যে পরিণত হয়। ব্যাপারটা খোলাসা করা যাক।

আমার স্বপ্নটা নিয়েই বলি, আমি বাংলাদেশের শিক্ষাব্যবস্থায় বিশাল একটা পরিবর্তন আনতে চাই। এটা একটা বড় স্বপ্ন।

কিন্তু, আমি চাই ২০১৯-এর জুনের মধ্যে টেন মিনিট স্কুলের সহায়তায় প্রতিদিন একসঙ্গে ৫ লাখ শিক্ষার্থী ফ্রি-তে পড়াশোনা করবে। এটা হলো লক্ষ্য। কারণ এতে সময়সীমা নির্ধারিত।

পরিকল্পনা : স্বপ্ন দেখা হলো, লক্ষ্যও নির্ধারণ করা হলো। এবার লক্ষ্য অর্জনের জন্য কর্মপরিকল্পনা করে ফেলার পালা।

যদি ৫ লাখ শিক্ষার্থীকে শিক্ষাসেবা দিতে হয় তাহলে আমাদের—

- আরও ভিডিও তৈরি করতে হবে।
- কুইজের সংখ্যা বাড়াতে হবে।
- প্ল্যাটফর্মের সার্ভারটাকে সম্প্রসারিত করতে হবে।
- ফেসবুক, ইউটিউবে নিয়মিত কমিউনিটি ম্যানেজ করতে হবে।

তোমার পরিকল্পনাটা যতখানি গোছানো হবে এবং সেই পরিকল্পনামতো নিয়মিত কাজ করবে, তখনই তোমার স্বপ্ন বাস্তবতায় পরিণত হবে।

স্বপ্নপূরণের প্রথম ধাপ হচ্ছে স্বপ্নটাকে ডেডলাইনসহ লিখে রাখা। খুবই গুরুত্বপূর্ণ এ কাজটাই আমরা অনেকে করি না। যার ফলে কাঙ্ক্ষিত ফলাফল আসে না। আর তখন আমরা হতাশ হয়ে আক্ষেপ করে বলে বসি, **'আমাকে দিয়ে হবে না। আমার দ্বারা সম্ভব না। এ আমার কর্ম নয়'** ইত্যাদি ইত্যাদি! এসব বলে বলেই কিন্তু আমরা একটা পর্যায়ে নিজের অজান্তেই আমাদের স্বপ্নগুলোকে ধরাছোঁয়ার বাইরে পাঠিয়ে দিই। এটা যদি তোমার ক্ষেত্রেও ঘটে, তবে তোমাকেই বলছি, এখনই খুঁজে বের করো তোমার স্বপ্নপূরণের পথে বাধাগুলো কী কী? আর সরিয়ে দাও পথের বাধা। এক্ষুনি, এখন থেকেই।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

হয়তো তুমিও কিছু কিছু স্বপ্ন লক্ষ্যে পরিণত করতে সফল হয়েছ; কিন্তু পরিকল্পনা করতে গিয়ে হিমশিম খাচ্ছ। তোমার কাজ হলো পরিকল্পনা করতে গিয়ে কেন সমস্যা হচ্ছে আগে সেটা খুঁজে বের করা। জানার চেষ্টা করো তোমার সীমাবদ্ধতা কোথায় কোথায়? তারপর সেগুলো ঠিক করার কাজে নেমে পড়ো।

ধরে নিচ্ছি, তোমার পরিকল্পনার কাজ শেষ। শাব্বাশ এবং সাবধান। পরিকল্পনার পরের ধাপগুলো কিন্তু বেশ কঠিন। কারণ, পরিকল্পনা আর বাস্তবতার মধ্যে আরও কিছু বাধা আছে। **ভাল্লাগে না, আর কত, কালকে করব...** টাইপের গাদাগাদা অনুভূতির প্ররোচনায় পরিকল্পনামতো নিয়মিত সময় ও শ্রম দেওয়া আর সম্ভব হয়ে ওঠে না। এই সব প্ররোচনাকে পাত্তা না দিয়ে কাজে লেগে যাও। সাফল্য আসবেই।

আজই খুঁজে বের করো স্বপ্নপূরণের পথে ঠিক কোন ধাপে আছ তুমি, পরবর্তী ধাপে অগ্রসরের পথে বাধা কোথায় এবং সরিয়ে দাও সেসব বাধা। এভাবে একের পর এক ধাপ অতিক্রম করে পৌঁছে যাও তোমার স্বপ্নের চূড়ায়।

আমি মনে-প্রাণে বিশ্বাস করি, বড় কিছু করতে কিন্তু আগে থেকেই বড় হওয়া লাগে না; বরং বড় কিছু করতে গিয়েই মানুষ বড় হয়ে যায়। আমার এখনো মনে আছে প্রথম যখন আমার নামে ফেসবুক পেইজ খুলেছিলাম, আমার বন্ধুরাই হাসিঠাট্টা করেছিল, 'তোর আবার ফেসবুক পেইজ লাগে কেন?'

তখনো আমার উত্তর ছিল, আগে কেউ বড় কিছু করলে তাদের ফেসবুক পেইজ থাকত আর এখন কিন্তু এই ফেসবুক আর ইউটিউব দিয়েই অনেক বড় কিছু করা যায়। হয়েছেও সেটাই। আমার সেই নতুন খোলা ফেসবুক পেইজ থেকেই কয়েক কোটিবার বিভিন্ন ভিডিও দেখা হয়ে হয়েছে আর ইউটিউব চ্যানেল থেকে এখন সারা বাংলাদেশ থেকে অগণিত শিক্ষার্থী পড়াশোনা করছে।

জীবনে লক্ষ্য নির্ধারণ নিয়ে আমার খুব প্রিয় একটি উক্তি আছে।

> জীবনে সুখী হতে হলে কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর থেকে নিজের লক্ষ্যকে বেশি গুরুত্ব দাও। — আলবার্ট আইনস্টাইন

লক্ষ্য নির্ধারণ ও এর প্রভাব নিয়ে একটি চমৎকার এক্সপেরিমেন্টের গল্প শেয়ার করতে চাই।

টনি রবিন্স, ব্রায়ান ট্রেসি বা জিগ জ্যাগলারের নাম হয়তো শুনেছ। সবাই প্রখ্যাত লেখক, এক একজনের বইকে বলা যায় লাইফ হ্যাকস আর ক্যারিয়ার গড়ার অনুপ্রেরণার আধার! এই সব বিখ্যাত লেখকের বইগুলোতে আমি একটা বেশ জনপ্রিয় এক্সপেরিমেন্টের কথা পড়েছিলাম। পুরো বিষয়টা বলতে গেলে আমার চিন্তাধারাই বদলে দিয়েছিল!

হার্ভার্ড পরীক্ষণ

১৯৭৯ সালে হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির এমবিএ প্রোগ্রামের শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটা পরীক্ষণ (experiment) করা হয়েছিল। প্রথমেই তাদের বলা হয়েছিল, 'আপনাদের মধ্যে কার কার নিজের ভবিষ্যৎ লক্ষ্য ঠিক করা আছে?'

কী মনে হয়, কয়জনের ছিল, সেখানে?

প্রশ্নের উত্তরে শতকরা ৮৪ ভাগ শিক্ষার্থী বলে বসেন যে তাদের সে রকম কোনো লক্ষ্য ঠিক করা নেই। বাকি ১৬ ভাগের ১৩ ভাগ উত্তর দেন যে তাদের মাথায় আছে নিজেদের লক্ষ্য, কিন্তু তারা সেগুলো আর খাতায় লিখে রাখেননি। বাকি যে ৩ ভাগ মানুষ ছিলেন, শুধু তারাই নিজেদের ভবিষ্যৎ লক্ষ্য ঠিকঠাক করে, সেগুলো আবার লিখেও রেখেছেন!

দশ বছর পর

ঠিক দশ বছর পরে পরীক্ষণ শেষ হলো। এই দশ বছরে খুব সূক্ষ্মভাবে সব শিক্ষার্থীর ওপর নজর রাখা হলো। তাদের ট্র্যাক রেকর্ড, চাকরি আর সবকিছু। দশ বছর শেষে দেখা গেল, যাদের মাথায় লক্ষ্য ছিল, সেই ১৩ শতাংশ, অন্য ৮৪ শতাংশদের থেকে তিন গুণ বেশি উপার্জন করছেন।

আরও মজার ব্যাপার হলো, যে ৩ শতাংশ মানুষ একেবারে প্ল্যান করে সেটা খাতায় সেট করে ফেলেছিলেন, তারা বাকি ৯৭ শতাংশের থেকেই অনেক অনেক বেশি উপার্জন করেছেন!

এই পরীক্ষণ কি আসলেই হয়েছে?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

পুরো বিষয়টা নিয়ে আরেকটু ঘাঁটাঘাঁটি করার পরে আমি আরও কিছু মজার অথচ অবাক করার মতো জিনিস বের করে ফেললাম। এক দল আছে, যারা বিশ্বাস করে এই এক্সপেরিমেন্টের কোনো কিছুই সঠিক নয়, তারা উঠেপড়ে লেগেছে এটাকে ভুল প্রমাণের জন্য। আরেক দল আছে, যারা বিশ্বাস করে এই পরীক্ষণটা কোনোকালে হয়ইনি! এ নিয়ে আরও কিছু বই পড়তে গিয়ে আবিষ্কার করলাম আসল সত্যিটা।

পরীক্ষণটা হয়েছে কি হয়নি, পার্সেন্টেজটা কম নাকি বেশি, সেটা আসলে কোনো বিষয় না। মূল বিষয় কেউ যদি তার লক্ষ্য লিখে রাখেন, তবে পরবর্তী জীবনে অন্যদের থেকে তিনি অবশ্যই এগিয়ে থাকতে পারবেন!

পরীক্ষণের প্রভাব

সবকিছু পড়ে আমিও ভাবলাম যে হ্যাঁ, এখন থেকে এই লক্ষ্য নির্ধারণ করার কাজটা তো করাই যায়! তা ছাড়া খাতায় লিখে রাখার চেষ্টাটা অন্তত করে দেখি, ফলাফল কী হয় সে না হয় পরে দেখা যাবে। দীর্ঘস্থায়ী বলব না, তবে গত দুই বছরে এটা করার ফলাফল আমার জন্য অনেক ভালো হয়েছে। এ কাজটা করলে আমার দুটো ব্যাপারে খুব উপকার হয়।

১. লক্ষ্য স্থির করে সেটা খাতায় লিখে রাখলে, আমি যে কাজই করি না কেন, হোক সেটা ফেসবুকের নোটিফিকেশন চেক কিংবা একটা মুভি দেখা—ওই লক্ষ্যটা আর হারিয়ে যাবে না, খাতাতেই থাকবে সব সময়।

২. একইভাবে, কাজকর্ম করলেও যেটা হবে, মাথার মধ্যে ঘুরতে থাকবে আমার লক্ষ্যের কথা। সেটা আর ভোলা যাবে না।

দুটি বিষয় খেয়াল রাখো

এটা নিয়ে আরেকটু রিসার্চ করার পরে দেখলাম, যত যা-ই হোক, এই লক্ষ্য নির্ধারণ করতে গেলেও কিছু বিষয়ের দিকে খেয়াল রাখতে হয়। অন্তত দুটো বিষয়ের দিকে খেয়াল রাখা আবশ্যক! এগুলো হচ্ছে নিজের জন্য দুটো প্রশ্ন, যেগুলোর উত্তর পেলেই কেবল তুমি লক্ষ্য স্থির করতে আরও বেশি নিশ্চিত হতে পারবে।

প্রথম প্রশ্ন : তোমার লক্ষ্যটা কি নির্দিষ্ট বা স্পেসিফিক?

ধরো, নতুন বছরে তোমার লক্ষ্য হচ্ছে ওজন কমানো, ফিট থাকা। এটা কিন্তু কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্য না। তুমি যদি ঠিক করো বর্তমান ওজন থেকে ১০ কেজি কমাবে, তবে সেটাই হবে নির্দিষ্ট লক্ষ্য।

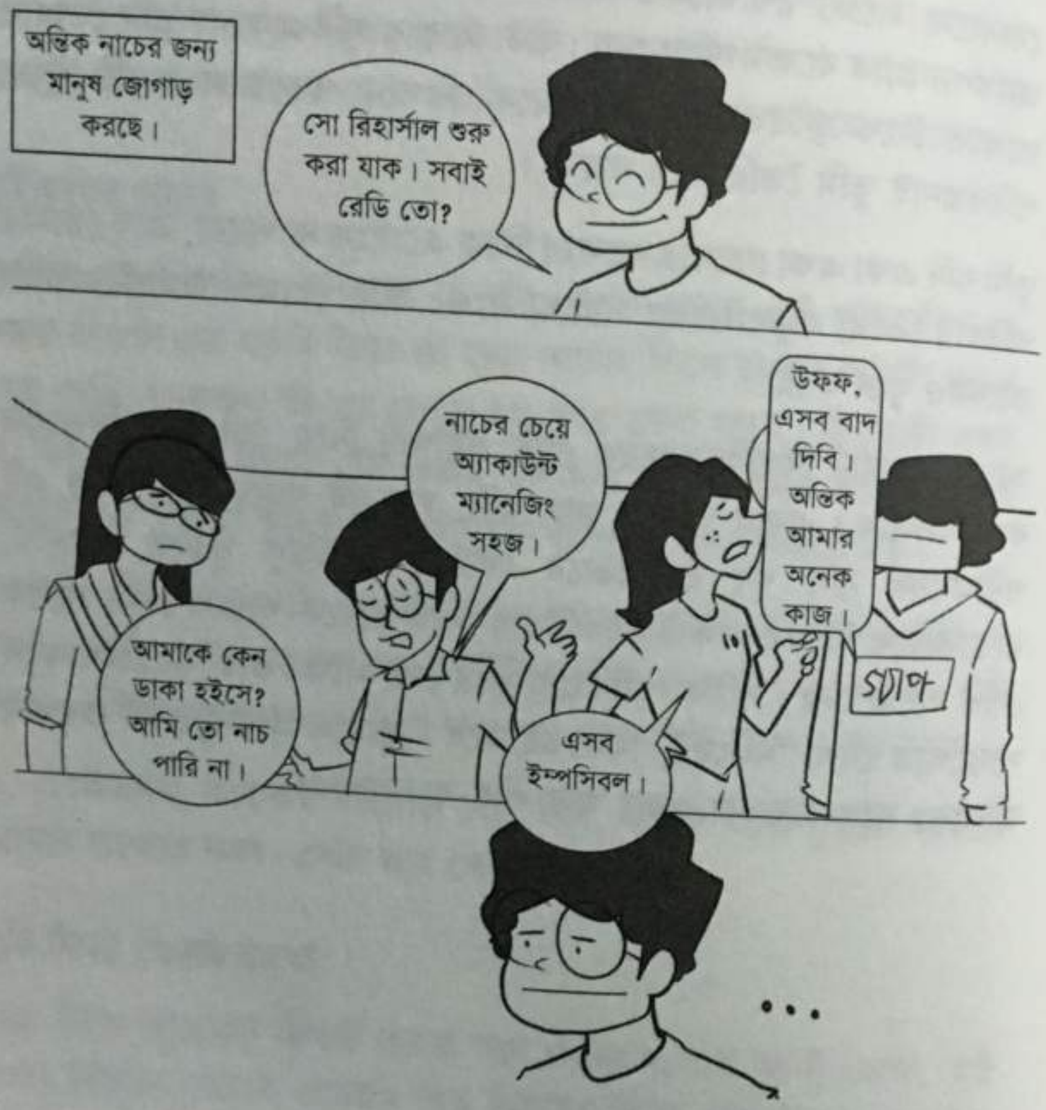
দ্বিতীয় প্রশ্ন : তোমার লক্ষ্যের কোনো কর্মপরিকল্পনা করা আছে কি?

যেকোনো লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য সব থেকে দরকারি জিনিস হচ্ছে, অ্যাকশন প্ল্যান বা কর্মপরিকল্পনা। এটা থাকার সুবিধা হলো তুমি তোমার লক্ষ্যের দিকে ছুটতে থাকলে কোনো বিপদে পড়বে না। যদি পুরো পরিকল্পনাই তুমি তৈরি করে থাকো।

তুমি যদি একা একা তোমার লক্ষ্যের দিকে এগোতে না পারো, তবে তোমার পরিবার কিংবা বন্ধুবান্ধবের সাহায্য নাও। আর তোমার কর্মপরিকল্পনায় তাদেরও যুক্ত করো।

আচ্ছা, হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেই পরীক্ষণ নিয়ে তো নানা বিতর্কের কথা বললাম। এবার আমার কথা বলি, গত দুই বছরে আমি কিন্তু এই পরীক্ষণের ফল খুব ভালোভাবে পেয়েছি। এইটুকু বুঝতে পেরেছি, খাতাকলমে নিজের লক্ষ্যটা একটিবার লিখে রাখতে পারলে সেটা অনেক বেশি কাজে দেয়। সঠিক পরিকল্পনা করে সেই লক্ষ্যে কাজ করতে থাকলে সাফল্যের দেখা মিলবেই, মিলতেই হবে। তাহলে আর ধুর কী করলাম জীবনে? বলে আক্ষেপ করার আর কীই-বা দরকার?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



অনুভূতি ৪

পারব না

জীবনে কত্তবার **'পারব না'** বলার পরেও পেরে গিয়েছি কিন্তু। আবার জীবনের কোনো কোনো সময় এমনও মনে হয়েছে যে বেঁচে থাকাই আর সম্ভব না। তারপরও কিন্তু আমরা সবাই দিব্যি বেঁচে আছি। ইংরেজিতে একটা সুন্দর উক্তি আছে এটা নিয়ে,

'মনে করে দেখো সেই সময়টার কথা, যখন তোমার কাছে বেঁচে থাকাটাও অসম্ভব বলে মনে হয়েছিল। তখনো তুমি পেরেছিলে, আর এখনো পারবে।'

আমরা আসলে জানিই না যে আমরা কত্ত কী করতে পারি। আমাদের পক্ষে আসলেই কত্ত কী করা সম্ভব।

অনেকেই আমাকে বলে, আমাকে দিয়ে সম্ভব না। যারা এ কথা বলে, তাদের আমি বিশেষভাবে লক্ষ্য করে দেখেছি যে, তারা অল্পতেই হতাশ হয়ে যায়।

আমি সব সময় বিশ্বাস করি, সব ধরনের বাধাবিপত্তি ডিঙিয়েই কিন্তু সফলতা আসে। যে মানুষের সফলতার পেছনে যত বেশি ব্যর্থতা এবং ধাক্কা থাকবে, সে আসলে তত বেশি সফল।

আমি সুযোগ পেলেই ইউটিউবে TED Talks দেখি। এখানে বিশ্বের নানা প্রান্ত থেকে অসাধারণ সব মানুষজন তাদের অসাধারণ সব চিন্তাভাবনা শেয়ার করতে আসে।

একদিন নিক ভুজিসিক নামের এক ভদ্রলোকের TED Talks দেখছিলাম। আমি এতটাই অনুপ্রাণিত হয়েছিলাম যে এক বসাতেই সেই ভদ্রলোকের

Poragedu.blogspot.com - Physicskill.blogspot.com

ছিল Overcoming Hopelessness, এরপর থেকে সুযোগ পেলেই আমি নিক ভুজিসিকের গল্প সবার সঙ্গে শেয়ার করি। আর এখন তোমার সঙ্গেও শেয়ার করার লোভ সামলাতে পারছি না—

১৯৮২ সালের ৪ ডিসেম্বর অস্ট্রেলিয়ার মেলবোর্ন শহরে নিকের যখন জন্ম হয়, তখন তাকে তার মা কোলে নিতে অস্বীকার করেন। আজব না?

স্কুলজীবনে মাত্র ১০ বছর বয়সে এই নিক আত্মহত্যার চেষ্টা করেন। কিন্তু সে যাত্রায় তিনি বেঁচে যান। তখনই সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেন, জীবন থেকে পালিয়ে যাওয়া যাবে না। চ্যালেঞ্জ নিতে হবে। জীবনকে ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে এর সঙ্গেই লড়াই করে যেতে হবে।

নিকের বয়স তখন ১৭। হাইস্কুলের ছাত্র। স্কুলের একজন সিকিউরিটি গার্ড তাকে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করেন। ৫৩ বার প্রত্যাখ্যাত হওয়ার পরে নিক যেদিন স্টেজে উঠলেন, সেদিনও তাকে দেখে দর্শক সারির প্রায় সম্পূর্ণটাই ফাঁকা হয়ে গিয়েছিল।

কারণটা কী? নিক ভুজিসিক হাত-পা ছাড়াই পৃথিবীতে এসেছিলেন। এটাও কী সম্ভব? হ্যাঁ সম্ভব। **'টেট্রা এনিমেলিয়া সিনড্রোম'**-এর কারণে নিক হাত-পা ছাড়াই জন্মগ্রহণ করেছিলেন। WNT3 জিনের কারণে মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়। নিকের হাত-পা না থাকলেও শরীরের অন্য সবকিছু স্বাভাবিক।

চিন্তা করা যায়!

চিত্র ২ : নিক ভুজিসিক মানসিক সাহস ও শক্তির অনন্য উদাহরণ

এসবের পরে কিন্তু তিনি কখনো মনে করেননি যে, **সম্ভব না!** তিনি অবিরতভাবে চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকেন এবং অভাবনীয়ভাবেই জনসাধারণের কাছ থেকে ব্যাপক সাড়া পেতে থাকেন।

তিনি তার পায়ের মাত্র ২টি আঙুল দিয়ে মিনিটে ৪৭টি শব্দ টাইপ করতে পারেন, যেটি অনেকে ১০টি আঙুল দিয়েও পারে না।

আমরা যেখানে একবার স্নাতক করতেই টায়ার্ড খেয়ে যাই, সেখানে নিক ফিন্যান্সিয়াল প্ল্যানিং ও অ্যাকাউন্টিংয়ে দু-দুবার স্নাতক সম্পন্ন করেছেন। স্নাতক সম্পন্ন করার পর এখন পর্যন্ত তিনি ৬০টিরও বেশি দেশে প্রায় ৩০ লক্ষাধিক মানুষের কাছে নিজের অনুপ্রেরণামূলক বক্তব্য পৌঁছে দিয়েছেন। তার লেখা প্রথম বই *Life Without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life* প্রকাশিত হওয়ার পর এটি প্রায় ৩০টি ভাষায় অনূদিত হয় এবং ইন্টারন্যাশনাল বেস্ট সেলারের স্বীকৃতি অর্জন করে।

এই নিক ভুজিসিক প্রায় ৫ লাখ মার্কিন ডলার মূল্যের একটি প্রতিষ্ঠানের একজন সফল উদ্যোক্তা।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তিনি একটি অসাধারণ কথা বলেছেন এবং এ কথা থেকে প্রাপ্ত শিক্ষাটা আমার আজীবন মনে থাকবে—

'আমি উঠে দাঁড়ানোর জন্য শতবার চেষ্টা করব, যদি শতবারই ব্যর্থ হই তবুও ব্যর্থতা মেনে নিয়ে সেটা ছেড়ে উঠব না। আমি আবার চেষ্টা করব এবং বলব, এটাই শেষ নয়।'

আমার পরিচিত অনেককেই নতুন কোনো কাজ দিলে অবলীলায় বলে ফেলে, 'পারব না'। বলার ধরন দেখে মনে হয় 'পারব না' বলাটা তাদের স্মার্টনেসের অংশ। কিন্তু আমার কাছে 'পারব না' একটা রোগ।

এই প্রজন্মের আমরা অনেকেই এই **পারব না!** রোগে আক্রান্ত।

কেন পারবে না? এই প্রশ্নের উত্তরটা কখনো খুঁজে বের করার চেষ্টা করেছ কী? পারবে না; নাকি পারার চেষ্টা করেও দেখো না?

একবার একজন শিক্ষক তার ক্লাসের সব শিক্ষার্থীকে একটা করে সাদা কাগজ ধরিয়ে দিলেন। এ রকমটা সাধারণত সারপ্রাইজ টেস্টে হয়ে থাকে। তবে সেদিন কোনো সারপ্রাইজ টেস্ট ছিল না। ওই কাগজের ওপর বড় বড় অক্ষরে লেখা ছিল,

পারব না

এবং তারপর তিনি সব শিক্ষার্থীকে বললেন, তারা যাতে এই কাগজটায় তাদের যাবতীয় অপারগতার কথা অর্থাৎ তারা কী কী পারে না, সে বিষয়গুলো লিখে ফেলে। সবাই বেশ মনোযোগ দিয়ে, চিন্তাভাবনা করে খুঁজে বের করল তারা ঠিক কী কী জানে না বা করতে পারে না। কেউ লিখল যে সে সাঁতার জানে না; কেউ বা আবার লিখল সে বেশিক্ষণ মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করতে পারে না; কারও আবার ব্যায়াম করতে সমস্যা হয়; কেউ আবার পাথর অনেক দূরে ছুড়ে ফেলতে পারে না। এ রকম অনেক 'না-পারা'গুলো লেখা হয়ে গেল **পারি না!** লেখা সাদা কাগজটায়। তারপর শিক্ষক সবার কাছ থেকে সেই অনেক অনেক 'না-পারা'র হতাশায় পরিপূর্ণ কাগজগুলো সংগ্রহ করলেন। এরপর শিক্ষক সব শিক্ষার্থীকে তার সঙ্গে ক্লাসরুমের বাইরে একটি নির্দিষ্ট জায়গায় যেতে অনুরোধ করলেন। সেখানে যাওয়ার পর সবার সামনে শিক্ষক মহোদয় একখানা আজব কাণ্ড করে বসলেন। তিনি সেই **পারি না!** লেখা কাগজগুলোকে একটা বাক্সবন্দী করে ফেললেন। তারপর সবাই মিলে একটা গর্ত খুঁড়ে সেই **পারি না!** ভর্তি বাক্সটাকে মাটিচাপা দিয়ে দিল এবং তারপর তিনি বললেন, 'তোমরা অনেকেই একটা সময় অনেক কিছু পারতে না; কিন্তু এখন তোমাদের এই না-পারাগুলোকে মাটিচাপা দেওয়া হয়ে গেছে। এগুলোর আর অস্তিত্ব নেই। আর এমন কিছু নেই, যেটা তোমরা পারো না।'

এই ছোট্ট একটা ঘটনা সেদিনের সব শিক্ষার্থীর মনে একটা চমৎকার প্রভাব ফেলেছিল। ওই ঘটনার পর যতবারই তাদের মনে হয়েছে যে তারা কোনো কিছুতে অদক্ষ, কোনো কিছুতে কম পারদর্শী কিংবা কোনো কিছু পারে না বা তাদের দ্বারা সম্ভব না, ঠিক ততবারই এই পারি না ভর্তি বাক্সটাকে মাটিচাপা দেওয়ার মুহূর্তটাকে স্মরণ করে নিজেদের অনুপ্রাণিত করেছে তারা। তাদের আর কখনোই এই পারি না নামের নেতিবাচকতাগুলো দমিয়ে রাখতে পারেনি।

কবি কালীপ্রসন্ন ঘোষের **পারিব না** কবিতাটার সেই চমৎকার চরণগুলো মনে আছে তো,

পারিব না এ কথাটি বলিও না আর
কেন পারিবে না তাহা ভাব এক বার।

পারব না! বলে প্রকৃত অর্থে কিছু নেই। সমস্যাটা হলো আমরা হারার আগেই হেরে বসে থাকি। পরাজিত হওয়ার মানসিকতাটা আমাদের কারও কারও মধ্যে প্রবল। এরপর থেকে প্রতিবার **পারব না** বলার আগে নিজেকে প্রশ্ন করো, কেন পারবে না? জীবনের সব **পারব না!**-কে মাটিচাপা দিয়ে দাও। **পারব না**-র কবরের ওপর গজিয়ে উঠুক অজস্র সম্ভাবনার আশ্চর্য সব ফুল।

টিপস ৪.১ পারব না বনাম পারতেই হবে?

আমার সব কাজেই আমি কোনো না কোনোভাবে, কোথাও না কোথাও লিখে রাখি। যার ফলে কাজগুলো কখনোই হারিয়ে যায় না। এ টিপসটি কাজে লাগাতে হলে প্রথমেই একটি কাগজ আর কলম নিয়ে বসে পড়ো।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এটি একটি 'আত্মপর্যালোচনামূলক' কাজ। ভবিষ্যতেও ঠিক যখনই তোমার মনে হবে যে তুমি পারবে না, তখনই এটা কাজে লাগবে।

১. কাগজ সামনে রেখে হাতে কলম নিয়ে চিন্তা করো যে কোন কোন কাজ তুমি আগামী ৭ দিনে সম্পন্ন করতে চাও, কিন্তু মনে হচ্ছে যে তুমি পারবে না। এরপর লিস্ট করো।

২. ৫টি এ রকম কাজ লেখা হলে, আবার চিন্তা করো যে, ঠিক কোন কারণগুলোর জন্য তোমার মনে হচ্ছে যে এই কাজগুলো তুমি পারবে না। অর্থাৎ তোমার না পারার পেছনে সোজাসাপ্টা কারণগুলো কী কী? কাজগুলোর পাশে সেই কারণগুলো লিখে ফেলো।

৩. এবার আবার চিন্তা করতে থাকো এই কারণগুলো থেকে নিস্তার পাওয়ার উপায় কী কী? চিন্তা করে দেখো সমাধানগুলো কীভাবে হতে পারে। লক্ষ্য করো, আমি কিন্তু বলছি না যে **কী সমাধান হতে পারে?** বরং আমি বলছি **কীভাবে সমাধান হতে পারে?** চিন্তা করো, দম নাও। সময় নিয়ে ভেবে সেগুলো পাশে লিখে ফেলো।

লেখা শেষ হলে কাগজটা হাতে নাও। তারপর দেখবে তুমি যে কাজগুলো ভেবেছিলে পারবে না, সেগুলোর কীভাবে কী করলে করতে পারবে, তার একটা সুন্দর রোডম্যাপ তৈরি হয়ে গেছে।

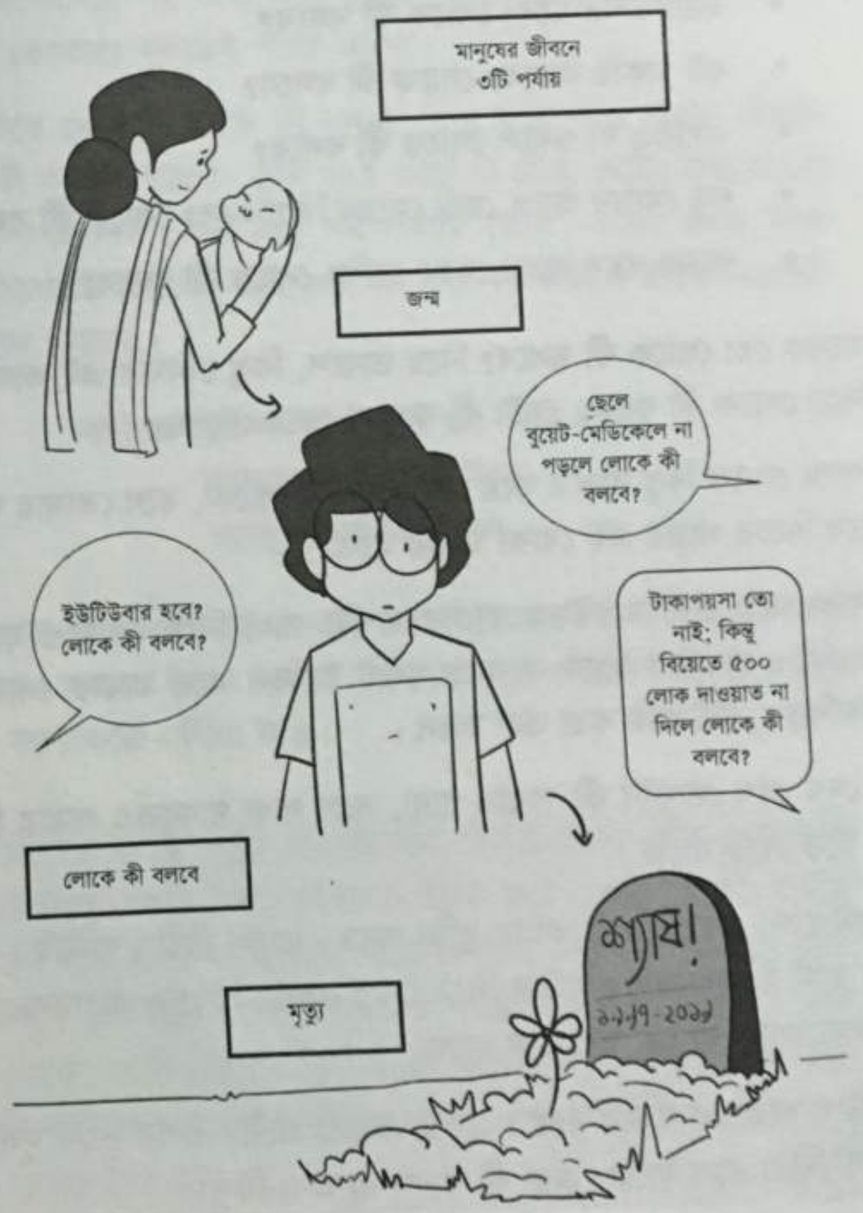
যেটা অনেকটা নিচের মতো দেখতে—

পারি না → কেন পারি না → কীভাবে পারব

ব্যাপারটা এই কারণে অসাধারণ যে, তুমি তোমার **'পারব না!'**কে নিজেই নাকচ করে দিয়ে সেটাকে 'কেন পারবে'তে বদলে দিয়েছ। এভাবে নিজেই একটি অসাধারণ স্ট্র্যাটেজি সাজিয়ে ফেলেছ। আসলে তোমার সব না পারার মধ্যেই রয়েছে কী করলে পারা যেত তার নীলনকশা। তাই যখনই মনে হবে যে, *'আমাকে দিয়ে হবে না'*, তখনই এ কাজটা করো এবং স্ট্র্যাটেজির কাগজটা নিজ হাতে শক্ত করে নিজে বুঝতে শেখো যে *'আমাকে পারতেই হবে।'*

অনুভূতি ৫

লোকে কী বলবে?



Poragedu.blogspot.com -Physicsskill.blogspot.com

এই ফর্মুলা আমরা সবাই দেখেছি এবং নিজের অসহায়ত্বের কথা চিন্তা করেছি কিন্তু এর বাইরে বের হতে পারিনি।

- ছেলে বুয়েট-মেডিকেলে না পড়লে **লোকে কী বলবে?**
- মেয়ের এত বয়স হয়ে যাচ্ছে। এখনো বিয়ে না দিলে **লোকে কী বলবে?**
- টাকাপয়সা তো নাই; কিন্তু বিয়েতে ৫০০ লোক দাওয়াত না দিলে **লোকে কী বলবে?**
- বিসিএস দেবে না? চাকরি করবে না? ব্যবসা করবে?
- ইউটিউবার হবে? **লোকে কী বলবে?**
- বউ চাকরি করবে? **লোকে কী বলবে?**
- এমবিএ না করলে **লোকে কী বলবে?**
- বড় মেয়ের আগে ছোট মেয়ের বিয়ে হলে? **লোকে কী বলবে?**
- কনের বয়স বরের থেকে বেশি? **লোকে কী বলবে?**

অনেক তো **লোকে কী বলবে?** নিয়ে ভাবলে, কিন্তু তোমার এই ভাবাভাবি নিয়ে লোকে কী বলবে, সেটা কী কখনো ভেবে দেখেছ?

'পাছে লোকে কিছু বলে'র ভয়ে যদি তুমি ভীত থাকো, তবে তোমার অবস্থা হবে নিচের গল্পের এই বোকা স্বামীর মতো।

বোকা এই স্বামীটা বউসহ তাদের একটা গাধা নিয়ে কোথাও যাচ্ছিল আরকি। গাধাটার পিঠে না চড়ে হেঁটে যাচ্ছিল বলে রাস্তার লোকজন ব্যঙ্গবিদ্রূপ, টিটকারি করা শুরু করল।

—দেখ দেখ লোকটা কী গাধার গাধা, সঙ্গে গাধা থাকতেও গাধার পিঠে না চড়ে হেঁটে যাচ্ছে।

ঠিকই তো! লোকগুলোর কথায় যুক্তি আছে। ভাবল নিরীহ স্বামীটি। তার পর স্বামী-স্ত্রী দুজনেই গাধাটার পিঠে চেপে বসল। কিছুদূর এগোনোর পর একদল লোক কটূক্তি করা শুরু করল

—কী পাষণ্ডের পাষণ্ডরে বাবা। একটা অবলা প্রাণীর ওপর দুজন দুলাল-দুলালী দিব্যি বসে যাচ্ছে! এরা কী মানুষ না অন্য কিছু!

তাই তো, মানবতা বলে কথা। কী আর করা। অগত্যা স্বামীটি গাধার পিঠ থেকে নেমে হেঁটে চলল।

কিছুদূর এগোনোর পর আবার একদল সেকেলেপন্থী বলা শুরু করল

—হায় হায়, দেখছ সমাজ কেমন গোল্লায় গেছে, রাজরানীটি বসে আছে গাধার পিঠে আর স্বামী গাধাটি যাচ্ছে হেঁটে।

তো, কী আর করা। স্বামীটি স্ত্রীকে অনুরোধ করল হেঁটে যেতে আর নিজে উঠে বসল গাধার পিঠে।

কিছুদূর এগোনোর পর পড়ে গেল একদল সমালোচনাকারীদের সামনে। আর যায় কোথায়? বুঝতেই পারছ অবস্থা।

এবার ভেবে দেখো, 'লোকে কী বলবে' চিন্তা করে কাজ করলে জীবনে কতটুকু কী করতে পারবে। তুমি যা-ই করো না কেন, সেটার সমালোচনা করার জন্য একদল লোক কিন্তু সব সময়ই তৈরি। এদের প্রশ্রয় দিলে কেবল বিড়ম্বনাই বাড়বে। তাই, এই সব লোকের কথাকে প্রশ্রয় দেওয়াটা প্রকৃতপক্ষে অবান্তর।

করিতে পারি না কাজ, সদা ভয়—সদা লাজ,
সংশয়ে সংকল্প সদা টলে,
পাছে লোকে কিছু বলে।

হ্যাঁ, 'লোকে কী বলবে' এই সংশয়ে থাকলে তোমার অটল সংকল্পও কিন্তু টলে যাবে। অতএব এখন থেকেই 'যা বলে বলুক লোকে' মনোভাব নিয়ে তোমার সৎসংকল্পে এগিয়ে যাও।

একটা ডিমের কথাই ধরো না। ডিমের ভেতর থেকে শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমেই কিন্তু একটি নতুন জীবনের উদ্ভব ঘটে। আর ডিমের বাইরে থেকে যদি শক্তি প্রয়োগ করা হয়, তবে জীবনের সম্ভাবনা নষ্ট হয়ে যায়। ঠিক তেমনি তুমি যদি নিজের ভেতরের শক্তি দ্বারা উজ্জীবিত হয়ে কাজ করতে থাকো, তবে তোমার হাত ধরেই অনেক নতুন সৃষ্টির সূচনা হবে আর যদি বাইরের মানুষের কানাঘুষায় নুইয়ে পড়ো তাহলে শুরুর আগেই অনেক স্বপ্নের ইতি ঘটবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কোনো একটা কাজ করতে গেলে মানুষ যদি বলে তুমি এ কাজটা করতে পারবে না, কিন্তু তুমি যদি সেটা করে দেখিয়ে দাও, তবে সেটার আনন্দ হবে অজস্র ভোল্টের সমান। তাই তোমাকে কেউ যদি কখনো বলে যে, তোমাকে দিয়ে হবে না কিংবা তুমি পারবে না, তখন সেটাকে একটা চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিয়ে নিজের মনোবলকে আরও শক্ত করো।

টিপস ৫.১ উক্তিতে সমাধান

তুমি আমার ওয়েবসাইটে (**www.aymansadiq.com**) গেলে দেখবে যে একদম শেষে আমার কিছু পছন্দের উক্তি দেওয়া আছে। এর কারণ কী?

একটু চিন্তা করে দেখো তো, তোমার জীবনে কি এ রকম কোনো মুহূর্ত এসেছে যখন কিনা তোমার মনে অনেক প্রশ্ন চলে এসেছে, কিন্তু উত্তর খুঁজে পাচ্ছ না। বুঝতে পারছ না যে কেন তোমার সঙ্গেই হচ্ছে এ রকম। কারও সঙ্গে কথাও বলতে পারছ না সে বিষয়গুলো নিয়ে। উল্টো সবাই আগে থেকেই তোমার বিপক্ষে চলে গেছে তোমাকে না বোঝার চেষ্টা করেই। আমার জীবনেও চলার পথে এ রকম অসংখ্য মুহূর্ত এসেছে এবং এখনো আসে। তুমিই প্রথম বা শেষ ব্যক্তি নও, তুমি এ রকম সমস্যার মধ্যে পড়েছ; বরং তোমার চেয়েও অনেক খারাপ পরিস্থিতির মধ্যে থেকেও মানুষ তার সমাধান করে (**টিপস ৪.১ দ্রষ্টব্য**) বের হয়ে এসেছে।

এই যে কথাগুলো বললাম, মাত্র একটা উক্তি দিয়ে এই সব কথার সারমর্ম বলে দেওয়া যায়। সেটি হচ্ছে—

'প্রথমে তারা তোমাকে উপেক্ষা করবে, তারপর তারা তোমাকে নিয়ে হাসাহাসি করবে, এরপরে তারা লড়াই করবে এবং শেষ পর্যন্ত জয়ী হবে তুমি।' —মহাত্মা গান্ধী

এই উক্তিটিই আমার ওয়েবসাইটের শেষে দেওয়া আছে। আমি আমার জীবনের অনেক প্রশ্ন এবং শঙ্কা থেকে চিন্তামুক্ত হয়েছি এই উক্তি দিয়েই। প্রথম যখন অনলাইনে পড়ানো শুরু করলাম, তখন অনেকেই ভ্রুকুঁচকে বলেছিল—

—অনলাইনে কেউ আবার পড়ার ভিডিও দেখতে আসে নাকি?

—এগুলো দুই দিনের খেয়াল, কদিন পরেই চলে যাবে।

—এই সব ফেসবুক, ইউটিউব করলে শেষে না খেয়ে মরতে হবে।

—ঢাকা ভার্সিটির আইবিএতে পড়েছ অনলাইনে টিচার হওয়ার জন্য নাকি?

—সেদিন জন্মালে তুমি, স্টার্টআপের তুমি কী বোঝো?

এখন এই আমিই যখন এই বইটি লিখছি, তখন দেখতে দেখতে আমাদের টেন মিনিট স্কুলে (www.10minutescool.com) সমগ্র বাংলাদেশ থেকে প্রতিদিন প্রায় আড়াই লাখ শিক্ষার্থী সম্পূর্ণ বিনা মূল্যে পড়াশোনা করছে এবং এই টেন মিনিট স্কুলের মাধ্যমেই তৈরি হয়েছে প্রায় ৬০ লাখ শিক্ষার্থীর এক অবিশ্বাস্য কমিউনিটি। আর এর পুরোটাই হচ্ছে সম্পূর্ণ অনলাইনে। আমরা যদি এই বাংলাদেশ নিয়ে স্বপ্ন না দেখতে পারি, তাহলে কোন বাংলাদেশ নিয়ে স্বপ্ন দেখব?

তাই মহাত্মা গান্ধীর করা উপরের উক্তিটি অনেকাংশে আমার জীবনের সঙ্গে মিলে যায়। তোমার জীবনের সঙ্গেও সেটি মেলাতে পারো এভাবে—

এই উক্তিটি তোমার প্রতিদিনের ডায়েরির একদম প্রথমে লিখে রাখো। আমি কিন্তু তা-ই করেছিলাম। কথা দিচ্ছি, ম্যাজিকের মতো কাজ করবে।

নিচের কাজগুলো আমার সঙ্গে সঙ্গে করে ফেলার মাধ্যমে শুরু করে দাও

১. তুমি যদি ইতিমধ্যেই আমার মতো ডায়েরি নিয়ে ঘোরার অভ্যাস শুরু করে দিয়ে থাকো, তাহলে তো অসাধারণ। না থাকলে শুরু করে দাও, নিজের জীবনটা আরেকটু গোছানো হবে।

২. ডায়েরি শুরুর প্রথম কয়েক পেজে নিজের পছন্দের কিছু উক্তি লিখে ফেলো, যেগুলো তোমাকে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছে। যেমন আমার আরেকটি পছন্দের উক্তি হচ্ছে—

'পরিশ্রম করো নীরবে, সফলতাই ভাঙবে নীরবতা।' —ফ্রাঙ্ক ওশেন

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এই পুরো বইয়ের বিভিন্ন অংশে আমি তোমার জন্য নানা উক্তি সাজিয়ে লিখেছি। সাজেশনের দরকার হলে এখান থেকে পছন্দ করে নিতে পারো।

৩. যখনই তোমার খুব মন খারাপ হবে, তখন নিজেকে কিছু সময় দাও এবং ডায়েরির যে অংশে উক্তিগুলো লিখে রেখেছ, সেগুলো দেখো এবং পড়ো। নিজের সঙ্গে মেলাও। দেখবে মন খারাপটা অনেকখানি চলে গেছে। ভেতরে শক্তি খুঁজে পাচ্ছ এবং কে কী বলল তা নিয়ে চিন্তা করাটাও চলে গেছে।

মনে রাখবে, কারও কথা শুনে শুনে কাজ করে যাওয়ার জন্য তুমি এই পৃথিবীতে আসোনি। তোমার নিজের একটা জীবন রয়েছে, সেই জীবনে তোমার কিছু স্বপ্ন রয়েছে, কিছু ইচ্ছা রয়েছে এবং সে স্বপ্ন, লক্ষ্য বা ইচ্ছাগুলো কিন্তু একান্তই তোমার। সেখানে কেউই তোমাকে সাহায্য করতে আসবে না। তোমার নিজের স্বপ্ন রক্ষার দায়িত্ব পুরোটাই তোমার ওপরে। কারণ দিন শেষে তোমার স্বপ্নের প্রতি বিশ্বাস যদি এতটাই হালকা হয় যে আশপাশের লোকের কথায় তোমার স্বপ্ন নিয়ে কাজ করার ইচ্ছা চলে যায়। তাহলে মনে রাখবে, ওটা আসলে তোমার স্বপ্ন ছিল না, ওটা ছিল তোমার শখ। যেটা দুদিন পরেই চলে যায়। সত্যিকারের স্বপ্নের জন্য মানুষ জীবন দিতেও প্রস্তুত থাকে।

কয়েকটা ঘটনা কল্পনা করে তোমার চারপাশের সঙ্গে মেলানোর চেষ্টা করে দেখো—

একটা গোলাপি শার্ট। কিনতে খুব ইচ্ছা করছে। দামও খুব বেশি না। কিন্তু... লোকে কী বলবে? গোলাপি আবার ছেলেদের কালার নাকি?

মেয়েটা খুব মেধাবী। নিউক্লিয়ার ফিজিকস পড়তে চায় আমেরিকা গিয়ে। স্কলারশিপও পেয়ে যাবে। কিন্তু তাকে এখনই বিয়ে দিয়ে দিতে হবে। একা একা বিদেশ গেলে লোকে কী বলবে? এর থেকে বরং সংসার করুক।

ছেলেটা বেশ ভালো গান গায়। সারা দিন ঘরে বসে গিটার টুং টাং। কয়েকটা গান রেকর্ডও করেছে। কিন্তু ইউটিউবে আপলোড করার সাহস পাচ্ছে না। যদি মানুষ আজেবাজে কমেন্ট করে? যদি কারও না ভাল্লাগে?

আমাদের ছোট ছোট শখ থেকে শুরু করে আমাদের বড় বড় স্বপ্ন '**লোকে কী বলবে**' নামক ঘাতক ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে অকালে মারা যাচ্ছে। আমাদের স্বপ্নগুলোর এমনিতেই অনেক প্রতিবন্ধকতা আছে। সুযোগ-সুবিধার অভাব আছে, আর্থিক অসংগতি আছে, পরিবারের দায়িত্ব আছে। এরপরও যদি '**লোকে কী বলবে**'-নামক এই অদ্ভুত ব্যাধির শিকার হতে হয়, তাহলে আমাদের স্বপ্নগুলো বাঁচবে কী করে? তবে এই ব্যাধি থেকে বাঁচার একটা পদ্ধতি আছে। সেটা আলাপ করার আগে একটু চিন্তা করো, এই 'লোকে কী বলবে?'-এর 'লোকগুলো' আসলে কারা? পাশের বাসার আঙ্কেল, বিয়ের অনুষ্ঠানে দেখা হওয়া আন্টি, সহপাঠীর মা, বাবার অফিসের কলিগ। এই মানুষগুলোর মতামত বা পরামর্শের মূল্য বুঝতে হলে তোমাকে দুটি প্রশ্ন করতে হবে।

১. তারা কি তোমাকে চেনেন? মানে শুধু নাম জানা নয়। তুমি মানুষটা কেমন, তোমার স্বপ্নগুলো কেমন, তোমার দক্ষতাগুলো কী কী, তোমার দুর্বলতাগুলো কী কী—এর কিছুই কি তারা জানেন?

২. তারা কি তোমার ভালো চান?

প্রথমত, বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই তারা তোমাকে চেনেন না। বড়জোর তোমার নাম জানেন আর কোথায় পড়েন তা জানেন, কিন্তু ব্যক্তি 'তুমি'র সঙ্গে তাদের পরিচয় নেই। তাই তারা গড়পড়তা একটা পরামর্শ তোমাকে দিয়ে দেন। কারণ হয়তো তার পরিচিত কোনো ব্যক্তির এই পরামর্শে কাজ হয়েছিল। ব্যাপারটা অনেকটা এমন। ধরো, তুমি ডাক্তারের কাছে গেছ জ্বর নিয়ে। ডাক্তার তোমাকে প্যারাসিটামল খেতে বললেন। বেশ কাজ হলো। এটা দেখে ডাক্তার যদি পেট ব্যথার রোগী, গ্যাস্ট্রিকের রোগী, জন্ডিসের রোগী সবাইকে প্যারাসিটামল দিয়ে দেন, তাহলে কি কাজ হবে? অথচ আমাদের সমাজে প্রতিনিয়ত তা-ই হচ্ছে। কেউ একজন ইঞ্জিনিয়ারিং বা বিবিএ করে জীবনে উন্নতি করেছে বলে সবাইকে এটাই পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। অথচ সবার চাহিদা, ক্ষমতা, জীবনের অভিজ্ঞতা যে আলাদা—এটাই আমরা ভুলতে বসেছি।

এবার দ্বিতীয় প্রশ্ন, তারা কি তোমার ভালো চান? হ্যাঁ, যারা তোমাকে পরামর্শ দেবেন তাদের অনেকেই হয়তো তোমার ভালো চান। তবে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

খেয়াল করলে দেখবে, অনেকের উদ্দেশ্য তোমাকে ভালো পথ দেখানো নয়; বরং তার জীবনে কত সাফল্য আছে এটা জাহির করা।

'ভাবি, তোমার ছেলে চারুকলায় ভর্তি হয়েছে? এখান থেকে পাস করে তো কোনো চাকরি পাবে না। আমার ছেলে তো মাশাল্লাহ ইঞ্জিনিয়ারিং শেষ করে অমুক জায়গায় লাখ টাকা বেতনের চাকরি করে।' এ রকম কথা বলা মানুষ কি আদৌ তোমার ভালো চান? আমার তো মনে হয় না।

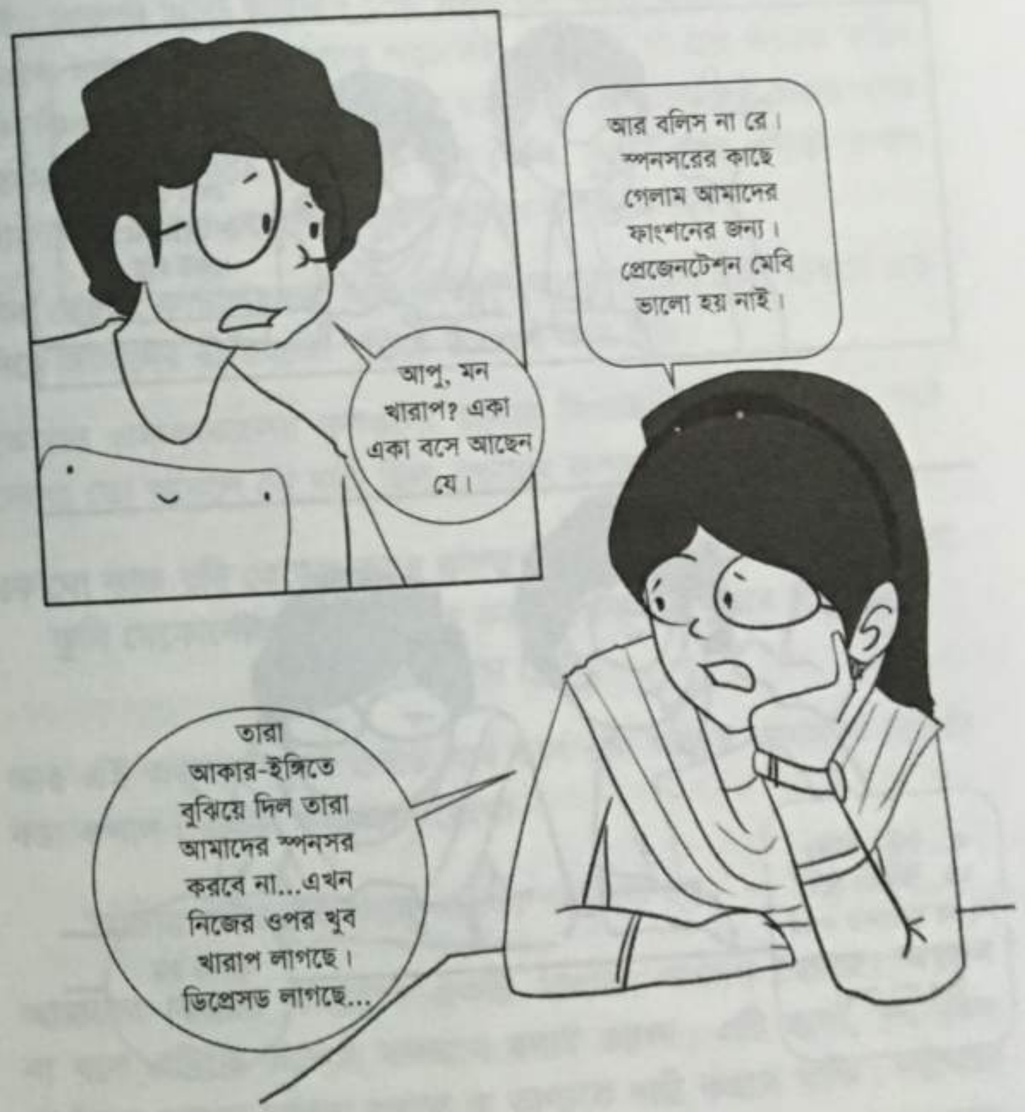
এই 'লোক'দের থেকে বাঁচার উপায় তবে কী? ফেসবুকে একটা 'আনফলো' অপশন আছে। কোনো মানুষের পোস্ট যদি তোমার না ভাল্লাগে, তাহলে তুমি তাকে আনফলো করতে পারো। তাহলে তার পোস্টগুলো তোমার হোমপেজে আসবে না। সত্যিকারের জীবনেও মানুষকে আনফলো করা সম্ভব। যখনই কেউ তোমাকে কোনো পরামর্শ দিতে যাবেন, তখনই এই দুটি প্রশ্ন চিন্তা করবে। তিনি কি তোমাকে চেনেন? তিনি কি তোমার ভালো চান? যদি একটা প্রশ্নের উত্তরও না হয়, তাহলে ওই মানুষটাকে আনফলো করে দাও। অর্থাৎ সহজ বাংলায়, তাকে অনুসরণ করো না; তার কথাকে পাত্তা দেবে না।

আর জীবনে যেকোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে প্রথমে নিজের কথা চিন্তা করো। এরপর তোমার বাবা-মা এবং একান্ত শুভাকাঙ্ক্ষীদের কথা চিন্তা করো। এই কাজটা করলে তুমি কতটুকু খুশি হবে বা এই কাছের মানুষগুলো কতটুকু গর্বিত হবে, এটুকু চিন্তা করলেই হবে। **'লোকে কী বলবে?'** তোমার স্বপ্নগুলোকে অহেতুক এই প্রেশারটা দেবে না। স্বপ্নগুলো উড়ুক না ওদের মতো।

—সাকিব বিন রশীদ

চিফ ইন্সট্রাক্টর, টেন মিনিট স্কুল।

(বন্ধু আয়মান আর ছোট ভাই অন্তিকের বইয়ের মধ্যে টুপ করে ঢুকে পড়লাম। লেখাটা দিয়ে যদি কেউ ন্যূনতম উপকৃত হয়, তাহলে আমি অসম্ভব খুশি হব)



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ৬

কপালে নাই!

আমাদের নিজেদের ভুলের বোঝা আমরা প্রায়ই কপালের ওপর চাপিয়ে দিই। তারপর দিব্যি আবারও সেই একই ভুল করার প্রস্তুতি নিই। পরীক্ষা খারাপ হলে বলে বসি, 'স্যার পড়াতেই পারেননি বা প্রশ্ন অনেক কঠিন ছিল কিংবা ম্যাডাম তো নম্বরই দিতে চান না।' কোনোভাবেই কারও ওপর ভুলের বোঝা চাপাতে না পারলে বলে ফেলি, 'আরে দোস্ত, পোড়া কপাল আমাদের। ভালো রেজাল্ট আসলে আমার কপালেই নেই।'

কিন্তু বেচারা কপালের তো আর প্রতিবাদ করার সুযোগ নেই, থাকলে এত দিনে আমাদের রীতিমতো পুড়িয়ে ছারখার করে দিত।

তোমার এযাবৎকালের ভুলগুলো আবার সিআইডির মতো তদন্ত করে দেখো তো আসলে কে দায়ী ছিল, তোমার কপাল নাকি তুমি নিজেই?

কোনো কাজ যদি তোমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হয় তাহলে সেটা করার উপায় তুমি যেকোনোভাবে খুঁজে বের করবে, অন্যথায় খুঁজবে অজুহাত।
—রায়ান ব্লেয়ার

আর এই অজুহাত খুঁজে পেতে ব্যর্থ হলে তো আছেই আমাদের দোষের বস্তা কপাল। একটা কথা মনে রেখো—

'কঠোর পরিশ্রমের কাছে প্রতিভা পরাজিত হয়।' — টিম নটকি

আমাদের সবারই কমবেশি একটি সাধারণ অভ্যাস রয়েছে। অভ্যাস না বলে এটিকে আসলে বদভ্যাস বলাই ভালো। এটি হলো, সব রকম ব্যর্থতার পেছনে আমরা কপাল বা ভাগ্যকে দায়ী করতে থাকি। পরীক্ষায় ফেল আসল, বলে বসলাম **কপালে ছিল না**। বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ হলো

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

না, অজুহাত তৈরি **ভাগ্য সহায় হলো না**। চাকরির ইন্টারভিউতে বাদ হয়ে গেলে, তখনো সেই দুর্ভাগা কপাল বেচারাই আসামি হচ্ছে। (নেভার স্টপ লার্নিং, ২০১৮, পৃষ্ঠা ৮৬)

সত্যি বলতে কি, সবকিছুতে এভাবে কপালের দোষ দেওয়ার কোনো কারণই নেই। Luck, Fate এগুলো আমাদের জীবনের অংশ বটে, কিন্তু আমরা নিজেরাই পারি আমাদের ভাগ্য বদলাতে। নিজে চাইলেই সাফল্য আসবে, তখন আর কপালের নাম নিতেও হবে না। নিজের সাফল্য তাই নিজের কাছেই।

নিজের ভাগ্য নিজেই গড়তে চাইলে কিছু ধাপ অনুসরণ করে দেখতে পারো। আমার নিজের জীবনে এই ধাপগুলো বেশ কাজে লেগেছে, আশা করছি তোমারও অনেক উপকারে আসবে!

ধাপ ১: শুরুটা হোক নিজের একটা লক্ষ্য ঠিক করে ফেলা দিয়ে। হ্যাঁ, সব মানুষ সমান নয়, সবার কর্মক্ষমতা বা মেধা সমান নয়। তাই নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী ঠিক করে ফেলো তুমি জীবন নিয়ে কী করতে চাও, তাহলেই সফলতার পথে এগিয়ে যেতে পারবে। চেষ্টা করবে নিজের লক্ষ্যটি নির্দিষ্ট করে সে অনুযায়ী কাজ করে যেতে।

ধাপ ২: এবার চেষ্টা করো লক্ষ্য অর্জনের পথে যে ধাপগুলো অতিক্রম করবে, সেগুলো একটি একটি করে কাগজে টুকে রাখার। তাহলে পেছনে ফিরে তাকালে তোমার জীবনের ভুলগুলো চোখে পড়বে, তোমার অসংগতিগুলো ঠিক করে আগের থেকে বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে এগিয়ে যেতে পারবে।

ধাপ ৩: যেকোনো ধরনের কাজই করো না কেন, অঙ্গীকারবদ্ধ থেকো। তুমি যদি তোমার কাজের প্রতি আগ্রহী হও, সেটি নিয়ে সফল হতে চাও, তবে সব সময় অঙ্গীকারবদ্ধ থেকে এগিয়ে যেতে হবে। নিজের ওপর বিশ্বাস রেখে কাজ করে যেতে হবে।

ধাপ ৪: ভাগ্য মানে কপালকে দোষারোপ করা না। একেবারেই না। কপাল তোমার সঙ্গ দেবে তখনই, যখন তুমি নিজ আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে কাজ করবে। কথায় বলে না,

'ভাগ্য সাহসীদের পক্ষে।

তাই বীরত্বের সঙ্গে নিজের লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে গেলে ভাগ্য এমনিতেই তোমার সহায় হবে।

ধাপ ৫: নিজের ভুলকে স্বীকার করাটা খুব দরকার। তুমি মানুষ, কোনো মেশিন নও। সুতরাং তোমার কাজে টুকটাক খুঁত থাকবেই। মেশিনের কাজে খুঁত থাকে না। তোমার ভুল হতেই পারে, আর তাই সেগুলোকে অস্বীকার করবে না। নিজের ভুল স্বীকার করে সেগুলো ভবিষ্যতে আর যাতে না হয়, সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে।

ধাপ ৬: সময়ের সদ্ব্যবহার করতেই হবে। একজন সফল মানুষের জীবনে সময়ানুবর্তিতা খুবই দরকারি একটা কাজ। ধরো, তুমি সময়ের কাজ সময়ে করলে না, ফেলে রাখলে। তাহলে আগের কাজগুলোর সঙ্গে নতুন এই কাজটাও এসে যোগ হবে, আর তাতে পুরোনো কাজগুলোর সঙ্গে এই কাজটাও আর কখনোই করার সময় হবে না। এ জন্য সময়কে ঠিকভাবে কাজে লাগাও!

ধাপ ৭: আত্মনির্ভরশীল হও। পরনির্ভরশীলতা সাফল্যের পথে সবচেয়ে বড় বাধা। কারও ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়লে সে ক্ষেত্রে তুমি সাফল্য পেলেও সেটি তোমার একার হবে না, আর তাকে আদতে সাফল্য বলা যায় কি না, তাতে তুমি নিজেও সন্দিহান হয়ে পড়বে। তাই নিজের ওপর নির্ভরশীল হওয়ার চেষ্টা করো।

ধাপ ৮: জীবনে চলার পথে যেকোনো পরিস্থিতিতে, যেকোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় অন্যের পরামর্শ নিতে লজ্জার বালাই করবে না। পরামর্শ পেতে পারো তোমার চরম শত্রুর কাছ থেকেও, পরামর্শ পেতে পারো একেবারে ক্ষুদ্র কোনো ব্যক্তির কাছ থেকেও, তাই কখনো পরামর্শকে অগ্রাহ্য করবে না। মনে রাখবে, কারও পরামর্শই ফেলনা নয়, তাই সফল জীবন গড়তে এগুলোর অনেক দরকার রয়েছে।

সফলতা পাওয়া খুব সহজ কোনো কাজ নয়। তাই বলে ভাগ্যের হাতে সবকিছু সমর্পণ করে দেওয়াটা হবে চূড়ান্ত বোকামির পরিচয়! নিজের মতো করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে কাজ করে গেলে ভাগ্যও তোমাকে সঙ্গ দেবে, দিতেই হবে!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

টিপস ৬.১ কপালে কী ছিল তাহলে!

আচ্ছা, কখনো কি তোমার মনে হয়েছে, 'আসলে, আমার **কপালেই নেই**'। একটু ভাবো তো, তোমার কপালে কেন ছিল না।

তাহলে চলো, ঝটপট একটা কাজ করে ফেলি। তোমার কপালে কী কী নেই ভেবে বসে আছ, সেটার একটা তালিকা করি—

১. তালিকা করে লেখা শুরু করো, তুমি চেষ্টা করেও পাওনি এবং শেষে বুঝতে পেরেছ যে, সেগুলো তোমার **কপালে ছিল না**। মনের যাবতীয় সব রাগ, কষ্ট আর অভিমান এখানে দিয়ে দিতে পারো।

২. যে জিনিসগুলো **'কপালে ছিল না'** বলে তোমার মনে হয়েছে, সেগুলো লিখে ফেলা হলে এবার এই তালিকার প্রতিটি বিষয়ের ডানদিকে আমরা 'হ্যাঁ/না' লিখব। যদি মনে করো, তুমি তোমার সর্বোচ্চটুকু—একদম ১০০ ভাগ দিয়ে চেষ্টা করেছিলে সেই জিনিসটি পেতে। তাহলে পাশে 'হ্যাঁ' লেখো। আর যদি মনে করো যে, 'না, আমি আমার ১০০ ভাগ দিয়ে চেষ্টা করিনি জিনিসটি পাওয়ার জন্য', তাহলে ওই বিষয়টির পাশে 'না' লেখো।

এবারে আমি আমার একটা অভিজ্ঞতা শেয়ার করার সদয় অনুমতি নিচ্ছি, তোমার কাছ থেকে। আমি একবার এক বিশাল মিলনায়তনে একটা অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিচ্ছি। বক্তব্য দেওয়ার মধ্যেই একসময় আমি দর্শক সারির সবাইকে অনুরোধ করলাম, বসে থাকা অবস্থায় তাদের ডান হাত ওপরে তুলতে। দর্শক সারির সবাই হাত ওপরে তুলল। তারপর, আমি আবার বললাম, 'আপনারা বসে থেকে যত ওপরে পারেন, ডান হাত ওপরে তুলুন। সবাই হাত সর্বোচ্চ যতটুকু পারা যায় ওপরে তুললেন। আমি বললাম, 'আপনারা সবাই এখন যতটা ওপরে ডান হাত তুলতে পেরেছেন, এর থেকে কি আর ওপরে তোলা সম্ভব? হ্যাঁ অথবা না।'

দর্শকসারি থেকে সবাই বললেন, 'না।'

এরপর আমি ২ সেকেন্ড চুপ থেকে বললাম, 'সবাই এবার আরেকটু ওপরে হাত তোলার চেষ্টা করেন তো দেখি।'

সবাই যদিও বলেছিলেন, হাত আর ওপরে তোলা সম্ভব না। তাও তারা হাত আরেকটু ওপরে তুললেন। এরপর আমি সবাইকে হাত নামাতে বলে বললাম, 'আমরা আমাদের জীবনে বিভিন্ন কাজে চেষ্টা করে বলি যে, আমি তো অনেক চেষ্টা করেও জিনিসটা পেলাম না। কিন্তু ওই অনেক চেষ্টার পরেও আমাদের আরেকটু চেষ্টা করার সুযোগ থাকে। যেটা আমরা দেখেও না দেখার ভান করে বলি যে, আমি তো আমার সর্বোচ্চটুকু দিয়েছি। আপনারা যখন বললেন যে, এর থেকে হাত আর ওপরে তোলা সম্ভব না, এরপরও কিন্তু আমি আবার বলার পরে হাত আরও ওপরে তুলতে পেরেছিলেন। আমাদের সফলতা অনেক ক্ষেত্রে ওই আরেকটু চেষ্টা করার ওপর নির্ভর করে।'

৩. ধাপ ১-এ, 'তোমার কপালে নেই' যে জিনিসগুলোর তালিকা করলে, সেগুলো নিয়ে চিন্তা করো তো এবার! তারপর আমার বলা অভিজ্ঞতার সঙ্গে সেগুলো মিলিয়ে দেখো। তুমি যতটুকু চেষ্টা করেছিলে, এর থেকে বেশি চেষ্টা করা কি কোনোভাবেই তোমার পক্ষে সম্ভব ছিল না?

৪. তুমি এই ধাপে এসে হয় সবগুলোতেই 'না' লিখেছ, নাহলে অন্তত কিছু ক্ষেত্রে হলেও 'হ্যাঁ' লিখেছ।

৪.১. যদি সবগুলোতেই 'না' লিখে থাকো—

তুমি বুঝে গেছ যে তোমার কপালের আসলে কোনোকালেই কোনো দোষ ছিল না। এ ক্ষেত্রে কাউকে যদি দায়ী করতেই হয়, সেটা হচ্ছে তোমার আরেকটু চেষ্টা না করা বা নিজেকে বিভিন্ন অজুহাত দেওয়া। সমস্যা খুঁজে বের করা হচ্ছে সমস্যা সমাধানের প্রথম ধাপ। তুমি সেটা পার করে ফেলেছ সফলতার সঙ্গে। নিজেকে একটা বাহবা দাও। ভবিষ্যতে যখনই মনে হবে যে তোমার কপালে কোনো জিনিস নেই, তখনই আবার ভাববে, তুমি যা যা করেছ, তোমার পক্ষে কি এর থেকে বেশি কিছু করা আর কোনোভাবেই সম্ভব ছিল কি না। যদি মনে হয় যে সম্ভব ছিল, তাহলে তুমি উত্তর পেয়ে গেছ।

৪.২. যদি অন্তত কিছু ক্ষেত্রে 'হ্যাঁ' লিখে থাকো—

তালিকার যেগুলোর পাশে তুমি 'হ্যাঁ' লিখেছ, অর্থাৎ এর থেকে বেশি কিছু করা তোমার পক্ষে সম্ভব ছিল। সেগুলোর পাশে দাগ দিয়ে পয়েন্ট

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

করে এমন ৩টি কাজের কথা লেখো, যেগুলো করলে ভালো হতো কিন্তু তুমি করোনি। চিন্তা করো, চিন্তা করলেই খুঁজে পাবে। আর যখনই পাবে, তখনই বুঝবে যে তুমি তোমার সর্বোচ্চটুকু দিয়ে চেষ্টা করোনি। এবারে ৪.১ টিপসে ফিরে যাও। তাহলেই কেল্লা ফতে।

কপালে নেই নিয়ে যত কিছুই বলি না কেন, তারপরও তোমার প্রতিদিনকার জীবনে অজুহাত দেওয়ার বিষয়টা থেকে যেতেই পারে। হয়তো তুমি নিজের অজান্তেই অজুহাত দিয়ে দিয়ে পিছিয়ে পড়ছ, কিন্তু নিজে সেটা বুঝতে পারছ না। তাই চলো, এ বিষয়টা বুঝে আসার জন্য একটা পরীক্ষা করে ফেলি। নিচের ছকে প্রতিটি ঘরের পাশে নির্দিষ্ট নম্বর দেওয়া রয়েছে, যে কাজগুলো তুমি করছ সে অনুযায়ী নিজেকে নম্বর দাও। এরপর যোগ করে দেখো সর্বমোট কত পেলে। নম্বর বেশি হওয়ার অর্থ হচ্ছে তোমার প্রতিদিনের জীবনে অজুহাত দেওয়ার ঘটনা কম। আর নম্বর কম হলে এখনই বের করে ফেলো যে তোমার কোন কোন কাজে ঘাটতি রয়েছে বা নিজেকে কীভাবে অজুহাতের কবল থেকে রক্ষা করতে পারো। একই সঙ্গে ছকে নম্বর বসানো শেষ করে তোমার করণীয় কাজগুলো লিখে ফেলতে পারো। তাহলে চলো শুরু করা যাক।

আমার যা আছে তা নিয়ে আমি কৃতজ্ঞ	+১০	-৫	আমার যা আছে সেগুলো কিছু ক্ষেত্রে আমার প্রাপ্য ছিল
কাউকে কোনো কাজ করতে দেখলে ভুলগুলো দেখিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করি	-৬	+৮	কাউকে কোনো কাজ করতে দেখলে প্রশংসা করি
সাধারণত কাউকে ক্ষমা করতে আমার কিছুটা সময় লাগে	-৫	+৫	দ্রুত ক্ষমা করে দেওয়ার আগে চিন্তা করি
অন্যদের কাজের ক্রেডিট দিই	+৭	-১০	অন্যদের কাজের ক্রেডিট দেওয়ার আগে কিছুটা চিন্তা করে নিই
কোনো কাজ ঠিকভাবে না হলে নিজের ভুলগুলো স্বীকার করি	+৯	-৫	কোনে কাজ ঠিকভাবে না হলে অন্যদের ঘাটতি বের করার চেষ্টা করি
সময় পেলে বিভিন্ন বই পড়ার চেষ্টা করি	+৫	-৩	টিভি দেখে অবসরে সময় পার করি
প্রতিদিনের কাজ মনে রাখতে কিছুটা সমস্যা হয়	-৬	+৮	ডায়েরিতে তালিকার মাধ্যমে কাজ করি
বিভিন্ন সময় আইডিয়া নিয়ে কথা বলি	+৬	-৮	দরকার হলে মানুষকে নিয়ে কথা বলি
নিজেকে পরিবর্তন করতে পারি	+৮	-৫	নিজেকে পরিবর্তন করতে কিছুটা সময় নিই
ভালো তথ্য বা সুযোগের কথা শেয়ার করি	+৭	-৪	যেকোনো ভালো তথ্য বা সুযোগের কথা সবাইকে শেয়ার করার আগে কিছুটা ভেবে নিই
পজিটিভ মাইন্ডসেট ধরে রাখার চেষ্টা করি	+৯	-৭	নেগেটিভিটি জীবনে কিছু সময় চলে আসে
কখনোই শেখা থামাই না	+১০	-৬	নতুন কিছু শিখতে কিছুটা সময় নিই
সর্বমোট	তোমার নম্বর		তোমার করণীয় কাজগুলো এখন এখানে লেখো

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ৭

তো কী হইসে

এই প্রশ্নের উত্তর যদি আমরা ঠিক করে দিতে পারতাম, আজ আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান হয়ে যেত।

—এখানে ময়লা ফেললে কেন?

— তো কী হইসে?

— বাসে ওঠার আগে ধাক্কা দিলে কেন?

— তো কী হইসে?

— বুড়ো রিকশাচালকটাকে এভাবে বকা দিলে কেন?

— তো কী হইসে?

...এ রকম হাজারো **তো কী হইসে?**-এর উত্তর আমরা মুখের ওপরে ঠিক করে দিতে পারিনি আজও।

যদি পারতাম, এ প্রশ্নটাই আজ আর কেউ করার সাহস পেত না।

একদিন পাবলিক বাসে যাচ্ছি, পাশের সিটে কমলা রঙের শার্ট পরা মধ্যবয়সী একজন লোকের দিকে চোখ পড়ল। ভদ্রলোক বসে বসে বিমলানন্দে বাসের সিটের ফোম ছিঁড়ছেন।

ডান হাতের নখ দিয়ে ছিঁড়ে ছিঁড়ে, তিনি বাম হাতে ফোমগুলো জমাচ্ছেন।

কয়েক বার তাকালাম...উনিও আমার দিকে তাকালেন; তারপর আবার ফোম ছেঁড়ায় মনোযোগ দিলেন।

এখন আমি জানি 'কেন এ রকম করছেন?' জিজ্ঞেস করলে উনি উত্তর দেবেন, **'তো কী হইসে?'**

আমি সেই উত্তর শুনতে চাই না...তাই বললাম, 'এগুলো কি পানি দিয়ে খাবেন? নাকি খালি খালিই খাবেন?'

—'কী খামু?'

—'এই যে হাতের ফোমগুলো।'

—'ফোম খামু কেন?'

'আমি ডিবি পুলিশ। আপনি রাষ্ট্রীয় সম্পত্তি নষ্ট করছেন...এখন এগুলো আপনাকে খেতেই হবে...এগুলো যদি পানি দিয়ে ঢকঢক করে খেয়ে ফেলেন, তাহলে অবশ্য মামলা অতটা শক্তিশালী হবে না...কারণ মামলার আলামত খেয়ে ফেললে মামলা কেমনে হবে? তখন অবশ্য এজাহারে উল্লেখ করব যে বান্দার খিদা লেগেছিল, তাই মামলার নথি-আলামত সব খেয়ে ফেলেছেন...এ ছাড়া অন্য কোনো বদ-উদ্দেশ্য ছিল না।'

বান্দা এবার ভীতসন্ত্রস্ত হয়ে ছেঁড়া ফোমগুলো টিপে টিপে জায়গামতো লাগানোর চেষ্টা করছেন।

এ জাতি বেশ কিউট...বোঝাইলেই বোঝে।

এখন আমাদের 'বোঝাতে হবে', নীতিতে আগাতে হবে... কিছু সময় হয়তো ওপরের ঘটনার মতো আঙুল একটু বাঁকা করে বা কিছু সময় সুন্দর করে বুঝিয়ে দিতে হবে।

'বাসে ওঠার আগে ধাক্কা দিলে কেন? আজকে তুমি যেভাবে ধাক্কা দিলে সেটা দেখে কালকে তো আরেকজন ঠিক এভাবেই তোমার আব্বাকেও ধাক্কা দিতে পারে...পারে না?'

এভাবে বললে আমি নিশ্চিত 'তো কী হইসে?'- উত্তরটা আসবে না।

এ দেশের একটা বড় গুণ হলো, এ দেশের মানুষ শোনে।

যদি শোনাতে পারো, কাজে দেবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আমাদের সবার, এই নতুন বছরের রেজল্যুশন হোক, এই বছর অন্তত ১২ জনকে বুঝিয়ে বলব কোনটা বেঠিক এবং সেটা ঠিক কী কারণে বেঠিক।

শুরুটা অন্তত হোক।

[আয়মান আমাকে অনেক দিন থেকে গুঁতাচ্ছে তার বইয়ের জন্য '**তো কী হইসে?**'-টপিকে লেখা দেওয়ার জন্য। প্রতিদিন ইনবক্স করছে ছেলেটা... আমি আলসেমির কারণে ওকে পাত্তাই দিচ্ছিলাম না... কিসের বই আর কিসের লেখা...ধুরু...তুই বই লিখবি তো আমার কী হইসে!!

কালকে সে ফোন করে বোঝাল, ভাইয়া, আপনার একটা লেখার প্রভাব কত পরিবর্তন আনতে পারে ভাবেন। লিখে ফেলেন।

ফোনটা রেখেই ভাবতে ভাবতে যা মাথায় এল লিখে ফেললাম...ওপরে পড়েও দেখিনি কী লিখেছি...একটা ঘোরের মধ্যে লিখে ফেলেছি...শুধু মাথায় ইকো হচ্ছে 'লেখার পরিবর্তন! লেখার পরিবর্তন!']

আপনারাও আজ থেকে শুরু করেন; শুধু মাথায় রাখবেন, এ বছর অন্তত ১২ মাসে ১২ জনকে বুঝিয়ে তার একটা বদভ্যাস ত্যাগ করাতে হবে।

শুরুটা হোক...একদিন ঠিকই দেখবেন বোঝানোর লোক পাওয়া যাচ্ছে না আশপাশে।

সেই দিনটার অপেক্ষায়!

Arif R Hossain

— আরিফ আর হোসাইন

সহ-প্রতিষ্ঠাতা, আমরাই বাংলাদেশ

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ৮

আমার কী দোষ?

যেকোনো সমস্যা, ব্যর্থতা কিংবা নেতিবাচক পরিস্থিতি থেকে পাশ কাটিয়ে কিংবা দায় এড়িয়ে যাওয়ার এক অব্যর্থ অস্ত্র হলো এই, **আমার কী দোষ?** আমরা বাঙালিরা এই পাশ কাটিয়ে বা দায় এড়িয়ে গিয়ে অভিযোগ আর একে-অপরকে দোষারোপ করার বেলায় বিশেষ পারদর্শিতা রাখি। কিন্তু, এই পাশ কাটিয়ে আর দায় এড়িয়ে গিয়ে অভিযোগ করে কি সমস্যার সমাধান সম্ভব? পরিবর্তন আনা সম্ভব? কতই তো **আমার কী দোষ?**-বলে দায় এড়িয়ে, পাশ কাটিয়ে গিয়ে একে-ওকে দোষারোপ করলে; এসব করে আজ অবধি কোনো সমস্যার সমাধান হয়েছে? নিজেকে প্রশ্ন করে দেখো!

প্রশ্নের উত্তর ভাবতে থাকো। আর এই ফাঁকে আমি একটা গল্প বলে নিই।

এক রাজ্যের প্রজারা সবকিছুতে অন্যের দোষ খুঁজে বেড়াত। রাজ্যের যাবতীয় সমস্যা নিয়ে ওরা রাজাকে দায়ী করত। রাজা এবার ওদের জব্দ করার ফন্দি আঁটলেন। সেই ফন্দি মোতাবেক রাজ্যের সবচেয়ে ব্যস্ত রাস্তায় অর্থাৎ প্রজাদের চলাচলের রাস্তায় একটা গাছের গুঁড়ি ফেলে রাখলেন। রাজার উদ্দেশ্য ছিল এই গুঁড়ি অপসারণে কে কী উদ্যোগ নেয়, সেটা পর্যবেক্ষণ করা। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত এবারও প্রজারা একইভাবে পাশ কাটিয়ে দায় এড়িয়ে গিয়ে ঘুরেফিরে রাজ্যের অবস্থার জন্য আফসোস করল আর রাজাকেই দোষারোপ করল।

সেই রাজ্যেরই এক দরিদ্র প্রজার চলাচলের পথে যখন ওই গুঁড়িটা পড়ল, তখন সে কোনো অজুহাত না দেখিয়ে, কোনো অভিযোগ না করে, কাউকে দোষারোপ না করে গুঁড়িটাকে সরিয়ে ফেলার বন্দোবস্ত করল

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এবং সরাতে গিয়ে লক্ষ করল গুঁড়ির নিচে একটা চিরকুট রাখা ছিল, যেখানে রাজামশাইয়ের ধন্যবাদ, কৃতজ্ঞতা আর প্রশংসা জ্ঞাপন ছিল। আর পুরস্কার হিসেবে ছিল কিছু স্বর্ণমুদ্রা।

তো গল্প থেকে আমরা কী শিখলাম? আমাদের দেশেও অনেক অনেক সমস্যা রয়েছে। অথচ আমরা সে সমস্যাগুলোকে সমাধানের উদ্যোগ না নিয়ে উল্টো অভিযোগ করে নিজের দায়টা এড়িয়ে যাই। দেশটা যদি আমাদের হয় তাহলে সে সমস্যাগুলোও আমাদের। আর আমাদের সমস্যাগুলোকে সমাধানের দায়ও তো দিনশেষে আমাদের ওপরই বর্তায়। আমাদের ব্যর্থতার জন্যও দায়ী আমরাই। নিজের ব্যর্থতার দায়ভার নিজের কাঁধে নেওয়ার সৎসাহসের আরেক নামই হলো *Accountability* তথা দায়িত্বশীলতা।

দায়িত্বশীলতা নামের এই একটা গুণের উপস্থিতিই কিন্তু ব্যক্তি হিসেবে আমাদের অবস্থান অনেকখানি নির্ধারণ করে দেয়। এই গুণের উপস্থিতি তোমাকে ব্যক্তি হিসেবে অনেকখানি উঁচুতে নিয়ে যাওয়ার ক্ষমতা রাখে। এই দায়িত্বশীলতা বলতে প্রকৃতপক্ষে কী বোঝায়? সেটা জানা আছে কি? ভালো কাজের ক্রেডিট নেওয়ার বেলায় আমরা সবাই ওস্তাদ। কিন্তু নিজের কোনো কাজ, বুদ্ধি বা আইডিয়ার ব্যর্থতার দায় নেওয়ার বেলায়ই আমাদের যত আপত্তি। ব্যর্থতার দায় কেবলই অন্যের। দোষ দেওয়ার কিংবা দায় চাপানোর জন্য কাউকে না পেলে বা অজুহাত হিসেবে কোনো কিছু না পেলে, দুম করে কপালের ওপর দোষ চাপিয়ে দিতে আমরা একটুও সময় নিই না, বিন্দুমাত্র দ্বিধা বোধ করি না। এই কাজগুলোকে এড়িয়ে যাওয়ার নামই হলো দায়িত্বশীলতা। একটু বুঝিয়ে বলি। এই দায়িত্বশীলতার মানে আসলে প্রকৃত অর্থে সফলতার মতো করে ব্যর্থতার দায়ভার নেওয়ার মতো সৎসাহস রাখা। এই দায়িত্বশীল হওয়ার আরও একটা লক্ষণ হলো প্রো-অ্যাকটিভ (Proactive) হওয়া। রি-অ্যাকটিভ (Reactive) আর প্রো-অ্যাকটিভের মধ্যে একটা খুব সূক্ষ্ম তফাত আছে।

যারা প্রো-অ্যাকটিভ তারা সব ব্যাপার ও পরিস্থিতি সম্পর্কে আগে থেকে ধারণা রাখে এবং প্রয়োজনসাপেক্ষে সতর্কও থাকে। অন্যদিকে রি-অ্যাকটিভ যারা, তারা ঠিক পরিস্থিতির সময় সজাগ হয়। তাই দায়িত্বশীল হওয়ার অন্যতম পূর্বশর্ত হলো প্রো-অ্যাকটিভ হওয়া।

এখন থেকে নিজে দায়িত্বশীল হওয়ার পাশাপাশি আশপাশের সবাইকে দায়িত্বশীল হতে অনুপ্রাণিত করো।

নিজেদের সমস্যা সমাধানের দায়ও নিজেরাই নিতে শেখো। নিজের ব্যর্থতাটাকে স্বীকার করার মতো সৎসাহস রাখো। নিজে ভুলের, সমস্যার, ব্যর্থতার দায়ভার নিজেই নেওয়ার অভ্যাস করো। ক্ষমা চাইতে শেখো। তবে হ্যাঁ, ক্ষমা চাইতে গিয়ে আবার অন্য কোনো অজুহাত কিংবা অন্য কাউকে দোষ দিয়ে নিজের ক্ষমা চাওয়াটাকে অর্থহীন করো না।

তাহলে আর কখনোই তোমাকে, **আমার কী দোষ?** বলে দায় এড়ানোর প্রয়োজন পড়বে না।

একটা গল্প বলছি, যাতে বিষয়টা বুঝতে আরও সহজ হয়।

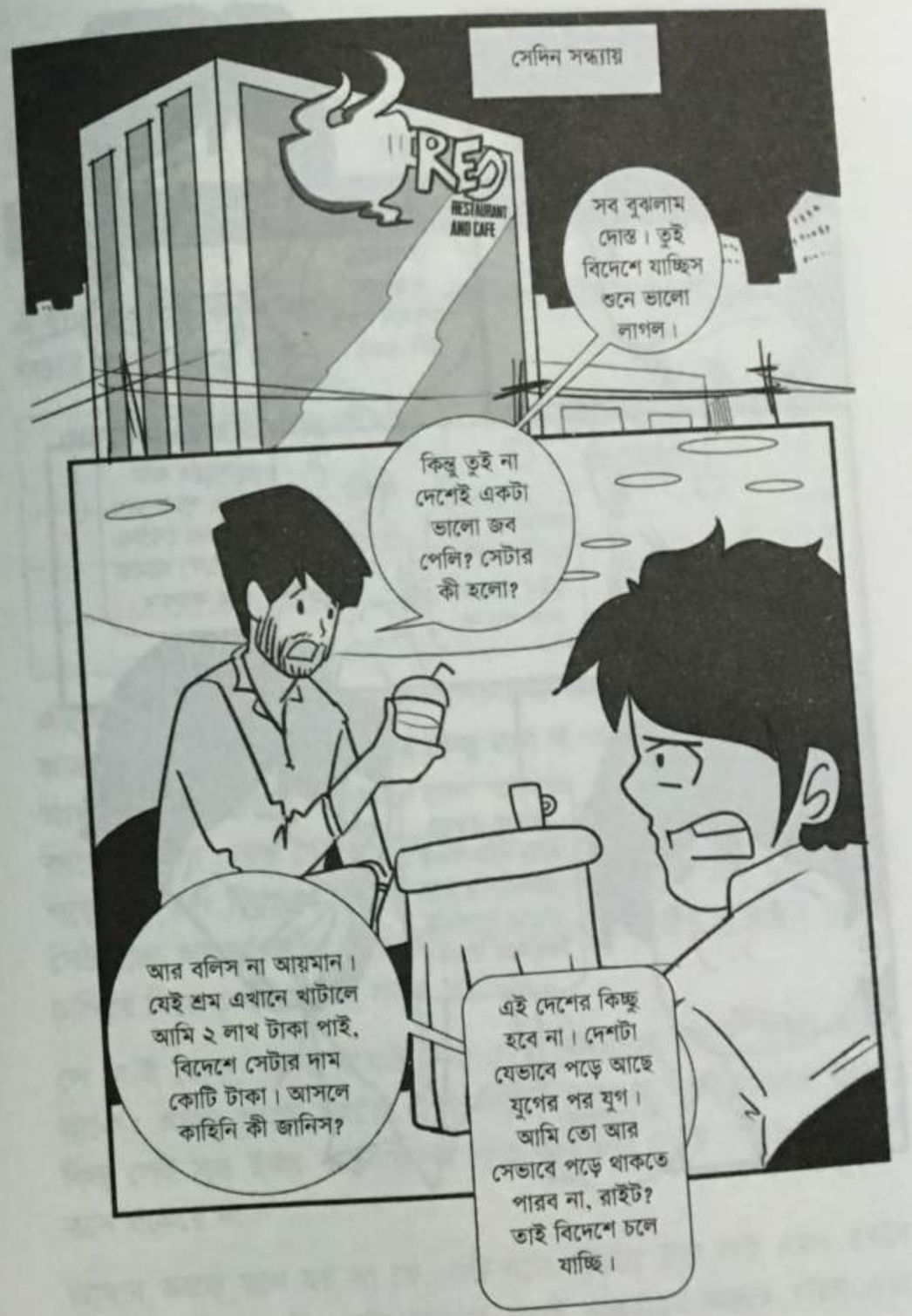
সাব্বির আর শাওন বিশ্ববিদ্যালয়ের বন্ধু। বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনার পাট চুকিয়ে দুজনে একটি চাকরিতে জয়েন করল। এর ঠিক এক বছর পর শাওনের প্রমোশন হলো অথচ সাব্বিরের হলো না। সাব্বিরের এই ব্যাপারটায় বেশ খারাপ লাগল। সে মনে মনে বেশ কষ্ট পেল এবং একই সঙ্গে বিরক্তও হলো এই ভেবে যে, সে আর শাওন একই সঙ্গে চাকরিতে জয়েনের পর এক বছর ধরে একই ধরনের কাজ করে যাওয়া সত্ত্বেও প্রমোশন পেল শাওন। কিন্তু এর কারণটা কী? বিরক্তি আর ক্ষোভ সামলাতে না পেরে সাব্বির রীতিমতো তার বসের কাছে অভিযোগই করে বসল এ ব্যাপারটা নিয়ে। বস সাব্বিরকে তৎক্ষণাৎ কোনো জবাব না দিয়ে তাকে একটি হলরুমে ডেকে পাঠালেন। সেখানে শাওনকেও ডাকা হলো। তখন সাব্বির আর শাওনকে একই সঙ্গে বাজারে তরমুজের খোঁজ করতে পাঠালেন। কিছুক্ষণ পর সাব্বির ফিরে আসার পর বস তাকে প্রশ্ন করলেন, বাজারে তরমুজ বিক্রি হচ্ছে কি না? জবাবে সাব্বির বাজারে তরমুজ বিক্রি হচ্ছে বলে জানাল। এরপর বস সাব্বিরকে তরমুজের দাম জিজ্ঞেস করায় সাব্বির একটু অপ্রস্তুত হয়ে গেল। ইতস্তত হয়ে সে এ ব্যাপারে তার ধারণা না থাকার কথা জানাল। এরপর সাব্বির আবারও বাজারে তরমুজের দাম নিয়ে ধারণা নিতে গেল এবং ফিরে এসে সেটা তার বসকে জানাল। এরপর তার বস তাকে অফিসের কাজে তরমুজ কেনার প্রয়োজনীয়তার কথা জানালেন এবং জিজ্ঞেস করলেন যে যদি

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১৫ কেজি তরমুজ, অর্থাৎ অনেক বেশি পরিমাণে তরমুজ একসঙ্গে কেনা হয় সে ক্ষেত্রে দামের তারতম্য কতখানি হবে? সাব্বিরকে যথারীতি এ প্রশ্নের উত্তর জানতে আবারও বাজারে যেতে হলো। এ রকম খুঁটিনাটি বিষয় জানতে তাকে কয়েকবার বাজারে যেতে হলো। এরপর বস ওই হলরুমে আবার শাওনকে ডেকে পাঠালেন। শাওন রুমে এলে বস তার কাছে একইভাবে বাজারে তরমুজ বিক্রি হচ্ছে কি না জানতে চাইলেন। উত্তরে শাওন জানাল, বাজারে ৪টি দোকানে তরমুজ বিক্রি হচ্ছে। এ ছাড়া সে তরমুজের দাম, কম বা বেশি কেনার ক্ষেত্রে দামের তারতম্যসংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য জানাল। ঘটনাটি দেখার পর সাব্বির পুরো বিষয়টা উপলব্ধি করতে পারল।

গল্পের সাব্বির চরিত্রটি হলো একটি রূপক রি-অ্যাকটিভ চরিত্রের নির্দেশক। তাকে কোনো কাজের কথা বলা হলেই সে কেবল কাজ করে। নিজে থেকে কোনো কাজে তেমন আগ্রহ দেখায় না। করতে হলেই কেবল করে। আর যতটুকু করতে বলা হয়, ততটুকুই করে। অন্যদিকে সাব্বিরের বন্ধু ও সহকর্মী শাওন হলো একজন আদর্শ প্রো-অ্যাকটিভ চরিত্রের নির্দেশক। তাকে ছোট্ট কোনো কাজ দেওয়া হলেও সে সেই ছোট্ট কাজটাকেই অনেকখানি গুছিয়ে বড় পরিসরে করে ফেলে।

এই গল্পের সাব্বির চরিত্রের মতো বাস্তবজীবনেও আমাদের আশপাশে এমন অনেক রি-অ্যাকটিভ মানুষজন আছে, যাদের সবকিছু বলে বলে করাতে হয়। নিজে থেকে কোনো কিছুতেই তাদের তেমন আগ্রহ নেই। সত্যি বলতে এ মানুষগুলোই সফলতার দৌড়ে অন্যদের তুলনায় বেশ পিছিয়ে থাকে। আর দিনশেষে শাওনের মতো বন্ধুর সফলতা দেখে হতাশ হয়। আমরা যখন বড়, অর্থাৎ প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে যাই, তখন অনেক ক্ষেত্রেই বাবা-মা, গুরুজন, শিক্ষক-শিক্ষিকারা আমাদের তেমন আর উপদেশ দেন না। আমাদের এ বিষয়গুলো নিজেদের বুঝে নিতে হয়। তাই এখন থেকেই আমাদের সবার উচিত শাওনের মতো প্রো-অ্যাকটিভ হওয়ার চেষ্টা করা। যেকোনো ছোট্ট কাজও যেন প্রাসঙ্গিক সব ধরনের ধাপ মেনে সম্পন্ন হয় সেদিকে নজর দিই। তাহলে সফলতা অর্জনের ক্ষেত্রে অনেকটা এগিয়ে যাব আমরা।



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ৯

এই দেশের কিচ্ছু হবে না!

এ ব্যাপারে কিছু বলার আগে ছোট একটা কাজ করে নিজেদের অবস্থানটুকু যাচাই করে নেওয়া যাক—

দেশের জন্য আজ পর্যন্ত কী কী করেছ?	দেশের জন্য আর কী কী করতে চাও?

এই ছকে কিছু লিখতে গিয়ে যদি অনেক চিন্তা করে কিছু না-ই পাওয়া যায় তাহলে বুঝতে হবে, **এই দেশের কিচ্ছু হবে না** অনুভূতির দায়ভার আসলে আমাদের নিজেদেরই। একটি দেশ আসলে সেখানকার সব মানুষের কাজের ফসল। আর দেশ বদলানোর জন্য আসলে বড় কিছু করার দরকার পড়ে না; বরং নিজেকে আস্তে আস্তে বদলাতে পারলেই হয়ে যায়। কিন্তু সেটা তো আবার কঠিন আর তাই দেশের ওপর নিজের দায়িত্বের বোঝা চাপিয়ে দিয়ে কেটে পড়াই সহজ সমাধান।

সে যা-ই হোক, সবার মধ্যেই কিন্তু দেশ বদলানোর ইচ্ছাটা একটু-আধটু থাকে। আস্তে আস্তে হয়তো ইচ্ছা আর বাস্তবতার দূরত্ব বাড়তে থাকে; কিন্তু সেই সুপ্ত ইচ্ছা বাস্তবায়নের কিছু আইডিয়া পেয়ে গেলে তো কেউ বসে থাকবে না।

আমার অন্তত মনে হয় না যে কেউ বসে থাকবে আর তাই এমন একটা আইডিয়া দিতে চাই, যেটা আমরা সবাই বাস্তবায়ন করতে পারব এবং

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নীরবেই দেশটাকে আস্তে আস্তে বদলে দিতে পারব। আমি এটার নাম দিয়েছি **'Silent Treatment'** যার মানে হলো নীরবেই চিকিৎসা করে দেওয়া কিংবা বদলে গিয়ে বদলে দেওয়া।

এই আইডিয়াটা আমি পেয়েছি আমার নিজের জীবনে ঘটে যাওয়া এক ঘটনা থেকে। ২০০৯ সালের কথা, আমি সেবার এসএসসি দিয়েছি। আমাদের সময় পিএসসি কিংবা জেএসসি ছিল না। আর তাই এসএসসিই আমার জীবনের প্রথম পাবলিক পরীক্ষা।

মনে তাই অনেক দুশ্চিন্তা; কী হয় কী হয় কে জানে! সে রকমই একটা সময় এসএসসির রেজাল্টের দিনে আমি আর আমার বন্ধু রাস্তা দিয়ে হাঁটছিলাম। আমার কোক খেতে অনেক ভালো লাগে। যথারীতি প্রচণ্ড টেনশনে আমার হাতে ছিল একটা কোকের বোতল।

সংবিধিবদ্ধ সতর্কীকরণ : কোক ও অন্যান্য কোমল পানীয় স্বাস্থ্যের জন্য বেশ ক্ষতিকর। আরও জানতে চাইলে এটা নিয়ে করা আমার ভিডিও আমার ইউটিউব চ্যানেলে পেয়ে যাবে।

রাস্তা দিয়ে হাঁটছি—নানা বিষয় নিয়ে আলোচনা করছি, কিন্তু আমার মাথা থেকে ওই রেজাল্টের বিষয়টা আর যাচ্ছেই না! টেনশনে হাঁটতে হাঁটতে এক টান দিয়ে পুরো কোকটা শেষ করে বোতলটা ছুড়ে মারলাম রাস্তার আরেক প্রান্তে।

আমার বন্ধুটি কিছুই বলল না। ওকে দেখলাম একটু পরে সেই প্রান্তে যেতে। রাস্তা পার হলো, আমারই ফেলে দেওয়া বোতলটা তুলে নিল, তারপর আমাকে বলল, 'এবার চল, এগোই।'

আমি মনে মনে ভাবলাম, বন্ধুটির বাসায় মনে হয় খালি প্লাস্টিকের বোতল লাগবে, ওর আম্মু বোতল নিয়ে যেতে বলেছে, তেল রাখবে হয়তো, এ জন্যই বেচারা কষ্ট করে বোতল কুড়িয়ে নিয়ে এল। কিন্তু আমার ধারণা যে মহা ভুল ছিল তা ক্ষণিকের মধ্যেই টের পেলাম।

আমার বন্ধুটি একটু পরে দূরে রাস্তার উল্টো দিকে একটা ডাস্টবিন দেখল। সে আবারও রাস্তা পার হলো, ডাস্টবিনে বোতলটা ফেলল, তারপর নির্বিকার ভঙ্গিতে আমার দিকে তাকিয়ে বলল, 'চল!'

পুরো ঘটনা বলতে গেলে আমার বুকের মাঝখানটায় এসে লাগল। একেবারেই নীরবে আমার বন্ধুটি প্রচ্ছন্ন চপেটাঘাত করল আমাকে, বিষয়টা বেশ গায়ে লেগেছিল সেদিন। মানুষ অপমান করে কিন্তু তাই বলে এভাবে!

আমার এই বন্ধুটি, একেবারেই নীরবে দারুণ একটা কাজ করে আমার মধ্যে আমূল একটা পরিবর্তন নিয়ে এল। সারা জীবন আম্মু বকা দিয়ে যে পরিবর্তনটা আনতে পারেনি, বন্ধুর এই নীরব প্রতিবাদ দেখে সেই আমি প্রতিজ্ঞা করলাম, যেখানে-সেখানে আর কখনো ময়লা ফেলব না। কোনো দিনও না।

সেই থেকে শুরু। ডাস্টবিন ব্যবহার করতে ভুলিনি আর কোনো দিন। আমার এই বন্ধুটির এক নীরব প্রতিবাদের সুবাদেই আমার পরিবর্তনের শুভসূচনা হয়ে গেল। এরপর আমিও আমার আশপাশের কেউ কোনো ময়লা যেখানে-সেখানে ফেলে রাখলে চুপচাপ সেটা তুলে ডাস্টবিনে ফেলে দিতাম। এখন কোনো ইভেন্টে গেলে কথা বলতে বলতে মাইক হাতে নিয়েই সামনে কোনো ময়লা পেলে সেটা তুলে পাশের ডাস্টবিনে ফেলে দিই। নিমেষেই বাকি আয়োজকেরা বা স্বেচ্ছাসেবকেরা আর কোনো ময়লা থাকলে সেটা সাফ করে ফেলে।

এতে আসলে দুটো বিষয় হয়।

১. মানুষকে যদি তুমি খুব রাগী ভাষায় গিয়ে বলো, 'ভাই, ময়লা কেন ফেলছেন, ঠিক জায়গায় ময়লা ফেলেন।' সে ক্ষেত্রে হিতে বিপরীত হতে পারে। তুমি অযথাই একটা বিতণ্ডায় জড়িয়ে পড়তে পারো। সেসবের কোনো দরকার তো নেই!

২. মানুষটা যখন দেখবে যে তার ফেলা ময়লাটা অন্য কেউ তুলে ফেলছে, তখন তার মধ্যে চরম অনুশোচনাবোধ আসবে। তার মনে হবে, আমি নিজের ময়লাটাই ফেললাম না, অথচ আরেকজন এসে আমার ময়লাটা ফেলে দিচ্ছে।

এই একটা শিক্ষা কিন্তু তোমরাও তোমাদের জীবনে কাজে লাগাতে পারো। দারুণ কার্যকর হবে, হলফ করে বলতে পারি আমি!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

মানুষকে বলে বোঝাতে গেলে কেউ কেউ হয়তো কথাটা শোনে, তবে বেশির ভাগই গুরুত্ব না দিয়ে হেসে উড়িয়ে দেয়। শুধু প্লাস্টিকের বোতলের কথাই নয়; বরং সবকিছুকেই যদি এভাবে আমরা নিজে করার অভ্যাস করতে পারি, দেখবে জীবনটা অনেক বেশি সুন্দর হয়ে গেছে, সবাই তারিফও করছে তোমার। তবে এটার সঙ্গে দেশ বদলানোর কী সংযোগ তাই চিন্তা করছ? ওই যে দেখলে না কাউকে কিছু না বলে চুপচাপ নিজে থেকে একটা কাজ করে **Silent Treatment** দিয়ে কীভাবে একটা বড় পরিবর্তন আনা সম্ভব। তাই দেশের যেই জিনিসটা আমাদের অপছন্দ তথা **ভাল্লাগে না** সেটা ভালো করার উপায়টা আমরা নিজে বাতলে দিলে বা সেটা নিজেরা ঠিক করে করা শুরু করলে কিন্তু বাকিরা এমনিতেই ঠিক হয়ে যায়। আর তাই **এই দেশের কিচ্ছু হবে না** না বলে বরং চলুন না, সবাই **Silent Treatment** দেওয়া শুরু করি।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১০

ফেসবুকে আমি হিট!

ফেসবুকে মার্ক জাকারবার্গের একটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ লাইভ দেখছ। হঠাৎ দেখলে সেই লাইভের নিচে কেউ একজন ৩০০ টাকার এনার্জি ভাল্‌ভ ১০০ টাকায় বেচতে চলে এসেছে? কিংবা নোয়াখালীকে অনতিবিলম্বে বাংলাদেশের ৯ম বিভাগ হিসেবে প্রতিষ্ঠার দাবি করে বসেছে? অথবা কোনো এক নোকিয়া ১১০০ ব্যবহারকারী চিকন পিনের চার্জারের খোঁজ করছে? কেমন লাগবে তোমার? নাকি তুমিও মাঝেমধ্যে ডোপামিন সংকটে ভুগে যেখানে-সেখানে এ-টাইপের কমেন্ট করে বসো? তারপর সেখানে বেশ কিছু রি-অ্যাকশন পেয়ে নিজেকে সুপারহিট ভাবো?

ফেসবুক ব্যবহার করে না, বাঙালি তরুণ প্রজন্মের মধ্যে এ সংখ্যাটা দিনকে দিন এত অস্বাভাবিক হারে কমে আসছে যে কিছুদিন পর হয়তো আঙুলের কর গুনে বলে দেওয়া যাবে ফেসবুকে এখনো কোনো তরুণ আসক্ত হয়নি! ফেসবুক অনেক দিন ধরেই আর নিছক সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম নয়, একে এখন বলা চলে ভার্চুয়াল একটা জগৎ, রঙিন সে জগতে বাস করছে বিশ্বের অর্ধেকেরও বেশি মানুষ। তাই এই ফেসবুক ব্যবহার করার ক্ষেত্রেও মেনে চলা উচিত কিছু আদবকেতা!

প্রথমেই বলছি, ফেসবুকে কী কী করা অনুচিত

১. প্রোফাইলে নিজের নাম: আমরা আমাদের পরীক্ষার সার্টিফিকেটে আমাদের পুরো নামটাই দিই, তাই না? ফেসবুককে যেহেতু আমাদের ভার্চুয়াল প্রোফাইল বলা হচ্ছে, তাই ফেসবুকেও আমাদের পুরো নামটা দেওয়া উচিত। তোমার নাম সত্যিই যদি অদ্ভুত বালক, অ্যাঞ্জেল কণা বা ড্রিম বয় রিফাত না হয়ে থাকে, তাহলে সেগুলো বাদ দিয়েই তোমার

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ফেসবুক আইডির নাম দিতে হবে আসল নাম দিয়ে। নইলে কোনো একদিন ফেসবুক সিদ্ধান্ত নেবে, এমন নামের কারও থাকার সম্ভাবনা নেই, তখন গায়েব হয়ে যাবে তোমার ফেসবুক প্রোফাইল।

ছদ্মনামে প্রোফাইল ব্যবহার করা অনুচিত। কেউ কেউ আবার সেলিব্রিটিদের নাম ব্যবহার করে; যেটা একেবারেই উচিত নয়।

২. প্রোফাইল পিকচারে নিজের ছবি : তুমি যদি তোমার প্রোফাইল পিকচারে সালমান খান বা একটা গোলাপ ফুলের ছবি দাও, তখন মানুষ স্বভাবতই মনে করবে যে তুমি তো সালমান খান নও। আর গোলাপ ফুল তো ফেসবুক আইডি খুলতে পারে না, তাই তোমার নিশ্চয়ই কোনো কু-মতলব আছে! এ রকম অহেতুক সন্দেহ থেকে বাঁচতে নিজের প্রোফাইল পিকচারে নিজেরই একটা ছবি দিয়ে ফেলো, যদি না অন্য কোনো সমস্যা থেকে থাকে। অনেকে ফুল, প্রাকৃতিক দৃশ্য, পশুপাখি, পুতুল কিংবা কার্টুনের ছবিও দিয়ে রাখে। যেটা না করাই উচিত।

তাই অন্য কারও ছবি প্রোফাইল পিকচার হিসেবে ব্যবহার না করে তোমার নিজেরই একটা ছবি দিয়ে দাও না।

৩. অপরিচিত রিকোয়েস্ট : অপরিচিত কাউকে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট পাঠানো কিংবা অপরিচিত কারও রিকোয়েস্ট অ্যাকসেপ্ট করা থেকে একদম বিরত থাকো। এমনও হতে পারে সেই অপরিচিত ব্যক্তি কোনো বদ-মতলব নিয়ে তোমাকে অ্যাড করতে চাইছে। তুমি কাউকে তোমার বন্ধুর তালিকায় অ্যাড করেছ মানে কিন্তু তুমি তাকে তোমার তথ্যগুলো জানার এবং ছবিগুলো দেখার অনুমতি বা সুযোগ নিজেই দিয়েছ। এখন সে যদি তোমার তথ্য চুরি করে তোমারই ছদ্মবেশে অন্য কোনো মানুষকে ঠকায় তখন কী করবে? এখনকার এ সময়টায় আইডেন্টিটি ক্রাইসিস বেশ বড় একটা সংকট। তাই এসব ব্যাপারে সতর্ক হও।

৪. ফেসবুকে গোপনীয়তা : নিজের একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য কখনোই ফেসবুকে দেওয়া উচিত নয়। নিজের ঠিকানা, ফোন নম্বর, ই-মেইল অ্যাড্রেস, জন্মতারিখের মতো তথ্য ফেসবুকে না দেওয়াই ভালো।

৫. আর্থিক সাহায্য : অপরিচিত কারোর দেওয়া তথ্য বা মেসেজের ওপর ভরসা করে কাউকে টাকা পাঠানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া বোকামি। এ বিষয়গুলো এড়িয়ে চলা মঙ্গল।

৬. পোস্ট প্রাইভেসি : পোস্ট করার আগে পোস্টের প্রাইভেসি চেক করে নেওয়া উচিত। সব ধরনের পোস্টের প্রাইভেসি পাবলিক থাকা নিরাপদ নয়। নিজের পারিবারিক ছবি কিংবা তথ্য ফেসবুকে পাবলিক করে পোস্ট করাটা অবান্তর।

৭. পোস্ট কমেন্টের ভাষা : আজেবাজে ভাষা, গালিগালাজ, কুরুচিকর মন্তব্য করাটা এখনকার ফ্যাশন হয়ে দাঁড়িয়েছে। তাই ফেসবুকে পোস্ট, কমেন্ট, মেসেজ করার আগে চিন্তাভাবনা করে নেওয়া উচিত। করার আগে এটা মাথায় রাখা উচিত আমাদের কথাবার্তা ও কার্যকলাপই আমাদের ব্যক্তিত্বের নির্দেশক।

৮. ভেবেচিন্তে পোস্ট করা : ফেসবুকে অনেকেই অনেক কিছু নিয়ে পোস্ট করে, সেগুলোর কোনো কোনোটা এতই অজনপ্রিয় হয় যে পোস্টদাতার ফেসবুক জীবন বিষিয়ে ওঠে! এ ব্যাপারটার একটা সমাধান আছে। মনে করো, তুমি একটা চৌরাস্তার মোড়ে দাঁড়িয়ে। এখন চৌরাস্তার মাঝে কিন্তু তুমি কাউকে গালিগালাজ করতে পারো না, নিজের ব্যক্তিগত তথ্য বলে বেড়াতে পারো না। কারণ সেখানে পরিচিত-অপরিচিত অনেকেই তোমাকে দেখছে!

ফেসবুকের নিউজ ফিডকে বলা যায় ভার্চুয়াল জগতের চৌরাস্তা। তাই এরপর থেকে যখন ফেসবুকে কোনো কিছু নিয়ে পোস্ট করবে বা লাইভে যাবে, একটা ব্যাপার মাথায় রাখবে যে চৌরাস্তার মোড়ে দাঁড়িয়ে কি এই কথাগুলো বলতে পারতে তুমি? যদি পারো, তাহলে করে ফেলো পোস্ট। না পারলে দয়া করে করবে না। কারণ সেটিই হতে পারে তোমার ফেসবুক অ্যাকাউন্টের মৃত্যুর কারণ!

৯. যাচ্ছেতাই কমেন্ট নয় : এটাকে বলা যায় সবচেয়ে দরকারি শিক্ষা। আমরা ছোটবেলায় বাবা-মার কাছ থেকে সবাই এই শিক্ষাটা পেয়েছি যে, অপরিচিত মানুষের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করতে হয়। বাস্তব জগতের এই ভদ্রতাটা কিন্তু ভার্চুয়াল জগতের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। কেউ একজন কিছু একটা পোস্ট করল, তাতে আক্রমণাত্মক কমেন্ট, গালাগালি করা কিংবা

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

হুমকি দেওয়া কিন্তু একেবারেই ঠিক না! তুমি হয়তো ভাবছ এ তো সামান্য ফেসবুক, এখানে একটু মারামারি করলে এমন আর কী হবে। কিন্তু এটা ফেসবুক বলেই তোমাকে খুব সহজে ট্র্যাক করা যাবে, ধরে ফেলা যাবে।

তাই কমেন্ট করার সময় একটু ভেবেচিন্তে করলেই দেখবে তোমার ভার্চুয়াল লাইফ কত সুন্দর হয়ে গেছে!

১০. শেয়ারে সতর্ক হও : কথায় বলে, গুজব তথা মিথ্যা খবর বাতাসের আগে ছড়ায়। ফেসবুক কিংবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের বদৌলতে সেই বাতাসের গতিও অনেকখানি বেড়ে গেছে। কোনো কিছু ফেসবুক বা ইউটিউবে দেখামাত্রই আমরা বিন্দুমাত্র চিন্তাভাবনা না করেই বিশ্বাস করে বসি। তারপর সেগুলোকে ছড়িয়ে দেওয়ায়ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখি। অথচ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সেসব খবর বা তথ্যের সত্যতা থাকে না।

তাই এ বিষয়গুলো বিশ্বাস করে শেয়ার করার ব্যাপারে সতর্ক থেকো।

ফেসবুককে শুধুই একটা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম হিসেবে না দেখে, এটাকে ব্যবহার করে ঘটিয়ে দেওয়া যায় অসাধারণ কিছু পরিবর্তন! ফেসবুকের ক্রমবর্ধমান জনপ্রিয়তাকে কেবলমাত্র বিনোদনের কাজে না লাগিয়ে একটু চেষ্টা করলেই কিন্তু আমরা ফেসবুককে বানিয়ে ফেলতে পারি কার্যকর একটা জায়গা, যেখান থেকে সহায়তা পাওয়া যাবে চাইলেই! চলো জেনে নেওয়া যাক এ রকম কিছু উদ্যোগের কথা।

১. ফেসবুকে সাংবাদিকতা : ফেসবুকে সাংবাদিক হতে গেলে তোমাকে কোনো সাংবাদিকতার ডিগ্রি নিতে হবে না। তোমার স্ট্যাটাস বারই হচ্ছে তোমার সংবাদ, ফেসবুকের নিউজ ফিড হলো সেই সংবাদপত্র। চারপাশে প্রতিনিয়ত প্রচুর অসংগতি চোখে পড়ে তোমার। হয়তো এগুলো দেখে হতাশ হয়ে চলেও যাও তুমি। কিন্তু চাইলেই পরিবর্তন সম্ভব। যেটা করতে হবে, সেটা হলো এই ফেসবুককে কাজে লাগিয়েই প্রতিবাদ শুরু করে দিতে হবে!

তোমার এলাকায় ডাস্টবিন নেই, সেটা লিখে শেয়ার করো সবার সঙ্গে, সবার প্রতিবাদে একসময় ডাস্টবিন আসবেই! ইভ টিজারদের বড় উৎপাত? ছবি আর ভিডিও করে শেয়ার করে দাও, পুলিশকে জানাও। ইভ টিজিং বন্ধ হতে বাধ্য হবে! ফেসবুকের সংবাদকে এভাবে কাজে লাগালে জীবন

হবে আরও সুন্দর। তবে যে সংবাদই দাও না কেন, তা যেন নিজের চোখে দেখা হয়। শোনা কোনো সংবাদ আবার প্রচার করতে যেয়ো না।

২. রক্তদান : এই আইডিয়াটা ব্লাড গ্রুপ নিয়ে। আমাদের আশপাশে এমন অনেক সংস্থা আছে যারা এই রক্ত সংগ্রহের জন্য, মুমূর্ষু রোগীদের একটুখানি বাঁচার সুযোগ করে দেওয়ার জন্য দিন-রাত খেটে চলেছে। প্রায়ই রক্ত দেওয়ার জন্য বিভিন্ন রক্তদাতা সংগঠন থেকে পোস্ট আসে। এই পোস্টগুলোয় কেউ সাড়া দিতে দিতে হয়তো রোগীর অবস্থা খারাপ হয়ে যায়! এমনই একটা সংগঠনের একজন আমাকে একটা আইডিয়া দেয়। খুব সহজ কিন্তু দারুণ কার্যকরী একটা আইডিয়া।

আমাদের সবারই কিন্তু একটা সোশ্যাল আইডি কার্ড আছে। তার নাম সোশ্যাল মিডিয়া, যাকে ফেসবুক বললে ভুল হবে না। এই ফেসবুকে প্রোফাইল অংশটায় ছোট্ট একটা বায়ো অংশ আছে। এখানে আমরা পরিচয় দেওয়ার পাশাপাশি যদি নিজের ব্লাড গ্রুপটাও দিয়ে দিই, এতে আরও দ্রুত রক্ত সংগ্রহ করা যাবে, হয়তো বাঁচানো সম্ভব হবে আরও কিছু প্রাণ! ভেবে দেখো, তোমার বায়োতে ছোট্ট করে ব্লাড গ্রুপ লেখার কারণে হয়তো কারও জীবন বেঁচে যাচ্ছে!

৩. সামাজিক ইস্যু : ফেসবুককে এখন বলা যায় মানুষের মতপ্রকাশের সব থেকে কার্যকর উপায়গুলোর একটা। ফেসবুকে সমাজের নানা বিষয় যেভাবে তুলে ধরা সম্ভব, সামনাসামনিও হয়তো তেমনটা সম্ভব হয়ে ওঠে না। আর এই সুযোগটা কাজে লাগিয়ে কিন্তু গণসচেতনতা গড়ে তোলা সম্ভব।

অতীতে আমরা অনেক আন্দোলনের শুরু দেখেছি একটা ফেসবুক পোস্ট থেকেই। আর তাই উদ্ভট অপ্রয়োজনীয় ইভেন্ট না খুলে দরকারি ইভেন্টের মাধ্যমে তুমিও গণজাগরণের শুরুটা করতে পারো!

৪. ফেসবুকে আয় : ফেসবুকে শপ নামে একটা চমৎকার অপশন রয়েছে। এই শপকে ব্যবহার করে কিন্তু অনলাইনে শপিং করা সম্ভব, কিছু বিক্রি করতে চাইলেও ফেসবুককে দারুণ একটা মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করা যায়! ধরো, তোমার একটা জার্সির দোকান আছে। তুমি যদি এই জার্সিগুলো ফেসবুক শপে রাখো, তাহলে নির্দ্বিধায় তোমার দোকানের বিক্রি বাড়বে, জনপ্রিয়তাও বেড়ে যাবে!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৫. চ্যাটিং থেকে শেখা : ফেসবুকের চ্যাটিং থেকে যদি শেখা যায় নতুন কিছু; তবে চ্যাটিংও ভালো। আমরা সবাই কোনো না কোনো ফেসবুক মেসেঞ্জার গ্রুপ চ্যাটে আছি। হোক সেটা বন্ধুদের গ্রুপ চ্যাট, হোক সেটা ডিপার্টমেন্টের কোনো ক্লাবের গ্রুপ চ্যাট কিংবা ছোটবেলার বন্ধুদের গ্রুপ চ্যাট। সেখানে আমরা সারা দিনই বিভিন্ন বিচিত্র বিষয় নিয়ে বকবক করতেই থাকি। এই গ্রুপ চ্যাটটাকে কিন্তু কোনো কিছু শেখার জন্য দারুণ কাজে লাগানো যায়!

ধরো, তুমি ইংরেজি শিখতে চাও। এই গ্রুপ চ্যাটে যদি বন্ধুদের সঙ্গে ইংরেজিতে কথা বলতে থাকো, তাহলে তাদের যেমন ইংরেজির প্র্যাকটিস হবে, তুমিও কিন্তু এই বিদেশি ভাষাটায় পারদর্শী হয়ে উঠবে ধীরে ধীরে! এ ছাড়া আরেকটা উপকার আছে এখানে। ধরো, তুমি ইংরেজিতে কিছুটা দুর্বল। এমনিতে এই ভাষা প্র্যাকটিস করতে তাই লজ্জা লাগবে তোমার। কিন্তু বন্ধুদের মধ্যেই যদি কথা বলো, তাহলে আর লজ্জা কিসের?

৬. ফেসবুকে গ্রুপ স্টাডি : বিশ্ববিদ্যালয়পড়ুয়া শিক্ষার্থীদের প্রায় সব ব্যাচেরই নিজেদের জন্য একটা ফেসবুক গ্রুপ আছে। সেখানে তারা ডিপার্টমেন্টের নানা খবর, নোটিশ নিয়ে পোস্ট করে। আমার ছোট ভাইকে সেদিন দেখলাম এই গ্রুপ আর ফেসবুক লাইভকে ব্যবহার করে চমৎকার একটা কাজ করছে। পরীক্ষার আগের রাতে সে তাদের ফেসবুক গ্রুপে লাইভে গেছে এবং সেখানে সে পরীক্ষা নিয়ে তার বন্ধুদের করা বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছে! পড়া বুঝিয়ে দিচ্ছে, কোন চ্যাপ্টারের কোথায় কী পড়তে হবে—সব বলে দিচ্ছে সে।

আমার নিজের ফার্স্ট ইয়ারের কথা মনে হলো। আমরা তখন পরীক্ষার আগে আগে যে বন্ধুটা সবচেয়ে ভালো পড়া পারে, তাকে ঘিরে বসে পড়া বুঝে নিতাম। এই সমস্যার কী সুন্দর ডিজিটাল সমাধান হয়ে গেল এভাবে! তোমাদের মধ্যে যে ভালো পড়া বোঝে, সেটা যে বিষয়েই হোক, তা নিয়ে যদি তোমরা এভাবে তোমাদের গ্রুপে লাইভে যাও, কী দারুণ হবে না ব্যাপারটা? এতে যে বন্ধুটা পড়াশোনায় দুর্বল তার যেমন উপকার হবে, তেমনি ভালো ছাত্রদেরও ঝালাই করে নেওয়া হবে তাদের পড়াগুলো!

৭. একটি শেয়ারেই স্বপ্নপূরণ : এ আইডিয়াটা আমি পাই আমার খুব প্রিয় একজন মানুষ, আরিফ আর হোসাইন ভাইয়ের একটা স্ট্যাটাস থেকে!

একটা স্কুল বানানো হচ্ছিল। কিন্তু অর্থের অভাবে কাজটা আর এগোচ্ছিল না। আরিফ ভাইয়া একটা স্ট্যাটাস দিল। খুব সহজ কাজ। স্কুলটার জন্য সবাইকে অনুরোধ করল একটা করে শেয়ার কিনতে। ৩০০ টাকার একটা শেয়ার। কিছুদিনের মধ্যেই প্রচুর মানুষ এই শেয়ার কিনে জোগাড় করে ফেলল স্কুলের টাকাটা! একবার ভাবো তো? তোমার শেয়ারের কারণে কত শিশুর মুখে হাসি ফুটছে? মনটাই ভালো হয়ে যায় না ভাবলে? এভাবে একটা শেয়ার কেনার ভালো কাজের মাধ্যমে বিশাল একটা ভালো কাজের অংশ হয়ে গেলে তুমিও! আর ফেসবুককে কাজে লাগিয়ে এখানেও ঘটে গেল ছোটখাটো একটা বিপ্লব!

৮. সিভির প্রতিফলন ফেসবুকে : চাকরিদাতা প্রতিষ্ঠান ও সংস্থাগুলো সিভি চেক করার পরপর এখন প্রায় সময়ই চেক করে প্রার্থীর ফেসবুক প্রোফাইল। তাই সিভিতে নিজের আগ্রহ ও দক্ষতা হিসেবে যা যা উল্লেখ করেছ, সেটার প্রতিফলন রাখো তোমার ওয়ালেও।

৯. প্রোফাইলে নিজের ব্যক্তিত্ব : তুমি যা যা করতে ভালোবাসো, যেসব বিষয়ে তোমার আগ্রহ, যা যা করতে পারদর্শী, সেই বিষয়গুলো যাতে তোমার প্রোফাইল ঘাঁটলেই বোঝা যায়। তোমার ব্যক্তিত্ব পুরোপুরিভাবে ফুটিয়ে তোলো নিজের প্রোফাইলে।

মনে রাখবে, ফেসবুকে যাচ্ছেতাই কমেন্ট বা পোস্ট করে শখানেক রি-অ্যাকশন পেলেই তুমি হিট নও। ফেসবুকের এই করণীয় ও বর্জনীয় আদবকেতা অনুসরণ করতে পারলেই কেবল নিজেকে ফেসবুকে হিট বলে দাবি করতে পারবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১১

তুই আমাকে চিনস?

না, ভাই! চিনি না। আর চিনি না বলেই তো এই অদ্ভুত প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে হলো। আর হ্যাঁ যারা রাস্তাঘাটে হরদম এই প্রশ্ন করে তাদের আদতে কেউই চেনে না। তাই তোমার মনের অজান্তেও যদি কখনো এ রকম কথা মুখ ফসকে বের হয়ে যায় তাহলে এই লেখা পড়তে পড়তে একটু লজ্জিত হতেই পারো। এ কথা বলার মধ্যে কোনো পাণ্ডিত্য নেই; হালকা নির্বুদ্ধিতার পরিচয় আছে বৈকি। তাই তোমার আশপাশের কোনো পরিচিতজনের মধ্যে যদি এ ধরনের বচন দেওয়ার অভ্যাস থাকে তাদের বুঝিয়ে-সুজিয়ে পরিবর্তিত করো অথবা নিজেকে বুঝিয়ে তাদের থেকে দূরে থাকো।

আমি খেয়াল করেছি প্রায়ই কিছু জায়গায় মানুষ এ কথাগুলো বলে থাকে। বাসে একটু ভাড়া বেশি চাইলে, লাইনে একটু বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে হলে, সিকিউরিটি গার্ড কিছু জিজ্ঞেস করলে কিংবা ট্রাফিক পুলিশ কিছু বললে আমরা তেড়ে গিয়ে এ কথাটি বলে ফেলি। আসলে আমরা মনে করি আমাদের সামনের মানুষটি আমাদের প্রাপ্য সম্মানটুকু দিচ্ছে না। আসলে কিন্তু ব্যাপারটা মোটেই তেমন না। এই সব জায়গায় আমাদের সামনের মানুষটি শুধু তাদের ওপর অর্পিত দায়িত্বটুকুই পালন করছে। সিকিউরিটি গার্ড তোমাকে আটকে রাখতে চায় না; কিংবা যেকোনো লাইনে তুমি বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে কেউ কোনো টাকাও আসলে পায় না। তাই এমন মুহূর্তে নিজের রাগটাকে একটু দমিয়ে দাম্ভিকতার পরিচয় না দিয়ে ব্যাপারটা একটু মাথা খাটিয়ে চিন্তা করলেই কিন্তু আর এমন কথা বলার প্রয়োজন হয় না। আমি জানি, এই বইয়ের যারা পাঠক, তারা কখনোই এমনটা বলেন না। বলে থাকলে বই কিনতে এসেই আমাকে বলতেন, 'কী ছাতামাথা বই লিখিস, **তুই আমাকে চিনস?**'

এখন প্রশ্ন আসতেই পারে যে কেন আমি এই টপিকে লিখছি। তার কারণটা খুব স্বাভাবিক। আমি যেমন বহুবার আমার আশপাশের অনেক মানুষকে এটা বলতে শুনেছি, নিশ্চয়ই তুমিও বহুবার তোমার আশপাশের মানুষের মুখে এটা শুনেছ। যদি আমরা এটা না-ও বলে থাকি তাই বলে মানুষ কিন্তু এটা বলা থামিয়ে রাখেনি। তাই এই লেখার উদ্দেশ্য হলো এমন একটা দল গঠন করা যারা কিনা **তুই আমাকে চিনস?** বলা মানুষগুলোকে একটু বুঝিয়ে-সুজিয়ে লাইনে আনতে সক্ষম।

যারা **তুই আমাকে চিনস?** বলে চিল্লাতে থাকে তারা আসলে এই বই হাতেও নেবে না। যদি নিয়েও নেয় সে ক্ষেত্রে কেবল এই বই আর আমার সঙ্গে ছবি তুলে বইটা রেখে দেবে।

ভালো উপায়ে নিজেকে চেনানোর কিন্তু অনেক উপায় আছে আর এটাকে বলে **Self Branding!** কিন্তু ব্র্যান্ডিং তো কোম্পানির হয় কিংবা কোনো ব্র্যান্ডের হয়, নিজের আবার কিসের ব্র্যান্ডিং? মনে রাখবে দিন শেষে আমরা প্রত্যেকে এক একটা ব্র্যান্ড। আমাদের নাম হলো আমাদের ব্র্যান্ডের নাম। আমাদের চেহারা হলো ব্র্যান্ডের লোগো। আমরা যে ধরনের কথা সব সময় বলি সেটা হলো ব্র্যান্ডের ট্যাগলাইন। আর মানুষকে যেভাবে সাহায্য করি সেটা হলো ব্র্যান্ডের কাজ। এভাবে কখনো চিন্তা না করলেও একবার ভেবে দেখো ঠিক যেমন ভালো ব্র্যান্ড আছে, ঠিক তেমনি ভালো মানুষ আছে, ব্র্যান্ডের প্রতি যেমন ভালোবাসা আর আনুগত্য আছে, ঠিক তেমনি এই মানুষগুলোর প্রতিও মানুষের ভালোবাসা আর শ্রদ্ধা আছে।

আচ্ছা সবই বুঝলাম, এখন বলো কীভাবে এ কাজ করবে? কয়েকটা আইডিয়া দিচ্ছি—

১. আজকাল আমাদের সামনাসামনি যতটুকু কথা হয় তার থেকে বেশি কথা হয় ফেসবুকে। তাই তোমার নিজের ব্র্যান্ডের খবরাখবর দেওয়ার জায়গা হলো ফেসবুক। এখানে এমন জিনিস পোস্ট করো যার মাধ্যমে মানুষ তোমার ব্যাপারে ভালো করে বুঝতে পারে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

[illegible] না। এরপর থেকেই পাঞ্জাবি পরা শুরু! কাজেও দিল বেশ। এখন আর অবশ্য কেউ ছোকরা বা পোলা ভেবে ভুল করে না। কিছুদিন আগে একটা ইভেন্টে প্রবেশ করার সময় সেখানকার কর্তব্যরত একজন আমাকে অভিভাবকদের জন্য নির্ধারণ করা আসনগুলো দেখিয়ে দিল। বুঝতে পারলাম যে আমাকে পাঞ্জাবি পরলে একটুখানি বয়স্কই দেখায়।

টিপস ১১.১ আসছে, আমাকে শিখাইতে!

আমরা প্রায়ই আমাদের আশপাশের মানুষদের এ রকমটা বলতে শুনি। মূলত কোনো একটি বিষয়ে পারদর্শিতা অহংকারের পর্যায়ে চলে গেলে আমরা কেউ কেউ এটা বলে থাকি। আমরা কোনো কাজে যতই ভালোই হই না কেন আমাদের থেকে ভালো কেউ না কেউ অবশ্যই আছে আর তাই সব সময় সবার কাছ থেকে শেখার মানসিকতাটা বজায় রাখা উচিত। একেবারে নতুন কেউ আমাদের কিছু শেখাতে গেলে তাকে **আসছে আমাকে শিখাইতে**—বলে নিরুৎসাহিত করলে আসলেই তোমার অনেক শেখার প্রয়োজন আছে। আমি এখানে নতুন করে আর কিছু শেখাতে চাই না, শুধু চাই তোমার আশপাশে এরপরে যদি কাউকে এমনটা বলতে শোনো তাহলে তাকে পরে কোনো একসময়ে একটু বুঝিয়ে বলবে এই পুরো ব্যাপারটা। আমার এই বইয়ের এক কপি ধরিয়ে দিলেও হতো তবে যে বলে **আসছে আমাকে শিখাইতে**-সে নিশ্চয়ই আমার বই পেলেও খুলে পড়ে দেখবে না। আর তাই তুমিই এখন আমার ভরসা।

খেয়াল করে থাকবে হয়তো, আমরা যখন বন্ধুরা মিলে গল্প করি, তখন মাঝেমধ্যেই আমাদের বন্ধুদের মাঝখান থেকে কারও না কারও মাথায় বেশ চমৎকার কিছু আইডিয়া আসে। কিংবা মাঝেমধ্যে বন্ধুদের আড্ডায় কোনো বন্ধু হুট করে নতুন কিছু বেশ আনন্দ, আগ্রহ আর উদ্যম নিয়ে বাকি বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করতে চায়। কিন্তু ঠিক ওই সময়েই আমাদের মতো কোনো এক বন্ধু সে আনন্দ, আগ্রহ আর উদ্যমে সরাসরি জল ঢেলে দেয় নিচের এই একখানা কথা বলার মাধ্যমে!

এটা তো আমি আগেই জানতাম

হতেই পারে সে বিষয়টা তুমি জানো। হতেই পারে ওই ব্যাপারটা তোমার জন্য নতুন নয়। অথচ অপর পাশের মানুষটা কতখানি আগ্রহ আর উদ্যম নিয়ে সে যেটা নতুন শিখেছে, সেই বিষয়টা তোমার সঙ্গে শেয়ার করতে চেয়েছিল, সেটা কি কখনো ভেবেছ? কেবল এ ধরনের দাম্ভিকতামাখা মন্তব্য আর প্রত্যুত্তর এড়ানোর জন্যই এখনকার মানুষজন আইডিয়া শেয়ারিং রেখে মানুষের সম্পর্কে কথা বলে। মনে রাখা উচিত—

'মহৎ মানসিকতার অধিকারীরা আইডিয়া নিয়ে কথা বলে। মধ্যম মানসিকতাবিশিষ্ট যারা তাদের আলোচ্য বিষয় হলো ঘটনা। আর নিম্ন মানসিকতার অধিকারীরা কথা বলে মানুষ সম্পর্কে।' —এলেনর রুজভেল্ট

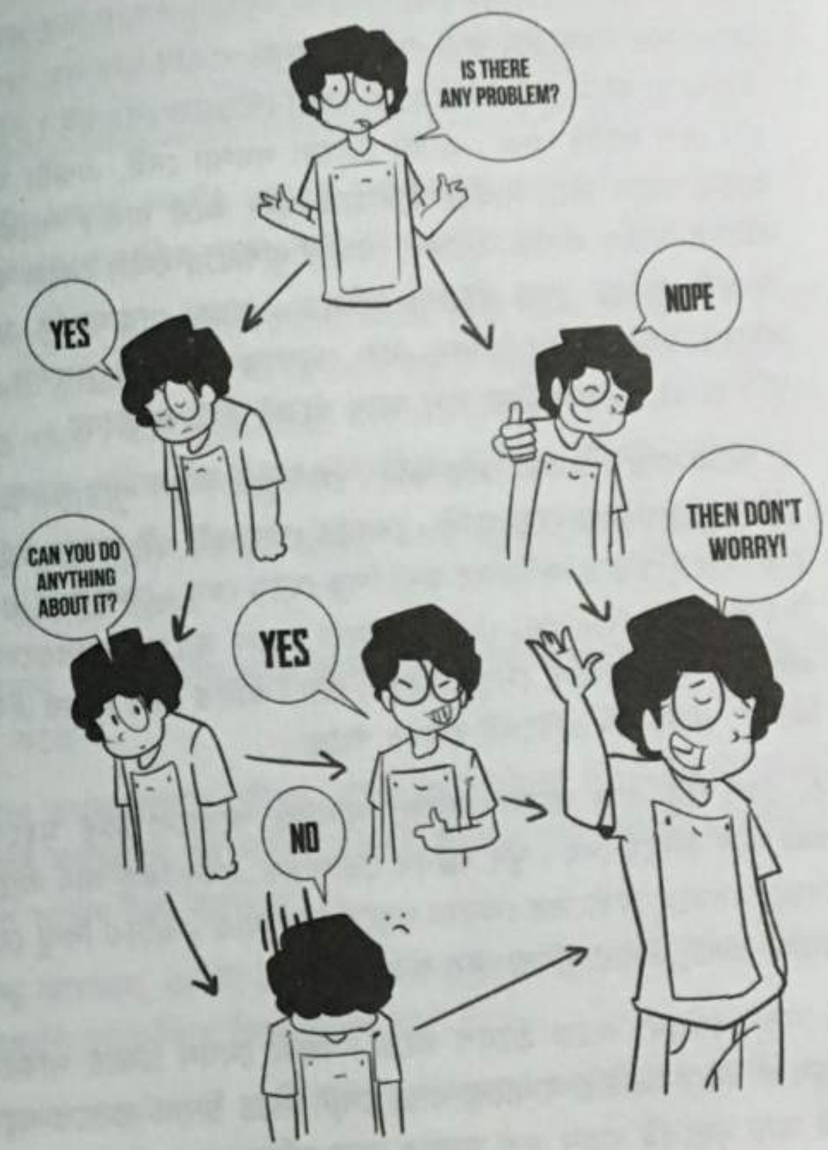
তাই এখন থেকে **এটা তো আমি আগেই জানতাম** কিংবা **এটা তো আমি পারি**—গোত্রের উত্তরগুলো এড়িয়ে গিয়ে বরং সেই আইডিয়া আর প্ল্যানগুলোর প্রশংসা করে তাদের আইডিয়া শেয়ারিংয়ের অভ্যাস করতে উৎসাহিত করলেই আমাদের সবার নিজেদের মধ্যে আইডিয়া শেয়ারিংয়ের অভ্যাসটা গড়ে তুলতে পারব।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১২

টেনশনে আছি

দুশ্চিন্তা করা আর রকিং চেয়ারে বসে দোল খাওয়া আসলে একই কথা। দোল খাওয়ার সময় আপাতদৃষ্টিতে মনে হতে পারে যে কিছু না কিছু কাজ মনে হয় হচ্ছে। আসলে একই জায়গায় থেকে এদিক-ওদিক নড়াচড়া ছাড়া কিছুই হচ্ছে না। দুশ্চিন্তা জিনিসটাও কিন্তু একদম একই রকম। হ্যাঁ, এটা আমাদের মস্তিষ্ককে ব্যস্ত ঠিকই রাখে কিন্তু কাজের কাজ কিছুই হয় না; বরং নিজের অজান্তেই মনের ভেতর চাঞ্চল্য বাড়তে থাকে। আমাদের মানসিক চাপ আরও বাড়তে থাকে।



তাই হিসাবটা কিন্তু খুবই সহজ যেটা কিনা ওপরের ছবিতে দেওয়া আছে। এখন সমস্যা হলো, বললেই তো আর দুশ্চিন্তার সুইচটা বন্ধ করে দেওয়া যায় না। তাই কিছু কথা বলতে চাই, যেগুলো আমাকে সাহায্য করেছে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১. আমি যখন খেলার জন্য বের হই, তখন কিন্তু খেলার সময় খেলা বাদে আর কোনো চিন্তা কোনোভাবেই আমার মাথায় ভর করে না। আচ্ছা সব সময় তো আর খেলার মানুষ পাওয়া যায় না, তখন কী করা যায়? আমি তখন সাঁতরাতে অথবা দৌড়াতে বের হই। দৌড়ানো তো বেশ কষ্টের কাজ। আচ্ছা কোনো সমস্যা নেই, একটা বইয়ের অডিও কানে দিয়ে বাইরে হাঁটাহাঁটি শুরু করে দাও। পার্কে বসে বইয়ের অডিও শুনতে থাকো। দেখবে দুশ্চিন্তার কবল থেকে অনেক আগেই হারিয়ে গেছ বইয়ের দুনিয়ায়। আচ্ছা পরামর্শের মধ্যেও বইয়ের মতো কঠিন জিনিস কেন ঢোকাচ্ছ? কোনো সমস্যা নেই, তুমি না হয় তোমার প্রিয় গান কানে গুঁজেই হাঁটতে থাকো।

২. আমি আরও একটা কাজ করি। ফেসবুকে গিয়ে পুরোনো দিনের ছবি আর পোস্ট দেখতে থাকি। দেখতে দেখতেই ওই সময়ে হারিয়ে যাই আর দুশ্চিন্তাও ক্ষণিকের জন্য পিছু ছেড়ে দেয়। ফেসবুকে একটা ফিচার আছে, 'On this day' যেটাতে গেলে আগের বছরগুলোতে এই দিনে কী হয়েছিল, সেগুলো দেখা যায়। এটাও বেশ মজার একটা জিনিস, যেটা তুমি চাইলেই করতে পারো।

৩. বেশ কিছু গান আছে যেগুলো আমাকে পুরোনো কিছু মুহূর্তের কথা মনে করিয়ে দেয়। খুব সম্ভবত তোমারও এমন কিছু গান আছে, যেগুলো শুনলে অতীতের কোনো মুহূর্তে চলে যাও। এটাও কিন্তু বেশ ভালো একটা উপায় দুশ্চিন্তা দূর করার।

৪. নতুন কোনো কাজে প্রবেশ করো। আমি যেমন চিন্তায় থাকলে নতুন কী নিয়ে ভিডিও বানানো যায়, সেটা নিয়ে রিসার্চ করতে বসে যাই আর মুহূর্তেই নতুন এক জগতে ঢুকে পড়ি।

আমি যেহেতু ইউটিউবে অঙ্ক শেখাই তাই এখানেও একটা অঙ্ক করে ফেলি। আমাদের গড় আয়ুষ্কাল এখন ৭২ বছর। প্রতিদিন সকালে টয়লেটে ১০ মিনিট, কাজের ফাঁকে কম করে আরও ১৫ মিনিট আর গাড়িতে জ্যামে বসে কমপক্ষে আরও ১৫ মিনিটও যদি দুশ্চিন্তা করি তাহলে দিনে দুশ্চিন্তার থলেতে জমা পড়ে ৪০ মিনিট। এখন বছরে জমা পড়ে ৪০×৩৬৫=১৪,০০০ মিনিট বা ২৪৩ ঘণ্টা। তাহলে আমাদের পুরো জীবদ্দশায় জমা পড়ে ২৪৩×৭২=১৭,৫২০ ঘণ্টা বা ৭৩০ দিন। তার মানে আমরা শুধু দুশ্চিন্তা

করেই আমাদের জীবনের গোটা দুই বছর পার করে দেই। আসলেই বিশাল একটা সময় আমরা শুধু এই দুশ্চিন্তা করেই পার করে দিচ্ছি। এখন, এই দুশ্চিন্তা কমানোর দুশ্চিন্তায় তো আবার অন্য কাজ বন্ধ হয়ে গেল। বাবা রে বাবা!

আরেকটা মজার পদ্ধতি শেখাই, দুশ্চিন্তাকে তুলনা করা যায় একটি গোলাপি রঙের হাতির সঙ্গে। বুঝলেন না তো? আচ্ছা, বুঝিয়ে বলছি।

গোলাপি হাতি ও এর পরিত্রাণের উপায় নিয়ে আমি লিখেছিলাম আমার প্রথম বই 'নেভার স্টপ লার্নিং'য়ে। এই মুহূর্তে বইটা আপনাদের কাছে না-ও থাকতে পারে। তাই পুরো গল্পটা আর এই দুশ্চিন্তা নামের গোলাপি হাতির কবল থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো নিয়ে আবারও লিখেই ফেললাম!

আমার এক স্যার একদিন আমার ওপর ছোট্ট একটা পরীক্ষণ করেন। তিনি আমাকে বলেন,

'আয়মান, তুমি একটা কাজ করো। চোখ বন্ধ করে যেকোনো কিছু নিয়ে চিন্তা করো।'

আমার তখন সামনে পরীক্ষা, সেটি নিয়ে দুশ্চিন্তা মাথায় ঘুরঘুর করছিল। আমিও যথারীতি ওই পরীক্ষা নিয়েই ভাবতে শুরু করলাম। খানিক বাদে স্যার আবার বলে বসলেন,

'কিন্তু আয়মান, একটা নিয়ম আছে। তুমি যা কিছু নিয়েই ভাবো না কেন, গোলাপি হাতি নিয়ে চিন্তা করাই যাবে না।'

কিছুক্ষণ পরে স্যার চোখ খুলতে বললেন। আমি একরাশ অস্বস্তি নিয়ে চোখ খুলতেই স্যারের প্রশ্ন :

'তাহলে এবার বলো, এতক্ষণ কী নিয়ে চিন্তা করলে?'

আমি বলতে বাধ্য হলাম যে, 'স্যার, ওই গোলাপি হাতির কথাটা বলার পর থেকে মাথায় শুধু গোলাপি হাতিই ঘুরছে, এমনকি চোখ খোলার পরেও!'

স্যার মৃদু হেসে বললেন, 'এ রকমই হয়। এটাকে বলা হয় গোলাপি হাতি সিনড্রোম (Pink Elephant Syndrome).

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আমরা সব সময় সেটা নিয়েই ভাবি যেটা নিয়ে ভাবতে মানা করা হয় আমাদের। এ জন্যেই আসলে তোমাকে যদি কেউ বলেন যে, দুঃখ করবেন না, তখন মনের মধ্যে দুঃখটা আরও বেড়ে যায়!'

স্যারের কথা শুনে আমার মনে হলো, আসলেই তো! স্যারের কথা কিন্তু এক শ ভাগ সত্য! এ রকম তো আমার সঙ্গেও অনেক হয়! আমি যদি খুব হতাশ থাকি, তখন যদি কেউ এসে বলে 'দোস্ত, মন খারাপ করে থাকিস না, চাপ নিস না!' তখন আমার উল্টো আরও বেশি খারাপ লাগে! বিষয়টা সেভাবে দেখলে আসলে সান্ত্বনা দিতে গিয়ে মানুষগুলো বরং কষ্ট আরও বাড়িয়ে দেয়!

এত কিছু ভাবার পর মাথায় আরেকটা বিষয় এল। এই যে এ সমস্যাটা থেকে আমাদের দুশ্চিন্তা, হতাশা আরও বেড়ে যায়, এর কি কোনো সমাধান নেই? ভাবতে ভাবতেই মনে হলো এরও একটা সমাধান আছে। আমার এমনটা হলে সেই সমাধানটাই আমি কাজে লাগাতাম!

এমন একটা সমস্যা থেকে রেহাই পেতে হলে আসলে আমাদের এগোতে হবে ধাপে ধাপে। কয়েকটি ধাপে চেষ্টা করলেই কিন্তু এই গোলাপি হাতির হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়!

ধাপ ১ : প্রথমেই চিন্তা করতে হবে, সমস্যাটা আসলে কী? তুমি যদি দুশ্চিন্তায় থাকো, যদি হতাশা তোমাকে ঘিরে থাকে, তাহলে সে সবকে দূর করার চেষ্টা না করে বরং সেগুলো নিয়েই কাজ করে যাওয়ার চেষ্টা করে যেতে হবে। মনে রাখতে হবে, এ ধরনের সমস্যা জীবনে থাকবেই, এগুলো নিয়েই বেঁচে থাকতে হবে আমাদের। শুধু এসব নিয়ে চললেও কিন্তু হবে না আবার!

ধাপ ২ : সমস্যাটা চিহ্নিত করার পর সেটি নিয়ে ভাবা যাবে না। সমস্যাটা কেন হলো, সমস্যা আমাদের কী ক্ষতি করবে—এসব নিয়ে ভাবতে থাকলে যত দিন যাবে আমাদের চারপাশ ঘিরে শুধু সেই সমস্যাকেই দেখতে পাব। সমস্যা চিহ্নিত করার পর সমস্যা আর এর নেতিবাচক প্রভাবের কথা ভুলে গিয়ে সমস্যাটার সমাধান কীভাবে করা যায়, সেটা নিয়ে ভাবা জরুরি!

ধাপ ৩ : নতুন কোনো কাজে লেগে পড়তে হবে। কাজ বলতে কাগজ-কলম পিষে অফিসের কাজ করতে হবে, তা কিন্তু নয়। নতুন কাজ হতে

পারে যেমন খেলাধুলা করা, নতুন কোনো একটা গল্পের বই পড়া, কোনো একটা মুভি দেখা। নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে। আর সে জন্যই এসব করা দরকার। এগুলো ছাড়াও তোমার পছন্দের যেকোনো কাজ করেও তুমি নিজেকে ব্যস্ত রাখতে পারো।

ধাপ ৪ : নিজেকে যখন ব্যস্ত রাখতে শুরু করেছ, তখন দেখবে ধীরে ধীরে তোমার দুশ্চিন্তা, হতাশা এ রকম সমস্যাগুলো আর তোমার কর্মব্যস্ততার সঙ্গে পেরে উঠছে না। আর পারবেই-বা কেন? তুমি তো মহাব্যস্ত তোমার কাজগুলো নিয়ে! এখন তোমাকে তুলনামূলক দরকারি কাজ শুরু করতে হবে। পড়ালেখা এবং তোমার নিজের জন্য দরকারি সব কাজ শুরু করে দিতে হবে এখনই!

ধাপ ৫ : নিজেকে ব্যস্ত রাখলে তুমি, পাশাপাশি নিজের জন্য একটু সময়ও বের করে ফেলেছ। আর কী লাগে? এই সময়টুকুর সদ্ব্যবহার করলেই দেখবে তোমার এই যে দুশ্চিন্তা আর হতাশা সব পালিয়ে গেছে! কাজের চাপে তুমি সেটা টের পর্যন্ত পাওনি! এখন নিজের মতো করে চলতে শুরু করে দাও। আবার যদি কোনো দিন হতাশায় পড়ো, জানোই তো কী করতে হবে! সোজা **ধাপ ১**-এ চলে গেলেই কেল্লা ফতে!

মন খারাপ, হতাশা, দুশ্চিন্তা, এসব আমাদের মানসিক ব্যাপার। এগুলোকে মন থেকে ঝেড়ে ফেলা বলতে গেলে প্রায় অসম্ভব একটা ব্যাপার। তাই এগুলো নিয়েই নতুন কোনো কাজে ঝাঁপিয়ে পড়লেই সব সমস্যার সহজ সমাধান হয়ে যাবে!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আয়মানের সঙ্গে যখন চ্যাটবক্সে কথা হলো, তখন বাজে পাঁচটা। বিকেল পাঁচটা না, শীতের রাত পেরিয়ে ভোর পাঁচটা। এই বইয়ের পাণ্ডুলিপিটা একবার পড়ে শেষ করলাম আর আয়মান বলে বসল, একটা ছোট লেখা দিতে যেন সেটা এ বইয়ে অন্যান্য অতিথি লেখকের সঙ্গে দিয়ে জুড়ে দিতে পারে। আয়মানের কথাটা আর ফেলতে পারলাম না।

এ লেখাটা যখন লিখছি, তখন ফজরের আজান পড়তে শুরু করেছে।

'টেনশনে আছি' একটা খুবই আজব অনুভূতি। কখনো সেটা খুবই প্যারাদায়ক, কখনোবা ততটা না; হতে পারে সেটা তোমার পরীক্ষার রেজাল্ট দেবে, সেই দুশ্চিন্তায় তুমি শেষ, আবার কখনো বা বাংলাদেশের খেলায় লাস্ট ওভারের টানটান উত্তেজনার টেনশন—এই টেনশনটা কিন্তু কোনোভাবেই সেই পরীক্ষায় পাস-ফেল টেনশনের সঙ্গে তুলনা করা যায় না। আরেক জাতের টেনশন হলো, লং টার্ম বিচিত্র টেনশন। বিসিএস দেব, নাকি বিদেশ যাব? চাকরি করব, নাকি উদ্যোক্তা হব? সরকারি না বেসরকারি? বিদেশ গমনই যদি হয়, তাহলে জিআরই জিম্যাট টোয়েফল, আইইএলটিএস—এগুলো পেরোব কী করে? টেনশনের শেষ নেই, ইংরেজি তো পারি না!

আমি বোধ হয় আয়মানের লেখায় হুট করে ঢুকে গিয়ে আমার নিজের পরিচয়খানা দিতেই ভুলে গেলাম। যদি পাঠকদের কেউ Roar বাংলার সঙ্গে পরিচিত হন, তবে আমি সেটারই একজন লেখক, আর ভিডিওর টুকটাক দেখি। সবচেয়ে বেশি যে দুটো প্রশ্ন আমাকে ইনবক্সে মুখোমুখি হতে হয় তার প্রথমটা হলো, বুয়েটে EEE তে পড়া শেষ করে আইবিএতে কেন মাস্টার্স? ট্র্যাক পরিবর্তন করা কি ঠিক হলো? এটার আসলে উত্তর নেই ঠিকঠাক। কারও দুটোই ভাল্লাগতে পারে। একটা বিজ্ঞানের জগৎ নিয়ে, আরেকটা বাস্তব জগতের টাকার খেলা, কোনোটাই কিন্তু ফেলনা নয়। দুটো জ্ঞানই জরুরি। এ বিষয়ে কথা না বাড়িয়ে বরং অন্য প্রশ্নে চলে যাই। ওই যে একটু আগে বলছিলাম ইংরেজির কথা!

'ভাইয়া, ইংরেজিতে ভালো করব কী করে? তাড়াতাড়ি তো পড়তে পারি না, পড়লেও বুঝি না, হাত দিয়ে লেখাও আসে না। উপায় কী?'

এ কথার উত্তর আমি সব সময় একই দিই এবং সেটা কার্যকরীও। কীভাবে জানলাম? কারণ এটা প্রয়োগ করে অনেকেই আমাকে জানিয়েছে এখন

তারা ইংলিশে অনেক ফ্লুয়েন্ট! তো উপায়টা কী? তিরিশ দিনে ইংরেজি শিখুন? কখনোই না! একটা ওপেন সিক্রেট বলতেই হয় : ফুটপাতে বিক্রি হওয়া এই দশ দিনে, তিরিশ দিনে এটা শিখুন-ওটা শিখুন দিয়ে কাজের কাজ কিছুই হয় না। হালকার ওপর ঝাপসা ধারণা হলেও দক্ষতা আসবে না জীবনেও! একই কথা কিন্তু নানা সফটওয়্যার শেখার ক্ষেত্রেও খাটে! মাসের পর মাস লাগিয়ে টাকা ঢেলে অলিগলির কোর্সে ভর্তি হওয়ার চেয়ে ইউটিউবে ফ্রি টিউটোরিয়াল প্লেলিস্ট দেখো। আরও শিখতে চাইলে Udemy, Coursera, Lynda ইত্যাদি ওয়েবসাইটেই না হয় টাকা দিয়ে শেখো, ঢের বেশি কাজে দেবে, তাতে কোনো সন্দেহ নেই! সে যাক গে, ইংলিশের কথায় ফিরি।

তুমি যদি আসলেই ইংলিশে দুর্বল হয়ে থাকো, তাহলে প্রচুর বই পড়তে হবে তোমাকে। তুমি যে বয়সেরই হও না কেন, বিনা দ্বিধায় হ্যারি পটার সিরিজের বইগুলো এক টানা কয়েক দিনে শেষ করে ফেলো। জে কে রাউলিং সিরিজটি এমনভাবেই লিখেছেন যে শুরুর দিকে সহজ আর ধীরে ধীরে শেষের দিকে এগোতে এগোতে কঠিনের দিকে এগোয়, যা কিনা তোমার শেখার জন্য খুবই কার্যকরী! গোড়াতেই নন ফিকশন ধরার প্রয়োজন নেই, বেস্টসেলার গল্পের বইগুলোই পড়ো, তোমার গ্রামার ভালো হতে থাকবেই! ভোকাবুলারিতে দুর্বল হলে, শুরুতে অনেক কিছুই বুঝতে পারবে না। হ্যাঁ, তোমাকে ডিকশনারির সাহায্য নিতেই হবে, কিন্তু একটা পর্যায়ে দেখবে ঘুরেফিরে একই শব্দ আসছে তো আসছেই, এরপর অভ্যস্ত হয়ে যাওয়ার পর তোমার আর ডিকশনারির সাহায্যও লাগবে না, কেবল কনটেক্সট (প্রসঙ্গ) দেখেই তুমি বুঝে যাবে অজানা শব্দটির অর্থ কী।

এ তো গেল পড়া আর লেখার বিষয়। বলা আর শোনার কী হবে? বেশির ভাগ ইন্টারভিউতেই তো ইংলিশে জিজ্ঞেস করে, আর বাইরে যাওয়ার পরীক্ষাগুলোর কথা তো আছেই। এ জন্য আমি তোমাকে বলব, খুব বেশি করে মুভি আর সিরিজ দেখো (মুভির চেয়ে এ ক্ষেত্রে সিরিজ বেশি কার্যকরী), যত দিন তুমি পরিষ্কার ধরতে না পারছ প্রতিটি শব্দ, অ্যাক্সেন্টগুলো বোঝো, দেখবে একটা পর্যায়ে তোমার মুখ দিয়ে এমনিতেই ইংরেজি বেরিয়ে আসছে, কষ্ট করতে হচ্ছে না আদৌ! অনেকেই বলে থাকে, এগুলো দেখা সময়ের অপচয়, সেটা একদমই ঠিক না, এটা তোমাকে তোমার অজান্তেই গড়ে তুলবে ইংরেজি বলার ক্ষেত্রে।

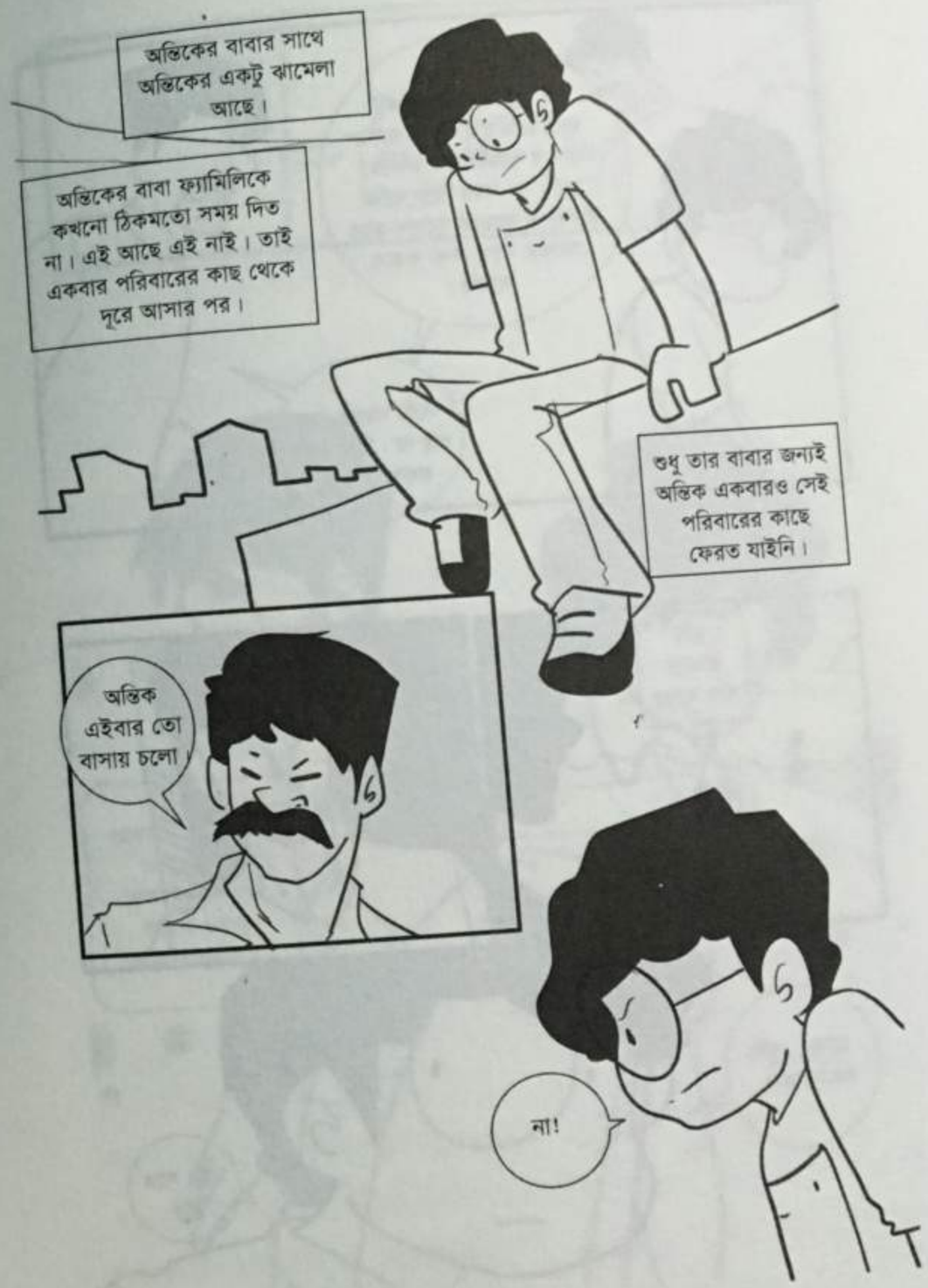
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আরও অনেক কিছুই বলা যেত, কিন্তু বেশি বলা হয়ে গেছে ইতিমধ্যে! লেখাটা শেষ হতে হতে কাকডাকা শুরু হয়ে গেছে, আয়মান অবশ্য অনলাইনে নেই এখন, থাকলে এখনই জানতাম লেখাটা বইয়ের সঙ্গে গেল কি না। যদি বাই চান্স, এটা বইতে ঠাঁই পেয়েই যায়, তাহলে তো হলোই! যদি কিছু জানার বা জিজ্ঞাসা করার থাকে তো আয়মানের পেজে জিজ্ঞেস করতে পারো কিংবা সরাসরি আমাকেও মেসেজ করতে পারো। খুব আশা করি, যদি তুমি ইংরেজির টেনশনে থাকো, তবে এ কথাগুলো কাজে লাগবে তোমার একদিন।

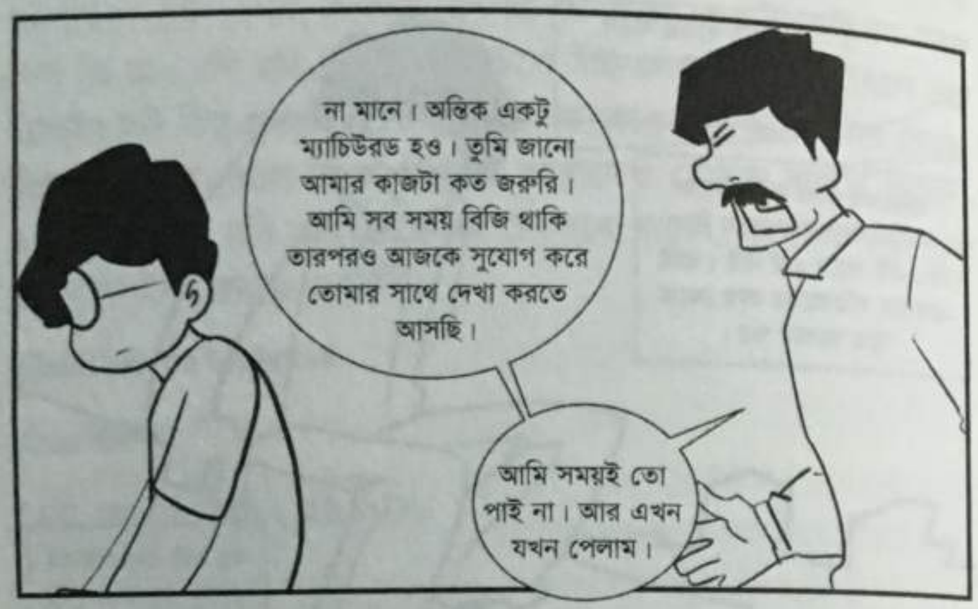
Abdullah Ibn Mahmud

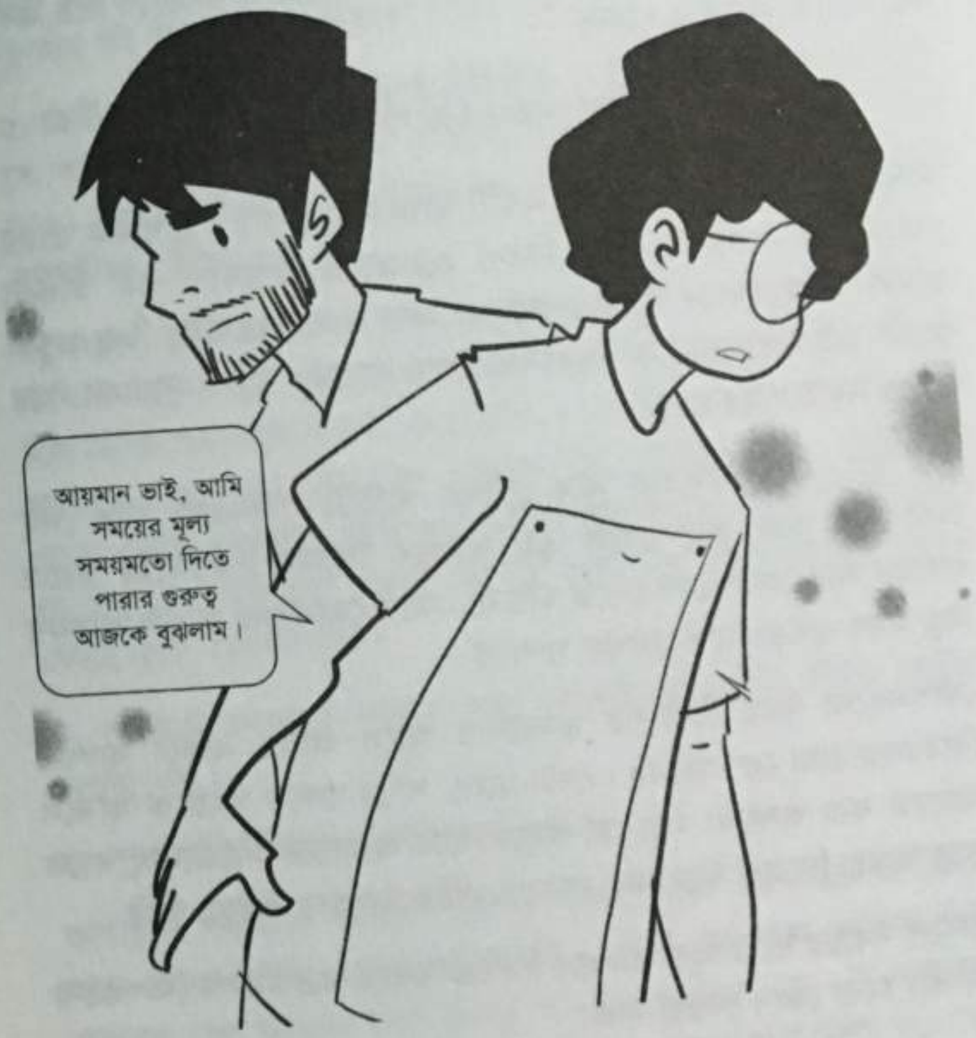
Roar **বাংলা**

EEE, BUET; MBA, IBA-DU



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com





Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১৩

সময়ই তো পাই না

কথিত আছে, বাঙালির নাকি তিন হাত। বাম হাত, ডান হাত আর হলো গিয়ে অজুহাত। আর **সময়ই তো পাই না**—আমাদের সবচেয়ে প্রিয় এবং ভরসাযোগ্য অজুহাত। কিন্তু—

সময় ও স্রোত কারও জন্য অপেক্ষা করে না।

আমাদের সবার বেশ পরিচিত একটি উক্তি কিংবা বাণী। প্রাথমিক স্তরের পাঠ্যবইয়ের পেছনেই হোক কিংবা গুরুজনের উপদেশে এই উক্তিটা আমরা সবাই জীবনে অন্তত একবারের জন্য হলেও শুনেছি। কিন্তু প্রকৃত অর্থেই এই উপদেশটাকে বিবেচনায় রেখে সময়ের সঠিক মূল্যায়ন করে উঠতে সবাই পারে না।

তবে হ্যাঁ, একটু দক্ষতার সঙ্গে কৌশল খাটিয়ে পরিকল্পনা করে সেই মোতাবেক কাজ করা গেলে এই সময়কে নিজের সময়মতো কাজে লাগাতে আর তেমন বেগ পেতে হবে না। আজ তোমাদের জানাব কার্যকর কিছু সময় ব্যবস্থাপনার কৌশল সম্পর্কে।

কৌশলগুলো নিয়ে বিস্তারিত জানানোর আগে আরও একটা ব্যাপার বিবেচনায় রাখা বেশ জরুরি। সেটা হলো, সত্যি বলতে সময়কে আসলে ম্যানেজ করা অসম্ভব! ম্যানেজ করতে হবে আমাদের নিজেদের, যাতে করে আমরা নিজেরা নিজেদের সময়ের সঠিক ব্যবহার করতে পারি।

তাহলে সময়ের যথোপযুক্ত ব্যবহার নিশ্চিত করতে করণীয় পদক্ষেপগুলো কী কী? চলো জেনে নেওয়া যাক!

১. পরবর্তী কর্মসূচি নির্ধারণ : আগের দিনই পরবর্তী দিনের করণীয় কাজ নির্দিষ্ট করে একটি তালিকা করে ফেলতে হবে। এ কাজটি করতে হবে প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে। তাহলেই আর কোনো কাজ বাদ পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকবে না। আর পরদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরপরই দেখে নেওয়া যাবে সারা দিন ঠিক কী কী কাজ করার আছে সেগুলো। আরও একটা কাজ করে দেখতে পারো। প্রতিটি কাজ শেষ হওয়ামাত্র লিস্ট থেকে সেটাকে কেটে বাদ দিয়ে দাও। এ কাজটা করার মাধ্যমে একধরনের পৈশাচিক আনন্দ মেলে যেটা কিনা ক্ষেত্রবিশেষে দিনের অন্যান্য কাজ করার জন্য অনুপ্রেরণা, উৎসাহে রূপান্তরিত হতে পারে। শুধু এই অনুপ্রেরণাটুকু নেওয়ার জন্য আমি কখনো কখনো ভুলবশত কোনো কাজ তালিকাভুক্ত করা না হলে, সে কাজটা হয়ে যাওয়া সত্ত্বেও সেটাকে পুনরায় ওই লিস্টে লিখে তারপর কেটে দিই।

২. ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ ও আত্মস্বীকৃতি : যেকোনো কাজ করার আগে সে কাজটা এবং প্রয়োজনীয় সময়টাকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নাও। নির্ধারণ করো ছোট ছোট লক্ষ্য আর সেগুলো অর্জনে বেঁধে দাও সময়সীমা। কীভাবে?

ধরা যাক, তুমি একটি বই পড়তে চাচ্ছ। তুমি ঠিক করলে পরবর্তী ২০ মিনিটে বইটার দুই পৃষ্ঠা পড়ে শেষ করবে। সে ক্ষেত্রে, তক্ষুনি ঘড়িতে বিশ মিনিট পর অ্যালার্ম সেট করে রাখো। আর ঠিক করে ফেলো নির্ধারিত সময়ের মধ্যে পড়া শেষ হলে নিজেকে কী পুরস্কার দেবে। সেটা হতে পারে একটা চকলেট। আর তারপর অ্যালার্ম বাজার সঙ্গে সঙ্গেই দেখো যে ঠিক বিশ মিনিটের মধ্যেই ওই দুই পৃষ্ঠা পড়া শেষ হলো কি না। এ ক্ষেত্রে দুটো ব্যাপার ঘটে।

ক. অ্যালার্ম দেওয়ার কারণে পুরো সময়টাকে একটা সীমায় আটকে দেওয়া যায়।

খ. পুরস্কারটি উৎসাহ জোগায় অনেকখানি।

আমাদের সবাইকে প্রতিদিন অনেক কাজ করতে হয়। তালিকা তৈরির কথা তো শুরুতেই উল্লেখ করা হলো। এবার বলা হচ্ছে তালিকা করার ক্ষেত্রেও যেন কাজগুলোকে গুরুত্ব অনুসারে সাজানো হয়। যে কাজগুলো করা সবচেয়ে বেশি জরুরি, সেগুলো সবার আগে করে ফেলা হয়। আর

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

সবচেয়ে প্রয়োজনীয় বিষয় হলো, সেই কাজগুলো যেন সম্পন্ন হওয়ামাত্রই তালিকা থেকে কেটে বাদ দেওয়া হয় এটা সুনিশ্চিত করা।

৪. সহযোগীকে শেখানো : 'Learn to Delegate' বলে একটা কথা আছে। একে এখনকার সময়ের বিবেচনায় 'Learn to Automate'-ও বলা যেতে পারে। তোমার কাজের বোঝাটা অনেকাংশে হালকা হয়ে যায় যখন তোমার কাজটাই তুমি অন্য কাউকে শিখিয়ে দাও। প্রযুক্তির কল্যাণকে কাজে লাগিয়ে এখনকার প্রয়োজনীয় অনেক কাজই স্বয়ংক্রিয়ভাবে করা সম্ভব। সেদিকে নজর দাও। সফটওয়্যার ও অ্যাপগুলোর সদ্ব্যবহার নিশ্চিত করো। আগে উল্লেখ করা করণীয় কাজের তালিকাটাও তুমি করতে পারবে Wunderlist, To Do List নামের চমৎকার এই মোবাইল অ্যাপগুলোর সাহায্যে। এতে করে সময় বাঁচবে অনেকটা আর পরিশ্রমও কমে যাবে বহুলাংশে।

৫. ছোট ছোট পরিবর্তন : আমরা অনেকেই হয়তো একসঙ্গে অনেকগুলো বদভ্যাস ত্যাগ করে ভালো অভ্যাস নতুন করে গঠন করতে চাই। কিন্তু কিছুটা সময় অতিক্রান্ত হওয়ার পর দেখা যায় আদতে পরিবর্তন বলতে শূন্য। যেকোনো পুরোনো অভ্যাসের পরিবর্তন কিংবা নতুন অভ্যাস গঠন করা, দুটোই সময়সাপেক্ষ। হুট করে যেমন নতুন কোনো অভ্যাসের সূচনা করাটা অসম্ভব, তেমনি সম্ভব নয় এক দিনেই পুরোনো কোনো বদভ্যাস পরিবর্তন। এ ক্ষেত্রে আনতে হবে ছোট ছোট পরিবর্তন; শুরুটা হতে হবে স্বল্প পরিসরে। একটু একটু করে করতে করতে অবশেষে একটা সময় দেখা যাবে যে সেই কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন এসেই গেছে।

৬. মাল্টিটাস্কিং নয় : আমরা অনেকেই গান শুনতে শুনতে বই পড়ি, অঙ্ক কষি কিংবা ছবি আঁকি। টিভি দেখতে দেখতে খাওয়া এখনকার প্রজন্মের জন্য খুবই সাধারণ একটা বিষয়। অথচ এ কাজগুলো আমাদের মূল্যবান সময়কে নষ্ট করছে অনেক গুণে। অনেকের মতে, এতে দ্রুততার সঙ্গে কাজ সম্পন্ন হয়। অথচ গবেষণালব্ধ ফলাফল অনুযায়ী মাল্টিটাস্কিং মস্তিষ্কের দক্ষতা কমিয়ে দেয় অনেকখানি। মাল্টিটাস্কিং আসলে আমাদের মস্তিষ্ককে বোকা বানিয়ে দেয় প্রতিনিয়ত। প্রকৃত অর্থে সময় নষ্টের পেছনে এদের ভূমিকা অনেক। তাই মাল্টিটাস্কিং পরিহার করতে হবে।

৭. নোটিফিকেশন বন্ধ : এই প্রজন্মের মনোযোগের বারোটা বাজানোয় সবচেয়ে কার্যকর ভূমিকা পালন করে নোটিফিকেশন। ফেসবুক,

হোয়াটসঅ্যাপ, মেসেঞ্জার, ভাইবার আরও নানা হাবিজাবি অ্যাপের নোটিফিকেশন কোনো কাজে মনোযোগের ক্ষেত্রে প্রধান অন্তরায়। প্রায় সময়ই দেখা যায় কাজ করতে করতে হঠাৎ একবারের জন্য নোটিফিকেশন চেক করতে গিয়ে এক ফেসবুকেই পেরিয়ে গেছে ঘণ্টাখানেক। এ ধরনের সময়ের অপচয় থেকে পরিত্রাণ পেতে বন্ধ করে রাখো অ্যাপগুলোর নোটিফিকেশন আর প্রয়োজনের অতিরিক্ত অ্যাপ মোবাইলে রাখা অনুচিত।

৮. 'না' বলতে শেখো : জাতি হিসেবে বাঙালি জাতির একটা বিশেষ দুর্বলতা হলো আমরা 'না' বলতে প্রায় অক্ষমই বলা চলে। আমাদের কেউ কোনো কাজ করে দিতে বললে সেখানে 'না' বলতে পারি না। অথচ পরে দেখা যায় আমাদের দিয়ে না বলতে না পারার পাশাপাশি কাজটাও আর করা হয়ে ওঠে না; বরং ওই কাজের দুশ্চিন্তায় অন্য গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোও করা হয় না। আর তাই অযথা কাজের বোঝা নিজের ঘাড়ে নেওয়ার আগে কাজটার গুরুত্ব কতখানি, সেটা বিবেচনায় রেখে প্রয়োজনে 'না' বলার অভ্যাস করাই শ্রেয়।

৯. চারপাশ থাকুক গোছানো ও পরিপাটি : তোমার কাজের জায়গাটা হওয়া চাই পরিপাটি, পরিচ্ছন্ন ও গোছানো। অপ্রয়োজনীয় জিনিস সরিয়ে ফেলো, পরিষ্কার করে গুছিয়ে রাখো নিজের দরকারি জিনিস। একই ব্যাপার প্রযোজ্য তোমার মোবাইল, ডেস্কটপ কিংবা ল্যাপটপের ক্ষেত্রেও! অপ্রয়োজনীয় অ্যাপ, ফাইল, সফটওয়্যার রিমুভ করে ফেলো তোমার ফোন আর কম্পিউটার থেকে! কারণ, অগোছালো চতুর্পাশ কাজ থেকে মনোযোগ নষ্ট করে, প্রোডাকটিভিটি কমিয়ে দেয়! গুরুত্বপূর্ণ ফাইলগুলোকে প্রয়োজনভেদে পৃথক পৃথক ফোল্ডারে সংরক্ষণ করো যাতে গাদাগাদা ফাইলের ভিড়ে প্রয়োজনীয় ফাইলটাকে খুঁজে পেতে অসুবিধা না হয়। তাহলেই দেখবে কাজের গতি অনেকখানি বেড়ে গেছে।

সময় ব্যাপারটা অনেকটা প্রবহমান নদীর মতো। প্রতিনিয়ত বয়ে চলে। যে সময় একবার নষ্ট হয়ে যায়, সেটাকে আর কোনোক্রমে ফিরিয়ে আনা সম্ভব নয়। তাই সময় কাজে লাগাতে হবে যথাযথভাবে! আলোচ্য পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করে দেখো, সময়ের কাজ করে ফেলো সময়মতোই!

('আরে সময়ই পাই না'-জাতীয় সমস্যাগুলোর সমাধান হিসেবে দেওয়া ১৪টি পরামর্শ আমার লেখা *স্টুডেন্ট হ্যাকস* বই থেকে নেওয়া হয়েছে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

ছাত্রজীবনে পড়াশোনা ও পরীক্ষার প্রস্তুতি-সংক্রান্ত বেশ কিছু টিপস, ট্রিকস ও হ্যাকস বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে এই বইয়ে!)

টিপস ১৩.১ আইজেনহাওয়ার ম্যাট্রিক্স : যেভাবে সময় মেনে দক্ষতার সঙ্গে কাজ করা যায়

আমাদের কিন্তু অনেক সময় এ রকম হয় যে চাইলেও সময়মতো কাজ শেষ করতে পারছি না। যেকোনো কাজ সময়মতো করার দক্ষতাটাকে আমরা অনেক সময় সুপার পাওয়ার হিসেবে বিবেচনা করি।

আমেরিকার সাবেক প্রেসিডেন্ট ড্যুইট ডি. আইজেনহাওয়ারকে (Dwight D. Eisenhower) টাইম ম্যানেজমেন্টের মাস্টার হিসেবে গণ্য করা হয়। তার যেকোনো কাজ একদম সময়মতো শেষ করার এক অসামান্য দক্ষতা ছিল। তিনি বলেছিলেন,

যে কাজগুলো আমরা জরুরি মনে করি, সেগুলোর বেশির ভাগ সময়ই তোমার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হয় না।

তার নামে পরিচিত আইজেনহাওয়ার ম্যাট্রিক্স মেথড ব্যবহার করে তুমি খুব সহজেই তোমার প্রতিদিনের জীবনে কোন কাজগুলো জরুরি এবং কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, তা সহজেই বের করতে পারবে।

তোমার সামনে যে কাজটিই আসুক না কেন, নিচে দেওয়া আইজেনহাওয়ারের মডেল অনুসারে কাজটি প্রধান ৪টি ছকের কোন ছকে পড়ছে, এটা আগে বের করো। তারপর কাজটি নিয়ে সিদ্ধান্ত নাও যে কীভাবে শুরু করবে। কাজটি জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ হলে সেই কাজটি তোমার লিস্টে সবচেয়ে ওপরে থাকবে এবং সেই কাজগুলো এখনই করো। আবার কিছু কাজ আসবে তোমার সামনে যেগুলো গুরুত্বপূর্ণ করা কিন্তু জরুরি নয়। সেগুলো কোন সময়ে করবে ঠিক করে রাখো। নিজেকে প্রশ্ন করো, 'কখন তোমার গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো নিয়ে বসা উচিত, সেগুলো জরুরি হওয়ার আগেই শেষ করা যাবে?' নিচের এ মডেলটি হচ্ছে কৌশলগত এবং দীর্ঘমেয়াদি উপায়ে সময় অনুযায়ী কাজ গুছিয়ে করার এক অসাধারণ উপায়

THE EISENHOWER BOX

গুরুত্বপূর্ণ / গুরুত্বপূর্ণ নয়	জরুরি নয়	জরুরি
গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু জরুরি নয় **কোন সময়ে করবে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখো**	জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ **এখনই করো**
গুরুত্বপূর্ণ নয়	গুরুত্বপূর্ণ নয় এবং জরুরি নয় **পরে করো**	জরুরি কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ নয় **কাউকে অনুরোধ করো কাজটি করে দিতে**

টিপস ১৩.২ সময়ের কাজ সময়ে করার কথা ভুলে যেতে না চাইলে

কখনো কি হয়েছে তোমার এমন যে তুমি পূর্বপ্রস্তুতি নিয়ে রেখেছ একটা কাজ করার জন্য, কিন্তু সময়মতো কাজটি করা তোমার পক্ষে আর সম্ভব হয়ে ওঠেনি। কারণ তুমি ভুলে গেছ, অথচ বাকি সব কিন্তু ঠিকঠাক ছিল। শুধু মনে না থাকার কারণে কাজগুলো আর সময়মতো করা হয়ে ওঠে না।

এমনটা আমারও হতো। তখন আমি সমস্যার সমাধান পাওয়ার জন্য ইন্টারনেটে অনেক খোঁজাখুঁজি করে এমন কিছু অ্যাপের সন্ধান পেলাম

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

বেশি ব্যবহার করলে ভুলতে চাইলেও কোনো কাজের কথা ভুলে যাওয়া যায় না।

আমার প্রতিদিনের কাজে সময়ের ব্যবহার আরও গুছিয়ে নিতে আমি যে অ্যাপগুলো ব্যবহার করি, তার মধ্যে সেরা দুটি অ্যাপ হচ্ছে, গুগল ক্যালেন্ডার ও ওয়ান্ডার লিস্ট

১. গুগল ক্যালেন্ডার (Google Calendar)

করপোরেট অফিসগুলোতে যেকোনো মিটিং, সেমিনার বা ট্রেনিং সেশন যা-ই থাকুক না কেন, সেখানে সবকিছু সময়মতো মেইনটেন করার জন্য এই গুগল ক্যালেন্ডার ব্যবহার করা হয়। গুগল ক্যালেন্ডার বাসার দেয়ালে ঝোলানো একটা ক্যালেন্ডারের মতোই। শুধু এটার সুবিধা হচ্ছে তুমি তোমার মোবাইল কিংবা কম্পিউটার থেকে যেকোনো সময় দেখে নিতে পারবে যে তোমার সামনে কবে কোন দিন কী রয়েছে না রয়েছে। তবে গুগল ক্যালেন্ডারে আমার সবচেয়ে পছন্দের ফিচার হচ্ছে রিমাইন্ডার।

ধরো, তোমার সামনে কোনো একটি গুরুত্বপূর্ণ মিটিং রয়েছে, তুমি যদি গুগল ক্যালেন্ডারে তোমার মিটিংয়ের সময়টা সেট করে রাখো, তাহলে মিটিং শুরুর ঠিক ১ ঘণ্টা আগে অ্যাপটি তোমার মোবাইলে নোটিফিকেশন দিয়ে তোমাকে মনে করিয়ে দেবে। তুমি চাইলে নোটিফিকেশন দেওয়ার সময়টি আরও এগোতে কিংবা পেছাতেও পারো। তোমার সঙ্গে যাদের ওই দিন মিটিং করার কথা তারাও যদি এই অ্যাপ ব্যবহার করে, তাহলে একই সঙ্গে তাদের কাছেও নোটিফিকেশন চলে যাবে।

গুগল ক্যালেন্ডারের লিংক : bit.ly/GoogleCalendar4U

২. ওয়ান্ডারলিস্ট (Wunderlist)

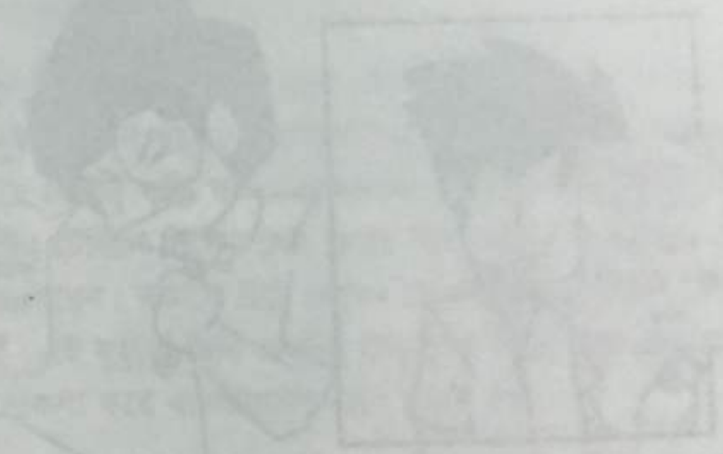
আমি অনলাইনে যে অ্যাপটি দিয়ে আমার প্রতিদিনের কাজগুলোর লিস্ট সাজিয়ে রাখি, সেটাই হচ্ছে এই ওয়ান্ডারলিস্ট। গুগলের প্লেস্টোরে গিয়ে Wunderlist লিখে সার্চ দিলে একদম প্রথমেই চলে আসবে অ্যাপটি।

আমি বহুদিন ধরেই এ অ্যাপটি ব্যবহার করছি এবং এর সবচেয়ে বড় সুবিধা হচ্ছে মনে করিয়ে দেওয়াটা।

ধরো, তুমি কোনো একটি টাস্ক করতে গিয়ে মিস করলে বা তোমার মনে ছিল না। তাহলে এ অ্যাপটি তোমাকে সঙ্গে সঙ্গে মনে করিয়ে দেবে। তুমি চাইলে একটি বড় কাজকে কয়েকটি ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিতে পারো এই অ্যাপে।

একই সঙ্গে বাজারের কেনাকাটার লিস্ট, অফিস এবং বাসার জন্য আলাদা আলাদা To Do list করে রাখার সুবিধা আছে অ্যাপে। যখন এক দিনে অনেক কাজ একসঙ্গে সময়মতো করার দরকার পড়ে, তখন এই অ্যাপ ম্যাজিকের মতো কাজ করে।

ওয়ান্ডারলিস্ট ডাউনলোড লিংক : http://bit.ly/Wunderlist4U



Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১৪

টাকা ছাড়া সম্ভব না!

আমার জীবনের চারপাশে এমন অনেক বড় কাজ হতে দেখেছি, যেগুলো টাকার অভাবে না থেকে বরং কোনো এক অদ্ভুত আইডিয়ার ওপর ভর করে সফলভাবে সম্পন্ন হয়ে গেছে। তাই আমি এখন চেষ্টা করি টাকার অজুহাত না দিয়ে আগে অন্য সব উপায় খুঁজে দেখার জন্য। পরে কোনো আইডিয়া মাথায় না এলে 'টাকার অভাবে' অজুহাত তো হাতে আছেই।

কিছুদিন আগের একটা ঘটনা বলি। টেন মিনিট স্কুলের মাস্টারক্লাসের জন্য শুট করছি এপিলিয়ন গ্রুপের মালিক রিয়াজউদ্দিন আল মামুন স্যারের সঙ্গে। আর তখন দুই ভিডিওর মাঝখানে স্যার আমাকে বলছিলেন যে, 'আয়মান, জীবনে টাকা না থাকলে ঘাবড়ে যেয়ো না।' তখন আমি বলেছিলাম, 'স্যার, আসলে আপনার তো অনেক আছে, আপনি আমাদের কষ্ট কীভাবে বুঝবেন।'

আর তখনই তিনি তার জীবনের খুবই আশ্চর্যজনক এক অভিজ্ঞতার কথা বললেন। তিনি তখন ছাত্র। ঢাকায় থাকেন। টিউশনি করে চলেন আর টাকা জমিয়ে গ্রামের বাড়ি যান। এ রকমই একসময় টাকা জমিয়ে রাতে নিজের হলের টেবিলে রাখেন যেন পরের দিন সকালে দ্রুত নিয়ে গ্রামের বাড়ি যেতে পারেন। সকালে উঠে দেখেন যে ওই টাকা কে যেন চুরি করে নিয়ে গেছে। এই মুহূর্তে তিনি একটুও ঘাবড়ে না গিয়ে হাতে কোনো টাকা না নিয়েই রিকশা করে বাসস্ট্যান্ডের পথে রওনা দেন।

আমি অবাক হয়ে শুনছি আর ভাবছি বলে কী লোকটা। নিশ্চয়ই মনে হয় কারও কাছে চেয়ে নেবেন। পরে দেখি উনি অন্য লেভেলের আইডিয়া নিয়ে চলেন। তো রিকশা বাসস্ট্যান্ডে পৌঁছানোর পর তিনি বাসের কন্ডাক্টরের

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কাছ থেকে টাকা নিয়ে রিকশাওয়ালাকে দেন। এখনো হাতে একটা পয়সাও নেই, উল্টো কন্ডাক্টর তার কাছে টিকিটের টাকার পাশাপাশি রিকশা ভাড়াও পায়। কিন্তু তার মনে কোনো দুশ্চিন্তা নেই। কারণ তার জীবনে টাকার জন্য কখনো কোনো কিছু থেমে থাকেনি। তিনি দিব্যি তার গ্রামের বাড়ি পৌঁছে বাস থেকে নেমে আরেকটা রিকশা ধরলেন এবং এবার রিকশাওয়ালার কাছ থেকে টাকা নিয়ে বাসের কন্ডাক্টরকে দিলেন। এরপর ওই রিকশায় করে তার গ্রামের বাড়ি গিয়ে পুরো টাকা পরিশোধ করলেন। এটা শুনে আমি নিজের আইডিয়ার দৌড় নিয়ে বেশ লজ্জিত ও শঙ্কিত হলাম। গল্প শেষে উনি বলেছিলেন, 'আয়মান, চেষ্টা থাকলে টাকার জন্য আসলে কোনো কিছু থেমে থাকে না।'

ওই মুহূর্তে আসলে আমার উত্তর দেওয়ার কিছু ছিল না আর তাই তার কথা মেনে নিতে হয়েছিল। আমি জানি এই লেখা পড়তে পড়তে হয় তুমি স্যারের কথা মেনে নিয়েছ অথবা তীব্র কোনো বিরোধিতা তোমার মাথায় উঁকি দিয়েছে। মেনে নিলে তো কথাই নেই, তাহলে আমার এই লেখাটা সার্থক। আর যদি মানতে না পারো, তবে সেটার সুন্দর কোনো যুক্তি আমাকে আমার ফেসবুক পেইজে (Ayman Sadiq) মেসেজ করে জানিয়ে দাও। আমি সেটা স্যারের কাছে পৌঁছে দেব আর বলব, 'স্যার, এটার উত্তরে কী বলবেন বলেন তো দেখি।'

স্যার যদি আবার সেটার ভালো কোনো উত্তর দেন তাহলে সেটা তোমার কাছে পৌঁছে দেব। এভাবেই চলতে থাকবে এ টপিকের আলোচনা।

টিপস ১৪.১ রিয়েলিটি চেকিং : আসলেই কী টাকা ছাড়া সম্ভব না

এবার আর কোনো কাগজ-কলম নিতে হবে না। আগে বলে নিই, কেন একে রিয়েলিটি চেকিং বলছি। আমি সময় পেলেই খুব আগ্রহ নিয়ে কিংবদন্তিতুল্য মানুষদের আত্মজীবনী পড়ি। পড়তে গিয়ে খেয়াল করেছি, একদম সবার ক্ষেত্রেই একটি বিষয়ে খুবই মিল। সবাই খুব সংগ্রাম করে উঠে এসেছেন। তারপর আমি বুঝতে পারলাম, তারা তাদের জীবনে সংগ্রাম করে উঠে এসেছেন বলেই তাদের আমরা কিংবদন্তিতুল্য বলি। কাজেই সংগ্রাম ও সফলতা, আরও ভালো করে বললে ব্যর্থতা ও সফলতা

একসঙ্গেই থাকবে। পানিতে নেমে পানি খেয়েই সাঁতার শিখতে হয়। এই অংশে আমি তোমাদের কিছু বিখ্যাত মানুষের সফলতার পেছনে যত ব্যর্থতা ছিল, সেগুলো বলে তোমাদের বাস্তবতার সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিতে চাই এবং জানাতে চাই যে সফলতার আসলে কোনো শর্টকাট নেই। একে জীবনের অংশ হিসেবে তোমাদের মানতেই হবে।

১. আমেরিকার সাবেক প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিংকন ব্যবসায়ী হিসেবে তিন-তিনবার ব্যর্থ হয়েছিলেন এবং আমেরিকার প্রেসিডেন্ট হওয়ার প্রচারণা চালাতেও টানা সাতবার ব্যর্থতার মুখ দেখেছেন।

২. স্যার আলবার্ট আইনস্টাইন তার জন্মের চার বছর পর্যন্ত কথা বলেননি। তার বাবা-মায়ের ধারণা ছিল তিনি স্বাভাবিক নন। তাকে স্কুল থেকে বহিষ্কারও করা হয়েছিল।

৩. দুনিয়া কাঁপানো বাস্কেট বল খেলোয়াড় মাইকেল জর্ডানকে প্রয়োজনীয় দক্ষতার অভাবে তার স্কুলের বাস্কেটবল টিম থেকে বাদ দেওয়া হয়েছিল।

৪. বিশ্বের অন্যতম শীর্ষ ধনী বিল গেটস একজন হার্ভার্ড ড্রপআউট ছিলেন, সেটা আমরা অনেকেই জানি, তবে এটা জেনে রাখা প্রয়োজন যে তার প্রথম ব্যবসা Traf O Data সম্পূর্ণ ব্যর্থতার মুখ দেখেছিল।

৫. টমাস আলভা অ্যাডিসনের শিক্ষক বলেছিলেন যে অ্যাডিসনের কোনো কিছু শেখার যথেষ্ট ক্ষমতা নেই।

৬. স্টিভ জবস ৩০ বছর বয়সে তার নিজের তৈরি করা কোম্পানি থেকে বহিষ্কৃত হয়েছিলেন।

৭. অপরাহ উইনফ্রে সাংবাদিকতা থেকে বহিষ্কৃত হয়েছিলেন। কারণ হিসেবে বলা হয়েছিল যে তিনি টিভির জন্য অনুপযুক্ত ছিলেন।

৮. ম্যারিলিন মনোরোকে বিংশ শতাব্দীর চলচ্চিত্রজগৎ থেকে বাদ দেওয়া হয়েছিল। কারণ তার প্রযোজকের মতে, তিনি অভিনেত্রী হওয়ার মতো যথেষ্ট সুন্দরী ও প্রতিভাবান ছিলেন না।

৯. ওয়াল্ট ডিজনির আইডিয়াকে একটি সংবাদপত্র থেকে বাদ দেওয়া হয়েছিল এই অভিযোগে যে, ওয়াল্ট ডিজনির কল্পনাশক্তির যথেষ্ট অভাব রয়েছে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১০. হেনার ফোর্ড ৫৩ বছর বয়সে এসে ফোর্ড মোটর কোম্পানিতে সফলতার মুখ দেখেন। এর আগে তিনি তিন-তিনবার ব্যর্থ হন।

১১. বিশ্ববিখ্যাত লেখক স্টিফেন কিংয়ের প্রথম বই 'Carrie' টানা ৩০ বার প্রকাশকদের কাছ থেকে প্রত্যাখ্যাত হয়েছিল।

১২. জে কে রাউলিং হ্যারি পটার সিরিজের প্রথম উপন্যাস লেখার সময় বেকার, তালাকপ্রাপ্ত ছিলেন। হ্যারি পটার সিরিজের প্রথম উপন্যাস টানা ১২ বার প্রকাশকদের কাছ থেকে প্রত্যাখ্যাত হয়েছিল।

এবার আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বলে, তুমি যদি কখনো ব্যর্থই না হও তাহলে প্রকৃত অর্থে তুমি কখনো কোনো নতুন কিছু করার চেষ্টাটুকুও করোনি। কেননা নতুন কিছু করতে গেলে সেখানে অনেক কিছু নতুন করে শেখার প্রয়োজন পড়ে এবং এই শেখার মধ্যে অনেক ব্যর্থতার গল্প থাকাটাই স্বাভাবিক। আর তাই ব্যর্থ হওয়াটাও অস্বাভাবিক কিছু না। ব্যর্থ হয়ে সেখান থেকে শিক্ষা না নিয়ে বরং হতাশ হয়ে হাল ছেড়ে দেওয়াটা ভুল। তাই ব্যর্থ হওয়ার আগে এই সব বাস্তবতা মাথায় রেখে মাঠে নামার জন্য অনুরোধ করছি। যেন ব্যর্থ হলেও দ্বিগুণ উৎসাহে আবার সফলতার জন্য নেমে বলতে পারো,

আমি বাস্তবতাকে ভয় পেতে আসিনি, আমি আমার বাস্তবতাকে বদলাতে এসেছি।

অনুভূতি ১৫

মামা ছাড়া চাকরি নাই!

বাংলাদেশে প্রতিবছর প্রায় ৬ লাখ শিক্ষার্থী অনার্স পাস করে। কিন্তু সে তুলনায় চাকরির সংখ্যা খুবই কম। যে কারণে অনেকেই বিশ্বাস করে, 'মামা ছাড়া চাকরি নাই।'

অথচ এ ধারণা যে প্রতিনিয়ত কত হতাশ বেকারের সৃষ্টি করছে, এর হিসাবটা রাখা হয় না। তুমিও কি 'মামা নেই বলে চাকরি হবে না' এমনটা ধরে নিয়ে বসে আছ? তাহলে এবার না হয় তুমি নিজেই একটু নিজেকে পরীক্ষা করে দেখো।

যে জিনিসগুলো প্রয়োজন	১০-এর মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর?
১. ভাষাগত দক্ষতা: বাংলা (মৌখিক ও লিখিত)	
২. ভাষাগত দক্ষতা: ইংরেজি (মৌখিক ও লিখিত)	
৩. সফটওয়্যার পারদর্শিতা	
৪. কম্পিউটার পারদর্শিতা	
৫. পূর্ববর্তী কাজের অভিজ্ঞতা	
৬. সিভির তথ্যের গভীরতা	
৭. ইন্টারভিউ দেওয়ার দক্ষতা	
৮. লিংকডইন প্রোফাইল বর্তমানে কোন পর্যায়ে আছে?	
৯. একাডেমিক রেজাল্ট	

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

তোমার জ্ঞান	
মোট প্রাপ্ত নম্বর =	/১০০

নিজেকে নম্বর দিতে কষ্ট হচ্ছে? তাহলে বরং আমি তোমাকে একটু সাহায্য করি। তুমি যদি একদম সাবলীলভাবে বাংলা ও ইংরেজি বলতে ও লিখতে পারো তাহলে ৯ দাও। তুমি যদি মাইক্রোসফট Word, Excel, PowerPoint-এ পটু হও তাহলে নিজেকে ৯ দাও। তুমি যদি কম্পিউটার এবং ইন্টারনেটের সিকিউরিটি সম্পর্কে অবগত থাকো এবং জানো যে কোনটা কীভাবে কাজ করে তাহলে নিজেকে ৯ দাও। তোমার যদি ২ বছরের বেশি কর্ম অভিজ্ঞতা থাকে তাহলে নিজেকে ৮ দাও এবং তার থেকে বেশি হলে নম্বর বাড়িয়ে দাও। তোমার সিভিতে প্রাপ্তি, সাফল্যের সঙ্গে যদি বিভিন্ন কোর্স ও সার্টিফিকেট থাকে তাহলে ৯ দাও। আর এভাবেই নিজেকে বাকি নম্বরগুলো দিয়ে দাও।

এবার যত নম্বর পেলে সেটা দিয়ে নিজেই নিজেকে যাচাই করো এবং যেখানে যেখানে আরও বেশি নম্বর পাওয়ার জায়গা আছে, সেখানে নিজেকে ঝালিয়ে নাও। বর্তমানের এই তীব্র প্রতিযোগিতামূলক চাকরির বাজারে টিকে থাকতে গেলে প্রয়োজন ধৈর্য, আত্মবিশ্বাস, অধ্যবসায় আর পরিশ্রমের ইচ্ছা। এই গুণগুলো থাকলে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে আর মামার প্রয়োজন থাকবে না। ইনশা আল্লাহ চাকরি পাওয়াটা তখন কেবলমাত্র সময়ের ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে।

চাকরিই যে একমাত্র প্রতিষ্ঠিত ক্যারিয়ার, সেটা কোথায় লেখা আছে?

আমরা খুব চমৎকার একটা সময়ে বাস করছি। এমন একসময়, যেখানে সবাই কিছু না কিছু করতে চায়। উদ্যোগী এই মানুষগুলোকে দেখতে খুব ভালো লাগে, ইচ্ছা করে তাদের নিজে থেকে আরেকটু সাহায্য করি।

সংগত কারণেই সেটি সম্ভব হয় না, তাই আমি যা করতে পারি সেটাই করি, এই চমৎকার তরুণ প্রজন্মকে গাইডলাইন দেওয়ার চেষ্টা করি, কীভাবে তারা শুরু করতে পারে তাদের উদ্যোগটি। আমার আজকের লেখাটিও কোনো উদ্যোগ শুরু করার সহজ ও সাধারণ একটা গাইডলাইন

নিয়েই! ছোট ছোট কিছু ধাপে কাজ করে আমরা পারি এই সমস্যার সমাধান করতে।

ধাপ ১ : শুরুটা হোক TIN দিয়েই!

TIN এর পুরো অর্থ হচ্ছে Tax Identification Number। শুনতে খুব জটিল আর দুর্বোধ্য লাগছে, তাই না? বাস্তবে কিন্তু এটা মোটেও সে রকম কিছু না। TIN এর Registration করতে হলে প্রথমে গুগলে TIN Online Registration লিখে সার্চ দিতে হবে। দেখবে চমৎকার একটা ফরম তোমার সামনে চলে এসেছে। এই ফরমটা ফিলাপ করে ফেলো, মিনিট পাঁচেকের বেশি লাগার কথা নয় এবং এর সঙ্গে সঙ্গে তুমি পেয়ে যাবে তোমার TIN!

ধাপ ২ : ট্রেড লাইসেন্স

ট্রেড লাইসেন্স জিনিসটা খুব কার্যকর। ধরো, তুমি নিজের কোনো একটা কোম্পানি তৈরি করতে চাচ্ছ। তাহলে তোমার প্রথমেই যেটা দরকার হবে সেটা হলো, ট্রেড লাইসেন্স। এই লাইসেন্স তুমি পাবে সিটি করপোরেশন বা পৌরসভা থেকে।

তুমি ঢাকার বাসিন্দা হলে ঢাকা সিটি করপোরেশন থেকে ট্রেড লাইনেন্স সংগ্রহ করতে পারবে। আর পেয়ে যাবে তোমার নিজের একটা কোম্পানি! ভাবতে বড্ড ভালো লাগছে না?

ধাপ ৩ : ভ্যাট সার্টিফিকেট

তোমার নিজের একটা কোম্পানি হচ্ছে, তার মানে তোমাকে তার জন্য ভ্যাট দিতেই হবে! আর এই ভ্যাটের পরিমাণ আর অন্য সবকিছু ঠিকঠাক করতে তোমাকে যেতে হবে NBR-এ, সেখান থেকে এক সপ্তাহের মধ্যেই তুমি করিয়ে নিতে পারবে ভ্যাটবিষয়ক সব কাজ!

ধাপ ৪ : শুরু করে দাও নেটওয়ার্কিং!

কোম্পানি তো আছে, এখন তোমার দরকার কাজ করার জন্য টিম মেম্বার। তো এই টিম মেম্বার কোথায় পাবে? এই প্রশ্নের উত্তর পাবে তবে তার

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আগে ঝটপট নিজের জন্য কোম্পানির একটা বিজনেস কার্ড করে ফেলো। এটা মোটেও অনেক দামি কিছু না, ফকিরাপুল বা নীলক্ষেতে ৫০০ টাকার মধ্যেই বানিয়ে নেওয়া যায় বিজনেস কার্ড!

এবার তুমি যেখানেই যাবে, সবাইকে নিজের কোম্পানির একটা কার্ড দেবে। দেখবে সবাই আগ্রহ করে জিজ্ঞেস করছে, কোত্থেকে পেলে, কীভাবে পেলে। মজার ব্যাপার হলো, ১০ জনের মধ্যে অন্তত একজন হলেও এমন কাউকে দেখবে যে তোমার কোম্পানিতে যোগদান করতে অতি আগ্রহী! এভাবে নেটওয়ার্কিং বাড়তে থাকবে।

ধাপ ৫ : কাজ করার জায়গা হতে পারে নিজ বাসাতেই!

অনেকেই প্রশ্ন করতে পারে যে কাজ করার জায়গা কোথায়? তোমার তো কোনো অফিস নেই! তাহলে উপায়? আমি বলি কী, উপায় তোমার বাসাতেই। বাসায় বসে আরামসে কাজ করতে থাকো, খাওয়া-দাওয়া নিয়েও চিন্তা নেই এখানে! শুরুটা হোক প্রতি শুক্রবারে তোমার বাসায় তোমার টিমমেটদের নিয়ে বসে। প্রতি শুক্রবার ধীরে ধীরে হয়ে যাক প্রতি শুক্র-শনিবার, সময়টা ধীরে ধীরে বাড়াতে থাকো যত দিন না নিজের একটা অফিস পাচ্ছ তুমি।

এখনকার বেশির ভাগ কাজই কিন্তু সবাই মিলে একই সময়ে করা যায়, এটা জানো তো? একই এক্সেল শিট পাঁচজন মিলে এডিট করা যায়, গুগল ডকসের কাজ করা যায় সবাই মিলেই! কারও বাসায় না বসতে পারলেও অনলাইনেই কিন্তু কাজ করতে পারবে সবাই মিলে!

ধাপ ৬ : মার্কেটিং চলুক অনলাইনে

মাত্র একটা কোম্পানি খুলেছ তুমি, এখনই তো আর ওয়েবসাইট খুলতে পারছ না, পৃথিবীর সবাইকে দেখাতে পারছ না কী দারুণ একটা কোম্পানি আছে তোমার! এখানে তোমার সহায়ক হবে সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ ফেসবুক আর ইউটিউব।

তোমার কোম্পানি কী রকম, তুমি কী ধরনের কাজ করো, তোমার নতুন কী কী কাজ আসছে, সবকিছুর আপডেট দাও ফেসবুকে; একটা পেইজ খুলে। আর তোমার ইউটিউব চ্যানেলে ভিডিও পোস্ট করো, কীভাবে

এগোচ্ছ তুমি কাজগুলো নিয়ে, সে সবের ভিডিও করে ইউটিউবে দিতে থাকো।

আবার, ফেসবুকের দারুণ একটা ফিচার হয়তো তুমি জানো না। ধরো, তুমি একটা শার্ট বিক্রি করবে। ফেসবুক স্টোরে সব রকম তথ্য দিয়েই বিক্রির কাজটা শুরু করতে দিতে পারো। তোমার কোম্পানি যদি কোনো রকম সার্ভিস দিতে পারে, তবে সেই সার্ভিসের পরিচিতি পাইয়ে দিতে পারে ফেসবুক স্টোর!

ধাপ ৭ : হিসাব করো এবার সহজেই!

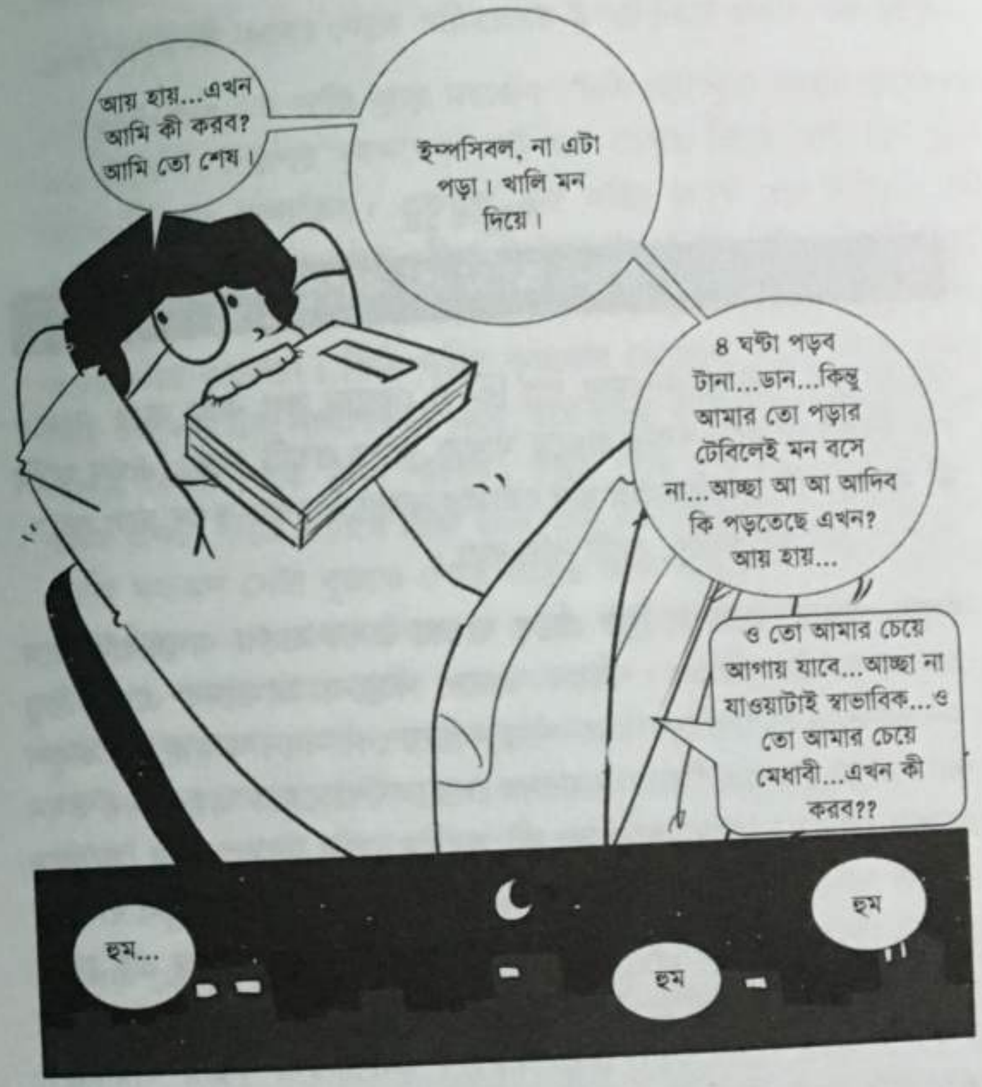
তোমার এখন মনে হচ্ছে, সবই হলো, কিন্তু সবকিছুর হিসাব রাখা হবে কীভাবে? নতুন কোম্পানি, তোমার তো কিছুই জানা নেই এসব নিয়ে! এর সমাধান হলো ইউটিউব আর গুগল।

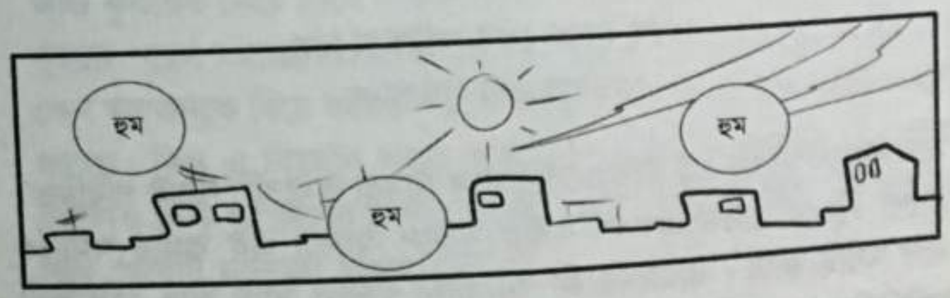
গুগলে সার্চ করেই দেখো না, তোমার জন্য শত শত অ্যাকাউন্টিং টেম্পলেটের পসরা সাজিয়ে রেখেছে গুগল, যেটা ভালো লাগে সেটাই কাজে লাগিয়ে শুরু করে দাও হিসাব রাখা! ধীরে ধীরে বিষয়টা আরও জটিল হবে, তখন তুমি আরও জটিল টেম্পলেট পাবে, আর সেগুলো ব্যবহারের উপায় পাবে ইউটিউবে! একটু শিখে নিলে ক্ষতি কী?

সবগুলো ধাপ শেষ করলেই বলা যায় তোমার কোম্পানির বেসিক দাঁড়িয়ে গেল! এবার তোমার ইচ্ছেমতো কোম্পানির উন্নতি করো, নতুন নতুন আইডিয়া নিয়ে কাজ করতে থাকো। মানুষকে জানাতে শেখো তোমার উদ্যোগের মাহাত্ম্য। তবেই তোমার কোম্পানি দেখবে সাফল্যের মুখ!

এ লেখাটা যারা পড়ছ, আর যাদের উদ্যোগী হওয়ার স্বপ্ন চোখে-মুখে, তাদের কাছে আমার একটাই অনুরোধ, আর দেরি করবে না। ঝটপট নেমে পড়ো নতুন কিছু শুরু করতে। তোমার বন্ধুদেরও জানাও, তাদের আগ্রহী করে তোলো বিষয়গুলো জানিয়ে দিয়ে। তারপর শুরু করো কাজ! এবার মামা নয়, চাকরি দেবে তুমিই! ভাগ্য তোমার সহায় হোক!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com





Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১৬

এখন আমি কী করব

কোনো ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার পর কিংবা কোনো ভুল কাজ করে ফেলার পর দিশেহারা হয়ে সবার প্রথমে মাথায় আসা প্রশ্নটি হলো, **এখন আমি কী করব?** এই গোত্রের প্রশ্ন যদি তোমার মাথায়ও যখন-তখন চলে আসে, তাহলে তুমি কী করবে, সেটা বলি বরং।

অকূল পাথার, দেয়ালে পিঠ ঠেকে যাওয়া এসব বাংলা বাগধারার সঙ্গে আমরা সবাই পরিচিত। জীবন কখনো কখনো আমাদের এমন কিছু অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির সামনে দাঁড় করিয়ে দেয় যখন আমরা এই অকূল পাথারে হাবুডুবু খাই কিংবা আমাদের দেয়ালে পিঠ ঠেকে যায়। আর তখন আমরা কোণঠাসা হয়ে আমাদের কী করণীয় সেটা নিয়ে সংশয়, সন্দেহে ভুগতে থাকি। অতিরিক্ত চাপে পড়ে ক্ষেত্রবিশেষে কোনো ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়া কিংবা ভুল কাজও করা হয়ে যায় কারও কারও। কিন্তু এই চাপে পড়া পরিস্থিতিই আমাদের ধৈর্যের পরীক্ষা নিয়ে ফেলে। এ রকম অবস্থায় যতখানি ঠান্ডা মাথায় ধৈর্য ধরে পরিস্থিতি মোকাবিলা করার পরিকল্পনা করে তার সফলতার সম্ভাবনাও ততটাই বেশি।

মেঘ দেখে কেউ করিসনে ভয়,
আড়ালে তার সূর্য হাসে।

সত্যেন্দ্রনাথ দত্তের এই উক্তিগুলোর সঙ্গে আমরা কমবেশি সবাই পরিচিত। বাংলা বিষয়ে ভাবসম্প্রসারণ করার সুবাদে আমরা এই কথার মর্মার্থও প্রায় সবাই জানি। আমাদের জীবনে আসা খারাপ সময় আর কোণঠাসা পরিস্থিতিগুলোও এই হুটহাট উড়ে আসা মেঘের মতো। যেগুলো আমাদের ভালো সময়টাকে খানিকের জন্য আড়াল করে দেয়। আর তখনই আমরা

আমাদের ঠিক কী করা উচিত, সেটা নিয়ে সংশয়ে পড়ে যাই। **এখন আমি কী করব?** এ প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বেড়াই সর্বত্র।

এখন আমি কী করব? থেকে পরিত্রাণের উপায় নিয়ে একটা গল্প আছে।

এক গ্রামে ছিল এক পাজি বুড়ো মহাজন। তিনি চড়া সুদে গ্রামের কৃষকদের ধার দিতেন। তারপর সুদসমেত সেই ধার ফেরত দিতে কেউ ব্যর্থ হলে তাকে বিপদে ফেলতেন। একবার এক দরিদ্র কৃষক ধার নিলেন সেই পাজি মহাজনের কাছ থেকে। কিন্তু, দুর্ভাগ্যবশত তিনি সেই ধার সুদসমেত ফেরত দিতে হিমশিম খাচ্ছিলেন। পাজি মহাজন সেটা বুঝতে পেরে একটা বদ-মতলব করলেন। তিনি দরিদ্র কৃষকের মেয়েকে বিয়ে করার প্রস্তাব দিয়ে বসলেন এবং বললেন যে এতে করে দরিদ্র কৃষক তার কাঁধের বিশাল ঋণের বোঝা থেকে মুক্তি পাবেন। কৃষক পড়ে গেলেন মহাবিপদে। এ রকম একটা বাজে প্রস্তাবে রাজি হতে তার মন কিছুতেই সায় দিচ্ছিল না। পাজি মহাজন সেটা বুঝতে পেরে আরও ফন্দি আঁটলেন। তিনি কৃষকের কাছে অদ্ভুত এক প্রস্তাব দিলেন। প্রস্তাব অনুযায়ী একটা ব্যাগে মহাজন সাদা ও কালো রঙের দুটো পাথর রাখবেন। কৃষকের মেয়েকে সেখান থেকে যেকোনো একটা পাথর তুলতে হবে। মেয়েটি যদি ব্যাগ থেকে সাদা পাথর তোলে তাহলে মেয়েকে বিয়ে দেওয়া ছাড়াই কৃষক ঋণ থেকে সম্পূর্ণ মুক্তি পাবেন। আর যদি কালো পাথর তোলে তখন আর মহাজনের কাছে বিয়ে না দিয়ে উপায় থাকবে না।

কৃষক কোণঠাসা, তার তো পিঠ দেয়ালে ঠেকে গেছে। বাধ্য হয়ে কৃষক মেয়েকে মহাজনের প্রস্তাব জানালেন। মেয়ে সাহস করে রাজি হয়ে গেল।

কৃষকের উঠোন লোকে-লোকারণ্য। সীতা দিয়েছিলেন অগ্নিপরীক্ষা আর আজ কৃষকের মেয়ে দেবে পাথরপরীক্ষা। মেয়েটি ব্যাগের দিকে তাকিয়েই বুঝতে পারল মহাজনের দুরভিসন্ধি। ব্যাগ থেকে যে পাথরই সে তুলুক না কেন মহাজনকে বিয়ে করতেই হবে। অর্থাৎ ব্যাগের ভেতরের দুটি পাথরই কালো। কিন্তু এ বিষয়টা সবার সামনে সে বলতেও পারছিল না। কারণ বললেও কেউ মহাজনের বিরুদ্ধে কোনো কথা বলার দুঃসাহস দেখাবে না। কিন্তু মেয়েটি মনোবল হারাল না।

সে শান্তভাবে ব্যাগ থেকে হাতের মুঠিতে একটা পাথর তুলল। পাথরটি হাতের মুঠিতে রেখে সে ধীরে ধীরে অগ্রসর হচ্ছিল মহাজনকে পাথরটি

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

দেখানোর জন্য। কিন্তু কাছাকাছি যাওয়ার আগেই সে ধপাস করে পড়ে গেল। আর হাত থেকে ছিটকে মুঠোর পাথরটি যে কোথায় হারিয়ে গেল কেউ-ই আর খুঁজে পেল না। অগত্যা কী আর করা কৃষককন্যা সবাইকে পরামর্শ দিল যে, ব্যাগের পাথরটি বের করে দেখলেই তো ল্যাঠা চুকে যায়।

তাই তো। সবাই ব্যাগ থেকে অন্য পাথরটি বের করল। দেখা গেল, ব্যাগের পাথরটি কালো। স্বাভাবিকভাবেই, উৎসাহী জনতা রায় দিল, মেয়েটির হাতে ছিল সাদা পাথর!!! আর এই রায়ের মাধ্যমেই দরিদ্র কৃষক কন্যাদান ব্যতীতই ঋণ থেকে মুক্তি পেলেন।

আমরাও যদি গৎবাঁধা চিন্তার সীমানা অতিক্রম করে চিন্তা করার অভ্যাস করি তাহলে কোনো সমস্যাই আসলে সমস্যা নয়। কথিত আছে,

ইচ্ছা থাকিলে উপায় হয়।

তবে এই গল্পের ক্ষেত্রে—

বুদ্ধি খাটালে উপায় মেলে।

সুতরাং এখন থেকে যেকোনো পরিস্থিতিতে **এখন আমি কী করব?**—ভেবে দিশেহারা না হয়ে কৃষককন্যার মতোই ঠিক ঠান্ডা মাথায় চিন্তাভাবনা কোরো।

মানুষমাত্রই ভুল করে। কথাটা আমরা সবাই জানি। তাহলে নিজে কোনো ভুল করে ফেলে কেন অবুঝের মতো আচরণ করব? ভুল কাজ বা ভুল সিদ্ধান্তের পর কেন দিশেহারা হয়ে যাব? কেন বলব, **এখন আমি কী করব?**

আইনস্টাইনের একখানা জনপ্রিয় উক্তি আছে,

যে কোনো ভুল করেনি সে প্রকৃতপক্ষে কখনো নতুন কিছু করার চেষ্টাও করেনি।

ভুল করতে করতেই একটা সময় মানুষ শেখে। ভুল থেকে নেওয়া শিক্ষাগুলোই আসলে প্রকৃত জীবনমুখী শিক্ষা।

তোমার সর্বশ্রেষ্ঠ শিক্ষক হলো তোমার করা সর্বশেষ ভুল। —র‍্যালফ নাদের

হ্যাঁ, ভুলত্রুটি আমাদের জীবনের অংশ। তাই বলে কিন্তু সেগুলো আঁকড়ে ধরে বসে থাকাটাও অনুচিত।

একটা ঘটনা কল্পনা করো তো। ধরো, তোমার লেবুর শরবত খেতে খুব ইচ্ছে করছে। শরবত বানাতে গিয়ে এক গ্লাস পানিতে চিনির সঙ্গে এক চামচ লেবুর রসের পরিবর্তে ভুল করে পাঁচ চামচ লেবুর রস মিশিয়ে ফেললে।

এখন কী হবে? পানি থেকে তো অতিরিক্ত ৪ চামচ লেবুর রস আলাদা করা সম্ভব না। তাহলে এই অম্ল দ্রবণটাকে পুনরায় কীভাবে শরবতে পরিণত করা যাবে?

বিষয়টি ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করলে সমাধান বেশ সহজ। ৫ চামচ লেবুর রসের পানি একটি জগে নিয়ে আরও ৪ গ্লাস পানি যুক্ত করলেই তো প্রতি গ্লাসে লেবুর রসের পরিমাণ ঠিকঠাক হয়ে যায়।

ভাবতে পারো, হুট করে লেবুর শরবত নিয়ে কথা বলছি কেন। এ আবার এমন কী? এ কৌশল তো সবাই জানে। কিন্তু ব্যাপারটা তো আসলে লেবুর শরবত নিয়ে নয়; ব্যাপারটা আমাদের জীবন নিয়ে।

লেবুর শরবতে অসতর্কতায় অতিরিক্ত লেবুর রস মিশিয়ে ফেলার মতো আমাদের জীবনেও আমরা কখনো কখনো অসাবধানতায় কিছু ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলি। যা কিনা আমাদের জীবনটাকে সেই অতিরিক্ত লেবুর রস মিশ্রিত শরবতের মতো করে ফেলে। তারপর আবার সেই ভুল সিদ্ধান্ত বা কাজ নিয়ে আক্ষেপ আর আফসোস করতে করতে জীবনটাকে আরও বিষাক্ত করে ফেলি। অথচ ওই লেবুর শরবত থেকে যেমন বাড়তি লেবুর রসটাকে অপসারণ করা অসম্ভব, তেমনি আমাদের জীবন থেকেও এই ভুল সিদ্ধান্ত বা কাজগুলোকে মুছে ফেলার চেষ্টা করাটা নেহাত পণ্ডশ্রম ব্যতীত আর কিছুই নয়। জীবন তো কম্পিউটার নয়। জীবনে আনডু কিংবা ডিলিট করার কোনো অপশন নেই। তবে সেই অম্ল দ্রবণটাকে যে উপায়ে স্বাভাবিক করা যায়, ঠিক একই উপায় কাজে লাগিয়ে আমাদের জীবনটাকেও শুধরে নেওয়া সম্ভব। বাড়তি পানিতে যেমন অম্ল দ্রবণের তিক্ততা মিলিয়ে যায়, ঠিক তেমনি আমাদের করা ভালো কাজ আর সঠিক সিদ্ধান্তের মাঝেই আমাদের অসতর্কতায় করা ভুলগুলো হারিয়ে যায়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আমি যখন প্রথমবার ভিডিও বানানো শুরু করি; তখন কেউ কেউ আমার এই কাজটা নিয়ে কটূক্তি করেছিল। ভিডিওর কমেন্ট সেকশনে কেউ কেউ বাজে ও নেতিবাচক মন্তব্য করত। তখন আমারও বেশ কষ্ট লেগেছে। কিন্তু তখন যদি কষ্ট পেয়ে, মন খারাপ করে, হতাশ হয়ে **এখন আমি কী করব?** চিন্তা করতাম, তবে হয়তো আমার আর কখনো ভিডিও বানানো হতো না। কিন্তু আমি সেসব ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র নেতিবাচকতা প্রশ্রয় দিইনি; বরং সেগুলোকে ঝেড়ে ফেলে দিয়ে নতুন উদ্যমে আরও নতুন নতুন ভিডিও বানানো শুরু করলাম। হাজার হাজার প্রশংসা, শুভকামনা আর কৃতজ্ঞতাজ্ঞাপক মন্তব্যের ভিড়ে হারিয়ে যেতে থাকল সব নেতিবাচকতা।

সুতরাং তোমাকেও আমি অনুরোধ করব, **এখন আমি কী করব?** টাইপের হতাশা বাদ দিয়ে, জীবন থেকে সব ধরনের নেতিবাচকতাকে সরিয়ে দিয়ে ইতিবাচকতাকে স্বাগত জানাও। তাহলেই অনেক অনেক ভালো কাজ আর সঠিক সিদ্ধান্তের ভিড়ে সেই পুরোনো ভুলগুলো আর স্থান পাবে না।

টিপস ১৬.১ এক দিনের রাজা ম্যাথড

এখনই একটা কাগজ-কলম নাও। সবচেয়ে ভালো হয় লেখালেখির জন্য সঙ্গে রাখা নোটবুকটা নিলে। আর এখনো নোটবুক না নিয়ে থাকলে বইটা রেখে আগে নোটবুক জোগাড় করো। কারণ নোটবুক সঙ্গে রাখলে তুমি বোঝার আগেই অনেকের থেকে এগিয়ে যাবে।

এমন কোথাও বসো যেখানে কোলাহল কম। কারণ তোমার এখন মনোযোগ দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এবার চিন্তা করো যে, তোমার যদি সারা জীবনের 'Dream Life' বলে কিছু থেকে থাকে, সেটা যদি সত্যি হয়ে যায়, তাহলে সেটা দেখতে কেমন হতো। একদম সকাল থেকে শুরু করে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত। হয়তো তুমি চাও আলিশান বাসায় থাকতে, হয়তো তোমার জীবনের স্বপ্নই হচ্ছে কোনো এক বিশাল কোম্পানির খুব বড় পজিশনে যাওয়া। তারপর তোমার দিন শুরুই হবে দামি গাড়িতে করে অফিসে পৌঁছে বিশাল করিডর পার হয়ে নিজের শীতাতপনিয়ন্ত্রিত কক্ষে গিয়ে কোম্পানির সাপ্তাহিক রিপোর্ট চেক করার মাধ্যমে।

সোজা কথায়, ধরা যাক আলাদিনের দৈত্য তোমাকে এক দিনের জন্য রাজা বানিয়ে দিল। তোমাকে তোমার স্বপ্নের দিনটি পার করার সুযোগ দেওয়া হয়েছে, ঠিক তুমি যেভাবে চাও।

এবার লেখা শুরু করো, তোমার স্বপ্নের দিনটির ২৪ ঘণ্টা দেখতে কেমন। যত বিস্তারিতভাবে পারা যায় লেখো। সময় নিয়েই লেখো, চিন্তা করো, তারপর আবার লেখো। তবে আশা করছি ১ থেকে ২ ঘণ্টার বেশি সময় লাগবে না।

লেখা শেষ হলে, কাগজটা হাতে নিয়ে পুরোটা শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত পড়ো। মন চাইলে কয়েকবার পড়ে দেখতে পারো। এবার চিন্তা করো, এই যে কাগজে লেখা তোমার ২৪ ঘণ্টার 'Dream Life'-এর কিছু অংশ যদি সত্যি করতে পারো, তাহলে কেন চেষ্টা করবে না?

কাগজটা নিয়ে ভাঁজ করে মানিব্যাগে রেখে দিতে পারো। আমার পরিচিত একজন তার বাসার বেডরুমে বাঁধাই করে রেখেছিল। এরপর যখনই মনে হবে, **এখন আমি কী করব?** এ কাগজটা খুলে পড়বে। তারপর তুমি দেখবে তোমার কী করতে হবে সেটার একটা উপায় বের হয়ে যাবে। পৃথিবীর সবকিছুই অসম্ভব লাগে যতক্ষণ পর্যন্ত সেটা কেউ করে না দেখায়।

তাই এরপর থেকে যখনই মন খারাপ কিংবা হতাশা এসে ঘিরে ধরবে, তখনই 'এক দিনের রাজা' পদ্ধতিটা চালু করে দেবে। দেখবে স্বপ্নগুলোর নতুন করে বাঁচতে ইচ্ছে হবে। আমি নিজেও মাঝে মাঝেই এ কাজটা করি আর তখন আমার মধ্যে একটা জেদ চলে আসে লক্ষ্য পূরণ করার প্রতি। কারণ দিনশেষে স্বপ্নটা যেহেতু তোমার, তাই সেটাকে রক্ষা করার দায়িত্বও কিন্তু তোমার। তাই এর জন্য যদি লিখে রাখা জীবনের লক্ষ্যগুলোকে একটু নাড়াচাড়া দিয়ে নিজেকে অনুপ্রাণিত করা যায়, তবে সেটা করাই ভালো।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ১৭

মন বসে না কাজে

কাজ করতে ভাল্লাগে না। বই দেখলে ঘুম আসে। কোনো কাজে বসলেই অন্য হাজারটা কাজের কথা মনে পড়ে। এগুলো শিক্ষার্থী সম্প্রদায়ের খুবই প্রিয় এবং একই সঙ্গে সাধারণ ও পরিচিত সমস্যা, যেগুলোকে এককথায় 'মন বসে না কাজে' বলে আখ্যায়িত করলে খুব একটা ভুল হবে না। তাহলে বোরিং কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ কাজে মনোযোগ আনবে কী করে? উত্তর একটাই—

Work SMART not HARD.

এখন স্মার্টভাবে কাজ কেমন করে করব? নিজের একটি উদাহরণ দিচ্ছি। আমাকে বিভিন্ন সময় ই-মেইল করতে হয় বিভিন্ন কাজে।

এখন ধরো, আমাকে একটা মেইল করতে হবে আগামীকাল ১০টার সময়। এখন সেই মেইলে কী লিখতে হবে তা যেহেতু আমার জানা আছে, সেহেতু সেই মেইল পাঠানোর জন্য আগামীকাল সকাল ১০টা পর্যন্ত অপেক্ষা করলে সেটা কিন্তু অহেতুক কষ্ট করা হলো। তাই আমি যা করি, সেটা হচ্ছে মেইলগুলো এখন লিখে ফেলি, কিন্তু সেটা সেন্ট হয় আগামীকাল সকাল ১০টায়।

এটা করার জন্য আমি জিমেইলে Boomerang ব্যবহার করি। তোমরাও চাইলে ব্যবহার করতে পারো। গুগলে 'Boomerang for Gmail' লিখলেই চলে আসবে। এটা ব্যবহার করার কারণে আমাকে এখন বারবার মেইল করার জন্য বসতে হয় না। সারা দিনে একবার বসে সবগুলো গুরুত্বপূর্ণ মেইল একবারে তারিখ এবং সময় অনুযায়ী সেট করে দিই।

এবার আমি এখানে আমার নিজের অভিজ্ঞতা থেকে ৩টি উপায়ের কথা বলব, যেগুলোর মাধ্যমে আমি বেশি প্রোডাক্টিভভাবে কাজ করতে সমর্থ হয়েছি এবং ভালো ফল পেয়েছি।

১. **একসাথে কয়েকটি কাজ না করা**—আমরা অনেকেই একসাথে অনেক কাজ করি। আর সত্যি বলতে, আমিও এটা করতাম। যেমন ধরো, মোবাইলে কথা বলতে বলতে ভিডিও দেখা। আবার খেতে খেতে মোবাইলের মেসেজগুলো চেক করা। এতে করে একটা কাজও পুরোপুরি ঠিকভাবে হতো না। দেখা যেত যে কাজটি করতে আসলে আমার ১০ মিনিট লাগার কথা, সেই কাজ করতে ২ ঘণ্টা লাগত। ব্যাপারটি বুঝতে পারার পর থেকে আমি এখন কয়েকটি কাজ একসাথে করি না এবং সবাইকে পরামর্শ দিই একটি নির্দিষ্ট সময়ে একটি নির্দিষ্ট কাজ করতে। কারণ সেটা করলেই বরং সবচেয়ে ভালো ফল পাওয়া যায় এবং সময়ের অনেক আগেই কাজ শেষ করা যায়।

২. **সময়ের মূল্য বোঝা**—প্রতিদিন বিভিন্নভাবে আমাদের সময় অপচয় হয়। যা কিনা এই বইয়ের শুরু থেকেই বলে আসছি। এখন স্মার্টভাবে এই সময়টা কীভাবে কাজে লাগানো যায়? আমি এর একটি উপায় বের করেছি। আমি যখন যানবাহনে দূরে কোথাও যাই, তখন কানে ইয়ারফোন দিয়ে অডিওবুক শুনি। এভাবে করে আমার অনেকগুলো বই পড়া হয়ে গেছে। আবার সময়টাকেও কাজে লাগানো হলো স্মার্টভাবে।

৩. **কাজ করার পরিবেশ তৈরি করা**—ধরো তুমি খুব মনোযোগ দিয়ে কোনো লেখা লিখছ। এখন বাইরে থেকে যানবাহনের হর্নের শব্দ হচ্ছে, তুমি যে টেবিলে কাজ করছ, সেটি বেশ অগোছালো। তাই প্রয়োজনীয় জিনিস খুঁজে পেতে সমস্যা হচ্ছে। তুমি যে চেয়ারটিতে বসে কাজ করছ, সেটি যদি আরামদায়ক না হয়, তাহলে একটু চিন্তা করে দেখো তো, তুমি আসলে কতক্ষণ মনোযোগ দিয়ে কাজ করতে পারবে? তোমার আশপাশের পরিবেশ সরাসরি তোমার কাজের ওপর প্রভাব ফেলে। তাই পড়ার টেবিল আর আমার কম্পিউটারে কাজ করার টেবিল সম্পূর্ণ আলাদা। আবার আমি যে রুমে ভিডিও বানানোর কাজ করি, সেখানে কোনো শব্দ যেন না আসতে পারে, সেটা নিশ্চিত করেছি। কাজেই এতে দীর্ঘক্ষণ কাজ যেমন করা যায়, তেমনি কাজটাও খুব দ্রুত আর বেশ ভালোভাবে শেষ করা যায়।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

আমাদের বন্ধুমহলে এমন কিছু বন্ধু আছে যারা প্রচুর পড়াশোনা করার পরও কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জনে সমর্থ হয় না। আবার এমনও অনেকে আছে যে কিনা সেই অনেক পড়ুয়া বন্ধুটির মতো অত না পড়া সত্ত্বেও বেশ ভালো একটা রেজাল্ট করে বসে। সেই স্বল্পপড়ুয়া ভালো রেজাল্টধারী বন্ধুটির চমকপ্রদ ফলাফলের রহস্য জানতে কৌতূহল হয় কম-বেশি আমাদের সবারই! রহস্যটা খুব সাধারণ। সারা দিন মনোযোগ ছাড়া পড়ার চাইতে ৩ ঘণ্টা মনোযোগসহকারে পড়া শ্রেয়। কিন্তু, মনোযোগটাকে বেঁধে রাখার উপায়টা কী?

চলো তবে জেনে নেওয়া যাক পড়াশোনা করার সময় মনোযোগ ধরে রাখার এবং যেকোনো কিছু ভালোভাবে শেখার ১৪টি দারুণ কৌশল।

১. মনে রাখার সুবিধার্থে নিমোনিক হোক ভরসা

শৈশবে আমাদের অনেকের কাছে এক প্রকার আতঙ্ক ছিল 'সরল' নামের বৃহদাকার অঙ্কগুলো। নামে সরল হলেও এটাকে শেষ পর্যন্ত মেলাতে গিয়ে রীতিমতো ঘাম বেরিয়ে যেত আমাদের অনেকের। এরপরই স্কুলে শেখানো হলো সেই যুগান্তকারী মনে রাখার অস্ত্র 'BODMAS' যেটা কিনা সরলের জটিলতাকে বুড়ো আঙুল দেখিয়ে দিল। এই 'BODMAS' হলো নিমোনিকের প্রকৃষ্ট উদাহরণ। নিমোনিকের আরও একটা বেশ পরিচিত উদাহরণ দিতে গেলে বলতে হবে সেই পরিমাপের একক মনে রাখার জন্য একদম ছোটবেলায় শেখা চিরপরিচিত বাক্য—

কিলায়ে হাঁকায়ে ডাকাত মারিলে দেশে শান্তি মিলিবে।

SMART-ও একটি চমৎকার নিমোনিকের উদাহরণ। আমরা প্রায়ই বলে থাকি SMART Goal Setting-এর কথা। এই SMART প্রকৃত অর্থে একটা Acronym. চলো দেখে নিই SMART শব্দের অক্ষরগুলো আসলে কী কী নির্দেশ করে।

S = Specific
M = Measurable
A = Attainable
R = Realistic
T = Time Bound

এ রকম মজার মজার নিমোনিক তৈরি করে সহজেই মনে রাখা সম্ভব হবে ইংরেজির আতঙ্ক। ভোকাবুলারি, পদার্থবিদ্যা বা গণিতের যেকোনো কঠিন আর হিজিবিজি সূত্র কিংবা রসায়নের নিরস আর তিতকুটে তত্ত্ব বা বিক্রিয়া।

২. পড়ার সময় মোবাইলকে 'না' বলো

এখনকার এই প্রজন্ম মোবাইল ছাড়া একটা মুহূর্ত কল্পনা করতেও ভয় পায়। কিন্তু পড়াশোনার সময় এই মোবাইল হলো সবচেয়ে বড় মনোযোগ বিনষ্টকারী। তাই পড়ার সময়টায় মোবাইলকে না বলতে হবে। যদিও মোবাইল থেকে দূরে থাকা চাট্টিখানি কথা নয়, আজ তিনটা ছোট্ট হ্যাক শিখিয়ে দিতে চাই, যেগুলো তোমাকে পড়ার সময় মোবাইল থেকে দূরে রাখবে।

- পড়তে বসুন বিকেল বেলায় কিংবা এমন একটা সময়ে যে সময়টায় মানুষ সাধারণত অনলাইনে থাকে না।
- মোবাইলটাকে রাখুন হাতের নাগালের বাইরে। অর্থাৎ এমন একটা জায়গায় যাতে করে হাত বাড়ালেই না পাওয়া যায়। জায়গা থেকে উঠে গিয়ে আনতে হবে এমন জায়গায় রেখে তবেই পড়তে বসুন।
- পড়ার ফাঁকের বিরতিটাকে বিচক্ষণতার সঙ্গে কাজে লাগান। আমরা পড়ার ফাঁকে বিরতি নিলে সাধারণত সবার আগে সেই মোবাইলটাকেই হাতে নিই। এ কাজটা করা যাবে না।

এই ট্রিক তিনটিকে কাজে লাগিয়ে পড়ার সময় দূরে থাকুন মোবাইল থেকে।

৩. স্মৃতিশক্তি বাড়াতে স্পেসড রিপিটেশন টেকনিক ব্যবহার করো

পড়া - পড়া - পড়া নাকি **পড়া - বিরতি - পড়া**

একটানা পড়ে যাওয়ার চাইতে মাঝখানে বিরতি নিয়ে পড়লে সেই পড়া স্মৃতিতে অধিকতর স্থায়ী হয়। পড়ার মাঝখানে বিরতি নিয়ে পুনরায় পড়ার যে প্রক্রিয়া এর নামই স্পেসড রিপিটেশন সিস্টেম। পড়া ভুলে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে এই ট্রিকটি কাজে লাগানো যেতেই পারে। আর বিরতিতে একটুখানি ঘুম স্মৃতিতে পড়ার স্থায়িত্ব বাড়াবে কয়েকগুণ। তাই, ঘুমের ব্যাপারটা ভুলে গেলে চলবে না।

৪. পড়ার জন্য একটা জায়গা নির্ধারণ করে ফেলো

পড়ায় মনোযোগ ধরে রাখতে কোথায় পড়া হচ্ছে সেই জায়গাটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সেটা হতে পারে তোমার বাসার একটা কোলাহলহীন, নির্জন আর পরিচ্ছন্ন জায়গায় রাখা তোমার পড়ার টেবিলটায় কিংবা জানালার পাশে রাখা বিছানায়! জায়গাটা এমন হতে হবে যেখানে তুমি যেতে অভ্যস্ত, যাতে করে সেখানে যাওয়ামাত্রই মনোযোগ চলে আসে।

তাই পড়ার জন্য চমৎকার একটা জায়গা নির্ধারণ করে ফেলো আজই।

৫. নিজে শিখে অন্যকে শেখাও

If you can't explain it simply, you don't understand it well enough.—Albert Einstein

অর্থাৎ, কেউ কিছু শেখার পরপর সেটা যদি অন্যকে শেখাতে ব্যর্থ হয় তাহলে সে শেখায় ঘাটতি রয়েছে! তাই এখন থেকে নিজে নতুন যাই শেখো না কেন সেটা অন্যকে শেখানোর চেষ্টা করো। তাহলেই সে শিক্ষা অধিকতর স্থায়ী হবে।

৬. পর্যাপ্ত পানি পানের অভ্যাস করতে হবে

পানির অপর নাম জীবন!

সেই ছোটবেলা থেকে শুনে আসছি। আর 'বেশি বেশি পানি খেতে হবে'—হলো খুব সাধারণ আর পরিচিত এক উপদেশ। মনোযোগ স্থির রাখতেও এই পানির ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিবার পড়তে বসার আগে এক গ্লাস পানি পান করে বসা গেলে আমাদের মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা অনেকখানি বেড়ে যায়। এটা বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত তথ্য।

৭. স্টিকি নোটস, মার্কার ও হাইলাইটারের ব্যবহারে শেষ মুহূর্তের প্রস্তুতি হবে দুর্দান্ত

পড়তে গিয়ে যখনই কোনো গুরুত্বপূর্ণ শব্দ, বাক্য বা তথ্য চোখে পড়বে সব সময় সেটাকে হাইলাইটার বা অন্য রঙের কালি দিয়ে চিহ্নিত করে রাখলে রিভিশনের সময় কাজে দেবে। নতুন কোনো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংযুক্ত করতে হলে স্টিকি নোটে লিখে বই কিংবা নোটে যুক্ত করে দেওয়া যেতে পারে। তথ্যের পরিমাণ বেশি হলে প্রয়োজনে অন্য রঙের কলম দিয়ে বইয়ে বা নোটে লিখেও রাখা যেতে পারে। এই স্টিকি নোটস, হাইলাইটেড পয়েন্টস আর অন্য কালিতে লেখা গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টগুলোই রিভিশনের সময় চোখে পড়বে সবার আগে। এতে করে পরীক্ষার ঠিক আগমুহূর্তে রিভিশন দেওয়া সহজ হবে।

৮. শেখার বাস্তবিক প্রয়োগে বাড়বে দক্ষতা

যখন যা-ই শেখা হোক না কেন, সেটাকে বাস্তবে ব্যবহারিক প্রয়োগ করার চেষ্টা করতে হবে। এতে করে জ্ঞান আর দক্ষতা দুটোই বাড়বে। কোনো নতুন বই পড়লে বা মুভি দেখলে চেষ্টা করবে সেগুলোর রিভিউ লিখতে। সেগুলো থেকে নিজে কী বুঝলে বা শিখলে, সেটা সবাইকে বোঝানোর ক্ষমতা থাকতে হবে। কোনো সফটওয়্যার স্কিল শিখলে সেটাকে কাজে লাগাতে হবে ব্যবহারিকভাবে। শিখতে হবে কী করে শিখতে হয় আর কী করে নিজের শেখা জিনিস অন্যকে শেখাতে হয়।

৯. গাইতে গাইতে গায়েন

যেকোনো জিনিস মনে রাখা কিংবা যেকোনো বিষয়ে দক্ষতা বাড়ানোর জন্য সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হলো অনুশীলন বা চর্চা। যা-ই শেখা হোক না কেন, সেটা প্রতিনিয়ত অনুশীলন করতে হবে, যাচাই করতে হবে দক্ষতাগুলো। এখন যাচাই করার উপায় হিসেবে কাজে লাগাতে পারো টেন মিনিট স্কুলের কুইজগুলোকে। কুইজ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মিলবে রেজাল্ট, জানতে পারবে অন্যদের তুলনায় তোমার প্রস্তুতি ঠিক কোন অবস্থানে সেটাও।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

হোক না কেন, কুইজ দিয়ে যাচাই করো তোমার দক্ষতা!

১০. সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করে পড়ার অভ্যাস করতে হবে

'Procrastination' এই প্রজন্মের সবচেয়ে বড় সমস্যাগুলোর একটা। অনেক সময় দেওয়া হলেও আমাদের অধিকাংশই পড়তে বসবে ঘুরেফিরে সেই পরীক্ষার আগের রাতেই। ৬ মাস সময়ব্যাপী করতে দেওয়া রিসার্চের রিপোর্ট লিখতে বসবে ঘুরেফিরে সেই সাবমিশনের ঘণ্টা কয়েক আগেই। আমাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো আমাদের হুঁশ ফেরে একদম শেষ মুহূর্তে। সময়সীমা শেষ হওয়ার ঠিক আগমুহূর্তে ফেরা এই হুঁশকে সব সময় যাতে কাজে লাগানো যায়, সে জন্য সাধারণ পড়াশোনা কিংবা কাজ করার ক্ষেত্রেও এই সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণের অভ্যাস করতে হবে। কারণ এতে করে আমাদের মধ্যে কাজ বা পড়া শেষ করার তাড়না কাজ করবে। এই ছোট ছোট সময়সীমা আর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ আর সেগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে আমাদের সময়ের কাজ সময়ে করার অভ্যাসটাও গড়ে উঠবে।

১১. হারানো মনোযোগ ফেরাতে 'Pomodoro Technique' কাজে লাগানো

মনোযোগ ধরে রাখা পৃথিবীর সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর মধ্যে একটি। যেকোনো একটা ক্লাস কিংবা লেকচারের শুরুতে মনোযোগ বা আকর্ষণ থাকে একেবারে শীর্ষে অর্থাৎ চূড়ায়। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটা প্রতিনিয়ত কমতে থাকে। এই বইয়ের কথা যদি বিবেচনা করা হয়, পাঠকের আকর্ষণ শুরুতে যতখানি ছিল বইয়ের এ অংশে এসে এর চেয়ে অনেকখানি কমে গেছে—এটা নিশ্চিতভাবে বলে দেওয়া যায়। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী এটা প্রমাণিত যে, মানব মস্তিষ্ক একটানা ২০-৩০ মিনিটের বেশি কখনো মনোযোগ ধরে রাখতে পারে না। এই সময়ের পর মনোযোগ ক্রমশ কমতে থাকে। কিন্তু এই ক্রমশ কমে যাওয়া মনোযোগকে ফিরিয়ে আনারও উপায় আছে বৈকি। এই উপায়ের নামই হলো 'Pomodoro Technique.' পড়া কিংবা যেকোনো কাজ করার সময় ২৫ মিনিট পরপর ৫-১০ মিনিটের ছোট্ট একটা বিরতি নেওয়া এবং এরপর আবার শুরু

করার প্রক্রিয়াই হলো 'Pomodoro Technique.' এতে করে আগ্রহ, মনোযোগ দুটোই ফিরবে।

১২. একটু শরীরচর্চায় মিলবে সতেজতা

পড়তে বসার আগে একটু হালকা ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করে নিলে অনেকটা সতেজ লাগবে পড়ার সময়। গোসলও করা যেতে পারে। ব্যায়ামে আগ্রহ না থাকলে পুরো বাসায় একটা চক্করও দেওয়া যেতে পারে। প্রফুল্ল আর সতেজ মন নিয়ে পড়তে বসলে সেই পড়াটা মনেও থাকবে বেশি।

১৩. মোবাইলে নোট নেওয়া আর কম্পিউটারে পিডিএফ পড়া কমিয়ে দাও

ডিজিটাল এই যুগে মোবাইলে নোট নেওয়া কিংবা ল্যাপটপ বা ডেস্কটপ থেকে পিডিএফে বইয়ের সফট কপি পড়াটাই এই প্রজন্মের অভ্যাস হয়ে গেছে। অথচ মোবাইলে নোট নেওয়ার চেয়ে খাতায় লিখে নেওয়া নোটের স্থায়িত্ব স্মৃতিতে অনেকখানি বেশি। কারণ, খাতায়-কলমে লিখে নোট নিলে প্রয়োজনসাপেক্ষে আঁকাআঁকি কিংবা ডুডলিং করেও রাখা যায়, যেটা ফোনে নোট নিতে গেলে করা যায় না। আর আঁকা জিনিস স্মৃতিতে অধিকতর স্থায়ী। আর, সফটকপির চেয়ে হার্ডকপি, অর্থাৎ বই থেকে পড়াটা বেশি কার্যকর। ফোন কিংবা ল্যাপটপ বা ডেস্কটপে পিডিএফ থেকে পড়ার সময় নোটিফিকেশনের যে বিড়ম্বনা, সেটা হার্ডকপি, অর্থাৎ বই থেকে পড়ার সময় থাকে না। সত্যি সত্যি পড়ায় মনোযোগ ধরে রাখা সম্ভব হয়।

এখন থেকে মোবাইলে নোট নেওয়ার বদলে ডায়েরি কিংবা খাতায় নোট নেওয়ার অভ্যাস করো। আর পিডিএফ বা সফট কপি না পড়ে হার্ডকপি থেকে পড়ার অভ্যাস করো।

১৪. ব্যবহারিক জ্ঞানে জোর দাও

জ্ঞানের ব্যবহারিক প্রয়োগে দক্ষতা বাড়ে। তাই বিজ্ঞানের জ্ঞান, অর্থাৎ যেগুলোর বাস্তবিক আর ব্যবহারিক প্রয়োগ সম্ভব, সেগুলো হাতে-কলমে প্রয়োগ করে এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমেই শেখা উচিত। তাহলেই সে শেখা পাকাপোক্ত হবে।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এরপর থেকে মনোযোগ নিয়ে অভিযোগ আর নয়। এ কৌশলগুলো কাজে লাগিয়ে বাড়িয়ে ফেলো মনোযোগ আর পড়াশোনাকে করে ফেলো আরও বেশি দ্রুত ও কার্যকরী।

(আলোচ্য অনুভূতি তথা 'মন বসে না কাজে' গোত্রীয় সমস্যার সমাধান হিসেবে দেওয়া ১৪টি পরামর্শ আমার লেখা অন্য আরেকটি বই *স্টুডেন্ট হ্যাকস* থেকে নেওয়া হয়েছে। ছাত্রজীবনে পড়াশোনা ও পরীক্ষা প্রস্তুতি-সংক্রান্ত বেশ কিছু টিপস, ট্রিকস ও হ্যাকস বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে এই বইয়ে!)

অনুভূতি ১৮

ও তো মেধাবী!

আমাদের প্রত্যেকের ক্লাসেই এমন কিছু সহপাঠী থাকে যারা কিনা সব শিক্ষকের প্রিয়, ভালো ফলাফল করা যাদের পূর্বনির্ধারিত এবং দিনশেষে যাদের **ও তো মেধাবী!** বলে আমরা নিজেদের মিথ্যে সান্ত্বনা দিই। তা কথা হলো, ও কেন মেধাবী? ও করেটা কী? ওর মধ্যে এমন আলাদা কী আছে, যেটা তোমার নেই? সেগুলো খোঁজার চেষ্টা করেছ কখনো? আচ্ছা, একজন শিক্ষক হিসেবে আমিই বলছি!

অনলাইন ও অফলাইনে শিক্ষকতা করার সুবাদে অনেক শিক্ষার্থীর সঙ্গে কথা বলা ও পড়ানোর সুযোগ হয়েছে আমার। সেদিক বিবেচনা করে আমার কাছে শিক্ষার্থী মূলত দুই ধরনের।

এক হলো ভালো শিক্ষার্থী, অপরটি হলো খুবই ভালো শিক্ষার্থী। আমার কাছে সবাই ভালো শিক্ষার্থী আর কেউ কেউ আছে যারা হলো খুবই ভালো শিক্ষার্থী। একজন ভালো শিক্ষার্থী আর একজন খুবই ভালো, অর্থাৎ তুখোড় শিক্ষার্থীর মধ্যে কিছু ছোট ছোট পার্থক্য রয়েছে। এই ছোট ছোট বিশেষত্বই একজন শিক্ষার্থীকে সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হিসেবে গড়ে তোলে।

চলো জেনে নিই একজন তুখোড় মেধাবীর বিশেষত্বগুলো কী।

১. লেকচার কী নিয়ে, সে সম্পর্কে ধারণা রাখে আগে থেকেই

একজন তুখোড় মেধাবী ক্লাস বা লেকচারে কী নিয়ে কথা বলা হবে, সেটা নিয়ে বিস্তারিত ধারণা রাখে ক্লাসের আগে থেকেই এবং তার পাশাপাশি ওই টপিক নিয়ে তার যাবতীয় কনফিউশন আর সমস্যাগুলো মার্ক করে

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নোট ডাউন করে রাখে। সেগুলো ক্লাসেই সমাধান করিয়ে নেয়। ওরা ফ্লিপড ক্লাসরুম মডেল অনুসরণ করে। ক্লাসে সক্রিয় অংশগ্রহণ করা ওদের অভ্যাস।

যারা সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হতে ইচ্ছুক তাদের বলছি, এখন থেকেই প্রতিটি ক্লাস বা লেকচারে অংশ নেওয়ার আগে সেখানে কী নিয়ে কথা বলা বা আলোচনা করা হবে, সেটা নিয়ে আগে থেকে ধারণা নাও। সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করে রাখো আগেভাগেই।

২. আত্মবিশ্বাসী, উদ্যমী আর প্রত্যয়ী মনোভাববিশিষ্ট

একজন সাধারণ আর একজন তুখোড় মেধাবীর আত্মবিশ্বাসের তফাত একদম আকাশ-পাতাল। একজন সাধারণ শিক্ষার্থী নিজের যোগ্যতা আর অবস্থান নিয়ে সংশয়ে ভোগে। সব সময় শর্টকাট বা কম পরিশ্রমে সফলতা অর্জনের রাস্তা খোঁজে। তবে একজন মেধাবী তার অবস্থান নিয়ে সচেষ্ট এবং তার আত্মবিশ্বাস দৃঢ়, সব সময় নতুন কিছু জানা আর শেখার জন্য আগ্রহী। মেধাবীদের লক্ষ্য পূর্বনির্ধারিত এবং ওরা এই লক্ষ্য অর্জনের নিমিত্তে প্রতিনিয়ত উদ্যমের সঙ্গে কাজ করে যায়।

৩. নিজের তাগিদে পড়াশোনা করার জেদ থাকাটা জরুরি

শিক্ষক হওয়ার সুবাদে অনেক শিক্ষার্থীর অনেক রকমের সমস্যা শোনার সুযোগ হয়েছে আমার। বেশ সাধারণ অভিযোগের মধ্যে একটা হলো পড়াশোনা নিয়ে বাবা-মায়ের শাসন। একজন সাধারণ শিক্ষার্থী থেকে একজন মেধাবী শিক্ষার্থী হওয়ার যে জার্নি, সেখানে বাবা-মা কিন্তু কাউকে ঠেলে বা টেনে বেশি দূর নিয়ে যেতে পারবেন না। এ ক্ষেত্রে নিজের জেদ, ইচ্ছা, আগ্রহ আর প্রচেষ্টার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। আর যারা বাবা-মায়ের শাসন নিয়ে কিঞ্চিত বিরক্ত, তাদের জন্য বলি বাবা-মা আর অভিভাবকেরা আমাদের ভালোই চান আর তাই তারা আমাদের ভুলগুলোকে শুধরে দেওয়ার জন্য প্রতিনিয়ত চেষ্টা করেন। সন্তান হিসেবে আমাদেরও কর্তব্য তাদের এই নিশ্চয়তাটুকু দেওয়া যে আমরাও আমাদের ভবিষ্যৎ নিয়ে সতর্ক।

৪. অজুহাত থেকে দূরে থাকো

অজুহাত দেখানোর সুযোগ পেলে সেটাকে হাতছাড়া করার মতো ভুল আমরা বাঙালিরা সচরাচর করি না। এখানেও সাধারণ আর মেধাবী শিক্ষার্থীর মধ্যে তফাত। সাধারণ শিক্ষার্থীরা যেকোনো অজুহাত পাওয়ামাত্রই সেটার সদ্ব্যবহার করে ফেলে। অন্যদিকে তুখোড় মেধাবীদের কাছে অজুহাত তেমন একটা পাত্তা পায় না। হাজারটা অজুহাত থাকা সত্ত্বেও দিনশেষে পড়াটা শেষ করেই ফেলে ওরা। ওদের জেদ আর উদ্যমের কাছে হেরে যায় সব ধরনের অজুহাত।

তাই তুখোড় মেধাবী হওয়ার অন্যতম পূর্বশর্ত হলো অজুহাতকে এড়িয়ে চলার ক্ষমতা রাখা।

৫. প্রো-অ্যাকটিভ থাকা চাই

প্রো-অ্যাকটিভ হলো সেসব শিক্ষার্থী, যারা সবকিছু নিয়ে আগে থেকেই ধারণা রাখে। তুখোড় মেধাবীরাই হলো প্রো-অ্যাকটিভ, পড়াশোনার পাশাপাশি অন্য অনেক কিছু নিয়ে ধারণা রাখে তারা। পড়াশোনার পাশাপাশি সহশিক্ষা কার্যক্রমেও ওদের সরব উপস্থিতি এবং শেষ পর্যন্ত সফলতার সাক্ষাৎ পায় ওরাই।

অন্যদিকে রি-অ্যাকটিভ হলো সেসব শিক্ষার্থী, যাদের তাড়া দিয়ে দিয়ে কাজ করিয়ে নিতে হয়। বারবার মনে করিয়ে দিতে হয়। তাই,

প্রো-অ্যাকটিভ হও, রি-অ্যাকটিভ নয়

আর প্রো-অ্যাকটিভ হওয়ার পাশাপাশি অভ্যাস করো ফলোআপের। কোনো ফেস্টে অ্যাপ্লাই করেই থেমে যাবে না। খোঁজ করো নতুন কোনো তথ্য এল কি না। একটা নতুন কিছু পড়লে বা শিখেই রেখে দিলে চলবে না। আমরা অনেকেই ভোকাবুলারি শিখি, রেখে দিই আর তারপর ভুলে যাই। এটা অনুচিত। নিয়ম করে ফলো আপ করো, অর্থাৎ রিভিশন দাও।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৬. লক্ষ্য থাকা চাই পূর্বনির্ধারিত

'যদি লক্ষ্য থাকে অটুট, বিশ্বাস বিজয়ে
হবেই হবে দেখা, দেখা হবে বিজয়ে।'

প্রথমত লক্ষ্য থাকা চাই পূর্বনির্ধারিত এবং স্থির। তুখোড় মেধাবীরা এই লক্ষ্যসংক্রান্ত ব্যাপারে সব সময়ই সতর্ক থাকে। এরা এদের স্থির করা লক্ষ্য অর্জনের নিমিত্তে প্রতিনিয়ত কাজ করে যায়। অন্যদিকে সাধারণ শিক্ষার্থীদের অধিকাংশই এই লক্ষ্যের ব্যাপারে কিছুটা উদাসীন।

৭. শিক্ষককে সাহায্য করার মানসিকতাটাও থাকা চাই

একজন শিক্ষক হিসেবে আমার অভিধানে খারাপ শিক্ষার্থী বলে কোনো শব্দ নেই। কোনো শিক্ষার্থী যদি আমার পড়ানো বুঝতে না পারে, সেটা একান্তই আমার ব্যর্থতা। এই একই অনুভূতি শিক্ষার্থীদের মাঝেও জাগ্রত হওয়া উচিত। আর তাহলেই সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী শিক্ষার্থী হওয়ার পথে আরও একধাপ এগিয়ে যাওয়া যাবে।

সাধারণ শিক্ষার্থীরা **ও তো মেধাবী!** এই আক্ষেপ করাটা কমিয়ে দিয়ে আজ থেকেই শুরু করে দাও এই অভ্যাসগুলোর অনুশীলন, আশা করি আমাদের সবার সাধারণ থেকে তুখোড় মেধাবী হওয়ার রাস্তা আরও সহজ হয়ে যাবে! আর তুখোড় মেধাবীরা চালিয়ে যাও এই সুন্দরের চর্চা!

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

এই মানিয়ে নেওয়া নিয়ে বেশ পুরোনো একটি গল্প প্রচলিত আছে।

একবার এক মেয়ে তার বাবার কাছে বেশ আক্ষেপের সুরে নালিশ করে বলল যে, তার জীবনটা বেশ অসহনীয়। সে আর পেরে উঠছে না এই বিভীষিকাময় জীবনের পরিবেশ-পরিস্থিতির সঙ্গে। তার বাবা কিছুক্ষণ ভেবে মেয়েকে নিয়ে রান্নাঘরে গেলেন। তারপর তার সামনে চুলায় তিন হাঁড়ি পানি গরম করতে বসিয়ে তাতে যথাক্রমে আলু, ডিম আর কফিদানা ছেড়ে দিলেন। খানিক বাদে তিনি মেয়ের কাছে হাঁড়িতে কী কী দেওয়া হয়েছে জানতে চাইলেন। মেয়ে উত্তরে বলল, গরম পানি, আলু, ডিম আর কফিদানা। এরপর বাবা মেয়েকে তিনটি হাঁড়িতে দেওয়া উপকরণের অবস্থার পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করতে বললেন। মেয়েটি লক্ষ করল, আলু, ডিম ও কফিদানা প্রতিটি বস্তুকে একই তাপ প্রয়োগ করে একই জায়গায় রাখা সত্ত্বেও শুরুতে শক্ত থাকা আলু গরম পানিতে দেওয়ায় সেটা নরম হয়ে গেছে। আবার শুরুতে নাজুক ডিম গরম পানিতে দেওয়ায় সেটা শক্ত হয়ে গেছে। অন্যদিকে কফিদানা পানিটাকেই বদলে ফেলেছে।

তখনই মেয়েটা পেয়ে গেল একটি জীবনমুখী উপদেশ।

পরিবেশ আমাদের সঙ্গে নয়, আমাদের পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নিতে হবে। খারাপ সময়, প্রতিকূল পরিস্থিতি আমাদের সবার জীবনেই আসে। কিন্তু সেগুলো কীভাবে মোকাবিলা করতে হবে, সেটা নির্ভর করে ব্যক্তির ওপর। তাই এখন থেকে বন্ধুদের সাপ না ভেবে বরং চিন্তা করো, কোনটা তুমি? আলু, ডিম নাকি কফিদানা?

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

অনুভূতি ২০

আমি এমনই!

ছোটবেলায়, বিশেষত কৈশোরে আমাদের অনেকের মধ্যেই 'I am who I am. Take it or leave it.'- গোত্রের মানসিকতার উদ্ভব ঘটে। কলেজে পড়ার সময় আমারও মনে হয়েছিল এ রকমটা। একবার সম্ভবত ফেসবুকে স্ট্যাটাসও দিয়েছিলাম বেশ ভাব নিয়ে। কিন্তু আস্তে আস্তে যত দিন যাচ্ছে, তত প্রমাণ পাচ্ছি যে এ ধারণাটা প্রকৃতপক্ষে কতটা বোকামি। কত বড় ভুল। পুরো ব্যাপারটাই ছিল অবুঝের মতো আচরণ, বড্ড শিশুসুলভ।

'আমি এমনই; কারও গ্রহণ করা কিংবা না করায় আমার কিছু যায়-আসে না।'- এ ধরনের মনোভাবকে নিতান্তই শিশুসুলভ, অবুঝ কিংবা অপরিপক্কতার নিদর্শন হিসেবে বিবেচনা করা যায়। একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে তোমার কোন ধরনের অভ্যাস, স্বভাব আর বৈশিষ্ট্যগুলো অন্যদের জন্য বিব্রতকর এবং তোমার আশপাশের মানুষের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, তা চিহ্নিত করে সেগুলো থেকে বেরিয়ে আসার দায়িত্বটা তোমারই। আর এই মনোভাব থেকে বেরিয়ে আসতে পারলেই একটা সময় আমরা প্রত্যেকে যার যার জায়গা থেকে নিজেকে এক একজন মানুষের মতো মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারব। এই **আমি এমনই**— গোত্রের শিশুসুলভ অপরিপক্ক আচরণে কোনো বীরত্ব কিংবা গৌরব নেই। পরিপক্কতা আছে মানিয়ে নেওয়ায়, গৌরব আছে পরিবর্তনে। একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষ যদি কখনো কোথাও বলে বসেন যে, **'আমি এমনই,** গ্রহণ করা কিংবা না করায় আমার কিছু আসে-যায় না।' তাহলে সেটাকে বোকামিই বলে। প্রয়োজনের স্বার্থে আমাদের নিজেদের পরিবর্তন করতে হতেই পারে। এ জন্যই বলা হয় নিজের পরিবর্তনের জার্নিটা আজীবনের।

হতেই পারে তুমি একজন অন্তর্মুখী। এর মানে কিন্তু এই নয় যে আজীবন তুমি নিজেকে গুটিয়ে রাখবে। কারও সঙ্গে কখনো কথা বলবে না। তোমাকে কথা বলা শিখতে হবে, নিজের গণ্ডির ভেতর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। বহির্মুখী হওয়ার চেষ্টা করতে হবে। বহির্মুখী না হোক অন্তত প্রয়োজনসাপেক্ষে যাতে কথা বলায় জড়তা না হয়, সে দক্ষতাটুকু অর্জন করতে হবে।

তুমি হয়তো কোনো একটা কাজ জানো না কিংবা জানলেও তেমন দক্ষ বা পারদর্শী নও; এর মানে কিন্তু এই না যে আজীবন তুমি কাজটাকে এড়িয়ে যাবে। তোমাকে শিখতে হবে এবং আমাদের সবার জন্যই বুদ্ধিমানের কাজ হলো ধীরে ধীরে সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে, সময়ের দাবি ও চাহিদার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে সেই মোতাবেক নিজেকে পারদর্শী, দক্ষ ও অভিজ্ঞ করে তোলার পাশাপাশি মানিয়ে নেওয়ার অভ্যাস করা।

তাই যারা এখনো অন্য কারও জন্য নিজেকে বদলাবে না বলে জেদ ধরে বসে আছ, মনে করছ, তোমার নিজেকে পরিবর্তনের কোনো প্রয়োজন নেই এবং তোমার বিব্রতকর আচার-আচরণ তোমার আশপাশের মানুষজনকে সহ্য করে মানিয়ে নিতে হবে, তবে তোমাকে বলছি, দুঃখিত! তোমার মাঝে ম্যাচিউরিটির যথেষ্ট অভাব আছে। তোমার মধ্যকার শিশুসুলভ স্বভাবটা এখনো প্রকটভাবে বিরাজমান। তুমি এখনো শিশুই বলা যায়।

তোমাদের জন্য পরামর্শ হলো, নিজেদের এই অহমিকাকে এত উঁচুতে না তুলে বরং সেটাকে একটু নিচে নামিয়ে পরিবেশ, পরিস্থিতি আর আশপাশের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলো নিজেদের মধ্যে নিয়ে আসো। তাহলে নিজের জীবনটা আরও অনেক সহজ হয়ে যাবে, আশপাশের মানুষের সঙ্গে সম্পর্কটাও হবে আরও অনেক সুন্দর।

দিনশেষে বইটি তোমাদের কতটুকু কাজে দিল তা একটু জানতে চাই। তাই এখন পরীক্ষার পালা। প্রতিটি লাইনে একটি ঘরে টিক (✓) দিলেই হবে। নিচের পরীক্ষাটি দিয়ে এই পৃষ্ঠার ছবি তুলে আমার ফেসবুক পেইজে (Ayman Sadiq) মেসেজ করে পাঠিয়ে দিলে আমি উত্তরে জানিয়ে দেব যে তুমি ১০০-তে কত পেয়েছ।

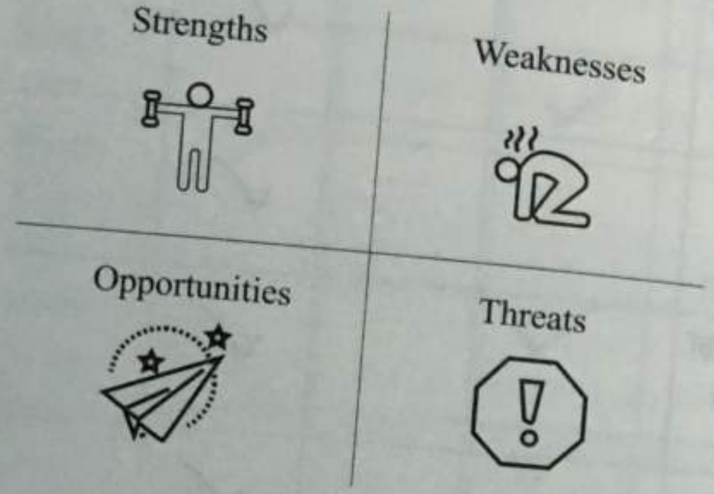
Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

	এটি আমার মুখে লেগেই থাকে	প্রায়ই বলে থাকি	মাঝেমধ্যে বলে থাকি	না বলার চেষ্টা করি	একদমই বলি না
ভাল্লাগে না!			✓		
কালকে করব!	✓				
কী করলাম জীবনে?			✓		
পারি না, সম্ভব না!			✓		
লোকে কী বলবে?			✓		
কপালে নাই!			✓		
তো কী হইসে?			✓		
আমার কী দোষ?			✓		
এই দেশের কিচ্ছু হবে না!			✓		
ফেসবুকে আমি হিট!					✓
তুই আমাকে চিনস?					✓

টেনশনে আছি!			✓		
সময়ই তো পাই না!			✓		
টাকা ছাড়া সম্ভব না!			✓		
মামা ছাড়া চাকরি নাই!			✓		
এখন আমি কী করব?			✓		
মন বসে না কাজে			✓		
ও তো মেধাবী!					✓
বন্ধুরা সব সাপ!					✓
আমি এমনই!			✓		

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

টিপস ২০.১ নিজের জীবনের SWOT



যারা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিজনেসে পড়াশোনা করছ, তারা জেনে থাকবে SWOT এর কথা। যেটির পূর্ণরূপ হচ্ছে—

S = Strength
W = Weakness
O = Opportunity
T = Threat

মূলত ব্যবসায়িক কোনো সিদ্ধান্ত বা কোনো একটি নির্দিষ্ট অবস্থা পর্যালোচনা করতে এটি ব্যবহার করা হয়। মজার বিষয় হচ্ছে, আমরা আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও কিন্তু এই SWOT নামের টুলটিকে ব্যবহার করতে পারি। কারণ ব্যবসা করতে গেলে যেমন স্ট্র্যাটেজি নিয়ে নামতে হয়, তেমনি আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও কিন্তু স্ট্র্যাটেজি নিয়ে নামার প্রয়োজন হয়। ব্যবসায় যেমন লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হয়, আমাদের ব্যক্তিগত জীবনেও কিন্তু লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হয়। ব্যবসায় যেমন কিছু ক্ষেত্রে ঝুঁকি নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে, আমাদের জীবনেও কিন্তু সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে ঝুঁকির দিকটি চলে আসে। তাই চলো এবারে আমরা আমাদের জীবনে SWOT অ্যানালাইসিস করে দেখি কোন কোন পদক্ষেপ

আমাদের নেওয়া দরকার জীবনটাকে আরও ভালোভাবে এগিয়ে নেওয়ার জন্য।

S for Strength: এখানে যে দক্ষতাগুলো তোমাকে অন্যদের থেকে এগিয়ে রেখেছে, সেগুলো লিখে ফেলো। অর্থাৎ কোন কোন জিনিস তোমার পক্ষে শক্তি হিসেবে কাজ করে। সেটা হতে পারে তোমার খুব ভালো করে কোনো কিছু গুছিয়ে লেখার দক্ষতা, হতে পারে তুমি গণিতে খুব ভালো কিংবা খুব ভালো ছবি তুলতে পারো। এই সবকিছু তোমার Strength এ যুক্ত হবে।

W for Weakness: যে বিষয়গুলো তোমার দুর্বলতা হিসেবে কাজ করে, সেগুলো এখানে লিখে ফেলো। হয়তো তোমার কথা বলতে সমস্যা হয়। সে ক্ষেত্রে এই দিকটা তোমার উন্নতি করতে হবে। কারণ এটা তোমার দুর্বলতা। সময় নিয়ে, চিন্তা করে, লিস্ট করে লিখে ফেলো

O for Opportunity: তোমার সামনে যে ভালো সুযোগগুলো রয়েছে, সেগুলো যাবে এই লিস্টে। একটা বিষয় খেয়াল করলে বুঝতে পারবে যে, তোমার Opportunity-গুলো কিন্তু আসে তোমার Strength-গুলো থেকে। যেমন তোমার লেখার দক্ষতা রয়েছে, যেটি তোমার একটি Strength ছিল। এই লেখার দক্ষতা থেকেই তোমার বই লেখার সুযোগ চলে আসতে পারে। আবার তুমি যে ছবি তুলতে পারো ভালো, সেখান থেকে তোমার ভালো Wedding photography বা Corporate photography করার সুযোগ রয়েছে। যেখান থেকে নিজের ফটোগ্রাফি ফার্মও দিয়ে ফেলতে পারো।

T for Threat: অর্থাৎ সামনে কোন কোন বিষয় তোমার বিপরীতে গিয়ে কাজ করতে পারে। আর এগুলো আসে তোমার Weakness-গুলো থেকে। ধরা যাক তোমার সময়ানুবর্তিতার অবস্থা বেশ খারাপ। এটা তোমার একটা দুর্বলতা। এর ফলে হয়তো তুমি সময়মতো পৌঁছাতে পারবে না মিটিংয়ে। তাই সবাই মনে করবে যে, তোমাকে কোনো দায়িত্ব দিয়ে নিশ্চিন্তে থাকা যাবে না। ফলে কর্মক্ষেত্রে কেউ তোমাকে রেস্পন্সিবল ভাববে না। এটা তোমার ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য একটা Threat তথা হুমকি।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

নিচের ছকে দেখো খুব সুন্দর করে সাজিয়ে রাখা আছে। এখানে তুমি খুব সুন্দরভাবে বিষয়গুলো লিখে বের করে ফেলতে পারবে যে তোমার জীবনের কোন কোন জিনিস পরিবর্তন করা দরকার।

Strengths	Weaknesses	Opportunities	Threats

প্রিয় বন্ধু!

আশা করি, বন্ধু বলায় কিছু মনে করবে না। পাঠক বললে কেমন যেন বেশ দূর-সম্পর্কের বলে মনে হয়। আমাদের এত প্যাঁচাল যদি পড়েই ফেলো তাহলে আসলেই আমাদের কিছুটা হলেও পছন্দ করেছ বলে মনে করা যায় আর তাই সাহস করে বন্ধু বলেই ফেললাম। বইয়ের শুরুতেই একটি ফর্মুলা দিয়েছিলাম—

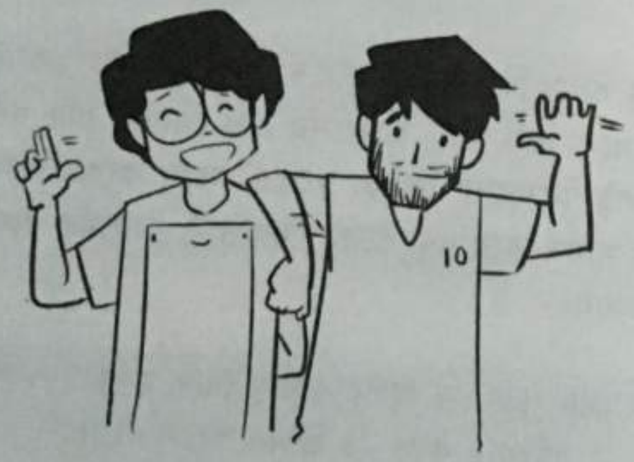
কথাগুলো মনে পড়া → অপরাধবোধ তৈরি হওয়া → কথাগুলো পরিহার করা → জীবন বদলে যাওয়া

তাই আশা করছি, এ কথাগুলো কিছুটা হলেও এখন থেকে কম করে বলা হবে আর সেটাতেই আমাদের সার্থকতা। এটা কোনো অনুপ্রেরণামূলক বই নয় এবং অনুপ্রেরণামূলক বই করা আমাদের উদ্দেশ্যও ছিল না। তবে আমরা অবশ্যই চাই যেন এই বইটার কিছু কথা তোমাদের জীবনে প্রেরণার উৎস হয়ে থাকে। আর তার থেকেও বেশি চাই এই কথাগুলো যেন তোমার জীবনে কিছু অভ্যাসের পরিবর্তন আনে। কারণ, অভ্যাসের পরিবর্তন থেকেই আমাদের জীবনের পরিবর্তন আসে এবং এই অভ্যাসের পরিবর্তনগুলোই আমাদের জীবনের চালিকাশক্তি হিসেবে কাজ করে।

'মোটিভেশন তোমাকে কাজটি শুরু করায়, কিন্তু অভ্যাস তোমাকে সামনের দিকে টেনে নিয়ে যায়—জিম রন'

এটাই এই বইয়ের শেষ উক্তি আর এটাই আমাদের শেষ চাওয়া। তোমার জীবনে কিছু অভ্যাসের ইতিবাচক পরিবর্তন আনা। আর যদি কিছু পরিবর্তন আসলেই এনে থাকি তাহলে অবশ্যই আমাদের ফেসবুক পেইজে এই চিঠির উত্তর পাঠিয়ে দেবে। অপেক্ষায় থাকলাম...

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com



ইতি,

আয়মান ও অন্তিক

ব্যর্থতার সব ফর্মুলা একসঙ্গে

কিছু ক্ষেত্রে তুমি খেয়াল করবে যে তুমি সবকিছুই আসলে জানো কিংবা বোঝো। তাও কেন যেন হচ্ছে না। সবকিছু কেন যেন মিলিয়ে চলা যাচ্ছে না। একটা না একটা কিছু সমস্যা চলেই আসে। এর সমাধান করতে গিয়ে আবার সমস্যা। আবার তোমার চারপাশের সবকিছুই তাল মিলিয়ে তোমার বিপরীতে অবস্থান নিচ্ছে।

তুমি খেয়াল করলে দেখবে আমি বিভিন্ন সময় Mentorship (গুরু) নেওয়ার কথা বলি। অর্থাৎ, কোনো কিছু করতে গেলে একটা যে নির্দেশনার প্রয়োজন হয়, বিশেষজ্ঞের পরামর্শের দরকার পড়ে, এটা অনেকেই মাথায় রাখে না। কিন্তু তোমার যদি একজন মেন্টর থাকে, তাহলে তুমি কিন্তু তার কাছ থেকে অনেক কিছু শিখে নিয়ে খুব সহজে অনেক সমস্যা পার করে ফেলতে পারো। সব ধাক্কা যে তোমার নিজেকে খেয়েই শিখে নিতে হবে, তা কিন্তু নয়।

তুমিই প্রথম ব্যক্তি নও এ পৃথিবীতে যে কিনা তোমার মতো নির্দিষ্ট সমস্যার মধ্যে পড়েছে এবং তুমিই শেষ ব্যক্তি হবে না যে এই সমস্যায় এসে আবার ধাক্কা খাবে। তুমি খেয়াল করলে দেখবে যে, তুমি যার মতো হতে চাচ্ছ, সে তোমার অনেক আগেই এই সমস্যাগুলোতে পড়েছিল, যেগুলোতে এখন তুমি আছ। তারা সেই সমস্যাগুলো পার করেই আজকের এই অবস্থানে এসেছে। তারাই কিন্তু হতে পারে এ ক্ষেত্রে তোমার মেন্টর। এই মেন্টর তোমার ভার্সিটির কোনো বড় ভাই যেমন হতে পারেন, যার মতো তুমি একটি ভালো জব করতে চাও করপোরেটে। এই মেন্টর তোমার অনলাইনের কেউ হতে পারেন, যার ভিডিও দেখে তুমি ভিডিও এডিটিং শিখছ।

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

যে অসাধারণ সময়ে আমরা বসবাস করছি, এখন তুমি চাইলেই যেকোনো কিছু ইন্টারনেট Google করেই খুঁজে পাবে, এমনকি তোমার মেন্টরকে পর্যন্ত।

তুমি এখন দুই ধরনের সমস্যার মধ্যে পড়তে পারো।

১. তুমি যে আসলে কী খুঁজবে, সেটাই বুঝতে পারছ না।

২. তুমি ইন্টারনেটে কীভাবে খুঁজবে, বুঝতে পারছ না।

চলো, এক এক করে একসঙ্গে সমাধান করি—

প্রথম সমস্যা : তুমি যে আসলে কী খুঁজবে, সেটাই বুঝতে পারছ না

বইয়ের একদম শেষে আমি একটি টেবিল বানিয়েছি তোমার জন্য। সেখানে একটা ছকের নাম হচ্ছে **'যা খুঁজে পাচ্ছি না'**। এখানে যারা আমার কাছে বিভিন্ন সময় যে বিভিন্ন সমস্যার কথা বলেছে, সেগুলো দিয়েছি। এই সমস্যার সমাধান পেতে তাদের যে পরামর্শ বা নির্দেশনার দরকার ছিল, সেগুলো দিতে গিয়ে শেষে ভিডিও বানিয়ে ফেলেছি, যেন যে কেউ, যে কোনো সময়, যে কোনো জায়গা থেকে একই সমস্যায় পড়লেও যেন তাদের পরামর্শ পেতে কোনো সমস্যা না হয়। এখন এই **'যা খুঁজে পাচ্ছি না'** ঘর থেকেই কিন্তু তুমি সহজেই আইডিয়া পেয়ে যাবে যে তোমার আসলে কী কী জিনিস খোঁজার দরকার পড়তে পারে।

শেষে দেখবে কিছু ঘর ফাঁকা রেখেছি, ওগুলো তোমার জন্য। আর সিরিয়ালের একদম প্রথম ঘরে পুরোটাই আমি লিখে দিয়েছি তোমার বোঝার সুবিধার জন্য।

দ্বিতীয় সমস্যা : তুমি ইন্টারনেটে কীভাবে খুঁজবে, বুঝতে পারছ না

তুমি জানো যে কী লাগবে তোমার। কিন্তু ইন্টারনেটে কীভাবে খুঁজবে বুঝতে পারছ না। এই বইয়ের শেষের টেবিলের **লিংক** নামে একটি কলাম রয়েছে। ভালোভাবে খেয়াল করলে দেখবে, সেখানে সেই ইংরেজি শব্দগুলোই ব্যবহার করা হয়েছে, যেগুলো তুমি খুঁজে পাচ্ছিলে না। আমি তোমার সুবিধার জন্য এখানে সব লিংক দিয়ে দিয়েছি। তুমি গুগলে **লিংক**-এর শব্দগুলো লিখে সার্চ করলেই চলে আসবে।

(আমাদের টেন মিনিট স্কুলের ওয়েবসাইটে কিন্তু সব একদম গুছিয়ে দেওয়া আছে। চলে যেতে পারো www.10minuteschool.com)

বোনাস সমস্যা : কেন আমি এই টেবিলকে ব্যর্থতার ফর্মুলা বলছি!

তুমি সবকিছু পেয়েও পারছ না। তোমার যদি শুরুর আগেই হেরে যাওয়ার অভ্যাস থাকে তাহলে তুমি কিন্তু সেই ব্যর্থই থেকে গেলে। যেটা তুমি চাও না আর আমিও চাই না।

সফলতার যত ফর্মুলাই থাকুক না কেন, জীবনে কাজে লাগাতে না পারলে তুমি ব্যর্থ। তাই এই টেবিলকে বলছি ব্যর্থতার ফর্মুলা। কারণ আমি অসংখ্য মানুষকে চিনি, যারা আমার কাছে তাদের পেশাগত কিংবা ব্যক্তিগত জীবনের সমস্যা নিয়ে আসে। তারপর নিজেরাই সমাধান বুঝতে পেরে মাথা নেড়ে চলে যায়। কিন্তু সমস্যা থেকে উদ্যোগের অভাবে আর বের হওয়া হয় না।

তাই এই বইটা পড়লে বা নিচের টেবিলের ভিডিওগুলো দেখে শিখলে অনেক কিছু। তারপর এই শেখাটা যেন শেখাতেই থেমে না থেকে, কাজেও লাগানো হয়, তার জন্য দেখবে টেবিলের ডানে একদম শেষের দুই কলামে **এখন আমি যা করব** এবং **ডেডলাইন** নামে দুটো আলাদা ছক আছে। কোনো একটি ভিডিও দেখে সঙ্গে সঙ্গে সেখানে তুমি এরপর কী করবে সেটা লিখে ফেলবে মাথায় থাকতে থাকতেই এবং অবশ্যই অবশ্যই, আমি আবার বলছি অবশ্যই **ডেডলাইন** সেট করবে। যেন কোনোভাবেই সেটা মিস না হয়। তোমার বোঝার সুবিধার জন্য একদম প্রথমটা আমি পূরণ করে দিয়েছি

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

৯	আমার মানুষের সঙ্গে কথা বলতে সমস্যা হয়। কমিউনিকেশনে ভালো হব কীভাবে?	Taking Responsibility in Communication 10 Minute School		
১০	আমি ইংরেজিতে কিছু লিখতে গেলেই গ্রামার নিয়ে ভয়ে থাকি। আমার কনফিডেন্স খুবই কম ইংরেজিতে। গ্রামারের ভুলগুলো কীভাবে এড়িয়ে চলব, সেটা সহজ করে কেউ বুঝিয়ে দিলে ভালো হতো।	10 Minute School English Grammar		
১১	সামনেই IELTS পরীক্ষা দেব। কোনো ভালো গাইডলাইন খুঁজে পাচ্ছি না	IELTS 10 Minute School		
১২	প্রফেশনালি ই-মেইল করতে গেলে সেটা কীভাবে করব?	Email course 10 Minute School		

১৩	অনলাইনে ব্যবসা করতে চাচ্ছি। প্রধানত ফেসবুকে সেল করেই শুরু করতে চাই। কীভাবে করব সেটার গাইডলাইন খুঁজে পাচ্ছি না	Shop Up 10 Minute School series		
১৪	আমি কোনো কিছু শিখতে গেলেই খুব দেরি হয় সেটা শিখতে। কীভাবে কোনো কিছু খুব দ্রুত শেখা যায়?	Student Hacks by Ayman Sadiq and Sadman Sadik		
১৫	আমি আমার জীবনের কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারছি না। কীভাবে করব?	Life Goals - How to Set up Goals for Yourself | Ayman Sadiq & Sadman Sadik		
১৬	স্টুডেন্টদের জন্য কি কোনো লাইফ হ্যাক আছে?	Student Hacks by Ayman Sadiq and Sadman Sadik		

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

১৭	আমি কোনো কিছু করতে গেলেই আমাকে নেতিবাচক চিন্তা ঘিরে ধরে। মনে হয় যে শেষ পর্যন্ত পারব না। কেমন করে এসব নেতিবাচক চিন্তা থেকে দূরে থাকব?	How our thoughts are making us what we are | Ayman Sadiq		
১৮	সোশ্যাল মিডিয়ায় (ফেসবুক/ মেসেঞ্জার/ ইনস্টাগ্রাম) নিজের প্রোফাইল কীভাবে ব্যবহার করব যেন সেটা আমার প্রফেশনাল জীবনেও অনেক সুবিধা এনে দেয়?	8 Chatting Method You Should Avoid by Ayman Sadiq and Sadman Sadik		
১৯	আমি বই পড়তে চাই। কিন্তু কী কী বই পড়ব বুঝতে পারছি না। আমাকে কিছু ভালো বইয়ের সাজেশন দেওয়া যাবে?	কোন বই পড়ব? (Recommended Book List) । Sadman Sadik		

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কার্টুন আঁকাই তার জল্পনা-কল্পনা, নেশা ও বর্তমান পেশা। অন্তিক মাহমুদ তার ইউটিউব চ্যানেলে আশপাশে ঘটে যাওয়া বিভিন্ন ঘটনা এবং তার নিজের অভিজ্ঞতার মিশেলে কার্টুন ভিডিও তৈরি করেন, যা কিনা বাংলাদেশে একেবারেই নতুন। খুব কম সময়েই তার কার্টুন ভিডিওগুলো ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়ে যায় এবং এরপর তিনি আরও কিছু প্ল্যাটফর্মের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে কাজ শুরু করেন। তিনি Cartoon People-এ একটি নতুন কার্টুন সিরিজ তৈরি করেছেন। প্রথম আলোর সঙ্গে নিয়মিত কমিকসের কাজ করছেন এবং 10 Minute School-এর কার্টুন অ্যানিমেশন ডিপার্টমেন্টের প্রধান হিসেবে বর্তমানে কাজ করছেন।

Antik Mahmud

Poragedu.blogspot.com -Physicskill.blogspot.com

কিরে?
বুঝে পড়ছিস?

নাকি না বুঝে?

পারি না/ সম্ভব না

ISBN 978-984-8040-27-0
9 789848 040270

ADARSHA
Phone: +88-02-9612877, +880-1793296202
Email: info@adarshapublications.com
Web: www.adarshapublications.com