

সর্বকালের বেস্টসেলার  
‘থিংক এন্ড গ্রো রিচ’ বইয়ের লেখক  
নেপোলিয়ন হিল  
জুডিথ উইলিয়ামসন



BanglaBook.org

# লেসন ফর লাইফ

জীবনের বায়ান্নাটি শিক্ষা  
প্রতি সপ্তাহে জীবন বদলে দেয়া একটি বাণী

রূপান্তর: শহীদুল ইসলাম নাহিদ

আপনার চিন্তাকে বদলে ফেলুন, দেখবেন সাথে সাথে আপনার আশেপাশের দুনিয়াও বদলে গিয়েছে। প্রতি সঙ্গাহে একবার পড়ার জন্যে এই বইটি। বইটি পড়ার সময় আপনি নিজেকে একজন ছাত্রের জায়গায় কল্পনা করুন। যখন আপনি এই খেকে প্রাণ্ত শিক্ষা আপনার জীবনে প্রয়োগ করবেন, দেখবেন আস্তে আস্তে প্রতি সঙ্গাহে আপনি আপনার জীবনে সাফল্যের দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন। এখনি কী সময় নয়, আপনার সময়টাকে সঠিকভাবে কাজে লাগানোর? যেমনটা নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে বলেছেন :

আপনি আগে ঠিক করুন, আপনি জীবনে কী চান? নিজেকে বলুনঃ আমি তা করতে পারবো। এখনি আমি তা করতে পারবো। একটি তালিকা তৈরি করুন, যা আপনাকে আপনার সাফল্যের দিকে নিয়ে যাবে। সব কাজ একসাথে করতে যাবেন না; একবারে একটি কাজ করুন, সেই কাজের সাফল্য আপনাকে সামনের দিকে যাওয়ার পথ আরো সহজ করে দিবে, যতই সামনে এগুতে থাকবেন, দেখবেন, আপনার আশেপাশের মানুষজন আপনার লক্ষ্য অর্জনে ততোই সাহায্য করছে। আপনার বাকি জীবনের আজ হলো প্রথম দিন। আপনি কী আপনার জীবন নিয়ে সন্তুষ্ট? আপনি যে পথে হাঁটছেন সে পথেই কী যেতে চান? যদি তা না হয়, তবে জীবনের হাল টেনে ধরুন, এবং জীবনে পরিবর্তন আনতে যা কিছুতে পরিবর্তন আনা দরকার, তা-ই করুন। আপনি এবং শুধুমাত্র আপনি-ই পারেন এই কাজটি করতে, আপনি পারেন আপনার দুনিয়াটাকে পরিবর্তন করতে।



১৮৮৩ সালে ভার্জিনিয়ার ওয়াইজ কান্ট্রিতে নেপোলিয়ন হিল জন্মগ্রহণ করেন। মাত্র ১৩ বছর বয়সে তিনি প্রথম লেখালেখি শুরু করেন, তাঁর শুরুটা ছিল একটি ছোট্ট পত্রিকায় একজন ভ্রমণ সাংবাদিক হিসেবে, কিন্তু পরবর্তী জীবনে তিনি আমেরিকার অন্যতম বিখ্যাত অনুপ্রেরণামূলক বঙ্গা হিসেবে পরিচিতি পান। জীবনে কী করে সাফল্য পেতে হয়, তা নিয়ে অনেক লেখা, বই ও বক্তৃতা এবং শিক্ষকতা করে তিনি ১৯৭০ সালের নভেম্বর মাসে পৃথিবী থেকে বিদায় নেন। তাঁর কাজকর্ম আজো পৃথিবীতে ব্যক্তিগত বা প্রাতিষ্ঠানিক ক্ষেত্রে অনুপ্রেরণামূলক কাজের ক্ষেত্রে প্রশংসন্ন দাবিদার। তাঁর বই ‘থিংক এন্ড প্রো রিচ’ বিশ্বের অন্যতম বেস্টসেলার বই।

২০০০ সাল থেকে জুডিথ এ. উইলিয়ামসন ‘নেপোলিয়ন হিল শিক্ষণীয় প্রতিষ্ঠান’, যেটি পুরাণ বিশ্ববিদ্যালয়, কালমেট, হামম্যান্ড, ইন্ডিয়ানাতে অবস্থিত, সেখানকার কর্তৃব্যক্তি হিসেবে কাজ করে আসছেন। এছাড়া তিনি একজন আন্তর্জাতিক মানের বঙ্গা, লেখক। সাম্প্রতিক সময়ে তিনি নেপোলিয়ন হিলের বিভিন্ন লেখার ব্যাখ্যা নিয়ে সারবিশ্বে তাঁর নিজস্ব মতামত অনেক সেমিনারে বলছেন।

সর্বকালের বেস্টসেলার  
‘থিংক এন্ড গ্রো রিচ’ বইয়ের লেখক

# ফিফটি টু লেসপ্স ফর লাইফ

জীবনে বায়ান্নাটি শিক্ষা  
(প্রতি সপ্তাহে জীবন বদলে দেয়া একটি বাণী )

নেপোলিয়ন হিল  
জুডিথ উইলিয়ামসন

রূপান্তর  
শহীদুল ইসলাম নাহিদ

 The Online Library of Bangla Books  
**BanglaBook.org**



ফিফটি টু লেসল ফর লাইফ  
রূপান্তর : শহীদুল ইসলাম নাহিদ

প্রকাশক  
সৈয়দ রবিউজ্জামান  
বইবাজার প্রকাশনী  
৪৫ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০  
০১৬৭৫-৭৭৬৪৪১

প্রকাশকাল  
অক্টোবর ২০১৮

© প্রকাশক  
প্রচ্ছদ  
মাহবুব আলম  
কম্পিউটার কম্পোজ  
মা কম্পিউটার  
বাংলাবাজার, ঢাকা

মুদ্রণ  
একুশে প্রিস্টার্স  
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

অনলাইন পরিবেশক  
<http://rokomari.com>  
<http://aaronnok.com>  
ফোনে অর্ডার করতে  
১৬২৯৭/০১৫১৯-৫২১৯৭১

মূল্য : ২০০.০০ টাকা মাত্র

---

Fifty two lessons for life. By Napoleon hill, Judith Williamson  
Translated by Shahidul Islam Nahid  
Published by Sayed Robiuzzaman.  
Boibazar Prokashani.  
45 Banglabazar, Dhaka 1100.  
First Edition: October 2018.  
Price : Tk. 200.00 Only.  
ISBN 978-984-93046-5-4

## সূচনা

জুডিথ উইলিয়াম, যিনি নেপোলিয়ন হিল বিশ্ব শিক্ষা কেন্দ্রের একজন পরিচালক, যিনি এমন একটি বই লিখেছিলেন, যা আপনি পড়তে পারেন, এবং পড়ে আনন্দ পাওয়ার সাথে সাথে নিজের জীবনে তা প্রয়োগ করে কাঞ্চিত জীবনের পথে অগ্রসর হতে পারবেন।

লেখক অনেক যত্নের সাথে প্রতি সংগ্রহের জন্যে একটি করে বাণী নির্ধারণ করেছেন যা তিনি নেপোলিয়ন হিলের লেখা থেকে পেয়েছেন। পরবর্তীতে তিনি পাঠকদের কাছে সেই লেখাটির একটি ব্যাখ্যা দাঁড় করেছেন, যার ফলে পাঠক নেপোলিয়ন হিলের কথার সূত্র বুঝতে পারেন।

আপনি, যিনি এই লেখাটি পড়ছেন, আপনি এই বইয়ের সকল জ্ঞান নিজের মধ্যে প্রয়োগ করতে পারেন। কিন্তু আমি আপনাকে এটিও বলে রাখছি, এই বইয়ের কোন অংশ আপনি বাদ দিতে যাবেন না, সম্পূর্ণ ভাবে নিজের জীবনে প্রয়োগ করবেন, এবং নিজের ভিতরের সুপ্ত প্রভিতার আভা তখন দেখতে পাবেন।

একবার যখন আপনার পুরো বইটি পড়া হয়ে যাবে, আবারও বইটির পাতা উল্টিয়ে দেখুন, বারংবার বইটি পড়ুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত এই বইয়ের পুরো ব্যাপারটি আপনার জীবনাদর্শ না হচ্ছে কাজটি করতে থাকুন। বইটি পড়া শেষে এই বই থেকে পাওয়া শিক্ষা আপনার জীবনের লক্ষ্যের দিকে যেতে নানান ভাবে সাহায্য করবে। কিন্তু এটিই শেষ কথা নয় যে আপনি সবশেষে কেমন মানুষটি হবেন, বরঞ্চ সাফল্যের দিকে যেতে এই পথচলাটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

ডন স্রিন  
নির্বাহী পরিচালক  
নেপোলিয়ন হিল ফাউন্ডেশন

## জীবনের মৎক্ষিপ্দ শিক্ষাস্ত্রলৈ

### নেপোলিয়ন হিল

সাফল্য পেতে হলে আপনাকে আপনার বর্তমান অবস্থা থেকে এক পা সামনে  
এগিয়ে আসতে হবে, যদি আপনি এক পা সামনে না আসেন, তবে শীঘ্র আপনি  
নিজেকে এক উঠাল পাতাল সমুদ্রের মাঝে নাবিকহারা মাঝির মতো দেখবেন।  
এবং আস্তে আস্তে দেখা যাবে, এই ভাল না থাকা, বা মাঝে মাঝে ভাল থাকার  
অবস্থা আপনার অভ্যাসে পরিণত হবে এবং একটা সময়ে আর আপনি এই বৃত্ত  
থেকে বের হতে পারবেন না।



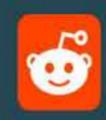
বাংলাবুক.অর্গ ওয়েবসাইটে স্বাগতম

---

নানারকম নতুন / পুরাতন  
বাংলা বই এর পিডিএফ  
ডাউনলোড করার জন্য  
আমাদের ওয়েবসাইটে  
**(BANGLABOOK.ORG)**  
আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

---

সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে পাবেন :



## শিখ্না ১

মানুষের ভুলগুলো অনেকটা বাগানের শস্য দানার মতো। কোন প্রকার চাষাবাদ ছাড়াই তারা বেড়ে উঠে এবং একটা সময় তাদের কেটে ফেলার মতো আর অবস্থা থাকে না।

—নেপোলিয়ন হিল

আমাদের জীবনটা বাগানের মতোন। আমরা যেমনটা কাজ করে থাকি, তেমনটাই জীবনের সাথে মিলে যায়। আমাদের মানসিক চিন্তাধারায় যদি নেতৃত্বাচক ব্যাপারগুলো ঢুকে যায়, তবে দেখা যায় আস্তে আস্তে সেই নেতৃত্বাচক চিন্তাধারার গাছ বেড়ে উঠে আমাদের সাফল্যের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। একজন মালীর যেমন তার বাগানের গাছপালা যাতে ঠিক মতোন বেড়ে উঠতে পারে, সে জন্য আগাছা কেটে দেয়, আমাদেরকেও জীবনের নেতৃত্বাচক দিক এভাবে কেটে ফেলতে হবে।

প্রতিফলন

BanglaBook.org

কোন বীজই নষ্ট হয় না, যা মাটিতে রোপিত হয়েছে।

—জন এডিনটন সাইম্বল

## জীবনের মৎক্রিন্দি শিক্ষাস্ত্রলৈ

### নেপোলিয়ন হিল

জীবনের কোন সিদ্ধান্ত যদি আপনি গভীরভাবে চিন্তা করতে শুরু করেন,  
নিজের ভিতরের পূর্ণ শক্তি নিয়ে, সেই শক্তি কোনভাবেই দমিয়ে রাখা যায় না।

আপনি জীবনে যা চান সেই দিকে পূর্ণাঙ্গ মনোযোগ দিন,  
এবং যা চান না, তা এড়িয়ে চলুন।

## শিখ্না ২

মানুষের জীবনে যা কিছু প্রয়োজন বা সে যা পেতে ইচ্ছেপোষণ করে, সবকিছুর জন্যেই সে প্রস্তুত। ‘প্রস্তুত’ কথাটার অর্থ এই নয় যে সেটির প্রতি তার আগ্রহ।

—নেপোলিয়ন হিল

আমাদের প্রতেকের জীবনে কিছু লক্ষ্য আছে, যার পিছনে আমরা প্রতিদিন ছুটে বেড়াচ্ছি। সুতরাং, সাফল্য পেতে চাইলে আমাদেরকে সে অনুযায়ী কাজ করে যেতে হবে। আমাদের এমনভাবে কাজ করতে হবে, যাতে আমাদের কাজ দেখে বুঝা যায়, আমরা সাফল্য অবশ্যই পেতে যাচ্ছি— আজ হোক আর কাল! একটি প্রবাদ আছে: যা আমাদের কাছ থেকে চলে যায়, তা আবার ফিরে আসে, অন্য রূপে। আপনি চিন্তা করলে এর সত্যতা খুঁজে পাবেন।

## প্রশিক্ষন

সেই শক্তিটা আসলে কী, আমি বলতে পারবো না। আমি জানি এটি আছে, এটি তখনি আমাদের কাছে এসে ধরা দেয়, যখন আমরা মনোপ্রাণ দিয়ে কোন কিছু চাই এবং কাজ থেকে নিজেকে যদি সরিয়ে না পাই, তবে সেই সাফল্য এসে আমাদের কাছে এসে অবশ্যই ধরা দেয়।

## জীবনের মংফিল্ড শিক্ষাস্ত্রনৈতৃত্ব নেপোলিয়ন হিল

যেকোন পরিকল্পনা, যেকোন ইচ্ছে, যেকোন লক্ষ্য যখন আপনার অবচেতন  
মনের ভিতর দিয়ে গিয়ে আপনার জীবনের কাজকর্মের ভিতর চলে আসে, তখন  
ধীরে ধীরে আপনি নিজের লক্ষ্যের দিকে যেতে পারেন।

## শিখ্না ৩

১০০

এমন কিছু মানুষকে খুঁজে বের করুন, যারা আপনার আশেপাশে থাকেন এবং সবসময় আপনাকে অনুগ্রামিত করে থাকেন। এভাবে আপনি আপনার নিজের ভিতরকার চারিত্রিক সক্ষমতা আরো বাড়াতে পারবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল সবসময়ই তার সহকর্মীদের সাথে তার চিন্তাভাবনা বিনিময় করতেন। এভাবে তার চিন্তাধারায় আরো শাণ আসতো, ফলে পাঠক আরো ভালো কিছু লেখা পেয়েছেন। এটি একই সাথে তার মানসিক উৎকর্ষের ক্ষেত্রেও দারণভাবে কাজে দিয়েছিল। মানুষ কী অনেক আগের কোন ঘটনা থেকে বা যে মানুষদের সে চিনে না, তাদের থেকে অনুপ্রেরণা পেতে পারে? কথনোই নয়!

সফল মানুষেরা শুধুমাত্র আরেকজন সফল মানুষের জীবনী পড়েই জীবনে সফলতা পান না, তার পাশাপাশি তারা তাদের চারিত্রিক পরিবর্তনের দিকেও খেয়াল রাখেন। নেপোলিয়ন এই দিকদর্শনে একধাপ এগিয়ে ছিলেন, তিনি বলেছিলেন, “মানুষ তেমনটাই জীবনে পায়, যেমন সে ভেবে থাকে”। আমরা যদি আমাদের মনে সুন্দর ভাল জিনিস নিয়ে আসি, আমাদের জীবনও জ্যোলোর দিকে যেতে থাকবে। ‘যা আমাদের ভিতরে যায়, তেমন প্রতিফলন আমাদের আচরণে চলে আসে।’ যদি ক্রমাগত আমরা নেতৃবাচক বিভিন্ন ক্ষেত্রে আমাদের মনের ভিতর নিয়ে আসি, তবে দেখা যাবে ব্যক্তিগতজীবনে এর প্রতিফলন, নেতৃবাচকভাবে জীবন পূর্ণ হয়ে যাচ্ছে।

টমেটোর বীজ থেকে টমেটো হয়—বেগুন হয়—মা। এভাবেই চিন্তা করে দেখুন। জীবনের সবকিছু এমনভাবেই হয়, যেমন্তে আমরা আমাদেরকে দেখে থাকি। ডাঃ হিল সবসময় চাইতেন, তার আশেপাশের মানুষজন যাতে

ইতিবাচকভাবে সবকিছু চিন্তা করেন। আপনি নিজেই নিজের জীবনের পথপ্রদর্শক হোন। আপনার আশেপাশের আপনার কোন বন্ধু, কিংবা শিক্ষক বা পরিবারের কোন সদস্যকে বলুন আপনার অনুপ্রেরণার পথে সে যেনো থাকে। এমন মানুষদের খুঁজে বের করুন, যাদের সাথে আলাপে আপনি নিজেকে আরো উন্নত করতে পারছেন, এই মানুষদের সাথে আলাপে আপনার কোন খরচ তো হচ্ছে না ! নিজের আশেপাশের মানুষদের মাধ্যমে নিজেকে আরো উন্নত করা ছিল ডাঃ হিলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপদেশ।

### প্রতিফলন

ঈশ্বর হলেন প্রতিটি মানুষের নীরব পথপ্রদর্শক।

—অবোহাম লিংকন

## শিখ্না ৪

জীবন যদি তোমাকে সেবু দেয় তবে সে জন্যে অভিযোগ করো না, বরঞ্চ  
সেই লেবুটাকে কী করে শরবতে পরিণত করে যাদের সেই শরবত প্রয়োজন,  
তাদের কাছে পৌছে দাও।

—নেপোলিয়ন হিল

অনেকেই জীবনে সবকিছু হারিয়ে আবার সবকিছু ফিরে পাওয়ার আশায়  
নেপোলিয়ন হিলের সাফল্যের তথ্যের সাহচর্যে আসে। আমরা সবাই জানি,  
মাঝেমাঝে জীবন আমাদের কাছ থেকে অনেক বেশি কেড়ে নিয়ে যায়, তখন  
যদি আমরা কিছুটা সময় বিশ্রাম নিয়ে আবার কাজে মন দেই, তবে জীবনে  
সফলতা পেতে পারি। ডাঃ হিল তার জীবনদর্শনে কীভাবে খারাপ সময়কে  
মোকাবেলা করেছেন, তা যদি আমরা লক্ষ্য করি, তবে দেখতে পারবো আমরাও  
সেভাবে নিজেদেরকে সঠিকভাবে চালাতে পারবো। তিনি বলেন, “প্রতিটি ব্যর্থ  
সময়ের প্রতিদানে আমরা পাবো একই বা কাছাকাছি রকমের সফলতা।”

এখানে লক্ষণীয় যে, তিনি বলেন নি, আমরা আমাদের ব্যর্থতার সমান বা  
তারচেয়েও বেশি সফলতা জীবনে পাবো। অন্যভাবে তিনি বলেছেন,  
আমাদেরকে আমাদের জীবনের সফল দিনগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে,  
কীভাবে সেই সফলতা এসেছে, সে অনুযায়ী কাজ চালিয়ে যেতে হবে।

ডাঃ হিলের ‘সাফল্যের বিজ্ঞান’ এক্ষেত্রে আমাদেরকে অনেক ভালো সাহায্য  
করতে পারে। কিছুটা সময় বসে, আপনার জীবনের চলে যাওয়া কিছু মুহূর্তের  
কথা স্মরণ করুন, সেই দিনগুলোর মধ্যে কীসে আপনি সফল হয়েছিলেন, ছেট  
কিংবা বড়, চিন্তা করে বের করুন। এবার, ভেবে বলুন কেন, সেই “সফলতা” কী  
“ব্যর্থতা” থেকেই উঠে এসেছে কিনা? ভালোর প্রতিফলন হচ্ছে সেটাই যা  
আপনি পৃথিবীতে নিজের কাজ দিয়ে প্রমাণ করেছেন, নিজে পরিশ্রম করে অর্জন  
করেছেন, যার জন্যে নিজের কাছে নিজে প্রতিশুত ছিলেন।

## প্রতিফলন

আপনি যদি জীবনে কোন ভুল করেন— তবে আপনার সামনে আরেকটি সুযোগ এসে দাঁড়াবে আপনি কী আবার নতুন করে শুরু করবেন নাকি, যেভাবে আপনার জীবনে ব্যর্থতা এসেছে, সে স্থানেই চিরকাল নিজেকে রাখবেন।

—মেরি পিকফোর্ড

## শিক্ষা ৫

আপনি জীবনে যা পেয়েছেন কিংবা আর যা পেতে চান, সে লক্ষ্যে পৌছানোর সবচেয়ে প্রধান কাজ হচ্ছে, নিজের জীবনের সব প্রাণি নিয়ে সর্বদা ঈশ্বরের কাছে কৃতজ্ঞ থাকা।

—নেপোলিয়ন হিল

ফ্রেঁয়ারি মাসকে ধরা হয় এমন একটা মাস, যে মাসে আপনি আপনার আশেপাশের মানুষজনের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবেন। পুরো ফ্রেঁয়ারি মাস আমরা এসে অপরের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি, ১৪ ফ্রেঁয়ারি আমরা ভালোবাসার মানুষের কাছে ভালোবাসা প্রকাশ করি, আমাদের জাতির পিতার জন্মদিন উৎযাপন করি। আপনি যদি এভাবে চিন্তা করেন, তখন দেখবেন, নানা ভাবে আপনার জীবন ভালোবাসায় পরিপূর্ণ। কোন একদিন জীবনের সাফল্যগুলো হিসেব করতে শুরু করুন, আর খসড়া হিসাব নিয়ে ভাবতে ভাবতে ঘূর্মিয়ে পরুন। দেখবেন, আপনি খুব দ্রুত ঘূর্মিয়ে পরেছেন। আপনি চাইলে প্রতিদিন আপনার জীবনের ঐদিনের সাফল্যের দিকগুলো টুকে রাখতে পারেন।

আমরা আমাদের পরিবার, নিজেদের মর্যাদা, স্বাস্থ্য কিংবা সামাজিক সম্পর্কগুলো নিয়ে যদি ভাবি, তাহলে নিজেদের সফলতার অনেকগুলো দিক খুঁজে পাবো ডাঃ হিল এভাবে তার জীবনের সফলতা আর ব্যর্থতার তালিকা সবসময় করতেন। নিজের জীবনের ভালো দিকের পাশাপাশি আরাপ দিকেও তিনি তাকাতেন তবে দেখা যেতো সাফল্যের পাল্লাই ভারী।

আপনি যদি একবার জীবনের ইতিবাচক দিকে লক্ষ্য করতে পারা শিখে যান, তবে প্রতিদিনের কষ্টের মুহূর্তেও নিজেকে স্থিতিক পথে ধরে রাখতে পারবেন। যেমনটা এমিলি কিই বলেছিলেন, “প্রতিদিন আমি নতুন উপায়ে নিজেকে আগের চেয়ে আরো ভাল অবস্থানে নিয়ে যাই।” আমাদের প্রত্যেকে

এভাবে নিজের ‘ভালো দিকগুলো’ খুঁজে বের করে খারাপ সময়গুলোতে ভালো ভাবে বেঁচে থাকতে পারি। মনে রাখবেন—এতে খারাপ কিছু নেই!

### প্রতিফলন

আমরা আমাদের জীবনে যা কিছু উপার্জন করি: টাকা পয়সা, সার্টিফিকেট, সবকিছু অর্জনই শেষ কথা নয়, সেগুলো আমরা কীভাবে কাজে লাগাই, সেটি মূল লক্ষ্য।

—এল্ডু কার্নেগি

## শিক্ষা ৬

ভালোবাসা পাওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে ভালোবাসা বিলানো।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে নানাভাবে অনুপ্রেরণা দিয়েছিলেন। তিনি আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে এবং কর্মজীবনে কী করে ভালো থাকা যায়, তা নিয়ে চারটি মূল কারণ উপস্থাপন করেছিলেন। জীবনে আরো একটু ভালো থাকতে চাইলে আমাদেরকে কোন কিছুর আশা ছেড়েই কাজে নামতে হবে, যতোই নিজেদের মধ্যে দ্বিধা থাকুক, কাজ চালিয়ে যেতে হবে। এভাবে চিন্তা করে দেখুন। প্রতিদিন এভাবে যদি আপনি কিছুটা পথ নিজেকে এগিয়ে রাখেন, তবে একটা সময়ে গিয়ে আপনি নিজেকে অন্য এক উচ্চতায় খুঁজে পাবেন।

গড়পারতা মানুষ যতটুকু পরিশ্রম করে, আপনি নিজে তারচেয়ে আরো বেশি পরিশ্রম করুন, কোন রূপ অতিরিক্ত পারিশ্রমিক ছাড়াই। ধীরে ধীরে দেখবেন, সামনের দিনগুলোতে আপনার কাজের দক্ষতা অনেক গুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। প্রকৃতি আপনার প্রতিদিন আপনা আপনি ফেরত দিবে। এমারসনের ‘বিনিময়ের বাণী’ পড়লে আপনি এই বিষয় সম্পর্কে আরো বেশি ধারণা পাবেন।

আপনার পারিশ্রমিকের চেয়ে আরো বেশি কাজের বিনিময়ে আপনি ক্ষেত্রের আরো উঁচু শিখরে পৌঁছাতে পারবেন। যেমনটা এমারসন বলেছিলেন, “এমন ভাবেই কাজ চালিয়ে যান, আপনি একদিন নিজেকে অনেক উচুতে আবিষ্কার করবেন।” এটি আপনার ভিতরের আপনাকে বের করে দিয়ে আসবে। যদি এভাবে আপনার ভিতরের লুকিয়ে থাকা নিজেকে ফিরে পান, তবে কেন সেভাবে কাজ করছেন না? আপনি নিজেকে আরো বেশি কানেক্ষণ ভিতর নিয়ে যান, আর এভাবে কাজ করতে করতে একটা সময়ে দেখবেন, এভু কার্নেগির ভাষ্যমতে নিজেকে অন্য এক উচ্চতায় খুঁজে পেয়েছেন।

## প্রতিফলন

আপনি যদি কোন কিছুর জন্যে পরিশ্রম না করেন, তবে সে কাজটির ইতিবাচক ফলাফল কখনোই আপনার হবে না।

—মহাত্মা গান্ধী

## শিক্ষা ৭

যারা কোন কিছুর আশা ছাড়াই মানুষদের সেবা দিয়ে যায়, তারাই সবচেয়ে মহৎ শক্তি।

—নেপোলিয়ন হিল

জীবনের অনেক উত্থানপতনে কী করে আমাদের নিজেদের শক্তি ধরে রাখতে হবে, তা যদি শিখতে চাই, তবে আমাদের অন্যদের সাথে মিশতে হবে। সবসময় জীবন আমাদের মন মতোন চলবে না, আমাদের আয়তে থাকবে না। নিজেকে সবজায়গায় ‘গুরুত্ব’ দেওয়ার প্রবণতা মানুষকে জীবন যুদ্ধে খুব একটা দূরে নিয়ে যায় না। আমরা নিজেরা জীবনে কতটা পাছি, তারচেয়ে আমরা আমাদের আশেপাশের মানুষের কেমন ভাবে সাহায্য করতে পারছি, সেদিকেও লক্ষ্য রাখা উচিত। নিজেদের আত্মপরিচয়ের সঙ্গে না ভুগে আমাদের চারপাশের মানুষের পাশে আমাদের দাঁড়ানো উচিত।

পারম্পরিক সহযোগিতার চর্চা একটি সুন্দর পৃথিবী গড়ে তুলতে পারে। যদি এমনটা আমরা করতে পারি, তবে পরবর্তীতে জীবন দেখা যাবে অনেক সুন্দর হয়ে আমাদের কাছে এসে ধরা দিবে। ডাঃ হিল অজস্রবার আমাদেরকে জানিয়েছিলেন দলগতভাবে সাফল্য পাওয়া সহজ। অনেক বড় কাজের জন্যে ছেট্ট একটি পদক্ষেপ শুধু প্রয়োজন হয়। আমাদের লক্ষ্য পৌঁছাতে হলে প্রতিটি ধাপের সঠিক সিদ্ধান্ত খুব জুরুরি।

সঠিক বলতে এখানে নিজের সুখ বা আনন্দের ব্যাপারটিকে বুঝানো হয়েছে; জীবনে আনন্দ পেতে চাইলে এটি আমাদের স্থিতি রাখতে হবে, আমাদেরকে আমাদের আশেপাশের মানুষের দিকেও লক্ষ্য রাখা উচিত। তাদের ছাড়া জীবনে সুখ পরিপূর্ণভাবে আমাদের হাতে এসে পৌঁছা দিবে না।

প্রকৃতি কাউকে খালি হাতে ফেরায় না। প্রকৃতি আপনি কোন রূপ আশা ছাড়াই একটি কাজ করবেন, আজ না হোক কাল আপনি সে কাজের প্রতিফলন

খুঁজে পাবেন। আপনার ভালো কাজের প্রতিনিধি আপনি নিজে। এখনি একটি ভালো কাজে নিজেকে যুক্ত করুন, কিছুদিনের মধ্যেই দেখবেন সেই কাজের প্রতিফলন আপনি পেয়ে গিয়েছেন। মনে রাখবেন: ‘যা চলে গিয়েছে, তা কিন্তু আবার ফিরে আসে।’ এমনটাই ফিরে আসুক যা আপনি প্রতিদিনের জীবনে করছেন।

## প্রতিফলন

সে-ই আমার প্রকৃত বন্ধু, যে আমার ভিতরের সবচেয়ে ভালো কিছু খুঁজে বের করে নিয়ে আসতে পারে।

—হেনরি ফোর্ড

## শিক্ষা ৮

প্রতিদিনকার জীবনে রয়েছে আশ্চর্য সব ঘটনা। যে এটি বের করতে পারে, সে-ই দীর্ঘজীবী হয় এবং বেশি উপার্জন করতে পারে।

—নেপোলিয়ন হিল

হাসি অনেক রোগের ওষুধ হিসেবে কাজে লাগতে পারে। নেপোলিয়ন হিল প্রায়ই নোরম্যান কাজিনের ‘অসুখের ব্যবচ্ছেদ’ বইটি নিয়ে আলোচনা করতেন। যখন জীবন আমাদেরকে অনেকভাবে পিষ্ট করে ফেলে, তখন হাসি পারে সেই সব খারাপ মুহূর্তকে নিমিষেই সবকিছু থেকে দূরে রাখতে। কেন আপনি পত্রিকাতে সারা দুনিয়ার সব বিচ্ছিরি খবর পড়ে দিন শুরু করছেন? কেন আপনি হাসি দিয়ে আপনার দিনটি শুরু করছেন না? প্রথম কাজটির পরিবর্তে দ্বিতীয় কাজটি করে দেখুন জীবনে কতটা ইতিবাচক পরিবর্তন আসছে।

প্রথিবীর সব বড় বড় চিন্তাশীল ব্যক্তিরা তাদের জীবনে ইতিবাচক ঘটনা নিয়ে সবসময় ভেবেছেন, নিজেদের প্রতিদিনের জীবনে ইতিবাচক দিকগুলোর ধারা ধরে রেখেছেন এবং চারিত্রিক দিকগুলোতে ইতিবাচক থেকেছেন। প্রতিদিন হাসতে জানলে আপনার স্বাস্থ্য আগের চেয়ে অনেক ভালো হয়ে আসবে। মানসিক এবং শারীরিক উভয়ক্ষেত্রে হাসি আপনাকে অনেক কিছু দিয়ে থাকবে। “আপনি বেশি খেলে যেমন মোটা হয়ে যাবেন।” ঠিক তেমনি, আপত্তি যেভাবে চিন্তাভাবনা করবেন, জীবন আপনার কাছে তেমনি ধরা দিবে। স্মৃতি, ইতিবাচক চিন্তা আপনার শরীরে ভালোর একটি আবেশ দিবে, অঙ্গোন ভালোভাবে নিঃসরণ হবে। এভাবে আস্তে আস্তে আপনি ভালো বোধ করবেন।

জীবনের চাপে নিজেকে শেষ করে দিবেন না! জীবিতের কষ্টগুলোকে শক্তিতে পরিণত করে সামনের দিকে এগিয়ে চলুন। প্রতিটি কষ্টের ঘটনায় হাসি দিয়ে উড়িয়ে দিয়ে সামনে এগিয়ে চলুন। যেমন, নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে

শিখিয়েছেন,—যাই ঘটুক জীবনে, জীবন একভাবে না একভাবে চলে যাবে। মনে রাখবেন, আপনার নিজের ভালোর জন্যে এটি আপনাকে করতেই হবে। আপনি ছাড়া আর কেউ পারবে না আপনাকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে ফিরিয়ে আনতে।

### প্রতিফলন

উৎসুল্ল আর আনন্দের মাধ্যমে জীবনের সব কাজে অংশ নেওয়া  
মানুষগুলোই সবচেয়ে সুন্দর।

—চার্লস ডিকেপ

## শিক্ষা ৯

একজন শিক্ষিত মানুষ কখনোই আরেকজন মানুষের অধিকার হরণ করে নিজের কাজ হাসিল করেন না।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিলের ছোট ছোট লিখিত বক্তব্যের মধ্যে ‘ধৈর্যশীলতা’ অন্যতম পঠিত একটি বক্তব্য। আমার মনে আছে, টুইন টাওয়ারের নাইন ইলেভেন ঘটনার পর একজন মহিলা নিউইয়র্ক থেকে ফোন করেছিলেন তার শহরে কিছু বলার জন্যে। তিনি বলতে চেয়েছিলেন, যখন মানুষের জীবনের সময় ফুরিয়ে আসে, তখন যেনো সে কিছুটা সময় বসে নিজেনিজে চিন্তা করে। শুধুমাত্র বিপদের সময়ের জন্যেই নয়, এই উপদেশ সবসময়ের জন্যে কাজের, আমাদের সকলের এমনটাই করা উচিত।

অনেক মানুষের জন্যে ধৈর্যশীল হওয়া অতটা সহজ কাজ নয়। সামাজিকভাবে অনেক কাজ অনেকের কাছে ‘সঠিক’ বলে মনে হতে পারে, কিন্তু যখন আমরা পড়াশুনা করে দেখবো, এমন অনেক কাজ সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্যতা পেলেও, আদতে বাস্তবে কেউ সেটি গ্রহণ করছেন না। যেমন, আমেরিকায় ফুলের তোড়ার মুখ উপরের দিকে থাকাটাই সবাই গ্রহণ করে, এভাবে ফুলের তোড়া নিয়ে তারা অভ্যন্ত। কিন্তু জাপানে কিন্তু ব্যাপারটি ভুলে। সেখানে ফুলের মুখ নিচের দিকে রাখা হয় যাতে যাকে ফুলগুলো দেয় হবে তিনি যাতে সতেজ ফুল পেতে পারেন। এখন আমরা কোনটিকে সত্য বলে মেনে নিবো? প্রথমটি না দ্বিতীয়টি, নাকি উভয়টিকেই?

মানুষ যা বুঝতে পারে না, সেসব বিষয়ে দেখা যাবে তারা ধৈর্য হারিয়ে ফেলে। তাদের কাছে, মতের ভিন্নতাই ভুলের শামিল যত আমরা ভিন্ন মতের মানুষদের মতামত শুনবো, তাদের সাথে তঙ্গে আমাদের পার্থক্য করবে। কয়েকবছর আগে আমি আমার বাবার জন্যে কিছু মেরিকান খাবার বানিয়ে

ছিলাম। তিনি আমার কথা শুনে কিছুটা হতাশ হয়ে এই খাবার খেতে অস্বীকৃতি জানিয়েছিলেন। কারণ, তার খাবারের ব্যাপারে ধারণা খুবই স্বল্প ছিল। সেই স্বল্প জ্ঞানের কারণে তিনি নতুন কিছুতে আগ্রহী হতে চান নি।

ধৈর্যশক্তি আস্তে আস্তে গড়ে তোলার একটি বিষয়, এটি একদিনে তৈরি হয় না। যেমন, আমরা যদি ওয়াইন খেতে চাই, এই ওয়াইন খাওয়া মানুষদের সংস্কৃতি, তাদের আচারব্যবহার ইত্যাদি সম্পর্কেও আমাদের ওয়াকিবহাল থাকা জুরুরি। ভুল বুঝাবুঝি, ধৈর্যের স্বল্পতা আমাদের এই পৃথিবীতে খুবই সাধারণ একটি বিষয়। কেনই বা হবে না? আমাদেরকে ডাঃ হিল পরামর্শ দিয়েছেন, আমরা যেনো আমাদের নিজেদের মতের সাথে মিল আছে, এমন মানুষের সাহচর্যে সর্বদা থাকি এবং অপরের মতামতে শ্রদ্ধাশীল হই। এটি আমাদেরকে আরেকজনের মতামতের উপর নিজেদের মতামত ‘চাপিয়ে’ দেওয়া বুঝাচ্ছে না। বরঞ্চ, মতামতের ধঙ্কে না গিয়ে নিজেদের মধ্যে শ্রদ্ধাশীলতার পরিবেশ সৃষ্টির কথা বলা হয়েছে। আপনি নিজেকে দিয়েই এটি দেখতে পারেন। আরেকজনের জুতো যেমন আপনার পায়ে লাগবে না, তেমনি আরেকজনের মতামতকে নিয়ে তর্কেরও কোন প্রয়োজন নেই। তাদের মতামতের পাশাপাশি নিজের মতামতকে রেখে চিন্তা করুন। এভাবে চিন্তা করলে আপনার চিন্তাধারার দারকণ উৎকর্ষ ফিরে আসবে। আরেকজনের সাথে ভিন্নমতে থেকেও কীভাবে পাশাপাশি দুনিয়াটাকে বদলে দেওয়া যায়, এই চর্চা এভাবে আপনার ভিতরে চলে আসবে।

প্রতিফলন

BanglaBook.org

যদিও আমি সবসময় পড়াশুনার মধ্যে থাকতে চাই না, কিন্তু নতুন যেকোন কিছু শিখতে আমার আগ্রহের কমতি নেই।

—উইনস্টন চার্চিল

## শিক্ষা ১০

আপনি জীবনে কী চাইছেন, সে সম্পর্কে খুব সর্তক হোন।

—নেপোলিয়ন হিল

কেমন লাগবে যখন আপনি নিজেকে পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি ধনীমানুষ হিসেবে ভাববেন? এখন একটি কাগজ এবং কলম হাতে নিয়ে নিজেকে আবারও প্রশংস করুন। এখন, প্রতিদিন আপনি কী করে সেই অর্থ খরচ করবেন, তার একটি তালিকা তৈরি করুন। কিন্তু মনে রাখবেন, নিজের বিবেক, নিজের বুদ্ধি দিয়ে আপনি এমন কিছুই চিন্তা করুন, যা অনেক টাকাপয়সা প্রাপ্তিতেও পরিবর্তন হবে না। আপনি কী একটি দারুণ বই পড়াতে আনন্দ পান? কিংবা আপনার প্রতিবেশীর সাথে হালকা গল্পগুজব করতে বা নিজের পোষা বিড়ালটাকে আদর করতে, কিংবা পাশের বাসার বাচ্চাগুলোকে যারা আপনাকে দেখলেই সালাম দেয়?

তালিকা করুন এমন কিছু যা আপনাকে টাকাপয়সা দিয়ে অর্জন করতে হয়, এবং তারসাথে এমনকিছুও যা আপনি টাকাপয়সা ছাড়াই পেতে পারেন, যা শুধুমাত্র আপনাকে মানসিক শান্তি দিয়ে থাকে। মজার ব্যাপার হলো, আমরা নিজেদেরকে যেভাবে দেখতে চাই, জীবন আমাদের কাছে সেভাবেই ধরে দেয়। মজার না? হ্যাঁ নিজের জুতো নিয়ে সবসময় অভিযোগ না করে, নিজের পায়ের জন্যে স্টশ্বরের কাছে কৃতজ্ঞ হোন! নিজের চাকরির বর্তমান অবস্থায়ে সবসময় হতাশ না হয়ে এমন কাঠো সাথে আলাপ করুন, যে এখনে হ্যাঁ হয়ে চাকরি খুঁজেও কোন চাকরি পায় নি। আরেকজনের দোষ খুঁজে না বের করে, নিজের রান্নাঘরের ময়লা পরিষ্কার করা আরো বেশি কুর্জের কাজ হয়। নিজের সন্তানদের সবসময় শাসনের মধ্যে না রেখে প্রতিন কোন বাবা-মায়ের সাথে আলাপ করুন, যার সন্তান মারা গিয়েছে।

দেখলেন তো, আমাদের সবার মধ্যেই ধনীর আবহ রয়েছে, শুধুমাত্র আমাদের জানতে হচ্ছে ঠিক কোথায় তাকালে আমরা সেই ধনদৌলতের দেখা পাবো। আপনার নিজের ভিতর যে আনন্দগুলো রয়েছে, প্রতিদিনকার জীবনে সেই রহস্যগুলো খুঁজে বের করে ফেলুন, দেখবেন নিজের সাফল্যের অনেক ইতিহাস নিজেই আবিষ্কার করে ফেলছেন। আপনার ব্যাংকে কত টাকাপয়সা আছে সেটি আপনাকে ধনী মানুষে রূপান্তর করবে না, বরঞ্চ আপনার হৃদয়ের কাছে, আপনার নিজের কাছে আপনি কতটা স্বচ্ছ তা-ই আপনাকে ধনী করে তুলবে। নিজের ভিতর থাকা সম্পদ খুঁজে বের করুন!

## প্রতিফলন

প্রথমত নিজেকে বলুন আপনি কী চান, দ্বিতীয়ত আপনার করণীয় কাজে মন দিন।

—এপিটেথাস

## শিক্ষা ১১

আপনার মুখে বলা কথা বাতাসে উড়ে যাবে। লিখিত যেকোন বক্তব্যের হিদিশ আপনি সবসময়ই পাবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল তার জীবন কী করে সুন্দর এবং সৃষ্টিশীল হবে, সেজন্যে একটি নির্দিষ্ট নীতিমালার অনুসরণ করতেন। নিজের জীবনের শুরু থেকেই তিনি এই নিয়ম ঠিক মতোন পালনের চেষ্টা করছেন। জীবনে সঠিক পথে থাকার এই ১১টি নিয়ম সবসময় তার কাজে লেগেছে। আমাদের অনেকের মনে আসে, কোন কাজটি ভাল আর কোন কাজটি খারাপ, কিন্তু আমরা খারাপ কাজ থেকে সবসময় দূরে থাকতে পারি না, কারণ সবগুলো কথার কোন লিখিত রূপ নেই।

অলিখিত যেকোন কিছু সহজেই হারিয়ে যেতে পারে কিংবা আমরা ভুলেও যেতে পারি। মানুষ অনেক সময় বলে, তারা সেই কথাটা ভুলে গিয়েছে যা তাদের করা উচিত, কারণ, সেই কথার ছিলো না কোন লিখিত রূপ। সেই পুরোনো প্রবাদের মতোন বলা যায়, ‘চোখের দৃষ্টিসীমার বাহিরে মানে মনেরও বাহিরে।’ কিন্তু আপনি যখন কোন কিছু লিখে রাখবেন, তখন সেই কাগজে লেখা কথা এবং আপনার মধ্যে একধরনের সমবোতাতে আপনি চলে আসছেন। কারণ, এটি লিখিত রূপে রয়েছে। যখন আপনি সে লেখাগুলো পড়বেন, এবং নিজে মনে মনে আওড়াবেন, আপনি সেই কথার মধ্যেই বসবাস করবেন। আপনি সেই লিখিত এন্তেহারের মোতাবেকই নিজেকে পরিচালিত করতে পারবেন।

যেমন নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে বলেছিলেন, আপনি যদি আপনার লিখিত বক্তব্যকে সম্মান করেন, অন্য অর্থে আপনি নিজেকে সম্মান করছেন। কেন আপনি নিজের কাছে নিজেকে দায়বদ্ধ করছেন না? আপনার নিজের কথাগুলো সকালে ঘুম থেকে উঠে পড়ুন, দুপুরে থেকে থেতে একবার পড়ুন এবং

যুমাতে যাওয়ার আগে আরেকবার পড়ুন। নিজেকে প্রশ্ন করুন, “আমি কী সঠিক পথে আছি?” যদি তা না হয়, তবে আপনি কীভাবে নিজেকে আরো ভালোর পথে নিয়ে এসে জীবনকে সুন্দর করতে পারেন, সেই মতে চলুন।

### প্রতিফলন

এক ফোঁটা কলমের কালি হলো অজস্র চিন্তার ফসল।

—লর্ড রায়ান

## জীবনের মংকিন্দ্র শিক্ষাস্ত্রলৈ

### নেপোলিয়ন হিল

যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি আপনার সাথে যাদের মতের বিরোধ রয়েছে তাদের সাথে না মিশেন, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার সাথে যারা খারাপ ব্যবহার করে কিন্তু আপনি তাদের সাথে ভালো ব্যবহার করতে পারছেন না, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি মানুষের খারাপের মাঝে ভালো কাজগুলো খুঁজে না পান, জেনে রাখুন, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি না হতে পারবেন সুখী মানুষ না হতে পারবেন সফল একজন মানুষ।

একটি আম গাছের চারা থেকে যেমন জাম হয় না,  
তেমনি একটি জাম গাছের বীজ থেকে হয় না আম।  
যা কারো ভিতরে নেই, তা কী করে সে আরেকজনকে দিতে পারবে?

## শিখ্না ১২

আপনি তেমন মানুষই হবেন, যেমনটা আপনার অভ্যাস আপনাকে পরিচালিত করে থাকে।

—নেপোলিয়ন হিল

ডাঃ হিলের লেখা ‘ধনীদের বিশ্বাস’ বইটি অনেক মানুষকে দিয়েছিল অনেক ইতিবাচক জীবনদর্শন। নিজের বর্তমান অবস্থার পাশাপাশি ধনীরা কী করে ভবিষ্যতের জন্যেও চিন্তাভাবনা করে থাকে, তা তিনি এই বইটিতে দেখিয়েছিলেন। ধনীরা তাদের বর্তমান অবস্থার জন্যে যেমন নিজেদের পরিশ্রম খাটিয়েছেন, সেই সাথে তারা প্রথিবীর প্রতিও কৃতজ্ঞ থাকেন।

ডাঃ হিল জানেন, একজন মানুষকে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে শুধুমাত্র সদুপদেশ যথেষ্ট নয়। আপনি যে আপনার আশেপাশের দুনিয়া নিয়ে এত অভিযোগ করছেন, একবার চিন্তা করুন তো, আপনার এসব অভিযোগ দুনিয়াটাকে সামনের দিকে নিয়ে যাচ্ছে নাকি আগের অবস্থানেই দুনিয়া রয়েছে? মানুষকে উৎসাহ দিলে সে আরো সামনের দিকে এগিয়ে যেতে পারে, যেখানে অভিযোগ অসম্ভৃষ্টি আনে না কিছুই। যারা সবসময় অপরের দোষক্রটি খুঁজে বেড়ান, সাধারণত তাদেরকে কেউ কোন অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানান না। অনেক মানুষের আনন্দের মাঝেও তারা ঝামেলা সৃষ্টি করেন ঝগড়াটে, যে সবসময় তর্ক করে, এমন মানুষের সঙ্গ সবাই এড়িয়ে চলে অন্যদিকে যে মানুষটি আরেকজনের ভিতর সুন্দর জিনিস খুঁজে বের করেন সবসময়, তার সাথেই সবাই মিশে।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই কার্যকরী। অমনভাবে কাজ করুন, যেখানে আপনি সবার ভুল না বের করে মানুষের ভিত্তিতে থেকে তার সুপ্রস্তুতি বের করুন। আপনি যদি এমন স্বভাব তৈরি করতে পারেন, দেখবেন দুনিয়াটাও আস্তে আস্তে বদলে গিয়েছে।

## প্রতিফলন

যেকোন মানসিক পরিস্থিতিতে মানুষের সাথে কীভাবে আপনি আচরণ করছেন, মানুষ সেটি মনে রাখবে। আর সেই মানুষটিকে তৈরি করার দায়িত্ব একমাত্র আপনার!

—ক্লাউড এম ব্রিস্টল

## জীবনের মৎক্ষিপ্ত শিক্ষাস্তোলা নেপোলিয়ন হিল

দুনিয়া বদলে দেওয়ার এই হচ্ছে নিয়ম: আপনি নিজেকে যেমনটা কল্পনা করছেন, আপনার মন সেটি অর্জন করতে পারবে। আপনি কী এই নিয়মটা মনে রাখতে পারবেন?

যে মানুষটা ভাবছে সে কিছু করতে পারবে, দিনশেষে দেখা যাবে সে আসলেও কিছু করতে পারছে না।

## শিক্ষা ১৩

আপনার কাজটি আপনি এখনি করুন আর তা না হলে অন্য কেউ হয়তো  
দেখা যাবে সেই কাজটি আপনাকে করতে বলছে!

—নেপোলিয়ন হিল

একটি শিক্ষা যা সব বাবা-মায়ের তার সন্তানদের দেওয়া উচিঃ, তা হলো,  
সন্তানদের ভিতর আত্মশক্তি বাড়ানো। যদি আপনার নিজের ভিতর আত্মশক্তি  
চলে আসে, দেখা যাবে আপনার জীবনের অনেক কাজ বেশ সহজ হয়ে  
গিয়েছে। নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন এবং জীবনে যত ঝড় বাদল আসুক না  
কেন, সেই বাধা আপনি পেরতে পারবেন বলে বিশ্বাস রাখুন। ‘আপনি পারবেন’  
এই বিশ্বাসটা যখন আপনার ভিতর চলে আসবে, তখন দুনিয়ার কোন শক্তি  
আপনাকে আর দমিয়ে রাখতে পারবে না।

নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস নিয়ে আসা অত সহজ কাজ অবশ্য নয়। এটি  
এমন নয় যে আপনাকে কেউ একজন কিছু একটা উপদেশ দিলো আর আপনি  
সে অনুযায়ী কাজ শুরু করে দিলেন। অনেক সময়ই আমাদের আত্মবিশ্বাসের  
অনেক বেশি প্রয়োজন হয়। অনেক সময় আর্থিক ক্ষতির ভয় কিংবা কোন  
দুর্ঘাগের ভয়ে আমরা অনেক বেশি মুচড়ে পরি। আমাদের মনে হয়, আক্ষেপজন  
আমাদের চেয়ে বেশি সফল হয়ে যাচ্ছে। এই অনুভূতিগুলোর সময় আমাদের  
দরকার নিজেদের উপর আত্মবিশ্বাস রাখা।

ডাঃ হিল আমাদেরকে উপদেশ দিয়েছেন, নিজের আত্মবিশ্বাস কখনোই  
হারাতে, আত্মবিশ্বাস ধরে রাখাটাকে তিনি অভ্যাসে পরিষ্কৃত করতে বলেছেন।  
যখনি একবার আত্মবিশ্বাস আমাদের নিজেদের নিজের পাকাপোক্তভাবে গড়ে  
উঠবে, তখনি আমরা পারবো যেকোন পরিস্থিতিতে নিজেদেরকে ধরে রাখতে।  
অনেক সময় অতীতের কোন সুখস্মৃতি আমরা মনে করে নিজেদের বর্তমান

কষ্টের মুহূর্তগুলো ভুলে থাকতে পারিঃ। এভাবে ইতিবাচক ভাবে সামনে অগ্রসর হওয়া সম্ভব।

এমারসনের কথার সাথে একমত হয়ে আমরা বলতে পারি, যখন আমরা কোন কিছু মন থেকে ঢাইবো, তা যেনো আমরা করার চেষ্টা করি। “কাজ করতে থাকো, একটা সময়ে তোমার হাতে ক্ষমতা চলে আসবে,” এমারসন এমনটাই বলেছিলেন। এটি একটি খুবই শক্তিশালী কথা, যা সব মানুষের সবসময় মনে রাখা উচিত। যদি আমরা সামনের দিকে আরো ভালো ভাবে অগ্রসর হতে চাই, তবে আমাদের আত্মবিশ্বাস এবং আত্মশক্তিকে আরো শক্তিশালী করতে হবে। আত্মশক্তি আরো বাড়ানোর মাধ্যমে আমরা আরো বেশি কার্যক্ষম হয়ে উঠতে পারবো। ডাঃ হিলও আমাদেরকে এমন নির্দেশনা দিয়েছিলেন। কেন আমরা আমাদের আত্মশক্তিকে আরো মজবুত করছি না? আর যখন আমাদের এই আত্মশক্তি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন, তখনি তা আমরা ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবো। ডার্লিউ ক্লেমেট স্টোনের কথা মনে করুন, “এখনি কাজে মন দাও, করে ফেলো!”

## প্রতিফলন

কী সুন্দর হবে ব্যাপারটা, যখন আমরা জানছি, প্রথিবী পরিবর্তনের জন্যে আর কেউ এক মুহূর্ত সময় অপেক্ষা করছে না।

—অ্যানা ফ্রাঙ্ক

## শিঙ্কা ১৪

মাঝেমাঝে অন্যের সাথে তর্ক করার চেয়ে তার মতামত মেনে নেওয়াই  
শ্রেয়।

—নেপোলিয়ন হিল

মানুষের জীবনে সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর একটি হচ্ছে, যারা ভুল করছে বা যারা মানুষের জন্যে ক্ষতিকারক, তা জানা শর্তেও তাকে ক্ষমা করে দেওয়া। ক্ষমা মানুষের ইতিবাচক মনোভাবের ক্ষেত্রে অনেকভাবে কাজে দেয়। ঘৃণা বা হিংসা করে কেউ উপকার না পেলেও আসলে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে উভয়পক্ষই। ঘৃণার স্থলে যদি আমরা ভালোবাসাকে প্রতিস্থান করতে পারি, তাহলে দেখবেন আপনার মানসিক শান্তি ফিরে এসেছে। হয়তো এই শুরুটা তেমন কিছুই না, কিন্তু আত্মিকভাবে শান্তি পেতে চাইলে এই কাজের বিকল্প নেই। ঘৃণা এবং রাগ আমাদের ভিতরের পশ্চিমকে জাগিয়ে তোলে। ঘৃণা আমাদেরকে শেখায়, এক চোখের বদলে আরেক চোখ নেওয়াই স্বাভাবিক। কিন্তু আদতে এটি কী আমাদের সুখশান্তি এনে দিতে পারছে? উল্টো আমাদের মানসিক শান্তি বিনষ্ট করে।

কিছু মানুষ না বুঝেই ঘৃণা করতে থাকে আরেকজন মানুষকে। তাদের কাছে মনে হয়, ঘৃণা করলে তারা অনেক বেশি আনন্দ পায়। যদিও এটি বিকৃত মন মানসিকতার দ্রষ্টান্ত। একটি ভুল দিয়ে আরেকটি ভুলের ফয়সালা<sup>১</sup> কখনোই হয় না। আমাদেরকে সবসময় চিন্তা ভাবনা করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, যাতে আমাদের ভিতর আরেকজনের প্রতি কোন ক্রোধ সৃষ্টি না হয়। আরেকজনকে খুব সহজেই দোষ দেওয়া যায়, কিন্তু এটি দ্বারা আপনি কোনো স্মার্যত্ব ঘাড়ে নিছেন, এটি বুঝায় না। আপনি যদি আরেকজনকে দোষারোপ করা বাদ দিয়ে, তার ভুলটাকে সংশোধনের উপায় বলে দেন, তবে আপনার এবং সেই ভুল করা মানুষটির,

উভয়েরই উপকার হবে, এভাবে পৃথিবীটা আরো সুন্দর হতে পারে। কেন আপনার ব্যবহার দিয়ে আপনি আরেকজনকে খুশি করছেন না? ধীরেসুস্থে চিন্তা করুন, নিজের আবেগটাকে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং মানুষের উপকারে নিজেকে বিলিয়ে দিন। মানুষকে ক্ষমা করে তার কাছে পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ মানুষে নিজেকে প্রমাণ করুন!

## প্রতিফলন

আমরা আমাদের চারপাশে এতোই প্রতিবন্ধক তৈরি করি যে তা পেরিয়ে কেউ আর আমাদের কাছাকাছি আসতে পারে না।

—স্যার আইজ্যাক নিউটন

## শিক্ষা ১৫

আপনিই পারেন আপনার স্বপ্নগুলোকে বাস্তবায়ন করতে! এমন কিছু করুন যা আপনার স্বপ্ন বাস্তবায়নে আপনাকে আরেক ধাপ সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবে। আর এভাবেই আপনি আপনার স্বপ্ন ছুঁতে পারবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল তার লেখার মাধ্যমে আমাদেরকে দেখিয়েছেন কী করে আমরা আমাদের প্রতিদিনকার খারাপ অভ্যাসকে ভালো অভ্যাসে পরিণত করতে পারবো। এবং তিনি ব্যাখ্যা করে বুঝিয়েছেন আমাদের কী করে আমরা ভালো আর খারাপের মধ্যে পার্থক্য করতে পারবো। তিনি আমাদেরকে দু'টো তত্ত্ব দেখিয়েছেন যে দু'টো তত্ত্ব প্রথিবীর কেউই সহ্য করবে না। একটি হলো আলস্য আর অন্যটি হলো দিবাস্পন্ন।

সামনের দিকে এগিয়ে যেতে চাইলে কাউকে অবশ্যই তার কাজে মনোযোগী হতে হবে। নিজেকে সামনের দিকে যদি না নিয়ে যায়, তাহাড়া কোন স্বপ্নই বাস্তবায়ন হবে না। অবশ্যই চিন্তাশীল হতে হবে আমাদের, তাহাড়া আমাদের কাজের কোন ভিত্তি থাকবে না, কিন্তু শুধু চিন্তা দিয়ে তো কাজ সম্পূর্ণ কৃষ্ণ সম্ভব নয়। চিন্তার পাশাপাশি আমাদেরকে কাজের মাধ্যমে তা প্রমাণও করতে হবে।

আমরা কোন চিন্তা অযথাই করতে পারি না। যেকোন চিন্তার একটি ভিত্তি প্রয়োজন। নিজেকে প্রশ্ন করুন, যদি আপনার বাসায় একটি টেবিল থাকে, তাতে আসলে কী থাকে? হয়তো পত্রিকা, বিলের কাগজ, পালাবাসন কিংবা আরো অনেক কিছু দিয়ে হয়তো পরিপূর্ণ থাকে। নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে বলছেন, যখন আমরা কোন কাজ না করে থাকি, তখন সেইস্থানে অন্য কোন কুচিন্তা এসে হাজির হয়, যা আপনার জীবনের লক্ষ্যপূরণের ক্ষেত্রে ভীষণভাবে ক্ষতিকারক।

আমাদের মনের যা কিছু শূন্য থাকে, তা কোন না কোন চিন্তা দ্বারা পরিপূর্ণ থাকে। এই চিন্তাগুলো যদি ভালো হয়, তবে তা কাজে লাগিয়ে আমরা জীবনে বেশ উন্নতি করতে পারবো। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সেই কাজের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আমরা সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগি। ফলে, সেই স্থানে অন্য কোন কাজ এসে জায়গা করে নেয় আমাদের জীবনে। সুতরাং, আপনাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে ঠিক কোন কাজগুলোর কথা আপনি আপনার মনে আনবেন। আপনার কাজের দ্বারা এই শূন্যস্থান পূর্ণ করতে হবে। কিন্তু কীভাবে আপনি এই কাজটি করবেন? আপনার নিজেকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে আপনি কোন কাজটি করে আপনার মনে আসা অন্য চিন্তাগুলোকে দূরে রাখবেন। আপনি কী আরেকজনের চিন্তা ধার করে চলবেন, নাকি নিজের মতামতে চলবেন?

এই চিন্তাগুলো অনেকভাবে আমাদের কাছে এসে ধরা দেয়, সামাজিকভাবে, মানসিকভাবে, শারীরিকভাবে, আধ্যাত্মিকভাবে— অনেক ভাবেই এই চিন্তাগুলো আমাদের মনে আসে। অনেক ক্ষেত্রে এই চিন্তাগুলো আস্তে আস্তে দেখা যায় মনের ভিতর বড় হতে থাকে, মনের ভিতর তখন প্রচণ্ড কৃত্স্নিত মনোভাব চলে আসে। এই মনোভাবগুলো যদি আমরা কাটিয়ে উঠতে শিখে ফেলি তবেই আমরা সামনে এগিয়ে যেতে পারবো।

ডাঃ হিল আমাদেরকে বুঝিয়েছেন, এই যদি হয় দুনিয়ার নিয়ম তবে আমাদেরকেও জানতে হবে এই পরিস্থিতির সাথে কীভাবে খাপখাওয়াতে হবে। আমাদেরকে বুঝতে হবে, কীভাবে আমরা আমাদের জীবন পরিচালিত করবো। আমাদের জীবনের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যের ক্ষেত্রে আরো স্পষ্ট হতে হবে। এর পাশাপাশি আমাদের জীবনে কীসের অভাব, সেই সূত্রটিকে আমাদের খুঁজে বের করতে হবে। আপনার জীবনে কী টাকার অভাব? আপনার ভালোবাসার মানুষের সাথে কী আপনার এখন দোটানা চলছে? এখন আপনাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে, এই ব্যাপারগুলোর ক্ষেত্রে আপনি নিজেকে কীভাবে প্রস্তুত করছেন। আপনি যদি ভাবেন যা হওয়ার হবে, এত চিন্তা করার কিছু নেই, হয়তো কিছু একটা হলেও হতে পারে, কিন্তু সেই ফলাফলে কিন্তু আপনার কোন ভূমিকা আর থাকবে না। আপনার নিজের কাজের দিকে আরো মনোযোগী হোন, কাজে আরেকদক্ষ হয়ে উঠুন, এবং সরাসরি কাজে নেমে পরুন। নিজের কর্মপদ্ধতি উত্তীর্ণ করে সে মোতাবেক নিজেকে ঢেলে সাজিয়ে তুলুন। আপনার কাজটি অন্য কেউ এসে করে দিবে না। আপনার নিজের কাজটি আপনাকেই করবে হবে। নিজের লক্ষ্য যাওয়ার দৌড়ে ছুটুন এবং দুনিয়ার কাছ থেকে নিজেকে আপ্যটুকু বুঝে নিন।

## প্রতিফলন

দুনিয়াটা আপনার চিন্তার প্রতিফলন ছাড়া আর কিছুই না ।

—হেনরি ডেভিড থোরিও

## শিঙ্কা ১৬

চৈত্য প্রকল্প প্রযোজন করে আবার নতুন করে আবার নতুন

১২০ প্রকল্প

জীবনে আপনি কতটা সফল বা ব্যর্থ হতে পারবেন তার সূচনা আর সমাপ্তি  
একটা জায়গাতেই, আর তা হলো আপনার মন।

—নেপোলিয়ন হিল

নতুন করে জীবন শুরু করতে কোন সময়কেই দেরি মনে করবেন না! যতক্ষণ শ্বাস, ততক্ষণ আশ; ঠিক তেমনি যতক্ষণ আপনি শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন, জীবন আবার নতুন করে আপনি শুরু করতে পারেন। আমরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে নিজের অতীতের ভুলগুলো ভেবে সময় পার করে দেই। কিন্তু যখনি আমরা পুরাতন সব ভুলভাস্তির চিন্তার দরজা বন্ধ করে দিবো, তখনি কেবল আমরা সামনের দিকে এগিয়ে যেতে পারবো। আমরা সাফল্যের পথে এগিয়ে যাওয়ার দরজার এক কদম দূরে থাকি এবং নিজেদের মনে মনে পুড়তে থাকি, যা কখনোই উচিত নয়।

কিন্তু সেটি কী বুদ্ধিমানের কাজ হবে না, যদি আমরা পুরাতন সব চিন্তা ছেড়ে ফেলে আবার নতুন করে সব শুরু করি? বসন্ত হলো নিজের জীবনকে নতুন করে বানানোর সময়। আপনার বাসা কিংবা অফিসের মধ্যেই শুধুমাত্র এই চিন্তার প্রয়োগ নয়, বরঞ্চ নিজের মনের ভিতর এই চিন্তার প্রতিফলন করতে হবে। আপনার জীবনের যত ঝুটবামেলা আছে, যত রকমের জঙ্গল আছে, সব ছুঁড়ে ফেলে দেওয়ার সময় এসেছে চিরদিনের জন্যে এইসব বামেলা মুছে ফেলুন। এবার আপনার মনের ভিতর যে কালো আঁধারের চিন্তাগুলো রয়েছে, সেই চিন্তাগুলোও ধূয়ে মুছে ফেলুন! এবং এখনি সেই কাজটি করুন! পুরোনো সব চিন্তা বাদ দিয়ে জীবনকে ঢেলে নতুন করে সাজিন। বৃদ্ধা মোজেস যখন নিজেকে শিল্পী হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছিলেন, তখনি নিজের বয়সকে চিন্তার মধ্যে আনেন নি। অন্যের স্বপ্ন পূরণের আগেই নিজে কাজে নেমে পরুন। যখনি

আপনি কাজে নেমে পরবেন তখনি আপনি ‘জানতে পারবেন’ কী করে সেই কাজে আরো উন্নতি করা সম্ভব। নিজের স্বপ্নটাকে বঁচিয়ে রাখুন, যাতে অন্য কেউ তাতে ভাগ বসাতে না পারে। আপনি, হ্যাঁ, শুধুমাত্র আপনিই পারবেন আপনার স্বপ্নটাকে বাস্তবায়ন করতে। আজকেই সেই দিন। সময় এখনি। আপনিই পারেন, আপনার স্বপ্নপূরণে সবচেয়ে বেশি ভূমিকা রাখতে। এখনি কাজ শুরু করুন, এবং যখন আপনি কাজটি শেষ করতে পারবেন, নিজের প্রতি নিজের কৃতজ্ঞতাবোধ চলে আসবে। যেমনটা আমি আগেও বলেছি, নিজেকে নতুন করে তৈরি করতে চাইলে যেকোন সময়ে তা শুরু করা যায়। অন্যরকম একজন হতে চাইলে কাজ শুরু করে দিন!

## প্রতিফলন

একজন মানুষ তার চারপাশের পরিস্থিতি সবসময় নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না, কিন্তু সে যদি তার চিন্তাভাবনার লাগাম ধরে রাখতে জানে, তবে সে সহজেই তার চারপাশের পরিস্থিতির উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারবে।

—জেমস এ্যালিন

## শিঙ্কা ১৭

আপনার সামনে থাকা ভয়ের দরজা বন্ধ করে দিন, দেখবেন আপনার সামনে অবারিত সাফল্য এসে ধরা দিচ্ছে।

—নেপোলিয়ন হিল

আপনি কী আমদে ভ্রমণপিয়াসু? আপনি কী কখনো অনেক অবাঞ্চিত সব স্বপ্নে বিভোর থেকেছেন, কিংবা চিন্তা করছেন সামনের ছুটিতে কোথায় ঘুরতে যাবেন? হয়তো আপনি ঘুরতে যাওয়ার জন্যে কোন জায়গাটা সবচেয়ে ভালো হবে, তা ইন্টারনেটে খুঁজেও বেড়িয়েছেন। হয়তো কখনো ইন্টারনেটে খুঁজেছেন, কোন বিষয়ে দেশের বাহিরে পড়াশুনা করলে আপনার জন্যে ভালো হবে। বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান আরোহণ করা ভালো কিন্তু একই সাথে আমাদের কাজের জিনিসের প্রতিও মনোযোগী হতে হবে। কখনো অথবা জ্ঞান নিতে যাবেন না, যা আপনার প্রয়োজন নেই। কোন একটা বিষয়ে বিভিন্ন জায়গায় খোঁজখবর নেওয়া ভালো কিন্তু সেখানেই নিজেকে থামিয়ে ফেলবেন না।

নেপোলিয়ন হিলের ‘থিংক এ্যান্ড হো রিচ’ বইটা আমাদের সামনে তুলে ধরেছে কী করে জীবনে সাফল্য পেতে হয়: বাস্তবিক অথেই এই বইয়ের প্রতিটি পাতায় আপনি জীবনে কোন পথে চলবেন, সেজন্যে দারুণ সব ঝুঁপদেশ পাবেন। এই বইয়ের মাঝে যা গোপন কথা লুকিয়ে আছে, তা কখনো করতে চাইলে আপনাকে অনেক ভালো ভাবে বইটি পড়তে হবে।

ডাঃ হিলের আরেকটি বই, ‘রোড ম্যাপ টু সাকসেস’। এই বইটিতেও তিনি দেখিয়েছেন কীভাবে সাফল্য পেতে চাইলে আমাদের অভিযান কোনভাবে করতে হবে। কেন আপনি সেই বইগুলো পড়ছেন না? কেন আপনি এখনি বসে নিজের জীবনের কী কী চাহিদা তার তালিকা তৈরি করে সেই অনুযায়ী কাজ করে যাচ্ছেন না? এর পাশাপাশি, আপনাকে প্রতিদিন এই তালিকা পড়তে হবে, এবং

এই সাফল্যের যাত্রায় হাঁটতে হলে আর কী কী করতে হবে, তাও মাঝেমাঝে পুনঃতালিকা করতে হবে : কোন স্বপ্ন না থাকলে কোন সাফল্যও আপনার হাতে এসে ধরা দিবে না। এখনি কাজে নেমে পরুন।

অনেক মানুষের ভাষ্য হচ্ছে, জীবন তাদেরকে সঠিক পথে নিয়ে যাচ্ছে না। তারা ঠিকই বলছে। জীবন আমাদেরকে জন্মগতভাবেই একটি দিকনির্দেশনা দিয়ে দেয় না। আমাদের নিজেদের সেই দিকনির্দেশনা বানিয়ে সেই অনুযায়ী কাজ করতে হয়। ডাঃ হিল যেমন তার নিজের জীবনের জন্যে একটি দিকনির্দেশনার বই লিখে গিয়েছেন, পাশাপাশি আমাদের সকলের ভালোর জন্যেও তা দিয়ে গিয়েছেন। ‘থিংক এ্যান্ড থো রিচ’ এই বইটি এখনি সংগ্রহ করে মন দিয়ে পড়ে ফেলুন। আপনি যদি এখনো আপনার স্বপ্নের পথে চিন্তার মধ্যেই থেকে থাকেন, তবে এখনি সেই বইটি সংগ্রহ করে নিজেকে সাফল্যের দিকে নিয়ে চলুন। ‘আপনার মনে যা কিছু আছে, যে স্বপ্ন আপনি দেখেন, তা সবই বাস্তবায়ন করা সম্ভব’—ডাঃ হিল আমাদেরকে এমনটাই বলছেন। সাফল্যের তিনটি মন্ত্র আছে: কল্পনা করুন, বিশ্঵াস রাখুন এবং অর্জন করুন। আজই সেই বইটি পড়ে ফেলুন এবং আপনার সাফল্যের পথে আরেকধাপ এগিয়ে থাকুন। এখনি!

## প্রতিফলন

আমাদের ভয় আমাদেরকে যেখানে নিয়ে যায়, আমাদেরকে সেই পথেই হাঁটতে হবে।

—জন বেরিম্যান

## শিখ্না ১৮

জীবনের সাতটি ভয় যা আমাদের তাড়া করে বেড়ায়ঃ দরিদ্র হওয়ার ভয়, সমালোচনার ভয়, অসুস্থ হয়ে যাওয়ার ভয়, ভালোবাসার মানুষকে হারিয়ে ফেলার ভয়, বার্ধক্য, ব্যক্তিস্বাধীনতা হারিয়ে ফেলার ভয়, মৃত্যুর ভয়। যদিও এসব ভয়ের সবগুলোই মনের সৃষ্টি, তবুও আপনি এসব ভয়ের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন।

—নেপোলিয়ন হিল

আপনি হয়তো শুনে থাকবেন, বিশ্বাস আর ভয় একে অপরের বিপরীত। আপনি যদি কোন কিছুতে ভয় পেয়ে থাকেন, তবে আপনি সেই কাজটির প্রতি আপনার কোন বিশ্বাস থাকবে না। অনেকে হয়তো বলে থাকবেন, মানুষ ভয় থেকে প্রার্থনায় বসে। এই তো, আপনি বুঝতে পারলেন! যখনি আপনার মনে ভয় চলে আসবে, আপনার মনে দ্বিধা কাজ করতে শুরু করবে তখন। সেই মুহূর্তে আপনি আর সামনে এগুতে পারবেন না, কারণ দ্বিধা নিয়ে কেউ কখনো বেশি দূর যেতে পারে না। কেউই সবসময় একটা অস্থিরতার ভিতর বসবাস করতে চায় না ভয় আমাদেরকে একটা জায়গায় এসে স্থির করে দেয়, ফলে আমরা আর সামনে এগুতে পারি না।

যেমনটা! নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে বলেছিলেন, “আমরা ভয়টাকে ভয় পাওয়া ছাড়া আর কিছুতেই যেনো ভয় না পাই।” অনেক বেশি দুঃসময়ে আমাদের মনে এই কথাগুলো মনে রাখতে হবে। আমাদের প্রধানমন্ত্রী আমাদেরকে জানিয়েছেন, তিনি দারিদ্র্যের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা করছেন। আমাদের সবার মনে রয়েছে কিছু দারিদ্র্যতার ছাপ। এই মুহূর্তে আমাদের মনে রাখতে হবে, এইসব ভয় থেকে আমাদের দূরে থাকতে হবে। ডাঃ হিল থিংক এ্যান্ড প্রো রিচ বইটি লিখেছেন ১৯৩৭ সালে ঠিক যে মুহূর্তে এই বইটি আমাদের

সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন ছিল। থিংক এ্যান্ড হ্রো রিচ বইটি, আমাদের একতাৰক্ষণভাবে কাজ কৰাৰ ক্ষমতা সবকিছু হতাশাৰ ভাব হেড়ে সামনে নিয়ে গিয়েছে আমাদেৱ।

ডাঃ জো যেভাবে তাৰ মনেৱ ভয় দূৰ কৰেছেন, ঠিক একই ভাবে সারা পৃথিবীৰ প্ৰায় হাজাৰো মানুষ তাৰদেৱ ব্যক্তিগত হতাশা দূৰ কৰতে পাৱেন। তিনি তাৰ রান্না ঘৰে চুল রং কৰাৰ, চুলেৰ যত্নেৰ বিভিন্ন প্ৰসাধনী বানাতে, সারাবাট জেগে এবং পৰদিন সকালে তিনি তা বাজাৰে বিক্ৰি কৰতেন। আজ ৪০ বছৰ পৰ তিনি তাৰ পৰিবাৰ, দেশবাসীৰ কাছে কোটি কোটি টাকাৰ মালিক হিসেবে পৰিচিত। এই ব্যাপারটি কী কৰে হলো? এটি সম্ভব হলো ডাঃ হিলেৱ থিংক এ্যান্ড হ্রো রিচ বইটি পড়াৰ ফলে।

ডাঃ ডুডলে থিংক এ্যান্ড হ্রো রিচ বইটি থেকে নিজেৰ সাফল্য খুঁজে পেয়েছেন। তিনি জানিয়েছেন, তিনি এই বইটি আনুমানিক ৩০০ বাৰেৰ বেশি পড়েছেন। তিনি তাৰ সহকাৰী, তাৰ পৰিবাৰেৰ মানুষদেৱ, এমনকি পাঢ়াপ্রতিবেশিৰ কাছে বাজি ধৰেছেন, কেউ যদি এই বইটি প্ৰতি সম্ভাহে অন্ত তপক্ষে ৬ ঘণ্টা পড়ে তবে সে ধনী হতে পাৱবে। তিনি বিশ্বাসেৰ সাথে জানিয়েছেন, আজকেৰ তিনি হয়েছেন শুধুমাত্ৰ এই বইটি পড়াৰ ফলে। তিনি জানিয়েছেন, এই বইটি পড়াৰ ফলে তিনি ২ বা ৩ কিংবা কখনো কখনো ৫/৬ ঘণ্টা একনাগাড়ে পড়ে গিয়েছেন। এৱ ফলে তাৰ অবেচতন মনেৱ থেকে কাৰ্যক্ষমতা বেশি বেড়েছে চেতন মনে তিনি ২ বা ৩ ঘণ্টা এক বসাতে এই বইটি পড়েছেন এবং নিজেকে বুবিয়েছেন কীভাৱে কাজ কৰলে তিনি সফল হতে পাৱবেন। খুব কম খৰচেৱ মাধ্যমেই আপনি সাফল্যেৰ শীৰ্ষে উঠতে পাৱবেন।

ডাঃ ডুডলেকে জিজ্ঞেস কৰা হয়, তিনি যে বইটি পড়েছেন, এখন কী তাৰ মনে কোন ভয় কাজ কৰে? তিনি বলেন, এখনো তাৰ ভিতৰ হেৱে যাওয়াৰ ভয় কাজ কৰে। কিন্তু তিনি সেই ভয়কে জয় কৰে কীভাৱে সাফল্য পেতে হয় সেই মন্ত্ৰ থিংক এ্যান্ড হ্রো রিচ বইটা থেকে পেয়েছেন। তিনি আমাদেৱ ধৰণেৰ ধৰণেৰ, যখনি তাৰ মনেৱ ভিতৰ কোন ভয় এসে হাজিৰ হয়, সাথেৰে তিনি থিংক এ্যান্ড হ্রো রিচ বইটি নিয়ে বসেন এবং পড়তে শুৱ কৰেন। তাৰ মনেৱ সকল ভয় তখন কপূৰেৱ মতন হাওয়া হয়ে যায়। ডাঃ ডুডলেজ্জি ক্ষেত্ৰে এই ব্যাপারটি প্ৰতিবাৱই হয়েছে। যখনি দিধায় স্থলে আপনাৰ বিশ্বাসজায়গা কৰে নিবে, সাথে সাথে আপনি সামনেৱ দিকে যাওয়াৰ স্পৃহা পাবেন।

## প্রতিফলন

তয় হলো এমন এক ধরনের অনুভূতি যা আমাদেরকে ইচ্ছের দিকে কখনো  
নিয়ে যায়, কখনো পিছিয়ে দেয়। তখন আপনি কী আপনার ইচ্ছে অনুযায়ী  
চলবেন নাকি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন, তা ভেবে দেখার সময় হয়। ইচ্ছের  
নেতৃত্বাচক রূপ হচ্ছে তয়, যা সামনে এগুতে দেয় না মানুষকে।

—উইলিয়াম ওয়াল্টার এটকিনসন

## জীবনের মৎক্রিন্দি শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

যখন আপনার মনে কোন ইচ্ছের উদয় হয় তা আপনার অবেচতন মন পার হয়ে আপনার চেতন মনে এসে হাজির হয়। এমন কিছু ধাপ পার হয়ে তা আমাদের সামনে এসে হাজির হয়, যা আমাদের জানা নেই। আর তাই আমাদের মনকে এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে সেই চিন্তাগুলো সুন্দর কিছু ধাপ পার হয়ে আমাদের চেতন মনে এসে হাজির হয়।

## শিখ্না ১৯

আপনার লক্ষ্য আপনার কাছে এসে হাজির হবে না, আপনাকেই সেখানেই গিয়ে পৌছাতে হবে। একটি ইতিবাচক মন পারে সফল হতে সাহায্য করতে। এটি নির্ধারণ করে দেয় আপনার চিন্তাধারা ইতিবাচক হবে নাকি নেতিবাচক, আপনার পক্ষে আপনার যুক্তি থাকবে না আপনার যুক্তি কোন কাজেই লাগবে না, আপনার চিন্তাধারা গঠনমূলক না ধ্বংসের পথে নিয়ে যাবে। একজন মানুষ যার ভিতর ইতিবাচক মনোভাব রয়েছে তিনি নিজের জীবনের আরো উচ্চতর ধাপে ক্রমাগত এগিয়ে যেতে পারেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে জানিয়েছেন, যখন আপনি কোন কিছু পাওয়ার জন্যে অভিপ্রায় করবেন, সেই জিনিসটি কোন না কোন ভাবে আপনার কাছে এসে ধরা দিবে। কিন্তু, একই সাথে তিনি আমাদেরকে স্মরণ করে দিয়েছেন, আমরা কী সেই জিনিসটি আগলে রাখতে প্রস্তুত? যদি আমাদের অবেচতন মনে আমরা কোন কিছু পাওয়ার জন্যে আপ্রাণ চেষ্টা না করি, তবে তা আর অর্জিত হবে না। আমাদের সব চিন্তা আমাদের মনের ভিতরে থাকবে, এবং সেখান থেকে আর বাস্তবায়নের মুখ দেখবে না। যখন আপনি মনে মনে ভুঁরছেন আপনি কাজটি করতে পারবেন, তখন কেন আপনি সেই কাজটিতে মেঝে নিজের সর্বোচ্চ দিয়ে চেষ্টা করে নিজের সাফল্য ছিনিয়ে আনছেন না?

যে বাগানে যত্ন নেওয়া হয় না, সেই বাগানে কখনেও ফলমূল জন্মায় না, বরঞ্চ সেখানে আগাছা জন্মায়। একইভাবে আপনি যদি কোন কাজ যত্ন সহকারে না করে থাকেন, সেই কাজের ফলাফল ইতিবাচক কখনোই হবে না। বাগানে যেমন নিজের অনেক পরিশ্রম দিতে হয়, ফলে ফলাফল ইতিবাচক আসে, জীবনের ক্ষেত্রেও তাই। আমরা যদি আমাদেরকে সামনের দিকে ঠেলে না নিয়ে

যাই তবে আর কেউ পারবে না আমাদের হয়ে কাজ করে দিতে। বাগানে প্রত্যহ  
যত্ন নেওয়ার মতো আমাদেরকেও নিজেদের মনের উপর যত্ন নিতে হবে। যদি  
আমরা প্রতিদিন এভাবে নিজেদের কাজের প্রতি যত্নশীল হই, তবে একটা সময়  
আমরা অবশ্যই ভালো ফলাফল পাবো। যেমন, আম গাছের চারা থেকে আম  
হয়, জাম গাছের বীজ থেকে জাম হয়। যেমন কর্ম তেমন ফল।

আমাদের চিন্তা আমাদেরকে প্রভাবিত করে। আমরা যেভাবে ভাববো,  
সেভাবেই জীবন আমাদের সামনে এসে ধরা দিবে। যদি আমরা রাগ করে কোন  
কাজ করে থাকি, তার ফলাফল কখনোই ইতিবাচক হবে না। আনন্দের সাথে  
কাজ করলে আমাদের ফলাফলও আনন্দের হবে। এই পৃথিবীর এই নিয়মগুলোর  
দিকে আমাদের আরো মনোযোগী হতে হবে। যে খতু সবজির সময়কাল, সেই  
খতুতেই সবজি ফলন হবে। এলোমেলোভাবে কোন কাজের ফলাফল কখনোই  
ইতিবাচক হয় না। একটি নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে যেমন শাকসবজি জন্মায়,  
আমাদের জীবনের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। আমরা যদি সঠিক সময়ে  
সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে না পারি, তবে আমাদের জীবনের ফলাফলের ক্ষেত্রেও  
ইতিবাচক ফল আসবে না। এই ক্ষেত্রে আমরা খিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ বইটির  
সাহায্য নিতে পারি। এখনি সেই সময় যখন আমাদের কাজের কর্মপদ্ধতি  
নির্ধারণ করতে হবে।

এলা হইলার উইলেক্সের কবিতা থেকে নেপোলিয়ন হিল সবসময় বিভিন্ন  
কবিতার লাইন পড়তেন। এই সপ্তাহের ক্ষেত্রে আমরা এই কবিতাটি পড়বোঃ

আপনি কখনোই বলতে পারবেন না

এলা হইলার উইলেক্স

আপনি কখনোই বলতে পারবেন না,  
কখন একটি তীরের মতোন  
আপনার কথা ছুঁড়ে চলে যাবে,  
কোন দিক থেকে কোনদিকে তা চলে যাবে।

হ্যতো সেই কথাটি আপনার বন্ধুর বুকে গিয়ে  
আঘাত করতে পারে, বিশাঙ্ক সে কথা,  
কিংবা কোন অপরিচিত মানুষের বুকে,  
হ্যতো সেই কথা নিয়ে যেতে পারে  
একরাশ ঘৃণা বা শান্তির পরশ।

আপনি কখনোই বলতে পারবেন না,  
আপনার কোন কাজের কী ফলাফল হবে;  
কিন্তু আপনি যে চারা বপন করবেন  
আপনার ফলাফল আপনি না দেখে গেলেও  
আনুমানিক সেই মতে হওয়ার কথা ।

প্রথিবীর সবকিছু ঈশ্বরের নীতিতে চলে,  
আপনি হয়তো সব দেখছেন না,  
আপনি হয়তো জানেন না, গাছটি বড় হবে কিনা  
কিংবা আদৌ আপনাকে ছায়া দিতে পারবে কিনা ।

আপনি কখনোই বলতে পারেন না,  
আপনার চিন্তা আরেকজনকে আনন্দ না কষ্ট দিবে,  
এটি এমন একটা জিনিস, যা একবার ঘটে গেলে  
তাতে আপনার আর কোনই হাত আর থাকে না ।

সবকিছু দুনিয়ার নিয়মে হয়ে থাকে  
সবকিছুর একটি নীতি আছে,  
এবং যখনি একবার আপনার মন থেকে তা বের হয়েছে  
সেই চিন্তা বা কাজের উপর আপনার  
আর কোনই হাত থাকছে না ।

### প্রতিফলন

লক্ষ্যহীন মানুষ একটি রেডিও ছাড়া জাহাজের মতোন, বন্ধুত্বান, অসহায় :  
আপনার নিজের জীবনের একটি লক্ষ্য ঠিক করুন, এবং খিজের মনোবল শক্ত  
করে সেই কাজে সফল হতে নেমে পরুন, যে শক্তি ঈশ্বর আপনার ভিতর  
দিয়েছিল, তার সদিচ্ছা ব্যবহার করুন ।

## জীবনের মৎক্রিন্দি শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

আমরা এমন মানুষ যা আমাদের অভ্যাস আমাদেরকে বানায়। এই অভ্যাস আমাদেরকে ভালোর পথে নিয়ে আসতে পারে, আবার আমাদেরকে একেবারে ধ্বংস করে দিতে পারে। আমরা আমাদের অভ্যাসের প্রতিফলন। আমরা আমাদের জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারি, আমাদের অভ্যাসের পরিবর্তনের ফলে জীবনে অনেক পরিবর্তন সম্ভব।

আমাদের মন্তিষ্ঠ হলো এক জায়গা, যেখানে আমাদের চিন্তাগুলো অন্য কোথাও থেকে এসে হাজির হয়, এবং একটি শূন্য চিন্তা থেকে কোন রূপ চিন্তাভাবনা ছাড়াই তা আমাদেরকে শিখরে নিয়ে যেতে কাজ করতে থাকে।

## শিখা ২০

পঞ্চম অংশ

মানুষের নিজের হাতে রয়েছে তার ভাগ্যের চাবিকাঠি। জীবনের যেকোন পর্যায়ে যেকোন পরিস্থিতিতে যাতে মানসিকভাবে সে প্রস্তুত থাকে। সকল পরিস্থিতিকে যেনো সে সহজভাবে নিতে পারে।

—নেপোলিয়ন হিল

মাঝে মাঝে জীবনের লক্ষ্য কী হবে, তা নিয়ে ৫০০ শব্দের একটি রচনা লেখার চেয়ে কয়েকটি লাইনে মূল উদ্দেশ্যটি লেখা অনেক ভাল। নেপোলিয়ন হিল তাঁর জীবনভর এভাবে বিভিন্ন ছোট ছোট লেখা লিখে গিয়েছেন। এই ধরনের ছোট ছোট লেখার মাধ্যমে নিজের চিন্তা প্রকাশ করাকে তিনি খুবই পছন্দ করতেন। যখন তিনি তাঁর বিক্রয়কর্মী হিসেবে জীবন শুরু করেছিলেন, তখন বিভিন্ন কোর্সের পড়াশুনা এভাবে তিনি টুকে রাখতেন। নেপোলিয়ন হিল বুঝতে পেরেছিলেন, এভাবে যদি তিনি প্রতিদিনকার বিভিন্ন তথ্য ছোট ছোট কিছু লাইনে টুকে রাখতে পারেন, তবে জীবনের পরবর্তী ধাপে তিনি সফল হতে পারবেন।

এভাবে চিন্তা করে দেখুন! এভাবে কী জীবনে উন্নতি করা সম্ভব নয়? যা আমাদের মনের ভিতর খেলা করে, তার সবকিছুই বাস্তবায়ন করা সম্ভব! আমাদের চিন্তা আমাদের লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যায়। যদি আমরা জীবনে ইতিবাচক ফলাফল চাই, আমাদের মানসিকতাও হতে হবে ইতিবাচক আপনি একটি আম গাছ থেকে জাম ফল আশা করতে পারেন না ইটক তেমনি, যদি আমরা জীবনে ইতিবাচক ফলাফল আশা করি, তবে আমাদেরকেও আমাদের মনে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসতে হবে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের স্বাস্থ্যের জন্যেও উপকারী। যখনি আমরা আমাদের মনের ভিতর ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসবো, অবশ্যই তা আমাদেরকে নিয়ে যাবে ইতিবাচক

ফলাফলের দিকে। এভাবে যদি আমরা জীবনচর্চা করতে পারি, তবেই আমরা সফল হতে পারবো।

কেন আপনি আপনার নিজের জীবনের জন্যে একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি সামনে নিয়ে আসছেন না? আপনি একটি সাদা কাগজে নিজের জীবনের লক্ষণগুলো লিখে ফেলুন এবং দিনের মধ্যে কয়েকবার তাতে চোখ বুলান। এই লাইনগুলো অবশ্যই বর্তমান সময়টাকে যাতে বুঝায়, এমনভাবে লিখতে হবে, কোন নেতৃত্বাচক শব্দ থাকা যাবে না, লাইনগুলো সংক্ষিপ্ত হবে, এবং সবসময় একটি লক্ষ্যের দিকে আপনি ধাবিত হচ্ছেন, তা যেনো মনে হয়। অনেকবছর আগে এ ধরনের লেখাগুলোকে ‘চিকিৎসা’ হিসেবে ধরা হতো। এভাবে একজন মানুষের মানসিক চিকিৎসা করা হতো। যদি কোন মানুষ এই লিখিত কথাগুলো ঠিকমতো পালনে গড়িমসি করে, তবে সে নিজের কাছে নিজে অপরাধী হবে: “সে তার নিজের কাজের জন্যে নিজে দায়ী থাকবে।” অন্যভাবে বললে, “আমি ক্রমাগত আমার লক্ষ্যের দিকে ছুটছি এবং এমনভাবে কাজ করছি যা আমার লক্ষ্য পূরণে কাজ করছে।”

নিজেকে নিজে অনুপ্রাণিত করুন। ১০টি লাইন লিখে তা প্রতিদিন সকাল-বিকেল-রাতে জোরে জোরে পড়ুন। এভাবে আপনি দারুণ ফলাফল পেতে পারেন। আপনার মন থেকে এই বাক্যগুলো পড়ুন। আপনার মন থেকে যে কথাগুলো আপনি জোরে জোরে বলবেন, দেখা যাবে একটা সময়ে আপনার নিজের ভিতর একটা দায়বদ্ধতা কাজ করছে, এই কাজগুলো আপনার আসলেও করা উচিত, আপনার লক্ষ্য আপনার পৌছানো উচিত। এই দায়বদ্ধতা আপনাকে আপনার লক্ষ্য টেনে নিয়ে যাবে। সবসময় মনে রাখবেন: “আমি দৃঢ় প্রতিজ্ঞ, আমার আজকের কাজ আমার জীবনের লক্ষ্য পূরণে দারুণ ভাবে কাজ করবে।” নিজের প্রতি বিশ্বাস রেখে এই কথাগুলো বলেই দেখুন!

## প্রতিফলন

জীবনে দু'ধরনের অত্মত্ব থেকে যায়ঃ প্রথমটি হলো যা সেই ক্ষেত্রের মধ্যেই নিহিত, দ্বিতীয়টি হলো যে কাজটি আপনি সুযোগ পেয়েও ক্ষেত্রে পারলেন না। প্রথমটি নিজ থেকেই হারায়, দ্বিতীয়টি হারানোর বেলায় আপনার দায়িত্বোধ রয়েছে। প্রথমটি ঠিক করতে পারলে সাফল্য আপনার হাতে এসে ধরা দিবে, আর দ্বিতীয়টির ওষুধ আজো কেউ জানে না।



## শিক্ষা ২১

অন্যের মতের সাথে একমত হওয়ার মধ্যে একধরনের মানসিক শান্তি রয়েছে। আপনি আর কোন কিছুতেই যতটা না শান্তি পাবেন, তারচেয়ে বেশি শান্তি পাবেন যখন দেখবেন অন্য কেউ আপনার ব্যবহারে খুশি হয়েছে।

—নেপোলিয়ন হিল

সেনাবাহিনীতে একটা প্রবাদ আছে, “আপনি যদি একজন মানুষের নেতা হতে না পারেন, আপনি কখনোই আরো ১০ জন মানুষের নেতা হতে পারবেন না।” অনেক বেশি সত্য একটি কথা। একজন ভালো নেতার অনেকগুলো গুণাবলি থেকে থাকে। আপনি যদি নিজের জীবন ঠিকমতো পরিচালনা করতে না পারেন, আপনার পক্ষে অন্য কারো জীবন চালানো সম্ভবপর নয়। একজন যোগ্য নেতা হয়তো সব কাজে দক্ষ না, কিন্তু তিনি আরেকজনের কাছ থেকে সেই দক্ষতা বের করে আনতে জানেন। অনেককেই বলতে শুনা যায়, “আমি যেমনটা বলছি, সেভাবে কাজ করুন; আমি কীভাবে কাজ করি তা অনুসরণ করবেন না।” এই ধরনের কথা আসলে আপনাকে আরেকজনের কাছ থেকে কখনো সম্মান নিয়ে আসবে না। যারা অন্যকে পরিচালনা করেন বা নেতৃত্ব দিয়ে থাকেন, এক অর্থে তারা সবকিছুতে অন্যকে ‘হকুম’ দিয়ে থাকেন না। মানুষ তার নিজের কাজ দ্বারাই সম্মান অর্জন করতে পারে, এটি জোর করে অর্জন করার বিষয় নয়। একজন যোগ্য নেতা তার ভিতর যে সৎগুণাবলি তার আরেকজনের মধ্যে প্রভাবিত করতে পারেন, ফলে তিনি আরো যোগ্য নেতা ত্বরিতে পরিণত হোন; কেউ আপনাকে বলে দিবে না, কীভাবে কাজ করতে হয়। আপনার কাজের সাফল্য আপনাকেই খুঁজে বের করতে হবে।

আজকালকার যোগ্য নেতাকে একজন সেনাবাহিনীর প্রধানের মতোন দায়িত্বশীল হতে হয়। যারা বিভিন্ন সংস্কার সাথে আছেন, আরেকজন মানুষ কীভাবে সেই নেতাদের ব্যবহারে প্রতিক্রিয়া করছে, তা জানা খুব জুরুরি।

অনেক নেতা আছেন যারা কীভাবে তার সহকর্মীদের সাথে ব্যবহার করবেন তা জানেন না, ফলে তার দলকে খুব বেশি দূর নিয়ে যেতে পারেন না। একজন নেতার মানুষকে উৎসাহ দিতে জানতে হয়। তার সহকর্মীদের কীভাবে আরো কাজে উৎসাহী করে তুলতে হয়, তা যদি একজন নেতা না জানেন, তবে তিনি তার সহকর্মীদের কাছে অকর্মণ্য হিসেবেই পরিচিত হবেন।

আপনি যদি একজন যোগ্য নেতা হতে চান, তবে প্রথমেই আপনাকে মনে রাখতে হবেঃ ‘আপনি অন্যের কাছ থেকে যেমন ব্যবহার পেতে চাইছেন, তাদের প্রতিও ঠিক তেমন ব্যবহার করুন।’ সবসময় সহকর্মীদের ভুলগুটি ধরলে, তাদেরকে ক্রমাগত অপমান করলে আপনি তাদের কাছ থেকে ভালো ফলাফল কখনোই পাবেন না। এর বদলে একজন নেতা সবসময় তার সহকর্মীদের ভুল অন্যভাবে বুঝিয়ে বলেন যাতে সেই ভুল থেকে সহকর্মীরা শিক্ষা পায়, অপমানিত না হয়। এভাবে যদি তিনি তার আশেপাশের মানুষের সাথে ব্যবহার করেন, সেই ক্ষেত্রে তিনি নেতৃত্বের শীর্ষে উঠতে পারবেন। একই ভাবে এই আচরণ দেখা যাবে আরেকজনের মধ্যে প্রসারিত হয়েছে। একজন যোগ্য নেতা হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে চাইলে আপনাকে কোন কিছু বলার আগে সেই বিষয় সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে, কোন কিছু বলার আগে সেই কথা সম্পর্কে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে। আপনার সামনে যা এসে হাজির হয়, সবকিছুতেই চোখ বুজে বিশ্বাস করতে যাবেন না। ডাঃ হিল আমাদেরকে বলছিলেন, “একজন নেতা নিজেকে কী মনে করে সেটি বড় কথা নয়, বরঞ্চ তার আশেপাশের মানুষজন তাকে কীভাবে দেখছে, সেটি মুখ্য।”

আপনার নেতৃত্বে যাতে আরেকজন সামনে এগিয়ে যেতে পারে, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। তাদেরকে আরো বেশি বিকশিত হতে দিন। তাদেরকে জীবনের কঠিন বাস্তবতার মুখোমুখি হতে উৎসাহিত করুন। তারা যদি জয়ী হয়, তবে তারা নেতৃত্ব দিবে; তারা যদি পরাজিত হয়, তবে তারা আরেকজনকে পথে দিক নির্দেশনা দিতে পারবে যাতে আর কেউ পরাজয় বরণ না করে। কিন্তু সবাইকে এই বিশ্বাস তাদের বুকে রাখতে হবে, তারা পারবে, কিছু একটা দেখিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা তাদেরও আছে। একজন যোগ্য নেতা আরেকজনকে ভিতরের সকল গুণাবলি সামনে বের করে নিয়ে আসতে পারেন, যখনি অপ্রিন্দির ভিতর এ সকল গুণাবলি এসে হাজির হবে, তখনি দেখবেন কী করে আরো অজ্ঞ মানুষ আপনাকে দেখে অনুপ্রাণিত হচ্ছে।

## প্রতিফলন

আমাদের মধ্যে যে গুণাবলি সবচেয়ে আগে প্রয়োজন তা হলোঃ নিজেদের  
মধ্যে থাকা খারাপ গুণাবলিকে ঘূণা না করে সেগুলোকে আলাদা করে কী করে  
তা পরিবর্তন সম্ভব তা নিয়ে কাজ করা

—জর্জ বার্নার্ড শো

## শিক্ষা ২২

আপনার উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ আপনাকে আরেকজনের সামনে আপনি কেমন তা উপস্থাপিত করে। আপনি জ্ঞানী না মূর্খ তা আপনার কথাতেই প্রমাণিত হয়। তাই আরেকজনের সাথে যখন কোন আলাপচারিতা করবেন, তখন এই বিষয়টি সবসময় মাথায় রাখবেন। আপনার কথার মধ্যে আপনার ভিতরের শক্তি প্রতিফলিত হয়, প্রতিটি শব্দ ব্যবহারের আগে তাই আরো মনোযোগী হোন কখনো আমি পারবো না, আমাকে দিয়ে হবে না, হচ্ছে না, কেউ পারবে না, এসব বাক্য বলা থেকে বিরত থাকুন। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পারে আপনাকে আরো সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে।

—নেপোলিয়ন হিল

ডাঃ হিল বলেন, “যেকোন ঘৃণার একটি সমান এবং বিপরীত প্রতিক্রিয়া আপনি অবশ্যই পাবেন।” এই কথাগুলো প্রতিটি বাবা-মাকে তার সন্তানদের বুঝানো উচিত। আপনার যখন খুব খারাপ সময় যায়, তখন আপনি জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো নিয়ে ভাবুন। ডাঃ হিল এবং ডার্লিউ ক্লেমেট এই বিষয় নিয়ে বিস্তর গবেষণা করেছিলেন। প্রথিবীর সবকিছুই আবার ঘুরে ফিরে আসে। ডাঃ হিল এবং ডার্লিউ ক্লেমেট তাই তাদের সন্তানদের এসব ব্যাপারে নানাভাবে শিক্ষা দিয়েছিলেন। যদিও, প্রতিটি সন্তানের ভিতর নিজস্ব কিছু চিন্তাধারা কাজ করে

আপনি যদি ডাঃ হিলের আত্মজীবনী ‘লাইফ টাইম অব রিচেজ’ বইটি পড়ে থাকেন, তবে আপনি জানবেন, খ্রায়ার জন্মগতভাবে কৌশল ছাড়া জন্ম নিয়েছিলেন। জন্মের সময় খ্রায়ারের বাবা-মাকে চিকিৎসক বলেছেন, খ্রায়ার স্বাভাবিক ভাবে আর কোন দিন কিছু শুনতে পারবে না। ডাঃ হিল তার সন্তানের এই অবস্থাকে কিছুতেই মেনে নিতে পারছিলেন না। উচ্চতর শিক্ষা নেওয়ার সময় পর্যন্ত তিনি খ্রায়ারের জন্যে এমন কিছু কাজ করছিলেন, যাতে খ্রায়ার কানে

শুনতে পায়। এটি এমন একটি পদ্ধতি যা ডাঃ হিল তার ‘সাইস অব সাকসেস’ বইটিতে দেখিয়ে ছিলেন। কেউ যদি তার মনের ভিতর দৃঢ়ভাবে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রেখে থাকে, তবে একদিন না একদিন সে সফল হবেই। ডাঃ হিল তার সন্তান যাতে শুনতে পারে, এমন একটি ছবি তার মনে সবসময় গেঁথে রাখতেন। তিনি সবসময় এমন একটা ভাব করতেন, ঝায়ার কানে শুনতে পাচ্ছে। তিনি ঘৃণার বদলে তাঁর সন্তানের প্রতি ভালোবাসার পরিমাণ আরো বাড়িয়ে তুলেছিলেন। ফলে, ঝায়ারের নিজের মধ্যেও একটি বিশ্বাস চলে আসে, সে একদিন স্বাভাবিক ভাবে সবকিছু শুনতে পারবে।

একজন পিতা পারে তাঁর সন্তানের সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করতে। আমরা সকলই একটি প্রবাদ শুনে থাকবো, ‘একটি আপেল যখন মাটিতে পরে, সেটি খুব বেশি দূর যেতে পারে না।’ তবে কেন একজন বাবা তাঁর সন্তানকে এই শিক্ষা দিতে পারবেন না, যা তাঁর সন্তানের ভিতর নেই, সেই সকল গুণাবলিও যাতে সে নিজের মধ্যে খুঁজে পেতে পারে? স্টোন এবং হিল একই সাথে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি দুনিয়ার সামনে হাজির করেছিলেন, যার ফলে অনেকে অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন। তাদের বিভিন্ন অনুপ্রেরণামূলক কাজের কারণে আজকের প্রথিবীটা আরো সুন্দর।

এই দু'জনের একটি সুন্দর কথা নিচে দেওয়া হলো:

“যখন চারপাশ কালো হয়ে আসবে, আপনি চতুর্দিকে শুধু অঙ্ককার দেখবেন, তখনি আপনার মনকে শক্ত রাখুন, ভাবুন, একদিন সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে।”

এই কথাগুলো অবশ্যই আপনাকে সামনের দিকে নিয়ে যেতে অনেক কাজে দিবে।

প্রতিফলন

BanglaBook.org

একজন মানুষের কথা পারে জাদুর মতোন সব সমস্যাকে দূরে ঠেলে দিয়ে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে।

## শিক্ষা ২৩

একজন সফল মানুষ তাঁর সামনে আসা সকল মতামতকে শ্রদ্ধা করে থাকেন। আপনি যদি একরোখা নিম্নমানসিকতার মানুষ হোন, তবে আপনি আপনার আশেপাশে অনেক সুযোগ পেয়ে তা দূরে ঠেলে দিচ্ছেন।

—নেপোলিয়ন হিল

ক'জন মানুষকে আপনি বলতে শুনেছেন, তারা পরিবর্তনে বিশ্বাসী? আমার মনে হয় না, এর সংখ্যা খুব একটা বেশি হবে। পরিবর্তন শুধু মানুষকে সে কীভাবে দেখতে চায় তাতেই পরিবর্তন আনে না, এর পাশাপাশি তার পথকেও পরিবর্তন করে দেয়। অনেক সমস্যার সূচনা যখন আমরা কোন সমস্যায় পরি, তখন আমরা আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন আনি না, ফলে ব্যর্থতাই হয় আমাদের সঙ্গী। কেউই সহজে তাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে চায় না। একজন নেতা একবার বলেছিলেন, “হয় পরিবর্তন আনো নতুন অন্য কিছু করো!” খুব কম মানুষই তাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে অকুতোভয় হয়। কিন্তু অনেক সময় সামান্য পরিবর্তন মানুষের জীবনে নিয়ে আসে অনেক বেশি সাফল্য।

‘সাইন্স অব সাকসেস কোর্স’ এর ‘ঘূণা এবং প্রতিপক্ষ’ অধ্যায়ে আমি দেখেছি কী করে মানুষ তার পায় কোন কিছুতে পরিবর্তন নিয়ে আসতে আমি জানি, কোন কিছুতে পরিবর্তন আনা খুব একটা সহজ কাজ নয়। আমার দায়িত্ব ছিলো, কী করে মানুষের জীবনে পরিবর্তন আনা যখন সে সমস্যায় পরে যায়।

কুবলার রোস এর ‘অন ডেথ অ্যান্ড ডাইং’ বইয়ে পড়ে আমি বুঝতে পেরেছিলাম, কী করে জীবনে পরিবর্তন নিয়ে আসা সম্ভব। ডাঃ কুবলার পুরো প্রক্রিয়াকে পাঁচটি ধাপে দেখিয়েছিলেনঃ নেতৃত্বক চিন্তা, রাগ, তর্ক করা,

হতাশা এবং গ্রহণযোগ্যতা। আপনি যখন জীবনে কখনো পরিবর্তন নিয়ে আসতে চাইবেন, তখন এই প্রক্রিয়ার ভিতর দিয়ে যেতে হবে;

উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে আপনার চিকিৎসক বলেছেন ধূমপান ছেড়ে দিতে কিন্তু আপনি ব্যক্তিগতভাবে অনেক বেশি ধূমপান করে থাকেন। তাহলে এই পরিস্থিতি কী করে পরিবর্তন সন্তুষ্টি:

১) নেতৃত্বাচক চিন্তা: “এটি কখনো আমার সাথে হতে পারে না। আমার অভ্যাস আমাকে নিয়ন্ত্রণ করছে, এটি না করে বরঞ্চ আমাকেই আমার অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে!”

২) রাগ: “এত বড় সাহস কী করে একজন চিকিৎসকের হয় যে উনি আমায় এই কথা বলবেন? আমি কীভাবে জীবন চালাবো, তা বলার! তিনি কে?”

৩) তর্ক করা: “হয়তো আমি দিনে একটা করে সিগারেট খেতে পারি, ফলে তা আমার স্বাস্থ্যের জন্যে কম ক্ষতিকর হবে।”

৪) হতাশা: “কেন আমি হতাশ? কেন আমার বর্তমান শ্বাসকষ্ট ঠিক হচ্ছে না? কেন এমনটা হচ্ছে? অবশ্যই কোন কিছুর সাহায্য খুব তাড়াতাড়ি আমার প্রয়োজন।”

৫) গ্রহণযোগ্যতা: “আমি জানি আমাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে, যেমনটা চিকিৎসক আমায় বলেছেন। আমার তাঁর সদুপদেশ মেনে নিয়ে কাজ শুরু করতে হবে।”

এই ধরনের ব্যক্তিগত আলাপচারিতা লিখে রাখুন। এই কথাগুলো হয়তো আপনার এক সপ্তাহ, কিংবা এক মাস, কিংবা আরো বেশি সময়ের জন্যে প্রয়োজন হতে পারে। লাগুক সময়, কিন্তু এই প্রক্রিয়ার ভিতর দিয়ে যদি আপনি যেতে পারেন, আপনি আপনার ভিতর পরিবর্তন অবশ্যই দেখতে পারবেন। শুধু আপনাকে ‘গ্রহণ’ করার মনমানসিকতা রাখতে হবে এবং এই প্রক্রিয়া আপনার থেকে আপনাকে আপনার লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যাবে। এই প্রক্রিয়ায় আপনি সুস্থাস্থ্যের অধিকারীও হবেন।

এখন, আপনি এই প্রক্রিয়া অনুসরণ করুন, আপনার জীবনে প্রিবর্তন আসবেই আপনি নিজের সাথে কী করে আলাপ করেন, সেই স্থিকটি লক্ষ্য করুন। পরবর্তীতে টুকে রাখুন আপনি ঠিক কোন পর্যায়ে আছেন। যদি আপনি পঞ্চম ধাপে নাও থেকে থাকেন, তবুও নিজেকে জানতে প্রয়োরেছেন, এতটুকুর জন্য হলেও আপনি অভিবাদন পাওয়ার যোগ্য। যেকোন পরিবর্তনের ক্ষেত্রে আপনি ঠিক কেমন পর্যায়ে আছেন, তা জানা সবচেয়ে জুরুরি। এর পরবর্তী ধাপ আপনি কীভাবে নিজের মধ্যে পরিবর্তন আনবেন।

## প্রতিফলন

বড় মনের মানুষদের জীবনে অনেক লক্ষ্য থাকে, যেখানে অন্যরা শুধুমাত্র ইচ্ছের মধ্যেই নিজেদেরকে আবদ্ধ রাখে। ছোটমনের মানুষরা সবসময় তাদের ব্যর্থতাকে দুর্ভাগ্য বলে চালিয়ে দিতে চায়, যেখানে বড়মনের মানুষরা সেই ভাগ্যকে জয় করে নেয়।

—ওয়াশিংটন ইরভিং

## শিখ্না ২৪

১৯৮১ মে মাস

যে মানুষ দিনের শুরুতে তার সারাদিনের কাজের তালিকা তৈরি করে রাখে, সে তার কাজে অন্যদের চেয়ে বেশি সাফল্য পেয়ে থাকে। যখন আপনার ভিতর কোন পরিকল্পনা থাকবে না, আপনি খুব বেশি দূর এগুতে পারবেন না।

—নেপোলিয়ন হিল

অনেকেই শুনে থাকবেন, অনেকেই বলে থাকে, যখন আপনার লক্ষ্য আকাশের তারা পর্যন্ত হবে, আপনি অন্তত চাঁদকে লক্ষ্য করে চলুন; আপনি যদি জীবনে সোনা পেতে চান, অন্তত তার চেয়ে কম তো অর্জন করবেন। ‘এ ক্রিসমাস স্টোরি’ ছবিতে আমরা এমন অবাস্তব সব স্বপ্নের কথা নায়কের মুখে শুনেছিলাম। “তুমি কী আমায় তারাটা এনে দিতে পারবে, আমি বয়ামে ভরে রাখতাম।” তখন উত্তরটা ছিলো অনেকটা এ রকমঃ ‘অবশ্যই পারবো। জীবনে কোন কিছু অর্জন করা কঠিন নয়, কিন্তু কীভাবে তা করা সম্ভব তা জানতে হয়।’

অনেকে আমাদের চিন্তাভাবনার মধ্যে লাগাম ধরতে বলেন। এটি এজন্য বলা হয়, যাতে আমরা আমাদের লক্ষ্যের দিকে ঠিক কীভাবে আগবে তা সম্পর্কে ধারণা করতে পারি। শুনতে অনেক সহজ মনে হচ্ছে, তাই না?

কিন্তু আমরা জীবনে অন্য কাজ নিয়ে অনেক বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি, এবং আমাদের চারপাশে থাকা সুযোগগুলোকে তাই আর কাজে লাগাতে পারিনা কী করে আমরা আমাদের সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম লক্ষ্যের দিকেও মনোযোগ আসতে পারবো? নেপোলিয়ন হিল এই সম্পর্কে আমাদেরকে সদৃপদেশ দিয়েছেন, আমরা সে মোতাবেক কাজ করতে পারি। আমরা যদি কোন লক্ষ্যে আমাদেরকে নিয়ে যেতে চাই, তবে অবশ্যই আমাদেরকে ইতিবাচক দ্রষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসতে হবে। যদি আমরা মন থেকে কোন লক্ষ্যের দিকে এগুত্তে পারি, তবে দেখা যাবে সে কাজে সহজেই আমরা সফল হতে পারছি। আমরা যখনি নিজেদেরকে শক্তিশালী

হিসেবে ভাবতে পারবো, তখনি আমরা আমাদের লক্ষ্যে আরেকধাপ এগিয়ে যাবো !

ডাঃ হিল একজন মানুষের জীবনের ১২টি মূল্যবান সম্পদ দেখিয়েছেন, সে দিকে যদি আমরা লক্ষ্য করি, তবে আমরা অনুপ্রাণিত হবো । এখানে সে তালিকা দিয়ে দেওয়া হলো । আপনি সবার শেষে অর্থনৈতিক নিরাপত্তার ব্যাপারটি দেখে থাকবেন ।

- ১) ইতিবাচক মানসিক চিন্তাভাবনা
- ২) সুস্থান্ত্রের অধিকারী
- ৩) মানুষের সাথে সুসম্পর্ক
- ৪) ভয় থেকে নিজেকে মুক্ত করা
- ৫) লক্ষ্য পূরণে আশাবাদী থাকা
- ৬) নিজের উপর বিশ্বাস রাখা
- ৭) আরেকজনের বিশ্বাস নিজের উপর আনতে সক্ষম হওয়া
- ৮) ভালোবাসার কাঙাল হওয়া
- ৯) যেকোন বিষয়ে মুক্তচিন্তার অধিকারী হওয়া
- ১০) আত্মনিয়ন্ত্রণ
- ১১) অপরের মন বুঝার চেষ্টা করা
- ১২) অর্থনৈতিক নিরাপত্তা

ডাঃ হিলের দেওয়া ‘জীবনের ১২টি মূল্যবান সম্পদ’ এর দিকে যদি লক্ষ্য রেখে আমরা আমাদের নিজেদের বর্তমান অবস্থানকে পর্যবেক্ষণ করি, তবে বুঝতে পারবো, কার জীবনে কে কতটা সন্তুষ্টের মধ্যে আছে । প্রতিটি পয়েন্ট গুরুত্বপূর্ণ । কোনটি ছেড়ে কোনটি কম গুরুত্বপূর্ণ নয় ।

একটি ‘পরীক্ষা’ হিসেবে আপনি এখনি, আপনার জীবনে আপনি কতটা সফল তা এই তালিকা দেখে যাচাই করে নিন । প্রতিদিন এই সন্তুষ্টের হার পর্যবেক্ষণ করুন । নিশ্চিত করুন, ঠিক কবে আপনি ১০০% ভাবে ~~সুখ~~ সুখ হতে পারছেন । এখন, চেয়ারে বসুন, নিজেকে নিজে প্রশ্ন করুন, ~~সুখ~~ কী কী কাজ করলে এই তালিকার সবগুলো আপনার নিজের ভিতর চলে আসবে । নিজের ভিতর ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসুন, ফলে তা আপনাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবে । এমন ভাবে কাজ শুরু করুন, যাতে সামনের দিনগুলোতে আজকের চেয়ে আপনি আরো ভালোভাবে নিজেকে খুঁজে পান ।

## প্রতিফলন

যে প্রতিদিন নিজের ভিতর কী কী ঘাটতি আছে, তার তালিকা করে সে মোতাবেক কাজ করে, তার মতো ব্যস্ত মানুষ আর কেউ হয় না।

—ভিট্টের হগো

## শিখ্না ২৮

প্রকাশিত করেছেন প্রতিষ্ঠান

প্রকাশিত করেছেন প্রতিষ্ঠান

আপনার নিজের উপর বিশ্বাস রাখতে হবে আপনি যে লক্ষ্যে এগিয়ে যাচ্ছেন, তাতে আপনি সফল হবেন এবং একই সাথে সেই কাজে সফল হতে যা যা করার প্রয়োজন, সবকিছুই আপনি করবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

‘থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ’ বইটির ৮ম অধ্যায়ে নেপোলিয়ন হিল দেখিয়েছেন ৫৬ জন মানুষের স্বাক্ষরের কারণে আজ আমেরিকা মুক্ত। ৪ জুলাই আমরা স্বাধীনতা পেয়েছিলাম। আমাদের স্বাধীনতা আমরা অর্জন করেছিলাম এই কারণে। সে সময় আমেরিকায় কিছু অকুতোভয় মানুষ ছিলেন, তাদের দুঃসাহসের কারণে আমরা স্বাধীনতা পেয়েছি। তাছাড়া, তাদের প্রত্যেকের ভিতর যে দৃঢ় চেতনা ছিল, সঙ্গম ছিল, স্বাধীনতা অর্জনে সেগুলোও বেশ ভালো ভূমিকা রেখেছে। যদি আমাকে জিজ্ঞেস করা হয়, যদি আমি সেই স্বাক্ষর করার ঘরে থাকতাম, তবে আমিও কী স্বাক্ষর করতাম? আমার মনে হয় না। তাৎক্ষণিকভাবে যেকোন পরিস্থিতিতে আপনার অবস্থান কী, সেটি আপনি কেন, তা নির্ধারণ করে দেয়।

যদি আমরা ফিরে তাকাই পিছনের দিকে, নিজেদেরকে প্রশ্ন করি, কীভূতো, যদি তারা সেই চূক্তিতে স্বাক্ষর না করতেন? বেন ফ্রাঙ্কলিন বলেন, “তায় আমরা একত্রে বসবাস করতাম, কিংবা আমরা চিরদিনের জন্যে আলাদা হয়ে যেতাম।” এই বক্তব্য আজকের দিনের জন্যে অনেক বেশি সত্য। ফ্রিজকে প্রশ্ন করুন, আপনি যদি তাদের স্থানে থাকতেন, তবে আপনার অবস্থান কেমন হতো? ১) যা সকলের জন্য ভালো, এমন কিছু করা, ২) যা নিজের জন্যে ভালো এমন কিছু করা। আপনার উত্তর নির্ধারণ করে দিবে, অপোন আমজনতা হবেন নাকি ইতিহাসের একটি অংশ হয়ে যাবেন।

নেপোলিয়ন হিল বলছেন, “কিন্তু সর্বসময়ের সবচেয়ে জোরালো সিদ্ধান্ত আমাদের জাতি নিয়েছিল ৪ জুলাই, ১৭৭৬ সালে এই ৫৬ জন মানুষ জানতো, হয় তারা পুরো আমেরিকা জাতিকে একত্রিত করতে যাচ্ছেন, নয়তো তাদেরকে সারাজীবনের সমগ্র আমেরিকাবাসীর কাছে অপরাধী হয়ে থাকতে হতো!”

চলুন আরেকটা স্মরণ করি সেই বীরদের, যাদের কারণে আমরা স্বাধীনতা পেয়েছি। তাদের কারণে আজ আমরা বিশ্বের কাছে এভাবে নিজেদের মেধা, প্রজ্ঞা, ক্ষমতা দেখাতে পারছি। আমাদের এখনি নেপোলিয়ন হিলের ‘থিংক অ্যাঙ্ক থো রিচ’ বইটির তিন নম্বর অধ্যায় পড়া শুরু করা উচিত। প্রতিদিন এই বইটি পড়ার চেষ্টা করুন, ফলে আপনার আত্ম-উন্নয়ন দ্রুত হবে।

### প্রতিফলন

আপনার নিজের সুপ্রতিগুলোর চর্চা ধরে রাখুন, ফলে জীবনের সুন্দর দিকগুলো আপনার হাতে এসে ধরা দিবে।

—উইলিয়াম জেমস

## শিক্ষা ২৬

যদিও আমরা এই প্রতিভাবে সহায় করতে পারি না, তবে আমাদের জীবনের অভ্যাসে এমন কিছু করতে হবে, যা আমার লক্ষ্যপূরণে সহায় করতে পারে।

এই প্রতিভাবে কোন একটা জায়গায় লিখে ফেলুন, এবং প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং ঘুমাতে যাওয়ার সময় তা পড়ুনঃ আমার জীবনের একটি লক্ষ্য আছে, এবং আমি সেই লক্ষ্য পূরণে যথেষ্ট কাজ করে যাচ্ছি। সেই লক্ষ্যে যাওয়ার উদ্দেশ্যে আমায় আমার প্রতিদিনকার অভ্যাসে এমন কিছু করতে হবে, যা আমার লক্ষ্যপূরণে সহায়ক।

—নেপোলিয়ন হিল

আমরা অনেক সময় কোন কথা শুনে বলে থাকি, “তোমার কথা যেনো আমার কানে মধুর মতোন লাগছে।” অর্থাৎ, অপরের সেই কথাগুলো আমরা শুনে তত্ত্ব পেয়ে থাকি বলেই এমন কথা বলে থাকি। নেপোলিয়ন হিল আমাদের জীবনে সঙ্গীতের গুরুত্ব অনেক বেশি বলে জানিয়েছেন। সঙ্গীত মানুষকে প্রভাবিত করে। এই বইয়ের শুরুর দিকে, আমি বলেছিলাম, অনেক ইতিবাচক বার্তা অনেকের কাছে সঙ্গীতের সুরের মতোন আসে। নেপোলিয়ন হিলের বিভিন্ন কথার মাঝেও আমরা সঙ্গীতের গুরুত্ব সম্পর্কে অনেক ধারণা পেয়ে থাকি। আমরা যদি আমাদের গানের রচিতে আরো বেশি রুচিশীল হয়ে উঠি, তবে তা আমাদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এনে দেওয়ার ক্ষেত্রে বেশ ভালো ভূমিকা পালন করতে পারে। আমাদের মানসিক অবস্থার সাথে আমাদের গানের রুচির পরিবর্তন হয়ে থাকে। গান পারে আমাদের স্নায়ুকে প্রশামিত করতে, আমাদের কষ্টগুলোকে দূরে ঠেলে দিতে কিংবা রাতের খাওয়ার মুহূর্তগুলোকে আরো বেশি রোমাঞ্চকর করতে।

একটি সুসম্পর্কের মধ্যে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অনেক বেশি জরুরি একটি বিষয়। ডাঃ হিলের ‘পজিটিভ মেন্টাল এটিচিউড স্ট্রাইক্স অব সাকসেস কোর্স’ যখন আমি আমার ছাত্রছাত্রীদের পড়াতে গিয়েছিলাম, তখন তাদেরকে এমন কিছু ‘গান’ পছন্দ করতে বলেছিলাম, যা তাদের ব্যক্তিত্বের সাথে যায়।

পরবর্তীতে আমি তাদেরকে তাদের পছন্দের গানের ক্ষেত্রে আরো সংক্ষিপ্ত একটি তালিকা করতে বলেছিলাম। সবশেষে আমি তাদের জন্যে একটি সিডির ব্যবহাৰ কৰি, যাৰ ফলে তাৱা ইতিবাচক মানসিকতাৰ সাথে আরো অভ্যন্ত হতে পাৰে। এই সিডিৰ মধ্যে ছিল ১৯টি গান। এৱে ফলে শিক্ষার্থীৱা আমায় যা জানালোঃ

১) পুৱো কাৰ্যক্ৰমেৰ মধ্যে তাৱা ১৭টি গান পছন্দ কৰেছে, যা তাদেৱ শিক্ষার অন্তৰ্ভুক্ত ছিল,

২) তাৱা যখনি এই সিডিৰ গানগুলো শুনতে শুৱ কৰে, তাৱা একটানা এবং বারংবার সেই গানগুলো শুনতে থাকে। যেমনটা, ডাবি-উ ক্লেমেট স্টোন আমাদেৱকে জানিয়েছিলেন, শিক্ষা দ্রুত অৰ্জিত হয় যদি আমৱা চৰ্চা ধৰে রাখতে পাৰি। এবং যখন আপনি এই সিডিৰ গানগুলোৰ সাথে নিজেৰ ব্যক্তিত্ব ধৰে রেখে বারংবার শুনবেন, আপনাৰ অবচেতন মন সেই গানেৰ সুৱ মনে রাখবে। আৱ এভাবে আপনাৰ ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকে সাফল্যেৰ কাছে নিয়ে যাবে।

এভাবে চেষ্টা কৰে দেখুন, নিজেৰ পৰিবৰ্তন নিজেই দেখতে পাৱবেন। এটি শুধু আপনাকে আনন্দই দিবে না, আপনাৰ মধ্যে একটি প্ৰতিযোগিতাৰ স্পৃহা নিয়ে আসবে।

## প্ৰতিফলন

আপনি কখনো আপনাৰ চিন্তাৰ প্ৰকৃতি বা সত্যকে অস্বীকাৰ কৰতে পাৱবেন না, কিন্তু আপনাৰ জীবনেৰ লক্ষ্যটাকে আপনি সে মোতাবেক পৱিচালিত কৰতে পাৱবেন।

—প্ৰফেসৱ এলমাৱ গেটস

## শিঙ্কা ২৭

যখন একটি দলের সবাই নিজেদের ভিতর একটি নির্দিষ্ট সুরে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্যে ধাবিত হয়, তখন মনে হয় যেনো সেই দলের সকলেই একেকজন নিজেদের পরিবর্তনে বিশাল ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে।

—নেপোলিয়ন হিল

কাজের ক্ষেত্রে কীভাবে আরো উন্নতি করা যায়, সেই বিষয়ে প্রথম বক্তৃতায় ডাঃ হিল মাত্র ১৩জন মানুষের সাড়া পেয়েছিলেন। আমাদের অনেকের মনে একটি ভয় কাজ করে, ‘১৩’ সংখ্যাটি হয়তো অপয়া, কিন্তু হিল সেদিকে মনোযোগ না দিয়ে কী করে এই ১৩ সংখ্যা নিয়েও জীবনে উন্নতি করা সম্ভব, তা সবাইকে দেখিয়ে দিতে চাইছিলেন। আপনি যখন নিচের লেখাটি পড়ে শেষ করবেন, তখন বুঝতে পারবেন, তিনি কীভাবে একটি নেতৃত্বাচক ব্যাপারকে ইতিবাচকে রূপান্তর করছেন।

আজকের দিনে আমাদের তৈরি দারুণ একটি ওয়েবসাইট আছে, যার ঠিকানা হলো: [www.naphill.org](http://www.naphill.org). আমার কাছে আমাদের ১৩-এর ক্লাবটিকে খুবই যৌক্তিক মনে হয়। আমাদের ক্লাবের সদস্য সংখ্যা দিনক্রমে দিন বেড়ে চলছে। আমরা যখন ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠানটি বানাই, তারপর থেকে আজ পর্যন্ত অজস্র এখানে যোগ দিয়েছেন। আমি মাঝেমাঝে অব্যাহৃত হই, কীভাবে এখান থেকে মানুষজন অনুপ্রেরণা পেয়ে তাদের জীবনকে বিদ্যুলে দিচ্ছে। তারা স্বেচ্ছাশ্রম দিয়ে এই প্রতিষ্ঠানটিকে আজকের অবস্থানে নিয়ে এসেছে। অনেকে যখন একটি প্রতিষ্ঠানে যোগ দেয়, বিভিন্ন পদে নিজেদেরকে দেখতে চায়, যদিও এটি আমার কাছে খুবই অর্থহীন মনে হয়। একটি প্রতিষ্ঠানকে বড় করতে চাইলে সেখানে নিজের পদের চেয়ে নিজের শ্রম এবং মেধার ব্যবহার অনেক বেশি

জুরুরি। আর তাই আমি এই প্রতিষ্ঠানের সবাই যাতে তাদের মতামত প্রকাশ করতে পারে, তাই বিভিন্ন আলোচনা সভার আয়োজন করে থাকি।

আপনি যদি এখনও আমাদের সাথে যোগ না দিয়ে থাকেন, তবে এখনো কেন বসে আছে? আমরা এখনো সবার কথা মন দিয়ে শুনার চেষ্টা করি। বিভিন্ন লেখাতে আমরা আপনাদের মতামত প্রকাশ করে থাকি। এমনকি সারা পৃথিবী থেকে আসা বিভিন্ন ই-মেল এবং চিঠির জবাব আমরা অবলীলায় দিয়ে থাকি। আমি মনে করি, এভাবে জ্ঞানের আদান-প্রদান আমাদের সবাইকে আরো কাছাকাছি নিয়ে আসে আর ডাঃ হিল আমাদের এই পৃথিবী নিয়ে যে স্বপ্ন দেখেছিলেন, তা বাস্তবায়নের দিকে আমরা আরেক ধাপ এগিয়ে যাই। নিচের নিয়মগুলো আমরা আমাদের সদস্যদের জন্যে রেখেছি। আমি মনে করি, আপনি যদি এই নিয়মগুলো যথাযথভাবে পালন করে থাকেন, জীবনে অনেক উন্নতি আপনার দ্বারা করা সম্ভব হবে।

নেপোলিয়ন হিল তাঁর ১৩ জনের ক্লাবে প্রথম থেকে যে নিয়মগুলো বহাল রেখেছিলেন, তা নিচে এক এক করে দেয়া হলোঃ

১) এই প্রতিষ্ঠানের থেকে দেওয়া সকল দায়িত্ব আপনি যথাযথভাবে পালন করে থাকবেন। আপনার যতটুকু সাধ্য, চেষ্টা করবেন, তার পুরোটুকু এই প্রতিষ্ঠানে দিতে।

২) জীবনের ১৭টি মৌলিক কাজ যা আপনাকে সাফল্য এনে দিবে, সেই কাজগুলোর দিকে আরো মনোযোগী হোন।

৩) আপনার আশেপাশে আমাদের এই দলে আর যারা আছেন, তারাও যাতে জীবনে সাফল্য পাওয়ার ১৭টি নিয়ম তাদের প্রতিদিনের জীবনে প্রয়োগ করে, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।

৪) আপনার নিজের একটি সঞ্চয়ের হিসাব রাখুন। প্রতি সপ্তাহে সেখানে নির্দিষ্ট পরিমাণ টাকা জমা রাখুন। আর এমনভাবে মনঃস্থির করুন, এই হিসাবের টাকা আপনি ৫ বছরের আগে খরচ করবেন না।

৫) আপনার খরচের একটি নির্দিষ্ট নিয়মের ভিত্তি নিয়ে আসুন।

৬) প্রতি ছয় মাস অন্তর অন্তর আপনার এবং আপনার দলের ~~রাশ্মি~~ সদস্যের মানসিক বা অর্থনৈতিক উন্নতি বা অবনতির একটি হিসাব নির্কৃত বসুন যারা এখানে উন্নতি করবে, তাদেরকে আরো উৎসাহিত করুন।

৭) আপনার একটি জীবন বীমা করুন।

৮) প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময় সকল সদস্যের মিলে প্রার্থনায় আয়োজন করুন। সপ্তাহে বিশেষ প্রার্থনার ব্যবস্থাও রাখুন।

৯) আপনার জীবনের একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, এই মতে কাজ করা শুরু করুন।

১০) এমন সব বই পড়ুন, যার ফলে আপনি এবং আপনার দলের সদস্যরা তাদের জীবনের লক্ষ্য অর্জনে আরো বেশি উৎসাহী হয় এবং কাজের স্পৃহা পায়।

১১) সবসময় আরেকজন নতুন মানুষকে আপনাদের এই ১৩ এর ক্লাব সম্পর্কে অবগতি করার চেষ্টা করুন। যাতে উন্নতি শুধু আপনার বা আপনার দলের মধ্যেই সীমাবদ্ধ না থাকে, সারা সমাজে যাতে উন্নতির ছোঁয়া লাগে।

১২) এমারসনের লেখা প্রতি ছয়মাসে একবার অন্তত পড়ার চেষ্টা করুন।

১৩) ব্যবসায়িক এবং প্রাতিষ্ঠানিক জীবনে কী করে উন্নতি করা যায়, সেই সম্পর্কে আরো পড়াশুনা করুন।

## প্রতিফলন

একই মতাদর্শের দু'জন মানুষের একত্রে কাজ করা অনেকটা রাসায়নিক বিক্রিয়ার মতোনঃ যদি একবার বিক্রিয়া সম্পন্ন হয়, তখন দু'জন মানুষ একত্রে পরিবর্তন হয়ে যায়।

—কার্ল জুনগ

## জীবনের মৎক্রিপ্ত শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

আমাদের মনের সাড়া ছাড়া আমাদের অবচেতন মন কখনো কোন কাজ করতে পারে না।

জ্ঞান তখনি কাজে লাগে যখন আমরা তা  
জীবনে কোন ভালো কাজে ব্যবহার করতে পারি।

## শিক্ষা ২৮

ইতিবাচক এবং নেতিবাচক মনোভাব কখনোই আমাদের মনে একসাথে কাজ করতে পারে না।

—নেপোলিয়ন হিল

ডারিউ ক্লেমেটকে বলা হয় বিশ্বের অন্যতম বিখ্যাত অনুপ্রেরণামূলক বক্তা। চার্লস শোয়াবের মতোন তিনিও তাঁর জীবনে যে কথাগুলো সবাইকে সবসময় বলেছেন, তা নিজের জীবনেও প্রমাণ করেছেন। মানুষ তাঁর কথাকে বিশ্বাস করতো, কারণ তারা দেখেছে ক্লেমেটের কথা আর কাজের মিল আছে। ডাঃ হিলের সবচেয়ে ভালো ছাত্রদের একজন হলেন ক্লেমেটে, যার উদাহরণ তিনি সবসময় দিতেন।

কিন্তু ক্লেমেট কীভাবে এত সাফল্য পেলেন? তিনি নিজেই জানিয়েছেন, ঠিক কীভাবে তিনি জীবনে সফল হয়েছিলেন। তিনি যা বলেছিলেন তা অবশ্যই সবার মনে রেখে জীবনের পথে কাজে লাগানো উচিত, আর তা হলো: “যা আপনি মনে করেন এবং বিশ্বাস করেন, তার সবকিছুই বাস্তবায়ন করা সম্ভব।” তিনি আমাদেরকে জানিয়েছেন আত্ম-উন্নয়নের ক্ষেত্রে এটি কার্যকরী পদ্ধতি। আপনি যদি আপনার মনকে বুঝাতে পারেন, সাফল্য আপনার সামনে এসে ধরে দিবে, তবে একদিন না একদিন সাফল্যের দেখা আপনি অবশ্যই পাবেন। আমি এভাবে আস্তে আস্তে আপনি জীবনে আরো বেশি সাফল্য পাবেন।

আমি আপনাদেরকে এই নিয়মটি আত্ম-উন্নয়নের পাশ্চাত্যিক নিজের মনের মধ্যেও গেঁথে ফেলার পরামর্শ দিচ্ছি। প্রকৃতির মধ্যে পঞ্চপাখিও এই নিয়ম অনুসরণ করে থাকে। যদি আমাদের চেয়ে নিম্ন শ্রেণীর প্রাণীর ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য হয়ে থাকে, তবে আমরাও সেই একই নিয়ম অনুসরণ করে আরো বেশি সাফল্য পেতে পারি। এভাবে চিন্তা করে দেখুন! আপনি নিজেকে কোন স্থানে

নিয়ে যেতে চান? যখন আপনি সাফল্যের চেয়ে ব্যর্থতার চিন্তা বেশি করবেন, যখন আপনি আনন্দের চেয়ে জীবনের কষ্টের চিন্তা বেশি করবেন, যখন আপনার মনে বিশ্বাসের চেয়ে দ্বিধা বেশি কাজ করবে, যখন আপনার অবেচতন মন আপনাকে সাফল্যের চেয়ে ধীরে ধীরে ব্যর্থতার দিকে আরো বেশি নিয়ে যাবে। এভাবে চিন্তা করে দেখুন! এভাবে যদি আপনি এগুলো থাকেন, তবে আপনি নিজের কবর নিজেই খুঁড়েছেন! তাহলে আমরা বুঝতে পারছি, যদি আমরা মানসিকভাবে ইতিবাচক থাকতে পারি, তবে সাফল্য অবধারিত ভাবে আমাদের কাছে এসে ধরা দিবে।

এখন আমাদের হাতেই আছে আমাদের জীবনে সাফল্য পাওয়ার চাবিকাঠি, আমরাই সেই চাবি চালানোর মালিক-আমরাই সিদ্ধান্ত নিতে পারি, আমরা কী ভালোর দিকে ধাবিত হবো, নাকি নিজেকে আরো বেশি ব্যর্থতার দিকে নিয়ে যাবো!

### প্রতিফলন

আমরা নিজেরাই আমাদের ভাগ্যের পরিচালক

—গোথে

## শিক্ষা ২৯

অলসতা আপনার জীবনী শক্তিকে নষ্ট করে দিবে। আপনি যদি আপনার জীবনে কাজের মধ্যে থাকেন, তবে সাফল্য অবশ্যই আপনার কাছে এসে ধরা দিবে।

—নেপোলিয়ন হিল

আমেরিকায় আগস্ট মাস অনেক গরমের একটা সময়। এই সময়টাতে অনেকেই কাজ করতে স্প্র্যাহ হারিয়ে ফেলে। অনেকেই গরমকে দায়ী করে, কেউ কেউ আবার বেশি টাকা দিয়ে লোক রাখতে হয়, এই অজুহাত দেখায়। আপনি যদি কোন কাজ না করতে চান, তখন অনেকগুলো অজুহাত দাঁড় করানো যায়, কিন্তু আপনি যদি আসলেই কাজটি করতে চান, এই একটি ইচ্ছেই আপনাকে সফল করে তুলবে। কাজ না করার অনেকগুলো কারণ হতে পারে, যেমন:

আমরা এমন কাজ আগে করি নি।

মানুষজন এই কাজ নিয়ে অনেক নিন্দা করবে।

এই কাজ করতে অনেক খরচ হবে।

আমরা নিশ্চিত না, আসলেও আমরা এই কাজের প্রকৃত মূল্য পাবো কি-না।

আমাদের পুরো কাজটি শেষ করার মতো পর্যাপ্ত পরিমাণ ধৈর্য নেই।

আমরা এই কাজটি করার মতো যোগ্য নই।

আমরা কাজ করতে গিয়ে টাকা কোথায় পাবো?

যদি কাজটিতে আমরা সফল না হই?

জেমসকে কাজটি দাও, যদিও আমার মনে হয় ন্যাজেমস কাজটি করতে পারবে।

কেমন করে কাজটি হবে, যখন আমি সামনে থেকে কাজটি করছি না?

আপনি হয়তো এখন পুরো ব্যাপারটি ধরতে পেরেছেন। আমাদের প্রতিভা এবং কল্পনাশক্তি এখানেই শেষ হয়ে যায়। ঠিক তখনি, যখন আগস্ট মাসের রৌদ্রের প্রথরতা অনেক বেশি বেড়ে যায়। কিন্তু অন্যভাবে দেখলে, আমরা কী বলতে পারি না, আগস্ট মাসই হলো ঠিক মতোন কাজ করার উপযুক্ত সময়, আমাদের প্রতিভাকে বিকশিত করার উপযুক্ত সময়? আমাদের হাতে আরো ১১ মাস পরে আছে, কিন্তু আমার মনে হয়, আমাদের কল্পনাশক্তিকে আরো বেশি ঝালাই করে নেওয়ার উপযুক্ত সময় হচ্ছে আগস্ট মাস। আর এই কল্পনাশক্তির ফলাফল আমরা পাবো সেপ্টেম্বর মাসে।

প্রতিভা এবং কল্পনাশক্তির ব্যবহারের কারণেই আমাদের মন অনেক বেশি সতেজ থাকে। জুলিয়া ক্যামেরন নামে একজন চিত্রশিল্পী আমাদেরকে জানিয়েছেন, তিনি সবচেয়ে বেশি আনন্দ পান যখন নতুন কোন চিত্রকর্মের ধারণা তাঁর মনে আসে। আমাদের সবার ক্ষেত্রেই এমনটাই হওয়া উচি�ৎ। আমাদের জীবনের নির্দিষ্ট সময় কীভাবে আমরা নতুন সব চিন্তা, ধারণা বের করতে পারবো, সেদিকে ব্যয় করতে হবে। নিজেকে প্রশ্ন করুন, এমন অনেক সব অবিক্ষার বিজ্ঞানীরা আমাদের সামনে এনে দিয়েছেন, যার অনেক কিছুই একসময় মানুষরা দিবাস্পন্ন হিসেবে কল্পনা করতো। হয়তো আপনার স্পন্নকে অনেকে দিবাস্পন্ন হিসেবে দেখবে কিংবা এখনি সেই স্পন্ন বাস্তবায়ন হবে না বলে রায় দিয়ে দিবে। কিন্তু আপনি তাতে দমে যাবেন না। আপনি আপনার নিজের মনকে বুঝান, ফলে আপনি আরেকজনকেও নিজের মতো অনুপ্রেরণা দিতে পারবেন। সামাজিক রীতিনীতিকে ছুঁড়ে ফেলে দিয়ে নিজের স্পন্নের পিছনে ছুটুন। মনে রাখবেন, যখন আপনি নিজের ক্ষেত্রে সঠিক পথে থাকবেন, তখন প্রথিবীও আপনার সাথে একমতে চলবে।

প্রতিফলন

আমাদের প্রত্যেকের জীবনে দিনের একটি নির্দিষ্ট সময় নিজের কল্পনার পিছন ব্যয় করা উচি�ৎ।

—থমাস মার্টন

## শিক্ষা ৩০

মানবমনের সবচেয়ে বিচ্ছিরি দিক হলো কোন কিছুতে ভয়পাওয়া, এমন সব কিছুতে ভয় পাওয়া, যার কোন ভিত্তি নেই।

—নেপোলিয়ন হিল

আমাদের জীবনের ৭টি মৌলিক ভয়ের ব্যাপার সম্পর্কে ডাঃ হিল তালিকা করেছিলেন, এগুলো হলোঁ দরিদ্র হয়ে যাওয়ার ভয়, অসুস্থ হয়ে যাওয়ার ভয়, নিন্দার ভয়, ভালোবাসা হারানোর ভয়, বয়ক্ষ হয়ে যাওয়ার ভয়, স্বাধীনতা হারিয়ে ফেলার ভয় এবং মৃত্যুর ভয়। যখন তিনি আমাদেরকে এই তালিকা দিয়েছেন, একই সাথে তিনি এটিও বলেছেন, এই ভয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে আমাদের মন, যদি আমরা জানি কীভাবে তা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। যদি আমরা আমাদের মনকে যথাযথভাবে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির মাঝে রাখতে পারি, তবে এই সকল ভয় হতে আমাদের মনকে আমরা দূরে রাখতে পারবো। যতোই আমরা আমাদের মনের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারবো, ততোই আমরা ভয় থেকে আমাদেরকে মুক্ত রাখতে পারবো। যখনি আমরা আমাদের লক্ষ্যের দিকে অবিচল আর ইতিবাচকভাবে এগুতে থাকবো, আমাদের সব ভয় কর্মসূর্যের মতন উড়ে যাবে।

ডার্বিট ক্লেমেট আমাদেরকে ব্যাখ্যা করেছেন, ভয় মূলত পুরোটাই একটি যুক্তিহীন কাজ, এবং এটি মূলত আমাদের মনে তৈরি কৈয়ে। এই ভয়কে দূর করতে চাইলে ঠিক কী কী করতে হবে, তাও ক্লেমেটে আমাদেরকে জানিয়েছেন। যখনি আমাদের মনে ভয় আসে, আমরা একটু দ্বিধার ভিতর চলে আসি। বিশ্বাসের সম্পূর্ণ বিপরীত হলো ভয়, আর ভয় একবার আমাদের মনে চলে আসলে আমাদের সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথ প্রায় মন্ত্র হয়ে আসে। যদি

আমরা সামনে এগিয়ে যেতে চাই, তবে আমাদেরকে কোনভাবেই ভয়কে আমাদের মনে স্থান দেওয়া যাবে না।

ডারিউ ক্রেমেট সেজন্য একটি মন্ত্র আমাদেরকে শিখিয়েছেন, আর তা হলোঃ ‘এখনি কাজে নেমে পরো!’ তিনি আমাদের জানিয়েছেন, যখনি মানুষ কাজে ব্যস্ত থাকে, তখন আর তার মনে ভয়ের কোন জায়গা থাকে না। তিনি আমাদের বুঝিয়েছেন, এই ধরনের ভয়ের অনুভূতি প্রকৃত অর্থে কাজের দ্বারা দূর করা সম্ভব। আর তাই ‘এখনি কাজে নেমে পরো’ এই মন্ত্র যদি আমরা আমাদের মনে সবসময় জপি, আর ক্রমাগত কাজ করতে থাকি, তবে ভয় আর আমাদেরকে পরাস্ত করতে পারবে না। এই নিয়ম তখনি আমাদের মানতে হবে, যখন ভয় আমাদের সামনে এসে হাজির হবে। এই নিয়মে আরো বলা হয়েছে, এভাবে যদি আমরা কাজ করি, তবে আমরা হাল ছেড়ে দিবো না সহজে, আমরা সামনে এগুতেই থাকবো। এভাবে আপনি আরো বেশি সামনে অগ্রসর হতে পারবেন। আপনি নিজেকে এমন একটা পর্যায়ে নিয়ে যাবেন, যা আপনার কল্পনাতেও ছিলো না। কল্পনাশক্তি আর কাজের স্পৃহা আপনাকে অনেক দূর পর্যন্ত নিয়ে যাবে।

## প্রতিফলন

আমি পিছনের অঙ্কুরের দিকে না তাকিয়ে সবসময় সামনের দিকে ভয়হীনভাবে এগিয়ে যাই।

—থমাস জেফারসন

## শিক্ষা ৩১

আমাদের সবার ভিতর সফলতার বীজ বপন করা আছে কিন্তু আমাদের অনেকে সেই বীজকে ঠিকমতো যত্ন নিতে পারে না বলে আর তা সফলতার মুখ দেখে না।

—নেপোলিয়ন হিল

সফল হতে আমাদের অনেক বেশি কিছু জানার যে প্রয়োজন আছে, এমন কিন্তু নয়। যা আমাদের প্রয়োজন, তা হলো, নিজের মধ্যে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা, আত্মবিশ্বাস আর কাজ চালিয়ে যাওয়ার স্পৃহা।

শিকাগো বয়েজ ক্লাবের একজন প্রেসিডেন্ট হিসেবে স্টোন জানতো, তার এবং এই ক্লাবের ছেলেদের মধ্যে কিছু দূরত্ব আছে। তিনি প্রথমে এই দূরত্ব গুচ্ছে দিতে চেয়েছেন। তিনি এই ক্লাবের সুযোগসুবিধা আগের চেয়ে অনেক বেশি বাড়িয়ে দিলেন। ফলে দেখা গেল ছেলেরা খেলাধুলোতে আগের চেয়ে অনেক বেশি ভালো করতে শুরু করেছে। তিনি তার এই বুদ্ধি কাজে লাগিয়ে কী করে ক্লাবের উন্নতি হয়েছে, সেই সম্পর্কে আরো বেশি নজর দিতে থাকলেন, যাতে সামনেও এই উন্নতি অব্যাহত থাকে।

নেপোলিয়ন হিল এবং স্টোন দু'জন মিলে একটি পরিকল্পনা করেছিলেন, যার নাম ছিল ‘পিএমএ সাইন্স অব সাকসেস’। এই পরিকল্পনার ভিতর তিনি সমাজে আরো বেশি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির প্রচার এবং প্রসার চেয়েছিলেন। আজো এই কোর্স বিশ্বব্যাপী পড়ানো হয় বিভিন্ন হতাশায় আক্রান্ত মানুষজন তার এই কোর্সের মাধ্যমে উপকৃত হয়েছিলেন, এবং তাদের জীবন্মুর স্বপ্ন সফল করতে পেরেছেন। আজো মানুষ তাদের এই কোর্সের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। স্বপ্ন শুধু নিজেরটা পূরণে প্রকৃত সুখ নয়, বরঞ্চ অন্য আরো মানুষও যাতে তাদের স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে পারে, সেই কাজে অংশ নেওয়াও অনেক আনন্দের ব্যাপার। যদিও অনেক বছর পার হয়ে পারেছে, কিন্তু আমরা আজো কৃতজ্ঞতাচিঠ্ঠি ডাঃ হিল এবং স্টোনকে তাদের কাজের জন্যে স্মরণ করে থাকি।

## প্রতিফলন

যদি আপনার স্বপ্ন আরো অনেককে কাজ করার স্পৃহা দেয়, তাদেরকে আরো সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করে, তবে অবশ্যই আপনি একজন নেতা।

—জন কুইঙ্গি এডামস

## শিক্ষা ৩২

১৯৪২ খ্রিস্টাব্দের জুন

কোন একটি কাজ সম্পন্ন করার মূল মন্ত্র হলো সেই কাজে লেগে থাকা। কোন একটি কাজে সফল হওয়ার মূল মন্ত্র হলো সেই কাজটি শুভ্যে করা, করতে থাকা, করতেই থাকা সফল না হওয়া পর্যন্ত।

—নেপোলিয়ন হিল

আমরা মনে করি, আমাদের সকল শিক্ষা কার্যক্রম বা শেখার বিষয় শুধুমাত্র স্কুল কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাঝেই সীমাবদ্ধ। কিন্তু এই ধারণা আসলে ভুল। শেখার কোন বয়স নেই। জীবনভর নিজেকে আরো বেশি উন্নত করা, আরো বেশি শিক্ষার মধ্যে রাখলে আমরা উন্নতির দিকে আরো এগিয়ে যাবো। যে ব্যক্তি নিজেকে কোন সার্টিফিকেট নির্ভর শিক্ষার মধ্যে আবদ্ধ রাখে না, বরঞ্চ আরো বেশি শেখার মধ্যে নিজেকে রাখে, তার সফলতা কেউ আটকে রাখতে পারে না। প্রতিটি দিন আমাদের কাছে নতুন ভাবে আসে, আমাদেরকে নতুন কিছু শেখাতে। মনে রাখবেন, আমাদের জীবন কখনোই শেষ হয়ে যায় না, যতক্ষণ না আমরা এই জীবনকে শেষ করে দিচ্ছি।

আমরা প্রতিদিনই আমাদের জীবনকে নতুন করে শুরু করতে পারি। ডাঃ হিল জীবনের শুরুর দিকে কোন লক্ষ্য নির্ধারণ করেন নি। তিনি নিজেকে বুঝিয়েছেন, তিনি যদি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিজের মধ্যে রাখতে পারেন, তবে একদিন না একদিন তিনি সফল হবেন। নিজের মধ্যে বিশ্বাস রাখাটা এখানে সবচাইতে বেশি জুরুরি। আপনার স্বপ্ন আছে, সেই স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে সঠিক পরিকল্পনা করুন, নিজের কাজে ঝাঁপিয়ে পরুন। চিন্তা + কাজ = সাফল্য।

আপনার কী কোন পরিকল্পনা আছে? আপনি কী তা কোথায় লিখে রেখেছেন? আপনি কী সেই লেখাটি দিনের মাঝে বেশ কয়েকবার পড়েছেন? আপনি কী আপনার অবচেতন মনকে বুঝাতে সক্ষম হয়েছেন আপনার সামনে

যে বাধাই আসুক না কেন, আপনি তা উৎরিয়ে যাবেন; আপনার মন আপনাকে কী বলছে, সে সম্পর্কে সবসময় সজাগ থাকুন। আপনার সাফল্যের কথা চিন্তা করুন। আপনার সামনে কী কী সুযোগ আছে, সেই সম্পর্কে ভাবুন। এই নেতৃত্বাচক পৃথিবীতে আপনার কাজের ক্ষেত্রে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখুন। আপনি আপনার মনকে বুঝান, আপনি যা করতে যাচ্ছেন, তাতে অবশ্যই আপনি সফল হবেন। আমরা নিজেরাই আমাদের ভাগ্য নির্মাতা। কেন আপনি সেই ভাগ্যকে ইতিবাচকভাবে প্রতিষ্ঠা করছেন না?

## প্রতিফলন

একজন মানুষের জীবনে সে পরিশ্রম করে কী অর্জন করলো, সেটি মুখ্য নয়; বরঞ্চ সে নিজেকে কতটুকু রূপান্তর করতে পারলো, সেটি আসল।

—জন রাসকিন

## শিক্ষা গৃহ

আপনি কেমন অভ্যাসের মানুষ, আপনার সাফল্য বা ব্যর্থতা তা দ্বারাই নির্ধারিত হয়ে যায়।

—নেপোলিয়ন হিল

কোন কাজে কালঙ্কেপণ করার অর্থ হচ্ছে সে কাজে নিজেকে ব্যর্থতার কাছাকাছি নিয়ে যাওয়া। কিন্তু আপনি যদি ধীরে ধীরে এগুতে থাকেন, নিজেকে না থামিয়ে, তবে একটা না একটা সময় গিয়ে আপনি সফলতার দেখা পাবেন। যখন আমরা আমাদের সামনের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথা কল্পনা করে কাজে ঝাঁপিয়ে পরি, তখন আমরা সেই কাজে তত বেশি সফলকাম হতে পারি।

আমরা যদি হাতপা গুটিয়ে বসে থাকি, তবে আমাদের ভাগ্যে ব্যর্থতা অবধারিত। আমরা আমাদের প্রতিদিনকার জীবন যেভাবে পরিচালিত করি, ঠিক সেভাবেই সাফল্য বা ব্যর্থতা আমাদের কাছে এসে ধরা দেয়। যদি আমরা কোন কাজে নামতে দেরি করি, তবে আমরা যেনো আমাদের লক্ষ্য থেকে একটু পিছিয়ে গেলাম। আমাদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের সামনে এগিয়ে নিয়ে যায়। আপনি আপনার লক্ষ্য ঠিক করুন, এবং সে অনুযায়ী ধীরে ধীরে কাজে নেমে পড়ুন। যতোই আপনি কাজে নামতে দেরি করবেন, আপনার ব্যর্থতা আপনার দিকে ততো দ্রুত ধেয়ে আসবে। জীবনের সবরবত্তি পরিস্থিতিতে নিজেকে মোকাবেলা করার জন্যে প্রস্তুত করুন, ফলে বিপর্হে আপনি তার পাবেন না। আজকের দিনটি আসল, আজকের এই মুহূর্তটি সত্য, প্রতিটি মিনিট আপনার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। যখনি আমরা এই ম্যাপারটি বুঝতে পারবো, আমাদের কাজের স্পৃহা অনেক বেশি পরিমাণে বেড়ে যাবে। এমারসন আমাদেরকে বলেছিলেন, আমাদের ভিতর অপার শক্তি আছে, শুধুমাত্র তা কাজে

লাগাতে জানতে হবে। এই ধরনের ইতিবাচক মনোভাব আমাদের ভিতর গড়ে তুলতে পারলে আমরা নিজেদেরকে সাফল্যের দ্বারপ্রান্তে আবিষ্কার করবো।

খিংক এ্যান্ড ঝো রিচ বইটির যে কবিতাগুলো আপনাদেরকে অনুপ্রাণিত করেছে, তার মধ্যে উইলিয়াম শেক্সপিয়রের এই লাইনগুলো অন্যতমঃ

প্রতিটি মানুষের ভিতর একধরনের শক্তি কাজ করে,  
যা তাকে সামনে বা পিছনের দিকে ঠেলে দেয়;  
আমাদের সকলের জীবনে উথানপতন আছে,  
কোন ঘটনা আমরা বুঝতে পারি, কিছু আবার রহস্যে পূর্ণ থাকে,  
এই সমুদ্রে আমাদের ভেসে থাকতে হবে,  
আমাদের বিশ্বাস রাখতে হবে এই বিপদ থেকে আমরা মুক্ত হবো,  
কিংবা আমাদের সব বিশ্বাস পথ হারাবে।

—উইলিয়াম শেক্সপিয়র

আপনি কী আপনার জীবনের দক্ষ মাঝি হতে চান নাকি আপনার জীবনের সকল বাধাবিপত্তিতে নিজেকে অতল সাগরে ডুবিয়ে ফেলতে চান? অলস ব্যক্তি কখনো সফলতার মুখ দেখে না। যারা সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে জানে, তারাই সফল হয়। আপনার বর্তমান পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করুন, এবং সামনের দিকে এগিয়ে চলুন!

## প্রাপ্তিফলন

যে তার লক্ষ্যের দিকে পা ফেলেছে, সে যেনো তার লক্ষ্য অর্ধেক পূরণ করে ফেললো।

—হোরাচ

## শিখা ৩৪

আপনি আজ যা ভাববেন নিজেকে, আগামীকাল ঠিক তেমনই আপনাকে খুঁজে পাবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

### পিএমএ শার্প আপ ম্যান

১৭টি কার্যক্রমের ধারা যা আপনাকে  
একটি ইতিবাচক মন তৈরি করে দিবে এক মুহূর্তেই!

পরিকল্পনা করাঃ যদি আপনি ইতিবাচক চিন্তা করতে চান, তবে নিয়মিত ব্যায়ামের মতোন, এটিকেও জীবনের আবশ্যিক কাজে পরিণত করতে হবে। প্রতিদিন জীবনের ১৭টি কার্যক্রমের দিকে একবার হলেও তাকাতে হবে, এবং সে অনুযায়ী কাজ করতে হবে। যদি আপনি দিনের ভিতর অন্ততপক্ষে ১৫ থেকে ৩০ মিনিট সময় নিজের ইতিবাচক মনোভাব ফিরিয়ে আনার জন্যে ঝ্যবহার করেন, তবে একটা সময় আপনি লক্ষ্য করবেন, আগের আপনি আর ঝুঁতুস্থানের আপনি-র মধ্যে কত পার্থক্য! যদিও এই মনোভাব বজায় রাখার জন্মে এই ১৭টি কার্যক্রমের পাশাপাশি আরো কিছু কাজ করারও প্রয়োজন রয়েছে কিন্তু প্রথমত এই ১৭টি কার্যক্রম পালন করার দিকে আপনাকে মনোযোগ করতে হবে।

পরিকল্পনার মূল্যঃ যদি আপনি এই ১৭টি কার্যক্রম পালন করা শুরু করেন, প্রথমদিন পালনের পরই আপনি আশ্চর্য ইতিবাচক শাস্ত্রবর্তন আপনার মধ্যে খুঁজে পাবেন। এখনি এই ১৭টি ইতিবাচক কার্যক্রম শুরু করে দিন।

### দিন ০১: আপনার কাজের একটি লক্ষ্য বের করুন।

এখনি কাজ করা শুরু করুন। এমন কিছু করা শুরু করুন, যা আপনি আগামী ১৭ দিনে আপনি শেষ করতে পারবেন। একটি কাগজে আপনি আপনার লক্ষ্যের কথা লিখুন। যা স্বপ্ন আপনি দেখছেন, তা বিস্তারিত স্থানে লিখুন। যেমন আপনি লিখতে পারেনঃ ‘আমি সফল হতে চাই’ কিংবা ‘আমি আগামী কয়েকদিনে আমার ব্যাংক এ্যাকাউন্টে ৫০০০ট জমাতে চাই।’ ‘আমি শুধু পুষ্টিকর খাবার খাবো আগামী কয়েকদিন।’ ‘আমি এমন কোন কাজ করবো না, যা মানুষকে কষ্ট দেয়।’ ‘আমি প্রতিদিন তিন মাইল হাঁটবো।’ আপনি হয়তো বুঝতে পারছেন, আমি কী বুঝাতে চাইছি। আপনার লক্ষ্যের কথা একটি কাগজে লিখুন। এই কাগজটি পরবর্তী কয়েকদিন আপনার লক্ষ্যের দিকে পৌঁছাতে আপনাকে ভীষণভাবে সাহায্য করবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, আজ আপনি তিন মাইল হেঁটেছেন, আপনি সেই কাগজে লিখুন, আজ আপনি আপনার লক্ষ্য পূরণের জন্যে তিন মেইল হেঁটেছিলেন। আপনার সফলতার পথের হিসেবে আপনাকেই রাখতে হবে।

### দিন ২: কিছু সমমনা মানুষকে একজোট করুন।

এমন কোন মানুষকে খুঁজে বের করুন, যে আপনাকে অনুপ্রেরণা দিবে, সে হতে পারে আপনার বন্ধু, কিংবা পাঢ়াপ্রতিবেশী বা আপনার ফেসবুক বন্ধু। তাদেরকে আপনার পরিকল্পনার কথা বলুন। প্রতি দুই সপ্তাহে অন্তত একবার তাদের সাথে দেখা করুন। সেই আড়ডা অনেক বেশি সময় নিয়ে ক্ষেত্রে ক্ষেত্রে হবে, এমন নয়। এমন কিছু কথা বলুন, যা আপনার স্বপ্নের সাথে যায়। এই মানুষটি পরবর্তীতে আপনার স্বপ্নদ্রষ্টা হবে, আপনাকে উৎসহান দিবে, আপনার ভুল ধরিয়ে দিবে। আপনি আরেকটি কাগজে এই মানুষটির নাম লিখুন, যে আপনাকে সহায়তা করছে আপনার স্বপ্নপূরণে। সেই মন্ত্রের নিচে, তার সাথে কখন কী নিয়ে আলাপ হয়, আপনার স্বপ্নপূরণে সে কীভাবে আপনাকে দিকনির্দেশনা দিচ্ছে, কিংবা তার নির্দেশনায় আপনি কতটা সফল হতে পারলেন, তা লিখুন।

### দিন ০৩: বিশ্বাস অটুট রাখুন।

তৃয় একটি কাগজে ১০টি ইতিবাচক কাজের কথা লিখুন যা আপনার লক্ষ্যের দিকে আপনাকে আরো একটু এগিয়ে নিয়ে যাবে। প্রতিদিন বেশ কয়েকবার অনেক জোরে জোরে এই লেখাগুলো পড়ুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি ‘প্রতিদিন

তিন মাইল হাঁটতে চান’ , তাহলে আপনার ইতিবাচক ভাবনাগুলো কী কী হতে পারেং :

আমি প্রতিদিন তিন মাইল হাঁটবো কোন রকম আশা-আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই ।

তিন মাইল হাঁটার পর আমার নিজেকে আগের চেয়ে অনেক সুস্থ মনে হবে, নিজেকে অনেক বেশি সুখী লাগবে ।

আমি প্রতিদিন তিন মাইল হাঁটতে পারাটাকে অনেক উপভোগ করি ।

তিন মাইল হাঁটার ফলে আমার শরীরের যে অতিরিক্ত মেদ ঝড়ছে, তা আমায় আগের চেয়ে অনেক সুস্থান্ত্রের দিকে নিয়ে যাচ্ছে ।

প্রতিদিন তিন মাইল হাঁটার সময় আমার সাথে অনেকের দেখা হয়, ফলে সবার সাথে হৃদতা বাড়ছে ।

প্রকৃতির মাঝে আমি তিন মাইল হাঁটি, ফলে আমার আত্মিক উন্নতি হচ্ছে ।

প্রতিদিন তিন মাইল হাঁটার ফলে আমার মধ্যে যে চাপা কষ্ট ছিল, তা অনেকটা দূর হয়েছে ।

তিন মাইল হাঁটার ফলে প্রতিদিনের ব্যায়ামের পাশাপাশি আমার মানসিক স্বাস্থ্যেরও অনেক উন্নতি হচ্ছে ।

তিন মাইল হাঁটার সময় আমার প্রতিবেশী আমায় বেশ উৎসাহী করেছে ।

এই কথাগুলো প্রতিদিন মনে রাখবেন, আপনার উন্নতির গতিপ্রকৃতিও লক্ষ্য রাখুন ।

#### দিন ০৪: আরেকটু বেশি পরিশ্রম করুন ।

প্রতিদিন কাজ থেকে ফেরার পথে এমন কাউকে সাহায্য করুন, যাকে আপনি চিনেন না । এমন কিছু কাজ করুন, যা আপনার মনকে শান্তি দিবে । এমন কিছু ভালো কাজ করুন, কারণ আপনি নিজেও ভালোভাবে বেঁচে থাকতে চান । যে আপনাকে ভালোবাসে না, তার সাথে সুন্দর করে কথা বলুন ~~আপনার~~ আপনার পরিবারের কারো খাবারের বাল্ব গুছিয়ে দিন, নিজের প্রতিদিনের কাজের চেয়ে আজ না হয় একটু বেশি কাজ করুন, আপনার পাড়ার কোন সামাজিক উন্নয়নমূলক কাজে অংশ নিন এইসব কাজই করুন, কোনুক্তি আশা আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই । আপনি এই সমাজকে আপনার ভালোটুকু দিয়ে যান, একটা না একটা সময় খেয়াল করবেন, সেই ভালোর প্রতিরূপ আঙ্গনার কাছে ফিরে আসবে আপনার এই ভালো কাজের উদাহরণ দেখে আরো অনেকে এগিয়ে আসবে আপনার পাশে ।

## দিন ০৫: নিজের ব্যক্তিত্ব ধরে রাখুনঃ

আজকেই সেই দিন! আপনি নিজের জন্যে যা করার, আজকেই করুন! নিজের উন্নতি সাধন করতে আর কে আপনার চেয়ে বেশি চাইবে! আপনি যদি ভালো কাজ করেন, এই প্রতিদান আপনি একটা না একটা সময় অবশ্যই পাবেন। নিজের পছন্দের কাজ করুন, নিজেকে সময় দিন। আপনার পছন্দের বইটি মেলে ধরুন, আপনার পছন্দের সিনেমাটি দেখুন, সব কাজ ফেলে নিজেকে দিন কিছুটা সময় দিন! এমন কিছু কাজ করুন যা সারাদিনের রুটিনে নেই, কিন্তু এখন করলে আপনি আপনার মনকে শান্তি দিতে পারবেন। আপনার পঞ্চম কার্ডে এমন সব কাজের কথা লিখুন, যে কাজগুলো আপনি অবসর করে আনন্দ পান। অবসর সময়ে এই কাজগুলো বারংবার করুন।

## দিন ০৬: ব্যক্তিগত উদ্যোগ।

সবসময় মনে রাখুন, “আমি অবশ্যই আমার লক্ষ্য পৌঁছাতে পারবো, “এই কথাটি নিজের মনের ভিতর গেঁথে রাখুন। আপনি আজ সেই কাজগুলো করবেন, যার তালিকা আপনি নিজ হাতে কাগজে লিখে রেখেছিলেন। সেই কাজগুলো করতে যা যা করার প্রয়োজন হয়, সবকিছু করুন। অনেক বেশি পরিশ্রম করুন, নিজের লক্ষ্য না পৌঁছানো পর্যন্ত থামবেন না। প্রতি এক ঘণ্টার জন্য একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, ঠিক করুন, এই এক ঘণ্টায় আপনি ঠিক কতটুকু কাজ করতে পারবেন। কাজ করার সময় আর অংশ পশ্চা�ৎ কোন কিছু নিজের ভাববেন না, শুধুমাত্র কাজের দিকেই লক্ষ্য রাখবেন। এখন, ৬ নম্বর ক্লাসেজে বা কার্ডে এমন কিছু লিখুন, যে কাজগুলো আপনি সম্পন্ন করতে পেরেছেন। যখন আপনি কাজের মধ্যে এক বা দু’ঘণ্টা অতিবাহিত করছেন, এবং একটু বিরতি নিন। কোন একটি লক্ষ্যের দিকে যাওয়ার জন্যে যে পরিশ্রম করা হয়, তার মধ্যে থাকার অন্যরকম একটি প্রশ্নান্তি রয়েছে। অস্তিম যখন বাস্তবে কাজ করতে যাবেন, তখন এটি খেয়াল করলে বুঝাতে পারবেন; এখনি কাজে নেমে পরুন!

## প্রশ্নান্তি

আমি বা অন্যকেউ, কেউই আপনার লক্ষ্যের পথে যাত্রাটুকু শেষ করে দিতে পারবে না। এই যাত্রা শেষ করার একমাত্র পথিক আপনি নিজে!

—ওয়াল্ট উইটম্যান

## শিক্ষা ৩৫

যার জীবনে কোন লক্ষ্য নেই, সে কখনো জীবনে বড় কিছু করতে পারে না।  
সুঅভ্যাসের ভিতর থেকে নিজের ইচ্ছেশক্তিকে যদি কেউ সঠিকভাবে কাজে  
লাগাতে পারে, তবেই সে জীবনে সফলতার মুখ দেখতে পারবে।

—নেপোলিয়ন হিল

## দ্বিতীয় অংশ

# পিএমএ শার্প আপ প্ল্যান

১৭টি কার্যক্রমের ধারা যা আপনাকে একটি ইতিবাচক  
মন তৈরি করে দিবে এক মুহূর্তেই!

### দিন ০৭: ইতিবাচক মানসিক চিন্তার চর্চা।

প্রতিদিনের সকল কাজে আপনার ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখুন। কখনো  
অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসী হতে যাবেন, প্রতি ঘণ্টায় কী ভাবে আপনি সে ঘণ্টায়  
কাজ করবেন, তা নির্ধারণ করুন। প্রতিটি মিনিটের হিসাব রাখুন। আপনার  
কথাতে, আপনার আচরণে যেনো আপনার ইতিবাচক মানসিকতার প্রতিফলন  
হয়। প্রতিটি কথা বলার আগে মনে মনে আগে চিন্তা করে নিন, আপনার কথা  
আপনাকে ইতিবাচক ভাবে কাজ করাচ্ছে কি-না। আপনার চলার পথে আর  
কাউকে বাঁধা হিসেবে মেনে নিবেন না, নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন আজকের  
৭ম দিনে, আপনি যে ইতিবাচক মানসিকতার ভিতর বসবাস করছেন, তা লিখে  
রাখুন। আমরা প্রতিদিন যেমন কাজ করে থাকি, দিনশেষে আমাদের ফ্ল্যাফলও  
তেমনটি আসে। আপনার লক্ষ্য যেনো অনেক বড় হয়

### দিন ০৮: কর্মোদ্যম।

বাচ্চাদের মতোন চত্বর হোন, বাচ্চাকালে কোন স্মৃতির কথা মনে করে  
দেখুন, কোন ঘটনা আপনাকে আনন্দ দেয় হয়তে। আইসক্রিম খাওয়ার স্মৃতির  
কথা আপনার মনে পরবে। সেসব অনুভূতির ক্ষেত্রে মনে করে আজকের দিনে  
কাজে স্পৃহা নিয়ে আসুন। আপনার জীবনকে বুঝান, আগে যেমনটা আপনি

জীবনকে উপভোগ করেছেন, সামনের দিনগুলোতেও আপনি একই রকম ভাবে জীবনকে উপভোগ করতে পারবেন। নিজের কর্মাদ্যম স্পৃহা নিজে তৈরি করুন, দেখবেন আগের চেয়ে আপনার কাজ করার গতি এবং ইচ্ছে, দু'টোই বেড়ে গিয়েছে। আমরা যদি আমাদের অনুভূতিগুলোর উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারি, আমরা সহজেই আমাদের জীবনে সফল হতে পারবো। এই অনুভূতির দায়বদ্ধতা থেকে আমরা কাজের প্রতি আরো বেশি মনোযোগী হবো। এখন, একটি কার্ডে আপনি অষ্টম দিনে কী কী কাজের ফলে আপনার লক্ষ্যের দিকে যেতে আরো স্পৃহা পান, সেটি লিখে রাখুন। সেই স্মৃতিগুলো মনে করে আপনার মনকে জাগিয়ে রাখুন। এভাবে মনকে যদি জাগিয়ে রাখতে পারেন, তবে তা আপনার লক্ষ্য পূরণে অনেক বেশি কাজে দিবে। সেই স্মৃতিগুলো খুঁজে বের করুন।

### দিন ০৯: আত্মনিয়ন্ত্রণ।

আপনি হয়তো খাদ্যের নিয়ন্ত্রণের কথা শুনে থাকবেন। এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যার ফলে যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি লক্ষ্য পৌঁছাতে পারছেন না, অন্য কোন দিকে মনোযোগী হতে পারবেন না। মাঝেমাঝে জীবনে অনেক বড় কিছু পেতে হলে আমাদেরকে ছোট ছোট ব্যাপারগুলোকে এড়িয়ে চলতে হয়। হ্যাঁ, এটিকেই আত্মনিয়ন্ত্রণ বলা হয়ে থাকে। এটি একধরনের কৌশল, যার ফলে আপনাকে আপনার বৃহস্পৰ্শ স্বার্থে ক্ষুদ্রক্ষুদ্র ত্যাগ মেনে নিতে হয়। আত্মনিয়ন্ত্রণ আমাদেরকে শেখায় কী করে আমরা যখন কোন পুরাতন অভ্যাসের সামনে এসে হাজির হই, নিজেদেরকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এটি আমাদেরকে আমাদের বদ্যাস থেকে দূরে রাখ, ফলে আস্তে আস্তে আমরা আমাদের লক্ষ্যের দিকে এগুতে থাকি। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, যখন আমাদের মন চাইবে কোন কিছু থেতে, তখন আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি যদি শক্তিশালী হয়, তবে আমরা সে খাবার থেকে নিজেদেরকে দূরে রাখতে পারবো। হয়তো এখন খেলে আপনার কিছু হবে না, কিন্তু আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যরক্ষা করতে চান, তবে প্রতিটি অভ্যাসের অনেক গুরুত্ব আছে। এভাবে আপনি যদি আপনার আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তিকে কাঞ্জেলাগাতে পারেন, খুব সহজেই আপনি আপনার লক্ষ্য পৌঁছাতে পারবেন।<sup>১৯</sup> ম কার্ডে আপনি এমন ১০টি কারণ উল্লেখ করুন, যা আপনাকে আপনার লক্ষ্য থেকে দূরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা করে। কখনো কখনো আত্মনিয়ন্ত্রণ ছাড়াও আমাদের নিজে থেকেও অনেক কিছু করার প্রয়োজন হয়। আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব যাতে আপনার বিজয়ে বাঁধা হয়ে না দাঁড়ায়, সেদিকে অবশ্যই বেঙ্গল রাখতে হবে।

## দিন ১০: যুক্তিযুক্ত চিন্তাভাবনা।

আমরা এমন এক বিশাল দুনিয়ায় বাস করি, সেখানে এতসব জিনিসপত্র আমাদের সামনে এসে হাজির হয়, যার ফলে আমরা আমাদের চিন্তাভাবনা একদিকে রাখতে পারি না। সবকিছু নিয়ে তখন আমাদের দ্বিধার স্থিতি হয়। সবকিছুকে পরীক্ষা করে দেখার মতন মনমানসিকতা থাকে না। যাই হোক, আপনাকে আজ থেকেই এমন কিছু করতে হবে, যার ফলে আপনি আপনার লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হতে পারেন। ধরুন, আপনি অফিসে আজ ট্রাফিক জ্যামের কারণে দেরি করেছেন। আপনি যদি আপনার প্রতিদিনকার নিয়মমাফিকের চেয়ে একটু আগে বের হতেন, আপনি কী মনে করেন না, আপনি আজো সময়মত অফিস করতে পারতেন? প্রতিদিনকার রুটিন যদি আপনি ঠিক মতো গুছিয়ে কাজে লাগাতে পারেন, তবে অবশ্যই আপনি সফলকাম হবেন। আপনি কী আজ দুপুরে ঠিক মতো দুপুরের খাবার খেয়েছিলেন নাকি দেরি হতে হতে বিকেল ৫টার সময় খাবার খেয়েছেন? আজকের ১০ নম্বর কার্ডে আপনি প্রতিদিন ঠিক কী করে আপনি সময়ের ব্যবস্থাপনা করবেন, সে সম্পর্কে লিখবেন। এখন, প্রতি ঘণ্টায় আপনি ঠিক কী কী কাজ করবেন, সে সম্পর্কে সম্যক ধারণা যাতে আপনার থাকে। কিছুটা সময় রাখুন নিজেকে একান্তই দেওয়ার জন্যে, বিশ্বামের সময়ও নির্ধারিত করুন। আর সবকিছু যখন গুছিয়ে আসবে, আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন, ঠিক কোন সময়ে কোন কাজটি আপনার করা প্রয়োজন।

## দিন ১১: মনোযোগ ধরে রাখা।

আমাদের চিন্তা আমাদের মনে বসবাস করে। এইসব চিন্তা যখন আমরা কাজে ঝুপান্তর করতে পারি, ঠিক তখনি আমরা সফল হতে পারবো। আমরা ঠিক তেমনটাই জীবনে পেয়ে থাকি, যেমন কাজ প্রতিদিনের জীবনে আমরা করে থাকি। একটি পুরাতন প্রবাদ আছেঃ ‘শিক্ষক তখনি শ্রেণীকক্ষে আসেন, যখন ছাত্রো প্রস্তুত থাকে।’ এখন, আমরা যা আমাদের জীবনে মনোযোগ দিয়ে, ঠিক তা-ই আমরা দিনশেষে হাতে পাবো, আর যা আমরা চাই না পেতে, সে সব কাজের দিকে আমাদের কোন মনোযোগ দেওয়ার মানে নেই। আজকের ১১তম কার্ডে আপনি এমন সব কাজের কথা লিখুন, যে কাজগুলোতে আপনি পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে সামনের দিকে আরো বেশি এগিয়ে যেতে চান। এটি মানসিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, কিংবা সামাজিক যেকোন কিছুই হতে পারে। যেকোন একটিকে আপনি প্রথমে পছন্দ করুন, এবং এরপর সে কাজে কীভাবে নিজেকে আরো বেশি জড়িয়ে রাখবেন, সে পরিকল্পনা করুন। যদি সেটি হয় অর্থনৈতিক

কোন কারণ, তবে প্রতিদিনের আপনার আয়ব্যয়ের পূর্ণাঙ্গ হিসাব আপনার কাগজে লিখে রাখুন। যদি সেটি হয়, আধ্যাত্মিক ব্যাপার, তবে আপনি নিজেকে কোন সব কাজে রাখছেন, যেখানে আত্মিক সম্পর্ক বেশি, সেদিকে মনোযোগী হোন। যদি সেটি হয় আপনার মানসিক কোন ব্যাপার, তাহলে আপনি খুঁজে বের করুন, কোন কাজগুলোতে আপনার মন ভালো থাকে। যদি সেটি হয় শারীরিক কোন ব্যাপার, তবে বের করুন কীসে আপনার স্বাস্থ্য ভালো থাকে। হয়তো সেটি হতে পারে অন্য যেকোন কিছু। খুঁজে বের করুন সেই কারণটি।

## দিন ১২: দলগত কাজ।

সবাই মিলে একসাথে কাজ করার মধ্যে একটি অন্যরকম আনন্দ আছে। আপনার স্বপ্ন পূরণে অনেক মানুষকে কাজে লাগান। তারা হতে পারে আপনার বক্তু, কিংবা আপনার সহকর্মী, কিংবা অন্য যে কেউ। তাদের সাথে বিভিন্ন যোগাযোগ মাধ্যমে অনেক বেশি যোগাযোগ রক্ষা করুন। তাদের সাথে দেখাসাক্ষাৎ হওয়ার আগে কী নিয়ে আলোচনা করবেন, তা ঠিক করে রাখুন। হতে পারে সেটি একটি নিতান্তই পারিবারিক অনুষ্ঠান। সেই পারাবারিক অনুষ্ঠানে কী করে সবাইকে কাজে লাগাতে পারবেন, তা বের করুন। আপনি একা যা করতে পারবেন না, দেখুন সেই দলগত ভাবে কাজ করার ফলে সহজেই করতে পারছেন। এখন, ১২ নম্বর কার্ডে আপনি লিখে রাখুন এমন ১০টি কারণ যা আপনি যখন দলগতভাবে করেন, এবং সফলকাম হবেন। অনেক কঠিন কাজ যা আপনি একা পারবেন না, তা আপনি কয়েকজন মিলে সমাধা করতে পারবেন। কথায় আছে, দশের লাঠি, একের বোৰা। এখন কীভাবে আপনার কাজের চাপ সকলের মধ্যে দিয়ে দিবেন, তা নিজেই নির্ধারণ করুন।

প্রতিফলন

প্রতিটি পঙ্গপাথিকেই ঈশ্বর খাবার দিয়ে থাকেন, কিন্তু সেই খাবার তিনি তাদের মুখে তুলে খাওয়ান না।

—জে. জি. ইল্যান্ড

## শিক্ষা ৩৬

কে বলেছে, 'আপনি এই কাজটি করতে পারবেন না?' এবং কীভাবে সে বুঝতে পারলো আপনি এই কাজ করার যোগ্য না? আপনাকে মূল্যায়ন করার ক্ষমতা তাকে কে দিলো?

—নেপোলিয়ন হিল

## তৃতীয় অংশ

# পিএমএ শার্প আপ প্ল্যান

১৭টি কার্যক্রমের ধারা যা আপনাকে  
একটি ইতিবাচক মন তৈরি করে দিবে এক মুহূর্তেই!

### দিন ১৩: নিজের ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নিন।

নিজের উপর বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছেন? কোন কিছুতেই কিছু হচ্ছে না? জীবনের সবকিছুর উপর দারকণ ভাবে হতাশ হয়ে পরেছেন? আপনার নিজের ব্যর্থতার হিসেব বের করতে পারছেন না? ব্যর্থতা থেকে কী করে আমরা শিক্ষা নিবো? আপনার বিগত দিনের সময়গুলোর কথা মনে করুন, সেসব দিনে আপনার ব্যর্থতার সময়ে আপনি কীভাবে কোন কাজ করেছিলেন, তা চিন্তা করুন। ব্যর্থতার সাথে সাথে সফলতার বিষয়গুলোও চিন্তা করুন। আপনি কী দেখলেন? আপনার জীবনে যেমন অনেক ব্যর্থতার গল্প আছে, একই সাথে এখানে রয়েছে অনেক সফলতার গল্পও এখন, ব্যর্থতা থেকে কীভাবে আপনি উৎরিয়ে এসেছেন, সেই চিন্তা করুন। জীবনে আপনার অনেক খারাপ্পা সময় এসেছে, এবং সেই সব খারাপ সময় আবার চলেও গিয়েছে, ক্ষেত্রে ব্যর্থতা আপনাকে করেছে আগের চেয়ে আরো শক্তিশালী। তাহলে আপনি বুঝতে পারছেন, ব্যর্থতার ইতিবাচক দিকও কিন্তু রয়েছে। আপনি এক্সট্ৰিটি তালিকা তৈরি করুন, সেখানে থাকবে ব্যর্থতা থেকে কীভাবে আপনি আবারও সফল হয়েছেন। ১৩ নম্বর কার্ডে এই সবকিছুর বর্ণনা থাকবে। কীভাবে আপনি ব্যর্থতায় নিমজ্জিত ছিলেন, এবং সেখান থেকে আবার সফলতা পেলেন। মনে রাখবেন, ‘প্রত্যেক ব্যর্থতা আপনাকে আবার দিবে সেই একই পরিমাণ বা তারচেয়ে বেশি

সফলতা।' গোলাপের সুবাসের সাথে সেখানে থাকা কাঁটাগুলোও লক্ষ্য করুন, এবং সামনে এগিয়ে যান।

### দিন ১৪: বৃক্ষিমান দূরদৃষ্টি।

জীবনে আনন্দ করুন। নতুন কিছু চিন্তা করুন। এমন সব কাজ করার চিন্তা করুন, যা আগে কেউ কখনো ভাবে নি। এমন কিছুতে মন দিন, যা আপনাকে আনন্দ দেয়। নিজের চিত্তবিনোদনের জন্যে প্রয়োজন, এমন কিছু করেন, এটি হতে পারে কোন ছবি আঁকা, কিংবা গান গাওয়া অথবা অন্য যেকোন কিছু। যখন আপনার পছন্দের কাজটি আপনি শেষ করবেন, সেই কাজটি কী, তা ১৪ নম্বর কার্ডে লিখে রাখুন। আপনার প্রতিভাকে কখনো ছোট করে দেখবেন না।

### দিন ১৫: স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখুন।

অস্বাস্থ্যকর ভাবে জীবনযাপন করার কী মূল্য তা নিশ্চয় আপনি জানেন। যদি আপনি সুস্থ থাকেন, তার উপকারিতা কী আপনার জানা নেই? আপনি কী প্রতিদিন ৮ গ্লাস পানি পান করেন? আপনি কী এমন খাবার গ্রহণ করেন, যা আপনার স্বাস্থ্য আরো ভালো করবে? প্রতিদিন ৮ ঘণ্টার ঘুম? এমন কিছু কী করেন, যা আপনার স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মনকেও সতেজ রাখে? কেন করছেন না? আজকের ১৫ নম্বর কার্ডে এমন সব কাজের কথা লিখুন, যা আপনার শরীর সুস্থ রাখতে সহায়তা করবে। আগামী ২১দিন আপনি এমন সব কাজ করুন, যা আপনার শরীরকে আরো বেশি সুস্থস্বল বানাবে। এভাবে যদি ২১দিন একটি নির্দিষ্ট রুটিনের ভিতর আপনি আসতে পারেন, পরবর্তীতে তা আপনার অভ্যাসে রূপান্তর হবে। প্রতিদিনের সব ব্যায়ামের, খাবারের তালিকা সংরক্ষণ করুন।

### দিন ১৬: আপনার সময় এবং অর্থের সঠিক মূল্যায়ন করুন।

আপনি সারাবছর কতটা সময় বাঁচিয়েছেন বা কত টাকা সঞ্চয় করেছেন, তা আজকে আপনি কীভাবে টাকা ব্যয় করছেন বা কীভাবে সময় কাটাচ্ছেন, তার উপর নির্ভর করছে। আপনি খুঁজে বের করুন, কোথায় আপনি অতিরিক্ত টাকা খরচ করছেন, কোথায় আপনার অথবা সময় নষ্ট হচ্ছে। সেইসব কাজ থেকে নিজেকে বিরত রাখুন। আজকের ১৬ নম্বর কার্ডে আপনি লিখুন, নিজের ৮ ঘণ্টা বিশ্বামের সময়টাতে আপনি কীভাবে ব্যয় করছেন। আপনি কী সেই সময়টাতে টিভি দেখে সময় কাটাচ্ছেন নাকি বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে আড়ত দিচ্ছেন কিংবা এমনকিছু করছেন, যা আপনাকে আপনার লক্ষ্যের দিকে আরো এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে? আপনি যদি এই ৮ ঘণ্টার বেশিরভাগ সময় এমনকিছুতে ব্যয় করেন, যা

আপনার লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়, তবে আপনি পিছিয়ে যাচ্ছেন। আপনি আবারো আপনার প্রথম দিনের কর্মতালিকায় ফিরে যান এবং দেখুন কীভাবে আপনি কাজ করতে চেয়েছিলেন। আপনিই পারবেন আপনার সময়টাকে উপযুক্ত ভাবে খরচ করতে। সময় যেনো আপনাকে নিয়ন্ত্রণ না করে, সময়ের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ রাখুন।

### দিন ১৭: জাগতিক অভ্যাসের শক্তি।

আমরা যে অভ্যাস দ্বারা নিজেদের নিয়ন্ত্রণ করি, সেই অভ্যাসই জীবনভর আমাদের সাথী হয়। আপনার বর্তমান অভ্যাসের দিকে লক্ষ্য করুন, আপনি কী অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করছেন নাকি অভ্যাস আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করছে? অভ্যাস প্রথমে তৈরি হয়, এরপর আমাদেরকেই তারা নিয়ন্ত্রণ করে। আপনাকে জানতে হবে কী করে বদ্ব্যাসকে এড়িয়ে চলতে হবে, এবং কী করে সে স্থলে সুঅভ্যাস ফিরিয়ে আনতে হবে। আজকের ১৭ নম্বর কার্ডে এমন সব অভ্যাসের কথা লিখুন আপনার প্রতিদিনকার অভ্যাসের কথা। আপনি যে অভ্যাসের কথাগুলো লিখলেন, সেই অভ্যাস কী আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে, নাকি আপনি তাদেরকে নিয়ন্ত্রণ করেন? যা আপনার সাফল্যের পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে, সেই অভ্যাসগুলোকে আজই পরিবর্তন করে ফেলুন। আপনার এই কার্ডের একপাশে লিখুন সেই সব অভ্যাসের কথা, যা আপনাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে। আর এই কার্ডের বিপরীত পাশে লিখুন সেইসব বদ্ব্যাসের কথা, যা আপনাকে পিছিয়ে দিচ্ছে। এখন, ভালো অভ্যাসের চৰ্চা আরো বাড়িয়ে তুলুন, আর বদ্ব্যাসগুলোকে আস্তে আস্তে বেড়ে ফেলে দেওয়ার চেষ্টা করুন। যখনই কোন বদ্ব্যাস আপনি পুরোপুরি কাটিয়ে উঠতে পারবেন, কার্ডে সেই কাজটি কেটে ফেলুন। আপনি যখনি আরেকটি নতুন ভালো অভ্যাস আয়ত্ত করতে পারবেন, সেখানে একটি 'স্টার' দিয়ে রাখুন। এভাবে একটা সময় আপনি দেখতে পারবেন, আপনার খারাপ অভ্যাসগুলো কমছে, এবং ভালো অভ্যাসের পরিমাণ অনেকগুণ বেড়ে চলছে। এই নিয়ম ২১দিন চালিয়ে যান। ২১দিন পরে আপনি নিজেকে অন্যরকম একজন মানুষ হিসেবে খুঁজে পাবেন। এভাবে চিন্তা করে দেখুন, সারাবছরে আপনি কতটা উন্নত করতে পারবেন নিজেকে।

## কার্ডের ফলাফল :

এখন ফলাফলের সময়! আপনার এতদিনের রুটিনের সফলতার ফলাফল।  
 সাফল্য = চিন্তা + কাজ। নিজের পরিশ্রম দিয়ে যদি আপনি কাজ করতে না  
 পারেন, তবে কিছুতেই কোন ফলাফল আপনার হাতে এসে পৌছাবে না।  
 শুধুমাত্র কাজের দ্বারাও সফল হতে পারবেন না। এই কাজ একটি নিয়মের মধ্য  
 দিয়ে করতে হবে। আপনাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে, এই সাফল্য  
 আপনার জন্য! এভাবে যদি আপনি নিজে তৈরি করতে পারেন, সামনের  
 দিনগুলোতে আপনার জন্যে রয়েছে উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ।

### প্রতিফলন

আপনি যদি অনুশীলন না করেন, তবে কোন বাদ্যযন্ত্র বাজাতে কখনোই  
 আপনি পারদর্শী হতে পারবেন না।

—ডাঃ এডওয়ার্ড এল. ক্রেমার

## জীবনের মৎক্রিন্দি শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

একটি স্কুল হয়তো একজন মানুষকে লিখতে পড়তে শেখাতে পারে, কিন্তু তা কখনোই একজন মানুষকে সুশিক্ষিত করতে পারে না। শিক্ষা তখনি জীবনে কাজে লাগে যখন তা মানুষ মন থেকে শিখে এবং এই শেখার প্রক্রিয়া সারাটা জীবন অব্যাহত রাখে।

আপনার ভিতর ঘুমিয়ে থাকা শক্তিকে জাগিয়ে তুলুন!

## শিঙ্কা ৩৭

আপনি তখনি সাফল্যের দেখা পাবেন, যখন আপনি বিশ্বাস করতে শুরু করবেন, আপনিও সফল হতে পারবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

খুব সাম্প্রতিক সময়ে আমার সাথে এমন একজনের পরিচয় হয়েছে, যিনি বিশ্বাস করেন, নেপোলিয়নের আদর্শ জীবনে সফলতার মূল চালিকাশক্তি। তার অফিসে যখন আমি যাই, নিজের চোখকে বিশ্বাস করাতে পারছিলাম না। তিনি এত বেশি কিছু তার সারাজীবনে অর্জন করেছেন, যা বলার বাহিরে। তার সকল অর্জনের ইতিহাস তার অফিসের দেয়ালে দেয়ালে সাজানো। তার সারাজীবনের সকল অর্জন এই দেয়ালের দিকে তাকালেই জানা যায়। যখন আমি প্রায় ১০০ এর উপর ছবিগুলোর দিকে তাকিয়ে ছিলাম, তখন আমার বুম্বাতে বাকি রইলো না, ঠিক কীভাবে তিনি নেপোলিয়ন হিলের কাছ থেকে অনুপ্রাণিত হয়েছেন। নেপোলিয়ন হিল জীবনভর মানুষকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গ বজায় রাখতে বলে গিয়েছেন। আজকের এই দেয়াল তার প্রমাণ, তার কথাগুলোর বাস্তব জলজ্যান্ত উদাহরণ !

তার আজকের সফলতার পিছনে রয়েছে একটি গল্প। একবার জিন্নি তার প্রতিষ্ঠানকে একটি বুদ্ধি দিয়েছিলেন, কিন্তু অন্য সব বসের মতোন তার বস সেই বুদ্ধিটাকে ছুঁড়ে ফেলে দেন নি, বরঞ্চ তিনি তা সাদরে গ্রহণ করেছিলেন। তিনি সেই লেখাটা বাসায় নিয়ে পড়েছিলেন এবং ভেবেও ছিলেন আসলে এমনকিছু সম্ভব কি-না। একটি প্রতিষ্ঠানের সর্বোচ্চ পদের মানুষ যখন তার মতোন ছোট চাকুরীজীবীর কথাকে শুরুত্ব দিয়েছিলেন, তখন বুদ্ধিমত্ত হবে, তার কথার মূল্য রয়েছে। আর তিনি যে স্বপ্ন এই প্রতিষ্ঠানকে দেওয়েয়েছিলেন, সেই স্বপ্নের পথে হেঁটে আজ প্রতিষ্ঠান এতটা বড় হতে পেরেছে। আর তিনি সামান্য একজন

কর্মচারী থেকে আজ হতে পেরেছেন নির্বাহী কর্মকর্তা। আপনি কী ভেবে দেখছেন, কী করে একজন কর্মচারীর প্রস্তাব একটি প্রতিষ্ঠানের কর্তাব্যক্তিরা সাদরে গ্রহণ করেছিল, যার ফলশ্রুতিতে আজ উনি নিজের অবস্থানের কতটা পরিবর্তন করতে পারলেন।

আপনার হয়তো অবাক লাগছে, কিন্তু আসলে তিনি নেপোলিয়ন হিলের থিংক অ্যান্ড প্রো রিচ বইটির খুব সাধারণ কিছু নিয়ম অনুসরণ করেছিলেন, আর এরই ফলে নিজের অবস্থানের যথেষ্ট পরিবর্তন সম্ভবপর হয়েছে। তিনি আমাকে বলেছেন, জীবনে কাজের ফলে সাফল্য ছাড়া আর কিছুতে তিনি বিশ্বাসী নন। আজো সেই যাদুকরী বুদ্ধি থিংক অ্যান্ড প্রো রিচ বইটির মধ্যে রয়েছে। তিনি সবাইকে এই বইটির দ্বিতীয় অধ্যায়ের ‘নিজের ইচ্ছাক্ষিকে কাজে লাগানোর ছয়টি উপায়’ পড়তে উৎসাহী করলেন এবং নিজেকেই যাচাই করে নিতে বললেন।

## প্রতিফলন

প্রতিদিন আপনি আগের দিনের বেশি বেশি কাজ করুন, যা আপনাকে আগের চেয়ে আরো বেশি সামনে নিয়ে যাবে। আরো স্বপ্ন তখন আপনাকে হাতছানি দিয়ে ডাকবে।

—ওয়ালেজ ডি. ওয়াটেলস

## শিখ্না ৩৮

এমন কোন বৃক্ষ, পরিকল্পনা কিংবা ইচ্ছ, যা আপনার ভিতর থেকে কাজের স্পৃহা নিয়ে আসে, তা সবকিছুই যদি আপনি মন থেকে সমাধা করতে চান, তবে তা অবশ্যই সম্ভব।

—নেপোলিয়ন হিল

আপনার অবচেতন মন হলো আপনার অন্যতম শক্তিশালী অস্ত্র। নেপোলিয়ন হিলের অনেকগুলো কোর্সে আমরা এই ব্যাপারটি দেখেছি যে যা আমাদের অবচেতন মন বিশ্বাস করে, তা বাস্তবায়ন করা সম্ভব। তিনি এই অবচেতন মনকে সমুদ্রে ভাসমান বিশাল বরফখণ্ডের সাথে তুলনা করেছেন। মানুষের সাফল্য অনেকটা তার অবচেতন মনের উপরও নির্ভর করে। এই অবচেতন মন মানুষকে দেখাতে পারে আরো বেশি সাফল্যের পথ, মানুষকে রাখতে পারে ইতিবাচক দ্রষ্টিভঙ্গির ভিতর। আমরা যা চিন্তা করি, তা কোন না কোন ভাবে বাস্তবায়ন করা সম্ভব। অনেকটা এমনি ডাঃ হিলের বিখ্যাত উক্তি রয়েছেঃ ‘যা আপনার মন বিশ্বাস করে, চিন্তা করে, সেই সকল কাজ অবশ্যই বাস্তবায়ন করা সম্ভব।’ আর এভাবেই মানুষের স্বপ্ন, তার ইতিবাচক দ্রষ্টিভঙ্গি সহজেই নিয়ে যেতে পারে তাকে তার লক্ষ্যের আরো কাছাকাছি।

ডাঃ হিল বলেনঃ “আপনি আপনার মনের ভিতর অনেক ক্ষয়নের চিন্তার ফসল রাখতে পারেন যা আপনি বাস্তবেও পাওয়ার চিন্তা। ক্ষয়েন আর এই অবচেতন আপনার আরো কিছু অনুভূতির মিশেলে সেই জওয়াটাকে পাওয়াতে ক্লাপাত্তরিত করে, মনে আনে বিশ্বাস।” আমাদের অবচেতন মন অনেক রকম বিশ্বাসের সমষ্টি, যা আমাদেরকে নিতে পারে ইতিরাচিক ভাবে কিংবা নেতৃত্বাচিক ভাবে। একজন চিন্তাশীল ব্যক্তি পারে সেই চিন্তাগুলোকে ইতিবাচক বা

নেতিবাচক ভাবে দেখতে, যেভাবে সে দেখতে চায়। কিন্তু কীভাবে এই অবচেতন মন কাজ করে? ধরুন, আপনার মন একটি বাগানের মতো। ইতিবাচক এবং নেতিবাচক, উভয় বীজ এখানে বপন করা হলো। যদি আপনি ইতিবাচক বীজ বেশি বপন করেন, তবে আপনার বাগান হয়ে উঠবে অনেক সুন্দর এবং দারুণ; অপরদিকে, আপনি যদি নেতিবাচক বীজ বপন করেন, ইতিবাচকের বিপরীতটাই স্থানে ঘটবে। যতদ্রুত একটি মানুষ বুঝতে পারবে চিন্তাই মানুষকে পরিচালিত করে, তত দ্রুত মানুষ তার নিজেকে বুঝতে পারবে।’ যদি আমরা আমাদের মনে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসি, তবে অবশ্যই আমরা ফলাফল হিসেবে ইতিবাচক কিছু পাবো। অপরদিকে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি আমাদেরকে দিবে শুধু লাঞ্ছনা আর কষ্ট। আপনি যদি এভাবে চিন্তা করে, নিজের সকল চিন্তাভাবনাকে ইতিবাচকভাবে পরিচালিত করতে পারেন, তবে অবশ্যই সফলতা আপনার কাছে এসে ধরা দিবেই। আপনি যদি কারো চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে অন্য অর্থে আপনি তাকেই নিয়ন্ত্রণ করছেন। ডাঃ হিল বলেন, “যা মানুষকে কোন কাজে উদ্বৃদ্ধ করে, তা মানুষের ভাগ্য নির্ধারণ করে দেয়।”

আমরা যদি কোন চিন্তাশীল কাজ করে থাকি, তবে তা আমাদেরকে তা সামনের দিকে নিয়ে যাবে। কোন লক্ষ্য ছাড়া কাজে নামলে সে কাজে ব্যর্থতা আসবেই। ডাঃ হিল আমাদের আবেগকে কাজে লাগিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। তিনি ব্যাখ্যা করেছেন, কী করে আমাদের আবেগকে কাজে লাগাতে পারবো। যদি আবেগকে সঠিক পথে রাখতে পারি, তবে আমরা সহজেই লক্ষ্য যেতে পারবো, কোন কাজকে আমাদের কাছে কঠিন মনে হবে না, আপনা আপনি নিজে থেকে আমরা কাজে ঝাঁপিয়ে পরবো।

আপনি যদি আপনার অবচেতন মনের কাছে নিজের সকল ইচ্ছে শক্তিকে দিয়ে দেন, তবে অন্য অর্থে আপনি সেই অবচেতন মনের উপর বিশ্বাস রাখছেন যে আপনাকে সে সাফল্যের পথে ঠিক ঠিক নিয়ে যেতে পারবে। ইতিবাচক এবং নেতিবাচক চিন্তা কখনোই একসাথে আমাদের অবচেতন মনে থাকতে পারে না বিভিন্ন ইতিবাচক চিন্তাভাবনা, যেমন ভালোবাসার ক্ষেত্রে, সাংসারিক জীবনের ক্ষেত্রে, বিশ্বাস, ইচ্ছেসহ আরো সব চিন্তাকে যদি আমরা আগমনে রাখতে পারি, তবে ভয়, হিংসে, ঘৃণা, প্রতিশোধ, কুসংস্কার, রাগসহ আরো সব নেতিবাচক চিন্তাগুলো থেকে আমরা আমাদের মনকে দূরে রাখতে পারবো। আমরা যদি আমাদের মনের উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে পারি, তবে আমরা একদিন অবশ্যই সফল হতে পারবো।

আমাদের অবচেতন একই সাথে একই ধরনের চিন্তাগুলোকে জায়গা দিয়ে থাকে। আমরা যদি সেখানে ইতিবাচক চিন্তা দ্বারা পূর্ণ করে রাখি, তবে তা আমাদেরকে আরো সামনের দিকে নিয়ে যাবে।

### প্রতিফলন

অনেক অবিশ্বাস্য ব্যাপার তখনি ঘটে, যখন আমরা বিশ্বাসের উপর ভরসা রাখতে পারি।

—ভলতেয়ার

## জীবনের মংকিপ্তি শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

কেউই তার সাফল্য সম্পর্কে নিশ্চিত না, কিন্তু তবুও তার উচি�ৎ নিজের  
সর্বোচ্চ দিয়ে নিজের কাজে লেগে থাকা। যখন সব ব্যর্থতা এসে হাজির হয়,  
তবুও যদি আমরা হাল না ছেড়ে দেই, তবেই সাফল্য আমাদের কাছে এসে ধরা  
দিবে।

ঘৃণা ছড়াতে কোন পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় না;  
অন্যদিকে ভালোবাসার জন্যে দরকার প্রয়োজনীয় যত্ন,  
যা ছাড়া ভালোবাসা বেড়ে উঠতে পারে না।

## শিক্ষা গুৰু

আপনি আপনার জীবনের সবকিছুর উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে পারলেও নিজের চিন্তাভাবনার উপর কোন নিয়ন্ত্রণ আনতে পারবেন না। আপনি যা করতে পারেন তা হলো, নিজের মনের সকল কুলুষিত বিষয়গুলো ঝোড়ে ফেলে সেখানে ইতিবাচক চিন্তার সম্মেলন ঘটানো।

—নেপোলিয়ন হিল

বিশ্বাসের ব্যাপারে কথা বলতে গিয়ে ডাঃ হিল বলেন, “আমরা আমাদেরকে তেমন ভাবেই দেখি, যেমন ভাবে আমাদের চিন্তা আমাদেরকে দেখতে চায়।” আমাদের যদি জীবনের নেতৃত্বাচক চিন্তাগুলোকে ঝোড়ে ফেলে দিতে চাই, তবে সর্বপ্রথম আমাদেরকে আরো বেশি কৌশলী হতে হবে; আপনাকে আপনার নিজের উপর বিশ্বাস রাখতে হবে। আপনার অবচেতন আপনাকে যেমন ভাবে পরিচালিত করবে, সেভাবেই আপনি কাজ করে থাকেন। এখন কাজ হলো, এই অবচেতন মনে যাতে নেতৃত্বাচক প্রভাব না পরে, সেদিকে লক্ষ্য রাখা। আপনি যদি জীবনে ইতিবাচক ফলাফল আশা করেন, তবে আপনাকে ইতিবাচক চিন্তাভাবনা নিজের ভিতরে আনতে হবে। আপনি যদি নিজের উপর বিশ্বাস রাখেন, তবে সেই বিশ্বাসকে কাজে শার্শিয়ে আপনি সফল হতে পারবেন।

আপনার অবচেতন মনকে অনবরত বুরান আপনি আসলে কী মানেছেন, এবং সকল চিন্তা অবশ্যই ইতিবাচকভাবে হতে হবে আশন্ত ইতিবাচক চিন্তাগুলো বর্তমান সময়ের প্রেক্ষাপট্টে হতে হবে। আপনাকে ভাবতে হবে, আপনি এখন যা চিন্তা করছেন, একদিন এই স্বপ্ন বাস্তবায়ন হ্যাব পরবর্তী কাজ হলো, এই ইতিবাচক চিন্তাগুলোকে কাজে রূপান্তর করা, যে কাজের ফলে আপনার লক্ষ্য বাস্তবায়ন হবে। সবশেষে, আপনি একটা সময় গিয়ে দেখবেন, আপনি আপনার লক্ষ্য পৌঁছে গিয়েছেন। আপনার লক্ষ্যপূরণ হয়েছে! অনেকে এটিকে ‘আগাম বার্তা’ বলে উপস্থাপন করে। এটি কাজ করে কারণ, এটি

আপনাকে ভবিষ্যতের কথা বর্তমান সময়ে বলে দিচ্ছে। আপনি যদি ভবিষ্যতের কোন কিছুর জন্মে প্রার্থনা করেন, তবে আপনার অবচেতন মন আপনা আপনি বলে, আপনি সেটি পান বা না পান, তা ব্যাপার নয়, কিন্তু তা যেনো আপনার মধ্যেই রয়েছে। কোন কিছু পাওয়ার আগেই আপনি যে প্রাণ্তির জন্মে ধন্যবাদ দিয়ে দিচ্ছেন। আপনার অবচেতন মন কখনো এমন কিছুতে তখন আর সায় দিবে না, যেখানে আরেকজনের অধিকার খর্ব হয়। আপনার পরিকল্পনাকে অনুসরণ করুন, এই পরিকল্পনা আপনাকে আপনার লক্ষ্যের পথে নিয়ে যাবে। যখনি একবার কোন কিছু পেয়ে যাবেন, ধন্যবাদ দিতে ভুলবেন না। আপনি যা কিছু দুনিয়াকে দিবেন, তা সবকিছুই আপনি সুদে-আসলে ফেরত পাবেন।

একজন বাগানের মালী এভাবে কাজ করে থাকেন। যখন একটি ফল পেকে যায়, সেই পাকা ফল থেকে আরো অনেক গাছের বীজ পাওয়া যায়, যা জন্ম দিতে পারে আরো অনেক গাছের। একটি টমেটো একবারে একটি টমেটোর বীজ দেয় না, বরঞ্চ আরো শত শত টমেটোর বীজ দিয়ে থাকে। প্রকৃতিতে অসংখ্য নেয়ামত আপনি খেয়াল করলে দেখতে পারবেন। আপনি যা কিছু আপনার মনে আনবেন, ভালো বা খারাপ, তার প্রতিদান কোন না কোন ভাবে আপনি ফেরত পাবেন। আমাদের অবচেতন মন আমরা যেমন ভাবে পরিচালিত করি, আমাদের জীবনে আমরা তেমন ফলাফল পেয়ে থাকি। আপনার মন একটি চুম্বকের মতনই কাজ করে, যা কিছু সে আকর্ষণ করে, তা নিয়ে সে থাকে। আপনি যদি এই অবচেতন মনে সুন্দর, ইতিবাচক মনোভাব রাখেন, তবে তা আপনাকে জীবনে দিবে সুন্দর, ইতিবাচক সব কাজের দৃষ্টান্ত। অপরদিকে, আপনি যদি নেতৃবাচক দিকগুলোকে আপনার মনে বসবাস করার অনুমতি দেন, সেখান থেকে জীবনের ফলাফলে আসবে সব নেতৃবাচক কাজগুলো। আপনার চুম্বকে নেতৃবাচক ভাবে ব্যবহার না করে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করার দায়িত্ব আপনার। আপনার দারিদ্র, হতাশা, কুসংস্কার! এসব কিছুকেই গ্রহণ করতে যাবেন না। এগুলো আপনার পরবর্তী জীবনে নানাভাবে যন্ত্রণার কারণ হয়ে দাঁড়াবে। এগুলোর পরিবর্তে আপনাকে ইতিবাচক বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে আঝেঁবেশি নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে আপনার মনকে আপনি এমনভাবে তৈরি করুন, যেখানে রয়েছে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির ছাপ, যা আপনি গ্রহণ করতে প্রস্তুত। জয়ই আপনার একমাত্র লক্ষ্য।

আমেরিকায় অক্টোবর মাস হলো নিজের অবচেতন মনকে আরো পরিপক্ষ করার সময়। এই সময়টাতে প্রকৃতি নানা ভাবে আমাদেরকে আমোদিত করে থাকে, যেমনঃ রঙিন গাছের পাতা, রৌদ্রোজ্জল দিন। প্রকৃতি যেভাবে নতুনভাবে

সাজায়, আপনার জীবনটাকেও সেভাবে সাজিয়ে তুলুন। আপনার মনে আসা সব  
বুদ্ধিমত্তা চিন্তাকে কাজে রূপান্তরিত করুন। আপনার চিন্তার ফসল আপনি  
নিজেই ঘরে তুলুন।

স্বপ্ন দেখুন---বিশ্বাস রাখুন---অর্জন করুন!

### প্রতিফলন

যখন আপনি কোন স্বপ্নের চিন্তা করবেন, সেই স্বপ্ন পূরণে কাজে নেমে  
পরুন, আপনার কাজই আপনার স্বপ্ন ছিনিয়ে আনবে। আপনাকে যা করতে  
হবে, তা হলোঃ কাজ!

—মাইকেল হ্যানসন

## জীবনের মৎকিন্ত শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

অনেক সময় পরাজিত হওয়ার কষ্ট আমাদের শারীরিক কষ্টের চেয়েও মনে  
বেশি কষ্ট দিয়ে থাকে। আমরা খুঁজে বের করতে চেষ্টা করি, আমাদের আসলে  
কী প্রয়োজন ছিল, কোথায় ভুল ছিল। অর্থাৎ, এক অর্থে জীবনে কষ্ট পাওয়া  
অভিশাপ না, বরঞ্চ তা আশীর্বাদও।

সবচেয়ে উন্নত প্রার্থনা তো সেটিই যা আমাদের লক্ষ্য  
অর্জনের আগেই সেই লক্ষ্যপূরণের জন্যে  
স্মষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতা থাকা।

## শিঙ্কা ৪০

— নেপোলিয়ন হিল

আজ হলো আপনার পুরো জীবনের প্রথম দিন। আপনি কী আপনার জীবন নিয়ে সন্তুষ্ট? যদি তা না হয়, তবে জীবনের হাল ধরুন, এবং যা কিছু পরিবর্তন আনা প্রয়োজন, বদলে ফেলুন। আপনি এবং শুধুমাত্র আপনিই পারবেন এই কাজটি করতে। আপনিই পারেন আপনার দুনিয়াটাকে বদলে দিতে।

—নেপোলিয়ন হিল

আপনি নিজেকে ধন্যবাদ দিন কঠটা ভালো কাজ করার ফলে আপনি আজকের অবস্থানে এসেছেন। আমরা আমাদের আশেপাশের প্রিয়মানুষদের ধন্যবাদ জানাবো, তারা না থাকলে আমরা সামনে এগিয়ে যাওয়ার সাহসটুকু পেতাম না। পাশাপাশি, আজকের দিনে আমরা আগের সব ভুলত্রুটি খুঁজে বের করে, নিজেদেরকে আরো শুন্দি করবো। ক্ষমা পারে আমাদের সবার মাঝে আগের তিক্ত সম্পর্ককে সুন্দর করতে। সবচেয়ে জুরুরী হলো, নিজেদের সকল অর্জনে কৃতজ্ঞ থাকা।

যেকোন ব্যাপারে সাধারণত দু'টো দিক থাকে একপাশকে আমরা ধরতে পারি 'আত্ম-করণা' হিসেবে, যখন আমাদের চারপাশের সবকিছু নেতৃত্বাচক হিসেবে চলে যায়, তখন এটি আমাদেরকে সামনে নিয়ে যায়। কেন ত্রুটির এই নেতৃত্বাচক ব্যাপার নিয়ে পরে থাকবো, যখন আমাদের সামনে আরো উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ আছে? আমরা কী আমাদের ভালো দিকগুলো আঁকে বেশি নজর দিতে পারি না? আমাদের জীবনের ইতিবাচক দিক কী আমাদেরকে জীবন সম্পর্কে আরো বেশি আশাবাদী করে তুলবে না? আমরা কী স্বত্ত্বে করতে পারি না, জীবন নিয়ে আমরা অনেক বেশি সন্তুষ্ট থাকার সময় হচ্ছে? আমাদের চিন্তা, সেটি ইতিবাচক বা নেতৃত্বাচক, ভালো বা খারাপ দিক জীবনের, যেটি আমরা বেছে

নিবো, আমাদের জীবন সেভাবেই পরিচালিত হবে। এই ব্যাপারটি আমাদের সবসময় মনে রাখতে হবে।

নেপোলিয়ন হিল অনেকসময় জীবনের নেতৃত্বাচক দিকগুলোর দিকে তাকিয়েছেন শুধুমাত্র এটি বুঝতে পারার জন্যে, তার জীবনেও অনেক ইতিবাচক দিক রয়েছে। তিনি তার নিজের জীবনের উদাহরণ দিয়ে আমাদেরকে বুঝিয়েছেন, কেমন করে মানুষকে ক্ষমা করে দিয়েও আমরা ভালো থাকতে পারি। মানুষকে ক্ষমা করে দিয়ে আমরা আমাদের জীবনে আরো বেশি সফলতার দেখা পেতে পারি। আমাদের এই দুনিয়ায় আরো বেশি ক্ষমাশীল মানুষদের প্রয়োজন।

আপনি এই মুহূর্তেই কেন সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন না যে আপনি যার প্রতি অসম্প্রতি, আজ থেকে তাকে ক্ষমা করে দিবেন? আপনার মনকে আরেকজনকে ক্ষমা করার জন্য তৈরি রাখুন। মানুষকে অভিশাপ দেওয়ার মতোন মন বয়ে বেড়াতে না। তাকে একটি চিঠি লিখুন, কিংবা তার সাথে দেখা করে তাকে ক্ষমা করে দিন। পুরো ব্যাপারটি যদি তার আর আপনার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে, তবে সেই গোলমাল আজই মিটিয়ে ফেলুন।

এখন কী আপনি আগের চেয়ে বেশি স্বস্তি বোধ করছেন না? হ্যাঁ, আপনি এতদিন এই ভারটি নিজের সাথে অযথা বহন করছিলেন। এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি ভালো বোধ কী আপনি করছেন নাঃ? জীবনের একটি সিদ্ধান্ত ছাড়া আর কিছুই আপনি পরিবর্তন করেন নি। মাফ করে এসব ব্যাপার ভুলে গিয়ে সামনে এগিয়ে চলুন!

## প্রতিফলন

যখন কোন একটি লক্ষ্য আপনি পেঁচাতে না পারেন, সেটি সেই লক্ষ্যের ভুল নয়, বরঞ্চ আপনার ব্যর্থতা। আর তাই লক্ষ্য ঠিক রেখে নিজেকে আরো উন্নত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন।

## শিক্ষা ৪১

একজন সফল মানুষ জানে সে আসলে জীবনে কী চায়, কীভাবে সে লক্ষ্যে পৌছাতে পারবে, এবং সেই লক্ষ্যে পৌছাতে হলে তাকে ঠিক কী কী ধাপ পার হয়ে যেতে হবে।

—নেপোলিয়ন হিল

আমাদের জীবনে সবচেয়ে দায়ি জিনিস হচ্ছে সময়। আমরা যদি আমাদের 'সময়'কে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারি, তবে অবশ্যই আমরা সফল হতে পারবো। আমাদের সকলের জীবনেই নির্দিষ্ট সময় রয়েছে, এর মধ্যে ৮ ঘণ্টা হলো যুমানোর জন্যে, ৮ ঘণ্টা নিজেদের কাজকর্মের জন্যে আর ৮ ঘণ্টা একান্তই নিজের জন্যে যা আমাদের জীবনের মূল লক্ষ্যে নিয়ে যেতে পারে বা এই ৮ ঘণ্টার অপব্যবহারে সেই লক্ষ্যচ্যুতও হতে পারে। নেপোলিয়ন হিল আমাদেরকে জানিয়েছেন, একটা মানুষের সাফল্য বা ব্যর্থতা মূলত এই ৮ ঘণ্টার উপর নির্ভর করে। এর মানে অবশ্য এই নয় যে, আমরা আমাদের অন্য সবকিছু বাদ দিয়ে শুধুমাত্র স্বপ্নের পিছু নেই ছুটতে থাকবো। গাধার মতো না খেটে আমাদেরকে বুদ্ধির সাথে কাজ করতে হবে। আমরা প্রতিদিন কীভাবে আমাদের সময় ব্যয় করতে চাই, সেই রূটিন নিজেদের জানা থাকা চাই। আমরা আমাদের শক্তির সম্পর্কে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে, তা না হলে অপব্যয়ে তা নষ্ট হয়ে দ্বাবে।

আমাদের দৈনন্দিন কাজে নিজেদের শক্তি একফোটাও অপন্তু করা চলবে না। একই রকম কাজ প্রতিদিন করার ফলে দেখা যাবে আমাদের জীবনে উৎসাহ হারিয়ে ফেলছি আমরা। আমাদের প্রতিদিন এমন কিছু করতে হবে, যার ফলে প্রতিদিনকার জীবনে আমরা উৎসাহ পেতে থাকি, মিসেসাহিত যাতে না হই। এই সামান্য 'নতুন কাজ' একেকজনের জীবনধর্ম্মে বদলে দিতে পারে। হয়তো সেই নতুন কাজটি হতে পারে, কোথাও থেকে কিছুক্ষণ হেঁটে আসা, কিংবা

কিছুক্ষণ বইপড়া, বা নিজের পোষা প্রাণীর সাথে সময় কাটানো। এই বিশ্রামের সময় আপনাকে আরো বেশি শক্তি দিবে যা সামনের সময়কে আপনি যথাযথভাবে কাজে লাগাতে পারেন।

আমরা যদি আমাদের জীবনের এই অংশটুকুর কোন গুরুত্ব না দিয়ে থাকি, তবে তা আমাদেরকে আরো বেশি ব্যর্থতার সামনে পতিত করবে। এরফলে আমরা আমাদের জীবনের বৈচিত্র্যময় সব কাজ থেকে নিজেদেরকে বঞ্চিত করবো, যা কোন ভালো ফল নিয়ে আসবে না। আমাদের মন কী বলে, সে সম্পর্কে মনোযোগী হতে হবে। যখন আমাদের সারা দেহ-মন একসাথে কিছুটা সময় সারাদিনের কাজ ছেড়ে অন্য কিছুর জন্যে আঁকুপাঁকু করবে, সে সময় আমাদেরকে আমাদের মনের কথা শুনতে হবে। একজন মানুষের জীবনে যেমন খাবার, ঘুম ইত্যাদির অনেক প্রয়োজন আছে, ঠিক তেমনি সামনের দিকে এগিয়ে যেতে চাইলে কিছু চিন্তিবিনোদনেরও প্রয়োজন আছে।

আপনার জীবনে সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথে কী বাঁধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে? আপনার জীবনে কী এমন কিছুর পরিবর্তন প্রয়োজন, যার জাদুর ছোঁয়ায় আপনার জীবন আগের চেয়ে আরো বেশি উপভোগ্য হবে? জীবনে যে সময়টা আপনিও একান্তই নিজের উপভোগের জন্যে ব্যয় করবেন, তা কিন্তু আসলে এক অর্থে অপচয় নয়। এই সময়টার সম্বৃহার পারে আপনাকে সফল একজনে রূপান্তরিত করতে। আর তাই প্রতিদিন নিজের মনের কথা শুনতে ভুলবেন না যেনো!

### প্রতিফলন

যখন জীবন নিরানন্দ হয়ে আসে, আমরা তখন বুঝি আমাদের জীবনে নতুন কিছুর প্রয়োজনীয়তা।

—বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন

## শিখ্না ৪২

একজন মানুষ নিজে যা বিশ্বাস করে, তা সবকিছুই বাস্তবায়ন করা সম্ভব।

—নেপোলিয়ন হিল

নভেম্বর মাসে আমরা আমাদের হৃদয়ের কোমলতা আরো বেশি ছড়িয়ে দিতে পারি। নিজের আশেপাশের মানুষজনের প্রতি আরো একটুখানি ভালোবাসা, কিংবা বন্ধুর প্রতি আরো একটুখানি মায়া বাড়িয়ে তুলতে পারে নিজেদের মধ্যে হৃদতার সম্পর্ক। আপনি হয়তো জিজ্ঞেস করতে পারেন, এসব করে আপনার কী লাভ হবে? কখনো কী ভেবে দেখেছেন, কাউকে কিছু দেওয়ার মধ্যে কী রকম সুখানুভূতি রয়েছে? এই প্রশ্নের উত্তর নেপোলিয়ন হিল আরো অনেক বছর আগে পেয়েছিলেন। যখন কেউ কাউকে ভালোবাসা দেয়, সেই ভালোবাসা কখনো ফুরিয়ে যায় না। আর তাই, ডাঃ হিল সবসময় আমাদেরকে ভালোবাসা বিলিয়ে যেতে বলেছেন। প্রকৃতিতে আমরা যা বিলিয়ে থাকি, তা একটা না একটা সময় আমাদের কাছে ফেরত আসবেই।

ডাঃ হিল আমাদেরকে নিয়মিত প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশের আহ্বান জানিয়েছেন। তিনি নিজেও সবসময় এমনটা করেছেন। কেন আপনি আজই প্রার্থনায় বসছেন না? নিজেদের জীবনে যারা আপনার জন্যে সুখের বারতা নিয়ে এসেছে, তাদের সবার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন ঈশ্বরের কাছে নিজেকে সঁপে দিন। আমরা যত আরেকজনের সাহায্যে এসেয়ে আসবো, জীবন তত আমাদেরকে সাফল্যে ভরপুর করে তুলবে।

জীবন আমাদের সবচেয়ে অকৃত্রিম উপহার, এই কথাটি স্মরণ করে সবসময় ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতাজ্ঞাপন করুন। আপনার এন্টে আপনার পরিবারের প্রতি যাতে ঈশ্বরের কৃপা সারাটা জীবন বজায় থাকে, সে জন্যে তাকে ধন্যবাদ দিতে ভুলবেন না!

## বৃত্তজ্ঞতার প্রার্থনা

### নেপোলিয়ন হিল

আমি ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিতে চাই এজন্য যে তিনি আমাদের জীবন সাফল্যে ভরপুর করে দিয়েছেন, শুধুমাত্র অর্থনৈতিকভাবে না, মানসিকভাবেও আমরা নিজেদেরকে ধনী ভাবছি। আমি কোন কাজে কাউকে কখনো ব্যথা দিতে চাই নি, শুধু তাই নয়, সবসময় আরেকজনের উপকার হয়, এমন কাজে নিজেকে নিয়োজিত করেছি। আমি মানসিকভাবে এত বেশি ধনী, এত বেশি সম্পদশালী, যে সম্পদ কেউ কোনদিন নিতে পারবে না। আর এভাবেই আমি বেঁচে থাকতে চাই।

### প্রার্থনা

পৃথিবীর সব বাধা-বিপত্তি তুচ্ছ হয়ে যায়, যখন একটি মানুষ আরেকটি মানুষের বিপদে পাশে এসে দাঁড়ায়।

—জেমস রাসেল লোওয়েল  
BanglaBook.org

## শিক্ষা ৪৩

আপনি যতটুকু পারিশ্রমিক পেয়েছেন, তারচেয়ে নিজেকে আরো বেশি কাজে নিয়োজিত করুন। মনে রাখবেন, সব ভালো কাজের প্রতিফলন কোন না কোন দিন আপনার সামনে এসে হাজির হবে। আপনি দুনিয়াকে যেমন ভালোটা দিয়ে থাকবেন, তার সমান বা এরচেয়েও বেশি কিছু দুনিয়াতেই ফেরত পাবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিলের কৃতজ্ঞতা প্রার্থনা আমাদের বিশ্বাসকে আরো বেশি দৃঢ় করে। তিনি তার শিক্ষার্থীদের এই প্রার্থনায় নিয়মিত অংশ নিতে বলেছেন, এবং যারা তা করেছে, পরবর্তী সময় দেখা গিয়েছে, জীবনে অন্যদের চেয়ে তারা বেশি সফলতার দেখা পেয়েছে। কেন এমনটা হলো? চলুন তাহলে এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বের করতে চেষ্টা করি।

প্রথমত, এই প্রার্থনা মূলত ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতা স্বরূপ, তাছাড়া এখানে আর কোন কিছুর আবেদন নেই। যখন কেউ এই প্রার্থনায় অংশ নিয়ে থাকে, মূলত সে তার জীবনের অভাবগুলোর জন্যে ঈশ্বরের কাছে কোন আর্জিজ্ঞানায় না, উল্টো নিজেদের জীবনে যা কিছু অর্জন, সে সকল অর্জনের জন্যে ঈশ্বরকে কৃতজ্ঞতা জানানো হয় তাহলে আমরা বুঝতে পারছি, এই প্রার্থনার দ্বারা একজন ঈশ্বরকে তার প্রতি সকল কৃপার জন্য কৃতজ্ঞজ্ঞানায়। এরফলে আপনি জীবনের ইতিবাচক দিকগুলোর প্রতি আরো বেশি মনোযোগী হচ্ছেন, ফলে সামনের দিনে আরো ইতিবাচক আচরণ করবেন। একটি পুরাতন প্রবাদ আছে, “আপনি জীবনে যে সব দিকে মনোযোগী হোন, তা-ই আপনি পেয়ে থাকেন।” এই প্রার্থনার ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য।

দ্বিতীয়ত, এই প্রার্থনার দ্বারা আপনি জীবনের পথে আরো অনেক দূর যাওয়ার আগেই নিজেকে ঈশ্বরের কাছে সঁপে দিচ্ছেন। এই প্রার্থনা আপনাকে ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাসের প্রতিফলন। “যা কিছু আমরা দুনিয়ায় করে থাকি, ঠিক তেমনটাই আমি পেয়ে থাকি”—এই প্রার্থনার দ্বারা এই বিশ্বাসের সাথে আমরা একমত হই। যদি আমরা ঈশ্বরের প্রতি পূর্বের মতোন বিশ্বাস রেখে প্রার্থনা চালিয়ে যাই, সামনের দিনগুলোতেও তিনি আমাদের পাশে এসে দাঁড়াবেন।

তৃতীয়ত, এই প্রার্থনার দ্বারা একজন মানুষ তার ভিতরের সকল ইতিবাচক দিক সামনে আনে। ইতিবাচক চিন্তা আমাদেরকে দেয় ইতিবাচক জীবন। আমরা যদি প্রতিদিন ইতিবাচক চিন্তা করতে পারি, তবে দেখা যাবে ইতিবাচকভাবে সকল বাধাবিপন্তি আমরা পার করতে পারছি। আপনার জীবনের ইতিবাচক চিন্তাগুলো নিজের মনে আনুন। মনে রাখবেন, যা আপনি নিজের মনে আনবেন, ঠিক সেভাবেই আপনার জীবন পরিচালিত হবে।

চতুর্থত, একজন মানুষ যখন তার জীবনের সকল ইতিবাচক দিকগুলো মেনে নিচ্ছেন, তখন দুনিয়ার নিয়মেই সেই সকল কাজের প্রতিফলনে তিনি তার সামনের দিনগুলোতেও আরো বেশি ভালো, আরো বেশি ইতিবাচক ভাবে জীবন পরিচালিত করতে পারবেন। কোন ধরনের বাঁধা তাকে দমিয়ে রাখতে পারবে না। আপনি যখনি আপনার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, এক অর্থে আপনি আপনার ভবিষ্যতকেও নিয়ন্ত্রণ করে ফেলেছেন। আপনি তখন দুনিয়ার সবচেয়ে সুখী মানুষ, কারণ আপনি জানেন, জীবনের সব ইতিবাচক দিক সামনে আপনার জন্য অপেক্ষা করছে।

পঞ্চমত, প্রতিদিন এই প্রার্থনা যখন আপনি করবেন, এর ফলে আপনার অবেচতন মনেও তা প্রবেশ করবে। ফলে আপনার অবেচতন মন আপনাকে বুঝাবে, যদি ইতিবাচকভাবে জীবনকে চিন্তা করতে পারেন, তবে জীবনে সব ইতিবাচক দিক আপনার সামনে এসে হাজির হবে। নিয়মিত এই প্রার্থনা আপনাকে সকল ইতিবাচক দিকে মনকে আরো মনোযোগী করে তুলবে।

ষষ্ঠত, কাউকে ‘ধন্যবাদ’ দেওয়ার মধ্যে অন্যরকম একটি শান্তি রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি কাউকে কোন কাজের জন্যে ধন্যবাদ দিয়ে থাকবেন, পরবর্তীতে তারা আপনার জন্য আগের চেয়ে আরো বেশি কাজ করবে। একটি ‘ধন্যবাদ’ আপনার সামনের জনকে দেয় ইতিবাচক বার্তা। ফলে সফলতার পথে আপনি আরো একধাপ এগিয়ে যেতে পারেন।

সপ্তমত, যখন আপনি আপনার জীবন স্বল্পকে কৃতজ্ঞ থাকবেন, তা আপনাকে আরো বেশি কর্মসূহা দিবে। আপনি কোন কাজে অন্যের ভুল ধারার

বদলে যদি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন, দেখবেন আগের আপনি আর থাকছেন না। যে বাগানে আগে ফুল ফুটেছে, সেখানেই গোলাপ আবার জন্মায়।

অষ্টমত, যখন আপনি ঈশ্বরের প্রতি আপনার জীবন নিয়ে কৃতজ্ঞ থাকছেন, এটি আপনাকে আরো বেশি মহৎ হিসেবে গড়ে তুলবে। ভালোবাসা ভালোবাসা নিয়ে আসে। যখন রাস্তায় আপনি নতুন গাড়ি দেখে থাকেন, আপনার মনে কী নতুন একটি গাড়ি কেনার ইচ্ছে জাগে না? তখন দেখবেন, সবসময় রাস্তায় শুধুমাত্র গাড়িই আপনার নজরে পরছে। এভাবেই জীবনে সফলতা আসে। যে কাজে নিজেকে খুঁজে বেড়াবেন, সেটি আপনার সামনে এসে হাজির হবে। আপনার জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো খুঁজে বের করুন।

এরপর আপনি যখন জীবনে আপনার ভালোটা পেয়েছেন, বাদবাকি সবকিছুর চিন্তা পাশে রাখুন। যখন আপনি জীবনের ইতিবাচক দিকে লক্ষ্য করবেন, ইতিবাচক সবকিছু আরো বেশি হবে। নেতিবাচক ব্যাপারগুলোকে পাশ কাটিয়ে চলুন। আপনাকেই ঠিক করতে হবে, আপনি জীবন কেমন ভাবে কাটাতে চান।

সবশেষে বলা যায় আপনি ইতিবাচক কাজগুলোই করবেন, কারণ, ইতিবাচক কাজ আপনাকে আরো বেশি সামনে নিয়ে যাবে। যখন আপনি অন্যকে তাদের কাজের জন্যে ধন্যবাদ জানাবেন, তারাও আপনার সফলতার সাথী হবে। ইতিবাচক চিন্তাভাবনা আমাদেরকে আরো বেশি ইতিবাচকভাবে পরিচালিত করে। ভালো চিন্তা করুন। দেখবেন, জীবনে আপনি আরো সুখী হতে পারবেন। জীবনের ক্ষুদ্রতিক্ষুদ্র পরিমাণ সাফল্যগুলোকে স্মরণ করুন, দেখবেন জীবনের নেতিবাচক দিকগুলো সব কর্পূরের মতোন উড়ে যাচ্ছে।

এখানে ডাঃ হিলের প্রার্থনার কিছু সাধারণ নিয়ম দেয়া হলো:

১) প্রতিদিন প্রার্থনা করুন।

২) প্রতিদিনের কাজকর্মের সাথে প্রার্থনাকে নিযুক্ত করুন।

৩) জীবনের মূলমন্ত্র হিসেবে প্রার্থনাকে গ্রহণ করুন এটি আপনার মনকে ইতিবাচকভাবে পরিচালিত করবে।

৪) জীবনে চলার পথে বিভিন্ন ভাবে প্রার্থনার বিষয়বস্তু কে প্রয়োজন করুন। সকালের সূর্যোদয়, ভোরের সুশীতল বাতাস, হঠাৎ পাওয়া ফুল, আরো সাহায্য পাওয়া, কর্মক্ষেত্রে বোনাস পাওয়া, প্রিয় গান, সবকিছুর প্রতি কৃতজ্ঞতা দেখান।

৫) প্রতিদিনের দিন শুরু করুন প্রার্থনা দিয়ে।

৬) আপনার আগের জীবন আর বর্তমান জীবনের মধ্যে পার্থক্য খুঁজে বের করুন। আপনার জীবনে কী কী পরিবর্তন আসলো, সেই পার্থক্যগুলো লিখে রাখতে ভুলবেন না!

## প্রতিফলন

আমি অনেক ভেবে এই উত্তর পেয়েছি যে জীবনে ‘ধন্যবাদ’ দেওয়া অনেক বেশি সুখকর একটি কাজ এবং তা আমায় সবসময় আনন্দ দিয়ে থাকে।

—জি কে চেস্টারথন

## শিক্ষা ৪৪

আপনি ঠিক করুন, ঠিক কী ধরনের মানুষ আপনি জীবনে হতে চাইছেন, এবং আপনার আশেপাশে সেই একই মতাদর্শের মানুষের আর্বিভাব করুন। জীবনের বদঅভ্যাসগুলোর স্থলে সুঅভ্যাস নিয়ে আসুন আর সবসময় মনের ভিতর ইতিবাচক চিন্তাগুলোর স্থান দিন।

—নেপোলিয়ন হিল

ডাঃ হিল আমাদেরকে দেখিয়েছেন, ঠিক কীভাবে আপনি জীবনে আরো বেশি উন্নতি করতে পারবেন। প্রতিটি মানুষকে দৈনন্দিন কাজের মাঝে নিজেকে কীভাবে আরো উন্নত করা যায়, সেজন্যে কাজ করে যেতে হয়। ব্যক্তিগত উন্নতি কীভাবে সম্ভব, এই কয়েকটি দিকে নজর দিলে আমরা বুঝতে পারবো—মানসিক, শারীরিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং আধ্যাত্মিক। এই তালিকার সবকিছুই গুরুত্বপূর্ণ, একটি ছাড়া আরেকটি অর্থহীন। ‘থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ’ এবং ‘ইউ ক্যান ওয়ার্ক ইউর ওউন মিরাকেলস’—এই দু’টো বইতে আরো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

ডাঃ হিলের জীবনাদর্শ নিয়ে লিখিত বিয়োড পজিটিভ থিংকিংস বইটি অতিসম্প্রতি প্রকাশিত হয়েছে। শুধুমাত্র নিজের কাজের জন্যে স্ট্রেচার প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধ নয়, বরঞ্চ আশেপাশের মানুষকেও যাতে অনুপ্রাণিত করাঁ যায়, সে সম্পর্কে এই বইটিতে অনেক কিছু আলোচনা করা হয়েছে। যদি আমরা ইতিবাচক কাজ না করে থাকি, শুধুমাত্র ইতিবাচক চিন্তা আমাদেরকে সামনের দিকে নিয়ে যাবে না। আমাদের ফর্মুলা হওয়া উচিত হবে না চিন্তা + কাজ = সাফল্য। এই বইটি আপনাকে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে আরো বেশি কাজে দিবে বলে আশা করছি।

যখন আপনি আরেকজনের কাছে নিজেকে নিবেদন করবেন, সবসময় ইতিবাচকভাবে আচরণের চেষ্টা করবেন। জীবনে পরিশ্রম করুন, সাফল্যের বাণী চারদিকে ছড়িয়ে দিন, জীবনে আরো ইতিবাচক কাজের প্রতিফলন পাওয়ার আশা করুন। এভাবে যদি আপনি কাজ চালিয়ে যেতে পারেন, তবে একদিন আপনার চিন্তার চেয়েও নিজেকে আরো উঁচু স্থানে আবিষ্কার করবেন।

### প্রতিফলন

নিজের জীবনের সবচেয়ে দরকারি কাজটি আগে করুন, এরপর যে কাজগুলো আপনার দ্বারা সম্ভব। এভাবে একটা সময় দেখবেন অসম্ভব সব কাজ আপনার দ্বারা করা সম্ভবপর হচ্ছে।

—ফ্রান্সিস অব এসিসি

## শিক্ষা ৪৫

আপনার জীবনের ভবিষ্যত্বস্থা আপনি নিজে। আপনার আশেপাশের পরিবেশ কেমন হবে, আপনি নিজে তা নির্ধারণ করতে পারেন। আপনিই পারেন আপনার জীবনের সব অসম্ভবকে সম্ভব করতে।

—নেপোলিয়ন হিল

আজকের দুনিয়াতে নিজের স্বপ্নের চাকরি পেতে একই সাথে প্রয়োজন সময়, মেধা আর শক্তি। চাকরির সাক্ষাৎকারে কখনো নিজের ক্ষমতার বাহিরে কিছুতে প্রতিজ্ঞা করতে যাবেন না। দুঃখজনক হলেও সত্য অনেকে তার নিজের ক্ষমতার চেয়েও বেশি কাজ করতে গিয়ে উল্টো আরো বেশি তালগোল পাকিয়ে ফেলে। এই ভুলটি কখনো করতে যাবেন না। আপনার যা দায়িত্ব, তা যদি আপনি সুষ্ঠুভাবে করতে পারেন, তবে অবশ্যই কর্মক্ষেত্রে আপনি আরো ভালো অবস্থানে যাবেন। নিজের বাকি সময়টা আপনি সৃজনশীল কাজে ব্যয় করুন।

ডাঃ হিল আমাদেরকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছেন, যদি আমরা নিজেদের মতের বিরুদ্ধে কোন চাকরিতে দীর্ঘসময় থাকি, তবে তা একই সাথে আমাদের শারীরিক এবং মানসিক ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াবে। এই বিষয়ে আমার একটি গল্প মনে পরেছে যদি আপনি প্রতিদিন আপনার পছন্দের কোন বিষয়ে ৩০ মিনিট সময় ব্যয় করেন, তবে ৩ বছর পর আপনি নিজেকে অন্য এক ঝুঁকতায় আবিষ্কার করবেন আপনি আরো ২ বছর একই কাজে এভাবে নিজেকে নিয়োজিত করতে পারেন, তবে একটা সময় দেশব্যাপী আপনার সুনাম ছড়িয়ে পরবে। আর সবশেষে, আপনি যদি এভাবে ৭ বছর নিজের লক্ষ্যে অবিচল থাকেন, এবং এই অভ্যাস অব্যাহত রাখেন, তবে সেই কাজে আপনি বিশ্বব্যাপী নিজেকে পরিচিত করতে পারবেন। কীভাবে এটি সম্ভব? প্রথমত, আমাদের মধ্যে ৯৮% একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে নিজেকে প্রতিদিন ৩৫মিনিটের জন্যে নিবিষ্ট রাখতে পারেন না, ফলে তারা সফলতার মুখ দেখতে পারেন না। যদি এভাবে প্রতিদিন

৩০ মিনিট কেউ নির্দিষ্ট কাজে ব্যয় করতে পারে, অবশ্যই তিনি সাফল্যের শীর্ষে নিজেকে আবিষ্কার করবেন।

কেন আপনি তাঁকে ধন্যবাদ দিচ্ছেন না, যার বদান্যতায় আপনি পড়তে, লিখতে, শিখতে পারছেন? একটি প্রবাদ আছে, ‘না চাইলে ঈশ্বরও মুখ তুলে তাকান না।’ নিজেকে ভিড় ঠেলে আলাদা করে সামনে এগিয়ে যাওয়ার মতোন শক্তিশালী হিসেবে গড়ে তুলুন। নিজের মনে সবসময় এই কথাটি রাখুন, ‘এমন কিছু বলবো আমি, যা নিজে বিশ্বাস করি।’ উঠে দাঁড়ান, নিজেকে এমন স্থানে নিয়ে যান, যেখানে আপনার থাকার কথা। পরিশ্রম করে নিজের জীবনের সাধনাকে বাস্তবে রূপান্তর করুন। আপনি জানেন, কোথায়, কীসে, কীভাবে আপনার সাফল্য এসে ধরা দিবে। তবে কেন হাতপা গুটিয়ে বসে আছেন? নিজেকে সেই সাফল্যের কাছে নিয়ে যান।

আজকের দিনে বিগত দিনগুলোর সকল প্রাপ্তির জন্যে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিন। ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেওয়ার পাশাপাশি তাঁর বাণী চারদিকে ছড়িয়ে দিন। যখন আপনি এই দু'টো কাজ করতে পারবেন, তখন এই দু'টো কাজের আবেশ সকল কাজে খুঁজে পাবেন।

### প্রতিফলন

জীবনে আপনি যতটা অর্জন করতে চান, ঠিক ততটা পরিশ্রমে নিজেকে নিযুক্ত করুন।

—ওয়াল্টার এম জার্মেইন

## শিক্ষা ৪৬

যখন আপনি নিজেকে আপনার লক্ষ্যের দিকে ইতিবাচক চিন্তার দ্বারা পরিচালিত করবেন, আপনার জয় তত কাছে চলে আসবে।

—নেপোলিয়ন হিল

প্রতি ছুটিতে আমি এ ক্রিসমাস কারোল দেখে থাকি। এটি চার্লস ডিকেন্সের লেখার নাট্যরূপ যা আমায় অনেক ভাবে অনুপ্রাণিত করে থাকে। এই নাটকের প্রধান চরিত্র ‘স্কুজ’ জীবনভর নেতিবাচক চিন্তা দ্বারা নিজেকে আবিষ্ট করে রাখতো। যদিও সে শয়তান প্রকৃতির মানুষ না, কিন্তু নিজের খারাপ অভ্যাস তাকে সবসময় ঘিরে রাখতো। নাটকের শুরুতে দেখা যায়, স্কুজকে ভয়ানক এক জন্ম ঘিরে ফেলেছে। সে সবসময় তার আশেপাশের মানুষজনকে ভীষণভাবে ঘৃণা করতো, ফলে নেতিবাচক সবকিছুই ঘুরেফিরে তার কাছে এসে ধরা দিতো। কোন কিছুই তার ভালো লাগতো না। এমনকি খিলানদের প্রধান ধর্মীয় অনুষ্ঠান বড়দিনও সে সহ্য করতে পারতো না। একটা সময়ে তার ভিতর পরিবর্তন আসে, সে বুঝতে পারে জীবনটা মানুষের পছন্দ ছাড়া আর কিছুই না। সে সবসময় নেতিবাচক ব্যাপারগুলোকেই তুলে আনতো সামনে, ফলে নেতিবাচক ব্যাপারে জীবন ভরে ছিল। একটা সময় নিজেকে সে বলে, “আমি আমার বাকি জীবনের পুরোটা সময় উপভোগ করতে চাই।” তার এই অসাধারণ ক্ষমতা তার জীবনটা আমূল পরিবর্তন করে ফেলে। বাইবেলে আছে, “আমি তোমাদেরকে যা দিয়েছি, তা গ্রহণ করো।”

আমাদের নিজেদের কাজ সম্পর্কে আমাদের ওয়াকিস্তিহাল থাকতে হবে। আমরা ঠিক কোন পথে আছি, তা সঠিক কি-না, তা আমাদের জানা বাঞ্ছনীয়। যদি আমরা জীবনের ১৭টি মৌলিক বিষয় সম্পর্কে সঠিকভাবে মেনে চলার চেষ্টা করতে পারি, তবে আমরা সফলকাম হবো। নিজেকে সন্তুষ্ট রাখা জীবনের

অন্যতম লক্ষ্য হওয়া উচিত, কিন্তু এই ব্যাপারটির দিকে খুব কম মানুষই মনোযোগী হয়। একজন মানুষ যিনি তার জীবন নিয়ে সন্তুষ্ট, তিনি আর সকলের চেয়ে বিভিন্ন দিকে এগিয়ে থাকেন। চার্লস স্কুয়ার্ড যিনি ডেল কার্নেগীর সাথে কাজ করতেন, তিনি প্রতি বছর এক লক্ষেরও বেশি টাকা বোনাস হিসেবে পেতেন। তিনি মানুষের সাথে কাজ করে মজা পেতেন, এই কাজে নিজে প্রতিষ্ঠা পেতে চেয়েছিলেন, এবং এর ফলে তিনি এই প্রতিষ্ঠানকে এত বড় করতে পেরেছেন। ডেল কার্নেগীও স্কুয়ার্ডের যোগ্যতা সম্পর্কে বুঝতে পেরেছিলেন, ফলে নিজের প্রতিষ্ঠানে তাঁকে কাজ করিয়ে তিনি অনেকভাবে সফল হয়েছিলেন।

ডাঃ হিল তাঁর বিভিন্ন লেখাতে কীভাবে মানুষের সাথে আমরা কথা বলবো, সবসময় হাসি মুখে কথা বলবো, তাদের কাছে উৎসাহ দিবো, সে সব বিষয়ে জানিয়েছেন। তিনি বিশ্বাস করতেন, যদি একজন তাঁর দেখানো ১৬টি মূল কাজে মনোযোগী হয়, তবে ব্যক্তি নিজেও তাঁর জীবনে সুখী হতে সক্ষম হবেন।

কেন আপনি আপনার ব্যক্তিত্বকে আরো মার্জিত করছেন না? এই কাজটি আপনি খুব সহজেই করতে পারবেন। প্রতিটি মানুষের সাথে যখন আপনার সাক্ষাৎ হবে, তখন কীভাবে তাদের সাথে আচরণ করবেন, তা আগেই ভেবে রাখুন। আপনি যদি ডাঃ হিলের আগের ৩০ সপ্তাহের সকল কাজ ঠিকভাবে করতে পারেন, তবে নিজেকে সুন্দর ব্যক্তিত্বের মানুষ হিসেবে আবিষ্কার করবেন। আর কারো জন্যে অপেক্ষা না করে, নিজেই কাজ শুরু করুন। এখনি কাজ শুরু করুন, কারণ, নিজেকে বদলে ফেলার এখনি সময়।

## প্রতিফলন

আরেকজনের ভুল ধরার চেয়ে নিজের ভুলগুলো সংশোধন করাই বুদ্ধিমানের কাজ।

—ডেমোক্রিটাস

## শিক্ষা ৪৭

আপনি যদি মুক্তমনা হয়ে থাকেন, তবে এই নিয়মটি আপনাকে সবার আগে অবশ্যই মনের মধ্যে গেঁথে ফেলতে হবেঃ যা কিছু আপনার মনের ভিতর আসে, তার সবকিছুই আপনি বাস্তবায়ন করতে পারবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

ডাঃ হিল শারীরিক এবং মানসিক আচরণের সে চিত্র কল্পনা করেছিলেন, তা আমায় ম্যাট্রিক্স ছবির কথা মনে করিয়ে দেয়। আমাদের নিজেদের সাথে নিজেদের প্রতিযোগিতা করতে হবে, এবং নিজেদের ক্ষমতা ঝালাই করে নিতে হবে। আমাদের আরো বেশি সহনশীল হতে হবে। আমরা যখন মানুষের প্রতি আরো সহনশীল হবো, তখনি আমরা একসাথে বসবাস করতে পারবো। কিন্তু এটি ভেবে ভুল করতে যাবেন না যে সবাই আপনার এই মতের সাথে একমত হয়ে যাবে। নিজেদের চিন্তাশীল বুদ্ধির সাহায্য ছাড়া আমরা সামনে এগিয়ে যেতে পারবো না। অন্যের চেয়ে আরো একটু পরিশ্রম আমাদেরকে তাদের চেয়ে আরো অগ্রসর করতে পারে।

পরিবর্তনে ভয় না পেয়ে, পরিবর্তনে আমাদের বিশ্বাস রাখতে হবে। যখন আপনি নিজেকে কাজের ভিতর রাখবেন, আপনি সামনে এগিয়ে যেতে পারবেন, যখন আপনি কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলবেন, আপনি অতল সাগরে হারিয়ে যাবেন। নিজের জীবনের লক্ষ্য বের করুন, সেই অনুযায়ী কাজে ঝাঁপিয়ে পরুন! ক্রকর্মক জীবন আপনাকে ধ্বংস করে দিবে।

এলিজাবেথ কুবলার রস তার জীবনভর মৃত্যু এবং মৃত্যুর স্মৃতি প্রক্রিয়া নিয়ে কাজ করেছেন। তিনি জীবন থেকে মৃত্যুর পথে পাঁচটি শ্রেণীর কথা উল্লেখ করেছেন। এগুলো হলো:

নেতৃত্বাচক চিন্তা এবং একাকীত্ব: “এমনটা আমার সাথে হতেই পারে না।”

রাগান্বিত: “কেন ঈশ্বর আমার সাথে এমনটা করলেন!”

তর্ক করা: “আমার সত্তানের উচ্চশিক্ষা পর্যন্ত

গুধু আমায় বাঁচতে দিন!”

হতাশা: “আমার পরিবারের সাথে যা  
হয়েছে, তাৰ মুখোমুখি কোনদিনই  
আমি হতে পাৱবো না।”

মেনে নেওয়া: “আমি এখন প্রস্তুত। আৱ কোন  
কিছুই আমি চাই না

এই প্রতিটি ধাপ যখন আমরা জীবনে পরিবর্তন চাই, তখন এসে হাজিৱ  
হয়। নিজেকে দিয়েই পরীক্ষা কৱে দেখুন। বিগত পাঁচ বছৱেৱ যেকোন বড়  
ধৰনেৱ পরিবৰ্তনেৱ কথা চিন্তা কৱে দেখুন। নিজেকে প্ৰশ্ন কৱে দেখুন, যখন  
পরিবৰ্তন আপনাৰ সামনে এসে হাজিৱ হয়েছে, এই প্ৰশ্নগুলো বা ধাপগুলোৱ  
সামনে কী আপনি হাজিৱ হয়েছিলেন কি-না। আমি আপনাৰ হয়ে উত্তৰ দিয়ে  
দিচ্ছি, ‘হ্যাঁ, আপনি ধাপগুলো পার হয়েছিলেন।’

এখন আপনাকে দেই কিছু খুশিৰ সংবাদ। যখনি কাৱো জীবনে পরিবৰ্তন  
এসে হাজিৱ হয়েছে, সবাৱ জীবনেই কমবেশি কিছু অভিজ্ঞতাৰ সঞ্চয় হয়েছে।  
আপনি জেনে খুশি হবেন, সবাই এই ধাপগুলো ভালোভাবে বা কিছুটা মন্দভাবে  
হলেও পার কৱে এসেছে। আপনি হয়তো বলতে পাৱেনঃ “আচ্ছা, আমি তো  
হতাশাৰ মধ্যে আছি, এটি আমাৱ জানা আছে। এখন আৱ একটা ধাপ পার  
হলেই আমাৱ জীবন বদলে যাবে!” আপনি যদি এভাৱে ইতিবাচক চিন্তা নিজেৰ  
মনে আনতে পাৱেন, তবে বাদবাকি কাজ সহজ হয়ে আসবে।

আমরা যদি মুক্তমনা হয়ে থাকি, তবে আমাদেৱ জীবনে হতাশাৰ পরিমাণ  
আৱ সকলেৱ চেয়ে কম হবে। সবাইকে পরিবৰ্তন কৱাৱ দায়িত্ব কখনো নিতে  
যাবেন না, আপনাকে কেউ পুলিশ হিসেবে নিয়োগ দেয় নি। একজন মুক্তমনা  
মানুষ আৱেকজনেৱ ভুল ধৰাৱ চেয়ে, নিজেৱ জীবনেৱ স্জনশীল কাজে আৱো  
বেশি নিযুক্ত থাকেন। অনেকসময় অভিজ্ঞতা থেকে আমরা অনেক কাজেৱ  
সমাধান কৱে ফেলতে পাৱি। ডাঃ হিল আমাদেৱ জন্যে সাফল্যেৰ মন্ত্ৰ  
দিয়েছেন, সেই কথাগুলোও স্মৰণ কৱবেন এটিকে পিএমএস সাইন্স অৰ  
সাকসেস বলা হয়, যা আপনি যেকোন বইয়েৱ দোকানে সহজেই খুজে পাৱেন  
বড়দিন প্ৰায় চলে আসলো, এই বইটি এখনি নিজেৱ জন্যে প্ৰাপ্তাপাশি আপনাৰ  
প্ৰিয়জনদেৱ জন্যে সংগ্ৰহ কৱতে পাৱেন, এমন কাউকে বৈইটি দিন যাদেৱ জীবন  
আপনাৰ মতোনই সাফল্যে মণিত দেখাৱ ইচ্ছে আছে।

## প্রতিফলন

আমরা আমাদের অক্ষমতার চিন্তার দ্বারা বন্দি।

—মাক টোয়াইন

## জীবনের মৎকিন্ত শিক্ষা

### নেপোলিয়ন হিল

যখন একই মতাদর্শের অনেক মানুষ একসাথে হয়, তখন তাদের লক্ষ্যের দিকে নজর দিন। তাদের লক্ষ্যের সাথে নিজের লক্ষ্য মিলিয়ে নিজেকে আরো বেশি পরিশ্রমী করে তুলুন। এটি আপনাকে সবার মাঝে নিজেকে নেতৃ হিসেবে প্রমাণ করতে সহায়তা করবে।

আমাদের মনের অনেক বিষয়ে আমরা যথাযথভাবে জানি না, এবং সে সকল বিষয় আদৌ বাস্তবায়ন করা সম্ভব কি-না, তা ও আমাদের জানা নেই।  
 কিন্তু যা আমাদের মনে আসে, তা সবকিছুই বাস্তবায়ন সম্ভব, এই কথাটি  
 আমাদের মনে রাখতে হবে।

## শিঙ্কা ৪৮

আপনার চিন্তাকে বদলে ফেলুন, আপনার চারপাশের দুনিয়া বদলে যাবে।

—নেপোলিয়ন হিল

যেহেতু বড়দিন অনেক সামনে চলে এসেছে, আমাদের চারপাশে অনেক ব্যস্ততা আমরা দেখতে পারছি। যখনি কোন উৎসব সামনে চলে আসে, আমাদের সকলের মধ্যে এক ধরনের ব্যস্ততা ভাব চলে আসে, সবকিছু সাজানো গুছানো নিয়ে তাড়া থাকে। সবাইকে তার প্রিয়জনদের চিঠি পাঠাতে, তাদের পাঠানো উপহারের উত্তরে কিছু পাঠাতে হয়। আমরা সকলে এমনভাবে কাজ করতে থাকি, যাতে মনে হয়, এই সময়টা সারাটা জীবন ধরে চলবে কিংবা এই স্মৃতি অবশ্যই সবসময় মনে রাখার মতোন হতে হবে। তাড়াহড়োর কারণে স্বাভাবিক দিনের চেয়ে আমাদের মধ্যে বেশি অস্থিরতা কাজ করে।

আমি গত সপ্তাহে ছুটিতে ছিলাম এবং এই সপ্তাহে নিজেকে মানসিকভাবে বিভিন্ন কাজে এমনভাবে ব্যস্ত রেখেছিলাম যা আসলে আর সব সময়ের মতো ছিলো না। আমি চিন্তা করেছিলাম, সারা বছরের সকল দিনের কাজকর্মের তালিকা ডায়েরিতে তুলে রাখবো। এর ফলে আসলে কী করতে চেয়েছিলাম, এখন আমি তা বলবো।

সাত ঘণ্টার বাস ভ্রমণে আমরা মেঙ্গিকোর বিভিন্ন বস্টন স্ট্যান্ডে দাঁড়িয়েছিলেন। সামনের ছোট গ্রামে আমরা দুপুরে খাবার খেলাম। গ্রাম প্রকৃতির সাথে সবকিছু কি দারূণ ভাবে খাপখেয়ে গিয়েছিল। খাওয়া প্রেরে আমরা পাশের গীর্জায় ঘুরতে গেলাম। সেখানে কিছুক্ষণ ঘুরে আসলাম বাসের কাছে।

যখন বাসের কাছাকাছি চলে আসলাম, আমাদের বাসের চালক একজন মানুষকে দেখিয়ে বললেন, তাঁর বয়স ১০৮ বছর। তাঁর সারা শরীর ভেঙ্গে যাচ্ছিলো, মাথার চুল বিবরণ হয়ে গিয়েছিল, কিন্তু তিনি সামনের দিকে অনেক

দৃঢ়চিত্তে পা বাড়াচ্ছিলেন। আমি আশচর্য হয়ে জিজ্ঞেস করেছিলাম, আসলেই তাঁর বয়স ১০৮ কি-না। কারণ, এতটা বয়সের পরেও কী করে তিনি এতটা কার্যক্ষম কীভাবে! মনে মনে ভাবছিলাম, আশেপাশের মানুষজনও হয়তো একই রকম ভাবছে।

বাস সামনে এগিয়ে যেতে থাকলো। সামনে আমরা পঞ্চম বা ষষ্ঠ শ্রেণীতে পড়ে এমন একটা মেয়েকে দেখলাম তার ভাইকে কোলে নিয়ে বসে আছে। আমাদেরকে দেখে সে হাট নাড়িয়ে শুভেচ্ছা জানালো, আমরা তাদের গ্রামে ঘুরতে এসেছি, তাতে সে বেজায় খুশি। আমরাও এর উত্তরে হাত নাড়ালাম। তার চোখেমুখে ছিলো আনন্দের বিলিক। আমি তাকে দেখে হাসি দিলে উত্তরে দেখলাম, সেও হেসে দিলো। আমার মন্টা আনন্দে ভরে গেলো। পুরো ভ্রমণের মধ্যে এই ঘটনাটাই আমাকে সবচেয়ে বেশি আনন্দ দিয়েছিল। সে আমাদের কাছে কিছু চায় নি, তবুও কী খুশি ভাব রেখে হাত নাড়িয়ে যাচ্ছিলো। একটি জাতির সাথে আরেকটি জাতির যে ব্যবধান, এক নিমিষেই সেটি দূর হয়ে গেলো!

বিশ্বাস্তির একটি উদাহরণ হিসেবে এই ঘটনা থাকতে পারে। যেমনটা, মহাত্মা গান্ধী আমাদেরকে বলেছিলেন, “নিজে পরিবর্তন হও, দেখবে দুনিয়াটাও বদলে গিয়েছে।” আমি অনেকটাই নিশ্চিত সেই মেয়েটি এই কথা কথনোই শুনে থাকবে না, কিন্তু তার ভিতরে এই মানবতার ছাপ আমরা খুঁজে পেয়েছিলাম। আমার পুরো ভ্রমণের সবচেয়ে স্মরণীয় ঘটনা যা আমি অনেকদিন পরেও মনে রাখবো, তা হলো এই বাচ্চাটার হাত নাড়ানো।

আমি আশা করবো, সামনের বড়দিনের ছুটিতে আমাদের সকলের জীবনে কিছু আনন্দের ঘটনা ঘটবে যা সারা জীবন মনে থাকবে। মেঝিকো ভ্রমণের এই স্মৃতি অমূল্য ছিল। আজকের দিনে অন্যের জন্যে এমন অমূল্য কোন কাজটি আপনি করেছেন?

## প্রতিফলন

প্রতিদিন কী কী পেলেন তা দিয়ে সে দিনটিকে বিচার করতে যাবেন না, বরঞ্চ সেদিনটিতে আপনি পৃথিবীর জন্যে কতটুকু করেছেন তা বের করুন।

## জীবনের মংকিপ্তি শিক্ষা নেপোলিয়ন হিল

একজন শিক্ষিত মানুষ কখনো নিজের চাহিদা পূরণে আরেকজনের অধিকার  
হরণ করেন না। এটিই শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য যা অনেক পরিশ্রম আর  
অধ্যাবসায়ের মাধ্যমে অর্জন করতে হয়।

একজন সফল মানুষ বই পড়ার মাধ্যমে এমন জ্ঞান অর্জন করেন যা তার  
পূর্বে সফল ব্যক্তিরা করে গিয়েছেন।

## শিঙ্কা ৪৯

প্রকাশনা

যে কাজে বিশ্বাস নেই, সে কাজ কখনো সফলতার মুখ দেখে না। যদি আপনি কোন কাজে বিশ্বাস রাখতে পারেন, তবে সে কাজে অবশ্যই আপনি সফল হবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

আর কিছুদিনের মধ্যে বড়দিন চলে আসবে। সান্তান্ত্রিক সবার ঘরে ঘরে গিয়ে বিভিন্ন উপহার দিয়ে আমাদের আনন্দ দিয়ে থাকেন। চারদিকে শান্তির সুবাস। বাচ্চারা বিশ্বাস করে, এই সময়টাতে সকল সুপ্রতি প্রথিবীতে নেমে আসে। বড়দিনের আর নতুন বছরের শুভেচ্ছা কোন নিশ্চয়তা দেয় না আরেকজনের জীবন সুন্দর হবে কি-না। কিন্তু আমাদের বিশ্বাস আছে সামনের বছর আগের বছরের চেয়ে আরো আনন্দময় হবে।

আমরা যা বিশ্বাস করি, তা আমাদের সামনে এগিয়ে যেতে নানাভাবে সাহায্য করে থাকে। শুভেচ্ছা আদানপ্রদান আমাদের মনকে উৎকৃষ্ট করে তোলে। বিশ্বাসের শক্তিকে সহজে বাদ দিয়ে দেওয়া যায় না। বুদ্ধি, যুক্তি, ব্যবহার অন্যান্য সবকিছুর চেয়ে বিশ্বাসের শক্তি বেশি। আমাদের ভিতরে সেই বিশ্বাসের শক্তি গেঁথে থাকে। হয়তো এই বিশ্বাস আমাদের সামনে সহজে আসে না, কিন্তু তা পারে আমাদের সামনে নিয়ে যেতে। বিশ্বাস আমাদের স্মানে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার চালিকাশক্তি।

কেন আপনি আপনার আশেপাশের মানুষদের ভিতর বিশ্বাসের শক্তি বাড়িয়ে তুলছেন না? একটা শিশুকে বলুন, সে যা বিশ্বাস করে, তার প্রতিক্রিয়াই বাস্তবায়ন করা সম্ভব। আপনার সহকর্মীকে বলুন, তার উপর আপনার দৃঢ় বিশ্বাস আছে। একজন বেকার মানুষকে বলুন, তার উপর আপনার বিশ্বাস আছে যে সামনে তার জন্যে ভালো দিনের অপেক্ষা করছে। এইসব বিশ্বাসের পাশাপাশি আরো কিছু কাজ করুন। কথার পাশাপাশি কাজেও নেমে পরুন। একজন

শিশুকে আনন্দ দিতে তাকে কিছু খেলনা কিনে দিন ; আপনার সহকর্মীকে তার কাজে সাহায্য করুন। একজন বেকারকে কীভাবে চাকরি পাওয়া যেতে পারে, তাকে সেক্ষেত্রে সাহায্য করুন। আপনার চিন্তা এবং কাজের মুগ্গা পারে আরো অনেক মানুষকে সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে ; যাদের আপনি সাহায্য করবেন, তাদের কেউ আপনার এই ঝণ ভুলবে না।

বড়দিনের উপহার হিসেবে এই চিঠিটি আজ আমি পেয়েছিলাম। আমি খুব ভালো করেই জানি, এই চিঠির স্মৃতি অনেকদিন পর্যন্ত আমার মনের ভিতর রয়ে যাবে ; চিঠিটি ছিল :

“আমি তোমাকে আমার পাশে সবসময় থাকার জন্যে, আমার চরম খারাপ সময়েও আমায় আরো একটু ভরসা দেওয়ার জন্যে ধন্যবাদ জানাতে চাই। তুমি আমায় যা দিয়েছো তার জন্যে সারা জীবন আমি কৃতজ্ঞ। তোমার প্রতি যে আমি কতটা কৃতজ্ঞ তা কোন ভাষায় প্রকাশ করার মতো না। তোমার এই বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের কথা আমি কোন দিন ভুলবো না এবং এভাবেই যেনো সবসময় তোমাকে পাশে পাই।”

বাহ ! এরচেয়ে দারুণ বড়দিনের উপহার আর কিইবা হতে পারে ! প্রকৃতি আমাদেরকে সবকিছুর ফেরত দেয়, এই যেমন, আমার জীবনের ভালো কাজের প্রতিদান স্বরূপ আমি এমন চিঠি পেলাম। আমি বিশ্বাস করি, বড়দিনের এই অনুপ্রেরণা সামনেও বছরগুলোতেও আমার মনে থাকবে !

## প্রতিফলন

আনন্দ একটি প্রজাপতির মতোন, আপনাকে এটি আলতো ভাবে হৃতের মুঠোয় রাখতে হবে, একমাত্র তখনি প্রজাপতির সৌন্দর্য আপনার সঙ্গে এসে ধরা দিবে

BanglaBook.com  
কাথায়েল হাউথোন

## শিঙ্কা ৫০

প্রতিবন্ধ প্রক্রিয়া প্রক্রিয়া প্রক্রিয়া প্রক্রিয়া প্রক্রিয়া প্রক্রিয়া

আপনাকে আপনার কাজের প্রতি বিশ্বাস রাখতে হবে, এবং মনে মনে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, সকল কিছু আপনি একদিন না একদিন অর্জন করতে পারবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

একটি বছর শেষের পথে প্রায়। আমাদের ১২ মাস শেষ, নতুন একটি বছর দুয়ারে। আপনি যদি জীবনের আনন্দের খোঁজ করেন, তবে তা অবশ্যই আপনার সামনে এসে হাজির হবে, সে জন্য একই সাথে আপনাকে পরিশ্রম করতে হবে। আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে পর্যাপ্ত পরিকল্পনা কী আপনি করেছেন? অনেকে বলে থাকেন, তারা তাদের ভবিষ্যৎ ঠিকমতো কাজে লাগাতে পারেন না। আসলে তারা সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে পারেন না, ফলে তাদের ভবিষ্যৎ সুন্দর হয় না। অনেকেই অনেক ধরনের স্বপ্ন দেখে, কিন্তু সে স্বপ্ন বাস্তবায়নের জন্যে আপনাকে সঠিক পরিকল্পনা এবং কাজে নামার প্রয়োজনীয়তা আছে। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি আপনার কাজে মনকে স্থির করতে পারছেন না, আপনার কাছে সফলতা এসে ধরা দিবে না। ইচ্ছে এবং সঙ্গের মাঝে বিশাল পার্থক্য রয়েছে আপনার আচরণ, নিজের অভ্যাসের মধ্যেই পরিবর্তন চলে আসবে যখন আপনি কোন লক্ষ্যের দিকে দৃঢ় পদক্ষেপে এগিয়ে যাবেন। এখন আপনি সুন্দর পারছেন কী, ইচ্ছে আর সঙ্গের মধ্যে কী পার্থক্য?

একটি বছরে ১২ মাস থাকে, কেন আপনি ১২মাসের জন্যে এইটি পরিকল্পনা ঠিক করছেন না? এই ১২টি সঙ্গের মধ্যে কোনটি আশ্চর্যের পূরণ হয়েছে, কোনটিতে আপনি ব্যর্থ হয়েছেন, তাও খাতায় টুকে স্থান যখনি একবার আপনি এভাবে নিজের পরিকল্পনা গুচ্ছিয়ে করতে পারবেন, তখনি আপনি সফলতার মুখ দেখতে পারবেন। আপনার অবেচ্ছন মনকে আপনার সাফল্যের উচ্চাকাঞ্চকার জন্যে তৈরি করুন। আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের সুনির্দিষ্ট

তালিকা প্রস্তুত করুন ; আপনার অবেচতন আপনাকে টেনে সামনে নিয়ে যাবে ডাঃ হিল আমাদেরকে নিশ্চয়তা দিয়েছেন, যখন আপনি এভাবে কাজ করবেন, একটা সময় আপনার সামনে সফলতা এসে ধরা দিবেই নিজের রঞ্জিটের বাহিরেও নিজেকে আলাদাভাবে কিছু কাজের জন্যে তৈরি করুন, এভাবে কাজের চেয়ে বেশি কাজে সংযুক্ত হোন। যখন এভাবে আপনি চিন্তা করতে পারবেন, তখনি সাফল্য আসবে।

কখনো ইচ্ছেপোষণ করবেন না-বিশ্বাস বুকে রেখে কাজে নেমে পরুন।

আর এভাবেই আপনার সামনের বছর হয়ে উঠবে আগের চেয়েও আরো বেশি সাফল্যমণ্ডিত!

## প্রাতিফলন

আমি এদিক সেদিক না তাকিয়ে নিজের কাজের দিকে তাকিয়ে মাথা সুউচ্চ রেখে এগিয়ে যেতে চাই।

—চার্ল্যান্ট বোনটে

## শিখ্না ৮১

আপনার জীবনে আপনি কী পেতে চাইছেন, সে সম্পর্কে সম্যক ধারণা রাখুন। নিজেকে বলুনঃ আপনি এই কাজটি অবশ্যই করতে পারবেন। আপনি অবশ্যই সেই কাজে সফল হবেন। নিজের লক্ষ্যে পৌছানোর জন্যে সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা করুন, এবং সে অনুযায়ী কাজে নেমে পরুন। যখন আপনি আপনার লক্ষ্যের পথে একধাপ কাজ শেষ করতে পারবেন, আপনা আপনি দেখবেন, পরের ধাপ আপনার জন্যে সহজ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আর এভাবেই আস্তে আস্তে সাফল্যের শিখরে পৌছে যাবেন।

—নেপোলিয়ন হিল

নেপোলিয়ন হিল এবং ডার্লিউ ক্রেমেট স্টোন আমাদেরকে অনেকগুলো কবিতা পড়ার উপদেশ দিয়ে গিয়েছেন। সে সকল কবিতার ভিতর 'টুডে' কবিতাটি অন্যতম :

### টুডে

আমি অন্য বছরের চেয়ে এই বছর আরো বেশি পরিশ্রম করবো,  
কিন্তু আজকের দিনে আমি কী করেছি?

সামনের দিনগুলোতে আমি আরো সফল হতে চাই,  
কিন্তু আজকের দিনে আমি কী করেছি?

আমি আমার মনে ভয়কে স্থান না দিয়ে,  
সেখানে সাহসের সঞ্চার করবো,  
ভালোবাসা আর স্নেহে আমার মন ভরে তুলবো,

কিন্তু আজকের দিনে আমি কী করেছি?  
 প্রতিদিন আমি আরো বেশি হাসতে চাই  
 মানুষকে আরো বেশি ভালবাসতে চাই,  
 প্রথিবীকে আরো বেশি সুন্দর করে তৈরি করতে চাই,  
 কিন্তু আজকে আমি কাকে খাওয়ালাম?

সারা বছর আমরা যেমনটা থাকতে চাইছি, যেভাবে জীবন অতিবাহিত করতে চাইছি, তা আসলে আমাদের আজকের দিনের কাজের যোগফল। যতটা স্নেহ আমরা আরেকজনকে দিতে পারবো, তেমন ভালোবাসাই আমরা ফেরত পাবো; ভালবাসলে ভালোবাসা পাওয়া যায়। যদি আপনি জীবনে আরো অনেক মানুষের বক্ষত্ব চান, তবে আপনাকে সবার সাথে আরো বেশি করে সুন্দর ব্যবহার করতে হবে। যদি আপনি আরো বেশি অর্থ সংখ্য করতে চান, তবে আপনাকে আজকের দিনে মিতব্যযী হতে হবে। যদি আপনি এভাবে সকল কাজ করে থাকেন, তবে সফলতা আপনার কাছে এসে ধরা দিবে।

আপনি জীবনে কোন কাজে গুরুত্ব দিচ্ছেন, কোন কাজ করতে চাইছেন না, কীভাবে জীবন অতিবাহিত করতে চাইছেন, সে জন্যে সঠিক তালিকা করুন। নিজের জীবনের ইতিবাচক দিকে আরো মনোযোগী হোন, ইতিবাচক ফল তাহলে আপনার কাছে এসে ধরা দিবে।

## প্রতিফলন

আপনার আশেপাশে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছানোর মতো সুযোগ হাতছানি দিয়ে ডাকছে, আপনাকে শুধুমাত্র সে সুযোগগুলোকে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে জানতে হবে

কার্ল নাইটেসেল

BanglaBook.org

## শিক্ষা ৫২

জীবনে আপনি যত বাঁধা পেয়েছেন, তার সবকিছুই আবার আশীর্বাদ হয়ে আপনার কাছে এসে ধরা দিবে। এই কথার উপর পূর্ণ বিশ্বাস রাখুন, এবং নিজের মনকে বুঝান। অতীতের সকল দুঃখদুর্দশা ভুলে যান, সে সকল হতাশার দরজা বন্ধ করে ইতিবাচক মানসিকতার সাথে সকল কাজ করুন। সব সমস্যার রয়েছে একটি সমাধান—আপনার দায়িত্ব হলো, সেই সমাধান খুঁজে বের করা!

—নেপোলিয়ন হিল

আপনি কী আপনার সাফল্যের পূর্ণাঙ্গ পরিকল্পনা করেছেন? আপনি কী সেই পরিকল্পনা কোথাও টুকে রেখে, কখন কীভাবে কোন কাজটি করবেন, তা সম্পর্কে ধারণা রেখেছেন? আপনি কী নিয়মিত সেই পরিকল্পনা দেখছেন? আপনি কিভাবে সেই কাজগুলো করবেন, তা কী ঠিক করেছেন? আপনার চেতন-অবেচতন মন কী আপনার সাফল্যের সিঁড়ি কীভাবে পার হবেন, সে সম্পর্কে ওয়াকিবহাল? কীভাবে আপনি আপনার রুটিন ঠিক করেছেন?

ডাঃ নেপোলিয়ন হিলের 'রোড ম্যাপ টু সাকসেস' বইটিতে আপনি আরো বিস্তারিত এই সম্পর্কে ধারণা পেয়ে থাকবেন। যদিও একজন মানুষ মন্ত্রকম পরিকল্পনা করে থাকে, কিন্তু জীবনে সফলতার মুখ দেখতে পারে না। কিন্তু এটি কেন হয়ে থাকে? এর মূল কারণ হচ্ছে, ব্যক্তির আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতার অভাব, যথাযথভাবে কাজের দায়িত্ববোধের অভাব। অনেকে তার ব্যক্তিক্ষেত্রে যাওয়ার পথে কোন জায়গায় ব্যর্থতার সম্মুখীন হলে হাল ছেড়ে দেন। সকল নিন্দা, বাঁধার মাঝেও নিজেকে নিজের লক্ষ্য থেকে একপা পিছানে ছালবে না।

প্রত্যেকের জীবনে অনেক ধরনের বাঁধা আছে, অনেক ধরনের বিপত্তি রয়েছে। যারা সেই বাঁধা টপকে যেতে পারে, তারা সফলকাম হয়। সেই

পুরোনো কাসুন্দি আবারও আপনাকে বলি— আপনি কখনোই অনেক বেশি বয়স্ক নন, আপনি কখনো নিজেকে অনেক বেশি অকর্মণ্য ভাবতে যাবেন না। আপনার কারো সাহায্য লাগবে না, আপনার কোন বক্তুর প্রয়োজন নেই, যখন সবাই আপনাকে সাহায্যের হাত বাঢ়ানো বন্দ করে দিবে, তখন নিজেকে বুঝান, এই পথ আপনাকে একলাই পাড়ি দিতে হবে। আপনার পথ আপনাকেই পাড়ি দিতে হবে।

কীভাবে আপনি এই বাঁধা মোকাবেলা করবেন? যেমন, ওডিপাস তার বাঁধাকে পার করে সামনে এগিয়ে গিয়েছিলো, আপনিও সেভাবে নিজের চিন্তা করুন; তিনি নিজের অক্ষমতাকে কোন পাতাই দেন নি, নিজের লক্ষ্যে অবিচল ছিলেন তিনি।

আপনি নিজেকে জিজেস করুন, আপনার লক্ষ্যে বাঁধা কী? আপনি যে রুটিনে আপনার জীবন চালাচ্ছেন, তা কী আপনার সাফল্যের অন্তরায়? আপনি যদি সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে না পারেন, তবে কোনদিন সাফল্যের মুখ দেখতে পারবেন না। ওডিপাসের কাহিনি আজই পড়ে ফেলুন। সেই গল্লের নায়ক কীভাবে নিজের বাঁধাকে অতিক্রম করেছিলেন, তা নিজের মনে নিয়ে আসুন। এবার নিজের কাজের কথা ভাবুন। কীভাবে যেকোন বাঁধাকে আপনি অতিক্রম করতে পারবেন, সে সম্পর্কে ধারণা নিন। যখন জীবনকে আপনি এভাবে দেখতে পারবেন, প্রতিযোগিতায় নেমে পরবেন, একটা সময় দেখতে পারবেন, এই প্রতিযোগিতার পুরষ্কার আপনার জন্য অপেক্ষা করছে। রুটিনের মাঝেই আপনার সফলতা নির্ভর করছে। আপনি কী তা দেখতে পারছেন না?

## প্রতিফলন

আমাদের জীবনের মূল লক্ষ্য হচ্ছে জীবনকে পূর্ণসভাবে উপভোগ করা, আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে যা যা প্রয়োজন সবকিছুতে নিজেকে সপে দেওয়া।

পৌঁছানোর রোজভেল্ট

নতুন বছর শুরু হচ্ছে নিজের প্রতি বিশ্বাস রাখুন।

ইতিবাচক মানসিক মনোভাব বা ‘পিএমএ’,<sup>১৫</sup> আপনি সবকিছু পারবেন এবং করবেন। নিজের উপর আস্থা রাখুন, নিজের কর্মের উপর নির্ভর করুন, যেকোন

পরিস্থিতিতে নিজেকে শক্তভাবে ধরে রাখুন নিজের ইচ্ছেশক্তি এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ আরো দৃঢ় করুন সবসময় বলুন: “আমি পারি, আমি সামনেও পারবো একটি ইতিবাচক মানসিক মনোভাব সহজেই পারে সাফল্যের দেখা পেতে।

—নেপোলিয়ন হিল

কীভাবে আপনি বিশ্বাসকে ব্যাখ্যা করবেন? যখন আপনি অগণিত মানুষকে নিজের বিশ্বাসের কথা বলবেন এবং তারা সেসব কথায় সায় দিবে। সবাই যখন এক সুতোয় এক বিশ্বাসে আবদ্ধ হয়, তখন যেকোন কিছুই করা সম্ভব যখন কেউ অন্য কারো সাথে কথাতে ব্যস্ত থাকে, তখন ফোনে কী লেখা আসে? ‘একটু পর ফোন করুন।’ ‘সবগুলো লাইন ব্যস্ত।’ ‘আপনি একটি বার্তা দিয়ে রাখুন, অপরপাশের মানুষের ব্যস্ততা কমলে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।’ এসব কথা আসলে আমাদের বিশ্বাসের থেকে দূরে ঠেলে দেয়।

নরম্যান ভিনসেন্ট আমাদেরকে বলেছেন, “নিজের উপর বিশ্বাস রাখো।” সবকিছু করার ক্ষমতা আপনার মধ্যে রয়েছে! সাফল্য আপনার জন্য অপেক্ষা করছে! যারা নিজের ক্ষমতার উপর বিশ্বাস রাখতে পারে, তারাই সফল হতে পারে। আমাদের অবেচতন মনকে বুরোতে হবে, আমরা সফল হতে পারবো কীভাবে আপনার বিশ্বাসকে আরো দৃঢ় করতে পারবেন, তার কিছু পরামর্শ এখানে দেওয়া হলোঃ

১) ডাঃ হিলের মতে যখন আপনি আপনার বিশ্বাসকে কাজে লাগাতে পারবেন, তখনি সফল হতে পারবেন। বিশ্বাসকে কাজে রূপান্তর করুন।

২) বিশ্বাস তখনি কাজে আসবে, যখন আপনি নিজের উপর বিশ্বাস রাখতে পারবেন আপনার আত্মশক্তির উপর আপনার দৃঢ় বিশ্বাস রাখা বাঞ্ছনীয়। নিজের সকল শক্তির উপর বিশ্বাস রাখুন।

৩) নিজের মনকে বুরান, যা কিছু আপনার জন্যে অপেক্ষা করছে, তা অবশ্যই ইতিবাচক কিছুই হবে। এমারসনের মতে, “নিজের সর্বোচ্চ চেলে কাজে নামুন, সাফল্য আসবেই

৪) বাইবেলে যেমন বলা হয়েছে, “কোন কাজে না নেমে শুধু বিশ্বাসে আস্তা রাখলে সে কাজে সফলতা আসবে না।” আপনি যা চাইছেন, সে কাজে নেমে পরুন। শুধুমাত্র বিশ্বাসে কাজ হবে না, আপনাকে সেই সাথে কাজও করতে হবে।

৫) আপনার মন থেকে বিশ্বাসে ভরসা রাখুন। মন থেকে কিছু চাইলে তা অবশ্যই বাস্তবায়ন করা সম্ভব। কিন্তু একই সাথে এটি নিশ্চিত করুন, আপনার মন যাতে ইতিবাচক ভাবে সবকিছু চিন্তা করে

৬) ইতিবাচক মনোভাব- যেকোন কাজের সফলতার পিছনে আপনাকে শক্তি দিবে আপনি যদি কাজে আরো দ্রুত সফল হতে চান, তবে অবশ্যই আপনাকে মানসিকভাবে ইতিবাচক মনোভাবের হতে হবে।

৭) কখনো ভাববেন না, আপনার সময় ফুরিয়ে গিয়েছে। যেকোন মুহূর্তেই নতুন করে আবার সবকিছু শুরু করা যায়। নিজের ভিতরের ইতিবাচক ব্যাপারগুলোর প্রতি বিশ্বাস রাখুন। আর কেউ আপনার সাফল্য ছিনিয়ে নেওয়ার আগে নিজেই সেই সাফল্য পাওয়ার চেষ্টা করুন।

৮) আপনি আপনার কাজ করে যান, সফল আপনি হবেনই।

৯) বেররোল্ট ব্রেচ যেমনটা বলেছিলেন, “আপনি আপনার শেষ নিঃশ্঵াস পর্যন্ত নতুন করে আবার সবকিছু শুরু করতে পারেন।” এবং উনার সাথে একমত হয়ে ডাঃ হিলও বলেছিলেন, “জীবনে কোন কাজে হাত দেওয়াতে দেরি বলে কিছু নেই।”

১০) বিশ্বাসের সাথে কাজে নেমে পরুন। সবকিছুর মূলে রয়েছে আপনার কাজে নেমে পরা।

## প্রতিফলন

জীবনের লক্ষ্যে পৌঁছাতে সকল বাঁধা অতিক্রম করুন, যেমন, আলো পেতে আগুনের প্রয়োজন হয়। ঠিক তেমনি, যা কিছু প্রয়োজন সাফল্য পেতে, সবকিছুই করুন।

—ফ্রেডরিক ডগলাস

-----