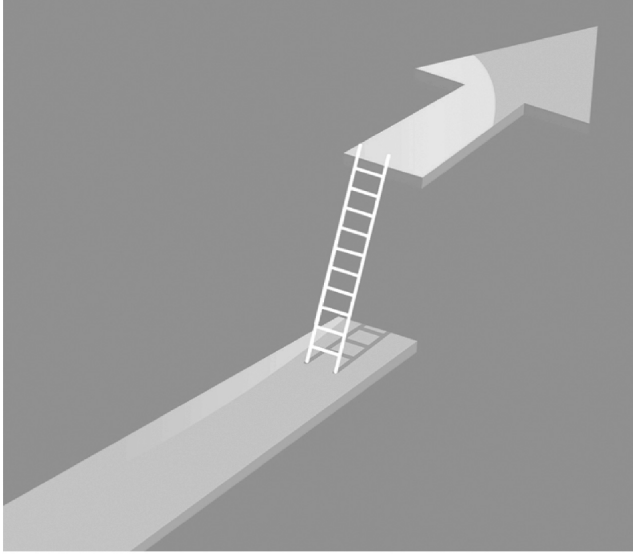


সফলতা এবং জনপ্রিয়তা

# সফলতা এবং জনপ্রিয়তা

শরীফ নাফে আচ্ছাবের



 অনিন্দ্য প্রকাশ

৩

প্রথম প্রকাশ  
চৈত্র ১৪২৭ মার্চ ২০২১  
প্রকাশক  
মোঃ আফজাল হোসেন  
অনিন্দ্য প্রকাশ  
৩৮/৪, পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার, মাল্লান মার্কেট (৩য় তলা), ঢাকা-১১০০  
ফোন : ৪৭১১৭৯৬৪, ০১৯৭১৬৬৪৯৭০, ০১৭১১৬৬৪৯৭০

বর্ণবিন্যাস  
আদিত্য কম্পিউটার  
৪০/১, মাতুয়াইল, যাত্রাবাড়ী, ঢাকা-১৩৬২  
মোবাইল : ০১৯১৯৬৬৪৯৭০

বানান সমন্বয়ক  
রফিক জীবন  
মোবাইল : ০১৯১২১৯৮০২৩

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক  
প্রচ্ছদ : প্রব্ব এষ

মুদ্রণ  
অনিন্দ্য প্রিন্টিং প্রেস  
৩০/১ক, হেমেন্দ্র দাস রোড, ঢাকা-১১০০  
ফোন : ৯৫৭৩৭৬৯, ০১৭১১৬৬৪৯৭০

মূল্য : ১০০.০০ টাকা

---

**Shopholota Ebong Jonoppriyota by Sharif Nafe Assaber**

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 : March 2021

Price : 100.00

US \$ 05

ISBN 978 984 95575 5 5

ঘরে বসে অনিন্দ্য প্রকাশ-এর বই কিনতে ভিজিট করুন

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

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

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

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

<http://porua.com.bd/anindyaaprokash> ফোনে অর্ডার করতে ০১৮৫৭৭৭৭৪৮৪

৪

## উৎসর্গ

আমার দেখা সৎ, নিরলোভ এবং মোহহীন  
ক্ষমতার অধিকারী একজন মানুষ।  
(আপত্তিস্বরূপ নামটি প্রকাশ করা গেল না।)

## ভূমিকা

আমাদের মনে সব সময় কিছু প্রশ্ন দেখা দেয়। আমরা সেসবের সঠিক কোনো উত্তর খুঁজে পাই না। ফলে পিছিয়ে পড়ি। আর তাই ‘সফলতা এবং জনপ্রিয়তা’। আশা করি আপনি এখান থেকে বেশিরভাগ প্রশ্নের উত্তর পেয়ে যাবেন। এবার আসুন জেনে নেওয়া যাক— আপনি কি নিজেকে পরিবর্তন করতে চান? আপনি কি একজন সফল ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান? জনপ্রিয়? তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। এই বইয়ে বেশ কিছু পদ্ধতির কথা উল্লেখ করা হয়েছে। যেগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে আপনি উপকৃত হবেন। আমাদের জন্ম থেকে বেড়ে ওঠা, শিক্ষা, কর্মসংস্থান জীবিকানির্বাহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে প্রতিযোগিতা চলে। সেই প্রতিযোগিতায় আমরা প্রতিদিন যা দেখি, যা ভাবি এবং যা করি সবই আমাদের অভিজ্ঞতায় যুক্ত হয়। যা থেকে পরবর্তীতে আমরা প্রেরণা পাই। সফলতা এবং জনপ্রিয়তা হলো সেইসব প্রেরণার কেন্দ্র।

## সূচিপত্র

### সফলতা ১১

আবেগ ১৪

ভাগ্য/নিয়তি ১৬

আত্মবিশ্বাস ১৭

আত্মবিশ্লেষণ ২০

জ্ঞান অর্জন ২১

কর্মপরিকল্পনা ২৩

সিদ্ধান্তগ্রহণ ২৫

দৃঢ়সংকল্প ২৬

ধৈর্য ২৭

পরিশ্রম ২৭

কাজ ২৮

### জনপ্রিয়তা ৩৫

সততা ৩৬

ব্যক্তিত্ব ৩৭

নৈতিক গুণ ৪২

আকর্ষণ ৪৩

সম্পর্কোন্নয়ন ৪৪

নিয়মানুবর্তিতা ৪৫

নেতৃত্ব ৪৭

## সফলতা

সভ্যতার শুরু থেকে আজ পর্যন্ত ক্রমেই পৃথিবী পরিবর্তনশীল। এই বিবর্তনের ধারাবাহিকতায় আমরা এগিয়ে যাচ্ছি— প্রতিদিন, প্রতিটি মুহূর্ত। জয়ের নেশায় নিজেকে টিকিয়ে রাখতে আমাদের এই আয়োজন। আর তাই লক্ষ্য নির্ধারণে জীবনের সাথে যুদ্ধ করতে হয়। যুদ্ধ মানেই প্রতিযোগিতা। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত এই প্রতিযোগিতা চলে। প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে আমরা অনেক কিছু শিখি। সেইসব শেখার মধ্যেও ভুল থাকে। ভুল করি, আবার সেই ভুল থেকে নতুন করে শিক্ষাগ্রহণ করি। কিন্তু এই শিক্ষা আর ইচ্ছাকৃত শিক্ষা দুটি ভিন্ন বিষয়। আমরা এখন ইচ্ছাকৃত শিক্ষার উপায় নিয়ে আলোচনা করব।

একজন মানুষের জীবনে প্রত্যাশা কী? তিনি সুখী, সুন্দর, আনন্দময় জীবনযাপন করতে চান। কিন্তু সমস্যা তৈরি হয় যখন এই তিনটি শব্দের সংমিশ্রণ ঘটাতে চান। কারণ তিনি হয়তো জানেন না, কীভাবে কী করলে ভালো থাকা যাবে। কোন উপায় অবলম্বন করে সুখী, সুন্দর, আনন্দময় একটি জীবন কাটানো যাবে। না-জানার ফলেই একের পর এক সমস্যা তৈরি হয়, বাধা আসে। নানান প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়।

নিজেকে এসব গণ্ডিতে আবদ্ধ না রেখে বাইরে বেরিয়ে আসুন। জীবনকে উপভোগ করতে শিখুন। জীবন সম্পর্কে আপনার ধারণা পালটে যাবে। এজন্য দরকার নিজেকে তৈরি

করে নেওয়া (উপযুক্ত করে গড়ে তোলা)। ধরুন, আপনি স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন। রোজকার মতো সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর এই প্রশ্নগুলো কি আপনার মনে আসে?

—ভবিষ্যতে কী হবে?

—আজ দিনটি কেমন যাবে?

—কাজে যেতে হবে, কটা বাজে?

উত্তর যদি হ্যাঁ হয়। তাহলে চলুন শুরু করা যাক— আপনি সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন, সেইসাথে অতীত ভুলের অনুতাপ। অতঃপর মনে মনে বলুন :

● আজকের জন্য আমি সুখী হতে চাই।

● আজকের জন্য আমি সবরকম ভালো কাজের চেষ্টা করব।

● আজকের জন্য আমি সময়মতো কাজ শেষ করব।

● আজকের জন্য আমি অন্দৃত একজনের উপকার করব।

● আজকের জন্য আমি একটি বদভ্যাস ত্যাগ করব।

এবার রুটিনমতো কাজে নেমে পড়া যাক। প্রথমে শুরু করি সফলতা দিয়ে। সফলতা কী?

সফলতা হলো পূর্ণতা, যা কোনো কাজের ইতিবাচক ফলাফল। এই একটি শব্দই আপনার জীবনের পরিবর্তন এনে দিতে পারে। সেজন্য আপনাকে আপনার মনোভাব পরিবর্তন করতে হবে। ইতিবাচক মনোভাব—

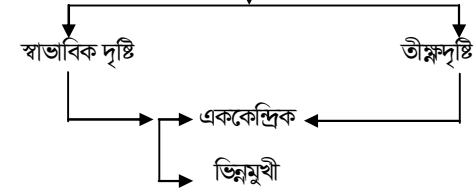
১. ইতিবাচক চিন্তা

২. ইতিবাচক কাজ

১. ইতিবাচক চিন্তা : আমরা জানি একটি ভালো চিন্তা সব সময় একটি ভালো কাজের অগ্রগতি এনে দিতে পারে।

আপনার মনোভাব স্থির করুন। ইতিবাচক চিন্তা-চেতনার মনোভাব। অবশ্যই ফল পাবেন। ইতিবাচক চিন্তাকে আবার কয়েকটি ধাপে প্রসারিত করা যায় :

ইতিবাচক চিন্তা



দৃষ্টি বলতে এখানে বোঝানো হয়েছে, আমরা যা ভাবি, যা কল্পনা করি, যা চিন্তা করি এসবই স্বাভাবিক দৃষ্টি। এই স্বভাবজাত দৃষ্টিভঙ্গিরও দুটি দিক রয়েছে :

এককেন্দ্রিক : নির্দিষ্ট কোনো কাজকে প্রাধান্য দেওয়া হয়। অর্থাৎ কোনো কেন্দ্রীভূত বা নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির রেখে চিন্তাশক্তির বিকাশ ঘটায়।

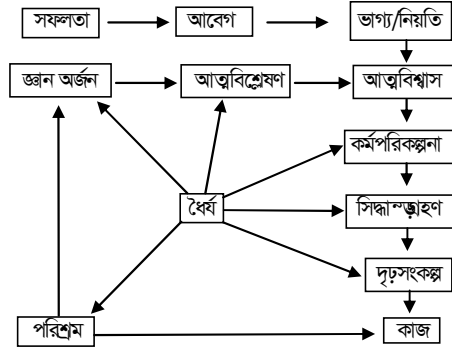
ভিন্নমুখী : নির্দিষ্ট কোনো বিষয়ের ওপর নির্ভর করে না। একাধিক লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যের ওপর প্রভাব ফেলে। ভিন্নমুখী দৃষ্টিভঙ্গি মূলত অগোছালো হয়ে থাকে।

তীক্ষ্ণদৃষ্টি : কোনো সিদ্ধান্তের ওপর জোরালো মনোভাব। যখন কোনো দৃষ্টিভঙ্গির স্থায়িত্ব লাভ করে। গভীর মনোযোগ দিয়ে বা দীর্ঘ সময় নিয়ে বা কোনো বিষয়ের ওপর চিন্তা করলে যে রূপ মনোভাবের তৈরি হয়।

২. ইতিবাচক কাজ : কাজের ক্ষেত্রে সর্বদা ইতিবাচক মনোভাব পোষণ করুন। সর্বোপরি সৃষ্টিকর্তার অনুগ্রহ কামনা করে প্রতিটি কাজে তাঁর প্রতি পূর্ণ আস্থা ও বিশ্বাস রেখে অগ্রসর হউন অবশ্যই সফলতা আপনার জন্য অপেক্ষা

করছে।

সফলতা লাভের কয়েকটি উপায় তুলে ধরা হলো :

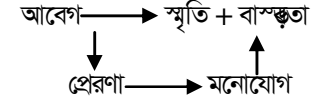


### আবেগ

সফলতার প্রথম শর্ত হলো নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করা। আপনাকে সফল হতে হলে অবশ্যই আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। আর এই আবেগ যেসব বিষয়ের ওপর নির্ভর করে—

- ভয় পাওয়ার আবেগ— যা মানুষকে নিরুৎসাহিত করে।
- ভালোবাসার আবেগ— ভালোবাসার আবেগ থেকে উৎসাহ উদ্দীপনা পাওয়া যায়।
- যৌনতার আবেগ— বয়ঃসন্ধিকালে এই আবেগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে।
- প্রতিশোধের আবেগ— প্রতিশোধের আবেগ মানুষকে হিংসাপরায়ণ করে তোলে।

আবেগ তৈরি হয় নিম্নরূপ উপায়ে :



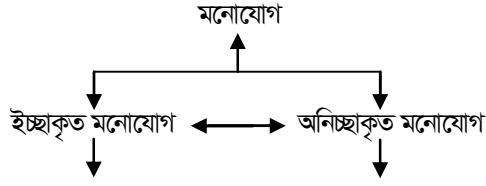
প্রেরণা : যে-কোনো কাজ করার ক্ষেত্রে মনোভাব তৈরিতে যা দরকার হয় তা হলো প্রেরণা। প্রেরণার মাধ্যমে আপনার আশি ভাগ সফলতা নিশ্চিত হয়ে যায়। এবং সে অনুযায়ী আবেগ তৈরি হয়।

প্রেরণার উৎস :

- শারীরিক— যা মানুষের ক্ষুধা, তৃষ্ণা এমনকি বেঁচে থাকবার জন্য দরকার।
- মানসিক— মর্যাদা, জনপ্রিয়তা এবং খ্যাতির জন্য দরকার।
- আধ্যাত্মিক— পুণ্যলাভের আশায় এটা তৈরি হয়।

মনোযোগ : মনোভাব থেকে মনোনিবেশ আর তার জন্য দরকার মনোযোগ (Attention)। কোনো কিছুর প্রতি আকর্ষণ অথবা আগ্রহ। এই মনোযোগের ক্ষেত্রে দৃষ্টিকে প্রাধান্য দিতে হবে। যে কাজে যত বেশি মনোযোগ দেবেন সে কাজে তত বেশি সফলতা আসবে। এমনভাবে মনোযোগ তৈরি করুন যেন কাজটি শেষ না-হওয়া পর্যন্ত নতুন কোনো ভাবনা মাথায় না আসে।

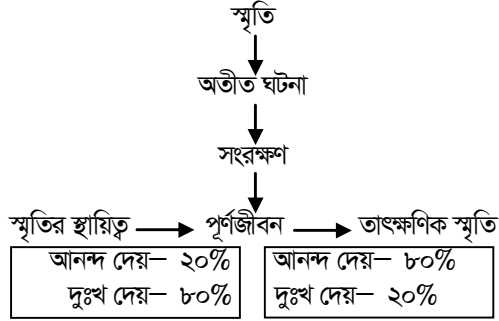
মনোযোগ তৈরির দুটি উপায় উল্লেখ করা হলো :



ইচ্ছাকৃত মনোযোগের ওপর নজর দেন এবং অনুসন্ধান চালিয়ে যান।

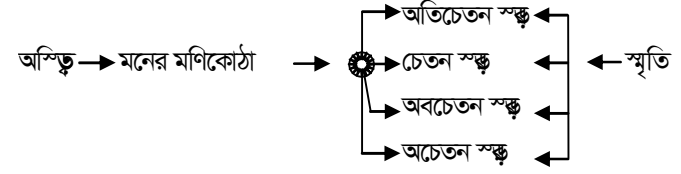
স্মৃতি : স্মৃতি বলতে আপনার মস্তিষ্কে ঘটনার স্থায়িত্বকে প্রকাশ করা বোঝায়। এক্ষেত্রে একটি উদ্ভূতি উপস্থাপন করা হলো :

“Memory is the ability to store information  
So that it can be used at a later time.”  
—Crider



সাধারণত স্মৃতির স্থায়িত্ব তিনটি স্তরে নির্ভর করে :

১. সচেতন অবস্থা— দীর্ঘস্থায়ী হয়ে থাকে।
২. অবচেতন অবস্থা— স্বল্পস্থায়ী হয়।
৩. অতিচেতন অবস্থা— নিউরন সেলের চাহিদা অনুযায়ী।



এবার আসুন স্মৃতির পেছনের দিকগুলো জেনে নেওয়া যাক :

অধিক আগ্রহ : কখনো কোনো বিষয় নিয়ে অধীর আগ্রহ প্রকাশ করলে সেটা স্মৃতি হিসেবে থেকে যায়।

অসুস্থতা : বিভিন্ন সময়ে রোগব্যাধিতে ভোগার ফলে স্মৃতিতে স্থায়িত্ব লাভ করে।

আঘাত : আঘাত সব সময়ই দুঃখের। এমন কিছু আঘাত আছে যা কখনো ভোলা যায় না।

আবেগ : বিশেষ করে অতি আবেগপূর্ণ মানুষের ক্ষেত্রে এমনটা হয়ে থাকে।

অবচেতন মন : অবচেতন মন অনেক সময় অনেক ঘটনার জন্ম দেয় যার স্থায়িত্ব হিসেবে স্মৃতিতে জায়গা করে নেয়।

## ভাগ্য/নিয়তি

পৃথিবীতে বিচরণকারী প্রাণীরা প্রাণীর জীবিকার দায়িত্ব সৃষ্টিকর্তা নিজে গ্রহণ করেছেন। অর্থাৎ সৃষ্টিকর্তা সকল ক্ষমতার উর্ধ্বে। তিনিই আমাদের পরিচালনা করেন। এই

মতবাদে বিশ্বাসী সকলের মনে রাখা উচিত একটি শক্তি  
প্রতিনিয়ত আমাদের নিয়ন্ত্রণ করে। যাকে আমরা ভাগ্য বা  
নিয়তি বলি।