



ইট দ্যাট ফ্রগ

ইট দ্যাট ফ্ৰগ ব্ৰায়ান ট্ৰেসি

ভাষান্তর

ক্যাপ্টেন মোঃ ফজলে রাব্বী (অব.)



অনিন্দ্য প্রকাশ

<http://porua.com.bd/anindyaprokash> ফোনে অর্ডার করতে ০১৮৫৭৭৭৭৪৮৪
<http://journeybybook.com/anindyaprokash> ফোনে অর্ডার করতে
০১৬৭৪৫৩৬৫৪৪

প্রথম প্রকাশ
ফাল্গুন ১৪২৭ ফেব্রুয়ারি ২০২১
প্রকাশক
মোঃ আফজাল হোসেন
অনিন্দ্য প্রকাশ
৩৮/৪, পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার, মান্নান মার্কেট (৩য় তলা), ঢাকা-
১১০০
ফোন : ৪৭১১৭৯৬৪, ০১৯৭১৬৬৪৯৭০, ০১৭১১৬৬৪৯৭০
বর্ণবিন্যাস
আদিত্য কম্পিউটার
১৪২, হুমিকেশ দাস রোড, সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৯৭১৬৬৪৯৭০
বানান সমন্বয়ক
মো : রফিকুল ইসলাম
মোবাইল : ০১৯১২১৯৮০২৩
গ্রন্থস্বত্ব : লেখক
প্রচ্ছদ : ধ্রুব এষ
মুদ্রণ
অনিন্দ্য প্রিন্টিং প্রেস
৩০/১ক, হেমেন্দ্র দাস রোড, ঢাকা-১১০০
ফোন : ৯৫৯০৬১৬, ৯৫৭৩৭৬৯, ০১৭১১৬৬৪৯৭০
মূল্য : ২০০.০০ টাকা

Eat That Frog by Captain Md. Fazle Rubbi (Ret.)

Published by Md. Afzal Hossain

Anindya Prokash

38/4, P. K. Roy Road, Banglabazar

Mannan Market (2nd Floor), Dhaka-1100

Phone : 47117964, 01971664970, 01711664970

e-mail : anindya.prokash@yahoo.com

First Published : February 2021

Price : 200.00

US \$ 10

ISBN 978 984 95422 7 8

ঘরে বসে অনিন্দ্য প্রকাশ-এর বই কিনতে ভিজিট করুন

<http://rokomari.com/anindyaprokash> ফোনে অর্ডার করতে ১৬২৯৭

<https://othoba.com> ফোনে অর্ডার করতে ০৯৬১৩৮০০৮০০

<http://boibazar.com/anindyaprokash> ফোনে অর্ডার করতে ০৯৬১১২৬২০২০

<http://bdshopay.com/anindyaprokash> ফোনে অর্ডার করতে ০১৬২২৭৭৮৮৭৭

উৎসর্গ

আমার স্নেহাধন্য কন্যা রামিসা রাওনাক রুইবাইকে

লেখক সম্বন্ধে কিছু কথা

ব্রায়ান ট্রেসি একজন পেশাদার স্পিকার, প্রশিক্ষক এবং পরামর্শদাতা। তিনি ব্রায়ান ট্রেসি ইন্টারন্যাশনাল নামক ক্যালিফোর্নিয়ার সোলানা বিচে অবস্থিত একটি প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ সংস্থার চেয়ারম্যান। তিনি একজন স্বনামধন্য কোটিপতি।

ব্রায়ান তার পাঠগুলো কঠিনভাবে শিখেছিলেন। তিনি গ্র্যাজুয়েশন না করেই হাইস্কুল ছেড়েছেন এবং বেশ কয়েক বছর শ্রমিক হিসেবে কাজ করেছিলেন। বাসন মাজা, কাঠের মুটে, কূপ খনন, কারখানার কাজ এবং খামার ও রেঞ্চ খড়ের বেইল সাজানো ইত্যাদি ছিল তার প্রথম দিককার পেশা।

বিংশ দশকের মাঝামাঝি সময়ে তিনি সেলসম্যান হয়ে ওঠেন এবং ব্যবসায়িক জগতে বিচরণ শুরু করেছিলেন। বছরের পর বছর, প্রতিটি ধারণা পদ্ধতি অধ্যয়ন এবং প্রয়োগ করে তিনি নিজেকে প্রমাণ করেছিলেন। সে বিকাশের ধারায় অতঃপর তিনি একটি ২৬৫ মিলিয়ন উন্নয়ন সংস্থার চিফ অপারেটিং অফিসার হয়েছিলেন।

৩০-এর দশকে তিনি আলবার্টা বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হন এবং বাণিজ্যে স্নাতক ডিগ্রি অর্জন করেন, অতঃপর তিনি কলম্বিয়া প্যাসিফিক বিশ্ববিদ্যালয় থেকে প্রশাসন ও ব্যবস্থাপনায় স্নাতকোত্তর ডিগ্রি অর্জন করেছিলেন। বহুবছর ধরে তিনি বাইশটি বিভিন্ন সংস্থা ও শিল্পে কাজ করেছেন। ১৯৮১ সালে, তিনি সারা দেশের আলোচনা এবং সেমিনারে তাঁর সাফল্যের নীতিগুলো শেখানো শুরু করেছিলেন।

আজ, তাঁর বই, অডিয়ো প্রোগ্রাম এবং ভিডিয়ো সেমিনারগুলো সব মিলিয়ে প্রায় ২০টি ভাষায় অনূদিত হয়েছে এবং ৩৮টি দেশে ব্যবহৃত হচ্ছে।

ব্রায়ানের একটি ফোকাস রয়েছে। তিনি বিশ্বাস করেন যে গড় বা উচ্চতর গড়ের ব্যক্তির অপার সম্ভাবনা রয়েছে। তাঁর ধারণা যে আপনি যদি আপনার পূর্বতন অন্য সফল ব্যক্তিদের ব্যবহৃত মৌলিক পদ্ধতি, কলাকৌশল শেখেন এবং অনুশীলন করেন তবে আপনি আপনার

লক্ষ্যের দিকে অনেক দ্রুত এগিয়ে যেতে পারবেন।

পেশাদার বক্তা হিসেবে কাজ শুরু করার পর ২৩টি দেশের প্রায় ২০ মিলিয়ন লোকের সাথে ব্রায়ান তাঁর ধারণাগুলো বিনিময় করেছেন। তিনি ৫ শতাধিক কর্পোরেশনের পরামর্শদাতা এবং প্রশিক্ষক হিসেবে দায়িত্বপালন করেছেন। তিনি এই বইয়ের প্রতিটি নীতিই জীবনে কাজে লাগিয়েছেন এবং অনুশীলন করেছেন। তিনি নিজের এবং অন্য হাজারো মানুষের হতাশা এবং নিম্নমানের অর্জনের স্তর থেকে সমৃদ্ধি এবং সাফল্যের অনুপ্রেরণা হিসেবে কাজ করেছেন।

ব্রায়ান ট্রেসি নিজেকে একজন ইলেকট্রিক রিডার বলে মনে করেন। তিনি নিজেকে একাডেমিক গবেষক নয় বরং তথ্য সংশ্লেষক মনে করেন। প্রতিবছর তিনি বিভিন্ন ধরনের সংবাদপত্র, ম্যাগাজিন, বই এবং অন্যান্য উপকরণ পড়তে প্রচুর সময় ব্যয় করেন। এছাড়াও, তিনি অনেক সময় নিয়ে অডিয়ো প্রোগ্রাম শোনেন, অসংখ্য সেমিনারে অংশ নেন এবং তার আগ্রহের বিষয়গুলোতে অসংখ্য ভিডিয়ো টেপ দেখেন।

রেডিয়ো, টেলিভিশন এবং অন্যান্য মিডিয়া থেকে সংগৃহীত তথ্যও তার জ্ঞানের ভিত্তিমূলে সংযুক্ত। ব্রায়ান তাঁর নিজের অভিজ্ঞতা এবং অন্যের ধারণার ওপর ভিত্তি করে ধারণা এবং তথ্যকে একীভূত করে সেগুলো তাঁর নিজের অভিজ্ঞতায় অন্তর্ভুক্ত করেন। তিনি *ম্যাক্সিমাম অ্যাচিভমেন্ট*, *অ্যাডভান্সড সেলিং স্ট্র্যাটেজিস* এবং *দা হানড্রেড অ্যাবসুলিউটলি আনব্রেকেবল ল-জ অব বিজনেস সাকসেস*-সহ এক ডজনেরও বেশি বইয়ের বেস্ট সেলার লেখক। তিনি ৩০০টিরও বেশি অডিয়ো এবং ভিডিয়ো শেখার প্রোগ্রাম লিখেছেন এবং প্রযোজনা করেছেন যা ২০টি ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে এবং ৩৫টি দেশে শেখানো হচ্ছে।

ব্রায়ান বিবাহিত এবং চার সন্তানের জনক। তিনি সান দিয়েগোতে একটি গল্ফ কোর্সের কাছে বাস করেন। তিনি ভ্রমণ করেন এবং প্রতিবছর প্রায় শতাধিক বারেরও বেশি বক্তব্য দেন। বিশ্বেও ১৭টি দেশে তিনি ব্যাবসা পরিচালনা করেন। তিনি সারাবিশ্বের মধ্যে সাফল্য এবং অর্জনের শীর্ষস্থানীয় লেখক হিসেবে পরিগণিত।

লেখকের কথা

বইটি নির্বাচনের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আমার বিশ্বাস বইটির বিষয়বস্তু আপনাকে ততটাই সহায়তা করবে যতটা অন্যদের করেছে। বস্তুতপক্ষে, আমি আশা করছি, বইটি আপনার জীবনে স্থায়ী ও আমূল পরিবর্তন বয়ে আনবে।

আপনার এই ছোট্ট জীবনে যা কিছু করার কথা, সব কাজ করার মতো আপনি কখনোই পর্যাপ্ত সময় পাবেন না। আক্ষরিক অর্থেই, কাজ, প্রকল্প, ব্যক্তিগত দায়িত্ব, বই ও ম্যাগাজিনের স্তূপের দিকে তাকিয়ে হয়তো আপনি ভাবছেন, কোনো এক সময় কাজের ফাঁকে আপনি এসবে মন দেবেন; অথচ এসবে মনোনিবেশ করতে গেলে আপনি চাপা পড়ে যাবেন প্রয়োজনীয় ও অবশ্যম্ভাবী অর্থকরী কাজের চাপে।

কিন্তু বাস্তবতা হলো, আপনি কখনোই আটকা পড়তে যাচ্ছেন না। আপনি কখনোই আপনার গুরুত্বহীন কাজগুলো শেষ করে উঠতে পারবেন না। সুতরাং, আপনি যেসমস্ত বই, ম্যাগাজিনগুলো এবং অবসর সময়ের শেখার কাজগুলো করার স্বপ্ন দেখেছেন, সেগুলো করে ওঠার মতো সময় আপনি আর কখনোই পাবেন না।

এবং অধিক কর্মদক্ষতার কারণে হয়তো আপনি টাইম ম্যানেজমেন্ট করতে ভুলে গেছেন। আপনি কতকগুলো ব্যক্তিগত দক্ষতা ও কৌশল অর্জনের বিষয়ে যতই গুরুত্ব দেন-না কেন, আপনি এখন একটা কাজ যে সময়ে করতে পারছেন তার চেয়ে কম সময়ে আপনি তা সম্পন্ন করতে পারবেন, যদি আপনি টাইম ম্যানেজমেন্ট অনুশীলন করেন, তা সে যত অল্পই হোক-না কেন।

আপনি সময় এবং জীবন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন কেবল নিজের চিন্তাভাবনা, কাজ এবং প্রতিদিন আপনার ওপর দিয়ে প্রবাহিত হওয়া কখনো শেষ না হওয়া দায়বদ্ধতার নদীটিকে মোকাবিলা করার পদ্ধতি পরিবর্তন করে। আপনি কাজ এবং কাজের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন শুধু কিছু কাজ আপনার করণীয় লিস্ট থেকে বাদ দিয়ে এবং কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজে অধিক সময়ব্যাপী একাত্মচিত্তে মনোনিবেশ করে,

যা আপনার জীবনে সত্যিই পরিবর্তন আনতে পারে।

আমি ত্রিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে টাইম ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পড়াশোনা করেছি। পিটার ড্রকার, অ্যালেক্স ম্যাকেনজি, অ্যালান লেকিন, স্টিফেন কোভে এবং আরও অনেকের লেখায় আমি আত্মনিবেশ করেছি। ব্যক্তিগত দক্ষতা এবং কার্যকারিতা সম্পর্কিত কয়েকশো বই এবং হাজার হাজার নিবন্ধ পড়েছি। এই বইটি হচ্ছে এতদিনের এসব অর্জিত অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানের প্রকাশ মাত্র।

প্রতিবারই যখন আমি একটি ভালো উপায় পেয়েছি, আমি এটি আমার নিজের কাজ এবং ব্যক্তিগত জীবনে প্রয়োগ করেছি। এর মধ্যে যেগুলোতে আমি সফল হয়েছি, আমার আলোচনা এবং সেমিনারগুলোতে সেগুলো স্থান পেয়েছে এবং পরবর্তীতে অন্যদের শেখানোর চেষ্টা করেছি।

গ্যালিলিও একদা বলেছেন, “আপনি কোনো ব্যক্তিকে এমন কিছু শেখাতে পারবেন না যা তিনি কখনোই জানতে চাননি; আপনি কেবল তাই শেখাতে পারবেন যা তিনি প্রকৃতপক্ষে জানতে চান।”

আপনার জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতার স্তর যত বাড়বে, এই ধারণাগুলো ততই পরিচিত মনে হবে। এই বইটি আপনাকে অধিক সচেতন করবে। যখন আপনি এইসব পদ্ধতি এবং কৌশল অভ্যাস না হওয়া পর্যন্ত বারংবার প্রয়োগ করেবেন, তখনই তা আপনার জীবনধারায় একটি ইতিবাচক পরিবর্তন বয়ে আনবে।

আমার গল্প

এবার আসুন, আমার সম্পর্কে এবং এই ছোট্ট বই সম্পর্কে কিছু কথা বলি। কৌতূহলী মনকে একটু আড়ালে রেখেই বলি, খুবই কম সুযোগসুবিধা নিয়ে আমি কর্মজীবন শুরু করি। স্কুলে আমার ফলাফল খারাপ হতে থাকে, আর স্নাতক শেষ করার আগেই ঝরে পড়ি। এরপর বেশ কয়েক বছর শ্রমিকের কাজ করি। ফলত আমার ভবিষ্যৎ ততটা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়নি।

যুবক বয়সে, আমি একটি ট্রাম্প ফ্রেইটারে চাকরি পাই আর সে সুবাদে আমার সারা বিশ্ব দেখার সুযোগ হয়ে যায়। কাজ আর ভ্রমণ, এভাবে প্রায় আট বছর চলল এবং তারপর আরও কয়েকটি ভ্রমণ করেছি। সব মিলিয়ে পাঁচটি মহাদেশের আশিটিরও বেশি দেশ

ঘুরেছি।

যখন আর শ্রমিকের কাজ খুঁজে পাচ্ছিলাম না, তখন আমি সেলসের কাজে যোগদান করি। সেলস কমিশনের ভিত্তিতে আমার কাজ ছিল সবার দরজায় গিয়ে পণ্য বিক্রয় করা। সেলসের কাজে আমাকে বেশ বেগ পেতে হয়েছে ততদিন পর্যন্ত, যতদিন-না আমি আমার চারপাশটা ভালো করে দেখলাম এবং নিজেকে প্রশ্ন করলাম, “কেন অন্যরা আমার চেয়ে ভালো করছে?”

তারপর আমি এমন কিছু করেছি যা আমার জীবনকে বদলে দিয়েছিল। আমি সফল লোকদের জিজ্ঞাসা করতে শুরু করি যে তারা এমন কী করেছে যা তাদেরকে আরও উৎপাদনশীল হতে এবং আমার চেয়ে আরও বেশি অর্থোপার্জন করতে সক্ষম করেছে। এবং তারা আমাকে তাদের কৌশলগুলো জানিয়েছে। সেইসাথে তারা আমাকে যা করার পরামর্শ দিয়েছিল আমি তা করেছি এবং আমার বিক্রয় বেড়ে গিয়েছিল। অবশেষে, আমি এতটাই সফল হয়ে গেলাম যে তারা আমাকে সেলস ম্যানেজার হিসেবে নিয়োজিত করল। সেলস ম্যানেজার হিসেবে, আমি একই কৌশল ব্যবহার করেছি। আমি সফল ম্যানেজারদের থেকে জেনেছি, তারা এ ধরনের দুর্দান্ত ফলাফল অর্জন করতে কী করেছে এবং আমিও কর্মক্ষেত্রে একই পদ্ধতি প্রয়োগ করেছি। খুবই অল্প সময়ের মধ্যে, আমি তাদের মতন ফলাফল পেতে শুরু করি।

আমার শিক্ষা এবং তা প্রয়োগ করার এই প্রক্রিয়াটি আমার জীবনকে বদলে দিয়েছে। আমি এখনো ভাবি কতটা সরল ও সংশয়াতীত ছিল এই প্রক্রিয়া। অন্য সফল ব্যক্তিদের কাজ পর্যবেক্ষণ করণ এবং একই ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত অনুশীলন করণ। বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে শিখুন। কী দারুণ! কী অসাধারণ চিন্তা!

সাফল্য

সহজ কথায়, কিছু মানুষ অন্যদের চেয়ে ভালো করছে, কারণ তারা ভিন্নভাবে কাজ করে এবং তারা ঠিক কাজটি ঠিকভাবে করে। বিশেষত, সফল, সুখী, সমৃদ্ধ ব্যক্তিগণ অধিকাংশ সাধারণ ব্যক্তির চেয়ে সময়ের অনেক দক্ষ ব্যবহার করেন।

একটি ব্যর্থ অতীতের কারণে আমার মধ্যে হীনম্মন্যতা ও

অপ্রতুলতার গভীর অনুভূতি তৈরি হয়। আমি ধরেই নিয়েছিলাম যে আমার চেয়ে ভালো কাজ করা লোকেরা আসলেই আমার চেয়ে ভালো। কিন্তু আমি জানতে পারি যে এটা সত্য নয়। তারা কেবল ভিন্নভাবে কাজ করছিল এবং তারা যা শিখেছে, একইভাবে আমিও শিখতে পারি।

এটি আমার কাছে আপ্তবাক্য ছিল। এই আবিষ্কারটি আমায় এখনো বিস্মিত এবং উচ্ছ্বসিত করে। আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে আমি আমার জীবনকে পরিবর্তন করতে পারি এবং আমি যে-কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ ও তা অর্জন করতে পারি, কেবল যদি আমি সে সেক্টরে অন্য সফল ব্যক্তির কী করছেন তা খুঁজে নিয়ে নিজেই প্রয়োগ করতে পারি ততক্ষণ পর্যন্ত যতক্ষণ-না আমিও একই ফলাফল অর্জন করছি।

সেলস শুরু করার এক বছরের মধ্যেই আমি সেলসে শীর্ষস্থান অর্জন করি। এক বছর পর আমাকে সেলস ম্যানেজার করা হয়েছিল। আর তিন বছরের মধ্যে, মাত্র ২৫ বছর বয়সে আমাকে ছয়টি দেশের একটি ৯৫ জন সেলস বাহিনীর দায়িত্বে ভাইস-প্রেসিডেন্ট করা হয়।

কয়েক বছর ধরে, আমি ২২টি ভিন্ন ভিন্ন চাকরিতে কাজ করেছি, বেশ কয়েকটি সংস্থা স্থাপন করেছি, একটি বড়ো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ব্যবসায়ের ডিগ্রি অর্জন করেছি, ফরাসি, জার্মান এবং স্প্যানিশ বলতে শিখেছি এবং স্পিকার, প্রশিক্ষক বা পরামর্শক হয়েছি প্রায় ১০০০ সংস্থায়। বর্তমানে প্রতিবছর ২৫০,০০০ এরও বেশি লোক আমার বক্তব্য ও সেমিনার উপভোগ করছে, যেখানে প্রায় প্রতিটিতে ২০,০০০ শ্রোতা আমাকে শুনছেন।

একটি সহজ সত্য

আমার পুরো ক্যারিয়ারজুড়ে, একটি সহজ সত্য বারংবার আমার উপলব্ধিতে এসেছে। এটি হলো : আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে একত্রিত মনোনিবেশ করার ক্ষমতা এবং সম্পূর্ণরূপে ও ভালোভাবে তা সম্পাদন করা। আর এটিই হলো দুর্দান্ত সাফল্য অর্জন, সম্মান, মর্যাদা এবং সুখের মূল চাবিকাঠি। এই সূক্ষ্ম অন্তর্দৃষ্টিই হলো বইটির প্রাণভোমরা।

বইটি লেখার উদ্দেশ্য হচ্ছে দ্রুততার সাথে ক্যারিয়ার এগিয়ে নেওয়ার পাশাপাশি আপনার ব্যক্তিগত জীবনকে আরও সমৃদ্ধ করার পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করা। বইটিতে এমন একশটি শক্তিশালী

নীতি রয়েছে যেগুলো ইতোমধ্যেই ব্যক্তিক উন্নয়নে কার্যকরী ভূমিকা পালন করেছে।

এই পদ্ধতি, কৌশল এবং নৈপুণ্যসমূহ ব্যবহারিক, প্রমাণিত এবং দ্রুত-সম্পাদনশীল। সময়ের স্বার্থে, আমি দীর্ঘসূত্রিতা বা বাজে টাইম ম্যানেজমেন্টের জন্য বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক বা মানসিক ব্যাখ্যাগুলোতে কর্ণপাত করিনি। তত্ত্ব বা গবেষণায় দীর্ঘ-প্রস্থান বলে কিছু নেই। এ হলো একটি বিশেষায়িত শিক্ষা যা তাৎক্ষণিকভাবে আপনার কাজে উন্নতি ও দ্রুত ফলাফল পেতে সহায়তা করবে এবং আপনার সাথে পরিবার-পরিজনের হৃদয়তা নির্মাণে কাজে লাগবে।

এ বইয়ের প্রতিটি অভিমত সামগ্রিকভাবে আপনার উৎপাদনশীলতা, কর্মক্ষমতা এবং ফলাফল বৃদ্ধিতে সহযোগিতা করার পাশাপাশি আপনার কর্মকেও মূল্যায়িত করবে। আপনি আপনার ব্যক্তিগত জীবনেও এমন বেশ কিছু কৌশল প্রয়োগ করতে পারেন।

এই একুশটি পদ্ধতি ও কৌশল প্রতিটিই সম্পূর্ণ ও প্রয়োজনীয়। একটি কৌশল কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে কার্যকর হতে পারে, যেখানে অন্যটি হয়তো ভিন্ন কোনো ক্ষেত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। মোটের ওপর, এই ২১টি অভিমত হয়তো-বা এই মুহূর্তেই আপনার কাছে অর্থপূর্ণ হয়ে উঠেছে যেগুলো একসাথে আপনার ব্যক্তিক দক্ষতার কৌশল/পদ্ধতির প্রকাশ ঘটাবে, যা কোনো না কোনো ক্ষেত্রে ব্যবহারযোগ্য।

কর্মই সফলতার মূল চাবিকাঠি। এই নীতিগুলো কার্যসম্পাদন এবং ফলাফলের ক্ষেত্রে দ্রুত ও নিশ্চিত উন্নয়ন ঘটায়। নিশ্চয়তার সাথে বলছি, আপনার ক্যারিয়ার তত দ্রুত এগুবে, যত দ্রুত আপনি পদ্ধতিগুলো শিখবেন ও প্রয়োগ করবেন।

আপনার সীমাহীন অর্জনই বলে দেবে বইটি আপনার বিশেষায়িত শিক্ষাকে কতটা সমৃদ্ধ করেছে।

—ব্রায়ান ট্রেসি

ভূমিকা

বেঁচে থাকার এই এক দুর্দান্ত সময়। লক্ষ্য অর্জনের জন্য আপনার পক্ষে আর কখনোই এত সম্ভাবনা এবং সুযোগ একসাথে ধরা দেয়নি। এবং সম্ভবত আপনি অনেকগুলো বিকল্প দেখতে পাচ্ছেন যা মানব ইতিহাসে এর আগে কখনো হয়নি। বস্তুতপক্ষে, আপনি সারাজীবনে কী অর্জন করতে যাচ্ছেন তার মূল নির্ধারক এমন অনেক মহান কাজ যা সম্পন্ন করার সক্ষমতা আপনি রাখেন।

আজকের দিনের বেশিরভাগ মানুষের মতো আপনিও স্বল্প সময়ে অধিক কাজ করতে আগ্রহী। যখনই আপনি বেরিয়ে আসছেন একটা কাজের বেড়ালাল ছিঁড়ে, তখনই আপনাকে আরও নতুন নতুন কর্তব্য ঘিরে ধরছে, ঠিক যেন সমুদ্রের ঢেউ একের পর এক আছড়ে পড়ছে বেলাভূমিতে। এ কারণে, আপনার যে কাজটি আপনাকে হাতছানি দিচ্ছে তা আপনি করে উঠতে পারছেন না। আপনি হয়তো ধরা পড়ছেন না, তবে সব সময়ই কিছু কাজ (হয়তো-বা বেশি) আপনাকে তাড়া করছে এই যা।

নির্বাচনের প্রয়োজনীয়তা

এই কারণে এবং সম্ভবত পূর্ববর্তী যে-কোনো সময়ের চেয়ে প্রতিটি মুহূর্তের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি নির্বাচন করা এবং সেটা দ্রুত ও সুচারুরূপে সম্পন্ন করার সক্ষমতাই প্রভাব রাখছে আপনার সফলতার ওপর, যা অন্য যে-কোনো গুণ বা দক্ষতার তুলনায় আপনি সহজেই আয়ত্ত করতে পারেন।

একজন সাধারণ ব্যক্তি যিনি এক অনন্য প্রতিভাধর হিসেবে পরিগণিত হতে পারেন শুধু কাজের সুষ্ঠু অগ্রাধিকার নির্ধারণ এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো দ্রুত সম্পন্ন করার অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে।

যদিও তিনি দুর্দান্ত পরিকল্পনা করেন, অনেক কথা বলেন আর যৎসামান্য কাজ করেন।

ব্যাং-বচন

আমেরিকান লেখক ও বক্তা মার্ক টোয়েন একদা বলেছিলেন, আপনি যদি প্রতি সকালে অন্য সবকিছুর আগে একটি 'জীবন্ত ব্যাং' খেয়ে ফেলতে পারেন, তবে সারাদিন পরিতৃপ্তি নিয়ে কাটাতে পারবেন এই ভেবে যে সম্ভবত এটাই আপনাকে দিনভর জ্বালাতন করত। এই 'ব্যাংটি' হলো আপনার সবচেয়ে বড়ো ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ, আপনি যদি ঠিক সময়ে সম্পন্ন না করেন তবে আপনার পিছিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাই সবচেয়ে বেশি। এটি এমন একটি কাজ যা হয়ে উঠতে পারে এই মুহূর্তে আপনার জীবনের সবচেয়ে বড়ো অর্জনগুলোর মধ্যে একটি।

ব্যাং খাওয়ার প্রথম নিয়মটি হলো : “আপনার যদি একদিনে দুটি ব্যাং খেতে হয় তবে সবচেয়ে কদর্যটি প্রথমে খান।” অন্যভাবে বললে, যদি আপনি ২টি কাজকে অগ্রাধিকার লিস্টে রাখেন, তবে সবচেয়ে কঠিন, বৃহৎ আর গুরুত্বপূর্ণ কাজটি আগে সেরে ফেলুন। অধ্যবসায়ের সাথে কাজটি শুরু করুন আর শেষ না হওয়া অবধি লেগে থাকুন। অন্য কোনো কাজ এর সাথে যুক্ত করবেন না।

একে 'পরীক্ষা' হিসেবে ভাবুন। ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন। সহজ কাজ দিয়ে শুরু করার লোভকে দাবিয়ে রাখুন। অবিরত নিজেকে প্রবোধ দেন এই বলে যে আপনি প্রতিদিন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তটি নিয়েছেন আর সেটা হলো আপনার কাজের অগ্রাধিকার নির্ধারণ।

দ্বিতীয় নিয়মটি হলো : “যদি ব্যাংটি জীবিতই খেতে হয়, তবে তাকে সময় নিয়ে দেখতে বা বসতে দিতে নেই।” পারফরম্যান্সের সর্বোচ্চ স্তরে অধিষ্ঠানের মূল দিক হলো প্রধান কাজটিকে দিবসের শুরুতে শেষ করার বিষয়টিকে অভ্যাসে পরিণত করা। অন্যকিছু নিয়ে চিন্তা করা বা সময় দেওয়ার আগেই 'ব্যাংটি খেয়ে ফেলার' এই রুটিনকে নিয়মে পরিণত করুন।

তাৎক্ষণিক পদক্ষেপ নিন

অধিক বেতন ও ক্রমাগত দ্রুত পদোন্নতিপ্রাপ্ত নারী-পুরুষ নিয়ে গবেষণায় দেখা গেছে যে তাদের সব কাজেই 'অ্যাকশন ওরিয়েন্টেশন'-এর মান চোখে পড়ার মতো, আর আচরণ খুবই ধারাবাহিক। সফল, কার্যকর ব্যক্তির হলে তারা যারা সরাসরি

প্রধান কাজটিতে ঝাঁপিয়ে পড়েন এবং শেষ না হওয়া পর্যন্ত শৃঙ্খলাবদ্ধ হয়ে ধীরস্থির এবং একমনে কাজ করে যান।

আমাদের এই জগতে এবং বিশেষত আমাদের ব্যবসায়িক দুনিয়ায় নির্দিষ্ট ও পরিমাপযোগ্য ফলাফল পাওয়ার জন্য আপনাকে অর্থ ও প্রমোশন দেওয়া হয়। আপনার মূল্যবান অবদান তথা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের জন্যই আপনাকে অর্থ প্রদান করা হয়, যা খুবই প্রত্যাশিত। 'পরিকল্পনা থেকে কাজে রূপান্তর' করাই হলো আজকের কোম্পানিগুলোর বড়ো সমস্যাগুলোর মধ্যে একটি। অনেকেই কাজ কীভাবে সম্পাদন করতে হবে তা নিয়েই ব্যস্ত থাকেন। তারা অনবরত কথা বলেন, অসংখ্য মিটিং করেন এবং দুর্দান্ত পরিকল্পনা করেন, সবশেষে কেউই কাজটি করেন না এবং প্রয়োজনীয় ফলাফলও আসে না।

সাফল্যের অভ্যাস গড়ে তুলুন

এযাবৎকালে আপনি যা যা অভ্যাস গড়ে তুলেছেন তার ওপরই আপনার জীবন ও কর্মের সাফল্য নির্ভর করেছে। অগ্রাধিকার নির্ধারণ, বিলম্ব কাটিয়ে ওঠা এবং কঠিনতম কাজটি শেষ করার অভ্যাস হলো মানসিক এবং শারীরিক দক্ষতা। এভাবে, অভ্যাসটি বারবার অনুশীলনের মাধ্যমে শেখা যায়, যতক্ষণ-না এটি আপনার অবচেতন মনে স্থায়ী হয়ে যায় এবং আচরণে পরিণত হয়। একবার অভ্যাস হয়ে গেলে যে-কোনো কিছুই স্বয়ংক্রিয় এবং সহজ হয়ে যায়।

গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু এবং শেষ করার এই অভ্যাসটির তাৎক্ষণিক এবং অবিচ্ছিন্ন পরিশোধ রয়েছে। আপনার অনুভূতি ও মানসিকতাকে এমনভাবে ডিজাইন করুন যাতে কাজশেষে আপনি আনন্দে থাকতে পারেন এবং নিজেকে বিজয়ী মনে হয়।

যে-কোনো বড়ো বা গুরুত্ববহ কাজ করার পর আপনি উৎসাহ এবং আত্মমর্যাদাবোধ করেন। কাজটি যতটা গুরুত্বপূর্ণ, ততটাই আপনার সুখবোধ। আপনি হয়ে ওঠেন আরও বেশি আত্মবিশ্বাসী ও ক্ষমতাশালী।

গুরুত্ববহ এমন কাজ সম্পন্ন করার পর আপনার মস্তিষ্কে এন্ডোরফিন হরমোনের সূত্রপাত হয়। এই হরমোন আপনাকে এক অন্যরকম জগতে নিয়ে যায়। সফল কার্য সমাপ্তির পর হরমোনের অবাধ বিচরণ আপনাকে আরও ইতিবাচক, ব্যক্তিত্ববান, সৃজনশীল

এবং আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।

ইতিবাচক আসক্তি

এই হচ্ছে তথাকথিত সবচেয়ে গুরুত্ববহ ‘সাফল্যের রহস্য’। নিঃসৃত এন্ডোরফিন হরমোন আপনার মধ্যে উদ্ভিত ‘ইতিবাচক আসক্তি’তে ঘূতসংযোগ করে, আপনার ভেতরের নির্মলতা, দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাসকে বাড়িয়ে দেয়। বিকশিত ‘আসক্তি’ অবচেতনে আপনার জীবনকে এমনভাবে সাজিয়ে তুলেছে যে ক্রমাগত আরও গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রকল্প আপনি সমাপন করে চলেছেন।

বস্তুতপক্ষে, সাফল্য এবং অবদানের প্রতি আপনি আসক্ত হয়ে গেছেন। একটি অসাধারণ জীবনযাপনের মূল চাবকাঠি হলো একটি সফল ক্যারিয়ার, যেখানে আপনি নিজের সম্পর্কে অভূতপূর্ব ধারণা অনুভব করবেন, আপনার মনে হবে, আহা! জরুরি কাজটি প্রথমে শেষ করার অভ্যাসটি আপনার রপ্ত হয়ে গেছে। জানি, এই মুহূর্তে দাঁড়িয়ে আপনার মনে হবে, আপনার লালিত অভ্যাসের একটা অন্যমাত্রার শক্তি আছে, আর আপনি জরুরি কাজটি না করার চিন্তা মাথায়ও আনছেন না, কারণ এটা এখন আপনি তুড়ি মেরে করে ফেলত পারছেন।

কোনো শর্ট-কাট নয়

আপনার সে-ই লোকটির কথা মনে আছে যিনি নিউইয়র্কের রাস্তায় একজন সংগীতশিল্পীকে থামিয়ে জিজ্ঞাসা করেন যে তিনি কীভাবে কার্নেগি হলে যেতে পারেন। তিনি জবাবে বলেন, “প্র্যাকটিস ম্যান প্র্যাকটিস।” অর্থাৎ, তিনি বারংবার অনুশীলনের কথা বলেছিলেন।

বাস্তবতাও তাই। অনুশীলন আপনার দক্ষতাকে স্থায়ী ও নিখুঁত করে তোলে। সৌভাগ্যবশত, আপনার মস্তিষ্ক হলো পেশির মতো। ব্যবহারের সাথে সাথে এটা আরও দক্ষ ও পোক্ত হয়। আপনি যদি কোন অভ্যাস বা আচরণ আয়ত্তে আনতে চান, তবে আপনাকে সেটা দিতে পারে কেবল নিয়মিত অনুশীলন।

নতুন অভ্যাস গঠনের তিনটি উপায় (The 3D’s)

কোনো কিছুতে লক্ষ্য নির্ধারণ এবং গভীরভাবে মনোনিবেশের অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য আপনার তিনটি মূল গুণাবলি প্রয়োজন। এগুলো

3D’s নামে খ্যাত। এরা হলো ১। Decision (সিদ্ধান্ত), ২। Discipline (নিয়মানুবর্তিতা) এবং ৩। Determination (সংকল্প)।

প্রথমত, কাজ শেষ করার অভ্যাস গড়ে তোলার সিদ্ধান্ত (Decision) নিন। দ্বিতীয়ত, আপনি যে নীতিগুলো প্রায়শই আয়ত্ত করতে চলেছেন, সেগুলো স্বয়ংক্রিয় না হওয়া পর্যন্ত অনুশীলন করতে নিজেকে শৃঙ্খলাবদ্ধ (Discipline) করুন। এবং তৃতীয়ত, অভ্যাসটি আপনার ব্যক্তিত্বের স্থায়ী অংশে পরিণত না হওয়া পর্যন্ত অনুশীলন চালিয়ে যাওয়ার সংকল্প (Determination) করুন।

নিজেকে দৃশ্যমান করুন

আপনি নিজেকে কীরূপ দেখতে চান? নিশ্চয়ই আপনি হতে চান একজন অধিকতর উৎপাদনশীল, কার্যকর এবং দক্ষ ব্যক্তি। আর এভাবে নিজেকে দেখার একটি বিশেষ পদ্ধতি আছে, যা আপনার এই গুণগুলো বিকাশের অগ্রগতিকে ত্বরান্বিত করতে পারে।

আপনি নিজেকে যেভাবে দেখতে চান, আপনার কল্পনার সে ছবিটি আপনার আচরণের ওপর একটি শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। ভবিষ্যতে আপনি যে যেভাবে দেখতে চান, নিজেকে সেভাবে কল্পনা করুন, মানসপটে তার একটি স্থিরচিত্র আঁকুন। আপনার কল্পিত ছবিটি, আপনার নিজের ভেতরটাকে আপনি যেভাবে দেখতে পান, বহুলাংশে আপনার পারফরম্যান্স নির্ধারণ করে। আপনার বাহ্যিক জীবনের সমস্ত উন্নতি আপনার মানসপটে আঁকা ছবিগুলোর ঐকান্তিক উন্নতি দিয়ে শুরু হয়।

আপনার মাঝে নতুন নতুন দক্ষতা ও আচরণ গঠনের কার্যত সীমাহীন ক্ষমতা রয়েছে। আপনার প্রশিক্ষণ যদি হয় পুনরুজ্জীবিত ও অনুশীলনের এক অনন্য সমাহার, তবে দেখবেন আপনি খুব সহজেই টিলেঢালা ভাব কাটিয়ে উঠছেন আর সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজটি দ্রুত সম্পন্ন করতে সক্ষম হচ্ছেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ!