

ইন্টারন্যাশনাল বেস্টসেলার

# দ্য মিরাকুল হার্বিং

হল এলরড

সকাল ৮টার আগে

জীবনটাকে বদলে নেওয়ার না জানা রহস্য



বাংলাবুক.অর্গ

অনুবাদ : মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ পাঠ আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা কাজে লাগাতে ভোরে ঘুম থেকে ওঠার উপহার প্রদান করে। আপনি যে জীবন চান এবং যে জীবন আপনার প্রাপ্য বলে মনে করেন, এখনই সময় তার কাজ শুরু করে দেওয়ার। বইটি পড়ুন এবং খুঁজে বের করুন কীভাবে তা সম্ভব?

—ড. ইভান মিশনার  
লেখক


আমি হল এলরডকে ভালোবাসি। সে একজন শক্তিশালী শিক্ষক, প্রখর অন্তর্দৃষ্টিসম্পন্ন ব্যক্তি এবং উচ্চ নিষ্ঠার অধিকারী। তার প্রথম বই ‘Taking Life Head On!’ আমার জীবনধারা পুরোপুরি বদলে দিয়েছে, এবং আমি তার পরের বইয়ের জন্য ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করছিলাম। আমি যা বলবো তা হলো, ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আমার অপেক্ষার দাবিদার। হল সফলতা, সুখ এবং সমৃদ্ধি অর্জনের ব্লুপ্রিন্ট প্রদান করছেন, যা আমাদেরকে উদ্দীপিত করেছে এবং তিনি তা এতো সহজ করে বলেছেন যে, যেকোনো ব্যক্তিই তার জীবন বদলে দিতে পারে, সে যে পরিস্থিতিতেই থাকুক।

—ডিবরা পনিম্যান  
চিকেন সুপ ফর দ্য আমেরিকান আইডল সোল-এর সহলেখক


‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আমার জীবনকে বাস্তবিকই বদলে দিয়েছে। এটি আমার পূর্ণ সম্ভাবনাকে কাজে লাগানো শুরু করে দিয়েছে। যা অবশেষে বিস্তৃত সচেতনতার দিকে ধাবিত করে এবং নতুন সুযোগ ও সক্ষমতাকে চলমান রাখে। আপনার দিন শুরু করার এটি হলো একমাত্র সঠিক পছন্দ।

—নিক কনেডেরা  
চলচ্চিত্র নির্মাতা

[www.BanglaBook.org](http://www.BanglaBook.org)




দ্য মিরাকল মর্নিং  
হল এলরড  
অনুবাদ : মোহাম্মদ আবদুল লতিফ  
প্রচ্ছদ : রহমান রোমেল



মু জ দে শ  
স্বতন্ত্রতার সৃজনশীল প্রকাশন

ISBN 987-984-869073-2



9 879848 869073



আমাদের প্রত্যেকের যেকোনো প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করে স্বপ্নের জীবন গড়ে তোলার ক্ষমতা আছে, তার জীবন্ত প্রমাণ, হল এলরড। ২০ বছর বয়সে হল মাতাল ড্রাইভারের গাড়ির সঙ্গে সংঘর্ষে মাথায় আঘাত পান এবং মৃতপ্রায় অবস্থায় পৌঁছেন। স্থায়ী ব্রেন ডেমেজ এবং আর কখনো হাঁটতে না পারার কথা থাকা সত্ত্বেও তিনি সর্বকালের রেকর্ড ব্রেক করা 'সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভ' হতে পেরেছিলেন, ব্যবসায় 'হল অব ফেইম' উপাধি পান, আলট্রা ম্যারাথন রানার হন, বেস্ট সেলিং লেখক, আন্তর্জাতিক কী-নোট স্পিকার, এবং হিপ-হোপ আর্টিস্ট হয়ে ওঠেন (তার নতুন মটিভেশনাল রিপ সং 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আইটিউন-এ পাওয়া যায়)। অন্যদেরকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করতে তিনি নিজের জীবন বিসর্জন দিয়েছেন। যাতে তারা নিজেদের অমিত সম্ভাবনা কাজে লাগাতে পারে।

তিনি বেস্ট সেলিং বই Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams-বইটির লেখক। এটি আমাজন ডটকমের একটি হাই রেটেড এবং প্রশংসা কুড়ানো বই।

তিনি অনেকগুলো বই লিখেছেন, যার মধ্যে রয়েছে : The Education of Millionaires, Cutting Edge Sales, Living College Life in the Front Row, The Author's Guide To Building An Online Platform, The 800-Pound Gorilla of Sales and the bestselling Chicken Soup for the Soul series.

## ‘লেখক নিয়ে কথা’

আমাদের যে প্রত্যেকের যে-কোনো প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করে স্বপ্নের জীবন গড়ে তোলার ক্ষমতা আছে, তার জীবন্ত প্রমাণ হল এলরড। ২০ বছর বয়সে হল মাতাল ড্রাইভারের গাড়ির সঙ্গে সংঘর্ষে মাথায় আঘাত পান এবং সেই স্থানেই সে প্রায় মরেই যান। স্থায়ী ব্রেন ডেমেজ এবং আর কখনো হাঁটতে না পারার কথা থাকা সত্ত্বেও তিনি সর্বকালের রেকর্ড ব্রেক করা ‘সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভ’ হতে পেরেছিলেন, ব্যবসায় ‘হল অব ফেইম’ উপাধি পান, আলট্রা ম্যারাথন রানার হন, বেস্ট সেলিং লেখক, আন্তর্জাতিক কী নোট স্পিকার, এবং হিপ-হোপ আর্টিস্ট হয়ে ওঠেন (তার নতুন মটিভেশনাল রিপ সং ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আইটিউন-এ পাওয়া যায়)। অন্যদেরকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করতে তিনি নিজের জীবন বিসর্জন দিয়েছেন। যাতে তারা নিজেদের অমিত সম্ভাবনা কাজে লাগাতে পারে।

তিনি বেস্ট সেলিং বই Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams- বইটির লেখক। এটি আমাজন ডটকমের একটি হাই রেটেড এবং প্রশংসা কুড়ানো বই।

তিনি অনেকগুলো বই লিখেছেন, যার মধ্যে রয়েছে The Education of Millionaires, Cutting Edge Sales, Living College Life in the Front Row, The Author’s Guide To Building An Online Platform, The 800-Pound Gorilla of Sales and the bestselling Chicken Soup for the Soul series.

তার সঙ্গে যোগাযোগ করতে টুইটারে—

@HalElrod, ফেসবুকে [www.Facebook.com/YoPalHal](http://www.Facebook.com/YoPalHal), এবং ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ কমিউনিটির মাধ্যমে [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com).

মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

পিতা : মোহাম্মদ আবদুল মান্নান

মাতা : রুহিতুল্লেখা

জন্ম : ১১ এপ্রিল, ১৯৬৬, গোলাপগঞ্জ, সিলেট।

শিক্ষা : এম.কম. ব্যবস্থাপনা (সিইউ, ১৯৯২)

এমবিএ, গোল্ড মেডেলিস্ট (এসআইইউ, ২০০৭)

এমফিল (ইন্ডিয়া, ২০১০), পিএইচডি ফেলো সাস্ট

পেশাগত জীবন : শিক্ষকতা (মদনমোহন কলেজ,  
১৯৯২-২০০৭)

রেজিস্ট্রার ও বিভাগীয় প্রধান, (সিলেট ইন্টারন্যাশনাল  
ইউনিভার্সিটি, ২০০৭-২০১৭)

প্রিন্সিপাল (AIMS, ২০১৭-) প্রতিষ্ঠাতা ও পরিচালক :

স্কুল অব জয় (অটিজম ট্রেনিং ইন্সটিউশন, ২০১০)

প্রকাশিত গবেষণা : ৭৪

প্রকাশিত গ্রন্থ : ইট দ্যাট ফ্রগ, দি ওয়ান মিনিট  
ম্যানেজার, হু মুভড মাই চিজ, রিচ ড্যাড পুওর ড্যাড,  
দ্য গ্রেটেস্ট সেলসম্যান ইন দ্য ওয়ার্ল্ড, দ্য রিচেস্ট ম্যান  
ইন ব্যাবিলন, টাইম ম্যানেজমেন্ট, এবিএ : অটিজম  
ম্যানেজমেন্ট টেকনিক, দ্য গ্রেটেস্ট সিক্রেট ইন দ্য  
ওয়ার্ল্ড, এলন মাস্ক সাকসেস সিক্রেট, দ্য বিজনেস  
স্কুল, দি ওয়ান মিনিট মাদার, কিস দ্যাট ফ্রগ, সান জু,  
দি আর্ট অব ওয়ার ফর এক্সিকিউটিভ, মার্ক জাকারবার্গ  
সাকসেস সিক্রেট, দ্য লাইফ এন্ড বিজনেস লেসন অব  
বিল গেটস, স্পিচ থেরাপি, দ্য নিউ ওয়ান মিনিট  
ম্যানেজার, দ্য স্টোরি অব অ্যাপেল, আউট অব দ্য  
মেইজ, দ্য লাস্ট লেকচার, দ্য স্টোরি অব গুগল, দ্য  
মিরাকল মর্নিং, ওয়ারেন বাফেট সাকসেস সিক্রেট, দি  
ওয়ান মিনিট সেলসপারসন, র্যাভিং ফ্যান ও জ্যাক মা  
এন্ড থার্টি থিবস অব সাকসেস।

# দ্য মিরাকল মর্নিং

হল এলরড

সকাল আটটার আগে জীবন পরিবর্তনের না জানা রহস্য

অনুবাদ : মোহাম্মদ আব্দুল লতিফ

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



মুক্ত দেশ  
মুক্তিচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন

দ্য মিরাকল মর্নিং

হল এলরড

অনুবাদ : মোহাম্মদ আব্দুল লতিফ  
(আত্মোন্নয়ন ও সাফল্য)

প্রথম প্রকাশ : অক্টোবর ২০১৯

অনুবাদ স্বত্ব

অনুবাদক

প্রচ্ছদ

রহমান রোমেল

প্রকাশক

জাবেদ ইমন

মুক্তদেশ প্রকাশন

৭৪ ভূইয়া ম্যানসন (৩য় তলা), কাকরাইল, রমনা, ঢাকা-১০০০

শো-রুম : ইসলামী টাওয়ার (২য় তলা), ১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

মোবাইল : ০১৭১২৬৭১৩৪৬/০১৬৭৫৪১৭৫৬৪

ই-মেইল : muktodesh71@gmail.com

গল্পের বারান্দা golper baranda.facebook.com

অক্ষরবিন্যাস : ইমন কম্পিউটার, ১১/১, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

মুদ্রণ : মুক্তদেশ প্রিন্টিং অ্যান্ড প্যাকেজিং লি., ২২৭-১ ফকিরাপুল, মতিঝিল বা/এ, ঢাকা-১০০০

মূল্য : ২৫০ (দুই শত পঞ্চাশ টাকা মাত্র)

ঘরে বসে মুক্তদেশ প্রকাশনের সকল বই কিনতে ভিজিট করুন-

[http: rokomari.com/muktodesh](http://rokomari.com/muktodesh)

[http: boibazer.com/muktodesh](http://boibazer.com/muktodesh)

আমেরিকা পরিবেশক : মুক্তধারা, জ্যাকসন হাইট, নিউ ইয়র্ক

যুক্তরাজ্য পরিবেশক : সঙ্গীতা লিমিটেড, ২২ ব্রিক লেন, লন্ডন

ISBN : 978-984-8690-73-2

---

The Miracle Morning by Hol Alrod. Translated by Mohammad Abdul Latif  
Published by Javed Imon, MuktoDesh Prokashon, Islami Tower (2<sup>nd</sup> Floor), 11/1  
Banglabazar, Dhaka-1100, Bangladesh. Date of 1<sup>st</sup> Publication: October 2019, Price Tk.  
250.00, U.S.A. \$15 only

## উৎসর্গ

যারা নিজেদের ব্যক্তি জীবনের উন্নয়ণ ঘটাতে চায়,  
যারা আত্মোন্নয়নমূলক বই পড়তে ভালোবাসে  
ও সুন্দর জীবনের প্রত্যাশা করে,  
তাদের করকমলে ।



## অনুবাদকের কথা

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ বইটি পড়ে খুব ভালো লাগলো। ভোরে ঘুম থেকে ওঠে মেডিটেশন, ঘোষণা, প্রার্থনা, ব্যায়াম, পড়া এবং লেখার যে কার্যক্রমের মাধ্যমে জীবনকে বদলে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছে, তার বাস্তব উদাহরণ উন্নত সব দেশেই রয়েছে। সেসব দেশে ভোর রাতে দৈনন্দিন কার্যকলাপ শুরু হয়। বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক গবেষণায় ভোরের আবহাওয়ার সঙ্গে মানুষের মনঃজাগতিক উন্নতির সম্পর্ক দেখানো হয়েছে। সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য যে বিষয় তা হলো, ভোররাতে মসজিদে মসজিদে আজানের মাধ্যমে মানুষকে মসজিদ পানে যে আহ্বান করা হয়, তাতে ঘোষণা দেওয়া হয়, ‘আস-সালাতু খাইরুম মিনান নাওম, (নিদ্দা থেকে নামাজ শ্রেয়)।’ ভোরের নামাজে যে প্র্যাকটিসগুলো করা হয়, তা বুঝে করলে মানুষকে অবশ্যই উৎকৃষ্ট মানুষে পরিণত হতে হবে। এখানে নীরবতা যেমনি রয়েছে, তেমনি রয়েছে প্রার্থনা, ঘোষণা, পর্যাপ্ত ব্যায়াম এবং পাঠ। অনেকে আবার নিজের কার্যক্রম লিখে রাখেন। এভাবে হল এলরডের ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর সঙ্গে ভোরের নামাজের প্র্যাকটিসগুলো মিলিয়ে পড়লে ইহ-জাগতিক এবং পরলৌকিক কল্যাণ সাধিত হবে। আমার প্রত্যাশা, পাঠকরা বইটি পড়ে ভোরের নামাজের প্র্যাকটিসটির কার্যকারিতা যেমন অনুধাবন করে নিজেদেরকে সমৃদ্ধ করতে পারবেন, তেমনি যারা বিশ্বাসগত কারণে এই প্র্যাকটিসের বাইরে অবস্থান করছেন, তারাও স্রষ্টার দেওয়া ভোরের পুরস্কার গ্রহণ করতে নিজেদেরকে মর্নিংম্যানে পরিণত করবেন।

-মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

জিন্দাবাজার, সিলেট।

## সূচীপত্র

লেখক সম্পর্কে বিশিষ্টজনের অভিমত ০৯

পাঠক আপনাদেরকে কিছু কথা ১৪

ভূমিকা ১৭

অধ্যায় ॥ ১—২৭

লেভেল-১০ জীবন গঠন করুন ২৮

বইটি তিনটি আদেশমূলক যুক্তি প্রদান করে ২৯

কীভাবে আপনার জীবনে মিরাকল মর্নিং দিয়ে ট্রান্সফর্ম করবেন? ৩১

অধ্যায় ॥ ২—৩৫

দ্য মিরাকল মর্নিং অরিজিন : বেপরোয়া থেকে ৩৫

দ্য সাকসেস প্যারালাল ৩৮

আমাদের সেকেন্ড চ্যালেঞ্জ ৪১

পড়া ৪২

দৃঢ় ঘোষণা ৪২

ডায়েরি লিখন ৪৩

ব্যায়াম ৪৩

এটি ছিল অবিশ্বাস্য ৪৩

অধ্যায় ॥ ৩—৪৭

নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করুন ৪৮

দ্বিতীয় পদক্ষেপ : মধ্যবিত্তের মতো জীবনযাপনের কারণসমূহ ৪৯

মধ্যমমানের কারণগুলো (এবং তাত্ক্ষণিক সমাধানগুলো) ৫০

কিছুই সত্য থেকে দূরে নয় ৫৫

মধ্যম মানের প্রভাব ৫৮

জরুরি বোধের অভাব ৬০

স্টেপ # ৩ : বালুতে নিজের লাইন টানুন ৬১

আপনি কী সেই অঙ্গীকার করতে রাজি আছেন? ৬১

অধ্যায় ॥ ৪. ৬৪

কেন আপনাকে ভোরে ঘুম থেকে উঠতে হয়? ৬৪

কী পরিমাণ ঘুম আপনার আসলেই দরকার? ৬৬

অধ্যায় ॥ ৫—৭০

স্টেপ # ১ : বেডে যাওয়ার আগে ইচ্ছাকে সেট করুন ৭১

স্টেপ # ২ : আপনার অ্যালার্ম ক্লককে ঘরজুড়ে মুভ করুন ৭১

স্টেপ # ৩ : দাঁত ব্রাশ করুন ৭২

স্টেপ # ৪ পুরো এক গ্লাস পানি পান করুন ৭২

স্টেপ # ৫ ড্রেস পরে নেওয়া অথবা গোসল করে ফেলা ৭২

অধ্যায় ৯ — ৭৫

আপনার সকাল শুরু হয় কীভাবে? ৭৯

মেডিটেশন ৮০

সাইলেন্স (নীরবতা পালন) নিয়ে কথা ৮৩

আপনার প্রোগ্রামিং কেমন হয়েছে? ৮৮

নিজের ঘোষণা তৈরির 'পাঁচটি পদক্ষেপ' নিচে দেওয়া হলো ৮৯

স্টেপ-১ আপনি আসলেই যা চান ৮৯

স্টেপ ২ : কেন আপনি তা চান? ৮৯

স্টেপ ৩ : আপনি যার মতো হতে চান, সেরকম নিজেকে গঠন করুন ৯০

স্টেপ ৪: আপনি যা করতে অস্বীকারবদ্ধ তা অর্জন করুন ৯০

স্টেপ ৫ : উৎসাহপ্রদানকারী বাণী এবং দর্শন যোগ করুন ৯১

আপনি কি ভিজুয়েলাইজ করবেন? ৯৪

মিরাকল মর্নিং ভিজুয়েলাইজেশনের তিনটি সরল স্টেপ ৯৪

ভিজুয়েলাইজেশন নিয়ে শেষ কথা ৯৬

তারপর তিনি সকালের ব্যায়ামের গুরুত্ব বলতে থাকলেন ৯৮

আপনি কত বেশি পড়বেন? ১০২

পড়া নিয়ে শেষ কথা ১০২

ইফেকটিভ জার্নালিং ১০৮

আপনি কি কোনো বই লিখতে চান? ১০৯

অধ্যায় ১০ — ১১১

দ্য ৬-মিনিট মিরাকল (ব্যস্ত লোকদের জন্য) ১১১

মিনিট ফাইভ... ১১২

মিনিট সিক্স... ১১৩

অধ্যায় ১১ — ১১৪

কখন খাবেন? ১১৫

কেন খেতে হবে? ১১৫

কি খাবো? ১১৬

প্রোট্রাস্টিনেশন দূর ১১৭

সপ্তাহান্তের মিরাকল মর্নিং ১১৮

আপনার মিরাকল মর্নিং কাস্টমাইজ নিয়ে চূড়ান্ত কিছু কথা ১২০

অধ্যায় ১২ — ১২১

অভ্যাসগত ব্যর্থতা : নতুন বছরের সিদ্ধান্ত (NYRS) ১১২  
কতদিনে একটি নতুন অভ্যাস গড়ে ওঠে ১২৩  
১-১০ দিন, প্রথম ধারা অসহ্য ১২৪  
১১-২০তম দিন| দ্বিতীয় স্তর : অস্বস্তি ১২৫  
২১-৩০তম দিন, তৃতীয় স্তর : অদম্য ১২৫  
ভোরে ঘুম থেকে ওঠার উদাহরণে ফিরে যাই ১২৬  
১-১০ম দিন/১১-২০তম দিন/২১-৩০তম দিন ১২৮  
আপনি কি সত্যিকারের স্বাধীনতা চান ১৩০  
চলুন কিছু কুযুক্তি দেওয়া যাক ১৩১  
আপনি তা করতে পারবেন ১৩২  
জীবনকে কি পরের স্তরে নিয়ে যেতে আপনি প্রস্তুত ১৩৫  
আমার পল হল ১৩৮  
আপনার নাম ১৪২  
লেখক নিয়ে কথা ১৪৩  
বিশ্বসেরা আত্মোন্নয়নমূলক বইয়ের তালিকা ১৪৪

## লেখক সম্পর্কে বিশিষ্টজনের অভিমত

আপনি এমন একটি বই পড়তে চাচ্ছেন, যা জীবনের প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে দেবে। কিন্তু এ-রকম একটি বই পাওয়া খুব কঠিন, যা আপনার জীবনধারণের পদ্ধতিকে বদলে দিতে পারবে। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ দুটোই করবে। এতো দ্রুত সেটা করে দেবে, যা আপনি কখনো সম্ভব মনে করেননি। আমি হল এলরড-এর এই লেটেস্ট বইটি পড়ার জোর পরামর্শ দিচ্ছি।

-টিম মেভার্স লেখক।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ এমন এক বিষয়, যা আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে বা প্রত্যেকের ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিক এবং সুগভীর পরিবর্তন আনতে সক্ষম। যদি আপনি আসলেই নিজের জীবনের উন্নতি চান, এখনই বইটি পড়ুন।

-রুডি রুয়েটিজার, ফুটবলার।

প্রথমে ভেবেছিলাম হল-এর মাথা খারাপ হয়ে গেছে—কেন কাউকে এতো ভোরে ঘুম থেকে উঠতে হবে? আমি বাঁকাচোখে দেখছিলাম—যতক্ষণ না চেষ্টা করে দেখলাম। যখনই আমি হল-এর স্ট্র্যাটেজি প্রয়োগ করলাম, তখনই আমি ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে তাৎক্ষণিক যেন একটি পরিবর্তন আসা দেখতে পেলাম। আপনার অতীত যাই হোক না কেন ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আপনাকে দেখিয়ে দেবে কীভাবে ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে হয়। আমি তার জোর সুপারিশ করছি।

-জশা শিপ, টিভি হোস্ট।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ পাঠ আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা কাজে লাগাতে ভোরে ঘুম থেকে ওঠার উপহার প্রদান করে। আপনি যে জীবন চান এবং যে জীবন আপনার প্রাপ্য বলে মনে করেন, এখনই সময় তার কাজ শুরু করে দেওয়ার। বইটি পড়ুন এবং খুঁজে বের করুন কীভাবে তা সম্ভব।

-ড. ইভান মিসনার, লেখক।

আমি হল এলরড-কে ভালোবাসি। সে একজন শক্তিশালী শিক্ষক এবং তার প্রথর অন্তর্দৃষ্টি এবং উচ্চ নিষ্ঠার অধিকারী। তার প্রথম বই Taking Life Head On! আমার জীবনধারা পুরোপুরি বদলে দিয়েছে, এবং আমি তার পরের বইয়ের জন্য ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করছিলাম। আমি যা বলবো তা হলো, 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আমার অপেক্ষার দাবিদার। হল সফলতা, সুখ এবং সমৃদ্ধি অর্জনের রুপ্রিন্ট প্রদান করছেন যা আমাদেরকে উদ্দীপিত করেছে এবং তিনি তা এতো সহজ করে বলেছেন যে, যে-কোনো ব্যক্তিই তার জীবন বদলে দিতে পারে সে যে পরিস্থিতিতেই থাকুক।

-ডেবরা পনিমেন, লেখক।

'দ্য মিরাকল মর্নিং' আমার জীবনকে বাস্তবিকই বদলে দিয়েছে। এটি আমার পূর্ণ সম্ভাবনাকে কাজে লাগানো শুরু করে দিয়েছে। যা অবশেষে বিস্তৃত সচেতনতার দিকে ধাবিত করে এবং নতুন সুযোগ এবং সক্ষমতাকে চলমান রাখে। আপনার দিন শুরু করার এটি হলো একমাত্র সঠিক পন্থা।

-নিক কনিডেরা, সিনেমা পরিচালক।

The 4-Hour Workweek-এর পর 'দ্য মিরাকল মর্নিং' সবচেয়ে বড়ো গেম চেঞ্জিং এবং প্যারাডাইম শিফট করা বুক। হলের জীবনধারণ এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার পদ্ধতি তিনি অন্যদের মধ্যে প্রবাহিত করেছেন, এবং এই বইটি দেখিয়ে দিচ্ছে, কীভাবে আপনার জীবন ও ব্যবসাকে পরবর্তী স্তর বা তার ওপরে নিয়ে যাবেন।

-ব্রেড উইমার্ট, সিইও।

একজন স্পিকার, লেখক, এবং বিজনেস মার্কেটিং কনসালটেন্ট হিসেবে আমি দেখি একজন মানুষকে; যেসব জিনিস সফলতা অর্জন থেকে পেছনে ঠেলে রাখে তা হলো : তাদেরকে কী করতে হবে সে ব্যাপারে ওয়াকিবহাল না থাকা নয়, এটি হলো তারা যা জানে তা করার সময় এবং মটিভেশন না থাকা। হল এলরড এই সমস্যার সমাধান দিয়েছেন। 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আপনাকে সেই সময় এবং মটিভেশন প্রদান করবে, যা দিয়ে আপনি যে সফলতা অর্জন করতে চান, তা করতে পারবেন, তা আপনি যত ব্যস্ত হন না কেন। আমি জোরালো ভাবে এর সুপারিশ করছি।

-জেমস্ মেলিনচাক, টিভি ব্যক্তিত্ব ও লেখক।

যদি আপনি নিজের পেছনে জড়িয়ে থাকা মধ্যাবস্থা ত্যাগ করতে চান এবং আপনার সম্ভাবনাকে ম্যাক্সিমাইজ করতে চান, তাহলে সহজভাবে বইটি পড়ুন। 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আপনাকে ব্যক্তিগত ক্ষমতার চাবিকাঠি প্রদান করবে, যা সাধারণ মানুষকে অসাধারণ করার সক্ষমতাকে খুলে দেয়। আমার প্রিয় বন্ধু হল এলরড থেকে শেখার জন্য আমি প্রবলভাবে সুপারিশ করছি এবং আপনার জন্য 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আবিষ্কার করার সুপারিশ করে যাচ্ছি।

-গেইল লিন গুডউইন, মটিভেটর।

'দ্য মিরাকল মর্নিং' একটি ব্যক্তিগত প্রবৃত্তিকে সুরক্ষাদানকারী। এটি এমন এক কৌশল, যা অন্য সবগুলো কৌশলকে যার যার ছানে প্রতিষ্ঠিত করতে দেয়। আমি হল বা আপনাদের জীবনকে এতো সিরিয়াসলি দেখছি না। কিন্তু পরাজয়ের মোকাবিলায় দ্য মিরাকল মর্নিং # ১ অস্ত্র হিসেবে বিবেচিত।'

-জন বার্গহফ, সেল্‌স ম্যানেজার।

'দ্য মিরাকেল মর্নিং' রিয়েল লাইফ সফলতার গল্প। আমি 'দ্য মিরাকেল মর্নিং'-এর ৭৯তম দিনে অবস্থান করছি। এটি শুরু করার পর আমি একদিনের জন্য তা মিস করিনি। সত্যিকারভাবে বলছি, আমার জীবনে এটি প্রথম ঘটলো যেখানে আমি কিছু করতে নিজেকে প্রস্তুত করলাম এবং কয়েকটি দিন এবং সপ্তাহ এটি ধরে রাখলাম। প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠতে আমি উনুখ হয়ে থাকি! এটি অবিশ্বাস্য, 'দ্য মিরাকেল মর্নিং' আমার জীবনকে পুরোপুরি বদলে দিয়েছে।

-মেলানি ডিপেন, এন্ট্রাপ্রেনিউর।

কয়েক মাস আগে আমি 'দ্য মিরাকেল মর্নিং' নিয়ে চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নেই। জীবনটা এত দ্রুত পালটে যাচ্ছিল যে আমি তাল রাখতে পারছিলাম না। আমার ব্যবসায় সমস্যা যাচ্ছিলো। কিন্তু 'দ্য মিরাকেল মর্নিং' শুরু করার পর আমি অবাক হয়ে দেখলাম যে, প্রতিদিন নিজের সঙ্গে কাজ করে আমি সব কিছু বদলে দিতে পারছি।

-রব লিরয় অ্যাকাউন্টেন্ট।

ডিসেম্বর ২০০৯ ইউসি ডেভিস-এর ছাত্র থাকাকালীন 'দ্য মিরাকেল মর্নিং' শুরু করার পর নিজের মধ্যে সঙ্গে সঙ্গে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখতে পাই। আমি দীর্ঘদিনের কাজিখত লক্ষ্য দ্রুত খুব সহজেই অর্জন করতে থাকি, যা কখনো কল্পনাও করিনি। আমি ওজন কমাতে সক্ষম হই, আমার সর্বোচ্চ গ্রেড অর্জন করি, নতুন দ্য মিরাকেল মর্নিং ১১

ভালোবাসা খুঁজে পাই, এবং আয়ের কয়েকটি প্রবাহ তৈরি করি, সবকিছু করতে পারি দু'মাসের কম সময়ের মধ্যে! এখন কয়েক বছর পর দ্য মিরাকল মনিং আমার দৈনিক জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে আছে।

-নাতানিয়া গ্রিণ ইয়োগা প্রশিক্ষক।

প্রতিদিন আমি 'দ্য মিরাকল মনিং' করছি শুধুমাত্র বিপ্লিত থাকার জন্য নয়, আমি আসলে ২৫ পাউন্ড ওজন কমাতে পেরেছি। আমি কখনো অধিক সুখী, স্বাস্থ্যবান, এবং প্রোডাকটিভ ছিলাম না! অতীতে যেরকম ভাবতেও পারিনি, আমি এখন প্রতিদিন অনেক বেশি করে যাচ্ছি। অহ! আমি কি বলেছি যে এরই মধ্যে ২৫ পাউন্ড ওজন কমিয়েছি?

-উইলিয়াম হোগেন, নির্বাহী।

'দ্য মিরাকল মনিং'-এর জন্য প্রতিটি দিন ক্রিসমাসের মতো মনে হচ্ছে। এখন আমি তা সপ্তাহান্তেও করতে পারি।

-জোসেফ ডায়েসানাতা, রিয়েলটর।

যখন আমি মিরাকল মনিং সম্পর্কে প্রথমে শুনি। নিজে নিজে ভাবলাম এটি কাজ করাটা বেশ ক্রেজি চিন্তা—আমি একজন কলেজ ছাত্র। ১৯ ইউনিট নিয়ে ফুল-টাইম কাজ করে যাচ্ছি, ফলে আমার গোল নিয়ে কাজ করার মতো কোনো সময় আমার হাতে থাকে না। 'দ্য মিরাকল মনিং' নিয়ে জানার আগে, আমি প্রতিদিন ৭-৯টার মধ্যে ঘুম থেকে উঠতাম। কারণ আমাকে ক্লাশের জন্য রেডি হতে হতো। কিন্তু এখন আমি নিয়মিতভাবে ভোর ৫টায় ঘুম থেকে উঠি। আমি দৈনিক ব্যক্তিক-উন্নয়নের মাধ্যমে শিক্ষা লাভ করছি এবং নিজেকে সমৃদ্ধ করে যাচ্ছি, আর আমি 'দ্য মিরাকল মনিং'-কে ভালোবেসে যাচ্ছি!—মাইকেল রীভস্, শিক্ষার্থী আমি গত ১০ মাস ধরে মিরাকল মনিং প্র্যাকটিস করছি। তখন থেকে আমার আয় ডাবল হয়েছে। আমি জীবনের সবচেয়ে ভালো সেইপে আছি এবং কখনো আমি পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের নিয়ে এতো ভালো স্মৃতিচারণ করতে পারিনি। এটি শুরু করার পর তা আমি করতে পারছি। বলা নিষ্পয়োজন যে, আমি এর বিরাট ফ্যান।

-মাইক ম্যাকডারমট, সেল্‌স ম্যানেজার।

কী বলবো, জানি না, শুধু এটুকু বলতে পারি, যখন আমি মিরাকল মনিং শুরু করি তখন থেকে আমার দিনগুলো ১০০ ভাগ ভালো কাটছে।

-জশ থিয়েলবার, বিজনেস কনসালট্যান্ট।

দ্য মিরাকল মনিং ১২



আমি ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর ৮৩তম দিনে অবস্থান করছি এবং ভাবছি কেন আগে বিষয়টি জানতে পারলাম না। বিস্ময়ের বিষয় কী, স্বচ্ছতা নিয়ে আমি এখন দিন কাটাচ্ছি। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-কে ধন্যবাদ, আমি আমার সব কাজে এতো এনার্জি এবং উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে ফোকাস করতে পারছি।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-কে ধন্যবাদ। আমি জীবনের ব্যক্তিগত এবং পেশাগত দিক দিয়ে এখন বেশ সমৃদ্ধির মধ্যে আছি।

-রে সিয়াফারদিনি, ব্যবস্থাপক

তিন সপ্তাহ ধরে মিরাকল মর্নিং চালু করার পর আমি গত তিন বছর ধরে শক্তি বৃদ্ধির যে ঔষধ নিতাম, তা বন্ধ করতে পেরেছি! ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আমার জীবনকে বিভিন্নভাবে বদলে দিয়েছে। আমি নিশ্চিত এটি আপনার ক্ষেত্রেও তাই করবে।

-শারাহ গেয়ার, শিক্ষার্থী।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আমার জীবনের এক পুরো চ্যাপ্টার। এটি আপনার ক্ষেত্রেও তাই করতে পারে। থ্যাঙ্ক ইউ, হল।

-এন্ড্রু বার্কসডেল, এন্ট্রিপ্রেনিউর।

## পাঠক আপনাদেরকে কিছু কথা

এখন আপনি জীবনের কোন অবস্থায় আছেন তা কোনো বিষয় নয়—আপনার কল্পনার সর্বোচ্চ স্তর অতিক্রম করে ফেলে সফল হয়ে আছেন, কি পথ খুঁজতে যুদ্ধ করে যাচ্ছেন। আমাদের মধ্যে একটি সাধারণ বিষয় রয়েছে (হয়ত অনেক কিন্তু আমি নিশ্চিতভাবে একটির কথা বলতে পারি)।

আমরা আমাদের জীবনকে উন্নত করতে চাই। আমরা বলছি না আমাদের কারো কারো মধ্যে যে কিছু সমস্যা থাকতে পারে কিন্তু এখানে আমরা যা বলছি তা হলো, মানুষ হিসেবে আমরা নিজেদের মধ্যে প্রথিত কিছু আকাঙ্ক্ষা নিয়ে জন্ম নিয়েছি এবং অবিরাম উন্নতি করার পথেই আছি। আমার বিশ্বাস আমাদের সবার মধ্যে তা রয়েছে। যদিও আমাদের অনেকে ঘুম থেকে উঠে সুন্দর জীবনযাপন করে যাচ্ছে।

একজন লেখক, কী নোট স্পিকার এবং সাকসেস কোচ হিসেবে আমার কাজই হলো মানুষকে তাদের অমিত সম্ভাবনার পূর্ণ বাস্তবায়নে পরামর্শ দিয়ে যাওয়া। মানুষের সম্ভাবনা এবং ব্যক্তিগত উন্নয়নের একজন ডেডিকেটেড ছাত্র হিসেবে আমি সম্পূর্ণ নিশ্চয়তা দিয়ে বলতে পারি, আমি জীবনের প্রতিটি দিকের উন্নয়নে যেসব পদ্ধতি নিয়ে পড়াশোনা করেছি তার মধ্যে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' হল খুব প্রেকটিক্যাল, রেজাল্ট-মুখী, এবং জীবনকে বদলে দেওয়া পদ্ধতি।

হাই এচিভারদের জন্য মিরাকল মর্নিং-এ গেম চেঞ্জার, যা আপনাকে আকর্ষণীয় পরের লেভেলে নিয়ে যাবে এবং আপনার ব্যক্তিগত এবং পেশাগত উন্নয়নকে এমন স্তরে নিয়ে যাবে; অতীতে যে স্তরে কখনো যেতে পারেননি। এর মধ্যে আপনার আয়, ব্যবসায়ের উন্নতি, বিক্রি বা রেভিনিউ-সব থাকতে পারে। এটি সবসময় আপনার অবহেলিত ক্ষেত্রগুলোতে পরিপূর্ণতা এবং ব্যালেন্স অর্জনের নতুন নতুন পন্থা আবিষ্কার করতে থাকবে। এটি আত্মসম্মান, স্বাস্থ্য, শিক্ষা, সম্পর্ক, অর্থ, আধ্যাত্মিকতা এবং অন্য যে-কোনো ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়ন ঘটাতে পারে।

যারা নিজেদের মানসিক, আবেগজাত, ফিজিক্যাল, আর্থিক, এবং সম্পর্কের দিক দিয়ে প্রতিকূলতার মধ্যে আছেন, সংগ্রামের মধ্য দিয়ে সময় কাটাচ্ছেন—তাদের জন্য ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ সময়ের পরীক্ষিত একটি পদ্ধতি; যারা যে-কোনো ব্যক্তিকে তার অনতিক্রম্য চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায়, বড়ো ধরনের কোনো উদ্যোগে, এবং নিজেদের পারিপার্শ্বিকতার উন্নয়নে খুব কম সময়ে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে।

আপনি অল্প কয়েকটি ক্ষেত্রে উন্নতি করতে চান, কি পুরো জীবনের আমূল পরিবর্তন চান, আপনার বর্তমান পরিস্থিতি শীঘ্রই শুধু স্মৃতিতে পরিণত হবে। আপনি সঠিক বইটি বাছাই করেছেন। আপনি এক বৈপ্লবিক পদ্ধতি ব্যবহার করে বিস্ময়কর অভিযাত্রা শুরু করতে যাচ্ছেন, যা আপনাকে আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্র বা আমূল পরিবর্তনের গ্যারান্টি দিয়ে যাচ্ছে। সবকিছুই হবে সকাল ৮টার আগে।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এরই মধ্যে বিশ্বের হাজার হাজার লোকের জীবন বদলে দিয়েছে (এর মধ্যে আমিও আছি)। আপনাকে বদলে দেওয়ার এটি ক্যাটালিস্ট হিসেবে কাজ করতে পারে। আমি এটি আপনাদের সঙ্গে শেয়ায় করতে পেয়ে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করছি, আর আপনার লাইফ চেঞ্জিং মেথডে সময়, শক্তি এবং মনোযোগ বিনিয়োগকে কার্যকর করতে যা কিছু করা আমার পক্ষে সম্ভব, আমি সব করছি। আপনার জীবনের একটি অংশ, একটি বিস্ময়কর অভিযাত্রা শুরুতে আপনাদের সঙ্গে থাকার সুযোগ দেওয়ার জন্য অশেষ ধন্যবাদ।

ভালোবাসা এবং কৃতজ্ঞতা (সবসময়ে)

‘Yo Pal’ Hal

দু’ভাবে আপনি বাঁচতে পারেন। একটি হলো জীবনে কোনো মিরাকলের মতো কিছু না রাখা। অন্যটি হলো এমনভাবে চলা, যাদের সবকিছুতে মিরাকল থাকে।

-আলবার্ট আইনস্টাইন।

প্রকৃতির সঙ্গে দ্বন্দ্বিকভাবে মিরাকল ঘটে না, কিন্তু আমরা প্রকৃতি সম্পর্কে যা জানি তার সঙ্গে দ্বন্দ্বিকভাবে ঘটতে পারে।

-সেন্ট অগাস্টিন।

প্রতিদিন ভোরে জীবন শুরু হয়ে থাকে।

-জয়েল ওলস্টিন।

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

## ভূমিকা

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ ডিসেম্বর ৩, ১৯৯৯-এর জীবনটি ছিল আনন্দের। না, তেমন বড়ো কিছু নয়। ২০ বছর বয়সে আমার কলেজের ফাস্ট ইয়ারের সময়। এর মধ্যে ১৮ মাস ধরে আমি চেষ্টা করে যাচ্ছি একটি ২০০ মিলিয়ন মার্কেটিং কোম্পানির টপ ডিস্ট্রিবিউটার হওয়ার জন্যে। এই বয়সে যা কল্পনার বাইরে অর্থ উপার্জন করেছি। আমার রয়েছে ভালোবাসার একজন গার্ল-ফ্রেন্ড, একটি সহযোগী পরিবার এবং একজন বেস্ট ফ্রেন্ড। আমি আসলেই খুব ভাগ্যবান। বলতে পারেন, আমি ছিলাম বিশ্বের মধ্যে সবার শীর্ষে। কোনোভাবেই বলার কথা না যে, এক রাতেই আমার বিশ্ব শেষ হয়ে যাবে।

১১:৩২ পিএম। ঐদিকে ৯ দিয়ে ঘণ্টার ৭০ মাইল স্পিড দক্ষিণমুখী যাত্রা। আমরা রেস্টুরেন্ট ছাড়লাম, বন্ধুরা থেকে গেল। আমরা এখন মাত্র দুজন। ইভিনিং ইভেন্টে আমার গার্ল ফ্রেন্ড বেশ ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল, সে প্যাসেঞ্জার সিটে বসে ঝিমুচ্ছিল। আমি নই। আমি বেশ জেগেছিলাম, চোখ স্থির ছিল রাস্তার ওপর। আঙুলগুলো বাতাসে নাড়াচ্ছিলাম, যেন আমি মনে মনে Tchaikovsky-এর মেলোডি আওড়াচ্ছিলাম।

রাতের ইভেন্টের ইউফোরিয়া মাথায় ঘুরছিল, মন থেকে ঘুম একদম উবে গিয়েছিল। আমার ব্যান্ড নিউ হোয়াইট ফোর্ড মাস্টাংগ নিয়ে ঘণ্টায় ৭০ মাইল বেগে ফ্রিওয়েতে রকেটের মতো চলছিলাম।

আমার জীবনের সবচেয়ে ভালো স্পিচ দেওয়া থেকে মাত্র ২ মিনিট দূরে ছিলাম। আমি পেয়েছিলাম স্ট্যান্ডিং ওভেশন এবং আমি খুবই উজ্জীবিত হয়েছিলাম। বাস্তবে আমি চিৎকার দিয়ে আমার কৃতজ্ঞতা সবাইকে জানাতে চাচ্ছিলাম, কিন্তু আমার গার্ল ফ্রেন্ড ঘুমাচ্ছিল, সুতরাং তাকে তেমন কাজে লাগেছিল না। ভাবলাম মম ও ড্যাডকে ফোন করি কিন্তু দেরি হয়ে গিয়েছিল। তারা কিছুই এরই মধ্যে বেড়ে চলে গেছেন। আমার কি কল করা উচিত ছিল? কিন্তু প্যারেন্টসদের সঙ্গে অথবা অন্য যে কারো সঙ্গে কথা বলার শেষ সুযোগ কখন হবে, তা আর জানার কোনো উপায় হলো না। অন্তত কিছু সময়ের জন্যে।

একটি অকল্পনীয় বা বাস্তবতা না, আমি মনে করতে পারছি না, বিরাট শেল্লেট ট্রাকের হেডলাইট দেখতে পেয়েছিলাম কিনা। ট্রাকটি সরাসরি আমার দিকে আসছিল। তাৎক্ষণিক দুর্ভাগ্যের কারণে ৮০ মাইল স্পিডে আসা ফুল সাইজের চেভী পিকআপ আমার ছোটো সাইজের, ম্যাচ না হওয়া ফোর্ড মুস্টাংকে ধাক্কা দিয়ে দিল।

পরের মুহূর্ত যেন স্নো মোশানে চললো, Tchaikovsky-এর মেলোডি আমাদের ড্যাঙ্গে অর্কেস্ট্রিং করে যাচ্ছিলো।

দুটো গাড়ির মেটাল ফ্রেম ধাক্কা খেলো। ভেঙ্গে গুঁড়ো হয়ে পড়ল। মুস্টাংগ এয়ারব্যাগ খুব জোরে শব্দ করে ফেটে আমাদের অচেতন করে দিল। আমার ব্রেন তখনও ৭০ মাইল বেগে চলছিল। আমার স্কালের সামনের দিক গুঁড়ো হয়ে গেল, আমার ফ্রন্টেল লবির অনেক ভাইটেল ব্রেন টিস্যুগুলো নষ্ট হয়ে গেল।

এর ওপর আমার মুস্টাংগ-এর পেছনের অংশ আমার ডানদিকের লেনের দিকে বাঁকা হয়ে গেল, এতে পেছনের কারের জন্য আমার ড্রাইভার ডোর অনিবার্য টার্গেট হয়ে গেল। একটি সেটার্ন শেডার্ন, যা এক ১৬ বছরের বালক ড্রাইভ করে যাচ্ছিলো—তা আমার দরজার ওপর ৭০ মাইল বেগে এসে ধাক্কা দিল। আমার দেহের বাম পাশে এসে দরজাটি ভেঙ্গে পড়লো, মেটাল ছাদের ফ্রেম আমার মাথায় ধাক্কা খেল, আমার স্কাল টুকরো টুকরো করে ফেললো, প্রায় আমার বাম কান কেটে ফেলছিল। বাম চোখের সকেটের হাড় চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে গেল, আমার বাম চোখের আইবল বিপজ্জনকভাবে সাপোর্টবিহীন হয়ে পড়লো। আমার বাম বাহু ভেঙ্গে গেল, আমার ফোর আর্মের রেডিয়াল নার্ভের বেশ ক্ষতি করলো এবং আমার কনুই ভেঙ্গে চুরমার হয়ে গেল, ভাঙ্গা হাড় যেন মজা করে আমার বিসেপের পেছনের চামড়া কেটে দিল।

আমার পেলভিস সাটার্নের সামনের প্রান্ত এবং আমার কারের মাঝখানে পড়ে গিয়েছিল। তিনটি জায়গার তা ভেঙ্গে গেল। অবশেষে, আমার ফেমার স্প্রিনবদেহের সবচেয়ে লম্বা হাড় অর্ধেক হয়ে গেল। এক প্রান্ত আমার থাইগের চামড়া দিয়ে আলাদা হলো এবং আমার বাক ড্রেসে ছিদ্র করে ফেললো। সর্বত্র রক্ত ছড়িয়ে ছিল। আমার শরীর ধ্বংস হয়ে গেল। আমার ব্রেন স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হলো। অসম্ভব শারীরিক যন্ত্রণা সহ্য করতে না পেরে আমার শরীর ছুঁক হয়ে গেল, ব্লাড প্রেশার কমে গেল, সবকিছু যেন থেমে যাচ্ছিলো, আমি কোমায় পড়ে গেলাম।

আমি বেঁচে উঠলাম...দুবার!

দ্য মিরাকল মর্নিং ১৮

পরে কি ঘটলো তা অবিশ্বাস্য ছাড়া কিছু না—অনেকেই যাকে বলে মিরাকল। ইমার্জেন্সি উদ্ধার টিম এলো, জীবনরক্ষাকারী ব্যবস্থা নিল, ধ্বংসস্তূপ থেকে ফায়ারহাইটার আমার শরীর কেটে বের করতে থাকলো। যখন তারা তা করলো—রক্তপাত হলো, আমার হার্ট স্তব্ধ হয়ে গেল। আমার শ্বাস-প্রশ্বাস থেমে গেল।

ক্লিনিক্যালি আমি তখন মৃত।

প্যারামেডিক্স আমাকে উদ্ধারকারী হেলিকপটারে তুললো এবং আমার জীবন রক্ষা করতে কাজ শুরু করে দিল। ছয় মিনিট পরে তারা সফল হলো। আমার হার্ট আবার বিট করতে পারলো। আমি ফ্রেস অক্সিজেন নিলাম। আমি বেঁচে গেলাম। ছয়দিন আমি কোমাতে ছিলাম, জেগে ওঠে জানলাম আর কখনো হাঁটতে পারবো না। হাসপাতালে রিকভারি এবং রিহেবিলিটেশনের সাতটি চ্যালেন্জিং সপ্তাহ আবারও হাঁটা শিখে কাটলাম। আমাকে আমার মা-বাবার কেয়ারে দেওয়া হলো ও ১১টি ভাঙ্গা হাড় এবং স্থায়ী ব্রেন ডেমেজ নিয়ে বুঝলাম, জীবন আর আগের মতো ফিরে আসবে না। বিশ্বাস করুন আর না-ই করুন এর পরিণাম ভালোই হলো।

আমার নতুন এই বাস্তবতা মেনে নেওয়া সহজ ছিল না। এক সময় আমি ভাবতাম কেন আমার এমনটি হলো? জীবন ফিরে পাওয়ার দায়িত্ব আমাকেই নিতে হয়েছিল। সবকিছু কেমন হওয়া উচিত এ বিষয়ে যুক্তি দাঁড় না করিয়ে আমি নতুন বাস্তবতাকে মেনে নিলাম। অন্যরকম কিছু হয়ে ওঠার আকাঙ্ক্ষার পেছনে শক্তি খরচ না করে প্রত্যাশা করতে থাকলাম, খারাপ কিছু যাতে আর না ঘটে। আমি যা করতে পারি, তার পেছনে ১০০% প্রচেষ্টা নিয়োজিত করলাম। যেহেতু আমি অতীতে যা ঘটে গেছে তা আর বদলাতে পারবো না, সেহেতু সামনের দিকে এগিয়ে যেতে ফোকাস করলাম। আমার সম্ভাবনা পরিপূর্ণ ব্যবহার করতে এবং স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে জীবনকে উৎসর্গ করলাম, যাতে সেসব কাজ করতে অন্যদেরকে শক্তি জোগানোর উপায় বের করতে পারি।

আমার যা কিছু আছে তার জন্য আসলেই কৃতজ্ঞ থাকতে আমার কৌশল নেই; তা শর্তহীনভাবে মেনে নেওয়া উচিত এবং যা চাই তা করার যাবতীয় দায়িত্ব গ্রহণ করা উচিত। মারাত্মক কার এক্সিডেন্ট-এ পর্যন্ত আমার জীবনে আসা একটি উত্তম বিষয়গুলোর একটি হতে পারে। যা কিছু ঘটে, সবই কোনো এক কারণে ঘটে থাকে—এ বিশ্বাসে অটল থাকি। আমাদের দায়িত্ব আমাদের জীবনের এসব চ্যালেন্জ, ঘটনা এবং পরিস্থিতি থেকে সবচেয়ে বৃহৎ কারণ বের করে নেওয়া—আমি এই এক্সিডেন্টকে বিজয়ীর মতো ফিরে আসা হিসেবে দেখে থাকি।

২০০০ শুরু হলো হাসপাতালের বেড়ে শুয়ে শুয়ে। ভেঙে যাওয়া কিন্তু পরাজিত হয়ে নয়। কিন্তু বছরটি শেষ হলো সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে। কোনো গাড়ি না থাকা এবং শর্ট-টার্ম মেমোরি কমে যাওয়ায় ঘরে বসে থাকা এবং নিজের জন্য দুঃখবোধ করার সব ধরনের অজুহাত আমার ছিল। আমি কাটকোতে আমার সেল্‌সের জবে ফিরে যাই এবং ৬০,০০০ সক্রিয় সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভ-এর মধ্যে ৬ নম্বর হয়ে বছরটি শেষ করি। এসব হয়ে যাই যখন আমি শারীরিক, মানসিক, আবেগজাত এবং আর্থিক ধ্বংস থেকে ফিরে আসছিলাম।

২০০১-এ আমার অভিজ্ঞতা থেকে মূল্যবান শিক্ষা অর্জন করি। এটি ছিল আমার প্রতিকূলতাকে উৎসাহ উদ্দীপনায় পরিণত করা এবং অন্যদেরকে ক্ষমতায়ন করার সময়। আমি হাইস্কুল এবং কলেজে আমার গল্পটি বলা এবং শেয়ার করা শুরু করি। ছাত্র এবং ফ্যাকাল্টি থেকে অভূতপূর্ব সাড়া মিললো এবং আমি তরুণদের ওপর প্রভাব বিস্তার করার একটি মিশন হাতে নিলাম।

২০০২-এ আমার বন্ধু জন বার্ঘহফ আমার এক্সিডেন্ট সম্পর্কে একটি বই লিখতে আমাকে উৎসাহিত করলো, যাতে তা অন্যদের অনুপ্রাণিত করে। তাই আমি লেখা শুরু করলাম। যত দ্রুত আমি লেখা শুরু করেছিলাম তত দ্রুত থেমে গেলাম। আরে, আমি তো কোনো লেখক নই? হাইস্কুলে প্রবন্ধ লেখা ছাড়া আর বেশি লিখতে পারিনি। এটিই বই লিখতে সাপোর্ট দিল। বারবার চেষ্টা করলাম। কিন্তু কম্পিউটারের মনিটরে তাকিয়ে থেমে গেলাম, হতাশা জেঁকে ধরলো। কোনো বইও কার্ডের মতো নয়। আমি যদিও কোনোভাবে একাধারে সেকেন্ড ইয়ারে কাটকো টপ ১০ শেষ করেছিলাম।

২০০৪-এ সেল্‌স ম্যানেজমেন্টে আমার হাত কেমন তা দেখতে, আমি সেকরামেন্টো কাটকো অফিসে সেল্‌স ম্যানেজারের পদ গ্রহণ করলাম। আমাদের টিম নাম্বার #১ হয়ে গেল এবং সর্বকালীন বার্ষিক রেকর্ড ভেঙ্গে দিল। এর ফলে আমি সেল্‌সে আমার সর্বোচ্চ মাইলস্টোন স্পর্শ করলাম এবং কোম্পানির 'হলো অব ফেইম' হিসেবে যাত্রা শুরু করলাম। কাটকোতে আমি যা চাই তা সম্পন্ন করার অনুভূতি আমাকে একজন পেশাগত কিনোট/মটিভেশনাল স্পিকার হওয়ার আমার স্বপ্ন বাস্তবায়নের পথে যাত্রার সময় জানিয়ে দিল। গত কয়েক বছর থেকে আমার মাথায় যা কিছু সাঁতার কেটে বেড়াচ্ছে, তা দিয়ে একটি বই লিখতে উদ্বুদ্ধ করলো। আমি উরসুলার সঙ্গেও দেখা করলাম। আমরা ছিলাম অবিচ্ছেদ্য। সে যে এর একজন হতে চায়, আমি তা বুঝতে পারলাম।

ফেব্রুয়ারি ২০০৫।

দ্য মিরাকল মর্নিং ২০



দর্শকদের সঙ্গে বসে কাটকোতে আমার শেষ কনফারেন্স করছিলাম। আমার মধ্যে এক বেদনাদায়ক অনুভূতি এলো আমি কখনো আমার পূর্ণ সম্ভাবনার ব্যবহার করতে পারিনি।

নিশ্চয়ই আমি কিছু পুরস্কার পেয়েছিলাম এবং অল্প কয়েকটি রেকর্ড ভেঙেছিলাম। কিন্তু আমার সিটে বসে দেখলাম টপ দুজন পারফর্মার তাদের পুরস্কার গ্রহণ করলেন। এটি ছিল সর্বোচ্চ পুরস্কার—দ্য কমিটেড রোলাক্স। আমি উপলব্ধি করলাম যে, আমি কখনো খুব বেশি কমিটেড ছিলাম না।

নিদেনপক্ষে একটি বছর। আমার সম্ভাবনার পূর্ণ ব্যবহার না করতে পেয়ে আমি যদি কোম্পানি ত্যাগ করি, আমি নিজেকে নিয়ে ভালো অনুভব করতে পারবো না। আমি আরেকটি বছর থাকতে পারি—কিন্তু এবার নিজেকে উজাড় করে দিতে হবে।

২০০৫ দেরিতে শুরু করলেও আমি আমার করা সর্বোচ্চ সেল্‌সের ডাবলে আমার টার্গেট ঠিক করি। আমি ভয় পেয়ে গেলাম কিন্তু কমিটেড থাকলাম। এই উপসংহারে আসলাম যে, আমাকে এই বইটিও শেষ করতে হবে। এবং সারা বিশ্বে আমার গল্পটি শেয়ার করতে হবে। আমি ৩৬৫ দিন কাজ করে কাটলাম, বিক্রি করলাম এবং লিখলাম। এমন এক শৃঙ্খলার মধ্যে আমি থাকলাম, জীবনের প্রথম ২৫ বছর তা থেকে আমি পালিয়ে বেড়িয়েছি। আমি আগে যা করিনি, তা করার জন্য প্রচণ্ড আবেগ নিয়ে থাকলাম, আমার মাঝামাঝি অবস্থানের দুঃখজনক অবস্থান থেকে সরে নতুন অভিযান শুরু করলাম। এই মাঝামাঝি থেকেই জীবনটাকে চালিয়ে যাচ্ছি। এখন অসাধারণ কিছু করতে চাচ্ছি।

বছর শেষে দেখা গেল আমি আমার উভয় লক্ষ্য অর্জন করে ফেলেছি। আর গত বৎসরের বিক্রির দ্বিগুণের চেয়ে বেশি বিক্রি করতে পেরেছি, এবং আমার বইটিও শেষ করেছি। আপনি যদি কমিটেড হন, তবে যে-কোনো কিছুই করা সম্ভব।

স্প্রিং ২০০৬।

আমার প্রথম বই 'Taking Life Head On: How to Love the Life. You Have While You Create the Life of Your Dreams' আমাজন বেস্ট সেলার লিস্টে সাত নম্বর স্থান দখল করে নিয়েছে। তারপর যা ভাবিনি তাই ঘটলো। আমার পাবলিশার আমার বেস্ট সেলিং বইয়ের ১০০% রয়্যালটি নিয়ে দেশ ছাড়লো। তার আর টিকিটিও মিলল না। আমার মা-বাবা বিধ্বস্ত হয়ে পড়লেন। আমি হলাম না। যদি কার এক্সিডেন্ট থেকে একটি জিনিসও আমি শিখতে

পারি তবে তা হলো, যা আমরা বদলাতে পারবো না; তা নিয়ে বেঁচে থাকার বা খারাপ অনুভূতি থাকার কোনো কারণ থাকতে পারে না। তাই আমি বিধ্বস্ত হলাম না। আমি শিখেছিলাম যে, চ্যালেঞ্জ থেকে যা আমরা শিখতে পারি এবং কীভাবে সেসব শিক্ষা ব্যবহার করে অন্যের জীবনে ভ্যালু যোগ করতে পারি, তবে আমরা আমাদের প্রতিকূলতাকে সুবিধায় পরিণত করতে পারি। তাই আমি তা-ই করলাম।

২০০৬।

অন্যান্য বিশেষজ্ঞরা কী বলছেন, সে সম্পর্কে বিন্দুমাত্রা জ্ঞান ছাড়াও আমি দুর্ঘটনাক্রমে হয়ে গেলাম জীবন এবং ব্যবসায়িক সফলতার একজন কোচ, যখন একজন ফিন্যান্সিয়াল পরামর্শদাতা জানতে চাইলেন, আমি কি তাকে গাইড দিতে পারি? আমি সম্মত হয়ে গেলাম। অবশেষে আমি তা ভালোবাসতে লাগলাম। আমার প্রথম ক্লায়েন্ট তার জীবনে এবং ব্যবসায় পরিমাপযোগ্য রেজাল্ট দেখতে পেল। আমিও কোচ হিসেবে অন্যদেরকে সাহায্য করার আবেগ অনুভব করলাম। মাত্র ২৬ বছরে আমার জীবনের দুর্ঘটনা একজন প্রফেশনাল কোচ হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করলো কিন্তু এটি আমার জীবনের উদ্দেশ্যের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ। আমি যে-কোনোভাবেই তা করতে থাকলাম। আমার কোচিং ব্যবসার উড্ডয়ন ঘটলো। আমি শত শত এন্ট্রাপ্রেনিউয়ার, সেল্‌সম্যান এবং ব্যবসায়ের মালিকদেরকে কোচিং করতে লাগলাম। এর অল্পদিন পরেই আমি আমার প্রথম পারিশ্রমিক পাওয়া মুখ্য বক্তার বক্তব্য রাখলাম আমেরিকার বয়েজ এবং গার্লস ক্লাবের ন্যাশনাল কনফারেন্সে। যদিও ১৯৯৮ থেকেই আমি সেল্‌সপিপল এবং ম্যানেজারদের নিয়ে গঠিত বিজনেস দর্শকদের সামনে বক্তব্য দিয়ে আসছি। আমার ছিল স্পাইকি চুল, যা পশ তরুণ্য প্রকাশ করতো এবং একটি নিক নাম ছিলো, 'ইয়ো পল' হল। আমি স্থানীয় হাইস্কুল এবং কলেজগুলোতে আমার কথা এবং গল্প শেয়ার করা শুরু করলাম।

২০০৭ আমার পিছিয়ে পড়ার বছর।

আমেরিকার অর্থনীতি ক্রাশ করেছে। রাতারাতি আমার আয় কমে অর্ধেক হয়ে গেল। ক্লায়েন্টরা কোচিং-এর ব্যয়ভার বহন করতে পারছিল না। আমি আমার বিলগুলো পরিশোধ করতে পারছিলাম না। এর মধ্যে বাড়ি ছাড়াও ছিল। আমার ঋণের পরিমাণ দাঁড়ালো ৪,২৫,০০০ ডলার। আমি বিধ্বস্ত হয়ে পড়লাম। মানসিক, শারীরিক, আবেগজাত এবং আর্থিক সব দিকেই আমি ভেঙ্গে পড়লাম। আমার জীবনে এর আগে এতো হতাশ হইনি, আশাহত এবং বিধ্বস্ত হইনি। কীভাবে আমার দ্য মিরাকল মর্নিং ২২

জীবনটাকে আবার লাইনে নিয়ে আসবো আমি তা ভেবে পাচ্ছিলাম না। আমি অনতিক্রম্য সমস্যাগুলোর সমাধান চাচ্ছিলাম পাগলের মতো। আমি বই পড়লাম, সেমিনারে গেলাম এবং এমনি কোচ নিলাম—কিন্তু কিছুতেই কিছু হলো না।

২০০৮ আমার জীবন ঘুরে দাঁড়াতে শুরু করলো।

অবশেষে আমার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধুর কাছে স্বীকার করলাম, কীভাবে খারাপ ব্যাপারগুলো ঘটে গেল (এই পয়েন্টে আমি বাকি সব গোপন রাখলাম)। তার প্রশ্ন ছিল : তুমি কি ব্যায়াম করছো? আমার উত্তর : ভোরে আমি ঘুম থেকেই উঠতে পারি না, আর ব্যায়াম। সে বললো, 'দৌড়ানো শুরু করো, আমি তোমাকে ভালো অনুভব করতে এবং পরিষ্কার চিন্তা করতে সাহায্য করবো।' অহ! আমি দৌড়াতে ঘৃণা করি। আমি ছিলাম নাছোড়বান্দা। তারপরও আমি তার পরামর্শ নিলাম এবং দৌড়াতে গেলাম। দৌড়াতে গিয়ে যে উপলব্ধি এলো, তা আমার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিল (পুরো বর্ণনা দ্বিতীয় অধ্যায় মিরাকল মর্নিং-এর অরিজিন—The Miracle Morning Origin—Born Out of Desperation)। এবং আমার দৈনন্দিন ব্যক্তিগত উন্নতির রুটিন রাখতে উদ্বুদ্ধ হলাম। আশা করলাম, আমি যে ধরনের মানুষ হতে চাই, এটি আমাকে তাই করে দেবে। আমার সমস্যাগুলোর সমাধান হবে এবং জীবন ঘুরে দাঁড়াবে। অবিশ্বাস্যভাবে তা কাজ করলো। বাস্তবে আমার জীবনের প্রতিটি দিক এতো দ্রুত রূপান্তরিত হতে থাকে যে, আমি তাকে বললাম, মিরাকল মর্নিং।

ফল ২০০৮।

আমার মিরাকল মর্নিংকে অবিরাম উন্নয়ন করতে থাকলাম। নতুন নতুন ব্যক্তিগত ডেভেলপমেন্ট প্র্যাকটিসের সঙ্গে পরিচয় হতে থাকলো। ঘুমাবার সিডিউল ঠিক করলাম এবং গবেষণা করে দেখলাম, কতোটুকু ঘুম আমাদের দরকার। আমার গবেষণার ফল আমি-সহ অধিকাংশ মানুষের পারসেপশন এবং প্যারাডাইমের ক্ষেত্রে সত্য মনে হলো। এই রেজাল্টকে ভালোবেসে আমি আমার কোচিং ক্লায়েন্টদের সঙ্গে সেগুলো শেয়ার করলাম, যারা এগুলো খুব পছন্দ করলো। তারা তাদের বন্ধু, পরিবার এবং সঙ্গে কাজ করা অন্য কর্মীদের সঙ্গেও শেয়ার করলো। অপ্রত্যাশিতভাবে যাদের সঙ্গে আমার দেখা হয়নি, সেসব বন্ধুদের মিরাকল মর্নিং-এর কথা ফেসবুক ও টুইটারে পেতে থাকলাম (পরে বিস্তারিত বলা হবে)।

২০০৯ আমার জীবনের সবচেয়ে ভালো বছর।

আমার স্বপ্নের মেয়েটিকে বিয়ে করলাম। আমরা প্রেগন্যান্ট হলাম এবং আমাদের কন্যার জন্ম দিলাম (আমি কি এখানে আমরা বলতে পারবো অথবা তার দ্য মিরাকল মর্নিং ২৩

থেকে বেশি)। আমার কোচিং ব্যবসা জমে উঠলো। আমাকে ক্লায়েন্টদের অপেক্ষমান তালিকা রাখতে হলো। আমার বক্তৃতার ব্যবসা জমে উঠলো। আমি হাইস্কুল, কলেজ, কর্পোরেট এবং অলাভজনক কনফারেন্সে বক্তৃতা এবং মুখ্য প্রবন্ধ পাঠ করতে থাকলাম। বনে লাগা আগুনের মতো মিরাকল মর্নিং-এর ধারণা বিস্তৃত হতে থাকলো। প্রতিদিন আমি ই-মেইল পেতে থাকলাম যেখানে লোকজন বলছে, এই ধারণা তাদের জীবনে পরিবর্তন এনেছে। আমি জানি সারা বিশ্বে তা শেয়ার করা এখন আমার দায়িত্ব এবং এ নিয়ে একটি বই লেখা, যা কাজটি করে দিতে পারে। আস্তে আস্তে আমি লেখা শুরু করলাম। ভুল করবেন না। আমি এখনও কোনো লেখক নই—কিন্তু আমি কমিটেড। আমার একজন ভালো বন্ধু রোমাসিও ফালচার, প্রায়ই বলেন, 'সবসময়ই কোনো না কোনো পথ থাকবে যখন তুমি কমিটেড হবে। আপনার জীবনকে সোজা পথে পরিচালিত করুন জীবনের যে-কোনো চ্যালেঞ্জ তা যত কঠিন হোক না কেন, তা যে অতিক্রম করা যায় এবং তার ওপর যে জয়লাভ করে কাজিত লক্ষ্য অর্জন করা যায়, তার প্রমাণ দেওয়ার জন্য আমি আমার গল্পটি আপনাদের সঙ্গে শেয়ার করছি।

আমি যদি এমন অবস্থা থেকে ফিরে আসি যেখানে আমি মরে যাওয়ার কথা ছিল, আমাকে বলা হয়েছিল আর আমি হাঁটতে পারবো না। এসব শুনে আমি এতো বেশি ভেঙে পড়েছিলাম, এতো হতাশ হয়ে পড়েছিলাম যে স্বপ্নের জীবন গড়তে আমি ভোরে বেড থেকে উঠতেই চাইতাম না। যে-কোনো প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম না করার পেছনে আপনার কাছে কোনো যৌক্তিক কারণ নেই যে, প্রতিবন্ধকতা আপনার কাজিত যে-কোনো লক্ষ্য অর্জনে আপনাকে পেছনে টেনে ধরছে। অবশ্যই না।

আমি বিশ্বাস করি, অন্যজন যেসব প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে পেরেছে, বা যা কিছু জীবনে করতে পেরেছে, তাই হলো সেই প্রমাণ; যে আমিও জীবনে যে-কোনো কিছু অতিক্রম করতে পারবো; যা কিছু আমার অতিক্রম করা দরকার অথবা যা কিছু আমার সম্পাদন করা দরকার। আপনার অতীত বা বর্তমান প্রেক্ষাপট যা-ই হোক, আপনাকে এই বাস্তবতা মেনে নিতে হবে। এর শুরু হয় আপনার জীবনের যে-কোনো দিকের পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করা থেকে এবং অন্যদের দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকা দিয়ে। আপনি যে মাত্রায় জীবনের সব কিছুর দায়িত্ব নেবেন, সেটিই হবে আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতায় মাত্রা, যা আপনাকে পরিবর্তন করতে হবে, অথবা জীবনে কিছু করে দেখাতে হবে।

দায়িত্ব বুঝে নেওয়ার গুরুত্ব দোষারোপের মতো হবে না। দোষারোপ ঠিক করে, কার ভুলের জন্য কোন অঘটন ঘটেছে: সেখানে দায়িত্ব নির্ধারণ করে, কে কোনো কিছুই উন্নয়নের জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ। আমার এক্সিডেন্ট-এর কথা যদি ভাবেন—আমি এই ক্রাশের জন্য দায়ী ছিলাম না। আমার দায়িত্ব ছিল নিজে জীবনের উন্নয়ন করা ও এমন এক পরিস্থিতি সৃষ্টি করা, যা আমি হতে চেয়েছিলাম। আসলেই কার ভুলে কি হয়েছে তা ঠিক করা, না করাতে কিছু যায় আসে না। যা কিছুতে আসে যায় তা হলো, আমি বা আপনি যা কিছু অতীত, তাকে অতীতে ফেলে আসতে পেরেছেন কি না এবং আমাদের জীবনকে যে রকম চাই, সেরকম করতে আজ থেকে শুরু করেছি কিনা।

এটি আপনার সময়। এটি আপনার গল্প। এখন আপনি আপনার জীবনের কোথায় আছেন, তা অস্থায়ী বিষয়। সঠিক ব্যাপার হলো, আপনার কোথায় যাওয়ার কথা ছিল? আপনি এই মূহূর্তে এসেছেন, জানতে আপনার কি জানা দরকার, তাহলে আপনার জীবনে আপনি যেরকম হতে চান, সেরকম একজন লোক হতে পারবেন। তাহলে আপনার জীবনকে যেরকম করতে চান, সেরকম করতে পারবেন। বিশেষভাবে, যখন জীবনটা জটিল বা চ্যালেঞ্জিং হয়ে ওঠে। বর্তমান আমাদের কাছে শেখার, প্রবৃদ্ধির এবং আরও ভালো করার সুযোগ নিয়ে আসে, যেরকম আগে কখনো ছিল না।

আপনি আপনার জীবনের গল্প লিখে রাখার প্রক্রিয়ায় আছেন। কোনো ভালো গল্প নায়ক-নায়িকা ছাড়া হতে পারে না, যারা তাদের ওপর অর্পিত চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করেননি। বাস্তবে চ্যালেঞ্জ যত বড়ো হবে, গল্প তত ভালো হবে। যেহেতু এখান থেকে আপনার গল্প কোথায় যাবে, বাস্তবে তার কোনো প্রতিবন্ধকতা বা সীমা দেওয়া নেই, তাই পরের পৃষ্ঠায় আপনি কী বলতে চান?

ভালো খবর হলো—আপনার জীবনের যে-কোনো কিছু পরিবর্তন বা সৃষ্টি করার ক্ষমতা আপনার কাছে রয়েছে। রয়েছে এখনই শুরু করার ক্ষমতা। বলছি না যে, আপনাকে তার জন্য জটিল কোনো প্রস্তুতি নিতে হবে। আপনি তা দ্রুত এবং সহজে আপনার জীবনে প্রয়োগ করতে পারবেন। তার জন্য সাজে এমন একজনে পরিণত করতে হবে, যে এসব কিছু করতে পারে। এটা নিয়েই এই বই। নিজেকে এমন একজন করতে সাহায্য করা যে জীবনে যা করতে চায় তাই করতে পারে। এখানে কোনো সীমা নেই।

কলম ধরুন—

আর কিছু পড়ার আগেই একটি কলম বা পেনসিল ধরুন, যাতে এই বইয়ে আপনি কিছু লিখে রাখতে পারেন। পড়ার সময় গুরুত্বপূর্ণ কিছু পেলেই মার্ক করে রাখুন। আন্ডারলাইন, বৃত্তাকার, হাইলাইট, পৃষ্ঠার কোনো ভাঁজ এবং মার্জিনে নোট করে রাখা দরকার, যাতে পরে ফিরে দেখা যায় এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, আইডিয়া এবং কৌশল দ্রুত মনে করা যায়।

ব্যক্তিগতভাবে আমাকে-এর সঙ্গে যুদ্ধ করতে হয়েছে, কারণ আমি এক obsessive-compulsive perfectionist। আমার সবকিছু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে খুবই যত্নশীল। তারপর আমি উপলব্ধি করলাম যে, আমাকে এসব জানতে হবে, কারণ বইয়ের উদ্দেশ্য এই নয় যে, এটি স্পর্শ করা যাবে না। বরং এর ভ্যালুকে ম্যাক্সিমাইজ করে রাখার জন্য বইটি লেখা হয়েছে। এখন আমি সবগুলো বই দাগ দিয়ে রাখছি, যাতে আবার পুরো বই না পড়ে যে-কোনো সময়ে সেগুলো আবার দেখা যায় এবং এগুলোর সব উপকার নিজের আয়ত্তে নিতে পারি।

ওকে, আপনার হাতে কলম নিয়ে শুরু করে দিন! আপনার জীবনের পরের চ্যাপ্টার শুরু হতে যাচ্ছে।

-হল এলরড

 The Online Library of Bangla Books  
BanglaBook.org

বাংলাবুক.অর্গ ওয়েবসাইটে স্বাগতম

---

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

---

সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে পাবেন :



## অধ্যায় ॥ এক

সময় হলো আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে জেগে ওঠার। ‘জীবন খুব ছোটো’ কথাটি প্রায়ই শোনা যায়; কিন্তু এই সময়ে কথাটি সত্য। আপনি অসুখী এবং মধ্যাবস্থায় থাকার পর্যাপ্ত সময় পাচ্ছেন না। এটি শুধু পয়েন্টশূন্য না, এটি বরং বেদনাদায়ক।

-সেথ গডিন

প্রতিদিন ভোরে আপনাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞা নিয়ে জেগে উঠতেই হবে, যদি আপনি সন্তুষ্টি নিয়ে বেড়ে যান।

-জর্জ লরিমার

কেন একটি শিশু জন্ম নেওয়ার পর আমরা প্রায়ই তাদেরকে ‘মিরাকল অব লাইফ; বলে উল্লেখ করি, কিন্তু তারপর আমরা নিজের জন্য মোটামুটি জিন্দেগি বেছে নেই? কেন আমরা জীবনের চলার পথে মিরাকল হারিয়ে ফেলি?

যখন আমরা জন্মগ্রহণ করি, তখন সবাই আশুস্ত করে, আমরা বড়ো হয়ে যা চাইব তাই হতে পারবো, আমাদের যা দরকার সব পাবো এবং যা চাইবো তাই করতে পারব। তাই এখন আপনি বড়ো হয়ে উঠেছেন, আপনি কি যেভাবে চেয়েছেন, সেভাবে কিছু করতে, কিছু পেতে অথবা কিছু হতে পেরেছেন?

অথবা আপনার চলার পথে ‘যে-কোনো কিছু না, সবকিছু’-এর ব্যাখ্যা পুনরায় দিয়েছেন, যেখানে আপনি যা আসলেই চান তা থেকে কম কিছুতে নিজেকে সেটেল করে ফেলছেন?

সম্প্রতি আমি এক সতর্ককারী পরিসংখ্যান পেলাম গড়ে প্রতি আমেরিকান ২০ পাউন্ড মোটা, ১০,০০০ ডলার ঋণী, কিছুটা হতাশ, তার জবে অর্থাহীন এবং এদের একজনের চেয়েও কম ঘনিষ্ঠ বন্ধু রয়েছে। যদি এই পরিসংখ্যানের একটি মাত্র অংশ সঠিক হয়ে থাকে, তবে আমেরিকানদের সিরিয়াসভাবে জেগে উঠতে হবে।

আপনার কি খবর? আপনি কি নিজের সম্ভাবনা সন্তোষ করে নিতে পেরেছেন এবং জীবনের প্রত্যেক স্তরে সফলতার এমন স্তরে পৌঁছতে পেরেছেন, যে স্তরে আপনি যেতে চেয়েছিলেন? অথবা আপনি এখন স্তরে আছেন, যেখানে যা আপনি



চেয়েছিলেন তার চেয়ে কম নিয়ে নিজেকে সন্তুষ্ট করে ফেলেছেন? আপনি যা করতে সমর্থ তার চেয়ে কমে কি নিজেকে সন্তুষ্ট করে রেখেছেন? এবং তারপর এই স্তরে থাকার যুক্তি খুঁজে নিয়ে বলছেন, ঠিক আছে? অথবা আপনি সেটেল করা বন্ধ করতে প্রস্তুত, যাতে আপনি সবচেয়ে উন্নত জীবন নির্বাহ করতে পারেন। আপনি ভালো করে জানেন, আপনার জীবনের স্বপ্ন কি?

### লেভেল-১০ জীবন গঠন করুন—

আমার একটি প্রিয় সেন্টিমেন্ট উইনফ্রে অপরাহ শেয়ার করে বলেন, 'সবচেয়ে বড়ো অ্যাডভেঞ্চার, যা আপনি জীবনে নিতে পারেন, তা হলো স্বপ্নের জিন্দেগী নির্বাহ করা।' আমি এর চেয়ে বেশি ভাবতে পারি না।

দুঃখজনকভাবে এতো অল্প লোক নিজেদের স্বপ্নের কাছাকাছি জীবনযাপন করে যে, কথাটি Mrevav একটি বাক্যে পরিণত হয়ে গেছে। অধিকাংশ মানুষ গড়পড়তা জীবনধারণ করে, পরোক্ষভাবে মেনে নেয় জীবন তাদেরকে যা দিয়েছে। এমনকি এমনও মানুষ আছে, যারা হয়ত ব্যবসাতে সফল কিন্তু জীবনে অন্যদিকে যেমন স্বাস্থ্য বা সম্পর্কের ক্ষেত্রে নিজেকে গড়পড়তায় মানিয়ে নিয়েছে। বেস্ট সেলিং লেখক সেথ গোডিন যেমন চমৎকারভাবে বলেছেন, 'গড় এবং মাঝামাঝির মাঝে কোনো পার্থক্য আছে কি? না, খুব বেশি না।'

কোথাও বলা হয়নি আপনি যা চান তার চেয়ে কমে নিজেকে মানিয়ে নিন, কারণ সবাই তা করে থাকে। আপনি অল্প সেসব লোকের মতো অসাধারণ জীবনযাপন করতে পারেন, যা আমাদের সবাই দাবী করি। সুখ, স্বাস্থ্য, অর্থ, স্বাধীনতা, সফলতা এবং ভালোবাসা—আসলেই আপনি সব পেতে পারেন।

যদি আপনি সফলতা, সন্তুষ্টি, এবং জীবনের যে-কোনো দিকে পরিপূর্ণতা ১ থেকে ১০-এর স্কেলে পরিমাপ করেন, তবে আমাদের সবাই তা দশে চাইবে, ঠিক না? আমার এমন কারো সঙ্গে কখনো দেখা হয়নি যে বলেছে, না, আমি লেভেল ৭ স্বাস্থ্য চাই। আমি খুব স্বাস্থ্যবান হতে চাই না এবং আমার খুব বেশি শক্তির দরকার নেই। অথবা, 'আপনি জানেন আমার লেভেল ৫ সম্পর্ক থাকলেই হলো। আমি গুরুত্বপূর্ণ কারো সঙ্গে ঝগড়া করা পছন্দ করি, আমার প্রয়োজন না পূর্ণ হওয়াকে উপভোগ করি, অথবা কখনো খুব সুখী হতে চাই না।'

আমি যদি বলি আপনার সবচেয়ে ভালো জীবন গড়ে তোলার জন্যে আপনার লেভেল ১০ লাইফ—এবং আপনার সফলতা, সুখ, স্বাস্থ্য এবং আর্থিক সমৃদ্ধি যা আগে মনে হতো সম্ভব না, তা খুব সরল?

আমি যদি বলি, সবকিছুর শুরু যেভাবে আপনি ঘুম থেকে ওঠেন সেভাবেই হয়ে থাকে। এখানে কিছু ছোটো এবং সরল পদক্ষেপ আছে, যা আপনি আজ থেকে শুরু করে দিতে পারেন, যা আপনাকে সেই লোক হতে সক্ষম করে তুলবে—যার জীবন প্রতিটি ক্ষেত্রে যা হতে চেয়েছিল তা হতে পেরেছে।

আপনি কি উত্তেজিত হয়ে উঠলেন? আপনি কি আমাকে বিশ্বাস করতে পারছেন? কেউ কেউ পারবেন না। মানুষ ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তারা সূর্যের নিচের এই পৃথিবীতে যা করা সম্ভব সবই করে থাকে—তাদের জীবনকে, তাদের সম্পর্ককে, সুন্দর করার জন্য। অথচ তারা যেখানে পৌঁছতে চায় এখনও সেখানে পৌঁছতে পারেনি। বুঝতে পারছি। আমিও সেখানে ছিলাম। তারপর সময়ের স্রোতে আমি কয়েকটি বিষয় শিখতে পেরেছি, যা সবকিছু বদলে দিয়েছে। আমি হাত বাড়িয়ে দিচ্ছি এবং আপনাকে অন্যদিকটি দেখতে আমন্ত্রণ করছি। সে দিকে জীবন শুধুমাত্র সুন্দর না, এটি আমরা শুধুমাত্র যেভাবে কল্পনা করতে পারি, সেরকম অসাধারণ।

বইটি তিনটি আদেশমূলক যুক্তি প্রদান করে—

আপনি দুনিয়ার অন্য যে-কোনো ব্যক্তির মতো জীবনে অসাধারণ স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, ভালোবাসা, এবং সফলতা আনয়নে এবং ধরে রাখার মতো দাবি, যোগ্যতা এবং সামর্থ্যবান। এটি অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ—শুধুমাত্র জীবনের কোয়ালিটির জন্য নয় বরং পরিবার, বন্ধুবান্ধব, ক্লায়েন্ট, সহকর্মী, বাচ্চাকাচ্চা, সমাজ অথবা আপনার সংস্পর্শে থাকা যে-কোনো ব্যক্তির ওপর প্রভাব বিস্তার করতে পারেন, যখন সততার সঙ্গে জীবনযাপন শুরু করতে যাবেন।

জীবনে যা আপনি পাওয়ার দাবিদার তার চেয়ে কমে যদি যে-কোনো ক্ষেত্রে মানিয়ে নেওয়া বন্ধ করে দেন, আপনার কাজিত মানের ব্যক্তিগত, পেশাগত, এবং আর্থিক সাফল্য আনয়ন করতে প্রথমে আপনাকে সেরকম লোক হওয়ার জন্য প্রতিদিন সময় দিতে হবে। সেরকম একজন যে সেই লেবেলের সফলতাকে আকৃষ্ট করতে, আনয়ন করতে এবং ধরে রাখার যোগ্যতা রাখে।

আপনার প্রতিদিনের ঘুম থেকে ওঠা এবং সকালের রুটিন আপনার সফলতার শুরুতে নাটকীয়ভাবে প্রভাবিত করে। ফোকাসড, প্রোডাক্টিভ এবং সফল মর্নিং আপনার পুরো দিনকে ফোকাসড, প্রোডাক্টিভ এবং সফল করে দেয়। এতে সফল জীবন অবশ্যম্ভাবী হয়ে ওঠে। একইভাবে ফোকাসডবিহীন, প্রোডাক্টিভ নয় এবং মাঝামাঝি মানের মর্নিং ফোকাসডবিহীন, প্রোডাক্টিভ নয় এবং মাঝামাঝি মানের দিনের জন্ম দেয়। যা অবশেষে মাঝামাঝি মানের জিন্দেগি পরিচালনা করে থাকে।

খুব সরলভাবে ভোরে ঘুম থেকে ওঠার পদ্ধতি পরিবর্তন করে আপনি জীবনের যে-কোনো দিক পরিবর্তন করে নিতে পারেন। এটি এত দ্রুত করতে পারবেন যে আপনি চিন্তাও করতে পারবেন না।

কিন্তু হলো, আমি যে ‘মর্নিং পারসন’ না। আপনি যদি ভোরে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করে থাকেন, কিন্তু এতে কাজ না হয়? ‘আমি মর্নিং পারসন না।’ আপনি বললেন।

‘আমি রাতের পেঁচা।’

‘দিনে পর্যাপ্ত সময় পাই না।’

‘এছাড়াও আমি বেশি করে ঘুমোতে চাই, কম করে নয়!’

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর আগে এসবই আমার ক্ষেত্রে সত্য ছিল। আপনার অতীত যা-ই হোক না কেন, যদি আপনার ঘুম থেকে উঠতে এবং আপনার পুরো জীবন ধরে ভোরে শুরু করতে সমস্যা হয়—তাহলে কিছু জিনিস বদলাতে হবে।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ সবার লাইফস্টাইলের জন্যই কাজ করে (আমি অষ্টম অধ্যায় মিরাকল মর্নিংকে কাস্টমাইজ করা; যাতে আপনার লাইফস্টাইলে ফিট হয় এবং আপনার সর্বোচ্চ লক্ষ্য এবং স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে পারে। আপনি কি পরিমাণ শক্তি, মটিভেশন এবং সময়ের মালিক হয়ে যাবেন, সঙ্গে সঙ্গে আপনার প্রোডাক্টিভিটি, কম চাপ, উন্নত স্বাস্থ্য, আরও অধিক উজ্জ্বলতা এবং আনন্দ নিশ্চিত হবে। আমি জানি, কারণ বিশ্বের হাজার হাজার লোক ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ ব্যবহার করে নিজেদের জীবনকে রূপান্তর করে ফেলেছেন। আমার জীবনে এর ripple প্রভাবের যে অভিজ্ঞতা হয়েছে এবং অসংখ্য মিরাকল মর্নিং উৎসাহীদের থেকে যা পর্যবেক্ষণ করেছি, তা jaw-dropping।

এন্ট্রাপ্রেনিউর, সেল্‌সপারসন, এবং সিইও, বাড়িতে থাকা মম, হাইস্কুল কলেজের ছাত্র এবং প্রত্যেকের মধ্যে থেকে আসা এই নবাগত ‘ভোরে ঘুম থেকে ওঠা’ লোকজন তাদের প্রাপ্তিতে, যেসব ইতিবাচক পরিবর্তন নিজেদের মধ্যে দেখতে পেয়েছে, তাতে এতোই উত্তেজিত হয়ে পড়েছে যে তারা তাদের ক্রিউয়ো ফলাফল ইউটিউবে তুলে ধরছে। তারপর তা বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে ফেসবুক, টুইটারে শেয়ার করছে।

কীভাবে আপনার জীবনে মিরাকল মর্নিং দিয়ে ট্রান্সফর্ম করবেন?

কীভাবে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' সম্পূর্ণভাবে অনেকের জীবন বদলে দিয়েছে এ নিয়ে আমি শত শত ই-মেইল এবং মেসেজ পেয়েছি। অনেকের জন্য এটি তাদেরকে জীবনের গভীরতম উদ্দেশ্য এবং অর্থকে স্পর্শ করতে দিয়েছে। অন্যদের ক্ষেত্রে এটি প্রোডাক্টিভিটি উন্নয়ন করেছে, চাপ কমিয়েছে, অধিক সুখ এনেছে এবং অধিক আয় আনতে পেরেছে। অধিকাংশের জন্য এটি উদ্দেশ্যমূলক জীবন দিয়েছে, স্বপ্ন বাস্তবায়নে অমূল্য সম্পদ এবং সেই প্রজেক্ট সম্পন্ন করতে দিয়েছে, যা অনেক দিন থেকে তুলে রেখেছিল।

বইয়ের শুরুতে কয়েকটি সফলতার গল্প পড়লেই আপনি এর গভীরতম প্রভাব দেখতে পাবেন। আপনি দেখবেন, বাস্তব জীবনের রেজাল্ট যেমন—'আমার জীবন দ্রুত পরিবর্তন হয়ে যাচ্ছে, আমি তাল মেলাতে পারছি না...আমার ব্যবসায় সমস্যা চলছিল, কিন্তু 'দ্য মিরাকল মর্নিং' শুরু করার পর আমি অবাক হয়ে দেখেছি, কিভাবে হলো তা ভেবে আমি অবাক হয়ে গেছি, শুধুমাত্র প্রতিদিন নিজের ওপর কাজ করে আমি সব বদলে দিতে পেরেছি, এবং আমি মিরাকল মর্নিং-এর ৭৯-এ আছি এবং একদিনও মিস করিনি। এটি প্রথমবার আমি একটি কাজ শেষ করতে যাচ্ছি এবং বাস্তবে এর সঙ্গে কয়েকটি দিন বা সপ্তাহ লেপ্টে রয়েছে।' এমনকি '১০ মাস আগে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' শুরু করার পর আমার আয় ডাবল হয়ে গেছে এবং আমি আমার জীবনের সবচেয়ে ভালো অবস্থায় আছি।' এবং 'আমি 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর ব্যবহার করে ২৫ পাউন্ড কমিয়েছি!' আয় বৃদ্ধি, উন্নত জীবনযাপন, অধিক শৃঙ্খলা, কম চাপ, এবং এমনকি ওজন কমানো এখানে সবই পাবেন।

আমাকে বইটি উড়িয়ে নিয়েছে, ফ্রাংকলি, সে ভাগ্যবান লোকের সঙ্গে আছি, যারা দ্রুত এবং গভীরভাবে নিজেদের জীবনের প্রত্যেকটি দিক বদলে দিতে পেরেছে। আপনি যদি এখনও নিজেকে অল্পতে মানিয়ে নিয়ে থাকেন, তবে তা কোনো ব্যাপার না। এমনকি যদি আপনি কিছু দিকে যুক্ত করতে থাকেন, আমার বিশ্বাস আপনি তা শিফট করে নিতে প্রস্তুত হয়ে গেছেন—পরের স্তরে যেতে চাচ্ছেন, নতুবা এখানে আসতেন না।

পরের অধ্যায়ে আমি আপনাদেরকে সে জায়গায় নিয়ে যাবো যেখানে কীভাবে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' ব্যবহার করে আমার সম্পূর্ণ জীবন বদলে দিতে পেরেছি তার বর্ণনা রয়েছে। সব নিচের বিন্দু—যেখানে একটি পড়ে যাওয়া ব্যবসা, ৪,২৫,০০০ ডলার ঋণ, গভীরভাবে হতাশাগ্রস্ত, এবং শারীরিকভাবে সবচেয়ে খারাপ অবস্থা থেকে আমি অনেকগুলো সফল ব্যবসা গড়ে তুলেছি, আমার ১০০% ঋণ পরিশোধ

করেছি, আমার আয় ডাবল থেকে বেশি করেছি এবং একজন আন্তর্জাতিক মুখ্য আলোচক হওয়ার আমার স্বপ্ন পূরণ করেছি, আমার গল্প 'চিকেন সুপ ফর দ্য সোল' নামে বেস্টসেলিং সিরিজে লিপিবদ্ধ করেছি, সারা দেশের রেডিয়ো এবং টিভি শোতে সাক্ষাৎকার দিচ্ছি এবং আমার শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার শীর্ষে পৌঁছে গেছি ৫২ মাইলের আল্ট্রা ম্যারাথন করে সবকিছু ১২ মাসের কম সময়ে হয়েছে। আপনিও খুব বেশি স্পষ্ট নয়, এমন সিক্রেট জেনে সফল হতে পারবেন, যার চূড়ান্ত নিশ্চয়তা দেওয়া যাচ্ছে।

'দ্য মিরাকল মর্নিং' শুধুমাত্র শক্তি সঞ্চারণক নয়, এটি খুব সহজ এবং মজার। কোনো প্রচেষ্টা ছাড়াই বাকি জীবনে আপনি কিছু জিনিস করে ফেলতে পারবেন। আপনি যখনই চাইবেন ঘুমোতে পারবেন।

আশ্চর্য ব্যাপার দেখবেন, আপনি আর কিছুই চাইছেন না। আমি বলবো কতোজন লোক বলছেন যে তারা খুব ভোরে উঠতে পারছেন—এমনকি সপ্তাহান্তে? কারণ তাদের ভালো লাগছে এবং যা চাইছেন তার চেয়ে বেশি করতে পারছেন। কল্পনা করুন—বারবার 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর প্র্যাকটিশনাররা তুলনা করে দেখছেন, তারা কতো ভোরে ঘুম থেকে উঠছেন, যেমন বাচ্চারা ত্রিসমাসের সময় ওঠে। এতে তাদের ভালো লাগছে! কল্পনা করুন প্রতিদিন যদি এভাবে শুরু করতে পারেন তবে কেমন লাগবে—এখানে কিছু সাধারণ কিন্তু গভীর উপকারের কথা বলা হলো যা 'দ্য মিরাকল মর্নিং' থেকে পাওয়ার আশা করা যেতে পারে

- প্রতিদিন ভোরে আরও অধিক শক্তি, উত্তেজনার অনুভূতি এবং কলাকৌশলে শক্তিমান হয়ে ঘুম থেকে উঠতে পারেন, যা আপনার সম্ভাবনাকে পরিপূর্ণ করবে।
- তাৎক্ষণিকভাবে কাজের চাপ কমিয়ে দেয়।
- আপনাকে যেসব চ্যালেঞ্জ, প্রতিকূলতা বা সীমিত সুবিধা পেছনে ফেলে রেখেছে তা দ্রুত অতিক্রম করতে পারেন।
- আপনার সার্বিক স্বাস্থ্যের উন্নতি, কাঙ্ক্ষিত ওজন হ্রাস এবং জীবনের সবচেয়ে ভালো শারীরিক কাঠামো পেতে পারেন।
- আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়তে পারবেন এবং আপনার টপ প্রফরম্যান্সের ওপর ফোকাস বাড়ানোর সক্ষমতা অর্জন করতে পারেন।
- অধিক কৃতজ্ঞতা এবং কম দুশ্চিন্তা অর্জন করতে পারেন।
- অধিক আর্থিক সম্পদ উপার্জন এবং আকর্ষণের ক্ষমতার উল্লেখযোগ্য উন্নতি হতে পারে।
- উদ্দেশ্যভিত্তিক জীবনযাপন শুরু করতে পারেন।

● জীবনের যে-কোনো দিকে যতটুকু আপনার প্রাপ্য এবং কাজিফত, তা থেকে কমে নিজেকে মানিয়ে নেওয়া বন্ধ করতে পারবেন এবং আপনার ভিশনের সঙ্গে সম্পর্ক রেখে যেভাবে কল্পনা করবেন, সেরকম অসাধারণ জীবনযাপন করতে পারবেন।

আমি জানি এখানে সাহস করে অনেক বেশি দাবি করা হয়েছে এবং এই উপকারের লিস্ট মনে হতে পারে অতিরিক্ত প্রতিশ্রুতি। তবে তার মধ্যে কিছুটা তো সত্যি হতে পারে, ঠিক না? আমি আপনাদেরকে নিশ্চয়তা দিচ্ছি, এখানে কোনো অতিরঞ্জন হয়নি। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আপনাকে প্রতিদিন কাজিফত, ফোকাসড এবং বাধাহীন সময় প্রদান করবে, যা আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য এবং স্বপ্ন বাস্তবায়নে আপনি বিনিয়োগ করতে পারেন (বিশেষভাবে এগুলো এতদিন তুলে রাখা হয়েছিল)। আপনি জীবনের যে-কোনো দিকে উন্নতি করতে পারেন। আপনি অবাক হয়ে দেখবেন, কতো দ্রুত আপনি ফললাভ করলেন এবং আপনার সর্বোচ্চ চাহিদা এবং আকাঙ্ক্ষার দিকে উন্নতি লাভ করতে পারবেন।

যখন আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং সহকর্মীরা আপনার মধ্যে পরিবর্তন দেখতে পারে তখন অবাক হতে যাবেন না।

আমি আপনাদেরকে লাইফ S.A.V.E.R.S. দিতে যাচ্ছি। এগুলো হলো ছয়টি শক্তিশালী প্র্যাকটিস, যেগুলো একত্রিত হয়ে আপনাকে ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ প্রদান করবে এবং যে অসাধারণ জীবনের আপনি দাবিদার, তা মিস না করার নিশ্চয়তা প্রদান করবে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী আমাদের ৯৫% লোক দুঃখজনকভাবে তার অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে না। আপনাদের সাহায্য নিয়ে আমার বিশ্বাস এই পরিসংখ্যান আমরা বদলাতে পারবো।

অবশেষে আপনি ৩০ দিনের এই লাইফ ট্রান্সফরমেশন প্রোগ্রাম—‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর জন্য প্রস্তুত হয়ে গেছেন। এগুলো আপনার মাইন্ডসেট-এর উন্নয়ন করবে, এবং এমন অভ্যাস গড়ে তুলবে, যা দিয়ে জীবনের প্রতিটি দিকে আপনার প্রাপ্য সফলতাকে আকর্ষণ, আনয়ন এবং সুরক্ষা করতে পারবেন। কখনো ভুলে যাবেন না যে, আপনি কী হতে যাচ্ছেন, তা হলো সর্বোত্তম ও ভবিষ্যতের আপনার জীবনমান-এর একক গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক।

আপনি নিজেকে মর্নিং পারসন হিসেবে বিবেচনা করুন আর না করুন, আপনি শিখতে যাচ্ছেন, কীভাবে প্রতিদিন সকালে সহজে ঘুম থেকে ওঠা যায়? দ্য মিরাকল মর্নিং ৩৩

আপনি অধিক শক্তি ও মটিভেশন নিয়ে সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করতে যাচ্ছেন যা এর আগে কখনো হয়ে ওঠেনি। সফলতা এবং ভোরে ঘুম থেকে ওঠার মধ্যে অনস্বীকার্য সম্পর্কের সুবিধা নিয়ে আপনি দেখবেন, জীবনের প্রথম ঘণ্টাটি আপনি যেভাবে কাটালেন, তা-ই হয়ে যাবে আপনার পূর্ণ সজ্জাবনা ব্যবহার এবং যে লেবেলের সফলতা চান তার তালা খোলার চাবি? আপনি দ্রুত দেখবেন যখন আপনি সকালে ওঠার পদ্ধতি পরিবর্তন করতে পারলেন, তখনই আপনি পুরো জীবনটাকে বদলে দিতে পারছেন।



## ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ অরিজিন : বেপরোয়া থেকে

### The Miracle Morning Origin: Born Out of Desperation

কোনো আমূল পরিবর্তনের কাঁচামাল হলো বেপরোয়াভাব।

জীবনে বড়ো কোনো পরিবর্তন আনতে হলে, আপনার দরকার হয় অনুপ্রেরণা আর নতুন বেপরোয়াভাব।

-এন্ড্রি রবিস।

আমার অপেক্ষাকৃত এই ক্ষুদ্র জীবনে আমি ভাগ্যবান যে, দুবার আমি ‘রক বাটন’ হিট করতে পেরেছি। আমি ভাগ্যবান বলছি এ কারণেই যে, এটি ছিল আমার বেড়ে ওঠার সময় এবং জীবনের সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং মুহূর্তে আমি এই শিক্ষা নিচ্ছিলাম। আমি যে রকম ব্যক্তি হতে চেয়েছিলাম, এটি তা আমাকে বানিয়ে দিয়েছে। যাতে জীবনটাকে যেভাবে চেয়েছিলাম, সেভাবে গড়তে পেরেছি। আমি শুধু আমার সফলতা নয় বরং ব্যর্থতাকে ব্যবহার করে যে অন্যদেরকে শিক্ষা দিতে পারছি, সেজন্য আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। এসব পরামর্শ নিয়ে তারা নিজেদেরকে শক্তিশালী করে তুলছে, যাতে নিজেদের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করে সেরকম অর্জন করতে পারে, যা তারা এর আগে সম্ভব হবে বলে ভাবেনি।

### My 1st Rock Bottom: Dead at the Scene

যেমন, আপনারা জানেন আমার প্রথম রক বাটোন ছিল মাত্র ২০ বছর বয়সে। আমি একজন মাতাল ড্রাইভারের মাধ্যমে মাথায় আঘাত পেয়ে প্রায় মৃত্যুবরণ করি। (আমি কীভাবে এই অনতিক্রম্য প্রতিকূলতা অতিক্রম করে ফিরে আসি তা, পাশাপাশি ৮টি লেসন; যা আমি শিখেছি সেগুলো কীভাবে তাৎক্ষণিকভাবে আপনার জীবনের মান উন্নত করতে পারে, সেগুলো নিয়ে আমার প্রথম বই Taking Life

Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams-এ উল্লেখ করেছি) আমার দ্বিতীয় রক



বাটম ঋণে আকর্ষণ জর্জরিত থাকা এবং গভীর হতাশা। গভীর হতাশায় আমার দ্বিতীয় নিমজ্জন ছিল, কার এক্সিডেন্ট থেকে আরও জটিল।

১৯৩০-এর মহামন্দার পরে আমেরিকা সবচেয়ে খারাপ মন্দায় পড়ে ২০০৮-এ। কার এক্সিডেন্ট থেকে বেঁচে যাওয়ার এক বছর পর সেল্‌স ক্যারিয়ারের 'হল অব ফেইমে' বাউসিং সত্ত্বেও কোচিং ব্যবসায় ছয় ফিগারে লঞ্চ এবং একটি ব্যস্ত সেলিং বই লেখার পরও আমি আবার চ্যালেঞ্জে পড়লাম। এবারে তা ছিল সম্পূর্ণ মানসিক, আবেগজাত এবং আর্থিক ব্রেকডাউন।

দেখা গেল রাতারাতি, আমার গড়া সফল এন্টারপ্রাইজ আর লাভজনকভাবে চালানো যাচ্ছে না। আমার মাসিক আয়ের অর্ধেক হাওয়ায় মিলিয়ে গেল, হঠাৎ করে আমি মাসিক বিল পরিশোধ করতে অক্ষম হয়ে পড়লাম। আমি মাত্র বাড়ি কিনেছিলাম, আমার এনগেজমেন্ট হয়ে গিয়েছিল এবং আমরা আমাদের প্রথম সন্তানের প্ল্যান করছিলাম। ঋণে নিমজ্জিত হয়ে, আমার মর্টগেজ থাকায় জীবনে প্রথমবারের মতো আমি সম্পূর্ণ হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়লাম।

আমি জীবনের সর্বনিম্ন পর্যায়ে পড়ে থাকলাম। সবকিছু কি এতো খারাপ হতে পারে? সম্ভবত আমার জন্য তা সবচেয়ে খারাপ অবস্থা! আমি রক বাটমে সম্পূর্ণভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হলাম। ঋণ কেন মৃত্যু থেকে খারাপ, যদি আপনি জিজ্ঞেস করেন কোনটি বেশি জটিল, কার-এক্সিডেন্ট, নাকি আর্থিক টানা পোড়েন? আমি নির্দিষ্ট বলবো, পরেরটি। অনেকেই ভাববে, মাতাল ড্রাইভার কর্তৃক মাথায় আঘাত, ১১টি হাড় ভেঙে যাওয়া, স্থায়ী ব্রেন ডেমেজ, ছয় মিনিট মরে থাকা, এবং কোমা থেকে জেগে ওঠে জানা—আর কখনো হাঁটতে পারবো না—শীর্ষে থাকার কথা। ধারণাটি সঠিক—একটি ভয়ংকর এক্সিডেন্ট থেকে পাওয়া শারীরিক, মানসিক এবং আবেগজাত ব্যথা যে-কোনো মানুষের জীবনে সবচেয়ে বড়ো আতঙ্ক। যদিও আমার ক্ষেত্রে তা হয়নি।

দেখুন, কার এক্সিডেন্টের পর অনেককে পেয়েছি, যারা আমার যত্ন নিয়েছেন। হাসপাতালে আমার পরিবার কখনো কাছে থেকে সরে যাননি। সবসময় আমি ভিজিটরদের দ্বারা পরিবেষ্টিত ছিলাম—বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্যরা প্রতিদিন এসেছেন চেক করতে এবং আমাকে ভালোবাসা এবং সমর্থন জানিয়েছেন। ছিল অবিশ্বাস্য ধরনের যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তার এবং নার্সরা যারা আমার কেয়ার এবং রিকভারি প্রতিনিয়ত পর্যবেক্ষণ করেছেন। আমার খারাপ করার করে পাঠিয়ে দেওয়া হতো। প্রতিদিন কাজ এবং বিল পরিশোধের চাপ ছিল না। হাসপাতালের জীবন ছিল বেশ সহজ।

দ্বিতীয়বারে এগুলোর কিছুই ছিল না। কেউই ছিল না দুঃখ প্রকাশ করার। কোনো ভিজিটর আসেনি আমাকে দেখতে। আমার কেয়ার এবং রিকভারি দেখার কেউই ছিল না। কেউ আমার জন্য খাবার নিয়ে আসেনি। আমি শুধু আমার ছিলাম। মানুষকে তার নিজের সমস্যা নিজেকে, সমাধা করতে হয়।

এর domino প্রভাবের জন্য আমার জীবনের প্রতিটি দিকে এর সঙ্গে সংগ্রাম করতে হয়েছে। শারীরিকভাবে, মানসিকভাবে, আবেগজনিত এবং আর্থিকভাবে। বলতে পারেন, -I was a mess.

এতো ভয় এবং অনিশ্চয়তার মধ্যে আমার একমাত্র স্বস্তি ছিল, আমার বিছানা। যত দুঃখজনক শোনাক না কেন, একমাত্র শান্তি ছিল যে, আমি হামাগুড়ি দিয়ে বেড়ে যেতে পারবো এবং সাময়িকভাবে আমার সমস্যাকে ফাঁকি দিতে পারবো। সুইসাইডের চিন্তা মাথায় ঘুরতে থাকলো। এ নিয়ে আমি অনেক ভাবলাম। শুধুমাত্র স্বার্থপর লোক সুইসাইডের চিন্তা করতে পারে। আমি জানতাম, জীবন যত কঠিন হোক না কেন, সেখানে সবসময় একটি পথ থাকবে ফিরে আসার। তারপরও এই চিন্তাকে সরাতে পারছিলাম না। আমি আর্থিক সমস্যার কোনো সমাধান দেখছিলাম না। কিছুই পাচ্ছিলাম না, যা আমাকে ইমোশনাল যন্ত্রণা থেকে মুক্তি দেবে। আমার জীবনকে ঘুরিয়ে দেওয়া সকাল। তারপর, একটি সকালে সবকিছু বদলে গেল। ঘুম থেকে উঠেছিলাম হতাশাগ্রস্ত হয়ে, যেমন প্রতিদিনই উঠি। কিন্তু এই সকালে আমি অন্যরকম কিছু করলাম। আমি এক বন্ধুর পরামর্শে দৌড়াতে গেলাম, যাতে মাথাটা পরিষ্কার হয়। ভুল বুঝবেন না। আমি কোনো দৌড়বিদ না। বাস্তবে সেটি ছিল দৌড়ানোর স্বার্থে দৌড়ানো। সত্য বলতে কী আমি বিরক্তিবোধ করলাম। যদিও আমার বন্ধু, জন বলেছিল, যখনই সে চাপ অনুভব করে, আচ্ছন্ন হয়ে ওঠে, দৌড়াতে যাওয়া তাকে পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে শেখায়, তার স্পিরিট বাড়িয়ে দেয় এবং সমস্যাটির সমাধান বের করতে সাহায্য করে। আমি বেয়ারা হয়ে পড়েছিলাম। হারাবার তো কিছুই আমার নেই। আমি দৌড়াতে উদ্যত হলাম।

তাই সেদিন সকালে আমি আমার নাইক এয়ার জর্ডন বেস্কেটবল সুজের লেইস টাইট করে বাঁধলাম (আগেই বলেছি আমি কোনো দৌড়বিদ নই।), আমার আইপড নিলাম, যাতে ভালো কিছু শুনতে পাই এবং শীঘ্রই ব্যাংকের মালিকানায় চলে যাবে এমন বাড়ির সামনের দরজা দিয়ে বের হয়ে পড়লাম।

কখনো ভাবিনি যে, আমি এখান থেকেই আমার পুরো জীবনের সবচেয়ে শক্তিশালী, গভীর জীবন পরিবর্তনকারী আইডিয়া পেয়ে যাবো।

শুনছিলাম জিম রনের একটি ব্যক্তি উন্নয়নের অডিয়ো। তিনি এমন কিছু বলছিলেন, যা আমি আগেও শুনেছি। কিন্তু কখনো ভালো করে বুঝিনি। আপনি জানেন অনেক ব্যাপার বার বার শোনার পরও আপনি সেটা ধারণ করবেন না, অথচ একদিন সেটি আপনাকে ক্লিক করবে। তার জন্য আপনাকে সঠিক মানসিক অবস্থায় থাকতে হবে। সেদিন সকালে আমি সঠিক মানসিক অবস্থায় ছিলাম। হতাশায় নিমজ্জিত অবস্থায় আমি কথাগুলো গ্রহণ করলাম। যখন আমি শুনলাম, নিশ্চয়তাসহকারে জিমের দাবি, ‘আপনার সফলতার স্তর দৈবাৎ আপনার ব্যক্তি উন্নয়নকে অতিক্রম করে কারণ সফলতা হলো এমন কিছু, যা আপনি যে স্তরের লোক হন সেই স্তরের লোকের আকর্ষণ।’ আমি থামলাম। এই একটি দর্শন আমার পুরো জীবনকে পরিবর্তন করতে যাচ্ছে।

দ্য সাকসেস প্যারালাল—

হঠাৎ করেই কথাটি আমাকে হিট করলো। স্ক্রুতার একটি প্রবল ঢেউ যেন ভেঙে আসছিল, এবং আমি বুঝতে পারছিলাম যে, আমি এমন ব্যক্তি হিসেবে নিজেকে উন্নয়ন করতে পারিনি, যা আমার হওয়ার দরকার ছিল, যাতে আমি কাজক্ষিত স্তরের সফলতাকে আকৃষ্ট করতে, আনয়ন করতে এবং ধরে রাখতে পারি। এক থেকে দশের একটি স্কেলে আমার চাওয়া ১০ স্তরের সফলতা কিন্তু আমার ব্যক্তি উন্নয়নের স্তর মাত্র ২। ভালো কোনো দিনে তা ৩ কী ৪ মাত্র।

বুঝলাম, এটি আমাদের সবারই সমস্যা। আমরা সবাই চাই—জীবনের সকল দিক : স্বাস্থ্য, সুখ, অর্থ, সম্পর্ক, ক্যারিয়ার, আধ্যাত্মিকতা, বা অন্য ১০ লেভেলের সফলতা। কিন্তু আমাদের ব্যক্তি উন্নয়নের স্তরের (জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, মাইন্ডসেট, বিশ্বাস ইত্যাদি) কোথাও তা ১০-এর স্তরে নয়। তখন জীবনে ক্রাইসিস শুরু হয়ে যায়।

আমাদের বহির্বিশ্ব সর্বদাই আমাদের ভেতর জ গতির একটি প্রতিফলন। আমাদের সফলতার স্তর সবসময়ই আমাদের ব্যক্তি উন্নয়নের স্তরের প্রায়শই হয়ে থাকে। যতক্ষণ না আমরা সেরকম একজন হয়ে উঠতে নিজেদের উন্নয়নে সময় দেওয়া শুরু না করবে, সফলতা ততক্ষণ নাগালের বাইরে থাকবে।

আমি সোজা বাড়িতে চলে এলাম। আমি নিজের পরিবর্তন করতে প্রস্তুত হয়ে গেলাম। আমাদের প্রথম চ্যালেঞ্জ সময়। আমার সব সমস্যার সমাধান করতে হলে, ব্যক্তি উন্নয়নে আমাকে অঙ্গীকারবদ্ধ হতে হবে। এটি ছিল এক মিসিং লিংক—যা আমাকে সেরকম লোক হতে সক্ষম করে তুলবে যে, আমার কাজক্ষিত দ্য মিরাকল মনিং ৩৮

স্বপ্নের সফলতাকে আকৃষ্ট, আনয়ন এবং ধরে রাখতে পারবে। এটি একেবারে সোজা। যদিও সবার মতো আমার প্রধান চ্যালেঞ্জ ছিল সময় বের করা। আমি বেঁচে থাকার জন্য বিল পরিশোধের সংগ্রামে এতো ব্যস্ত যে, ব্যক্তি উন্নয়নের জন্য অতিরিক্ত সময় বের করার আইডিয়া রীতিমত অসম্ভব মনে হচ্ছিলো। হয়তো আপনারও তাই।

বেস্ট সেলিং লেখক মেথিউ কেলির কথাটি আমি পছন্দ করি, ‘একদিকে, আমরা সবাই সুখী হতে চাই। অন্যদিকে, আমরা জানি যেসব কাজ আমাদেরকে সুখী করবে। কিন্তু আমরা সেগুলো করি না। কেন? উত্তর খুব সোজা, আমরা খুবই ব্যস্ত। কী করতে এতো ব্যস্ত? সুখী হওয়ার চেষ্টা করতে।’  
তাই আমি আমার প্ল্যানার হাতে নিলাম, কোচে বসে পড়লাম, এবং সময় বের করতে অঙ্গীকার করলাম। আমার দৈনন্দিন ব্যক্তিগত উন্নয়নে সময় তৈরি করলাম। আমি নিচের বিকল্প বিবেচনা করলাম :

হয়তো এই সন্ধ্যায়...

আমার প্রথম চিন্তা ছিল হয়তো আজ সন্ধ্যায় আমি সময় করতে পারবো, কাজের শেষে অথবা হয়ত গভীর রাতে আমার প্রেমিকা ঘুমিয়ে যাওয়ার পর। তারপর আমার মনে হলো, সারাদিনের মধ্যে আজ বিকেল একমাত্র সময় যখন তার সঙ্গে আমি সময় কাটাতে পারবো। গভীর রাতে আমি খুব কমই ভালো ফর্মে থাকি। তখন আমি সাধারণত এতো ক্লান্ত থাকি যে ফোকাস করা কঠিন হয়ে পড়ে। বাস্তবে আমি খুব কমই সুসংহত থাকি, ব্যক্তি উন্নয়নের জন্য কাম্য মানসিক অবস্থা থাকে না। বিকেল, তার জন্য কাম্য সময় নয়।

সম্ভবত এই বিকেল...

আমি হয়তো দিনের মাঝামাঝি সময় করতে পারবো? সম্ভবত লাঞ্চ ব্রেকের সময়ে অথবা এর মাঝামাঝি কোনো সময়ে, আমি কিছু এক্সট্রা সময় বের করে নিতে পারবো। সেই এক্সট্রা সময়ের আর দেখা মিললো না এবং দিনটি এভাবে বিদায় নিল।

আহ এসো—সকালে না!

তারপর আমি সকালের করার চিন্তা করলাম—কিন্তু আমি এতে বাধা দিলাম। আমি একজন মর্নিং পারসন; যা নেই তা এক অক্টারিস্টেইটমেন্ট। বাস্তবতা হলো, আমি ভোরে ঘুম থেকে উঠতে ভয় পেতাম, বিশেষভাবে খুব ভোরে ঘুম থেকে ওঠা।  
দ্য মিরাকল মর্নিং ৩৯

আমি দৌড়ানো অপছন্দ করতাম। কিন্তু যত বেশি আমি তা ভাবতে লাগলাম, তত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিষয় উপলব্ধিতে আসতে থাকলো।

প্রথমত সকালে ব্যক্তি উন্নয়নের অঙ্গীকার আমাকে একটি পজিটিভ মটিভেশনাল কিক দিয়ে আমার দিন শুরু করলো। আমি সকালেই নতুন কিছু শিখতে পারবো। এটি অনেক শক্তি সঞ্চারণ করবে, অনেক বেশি ফোকাস করবে এবং দিনের বাকি অংশে অনেক বেশি মটিভেটেড রাখবে। মনে পড়লো, একটি ব্লগস্পটের কথা যা আমি পড়েছিলাম StevePavlina.com-এ। এর টাইটেল ছিল, The Rudder of the Day. স্টিভ, যিনি Personal Development for Smart People, বইটির লেখক ছিলেন। তিনি বললেন, 'বলা হয়ে থাকে প্রথম ঘণ্টাটি দিনের রাডার। যদি আমি এই প্রথম ঘণ্টায় আলসেমি করি, বা এলোমেলো থাকি, তবে সারা দিন আমি আলসেমি করে এবং ফোকাসবিহীন কাটিয়ে দেবো। কিন্তু যদি আমি প্রথম ঘণ্টাটিকে কাম্যন্তরে প্রোডাক্টিভ রাখি, দিনে বাকি সময় তা-ই অনুসরণ করবে।'

এখানে উল্লেখ করার প্রয়োজন নেই যে, সকালে ব্যক্তি উন্নয়নের কাজ করাতে সারা দিনে আমার কোনো অজুহাত ছিল না (আমি ক্লান্ত, আমার সময় নেই ইত্যাদি)। জীবন শেষ হওয়ার আগে আমি যদি প্রতিদিন সকালেই তা করতে পারতাম তবে আমি গ্যারান্টি দিয়ে বলতে পারি, প্রতিদিনই তা ঘটতে থাকবে।

সবশেষে, আমি এ কাজটি করার কোনো ভালো সময় দেখতে পাচ্ছিলাম না। সকাল বেলায় ব্যক্তি উন্নয়নের কাজ করা সবচেয়ে সুবিধাজনক বিকল্প। কিন্তু প্রতিদিন ভোর ৫টায় নিজেকে বেড থেকে তুলে আনা খুব কঠিন কাজ। এজন্যই ভোর ৫টায় ঘুম থেকে উঠতে যাওয়া আমার কাছে এক ধরনের পাগলামি মনে হলো। হতাশা বোধ করলাম। অনেকটা পরাজিত মনে হলো। প্যানার বন্ধ করে দেওয়ার উপক্রম হলো এবং পুরো আইডিয়া মাথা থেকে উধাও হয়ে গেল। মাথার মধ্যে যেন আমার মেন্টর কেভিন ব্রেসি-এর কণ্ঠ ভেসে উঠলো, 'হল, যদি তোমার জীবনকে অন্যরকম করতে চাও, তোমাকে প্রথমে কিছু জিনিস ভিন্নরকম করার ইচ্ছা থাকতে হবে।'

আমি জানতাম, কেভিন ঠিকই বলছেন। কিন্তু প্রকৃত ভোরে ঘুম থেকে ওঠা এতো সহজ হয়ে উঠবে না। একটি পরিবর্তনের জন্য অঙ্গীকার করে আমি আমার স্বপ্নদত্ত, জীবনব্যাপী সীমাবদ্ধতা প্রদানকারী বিশ্বাসকে অতিক্রম করার সিদ্ধান্ত নিলাম। এই বিশ্বাসটি ছিল : আমি মর্নিং পারসন নই। তাই আমি নিজের সিডিউলে দ্য মিরাকল মর্নিং ৪০

লিখলাম যে, ব্যক্তি উন্নয়নের রুটিন অনুসরণ করার জন্য আগামীকাল আমাকে ভোর ৫টায় ঘুম থেকে উঠতে হবে।

আমাদের সেকেন্ড চ্যালেঞ্জ

যা বেশি প্রভাবসৃষ্টিকারী সেটাই করা। তারপর আমার সামনে এলো আরেকটি চ্যালেঞ্জ। সেই ঘন্টায় আমি কি করতে চাই, যা আমার জীবনে সবচেয়ে বড়ো প্রভাব বিস্তার করবে এবং আমার জীবনে দ্রুত উন্নতি নিয়ে আসবে? আমি পড়তে পারতাম কিন্তু আমি অতীতেও অনেক পড়েছি কিন্তু এবার আমি স্পেশাল কিছু করতে চাই। আমি ব্যায়াম করতে পারতাম, কিন্তু এতে আমার ঘাম বরতো। তাই আমি একটি খালি কাগজ বের করে নিলাম, সেখানে জীবন পরিবর্তনকারী সবগুলো উন্নয়ন কৌশল লিখে নিলাম, যেগুলো আমি এতোগুলো বছর থেকে শিখে নিয়েছিলাম কিন্তু কখনো বাস্তবায়ন করে দেখিনি। কখনো সুসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে করে দেখিনি। এসব কাজের মধ্যে আছে মেডিটেশন, ঘোষণা, জার্নালাইজিং, ভিজুয়েলাইজেশন, তেমনি পড়াশোনা ও ব্যায়াম।

আমি ছয়টি কাজ বেছে নিলাম, যেগুলো আমার জীবনে তাৎক্ষণিক নাটকীয় পরিবর্তন আনতে পারে।

প্রতিটির জন্য ১০ মিনিট করে সময় বরাদ্দ করলাম। এবং এই ছয়টিই পরের দিন সকালে করার পরিকল্পনা করলাম। মজার ব্যাপার হলো লিস্টের দিকে তাকিয়েই নিজেকে মটিভেটেড মনে হলো।

হঠাৎ করেই যে জিনিষ্টাকে আমি ভয় করতাম—ভোরে ঘুম থেকে ওঠা, তাই আমার জন্য সবচেয়ে বড়ো আবেদনময় হয়ে গেল। সে রাতে আমি খুব ভালো ঘুমোতে পারলাম না। ভোর আসার জন্য আমি খুব উত্তেজিত ছিলাম।

ভোর ৫টায় যখন এলার্ম বেজে উঠলো, আমার চোখ খুলে গেল এবং আমি বেড থেকে উঠে পড়লাম, নিজেকে বলবান এবং উত্তেজিত মনে হলো। এটি ছিল কোনো প্রচেষ্টাবিহীন প্রাপ্তি, নিজেকে বেশ সতেজ মনে হলো। আমাকে মনে করিয়ে দিল শিশুকালের কথা, ত্রিসমাস ভোরে ঘুম থেকে ওঠার কথা। জীবনে ভোরে ঘুম থেকে ওঠা এতো সহজ কখনো মনে হয়নি। শিশুবেলায় ত্রিসমাসের সময় থেকে এখন পর্যন্ত আর কখনো নিজেকে এতো বলবান এবং উত্তেজিত মনে হয়নি।

সকাল যা আমার পুরো জীবনকে বদলে দিচ্ছে—দাঁত ব্রাশ করলাম, মুখ ওয়াশ করলাম এবং এক গ্লাস পানি হাতে নিয়ে আমি আমার শোয়ার ঘরে সোফায় ৫:০৫টায় সোজা হয়ে বসলাম। দীর্ঘ সময় পর নিজের জীবন সম্পর্কে আসলেই দ্য মিরাকল মর্নিং ৪১

উত্তেজিত বোধ করলাম। তখনও বাইরে অন্ধকার ছিল। এই অনুভূতির ব্যাপারে কিছু একটা যেন ছিল খুবই শক্তিদায়ক। আমি জীবন পরিবর্তনকারী ব্যক্তি উন্নয়নের কাজের লিস্ট বের করলাম, যেগুলো আমি অনেক দিন থেকে শিখে রেখেছিলাম কিন্তু কখনো ব্যবহার করে দেখিনি। একে একে আমি প্রতিটি করে দেখলাম।

নীরবতা। ১০ মিনিট ধরে নীরবতায় বসে থাকা, প্রার্থনা করা, মেডিটেশন করা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর ফোকাস করা। অনুভব করলাম, আমার ভেতরের চাপ গলে যাচ্ছে, সারা শরীর ও মনে প্রশান্তি অনুভব করলাম। আমার কঠিন সকালগুলোর যথারীতি দ্বন্দ্ব থেকে এটি ছিল সম্পূর্ণ আলাদা। আমি প্রশান্তি অনুভব করলাম।

পড়া, সবসময় পড়ার সময় পাওয়া যাচ্ছে না এ অজুহাত দেখিয়ে আসছিলাম। আজ সকালে সময় করার জন্য আমি উত্তেজিত হয়ে পড়লাম এবং সারাজীবনের অভ্যাস হিসেবে যা আশা করেছিলাম, তাই শুরু করলাম। শেল্ফ থেকে নেপোলিয়ান হিলের ক্লাসিক 'থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ' নামিয়ে হাতে নিলাম। অন্যান্য বইটির মতো এই বইটিও আমি শুরু করেছিলাম কিন্তু শেষ করতে পারিনি। আমি দশ মিনিট ধরে পড়লাম, নতুন কিছু আইডিয়া পেলাম, যেগুলো আজই বাস্তবায়ন করে দেখার উত্তেজনা অনুভব করলাম। নিজেকে মনে করিয়ে দিলাম যে, জীবনকে পরিবর্তন করতে একটিমাত্র আইডিয়াই যথেষ্ট এবং আমি মটিভেশন অনুভব করলাম।

দৃঢ় ঘোষণা। আগে কখনো দৃঢ় ঘোষণা দেওয়া হয়নি। অবশেষে জোরে জোরে থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ-এর, আত্মবিশ্বাসের দৃঢ় ঘোষণা পড়ে অবাক হয়ে গেলাম। নিজের মধ্যে এবং আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে যে অসীম সম্ভাবনা আছে, তা দৃঢ়ভাবে মনে করিয়ে দেওয়া হলো, এই দৃঢ় ঘোষণা। সিদ্ধান্ত নিলাম নিজের দৃঢ় ঘোষণা নিজেই লিখবো। আমি যা চাই, যা হতে আমি অঙ্গীকারবদ্ধ, জীবনকে পরিবর্তন করতে যা করতে আমি অঙ্গীকারবদ্ধ তাই লিখলাম। নিজের মধ্যে বেশ শক্তি সঞ্চার হলো।

ভিজুয়েলাইজেশন। আমি দেয়ালের ভিশন বোর্ডের কাছে গেলাম। দ্য সিক্রেট মুভি দেখার পর আমি সেটা লাগিয়েছিলাম। এর দিকে তাকাবার সময় পাইনি। ভিজুয়েলাইজেশন টুল হিসেবে এটি দেখার কথা। দশ মিনিট ধরে আমার ফোকাস একটি ছবি থেকে আরেকটিতে ঘুরে বেড়ালো, প্রতিটিতে চোখ স্থির করে দ্য মিরাকল মর্নিং ৪২

অনুভব করলাম আমার প্রতিটি চালচলনকে। আমার জীবনে এগুলোর প্রতিফলন ঘটালে কী হতো? আমি অনুপ্রাণিত হলাম।

ডায়েরি লিখন। এরপর, আমি অনেকগুলো না লিখা জার্নালের একটি খুললাম। অন্যগুলোর মতো গত কয়েকদিন ধরে, সর্বোচ্চ এক সপ্তাহ হতে পারে; আমি কিছুই লিখতে পারিনি। সেদিন আমি লিখলাম, জীবনে কোন কোন ব্যাপারে আমি খুবই কৃতজ্ঞ; প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই অনুভব করলাম, আমার হতাশাবোধ চলে গেল। একটি ভারী বোঝার মতো এগুলো আমাকে পেছনে টেনে ধরেছিল। এটি চলে যায়নি কিন্তু বেশ হালকা অনুভব করছিলাম। শুধু লিখে রাখাতে, আমার স্পিরিট বেড়ে যাওয়াতে আমি কৃতজ্ঞতা অনুভব করছিলাম। আমি খুবই কৃতজ্ঞ।

ব্যায়াম। অবশেষে আমি কোচ থেকে উঠলাম, মনে করলাম অনেকবারই টনি রবিনসন কী বলেছেন, ‘গতি ইমোশন তৈরি করে। আমি নিচে বসে পড়লাম এবং উঠ-বস করতে থাকলাম যতক্ষণ পারি।

তারপর লম্বা হয়ে শুয়ে পিঠের ওপর ভর করে বসতে থাকলাম, যতবার আমার মোটা শরীরে সম্ভব হয়। ছয় মিনিট বাকি থাকতে আমি আমার প্রেমিকার ইয়োগার একটি ভিডিয়ো ডিভিডিতে চালিয়ে দেই এবং প্রথম ছয় মিনিট উপভোগ করি। নিজের মধ্যে বেশ শক্তি অনুভব করি।

এটি ছিল অবিশ্বাস্য! সবচেয়ে শান্তিপূর্ণ, মটিভেটিং, শক্তিদানকারী, অনুপ্রেরণা দানকারী, কৃতজ্ঞতাপূর্ণ, এবং জীবনের সবচেয়ে বেশি শক্তিপ্রদানকারী একটি সকালের অভিজ্ঞতা আমার হয়ে গেল, এবং তখন ছিল মাত্র ভোর ৬টা। মিরাকল থেকে মোটেই কম কিছু নয়; পরের কয়েক সপ্তাহ আমি ভোর ৫টায় ঘুম থেকে উঠতে থাকলাম এবং ৬০ মিনিটের ব্যক্তি উন্নয়নের রুটিন অনুসরণ করলাম। তারপর খুব অবিশ্বাস্যভাবে আমার অনুভূতিতে এবং আমার মর্নিং রুটিনের আবেগ অনুসরণে যে উন্নতি হচ্ছিল, তাতে নিজেকে সুখী মনে হলো। আমি জীর্ণ বেশি করতে চাইলাম। তাই একদিন যখন ঘুমোতে যাচ্ছিলাম, তখন আমি আচিন্তনীয় কিছু করলাম। আমি আমার অ্যালার্ম ৪টায় দিয়ে দিলাম। রাতে ঘুমোতে গিয়ে ভাবলাম, আমি কি ঠিক করলাম।

আশ্চর্যজনকভাবে ৫টায় ঘুম থেকে ওঠা যত সহজ ছিলো, তত সহজে ৪টায় ঘুম থেকে উঠে পড়লাম। অতীতে ঘুম থেকে ওঠা যত কঠিন ছিলো, তার থেকে দশগুণ সহজে ঘুম থেকে ওঠে পড়লাম।



নাটকীয়ভাবে আমার চাপ কমে গেল। অনেক বেশি শক্তি, পরিষ্কার ধারণা এবং ফোকাসের ক্ষমতা পাচ্ছিলাম। আমি আসলেই সুখী, মটিভেটেড এবং অনুপ্রাণিত বোধ করলাম। হতাশার চিন্তা তখন দূরের স্মৃতি। বলতে পারেন আমি আবার আগের অবস্থানে ফিরে গেছি। আমি অনেক বেশি প্রবৃদ্ধি অনুভব করছিলাম, এতো দ্রুত তা হচ্ছিলো যে, আমি অতীতে যা ছিলাম, তার যে-কোনো অবস্থাকে অতিক্রম করে ফেলছিলাম। নতুন লেবেলের শক্তি, মটিভেশন, পরিষ্কার ধারণা, এবং ফোকাস দিয়ে আমি সহজেই গোল সেট করতে পারছিলাম, স্ট্র্যাটেজি প্রণয়ন করছিলাম এবং আমার ব্যবসাকে রক্ষা করার এবং আয় বৃদ্ধি করার প্ল্যান বাস্তবায়ন করছিলাম। এই 'মিরাকল মর্নিং'-এর দু'মাসেরও কম সময়ের মধ্যে আমার আয় অর্থনৈতিক মন্দার আগের স্তরে শুধু গেল না। এটি আগের থেকেও অনেক বেশি হয়ে গেল।

আমি জানলাম, পাওয়ারফুল মর্নিং-এর ব্যক্তি উন্নয়ন রুটিন এমন কিছু, যা আমার প্রাইভেট কোচিং ক্লায়েন্টদের সঙ্গে তা শেয়ার করা শুরু করতে চাইলাম। তাই আমি এর একটি নাম দিতে চাইলাম।

আমার এই এতো গভীর এবং দ্রুততার সঙ্গে পরিবর্তনের কথা বিবেচনা করে এবং দেউলিয়া এবং হতাশাগ্রস্ত অবস্থা থেকে দু মাসের মধ্যে আর্থিক নিরাপত্তা এবং জীবন সম্পর্কে উত্তেজনার কথা ভেবে মনে হলো এটি একটি মিরাকল। এর একমাত্র সঠিক নাম 'দ্য মিরাকল মর্নিং'।

হাই, ক্যাথি যদি তা করতে পারে কয়েক সপ্তাহ পর, আমি ক্যাথির একটি কোচিং কলে ছিলাম। সে জিজ্ঞেস করলো, 'হলো, তুমি কীভাবে তোমার মর্নিং শুরু করলে?' আমি জোরে হেসে তাকে মিরাকল মর্নিং এবং এক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে ওঠার উপকারিতা বলতে থাকলাম। সে বাধা দিয়ে বললো, 'আমি জানি না আমি ঘুম থেকে উঠতে পারবো কিনা, হল, বিশ্বাস করো, আমি মর্নিং পারসন না।' যদিও কেথি ছিল ভালো একজন স্পোর্টসওম্যান। সে স্বাভাবিক থেকে এক ঘণ্টা আগে ৬টায় ঘুম থেকে ওঠার এবং 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর একটি প্রচেষ্টা করে দেখার অঙ্গীকার করলো। আমি তাকে উৎসাহ দিলাম এবং উত্থাপনা করলাম।

এক সপ্তাহ পরের কোচিং কলে ক্যাথি বেশ গরম হয়ে গেল। যখন আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, সে কি ৬টায় ঘুম থেকে ওঠে 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর কাজগুলো করেছে। তখন আমি এক অপ্রত্যাশিত উত্তর পেলাম, না। আমি প্রথম দিন ৬টায় উঠেছিলাম, কিন্তু আপনি ঠিকই বলেছেন—আমি পেলাম একটি চমৎকার দ্য মিরাকল মর্নিং ৪৪

সকাল, যা আমি এর আগেও পেতে চেয়েছিলাম! তাই আমি সপ্তাহের পরের দিনগুলোতে ৫টায় ওঠা শুরু করলাম। হল, এটি অবাধ করা ব্যাপার।

ওয়াও, আমার অন্যান্য কোচিং ক্লায়েন্টদেরকে ঘটনাটি বলতে হবে। অল্প কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আমার অনেক ক্লায়েন্ট শেয়ার করলো যে, তারাও তাদের মিরাকল মর্নিং-এ জীবন পরিবর্তনকারী একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছে। আমার কিছু ক্লায়েন্ট তাদের বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদেরকেও মিরাকল মর্নিং-এর জীবন পরিবর্তনের কথা বললো। অনলাইনে তা দ্রুত ছড়িয়ে পড়লো। মানুষ ফেইসবুকে মিরাকল মর্নিং-এর পোস্ট দিতে থাকলো, টুইটারে টুইট করতে থাকলো এবং এমনকি ইউটিউবে গর্বভরে ভিডিয়ো পোস্ট করতে থাকলো।

ক্রেজি, ঠিক না?

জো কোন দোজখে আছে?

আমি উপলব্ধি করতে শুরু করলাম যে, মিরাকল মর্নিং-এর মধ্যে কিছু একটা আছে। আমি ইউটিউব দেখছিলাম। একদিন একটি ভিডিয়ো খুঁজছিলাম। তাই আমার নাম সার্চে দিলাম।

একটি ভিডিয়োতে টাইটেল দেখা গেল, ‘মিরাকল কলিং এট জই’ আমি ওকে এর আগে কখনো দেখিনি। আমার প্রথম রিঅ্যাকশন পজিটিভ ছিল না ‘জই আবার কেঠা এবং কেন সে আমার মিরাকল মর্নিং কপি করতে গেছে।’ কিছুটা রক্ষণাত্মক হয়ে পড়েছিলাম। অবশ্য আমি তখন খুব ভালো মুডে ছিলাম না। কি ভাববো বুঝতে পারছিলাম না। আমি আসলে খুব আশ্চর্য হওয়ার পথে ছিলাম।

ভিডিয়োটি চালু করলাম। দেখলাম, ‘হ্যালো, আমি তোমার বিদ্যুৎ জয়ি ডিওসানা। দেখো কয়টা বাজে...। (জয়ি তার অ্যালার্ম ক্লক দেখালো, ভোর ৫:৪১) ‘এখন রোববার ভোর ৫: ৪১, তুমি অবাধ হয়ে যাচ্ছে,’ ডুড, জরি, রোববার ভোর ৫:৪১ এ তুমি কি করছো?’ ভালো, [miraclemorning.com](http://miraclemorning.com).

চেক করো। এটি [miraclemorning.com](http://miraclemorning.com)। এখানে দেওয়া তথ্যগুলোর দিকে তাকাও, ডাউনলোড করে নাও (ফ্রি অডিয়ো)। আমার কাছে এটি ক্রিস্টমাস মনে হচ্ছে। সত্যি বলছি। আমি বেশ শক্তি পাচ্ছি।

এখন প্রতিদিনই যেন ক্রিসমাস। চেক করে দেখো, আমার মনে হয় তোমার জীবন ধন্য হয়ে যাবে। (আপনি জয়র সেই বিখ্যাত ভিডিয়ো দেখতে পাবেন, [TheMiracleMorning.com](http://TheMiracleMorning.com). ক্লিক করুন ‘Success Stories.’)

আমি কম্পিউটার স্ক্রিনের দিকে হা করে তাকিয়ে ছিলাম। আমি অবাধ হয়ে পড়েছিলাম, চোখে পানি এসে গিয়েছিল। সেই মুহূর্তে আমি বুঝলাম যে, ‘দ্য দা মিরাকল মর্নিং ৪৫

মিরাকল মর্নিং' একটি জীবন বদলে দেওয়া ফর্মুলায় পরিণত হয়ে গেছে। আমাকে তা সারা বিশ্বে শেয়ার করতে হবে। আমার কাছে পরিষ্কার হয়ে গেল যে, আমার দায়িত্ব হয়ে পড়ছে, সারা বিশ্বের যত বেশি লোকের কাছে সম্ভব 'দ্য মিরাকল মর্নিং' শেয়ার করতে হবে। যেভাবে তা আমার জীবন বদলে দিয়েছে সেভাবে যেন অন্যদের জীবন বদলে দিতে পারে। যদিও তখনও আমার কোনো ধারণা ছিল না যে, এটি কতো বড়ো ব্যাপার হতে পারে।

একটি আন্দোলন? অথবা এটি কি জেগে থাকা ক্যাথিকে মিরাকল মর্নিং-এর কথা বলার এবং জয়ির ভিডিও দেখার পাঁচ বছর হয়ে গেছে। আমি এখনও শত শত ই-মেইল পাচ্ছি সারা বিশ্বের লোকজনের কাছ থেকে। তারা তাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে যাচ্ছেন এবং উৎসাহ দেখাচ্ছেন।

'দ্য মিরাকল মর্নিং' এখন সারা বিশ্বে এক আন্দোলনে পরিণত হয়ে গেছে—'একটি বিশ্বব্যাপী জেগে ওঠা'। এই আন্দোলনে শরীক হয়েছেন কর্পোরেট এক্সিকিউটিভ থেকে শুরু করে গৃহবধু মম পর্যন্ত। সবাই ভোরে জেগে ওঠার ব্যাপারে নাছোড়বান্দা এবং তারা ব্যক্তি উন্নয়নের উপহার গ্রহণ করে যাচ্ছেন। আমি এখন দেখছি, বৃহৎ কলেবরে আমরা প্রত্যেকে যেরকম হতে চাই, সেরকম বানিয়ে দিয়ে কীভাবে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' সারা বিশ্বে প্রভাব বিস্তার করে যাচ্ছে। এটি অন্যদের জীবনে ইতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে যাচ্ছে, এবং আমাদের চারপাশের বিশ্বে পরিবর্তন নিয়ে এসেছে।

আমি এই মিশনে অভিভূত। মানুষের জীবন, তাদের পরিবার, তাদের সম্প্রদায়কে এবং সারা বিশ্বকে প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে জাগিয়ে দিয়ে এবং 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর মাধ্যমে তাদেরকে বদলে যাওয়ার শক্তি সঞ্চার করতে পেরে। প্রতিদিন অনেক অনেক লোক 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এ যোগদান করছে। আমি অবাক হয়ে ভাবি, কত লোক এ থেকে উপকার পাচ্ছে।



## অধ্যায় ১১ তিন

৯৫% রিয়েলিটি চেক জীবনের একটি দুঃখজনক দিক হলো, তা শেষ প্রান্তে চলে গিয়ে পরিতাপের সঙ্গে পেছন ফিরে তাকায়। জানে যে, আপনি অনেক কিছু করেছেন এবং অনেক কিছু করার আছে।

-রবিন এস শর্মা

মানব জাতির গল্প হলো পুরুষ ও মহিলার গল্প, যারা নিজেদের খুব সহজেই বিক্রি করতে পারে।

-আব্রাহাম মাসলো

প্রতিদিন আপনি ও আমি জেগে উঠি; আমরা একই সার্বজনীন সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকি; আমাদেরকে মাঝামাঝি অবস্থান থেকে বের হয়ে নিজেদের পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে বাঁচতে হয়। এটি মানবসমাজের সবচেয়ে বড়ো চ্যালেঞ্জ—আমাদের অজুহাত ছাড়িয়ে উঠে দাঁড়ানো, সঠিক কাজটি করা, আমাদের সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া এবং কাজক্ষিত লেভেল ১০ জীবনযাপন করা। এখানে কোনো সীমা নেই; খুব কম লোকই এই লেভেলে জীবনযাপন করতে পারছেন।

অধিকাংশ লোকই এর কাছাকাছি যেতে পারে না। আমাদের সমাজের প্রায় তাদের কাজক্ষিত লেভেলের অনেক নিচে থেকে নিজেকে মানিয়ে নেয়। আরও বেশি পাওয়ার আশা রাখে, দুঃখ নিয়ে বেঁচে থাকে এবং কখনো বুঝতে পারে না যে, তারা যা চায় তা হতে পারতো, যা চায় তা করতে পারতো এবং যা চায় তা পেতে, সোশ্যাল সিকিউরিটি অ্যাডমিনিস্ট্রেশন-এর মতে, যদি আপনি ১০০ জন লোকের ক্যারিয়ার শুরু করা ১০০ জন লোককে নেন, এবং পরবর্তী ৪০ বছর তাদের রিটায়ারমেন্ট-এর সময় পর্যন্ত দেখেন, তবে দেখবেন : এদের মধ্যে মাত্র ১ জন ধনী হতে পেরেছে; ৪ জন পেয়েছে আর্থিক নিরাপত্তা; ৫ জন প্রথম বাধ্য হয়ে কাজ করে যাচ্ছে; ৩৬ জন মারা গেছে; ৫৪ জন দেউলিয়া হয়ে পড়েছে এবং বন্ধুবান্ধব, পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং সরকারের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েছে।

আর্থিক দিক দিয়ে দেখলে দেখা যাবে, আমাদের মধ্যে মাত্র ৫% স্বাধীন জীবন তৈরি করতে পেরেছেন এবং ৯৫% এখনও যুদ্ধ করে যাচ্ছেন।

তাই একজনকে যে প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে হবে তা হলো। কী করলে আমাদেরকে ওই ৯৫% মেজরিটির মতো যুদ্ধ করে করে শেষ হয়ে যেতে হবে না?

মধ্যবিত্তের অবস্থান থেকে উঠে দাঁড়ানো এবং ৫% এর সঙ্গে যোগ দিয়ে আপনারা যারা বইটি পড়ছেন, তাদেরকে এখন বলতে হবে যে, আপনারা পরের লেভেলে যাওয়ার জন্য এখন প্রস্তুত—আপনারা যা পেতে পারতেন, সবাই এ-রকম করছে বলে তা থেকে কম দিয়ে নিজের জীবনকে চালিয়ে নিতে রাজি নয়। এখানে তিনটি সরল কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ রয়েছে, যা দিয়ে মধ্যবিত্তের অবস্থান থেকে ওঠে এসে ৫%-এর সঙ্গে জয়েন করা যেতে পারে :

প্রথম পদক্ষেপ: ৯৫%-এর বাস্তবতাকে স্বীকার করে নিতে হবে। প্রথমে আমাদেরকে অনুধাবন করে স্বীকার করে নিতে হবে যে, আমাদের সমাজের ৯৫% তাদের কাজক্ষিত জীবন আনয়ন করে সেভাবে জীবনযাপন করছে না। আমাদেরকে এই বাস্তবতা মেনে নিতে হবে যে, যদি আমরা অধিকাংশ লোক যেভাবে জীবনযাপন করছে, তা থেকে ভিন্নভাবে জীবনযাপন চিন্তা করার অঙ্গীকার না করি, তবে আমাদেরকে ঐ মধ্যবিত্তের জীবন সংগ্রাম, ব্যর্থতা এবং দুঃখবোধের মধ্যে বেঁচে থাকতে হবে। আপনাদেরকে উপলব্ধি করতে হবে যে, এর মধ্যে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং সহকর্মীরাও যুক্ত হয়ে যাবেন, যদি আমরা এখনই কিছু না করি এবং আমাদের সম্ভাবনাকে কাজে লাগাবার অঙ্গীকার করলে এটি যে সম্ভব তার দৃষ্টান্ত স্থাপন না করি।

গড়পড়তা হওয়া মানে আপনি যা আসলেই চান এবং পেতে সক্ষম, তা থেকে কম দিয়ে নিজের জীবনকে চালিয়ে দেওয়া। প্রতিদিন প্রতিটি লেভেলে অধিকাংশ মানুষ যুদ্ধ করে যাচ্ছে; আবার অধিকাংশ মানুষ মানিয়ে নিচ্ছে। শারীরিকভাবে, আবেগজাতভাবে, মানসিকভাবে, সম্পর্কগতভাবে এবং আর্থিকভাবে। আপনি যে নামে বলুন না কেন— অধিকাংশ মানুষ প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠে এবং সফলতা, সুখ, ভালোবাসা, পরিপূর্ণতা, স্বাস্থ্য এবং আর্থিক সমৃদ্ধি, যা সে সত্যিকারের জীবন কামনা করে থাকে সেই লেভেলে যেতে সংগ্রাম করতে থাকে।

নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করুন :

- শারীরিকভাবে মোটা হয়ে যাওয়া একটি মহামারি। জীবননাশক ব্যাধি যেমন ক্যান্সার, হৃদরোগ বেড়ে চলেছে। সাধারণ জনগণ পরিশ্রান্ত হয়ে পড়েছে, তাদের শারীরিক শক্তি এখন সবচেয়ে কম, কয়েক কাপ কফি বা ফাইভ আওয়ার এনার্জি ড্রিংকস না খেলে অধিকাংশরা আর বল পাচ্ছে না।

● মানসিক এবং আবেগের দিক দিয়েও প্রতিদিনই হতাশা, উদ্বিগ্নতা, এবং অসংখ্য মানসিক ও আবেগজাত অসুখের জন্য প্রেসক্রিপশন করা ওষুধ আমরা খেয়ে যাচ্ছি। টিভি খুললেই এসব ড্রাগের অ্যাড চোখে পড়ে। দেখা যায় সুদর্শন মাঝবয়সি দম্পতি বিচে তাদের কুকুর সঙ্গে নিয়ে ঘুড়ি উড়াচ্ছেন। তারপর একটি গম্ভীর গলায় ভেসে আসছে—আপনি কি ক্লান্ত, দুঃখিত, একাকী, হতাশাগ্রস্ত, অতিরিক্ত ওজন বা অন্যান্য যে-কোনো সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে অর্থ ব্যয় করতে প্রস্তুত?

আপনি ভাগ্যবান—ড্রাগ আপনাকে সাহায্য করতে পারে। সতর্কতা হলো এর ফলে যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে—স্ফীত হওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, তন্দ্রাভাব, গলা শুকিয়ে যাওয়া, খুশকি, নিদ্রাহীনতা, আচ্ছন্নতা এবং আরও অনেক কিছু, যা যে সমস্যায় সাহায্য করার জন্য নেওয়া হলো তা থেকেও মারাত্মক হয়ে যেতে পারে। তাই অপেক্ষা না করে এই নাম্বারে কল করুন, সম্পর্কও সবাই জানি আমেরিকায় ডিভোর্সের হার এখন ভয়াবহ। দুটোর মধ্যে একটি বিয়ে ভেঙ্গে যাচ্ছে। এর মধ্যে অর্ধেকের চেয়ে বেশি হলো লাভ ম্যারেজ, যারা তাদের পরিবারের অসম্মতিতে একজন আরেকজনের কাছে অঙ্গীকার করেছিল। ৩০ বছরের বিবাহিত জীবনের পরে আমার মা-বাবার মধ্যে ডিভোর্স হয়ে যায়। এই সম্পর্কজনিত সমস্যার বেদনার আমিও একজন অংশীদার।

● আমেরিকানরা ইতিহাসের সর্বোচ্চ আর্থিক ঋণের জালে আটকা পড়ে আছে। অধিকাংশ মানুষ প্রয়োজনমত আয় করতে পারছে না। তারা অধিক হারে ব্যয় করে যাচ্ছে, বেশি সঞ্চয় করতে পারছে না এবং আর্থিকভাবে যুদ্ধ করে যাচ্ছে। এটি আর কারো অজানা নয় যে, অধিকাংশ মানুষই তাদের সম্ভাবনার চেয়ে অনেক নিম্নমানের জীবনযাপন করছে। একবার তা স্বীকার করে নিলে আমরা কেন মানুষ এই সংগ্রাম করছে এবং নিম্নমানের জীবনে নিজেকে মানিয়ে নিয়ে যাচ্ছে, তার কারণ খুঁজে বের করতে পারবো।

দ্বিতীয় পদক্ষেপ : মধ্যবিত্তের মতো জীবনযাপনের কারণসমূহ

আমরা স্বীকার করে নিচ্ছি যে, ৯৫% মানুষ তাদের সামর্থ্যের চেয়ে অনেক নিম্নমানের জীবনযাপন করে যাচ্ছে, প্রায় প্রতিটি দিকে তার সংগ্রাম করে যাচ্ছে এবং সেই লেভেলের সফলতার, সুখের এবং স্বাধীনতার নাগাল পাচ্ছে না, যে লেভেল তারা আসলে প্রত্যাশা করে। পরের গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো কেন এমন হচ্ছে? এ অবস্থাকে প্রতিরোধ করার আগে আমাদের জানতে হবে, কী কী কারণে আমাদেরকে মধ্যবিত্তের মতো জীবন-সংগ্রাম করতে করতে শেষ হয়ে যেতে হয়?

৪০-৫০ বছরের একজন, যে তার কাঙ্ক্ষিত মানের চেয়ে নিম্নমানের জীবনযাপন করে যাচ্ছে, সুখী থাকার জন্য, বিল পরিশোধের জন্য যুদ্ধে লিপ্ত, তাকে জিজ্ঞেস করেন, এটি কি তাদের পরিকল্পনা ছিল, তাদের জীবনের ভিশন কি তাই ছিল? —কী উত্তর তারা দিতে পারে বলে মনে করেন? আপনি কি মনে করেন, তাদের সংগ্রামী এই জীবন কি নিজেরাই বেছে নিয়েছে? অবশ্যই না। এবং বন্ধু এটিই হলো ভয় পাওয়ার মতো অংশ।

যদি ৯৫% মানুষ তাদের প্রত্যাশা অনুযায়ী জীবনযাপন না করতে পারে, তবে আমাদের দেখতে হবে তাদের ভুল কী ছিল? কোনটি তারা সঠিক করেনি? ফলে তাদেরকে মধ্যবিত্তের মতো জীবনযাপন করতে হচ্ছে।

আমরা টানাপোড়েনের জিন্দেগি চাই না, আমরা চাই স্বাধীন জীবন, যেখানে আমি ঘুম থেকে উঠবো, যা চাই, যখন চাই, এবং যার সঙ্গে করতে চাই, তাই করবো। আমি বেড থেকে প্রতিদিন ওঠে নিজের জীবনকে ভালোবাসতে চাই। আমি আমার কাজকে ভালোবাসতে চাই, আমি যাদের সঙ্গে কাজ করি এবং জীবনযাপন করি, তাদেরকে ভালোবাসতে চাই। এটিই আমার দেওয়া সফলতার সংজ্ঞা। এ ধরনের জীবন এমনি এমনি আসে না। এর একটি ডিজাইন করে নিতে হয়। যেরকম বলা হয়েছে, আপনি যদি সেরকম আপনার পরিকল্পনামাফিক এক অসাধারণ জীবনযাপন করতে চান, তাহলে আপনাকে মধ্যমমানের জীবনের মৌলিক কারণগুলো খুঁজে বের করতে হবে, যাতে আপনি যে জীবন চান, সে জীবন থেকে প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো আর যেন এসব কারণ চুরি করে না নিয়ে যেতে পারে।

মধ্যবিত্তের জিন্দেগি এবং অপরিপূর্ণ সম্ভাবনার জন্য কিছু কারণকে আমরা সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক বলে মনে করি। এসব কারণের জন্য আপনার জীবনে সবচেয়ে বড়ো প্রভাব পড়তে পারে এবং এগুলোকে পরাজিত করতে আপনি কি করতে পারেন, তা ভেবে রাখতে হয়। কারণগুলো নিম্নরূপ :

মধ্যমমানের কারণগুলো (এবং তাৎক্ষণিক সমাধানগুলো)

• Rearview Mirror Syndrome আমাদের মধ্যমমানের জিন্দেগির প্রধান কারণগুলোর একটি হলো Rearview Mirror Syndrome (RMS). আমাদের অবচেতন মন নিজে থেকে সীমাবদ্ধতাকারী রিয়ারভিউ মিরর দ্বারা সজ্জিত, যা দিয়ে আমরা অবিরাম আমাদের অতীত জীবনে ফিরে যাই এবং অতীতকে বারবার ফিরিয়ে আনি।

আমরা ভুল করে বিশ্বাস করি যে, আমরা ক্ষেত্র ছিলাম তাই আছি। এভাবে আমাদের অতীতের সীমাবদ্ধতার জন্য বর্তমানের প্রকৃত সম্ভাবনাকে সীমাবদ্ধ করে রাখি।

ফলে আমাদের প্রত্যেকটি বিকল্পকে আমরা ফিল্টার করি কোন সময়ে আমরা জেগে উঠবো ঘুম থেকে শুরু করে কী কী কার্যক্রম আমরা সেট করে রাখবো বা আমাদের জীবনের জন্য কোন কোন বিষয় সম্ভবপর বলে আমরা বিচার করবো। এসব আমাদের অতীতের সীমাবদ্ধতার ওপর ভিত্তি করে ঠিক করা হয়। আমরা একটি উন্নত জীবন আনয়ন করতে চাই, কিন্তু মাঝে মাঝে আমরা বুঝি না, কীভাবে এগুলো অন্যভাবে দেখা যেতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, যে-কোনো দিনে একজন সাধারণ মানুষ ৫০,০০০ থেকে ৬০,০০০ চিন্তা করে থাকেন। সমস্যা হলো ৯৫% চিন্তাই গতকাল বা তার আগের দিন বা তারও আগের দিন যা ভেবেছিলাম, তাই হয়ে থাকে। আশ্চর্যের কিছু নয় যে, দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর একই জীবনযাপন করে যাচ্ছে। কখনো তাদের জীবনমানের কোনো পরিবর্তন আনতে পারছে না।

পুরনো ছেঁড়া ব্যাগের মতো আমরা চাপ, ভয়, এবং গতকালের দুশ্চিন্তা আজও বহন করে যাচ্ছি। যখন আমাদের সুযোগ আসে, আমরা দ্রুত আমাদের রিয়ারভিউ মিরর চেক করে আমাদের পুরাতন সামর্থ্য নির্ধারণ করি, 'না, আমি কখনো এ-রকম কিছু এর আগে করিনি। কখনো আমি এ-রকম লেভেল অর্জন করিনি, বাস্তবে আমি পরাজিত হয়েছি, একবার নয়, বারবার।'

যখন আমরা প্রতিকূলতার সম্মুখীন হই আমরা, আবারও আমাদের বিশ্বস্ত রিয়ারভিউ আয়নার কাছে ছুটে যাই, কীভাবে তার উত্তর দেবো জানার জন্য, 'হ্যাঁ, এটিই আমার ভাগ্য, বারবার আমার জীবনে এটি ফিরে আসছে। আমি এ কাজে ইন্তফা দিচ্ছি। যখন প্রচুর সমস্যা আসে, আমি তাই করে থাকি।'

যদি আপনি অতীত থেকে এগিয়ে যেতে চান এবং আপনার সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে চান, আপনাকে যা করতে হবে তা হলো এই রিয়ারভিউ মিরর-এর জীবনযাপন বন্ধ করতে হবে এবং অসীম সম্ভাবনার একটি জীবনের দিকে তাকাতে হবে।

এই মডেলটি গ্রহণ করতে হবে : আমার ভবিষ্যৎ কখনো অতীতের মতো হবে না। নিজের সঙ্গে এমনভাবে কথা বলতে হবে, যাতে নিজের প্রতি আস্থা বৃদ্ধি পায়, যাতে শুধুমাত্র সবকিছু যে সম্ভব, তা না বরং আপনি যে যে-কোনো কিছুকে এ-রকম করতে সক্ষম, তা প্রকাশ পায়। আপনাকে প্রথমেই যে তা বিশ্বাস করতেই হবে তা না। বাস্তবে হয়ত আপনি তা বিশ্বাস করবেন না। আপনার জি করতে অস্বস্তি লাগতে পারে এবং এটি করতে আপনি বাধা দিতে পারেন। ঠিক আছে। যেভাবে হোক আবার তা করুন। আপনার অবচেতন মন এসব সীমাজিভ আত্মঘোষণাকে শোষণ করে নেবে (অধ্যায় ৬-তে এ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে)।



আপনার জীবনে যা করতে চান, সেখানে অপ্রয়োজনীয় সীমাবদ্ধতা আরোপ করতে যাবেন না। বড়ো চিন্তা করতে থাকুন। আপনি আসলে যা চান, তা পরিষ্কার করুন, নিজের প্রতি এই বিশ্বাস তৈরি করুন যে, এর ওপর ফোকাস করে এটি করা সম্ভব এবং প্রতিদিন তার ঘোষণা দিন। তারপর সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে নিজের ভিশনের দিকে অগ্রসর হন, যতক্ষণ না সেটি আপনার জীবনে বাস্তব হয়ে ওঠে। এখানে ভয়ের কিছু নেই—কারণ আপনি হারতে পারেন না—শুধুমাত্র শিখতে থাকবেন, উন্নতি করবেন এবং আগের চেয়ে অনেক ভালো করতে থাকবেন।

সবসময় মনে রাখবেন যে, আপনি যা ছিলেন, তার রেজাল্টে যখন পৌঁছবেন, কিন্তু আপনি যেখানে যাবেন, সেটি নির্ভর করবে আপনি কেমন হতে পছন্দ করেছিলেন তার ওপর।

● উদ্দেশ্যহীনতা। যদি আপনি সাধারণ কাউকে জিজ্ঞেস করেন, তাদের জীবনের উদ্দেশ্য কী, আপনি তাদের এক মজার চেহারা দেখতে পাবেন, অথবা এ-রকম উত্তর পাবেন, ‘হ্যাঁ আমি এ-রকম।’ ‘আমি আপনাকে কী জিজ্ঞেস করছিলাম? আপনি কী বলবেন?’ আসলে সাধারণ মানুষ তাদের জীবনের উদ্দেশ্য নির্ধারণ করতে পারে না—কেন এই প্রশ্ন তাদেরকে প্রতিদিন ঘুম থেকে জাগতে বাধ্য করে, এবং তাদের জীবনের মিশন পূর্ণ করতে করণীয় সবকিছু করিয়ে থাকে। বরং, সাধারণ মানুষ একদিন এক সময়ে জীবনের কথা চিন্তা করে এবং শুধু টিকে থাকার চেয়ে বড়ো কোনো উদ্দেশ্য তাদের থাকে না। অধিকাংশ মানুষ শুধু দিনটি পার করে দেওয়াকে ফোকাস করে থাকে। সে ওই পথ বেছে নেয় যে, পথে কম প্রতিকূলতা আসে, এবং এই পথে স্বল্পকালীন এবং ক্ষণস্থায়ী আনন্দ পাওয়াকে অনুসরণ করে থাকে। তারা উন্নতির পথে আসা যে-কোনো বেদনা এবং অস্বস্তিকে এড়িয়ে চলে।

ডাইরেক্ট সেল্‌সের সাত বছরের ক্যারিয়ারে, অনেকগুলো সেল্‌স বেকর্ড ভাঙ্গা সত্ত্বেও আমি প্রথম ছয় বছর মধ্যবিত্তের সংগ্রামে কাটিয়ে দিয়েছি এবং শ্রায়ই হেরে গেছি। আমার ফলাফল ছিল অসামঞ্জস্যপূর্ণ। এবং সবচেয়ে ভালো থেকে আমি অনেক কমই গ্রহণ করে গেছি, যতক্ষণ না আমি চূড়ান্তভাবে মধ্যবিত্তের জীবন থেকে বের হওয়ার সিক্রেট আবিষ্কার করতে না পেরেছি। সেটি হলো উদ্দেশ্যের ভিত্তিতে জীবনযাপন।

কোম্পানির হলো অব ফেইম পাওয়ার পর সময় হলো সরে যাওয়ার এবং একজন লেখক, স্পিকার এবং কোচ হওয়ার স্বপ্নকে বাস্তবায়নের পথে এগিয়ে দ্য মিরাকল মর্নিং ৫২

যাওয়ার। যদিও আমি কোম্পানিতে আমার পূর্ণ সম্ভাবনাকে কখনো কাজে লাগাইনি। কোম্পানির কাজ প্রায় ছেড়ে দিতে যাচ্ছিলাম একজন মধ্যমানের বানরের তকমা লাগিয়ে। পরের ভেৎগারে সেরকমই করতাম, যদি না এ নিয়ে বিশেষ কাজটি না করতাম।

এখন পর্যন্ত আমার কোনো অনুসরণযোগ্য জীবনের উদ্দেশ্য থাকতো না, যা আমাকে ভেরে ঘুম থেকে তুলে দিত, যখন আমি ঘুম থেকে উঠতে চাইতাম না। আমার এমন কোনো উদ্দেশ্য থাকতো না, যার জন্য আমি ফোনের কাছে গিয়ে সম্ভাবনাময় কোনো ক্রেতাকে ফোন করতাম, এমনকি যখন আমার অর্থের তেমন কোনো দরকার থাকতো না। সে মুহূর্তে আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে, আমার পরের ১২ মাসের জীবনের উদ্দেশ্য থাকবে, আমি যেরকম মানুষ হতে চাই সেরকম একজন হয়ে যাওয়া; যাকে সফলতা, স্বাধীনতা, উন্নত জীবন, যা আমি সত্যিকারে চাই তাই আমার হয়। আমি এগুলো আমার জীবনের অন্য উদ্দেশ্যের সঙ্গে যুক্ত করে নিই (হ্যাঁ আপনারো একাধিক থাকতে পারে)। এই উদ্দেশ্যটি হতে পারে ১৬ জনের একটি সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভ টিম তৈরি করে অন্যদের জীবনে নিঃস্বার্থভাবে ভ্যালু যুক্ত করা। আমি সাপ্তাহিক কনফারেন্স কোচিং কলে নেতৃত্ব দেই, যাতে তাদের লক্ষ্য অর্জনে সাপোর্ট করতে পারি, এটি ছিল পরবর্তী ৪৬ সপ্তাহের জন্য সম্পূর্ণ ফ্রি।

আমার জীবনের দুটো উদ্দেশ্যের সঙ্গে মিল রেখে প্রতিদিন বাঁচতে হলে—প্রতিটি উদ্দেশ্যের সঙ্গে আমার চিন্তা, কথা এবং কাজকে সমন্বিত করতে হবে। এতে শুধু যে আমার সবচেয়ে উত্তম বিক্রি-বর্ষ (আগের বছর থেকে ৯৪% বৃদ্ধি) পেয়েছি তা নয়, এতে আরও অনেক সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভরা কোম্পানির ৫০ বছরের ইতিহাসে তাদের অন্য যে-কোনো সময়ের সর্বোচ্চ পারফরমেন্সকে ছাড়িয়ে যেতে পেরেছে।

মধ্যমানের জিন্দেগির কারণকে হারাতে গেলে, আপনার জীবনের একটি উদ্দেশ্য থাকতে হবে। এটি হতে পারে আপনার চাওয়া যে-কোনো উদ্দেশ্য। এটি হতে পারে যে-কোনো কিছু, যা আপনার মধ্যে স্পন্দন জাগায়, প্রতিদিন ঘুম থেকে জেগে উঠতে আপনাকে অনুপ্রাণিত করে এবং আপনার উদ্দেশ্যের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ জীবনযাপনে ঠেলে দেয়। এখন আমি ভালোভাবে বুঝতে পারছি যে, আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের সঙ্গে মিল রেখে চলতে বলা আপনার জন্য কিছুটা বিব্রতকর হয়ে যেতে পারে। শুধুমাত্র মনে রাখুন যে, আপনাকে এর শূন্যতা পূরণ করতে হবে। প্রথমটি খুব সরল হতে পারে, এমনকি ছোটো কোনো বিষয় হতে পারে,

(আমি আরও হাসতে যাচ্ছি যাতে আমি আমার জীবনে অথবা চারপাশে আরও সুখ আনতে পারি, অথবা যার সঙ্গে আমার দেখা হবে, তাকে জিজ্ঞেস করতে যাচ্ছি যে, কীভাবে তাকে আমি সাহায্য করতে পারি, যাতে আমি আরও অনেকের জীবনে ভ্যালু যোগ করতে পারি)। একটি মহৎ লাইফের উদ্দেশ্যের দিকে এটি হতে পারে প্রথম পদক্ষেপ।

মনে রাখুন আপনি যে-কোনো সময়ে নিজের জীবনের উদ্দেশ্য বদলে দিতে পারেন। আপনি যেমন উন্নতি করবেন তেমনি আপনার উদ্দেশ্যেরও উন্নতি হবে। যা বেশি গুরুত্বপূর্ণ তা হলো আপনি একটি উদ্দেশ্য বেছে নিন; যে-কোনো উদ্দেশ্য এবং সেভাবে জীবনযাপন করতে থাকুন। এমনকি আপনি একটি উদ্দেশ্য ধার করে নিতে পারেন, (যেমন আমার অনেক কোচিং ক্লায়েন্ট তাই করেছে)।

মনে রাখুন, আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে না কি আপনার জীবনের উদ্দেশ্য, বরং আপনাকে তা ঠিক করে নিতে হবে, সৃষ্টি করবেন, সিদ্ধান্ত নিবেন আপনি কি হতে চান, মেথিও ক্যালী তার বেস্ট সেলিং বই The Rhythm of Life-এ আমাদেরকে ইউনিভার্সেল লাইফ পারপাসের সঙ্গে আলোকিত হতে বলেছেন। আমাদের সবাইকে আমাদের সবচেয়ে ভালো ভার্শন হতে বলেছেন। অন্যকথায় বেড়ে ওঠার প্রতি ফোকাস করা, এবং নিজের সবচেয়ে ভালো রূপ হতে পারা, নিজের স্বপ্নকে অনুসরণ করা এবং অন্যকে তা করতে অনুপ্রাণিত করা। এটিই আপনার উদ্দেশ্য হতে হয়। সপ্তাহের কিছু সময় সিডিউল করে নিজের সম্পর্কে ভাবুন, নিজের জীবনের উদ্দেশ্যকে সুনির্দিষ্ট করুন। প্রতিদিন যাতে দেখা যায়, এমন জায়গায় লিখে রাখুন। বাস্তবে আপনার মিরাকল মর্নিং-এর সময়ে আপনি এ কাজ করার সময় পাবেন।

মনে রাখবেন, যখন আপনার সমস্যার চেয়ে অনেক বড়ো আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের দিকে অঙ্গীকারবদ্ধ হবেন, আপনার সমস্যা তুলনামূলকভাবে অনেক তুচ্ছ হবে এবং আপনি সব বাধা খুব সহজে অতিক্রম করতে পারবেন।

## • বিচ্ছিন্ন ঘটনা

মধ্যমমানের জীবনযাপনের প্রায়শই ঘটা কিন্তু অতটা স্পষ্ট নয়, এমন আরেকটি কারণ হলো ঘটনা এড়ানো। আমরা তাই করি, যখন আমরা ভুল করে বুঝি প্রত্যেকটি বাছাই ও কাজ ঐ সুনির্দিষ্ট মুহূর্ত না পরিচিতি ও পর প্রভাব বিস্তার করে। যেমন, আমরা মনে করি যে, ঐ কাজটি মিস করা ঠিক করা, বা ফাস্ট ফুড নেওয়া তেমন কিছু না। আমরা মনে করি ওয়ার্কআউট উপস্থিত না থাকলে শুধু ঐ ঘটনাকে প্রভাবিত করবে এবং এর পরেরবার আরও ভালো কিছু করে নেওয়া যাবে।

কিছুই সত্য থেকে দূরে নয়

আমাদেরকে বুঝতে হবে, আমাদের প্রত্যেকটি বাছাই, কাজ, এমনকি আমাদের প্রতিটি চিন্তার প্রকৃত প্রভাব অনেক বিস্তৃত কারণ, প্রত্যেকটি একক চিন্তা, বাছাই এবং কাজ নির্ধারণ করে কি ঘটতে যাচ্ছে, যা সবশেষে আমাদের জীবনযাত্রার মান নির্ধারণ করে। যেমন টি হার্ভ ইকার তার বেস্ট সেলিং বই, 'সিক্রেট অব মিলিয়নার মাইন্ড' বইতে লিখেছেন, 'কোনো কিছু আপনি কিভাবে করছেন বলে দেবে আপনি প্রত্যেকটি জিনিস কীভাবে করবেন।'

সবসময় আপনি সঠিক কাজটির পরিবর্তে সহজ কাজটি বেছে নিচ্ছেন। আপনি নিজের পরিচয়কে ভিন্ন সেই রূপ দিচ্ছেন, যেখানে বলা হচ্ছে আপনি সেই ধরনের লোক, যে সঠিক কাজ না করে সহজ কাজটি করে থাকে।

অন্যদিকে, যখন আপনি সঠিক কাজটি করা বাছাই করবেন এবং আপনার অঙ্গীকার অনুসরণ করে যাবেন—বিশেষভাবে যখন আপনি সেরকম কিছু অনুভব করবেন না, আপনি অসাধারণ এক শৃঙ্খলাবোধ জন্ম দেবেন (যা অধিকাংশ মানুষ কখনো উল্লয়ন করে না)। যা দিয়ে আপনার জীবনে অসাধারণ রেজাল্ট আনতে পারবেন। যেমন আমার খুব ভালো একজন বন্ধু পিটার ভোগড প্রায়ই তার ক্লায়েন্টকে শেখাতে গিয়ে বলতো, 'ডিসিপ্লিন, লাইফস্টাইল তৈরি করে।'

উদাহরণস্বরূপ যখন অ্যালার্ম ক্লক বাজতে থাকে, আমরা ক্লোজবাটনে চাপ দেই (সহজ কাজ)। অনেক মানুষ ভুল করে মনে করে এই কাজটি এই মুহূর্তকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। বাস্তবতা হলো, এই ধরনের কাজ আমাদের সাবকনশাস মাইন্ড-এর মধ্যে প্রোগ্রামিং করে ফেলে। এই প্রোগ্রামিং-এর মধ্যে এ-রকম নির্দেশনা থাকে যে, আমরা যা করতে চাই, তা না করাটা ঠিক আছে (এ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা পরের অধ্যায় : কেন আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠবেন?)। আমাদেরকে কোনোকিছু সরিয়ে রাখাটা বন্ধ করতে হবে এবং বড়ো ক্যানভাসে সবকিছুকে দেখতে হবে।

আমরা যা কিছু করবো তাই আমাদেরকে কাজক্ষিত মানুষ হওয়াকে যে প্রভাবিত করবে, সেকথাটি আমাদেরকে বুঝতে হবে। আমরা যে জীবন সৃষ্টি করে বাস করতে চাই, এই অভ্যাসটি সেই জীবনকে প্রভাবিত করবে। যখন আপনি সবকিছু বড়ো ক্যানভাসে দেখবেন, তখন অ্যালার্ম ক্লককে সিগন্যালি নেওয়া শুরু করবেন। ভোরে যখন অ্যালার্ম বাজতে থাকবে এবং আপনি ক্লোজ করতে উদ্যত হবেন, তখন আপনি ভাববেন, নিজেকে বলবেন থামো, আমি যা হতে চাই, এটি তো তার কাজ হতে পারে না; এটি এ-রকম একজনর কাজ হবে, যার মধ্যে বিছানা থেকে ওঠার পর্যাণ্ড ডিসিপ্লিন নেই, আমি এখনই উঠতে যাচ্ছি, কারণ আমি

অঙ্গীকার করেছি যে আমি সেরকম একজন হব যে... (ভোরে ঘুম থেকে উঠে, আমার লক্ষ্যকে হিট করে, আমার স্বপ্নের জীবন সৃষ্টি করে ইত্যাদি)।

আরও মনে রাখবেন যে, আপনি যা করছেন, তা থেকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ অঙ্ক হলো আপনি যা হতে যাচ্ছেন এবং আপনি যা করছেন, তা নির্ধারিত করছে আপনি যে মানুষটি হচ্ছেন সেই মানুষটিকে।

● জবাবদিহিতার অভাব। সফলতা এবং জবাবদিহিতার মধ্যকার সম্পর্ক অবিচ্ছেদ্য। বাস্তবে সিইও থেকে প্রফেশনাল অ্যাথলেটস থেকে আমেরিকার প্রেসিডেন্ট পর্যন্ত সবাইকে উচ্চমাত্রায় জবাবদিহিতার মধ্যে থাকতে হয়। তারা যে কাজ করে রেজাল্ট আনতে চায়, এই জবাবদিহিতা বোধ তার লিভারেজ সৃষ্টি করে। এমনকি যখন তারা এ-রকম অনুভব করে না, তখনও তাই করে থাকে। এটি না হলে, আমরা অনেক অ্যাথলেট হতে চাওয়া লোকদের পাবো যাদের মধ্যে প্র্যাকটিস এড়িয়ে চলার অভ্যাস রয়েছে, অথবা এমন কিছু সিইও পাবো আইফোনে বন্ধুদের সঙ্গে খেলে সময় কাটাবে। আমি নিশ্চিত অনেকে এখন তাই করছে (আমি মাঝে মাঝে এই অপরাধ করেছিলাম) কিন্তু আমাদের অনেক কিছু করার আছে।

জবাবদিহিতা হলো কোনো কাজের বা ফলাফলের জন্য কারো কাছ দায়ী থাকা। বিশ্বে যে-কোনো মাত্রার অ্যাকাউন্টবিলিটি ছাড়া কিছুই যেমন হয়ে উঠেনি, তেমনি আপনার জীবনেও কিছু হবে না। আসলে আপনি এবং আমি আমাদের জন্ম থেকে কোনো পজিটিভ কিছু করতে পারলে তা পেরেছি আমাদের পেরেন্টস, টিচারস বা বসদের চাপিয়ে দেওয়া অ্যাকাউন্টবিলিটি থেকে। শাকসবজি খাওয়া, হোমওয়ার্ক করা, দাঁত ব্রাশ করা, গোসল করা, সঠিক সময়ে শুতে যাওয়া, সবই হয়েছে আমাদের শিক্ষকদের এবং পেরেন্টসদের দেওয়া অ্যাকাউন্টবিলিটির জন্য। আমরা অশিক্ষিত, পুষ্টিহীন, নিদ্রাহীনতা, নোংরা থাকতাম যদি জবাবদিহিতা না থাকতো। সঠিক রাখার ভালো পদ্ধতি, অ্যাকাউন্টবিলিটি আমাদের জীবনে এনেছে শৃঙ্খলা এবং আমাদের উন্নতি করতে এবং রেজাল্ট আনয়ন করতে সক্ষম করতে তুলেছে। অন্যথায় তা হতো না। এখানেই সমস্যা অ্যাকাউন্টবিলিটি এমন কিছু নয় যা আমরা চেয়ে এনেছি বরং এমন কিছু যা আমরা শিশুবেলায় স্টিনএজার এবং তরুণ হিসেবে মেনে নিয়েছি। আমাদের অনেকে অসচেতনভাবে জবাবদিহিতাকে বাধা দিয়েছি, প্রতিরোধ করতে চেয়েছি।

তারপর যখন আমরা ১৮-তে পা দিয়েছি, তখন যতটুকু স্বাধীনতা পাওয়া যায়, তার প্রতিটি আউস আমরা উপভোগ করেছি এবং জবাবদিহিতা এড়িয়ে যাওয়া অব্যাহত রেখেছি যেন এটি একটি গ্যাপ।

মধ্যমমানের জীবনের প্রতিদিকে যাত্রা অব্যাহত রেখেছি, ক্ষতিকারক মাইন্ডসেট এবং অভ্যাস যেমন অলসতা, দায়িত্ব এড়িয়ে চলা এবং শর্টকাট পথে চলার বড়োজোর সফলতার রেসিপি উন্ময়ন করা ধারণ করেছি। এখন আমরা সবাই বড়ো হয়ে উঠেছি এবং জাগতিক সফলতা এবং পরিপূর্ণতা অর্জনের জন্য সংগ্রাম করে যাচ্ছি। এজন্য আমাদেরকে আমাদের নিজেদের অ্যাকাউন্টবিলিটির সিস্টেমের জন্য দায়িত্ব নিতে হবে, (অথবা এর জন্য পেরেন্টসদের কাছেই ফিরে যেতে হবে)। আপনার অ্যাকাউন্টবিলিটি সিস্টেমের দায়িত্বে থাকতে পারেন একজন প্রফেশনাল কোচ, মেন্টর, এমনকি একজন ভালো বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য। বাস্তবতা হলো পরিসংখ্যানের সেই ৯৫% লোক; কোনো বই পড়ে তার শিক্ষাজীবনে কাজে লাগায়নি, কারণ কেউ তাদেরকে এর জন্য অ্যাকাউন্টেবল করেনি। এটি বদলে যাওয়ার একটি পন্থা।

[জোর সুপারিশ] একজন অ্যাকাউন্টবিলিটি পার্টনার নিন, এমন কোনদিন কি পার করেছেন, যেদিন আপনি এক্সারসাইজ করতে চেয়েছেন বা জিমে যেতে চেয়েছেন কিন্তু যেতে পারেননি, কারণ আপনি তা করাটা সেরকম পছন্দ করেননি। নিশ্চয়ই, আমাদের সবার এমন হয়েছে। কেমন লেগেছে, যখন জেনেছেন যে কেউ জিমে আপনার সঙ্গে দেখা করতে চেয়েছে। যখন কেউ না কেউ আপনাকে অ্যাকাউন্টেবল করেছে, তখন আপনি কি তা অনুসরণ করেননি? যখন আপনি এই বই পড়ছেন তখন আমি আপনাকে করা পরামর্শ দিচ্ছি, যাতে একজন অ্যাকাউন্টবিলিটি পার্টনার-এর সঙ্গে টিম গড়ে তুলেন। সে একজন বন্ধু, সহকর্মী বা পরিবারের সদস্য হতে পারে যার সঙ্গে আপনি 'দ্য মিরাকল মর্নিং' শেয়ার করতে পারেন। তাকে MiracleMorning.com এই ওয়েব অ্যাপ্লিকেশন পাঠিয়ে দিতে পারেন। এভাবে আপনি এমন কাউকে পেতে পারেন যে, তার জীবনকে পরের লেভেলে নিয়ে যেতে অঙ্গীকারবদ্ধ। আপনারা দুজন একে অন্যকে সাপোর্ট, উৎসাহ প্রদান করতে পারেন, এবং পরস্পর অ্যাকাউন্টেবল থাকতে পারেন।

এমনকি আপনি ফেসবুক ওয়ালে একটি আমন্ত্রণ করতে পারেন। আপনার পোস্ট এ-রকম হতে পারে : আমি এমন একজনকে খুঁজছি যে 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর তিরিশ দিনের জীবন বদলে দেওয়া চ্যালেঞ্জে আমার সঙ্গে অ্যাকাউন্টবিলিটি পার্টনার হয়ে নিজের জীবনকে উন্নত করতে চায়। চেক করুন।

www.MiracleMorning.com অগ্রহী হলে আমাকে জানান। আমি আপনার কাছে অনুরোধ করছি যে, অঙ্গীকার করতে অর্জই আপনার কোনো বন্ধুকে কল করুন, টেক্সট পাঠান বা ই-মেইল করুন, যাতে সে 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর ৩০ দিনের জীবন বদলে দেওয়া চ্যালেঞ্জে আপনার অ্যাকাউন্টবিলিটি পার্টনার হয়।  
দ্য মিরাকল মর্নিং: ৫৭

## মধ্যম মানের প্রভাব

গবেষণায় দেখা গেছে, আমরা যে পাঁচজন লোকের সঙ্গে বেশিরভাগ সময় কাটাই, গড়ে তাদের মতোই হয়ে যাই। যাদের সঙ্গে আপনি বেশিরভাগ সময় কাটান, তারাই হয়ে যায় এক্ষেত্রে সবচেয়ে বড়ো একক নির্ধারক উপাদান। ভবিষ্যতের আপনি এবং আপনার জীবনমান তাদের দ্বারাই বেশি প্রভাবিত হয়ে থাকে। যদি আপনার চারপাশে অলস, দুর্বলমনা, অজুহাত দেখানো লোকের ভিড় থাকে, তবে আপনি অবশ্যই তাদের মতো একজন হয়ে যাবেন। পজিটিভ এবং সফল লোকদের সঙ্গে সময় কাটান, অবশ্যই তাদের প্রবণতা এবং সফলতার অভ্যাস আপনার মধ্যে প্রতিফলিত হবে। আপনি আরও আরও বেশি করে ওদের মতো হয়ে যাবেন।

এটি সফলতা, স্বাস্থ্য, সুখ, ওজন, আয় ইত্যাকার সব ক্ষেত্রে সত্য। যদি আপনার সব বন্ধু সাধারণত সুখী এবং আশাবাদী হয়ে থাকে, তাহলে স্বভাবত আপনিও শুধুমাত্র তাদের সঙ্গে থাকার কারণে আরও সুখী এবং আশাবাদী হয়ে উঠবেন। যদি আপনার সব বন্ধু সফল হয়ে থাকেন এবং বছরে ১,০০,০০০ ডলারের বেশি আয় করে থাকেন, তবে আপনি তাদের আয়ের গ্রুপে দূরে থাকলেও তাদের চিন্তার স্তর এবং সফলতার অভ্যাসের দ্বারা আপনি অটোমেটিক্যালি ওপরে ওঠে যাবেন।

বিপরীতক্রমে, যাদের সঙ্গে থাকেন, তাদের অধিকাংশ যদি অবিরাম অভিযোগ করতে থাকে এবং জীবনের নেগেটিভ সাইটের ওপর ফোকাস করতে থাকে; খারাপ ব্যাপার হলো আপনি তাদের মতো হয়ে যাবেন। যদি আপনার বন্ধুরা জীবনের মান উন্নত করতে চেষ্টা না করে থাকে, তারা যদি আর্থিকভাবে যুদ্ধ করতে থাকে, তখন তারা ভালো কিছু করতে আপনাকে চ্যালেঞ্জ বা অনুপ্রাণিত করতে পারবে না।

দুঃখজনকভাবে অনেক লোক আছে, যারা জীবনে এগিয়ে যেতে চাইলেও তাদের চারপাশের লোক টেনে নিচে নামিয়ে ফেলছে। এই চারপাশের লোকগুলো যদি পরিবারের সদস্য হয়ে থাকে, তবে এদেরকে এড়িয়ে যাওয়া আসলেই কঠিন। যারা আপনাকে সর্বোচ্চ লেভেলে যেতে দেয় না, তাদের সঙ্গে খুব কম সময় কাটানোর মতো শক্তি আপনার থাকতে হবে।

খুঁজে বের করুন, সেসব লোকদেরকে যারা আপনাকে যেখানে যেতে চান, সেখানে যেতে পারবেন বলে আপনার ওপর বিশ্বাস রাখে, আপনাকে শ্রদ্ধা করে এবং

আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনাকে এসব লোক খুঁজে বের করতেই হবে, নিজের ওপর প্রভাব বিস্তারের চক্রকে উন্নত করার জন্য। তারা খুব কমই দেখা দিয়ে থাকে। এ কাজ করার জন্য এখানে কিছু পদ্ধতি উল্লেখ করা হলো

\* আপনি কোনো অনলাইন কমিউনিটিতে যোগ দিতে পারেন যেমন Meetup.com, যেখানে আপনি আপনার ক্ষেত্রের একই মনের লোকদের সঙ্গে যুক্ত হতে পারেন। বিদ্যমান কোনো গ্রুপে আপনি জয়েন করতে পারেন, বা নিজের গ্রুপ তৈরি করে নিতে পারেন।

\* যদি আপনি কোনো বিজনেসের মালিক বা প্রফেশনাল হন, যে কোনো পণ্য বা সেবা মার্কেটিং করছেন, তবে আপনি বিজনেস নেটওয়ার্কিং বা রেফারেল বা রেফারেল মার্কেটিং গ্রুপে যোগ দিতে পারেন। এদের মধ্যে সবচেয়ে বড়ো গ্রুপ হচ্ছে BNI (www.bni.com.) আমি নিজেই BNI-এর সদস্য ছিলাম। এটি আমার ব্যবসায়ের উন্নতিতে সাহায্য করেছে, তাই আমি অনেককে এই পরামর্শ দিয়েছি।

\* আপনি যদি কোনো হাইস্কুল, জুনিয়র হাই, অথবা প্রাইমারি স্কুলের ছাত্র হয়ে থাকেন—আমি আপনাকে জোর পরামর্শ দেবো যাতে আপনি বয়েজ অ্যান্ড গার্লস ক্লাব অব আমেরিকায় জয়েন করেন।

তাদের ৪০০০ স্থানীয় ক্লাবের মধ্যে যে-কোনো একটি খুঁজে জয়েন করতে পারেন, (www.bgca.org.)।

সফলতার রোডে নিজেকে সেট করতে এটি তরুণদের জন্য সবচেয়ে ভালো একটি সংগঠন।

বলা হয়ে থাকে 'misery loves company', মধ্যম অবস্থাও তাই। কারো ভয়, অনিশ্চয়তা, এবং সীমাবদ্ধতাকারী উপাদানগুলো দিয়ে আপনার সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেবেন না। আপনার কাজ সবচেয়ে ভালো অঙ্গীকারের একটি হতে পারে আপনি প্রো-একটিভ থাকবেন এবং অবিরাম আপনাকে প্রভাব বিস্তারকারী চক্রের উন্নতি করতে থাকবেন। সবসময় এমন লোকদের খুঁজতে থাকুন, যারা আপনার জীবনে ভ্যালু যোগ করতে থাকবেন এবং আপনার মধ্যকার ভালো ব্যাপারগুলোকে উদ্ভাসিত করবেন। অবশ্যই আপনি অন্যদের জন্য এ-রকম ব্যক্তি হয়ে যান।

আরেকটি কারণে আপনার বন্ধু, সহকর্মী বা পারিবারিক সদস্যদের অ্যাকাউন্টবিলিটি পার্টনার হতে এবং আপনার সঙ্গে মিরাকল মর্নিং-এ শরিক থাকতে আমন্ত্রণ জানানো দরকার। আপনি তাদের ব্যক্তি উন্নয়নে সাহায্য করে ৫৯ মিরাকল মর্নিং



জীবনে ভ্যালু যোগ করতে পারবেন, যা অবশেষে আপনার জীবনে ভালো প্রভাব বিস্তার করবে, ব্যক্তিগত উন্নয়নের অভাব জিম রন আমার সবচেয়ে বড়ো মেন্টরদের একজন। এবং তিনি আমাকে অনেক জীবন বদলে দেওয়া দর্শন শিখিয়েছেন। তার প্রদত্ত আইডিয়া থেকে বড়ো কোনো আইডিয়া আমার চোখে পড়েনি।

আইডিয়াটি হলো—আমাদের সফলতার লেভেল দৈবাৎ আমাদের ব্যক্তিগত উন্নয়নের লেভেলকে অতিক্রম করে, কারণ সফলতা হলো এমনকিছু যেখানে আমরা যা হতে চাই তার অবস্থান দ্বারা আকৃষ্ট হয়ে থাকি। অন্যভাবে বলা যায়—জীবনের প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে আপনার সফলতার স্তর আপনার ব্যক্তিগত উন্নয়নের লেভেলকে (জ্ঞান, দক্ষতা, বিশ্বাস এবং আচরণ) দৈবাৎ অতিক্রম করে, এটি প্রায়ই সমান্তরাল হয়ে থাকে।

আমরা আগে বিষয়টি বলেছিলাম, আবার চেক করো দেখি। যদি আমরা নিজেদের জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে আমাদের কাজক্ষিত লেভেল অব সাকসেসকে ১ থেকে ১০-এর স্কেলে পরিমাপ করতে চাই—আমরা উভয়েই চাইবো ১০ লেভেলের সফলতা। ঠিক আছে? কিন্তু সমস্যা হলো আমাদের অধিকাংশরাই প্রতিদিন সেই সময় বিনিয়োগ করছি না, যা আমাদের লেভেল ১০ মানুষে পরিণত করবে, যে লেভেল আমাদের কাজক্ষিত মাত্রায় সফলতাকে আকৃষ্টকরণ, আনয়ন, এবং ধরে রাখতে পারবে—আমাদের স্বাস্থ্য, সুখ, শক্তি, ভালোবাসা, ব্যক্তিগত এবং পেশাগত সফলতা আনতে আমাদেরকে যুদ্ধ করে যেতে হচ্ছে।

মিরাকল মর্নিং আপনাকে লেভেল ১০ ব্যক্তিতে পরিণত করবে, যে লেভেলে আপনি সফলতাকে আকৃষ্ট করতে, আনয়ন করতে এবং ধরে রাখতে সক্ষম হবেন। যা আপনার চরম কাজক্ষিত। আরেকটি ব্যাপার মনে রাখবেন, যখন আপনি ব্যক্তি উন্নয়নে সময় দিতে ব্যর্থ হবেন, তখন আপনি বেদনা এবং সংগ্রামের জন্য সময় দিতে বাধ্য হবেন। মিরাকল মর্নিং আপনাকে অসাধারণ ব্যক্তিগত উন্নয়নে সময় করে দেবে।

### ● জরুরি বোধের অভাব

যে কারণে ৯৫% মানুষ তাদের কাজক্ষিত জীবনে পৌঁছতে পারে না, তার একটি প্রধান কারণ, তাদের মধ্যে জরুরি বোধ নেই। যদি দিয়ে তারা নিজেদের উন্নয়ন করতে পারবে। মানুষের প্রকৃতির মধ্যে রয়েছে একটি 'সামডে' মাইন্ডসেট এবং এভাবে জীবন নিজে নিজেই সব ঠিক করে দেবে। প্রতিদিন তা কিভাবে কাজ করে থাকে?

এই 'সামডে' মাইন্ডসেটটি হলো স্থায়ী এবং এটি একটি প্রোকাস্টিনেশনের অপরিপূর্ণ সম্ভাবনা এবং পরিতাপের জিন্দেগির জন্ম দেয়। আমরা একদিন জেগে উঠে দেখি, কী ঘটে গেল; কীভাবে আমার জীবনে এমন হলো? কীভাবে আমি শেষ হয়ে যাচ্ছি? জীবনের সবচেয়ে দুঃখজনক একটি দিক হলো, পরিতাপের সঙ্গে বাস করা, যখন আপনি জানবেন, আপনার এ-রকম সবকিছু হতে পারতো।

এই সত্যটি মনে রাখুন : এখন জীবনের অন্য যে-কোনো সময় থেকে বর্তমান ব্যাপারটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এটি হলো, আপনি এখন যা করছেন তাই নির্ধারণ করছে আপনি কী হতে যাচ্ছেন।

এবং আপনি কী হচ্ছেন তা সবসময়ই আপনার জীবনের মান এবং নির্দেশনা নির্ধারণ করে থাকে। আপনার কাজিফত অসাধারণ জীবন পেতে যদি আপনি যে লোক হতে চান তার অঙ্গীকার আজই না করেন, আগামীকাল, অথবা পরের সপ্তাহ, বা পরের মাস বা পরের বছর কীজন্য তা করবেন? তখন কি কিছু ভিন্ন হয়ে যাবে? সে কাজটি আর হবে না। সেজন্য আপনাকে বালুতে নিজের লাইন টানতেই হবে।

### স্টেপ # ৩ : বালুতে নিজের লাইন টানুন

৯৫% লোক যে টানা পোড়েনের মধ্যে আছে, তা আপনি স্বীকার করেছেন এবং ধারণ করেছেন। আমরা যদি এসব লোক থেকে ভিন্নভাবে ভাবতে এবং জীবনযাপন করতে না পারি, তবে আমাদেরকে তাদের মতো টানা পোড়েনের মধ্যে শেষ হয়ে যেতে হবে। আপনি এই মধ্যম মানের জিন্দেগির যেসব কারণ বের করতে পেরেছেন, আপনাকে সেসব বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে এবং এড়িয়ে যেতে হবে।

তৃতীয় পদক্ষেপ হলো, বালুর মধ্যে আপনার লাইন টানা। এমন কিছু সিদ্ধান্ত নেওয়া, আজ থেকে কী কী কাজ ভিন্নভাবে শুরু করতে যাচ্ছেন। আগামীকাল নয়, আগামী সপ্তাহ নয়, আগামী নয়। আপনাকে আজই সিদ্ধান্ত নিতে হবে, যেসব কাজ আপনাকে কাজিফত জীবনযাপন সক্ষম করে তুলবে, সেসব করার জন্য আপনি কী কী প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে যাচ্ছেন। আপনার ব্যক্তিগত এবং পেশাগত সফলতা আগে যে স্তরে পৌঁছতে পারেনি, সেই স্তরে নিয়ে যেতে আগে আপনি যেরকম অঙ্গীকার করেননি, সেরকম একটি অঙ্গীকার করতে হবে।

আপনি কী সেই অঙ্গীকার করতে রাজি আছেন?

যেদিন আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন আর কখনো মধ্যম মানের জিন্দেগি গ্রহণ করতে যাবেন না, সেদিন থেকেই আপনার পুরো জীবন বদলে যাবে। আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন যে, আজকের দিনটি আপনার জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিন।

যখন আপনি বুঝবেন যে, যে-কোনো সময় থেকে বর্তমানটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব বহন করে কারণ, আপনার নেওয়া সিদ্ধান্তের জন্য প্রতিদিনই আপনি তৈরি হচ্ছেন এবং আপনি যেসব কাজ করছেন, তা-ই নির্ধারণ করছে আপনি কী হতে যাচ্ছেন।

মধ্যমানের জীবনের আশঙ্কা সবার জন্যই রয়েছে। কারণ মধ্যবিত্ত হওয়াটা শুধু বাছাই করার ওপর নির্ভর করে—হয় সচেতনভাবে অথবা অবচেতনভাবে আপনি যেমন আছেন, তেমন থাকার সিদ্ধান্তের ওপর। আপনি কীভাবে অন্যদের সঙ্গে তুলনা করলেন, সেটা নিয়ে মধ্যবিত্ত হওয়া কিছুই করার থাকে না। এটি অবিরাম শিক্ষাগ্রহণ, বেড়ে ওঠা এবং নিজেকে উন্নত করার অঙ্গীকার না করার ব্যাপারমাত্র। যেখানে অসাধারণ হওয়া বা অসাধারণ সফলতা আনয়ন করা নির্ভর করে অবিরাম শিক্ষাগ্রহণ, বেড়ে ওঠা এবং নিজেকে উন্নত করার অঙ্গীকার করার ওপর। এটি অতীত থেকে সামান্য হলেও প্রতিদিন কিছু না কিছু ভালো করার ওপর নির্ভর করে।

আমাদের সবারই রয়েছে পরিতাপ করার অভিজ্ঞতা। এটি হয়ে থাকে আমাদের পক্ষে যা হওয়া সম্ভব তা থেকে কম হওয়া, কম করা এবং কম পাওয়ার চিন্তা এবং বলা থেকে। মধ্যবিত্ত দিন সপ্তাহে, এবং সপ্তাহ মাসে গড়ায়। মাস একইভাবে বছরে গড়ায়, যদি আমরা নিজেদের পরিবর্তন না করি, তবে আমাদের নিজদের গড়া ভাগ্য আমাদেরকে মধ্যবিত্ত হওয়া এবং অপূর্ণ সম্ভাবনায় নিয়ে যাবে, যেখানে আমরা নিজেদের চাওয়া থেকে কম গ্রহণ করবো এবং আমাদের তাই প্রাপ্য।

বাস্তবতা হলো, যদি আমরা পরিবর্তন না চাই; আমাদের জীবন পরিবর্তিত হবে না। এবং যদি আমরা সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে নিজদের উন্নয়নে সময় বিনিয়োগ না করি, আমাদের জীবন উন্নত হবে না। তারপরও আমাদের অধিকাংশরাই একইভাবে প্রতিদিন জেগে উঠি এবং একইভাবে থেকে যাই।

আমি জানি, আপনি জীবনে আরও অধিক চান। আমিও তাই চাই। যদি আপনি নিজের ক্ষেত্রে পুরোপুরি সৎ থাকেন, তাহলে আপনি সত্যিকারভাবে এক অসাধারণ জীবনযাপন করবেন। এর অর্থ, অবশ্যই ধনি এবং শিক্ষিত হতে হবে এমন না। প্রত্যেকের স্বপ্ন থাকে আলাদা। এর অর্থ হলো আপনার মতো করে অসাধারণ হয়ে ওঠা। এমন এক জীবন যেখানে নিজেদের দেওয়া শর্তের মধ্যে বাঁচবেন, স্বাধীনতা থাকবে, এবং জীবনে যা চাইবেন তাই পাবেন। কোনো অজুহাত থাকবে না, কোনো পরিতাপ থাকবে না, শুধু থাকবে এক অবিশ্বাস্য অর্থপূর্ণ এবং উত্তেজনাময় জীবন।

বেস্টসেলার লেখক রবিন এস শর্মা যেমন লিখেছেন, জীবনে সবচেয়ে দুঃখজনক বিষয়ের একটি হলো, জীবনের শেষপ্রান্তে চলে যাওয়া এবং পরিতাপের সঙ্গে পেছনে তাকানো। যখন জানবেন আপনি এতো বেশি পেতে, করতে, এবং হতে পারতেন।' যেখানে অধিকাংশ লোকের এটি নিজের দেওয়া ভাগ্য। এটি আপনার হতে পারে না। আজ আপনি পারেন বাউতে আপনার লাইন টেনে দিতে। আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, মধ্যবস্থা আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য না। আপনি নিজের মহত্ত্ব দাবি করতে পারেন। আপনি সত্যি যেরকম চান, সেরকম অসাধারণ লোক হওয়া আপনি বাছাই করে নিতে পারেন।

আপনার জীবন প্রচুর পরিমাণে শক্তি, ভালোবাসা, স্বাস্থ্য, সুখ, সফলতা, আর্থিক স্বাচ্ছন্দ, এবং যা কিছু আপনি কখনো পেতে, করতে এবং হতে কল্পনা করেছেন, 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আপনাকে তা দিতে পারে।

## কেন আপনাকে ভোরে ঘুম থেকে উঠতে হয়?

আপনি প্রতিদিনই সকালে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিয়ে উঠেন, এইভাবে যদি ঘুমোতে যাওয়ার সময়ে আপনি পর্যাপ্ত সময় পেতেন।

কেন ভোরে ঘুম থেকে উঠছেন? এই প্রশ্ন সম্ভবত আপনি কখনো জিজ্ঞেস করেননি, কিন্তু এটি নিয়ে এক সেকেন্ড ভাবুন। অধিকাংশ সকালে কেন আপনি ঘুম থেকে উঠছেন? কেন আরামদায়ক বেডের আরাম ত্যাগ করছেন? আপনি আসলেই তা চান বলেই কি প্রতিদিন তাই করছেন? অথবা কোনো না কোনো কারণে আপনাকে তা করতে হচ্ছে বলেই করছেন?

যদি আপনি বেশিরভাগ লোকের মতো হয়ে থাকেন, তবে প্রতিদিন সকালে অবিরাম অ্যালার্ম ক্লক বাজার শব্দে ঘুম থেকে ওঠেন এবং অনিচ্ছাসত্ত্বেও নিজেকে বেড থেকে টেনে তুলেন, কারণ আপনাকে কোথাও যেতে হচ্ছে, কিছু করতে হচ্ছে, কারো যত্ন নিতে হচ্ছে বা কারো কোনো জবাব দিতে হচ্ছে।

যদি বাছাই করে নেওয়ার ক্ষমতা দেওয়া হতো, তবে অধিকাংশ মানুষ ঘুমিয়েই থাকতো। তাই স্বভাবতই আমরা বিদ্রোহ করি, আমরা ক্লোজবাটন টিপে দেই এবং অপরিহার্য কাজ জেগে ওঠাকে প্রতিহত করতে চাই। আমাদের এই প্রতিবাদ যে বিশ্বে মেসেজ দিচ্ছে—আমরা বরং বেড়ে অসচেতনভাবে পড়ে থাকতে ইচ্ছুক এ ব্যাপারে আমরা সতর্ক থাকি না। এটি মেসেজ দিচ্ছে যে, আমরা সচেতনভাবে ও সক্রিয়ভাবে বেঁচে থাকতে এবং আমাদের আকাঙ্ক্ষা অনুযায়ী একটি জীবন গড়তে চাই না। আমাদের বেশিরভাগ লোকই কোনো না কোনো লেভেল মধ্যবস্থায় এবং অপূর্ণ সম্ভাবনায় নিজেদেরকে মানিয়ে নিয়েছি। আমরা তা পছন্দ করি না। আমরা এতে ভালো অনুভব করি না।

আমরা জানি যে, এখানে আরেক লেভেলের সফলতা আছে, সেই লেভেলে আমাদের পক্ষে অর্জন করা এবং পরিপূর্ণতা আনয়ন সম্ভব। কিন্তু আমরা কোথাও আটকা পড়ে আছি এবং আমরা জানি না, কীভাবে নিজেদেরকে এখান থেকে ছাড়িয়ে আনতে পারবো।

আপনি ক্লোজ করলেন, আপনি হারলেন জেগে ওঠার সত্য পুরনো এক প্রবাদ আছে, 'ক্লোজ করলেন মানে হারলেন।' এই প্রবাদটির একটি গভীর অর্থ আছে, যা আমরা অনুধাবন করতে পারি না। আপনি জেগে উঠতে দেরি করার অর্থ হলো শেষ সম্ভাব্য মুহূর্ত পর্যন্ত আপনি বেড থেকে ওঠে দিনের কাজ শুরু করতে অপেক্ষা করলেন—আপনি যেন নিজেকে রক্ষার জন্যই আসলে কাজ করছেন। যতবারই আপনি ক্লোজবাটনে চাপ দিচ্ছেন, আপনি দিনটিকে, আপনার জীবনকে, জেগে ওঠাকে এবং কাজিষ্কৃত জীবন সৃষ্টিকে প্রতিরোধের একটি অবস্থায় চলে গেছেন। ভাবুন, এ ধরনের আপনাকে ঘিরে থাকা এসব নেগেটিভ এনার্জি নিয়ে যখন আপনি দিনটি প্রতিরোধের মধ্য দিয়ে শুরু করলেন; যখন অ্যালার্ম ক্লক বাজার সঙ্গে সঙ্গে নিজের সঙ্গে করা একটি ডায়লগ আওড়াবেন, 'ওহ না, সময় হয়ে গেছে। আমাকে উঠতে হবে। কিন্তু আমি উঠতে চাচ্ছি না।'

এটি যেন আপনি বলছেন, 'আমি বাঁচতে চাই না, কমপক্ষে পরিপূর্ণতার ক্ষেত্রে।' হতাশায় নিমজ্জিত লোকেরা জানিয়েছেন যে সকালের সময়টি খুব জটিল। তারা ভয়ংকর অবস্থায় ঘুম থেকে ওঠেন। কখনো তাদের কাজে যাওয়ার বাধ্যবাধকতার জন্য এবং ভেঙ্গে পড়তে থাকা সম্পর্কের জন্য। কিছু লোক তাদের হতাশার কারণে এভাবেই অনুভব করে থাকে। এই হতাশা মানুষের মনকে, আবেগকে এবং হৃদয়কে কোনো সুনির্দিষ্ট কারণ ছাড়া ভারী করে তুলে। সকালের এই কণ্ঠধ্বনির সারাদিনের কণ্ঠধ্বনির ওপর খুব বেশি প্রভাব বিস্তার করে। এটি যেন এক চক্র। হতাশা নিয়ে জেগে ওঠা, এই অনুভূতি নিয়ে সারাদিন পার করে দেওয়া, উদ্ভিন্নতা ও হতাশা নিয়ে ঘুমোতে যায়, তারপর পরের দিন একই চক্র অনুসরণ করে।

উদ্দেশ্যভিত্তিক প্রতিদিন জেগে ওঠা থেকে যে পরিচ্ছন্নতা, শক্তি, মটিভেশন, এবং ব্যক্তিগত শক্তির প্রাচুর্যতা থেকে তারা যে শুধু বঞ্চিত হচ্ছে তা না, বরং অপরিহার্য এসব কাজে তাদের এই প্রতিরোধ বিশ্বে এক বেয়াড়া ধরনের বিবৃতি পাঠাচ্ছে যে, তারা বরং বেডে অসচেতনভাবে পড়ে থাকতে চায়। কাজিষ্কৃত জীবন আনয়ন ও সেরকম বেঁচে থাকতে চায় না।

অন্যদিকে প্রচণ্ড আবেগ এবং উদ্দেশ্য নিয়ে যখন আপনি প্রতিদিন জেগে উঠবেন, আপনি জীবনে যারা স্বপ্ন নিয়ে বেঁচে সুউচ্চ অর্জন করেছে, তাদের ছোটো গ্রুপে জয়েন করলেন, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্যাপার হলো, আপনি সুখী হয়ে যাচ্ছেন। শুধুমাত্র সহজভাবে ভোরে ঘুম থেকে ওঠেই আপনি আপনি সবকিছু বদলে দ্য মিরাকুল মর্নিং ৬৫

দিতে পারছেন। শুধুমাত্র আমার কথাকে আমলে না নিলেও ভোরে ঘুম থেকে ওঠা এসব লোকের কথা ভাবুন—অপরহ উইনফ্রে, টনি রবিন্স, বিল গেটস, হাওয়ার্ড গুলজ, দিপক চোপরা, ওয়াইনি ডায়ার, টমাস জেফারসন, বেঞ্জামিন ফ্রাংকলিন, অ্যালবার্ট আইনস্টাইন, এরিস্টটল এবং আরও অনেক-এর কথা বলা যাবে।

কেউই আমাদেরকে এই শিক্ষা দেয়নি যে, কীভাবে প্রকৃত আকাঙ্ক্ষা, এমনকি উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠতে আমাদের ইচ্ছাকে সচেতনভাবে সেট করা যাবে। যা করে আমরা আমাদের পুরো জীবন বদলে দিতে পারবো।

যদি আপনি প্রতিদিন অফিসে যাওয়ার, স্কুলে যাওয়ার, পরিবারের যত্ন নেওয়ার শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত রুজিং করতে থাকেন, তারপর বাড়ি এসে বেডে যাওয়ার আগ পর্যন্ত টেলিভিশনের সামনে বসে থাকেন (এটি আমার রুটিন ছিল), আমি আপনাকে জিজ্ঞেস করতে চাই—আপনার সেই কাঙ্ক্ষিত লেভেলের স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, সফলতা, এবং স্বাধীনতা আপনি এতো পেতে চান, সেই ধরনের মানুষ হতে নিজেকে উন্নয়ন করতে কখন কাজ করবেন? কখন আপনি বাস্তবতাকে ফাঁকি না দিয়ে নিজের জীবনযাপন করতে শুরু করবেন? কোথায় আপনার বাস্তবতা—আপনার জীবন—অথবা এমন কিছু যার জন্য সচেতন হতে আপনি অপেক্ষা করতে পারেন না।

যেরকম ব্যক্তি আমরা হতে চাই, অথবা আমরা যেরকম জীবন চাই সেরকম জীবনে নিজেকে আপগ্রেড করে নিতে যেরকম ব্যক্তি আমরা ছিলাম, তাকে পরিত্যাগ করার জন্য আজকের দিন থেকে আর ভালো কোনো দিন হতেই পারে না। আপনার হাতে যে বই আছে, তারচেয়ে ভালো কোনো বই আর হতেই পারে না, যা আপনাকে দেখিয়ে দেবে, কীভাবে সেরকম লোক হতে পারেন—যে লোক দ্রুত যে জীবন চায় সে জীবনে আকৃষ্ট করতে, আনয়ন করতে এবং ধরে রাখতে পারবে।

কী পরিমাণ ঘুম আপনার আসলেই দরকার?

কত ঘণ্টা আপনার ঘুম দরকার, তা নিয়ে বিশেষজ্ঞরা প্রথম থেকে কথাকাটি বলছেন, তা হলো, এখানে কোনো 'ম্যাজিক নাম্বার' নেই। আদর্শ ঘুমের সময় প্রত্যেক মানুষের ক্ষেত্রে আলাদা এবং তা তার বয়স, জেনেটিকস, সার্বিক স্বাস্থ্য, ব্যায়ামের পরিমাণ এবং অন্যান্য উপাদানের ওপর নির্ভর করে। যেখানে আপনি সর্বোচ্চ ৭ ঘণ্টাকে ঘুমের আদর্শ সময় নির্ধারণ করেছেন, সেখানে অন্যদের ক্ষেত্রে একটি সুখী, প্রোডাক্টিভ জীবনযাপনে তা ৯ ঘণ্টা হতে পারে।

ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশন-এর মতে কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, লম্বা সময় ধরে ঘুমানো (৯ ঘণ্টা বা তারচেয়ে বেশি) অধিক অসুস্থতার (অসুস্থতা, এক্সিডেন্ট) এমনকি মৃত্যুর সঙ্গে সম্পর্কিত।

এই গবেষণায় দেখা গেছে যে, লম্বা ঘুমের সঙ্গে হতাশার গুরুত্বপূর্ণ সংশ্লিষ্টতা আছে। যদিও অসংখ্য স্টাডি ও গবেষণায় ফলাফলে বেশ পার্থক্য পাওয়া গেছে এবং ঘুমের প্রয়োজন ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়ে থাকে, আমি এখানে কোনো সায়েন্টিফিক পদ্ধতি হাতে নিচ্ছি না। বরং আমি আমার বাস্তব অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে যাচ্ছি। এর মধ্যে কয়েকটি নিয়ে ভিন্নমত থাকতে পারে।

কীভাবে ঘুম থেকে অধিক শক্তি নিয়ে উঠবেন, (কম ঘুমিয়ে) আমার নিজস্ব এক্সপেরিমেন্ট এবং আরও অনেক মিরাকল মর্নিং উৎসাহীরা যারা এই তত্ত্ব পরীক্ষা করেছেন, তাদের সবার মতামতের উপসংহারে বলা যেতে পারে—অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যে পরিমাণ ঘুম দরকার বলে আমরা মনে করি, সেই পরিমাণ ঘুমই আমাদের দরকার হয়। অন্যকথায়, আমরা সকালে ঘুম থেকে ওঠে কেমন অনুভব করি তা আমরা কি পরিমাণ ঘুমালাম তার ওপরে নির্ভর করে না, বরং তা নির্ভর করে জেগে ওঠার পর কেমন অনুভব করতে যাচ্ছি, তা আমরা যেভাবে নিজেদেরকে বলি তার ওপর।

উদাহরণস্বরূপ : যদি আমরা বিশ্বাস করি যে, রেস্ট অনুভব করতে আমাদের ৮ ঘণ্টা ঘুম দরকার, কিন্তু আপনি বেড়ে যাচ্ছেন রাত ১২ টায় আর ঘুম থেকে উঠতে যাচ্ছেন ভোর ৬টায়। আপনি নিজেকে বলতে যাচ্ছেন, ‘আজ রাতে আমি মাত্র ৬ ঘণ্টা ঘুমোতে পেরেছি কিন্তু আমার দরকার ছিল ৮ ঘণ্টার ঘুম। আজ ভোরে নিজেকে খুব পরিশ্রান্ত মনে হবে।’ তখন যখন আপনার অ্যালার্ম বেজে উঠবে, আপনি চোখ মেলবেন এবং বুঝবেন, ঘুম থেকে ওঠার সময় হয়ে গেছে। তখন প্রথম কোন চিন্তা মাথায় আসবে? যে চিন্তা নিয়ে আপনি ঘুমোতে গিয়েছিলেন সেই একই চিন্তা! ‘ঘুমোবার জন্য মাত্র ছয় ঘণ্টা পেলাম, আমার খুব ক্লান্তি লাগছে।’ এটি নিজেকে সাবোটাজ করার একটি ধারণা। যদি আপনি নিজেকে বলেন যে, আজ ভোরে আপনি ক্লান্তি অনুভব করতে যাচ্ছেন, তখন আপনি নিশ্চয়ই তাই অনুভব করবেন। যদি আপনি মনে করেন, রেস্টের জন্য আপনার ৮ ঘণ্টার ঘুম দরকার ছিল, তাহলে এর চেয়ে কম ঘুমে আপনি কখনো রেস্ট যে হয়েছে, তা অনুভব করবেন না। কিন্তু যদি নিজের বিশ্বাস পরিবর্তন করেন তবে?



মন-শরীরের যোগাযোগ একটু শক্তিশালী বিষয়। কিন্তু আমার বিশ্বাস, আমাদের জীবনের প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে দায়িত্ব নিতে হবে। এর মধ্যে থাকবে প্রতিদিন ভোরে পর্যাপ্ত শক্তি নিয়ে ঘুম থেকে ওঠা—তা যত ঘণ্টা ঘুমাই না কেন।

আমি বিভিন্ন সময়ব্যাপী ঘুম নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করেছি, চার ঘণ্টার এতো কুম সময়, ৯ ঘণ্টার এতো সময়। আমার এক্সপেরিমেন্টে অন্য ভেরিয়েবলগুলো ছিল ঘুমের ঘণ্টার ওপর নিজেকে বলতে যাওয়া, আজ ভোরে কেমন লাগতে পারে। প্রথমে আমি প্রতিটি সময়কালের ঘুম নিয়ে চেষ্টা করেছি, বেড থেকে নিজেকে বলছি, ভালো ঘুম হলো না, ভোরে আমার ক্লান্তি লাগবে। চার ঘণ্টার ঘুমে, আমি ঘুম থেকে উঠে ক্লান্তি অনুভব করেছি। পাঁচ ঘণ্টার ঘুমে, আমি ঘুম থেকে উঠে ক্লান্তি অনুভব করেছি।

ছয় ঘণ্টার ঘুমে, আপনি অনুমান করুন—ক্লান্ত। সাত ঘণ্টা, আট ঘণ্টা, নয় ঘণ্টা যত ঘণ্টা আমি ঘুমাই না, কেন ভোরে অ্যালার্ম-ক্লক বাজার পর আমার অনুভূতির পরিবর্তন হয়নি। যতদিন পর্যন্ত বেডে যাওয়ার পর নিজেকে বলেছি—আমি পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারছি না এবং এর জন্য আমার ক্লান্তি আসছে; আমার আসলে সেরকমই লেগেছে।

আবার আমি প্রতিটি সময়কাল ধরে এক্সপেরিমেন্ট করেছি—নয় ঘণ্টা থেকে চার ঘণ্টা। এবারে আমি একটি বেডটাইমের ঘোষণা পড়েছি এবং নিজেকে বলেছি, আমি ভোরে সতেজ হয়ে উঠতে যাচ্ছি। ‘আমাকে পাঁচ ঘণ্টা ঘুমাবার সময় দেওয়ার জন্যে আপনাকে ধন্যবাদ। আমি আসলেই রেস্টের জন্যে এবং ভোরে সতেজ হয়ে ওঠার জন্যে এই পাঁচ ঘণ্টা চেয়েছিলাম। আমার শরীর বিভিন্ন মিরাকল দেখাতে সক্ষম। এর মধ্যে পাঁচ ঘণ্টার ঘুমে নিজেকে সতেজ করতে পারা সামান্য বিষয়। আমি বিশ্বাস করি, বাস্তবতাকে আমি মেনে নিতে সক্ষম এবং আগামীকাল ভোরে সতেজতা নিয়ে ঘুম থেকে ওঠা আমি নির্বাচন করেছি। আমি দিনের কাজ উত্তেজনা নিয়ে শুরু করতে পারবো এবং আমি এর জন্যে কৃতজ্ঞ।’

আমি যা পেলাম তা হলো, আমি ৯, ৮, ৭, ৬, ৫ এমনকি ৪ ঘণ্টা সময়ও যদি ঘুমাতে পারি, তবে যতক্ষণ আমি সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নেবো যে, আমার সঠিক পরিমাণ ঘুম হচ্ছে; এই সময়ে আমার নিজের শরীরকে সুস্থ করতে পারবো যাতে সকালকে আশ্চর্যরকম ভালো লাগে। আমি আগের থেকে সবসময়ই ভালোভাবে ঘুম থেকে উঠতে পারবো। যদিও কথাগুলো এমনভাবে নেবেন, বা যে করতেই হবে বরং নিজে নিজে চেষ্টা করে দেখুন।

তাহলে কতো ঘণ্টা আপনার আসলেই ঘুমানো দরকার? আমাকে বলুন। প্রতিটি সকালকে উৎসবের মতো লাগার সিক্রেট নিজের জীবনের এমন এক সময়ের কথা ভাবুন, যখন আপনি আসলেই ভোরে ঘুম থেকে উঠে উত্তেজনা অনুভব করতেন। হয়তো তা ভেকেশনে কোনো ভোরের ফ্লাইট ধরার ক্ষেত্রে যার জন্য মাসব্যাপী অপেক্ষা করে যাচ্ছিলেন। হয়তো তা আপনার নতুন জবের প্রথম দিন অথবা স্কুলে প্রথম দিন। হয়তো সেটা আপনার বিয়ের দিন অথবা প্রথম বার্থ ডে। ব্যক্তিগতভাবে, আমি জীবনের কোনো দিনের কথাই ভাবছি না, যখন ঘুম থেকে উঠে আমি উত্তেজনা অনুভব করেছিলাম—তা যত ঘণ্টা আমি ঘুমাই না কেন। সবচেয়ে বেশি উত্তেজনা অনুভব করেছি শৈশবের উৎসবের দিনগুলোতে। হয়তো আপনিও তাই।

ভোরে ঘুম থেকে ওঠে উত্তেজনা অনুভবের দিনগুলোতে যে উত্তর হটক না কেন, যখন সেই সকাল এসেছে, তখন আপনার কেমন লেগেছিল? আপনি কি নিজেকে টেনে বেড থেকে তুলে এনেছেন?

সন্দেহ আছে। সেসব ভোরে আমরা ঘুম থেকে জাগতে অপেক্ষা করতে পারিনি। আমরা নিজেদেরকে খুব সতেজ অনুভব করেছি এবং চরম উত্তেজনা অনুভব করেছি। দ্রুত ওপরের চাদর সরিয়েছি, এটাকে পায়ের দিকে লাথি দিয়ে উড়িয়ে দিয়েছি, লাফ দিয়ে ওঠে দিনের কাজ শুরু করেছি।

কল্পনা করুন, এটি কি প্রতিদিনই আপনার জীবনে আসতে পারে না? পারে। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর বেশিরভাগ অংশই সেই গজে উঠা, সতেজতা ও উত্তেজনা অনুভবকে পুনরায় চালু করার জন্য। এবং তা আপনার জীবনের প্রতিটি দিনই করার জন্য। এটি বেড থেকে উদ্দেশ্য নিয়ে ওঠার জন্য। এজন্য না যে, আপনাকে তা করতেই হবে বরং এটি এজন্য যে, আপনি তা আসলেই করতে চান এবং নিজেকে সেই কাঙ্ক্ষিত ব্যক্তি হওয়ার জন্য যাবতীয় উন্নয়নে সময় বিনিয়োগ করতে চান। যে মানুষটি হবে অসাধারণ, পরিপূর্ণ এবং প্রাচুর্যময় জীবনের অধিকারী। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ এরই মধ্যে আপনার আশেপাশের হাজার হাজার লোকের ক্ষেত্রে তা করতে পেরেছে। এসব লোকগুলোও আপনার মতোই ছিল।

## অধ্যায় ১৫

পাঁচ স্তরীয় স্লোজ-প্রফ ওয়েক আপ স্ট্র্যাটেজি (যারা স্লোজের প্রতি আসক্ত) যদি আপনি সত্যিকারে তা ভেবে থাকেন, ক্লোজ বাটনকে মর্নিং-এ চাপ দিয়ে রাখবেন, না বুঝেই।

এটি এ-রকমই, আমি ভোরে ঘুম থেকে ওঠা অপছন্দ করি। তাই এটিয়ে এভাবেই চলতে দিন।

-ডেমেট্রিয়াস মার্টিন

মর্নিং-কে কাজ লাগাতাম, যদি তা দেরি করে শুরু হয়।

-অজ্ঞাত

প্রথমত, আমি যে স্ট্র্যাটেজি আপনাদের সঙ্গে শেয়ার করতে চাইছি, এটি যদি স্ট্র্যাটেজি না হয়ে থাকে, তবে আমি এখনো ঘুমোতে থাকবো অথবা ক্লজিং করবো যদিও আমার অ্যালার্ম-ক্লক প্রতিদিন বাজতেই থাকে এবং যা আরও বেশি ক্ষতিকারক; আমি আমার নিজের পুরাতন সীমাবদ্ধতাকারী বিশ্বাস, দাবি করে থাকি নিজে আর 'মর্নিং পারসন' নই।

বলা হয়ে থাকে, কেউই ভোরে ঘুম থেকে উঠতে চান না, আবার প্রত্যেকেই ভোরে ঘুম থেকে ওঠার অনুভূতি পেতে চান। অনেকটা ব্যায়ামের মতোই, আমাদের অধিকাংশ নিজেকে জিমে টেনে নিয়ে যেতে নিজের সঙ্গে যুদ্ধ করতে হয়, কিন্তু আমাদের সবাই জিমে গিয়ে ব্যায়াম করার অনুভূতি পেতে চাই। ভোরে ঘুম থেকে জাগা, বিশেষভাবে যখন তা উদ্দেশ্যে নিয়ে করা হয়ে থাকে, সবসময়ই সারাদিনের জন্য শক্তি জুগিয়ে যাওয়ার অনুভূতি প্রদান করে থাকে।

আপনার জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেল বৃদ্ধি করা (WUML) আমাদের অধিকাংশের ক্ষেত্রে যখন ভোরে অ্যালার্ম ঘড়ি বেজে ওঠে, আমরা এক ডেড স্লিপ থেকে জেগে উঠি। বেডের আরাম ছেড়ে ওঠা আমাদের কাছে কষ্ট আবেদনময় হয়ে থাকে। যদি আপনাকে নিজের জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেল পরিমাপ করতে দেওয়া হয়, (WUML) যে মুহূর্তে অ্যালার্ম-ক্লক অবিরাম বেজে উঠবে, স্কেল ১-১০ পর্যন্ত (১০ হলো জেগে ওঠার এবং দিনকে আলিঙ্গন করার প্রস্তুতি এবং ১ হলো পুনরায় ঘুমোতে যাওয়ার চেয়ে আপনার আর কিছু চাওয়ার নেই), আমাদের মধ্যে দ্য মিরাকল মর্নিং ৭০

অধিকাংশরাই সম্ভবত WUML-কে রোট করে ১ থেকে ২-এ। এটি খুবই স্বাভাবিক। যখন আপনি অর্ধেক ঘুমে থাকবেন এবং ক্লোজ বাটনে হিট করতে চাইবেন এবং ঘুমোতে থাকবেন।

চ্যালেঞ্জ হলো, কীভাবে ভোরে ঘুম থেকে উঠতে এবং এক অসাধারণ দিন শুরু করতে নিজেকে মটিভেট করবেন, যখন অ্যালার্ম-ক্লক বাজার সঙ্গে সঙ্গে আপনার জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেল মাত্র ১ থেকে ২ পর্যন্ত যাচ্ছে?

উত্তরটি বেশ সহজ : একেবারে এক স্টেপ করে এগোতে হবে। এখানে পাঁচটি অতি সরল ক্লজ প্রফ স্টেপ দেওয়া হলো, যেগুলো আপনাকে ভোর ঘুম থেকে জাগিয়ে দেবে। এমনকি খুব ভোরে যা আগের থেকে সহজে করা যাবে।

### স্টেপ # ১ : বেডে যাওয়ার আগে ইচ্ছাকে সেট করুন

জেগে ওঠার প্রথম চাবিকাঠি হলো, এটি স্মরণ করা—আপনার ভোরের প্রথম চিন্তা সাধারণত হবে আপনার বেডে যাওয়ার আগের শেষ চিন্তা। যেমন আমাদের সবাই এমন রাতও পেয়েছি যে, রাতে ঘুমিয়ে পড়াই কঠিন ছিল, কারণ পরের দিন সকালে ঘুম থেকে ওঠার ব্যাপারে আমরা খুব উত্তেজিত ছিলাম। যখন তা ছিল উৎসবের দিন বা আমাদের ভেকেশনে যাওয়ার দিন, নতুন চাকুরি শুরু করার দিন—সেদিন যখনই অ্যালার্ম ক্লক বেজে উঠেছে, তখনই উৎসাহ নিয়ে আমরা চোখ মেলেছি, যাতে বেড থেকে ওঠে দিনটিকে আলিঙ্গন করতে পারি।

অন্যদিকে যদি আপনার বেডে যাওয়ার আগের শেষ চিন্তা এমন হয়, ‘অহ ম্যান, আমি বিশ্বাস করতে পারছি না যে, আমি ছয় ঘণ্টা পরে উঠতে পারবো, আমি সকালে পরিশ্রান্ত হয়ে পড়বো!’ তখন আপনার অ্যালার্ম ঘড়ি বাজার সঙ্গেসঙ্গে প্রথম চিন্তা আসবে, ‘অহ মাই গড! এরই মধ্যে ছয় ঘণ্টা চলে গেছে? নো! আমি শুধু চাই ঘুমোতে!’

তাই চাবিকাঠি হলো, প্রতি রাতে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, পরের ভোরের একটি পজিটিভ প্রত্যাশা সৃষ্টির জন্য সক্রিয়ভাবে এবং মনোমুগ্ধতার সঙ্গে কাজ করা। এ কাজে সাহায্যের জন্য ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ ডাউনলোড করুন।

### স্টেপ # ২ আপনার অ্যালার্ম ক্লককে ঘরজুড়ে মুভ করুন

যদি আপনি তা না করে থাকেন, তবে আপনার অ্যালার্ম ক্লককে সারা রুম ধরে মুভ করাতে থাকুন। এতে বেড থেকে উঠতে আপনার নিজস্ব প্রেশার তৈরি হবে এবং আপনার শরীরকে গতিশীল করবে। গতি এলাস্টিক তৈরি করে। তাই যখন আপনি জেগে উঠবেন এবং বিছানা ছাড়বেন, তখনই আপনি জেগে ওঠার শক্তি পাবেন।

যদি আপনার অ্যালার্ম ক্লক বেডের পাশে থাকে, তবে যখন সেটা বাজবে এবং আপনি তখন আংশিক ঘুমের অবস্থায় থাকবেন, তখন নিজেকে জাগিয়ে তোলা খুবই কঠিন হবে। আমি নিশ্চিত যে, আপনি তখন রোলিং ওভার করে অর্ধেক ঘুমে থেকে অ্যালার্ম ক্লক যে বাজছে, তা উপলব্ধি না করেই বন্ধ করে দেবেন। অনেক সময় আমি নিশ্চিত ছিলাম যে, আমার অ্যালার্ম-ক্লক বাজাটা স্বপ্নের মধ্যে হয়েছে।

সরলভাবে নিজেকে বেড থেকে টেনে তুলে অ্যালার্ম-ক্লক বন্ধ করে দেওয়া, আপনাকে তাৎক্ষণিক জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেলে WUML-১, থেকে WUML-২ বা WUML-৩ নিয়ে যাবে। যদিও আপনি তখনও অনেক বেশি নিদ্রালু অবস্থায় থাকবেন। তাই...

### স্টেপ # ৩ : দাঁত ব্রাশ করুন

যখনই আপনি বেড থেকে ওঠে আপনার অ্যালার্ম ক্লক বন্ধ করে দেবেন, সোজা বাথরুম সিংকে গিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন, ব্রাশ করার সময় আপনি মুখে গরম বা ঠাণ্ডা পানি ঝাপটা দিতে থাকুন। এই সাধারণ কাজ আপনার জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেলকে WUML ২ বা ৩ থেকে ৩ বা ৪-এ নিয়ে যাবে। এখন আপনার মুখ ধোয়া হয়ে গেছে, সময় হয়েছে...

### স্টেপ # ৪ পুরো এক গ্লাস পানি পান করুন

প্রতিদিন সকালে নিজেকে হাইড্রেড করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, ৬-৮ ঘণ্টা পানি ছাড়া থাকার পর আপনি কিছুটা ডিহাইড্রেট হয়ে যাওয়ার কথা এবং ডিহাইড্রেটন দুর্বল করে ফেলে। দিনের যে-কোনো সময়ে যখনই মানুষ ক্লান্তি অনুভব করে—তখন যা মানুষের আসলে দরকার হয় তা হলো পানি। আরও ঘুম নয়।

এক গ্লাস পানি খেয়ে শুরু করুন (অথবা আমি যা করি তাই আপনি করতে পারেন, রাতে গ্লাসে পানি ভরে রাখুন, তাহলে সকালে তা এমনিতেই থাকবে) যত দ্রুত আরাম বোধ করেন, পানি করে ফেলুন। উদ্দেশ্য হলো, শরীর ও মনকে যত দ্রুত সম্ভব আবার রিহাইড্রেড করে ফেলা। যতক্ষণ ঘুমে ছিলেন, আপনি ততক্ষণ পানিশূন্য ছিলেন। তাই এই ব্যবস্থা।

যখন আপনি এক গ্লাস পানি খেয়ে নিজেকে হাইড্রেড করে ফেলবেন, তখন আপনার জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেল WUML-৩ থেকে ৪ না ৫-এ চলে যাবে।

### স্টেপ # ৫ : ড্রেস পরে নেওয়া অথবা গোসল করে ফেলা

চতুর্থ স্টেপ এর দুটো অপশন আছে। অপশন # ১ : এক্সারসাইজ ড্রেস পরে নিয়ে বেডরুম ছাড়তে রেডি হয়ে যাওয়া এবং তাৎক্ষণিক মিরাকল মর্নিং-এর কাজে জড়িয়ে যাওয়া।

দ্য মিরাকল মর্নিং ৭২

অপশন # ২ বাথরুমে ঢুকে পড়া। ব্যক্তিগতভাবে, আমি এক্সারসাইজ ড্রেস ছেড়ে গোসল করে থাকি। কিন্তু অনেকে সকালের শাওয়ার পছন্দ করেন, কারণ এটি ভালোভাবে জাগিয়ে তুলে এবং খুব সতেজভাবে দিনটাকে শুরু করতে দেয়। এটি আসলে আপনার পছন্দের ওপর নির্ভর করে।

যে অপশন আপনি গ্রহণ করুন না কেন, আপনি যখনই এই পাঁচটি স্টেপ সম্পন্ন করবেন, আপনার WUML লেভেল ৫ বা ৬ হয়ে যাবে। তারপর আপনার মিরাকল মর্নিং-এর জন্য জেগে থাকার জন্য আর তেমন কোনো কিছু করতে হবে না। যদি আপনি WUML-১-এ থেকে চেষ্টা করতে থাকেন, তবে তা খুব কঠিন হয়ে যাবে।

এখানে ৫ স্টেপের ক্রুজ প্রফ জেগে ওঠার স্ট্র্যাটেজি-এর রিভিউ দেওয়া হলো, যা আপনার জেগে ওঠার মটিভেশন লেভেল অনেক বাড়িয়ে দেবে।

১। আগের রাতে ইচ্ছাটা সেট করে রাখা এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ স্টেপ। মনে রাখবেন—রাতে ঘুমাবার আগের শেষ ভাবনাই হলো আপনার ভোরের প্রথম চিন্তা। তাই প্রতিরাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে পরের সকালে সত্যিকারের উত্তেজনা সৃষ্টির দায়িত্ব গ্রহণ করুন।

২. অ্যালার্ম ক্লকটি রুমের দূরে কোথাও রাখুন মনে রাখবেন—নড়াচড়ায় শক্তি সৃষ্টি হয়।

৩. ব্রাশ করুন. একটি এন্টিসেপটিক মাউথওয়াশ দিয়ে অতিরিক্ত আনন্দ সৃষ্টি করুন!

৪. পুরো এক গ্লাস পানি পান করুন, নিজেকে হাইড্রেড করুন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব।

৫. ড্রেস পরুন, অথবা শাওয়ারে ঢুকে পড়ুন।

মিরাকল মর্নিং ওয়েকআপ টিপস মনে রাখবেন, যদিও এই স্ট্র্যাটেজি হাজার হাজার লোকের ক্ষেত্রে ফলপ্রসূভাবে কাজ করলেও এই ৫টি পদক্ষেপ আপনাদের ঘুম থেকে ওঠা সহজ করার একমাত্র পন্থা নয়। এখানে আরও কিছু টিপস দেওয়া হলো, যেগুলো আমি মিরাকল মর্নিং প্র্যাকটিশনারদের কাছ থেকে জানতে পেরেছি :

• **TMM Bedtime Affirmations:** যদি আপনি এখনও তা না করে থাকেন তবে [www.TMMbook.com](http://www.TMMbook.com) ভিজিট করুন এবং ফ্রি ডাউনলোড করুন—Miracle Morning Bedtime Affirmations.

● বেডরুম লাইটে টাইমার সেট করুন মিরাকল মর্নিং কমিউনিটির একজন বেডরুম লাইটে টাইমার যুক্ত করেন। অ্যালার্ম বাজলেই রুমে লাইট জ্বলে উঠতো। কি দারুণ আইডিয়া! অন্ধকার রুমে ঘুম আসে, তাই রুমে আলো জ্বলে উঠলে আপনার মন এবং শরীর রেডি হয়ে যাবে যে, জেগে ওঠার সময় হয়ে গেছে। আপনি টাইমার ব্যবহার করুন, আর নাই করুন অ্যালার্ম বেজে উঠলেই নিশ্চিতভাবে ঘরের লাইট জ্বালিয়ে দিন।

● আপনার বেডরুম হিটারে একটি টাইমার যুক্ত করে নিন মিরাকল মর্নিং-এর আরেকজন ফ্যান বললেন, শীতকালে তিনি বেডরুম হিটারের সঙ্গে একটি টাইমার যুক্ত করে নেন, যা তার জেগে ওঠার ১৫ মিনিট আগে স্টার্ট হয়ে যায়। এতে রুম উষ্ণ হয়ে ওঠে এবং লেপের নিচে থেকে বের হতে আর গড়িমসি করতে হয় না। তিনি বললেন, এতে বেশ উপকার হয়।

● মাইওয়েকআপকল (মিটিভেশনাল অ্যালার্ম ক্লক মেসেজ) এ নিয়ে কাজ করার সময়ে আমি এক অসাধারণ মহিলার এক চমৎকার আইডিয়া পেয়ে যাই। তিনি হলেন, রবিন পালমার, প্রেসিডেন্ট এবং সহ-প্রতিষ্ঠাতা গু Successables, Inc. Ges মাইওয়েক আপকলের উদ্ভাবক। MyWakeUPCallTM একটি মিটিভেশনাল অ্যালার্ম ক্লক।

এখানে প্রতিদিন ঘুম থেকে তোলার জন্য কিছু মিটিভেশনাল মেসেজ রেকর্ড করা আছে। প্রতিদিন সকালে আপনি ৫ মিনিটের মিটিভেশনাল মেসেজের মাধ্যমে শুরু করতে পারেন। এখানে বিখ্যাত লেখক যেমন জ্যাক কেনফিল্ড, মার্সি শিমফ এদের কথা রেকর্ড করা আছে।

আপনার জেগে ওঠার মিটিভেশনাল লেভেল বৃদ্ধির জন্য এটি একটি ফলপ্রসূ স্টেপ বাই স্টেপ স্ট্রাটেজি।

চেষ্টা করে দেখতে দেরি করবেন না। আজ রাতেই মিরাকল মর্নিং বেডটাইমের ঘোষণা পড়ুন, অ্যালার্ম ক্লক একটু দূরে রাখুন, এক গ্লাস পানি রাখুন, এবং অন্য দুটি স্টেপের অঙ্গীকার করে শুরু করে দিন।

## অধ্যায় ॥ ৬

দ্য লাইফ S.A.V.E.R.S. — ছয়টি প্র্যাকটিস, যা আপনাকে অপূর্ণ সম্ভাবনার জীবন থেকে উত্তরণের গ্যারান্টি দেবে, আপনি যে লোকটির দ্বারা উপকৃত হন, সফলতা হলো তাই।

-জিম রোন

অসাধারণ জীবন হলো, যেসব ক্ষেত্রে আপনার উন্নয়ন দরকার, সেসব ক্ষেত্রে আপনার দৈনিক, অবিরাম উন্নয়ন। চাপ, বিপর্যয়, হতাশা এবং অপরিপূর্ণ কিছু কিছু অসন্তুষ্টির শব্দ আছে, যেগুলো দুর্ভাগ্যের জন্ম দেয় কিন্তু কীভাবে সাধারণ মানুষ নিজের জীবনকে অনুভব করে, এগুলো তার সঠিক ব্যাখ্যা দিয়ে থাকে।

আমরা নিঃসন্দেহে মানব ইতিহাসের সবচেয়ে সমৃদ্ধ এবং উন্নত সময়ে বসবাস করছি। আগের থেকে এখন অনেক বেশি সুযোগ এবং সম্পদ সহজেই পাওয়া যাচ্ছে। যদিও আমাদের অধিকাংশরাই সীমাহীন সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে পারছি না, যা আমাদের প্রত্যেকের কাছেই আছে। আমি এগুলো নিয়ে রেডি না। আপনি? সম্ভাব্য গ্যাপ। কখনো কি আপনার মনে হয়েছে যে জীবনে আপনি যা এবং আপনি যে মানুষটির মতো হতে চান, এরা আপনার আওতার বাইরে? কখনো কি আপনার মনে হয়েছে যে, সম্ভাবনাকেও আপনি ধাওয়া করছেন—আপনিই জানেন, এগুলো সামনে আছে, দেখতেও পাচ্ছেন কিন্তু আপনি কখনো এদের ধরতে পারছেন না? যখন আপনি কোনো ক্ষেত্রে বেশ দক্ষ মানুষদের, তাদের মধ্যে নিজেকে দেখতে পান না—তার মানে ওরা এমন কিছু জানে, যা আপনি জানেন না। যদি আপনি এগুলো জানতেন, তবে আপনিই এসব এরিয়ায় দক্ষ হয়ে উঠতেন?

আমাদের অধিকাংশরাই আমাদের সম্ভাবনার অনেক বড়ো গ্যাপ এই গ্যাপটি যেখানে আছে, সেই ভুল সাইডে আমরা বাস করছি। এই গ্যাপটি হলো, আমরা কি হতে চাই এবং আমরা এখন কোন অবস্থায় আছি তার মধ্যকার।

আমরা প্রায়ই নিজেদের নিয়ে হতাশ হয়ে পড়ি, আমাদের মধ্যে সুসামঞ্জস্যপূর্ণ মটিভেশনের ঘাটতি দেখা যায়, জীবনের এক বা একাধিক দিকে প্রচেষ্টা এবং ফলাফলের মধ্যে পার্থক্য দেখা যায়। আমরা যে কাজের মাধ্যমে এই রেজাল্ট তৈরি করতে পারি, তা নিয়ে অনেক ভাবি, তারপর আমরা এসব অ্যাকশন দ্য মিরাকল মর্নিং ৭৫



নিতে পারি না। আমরা সবাই জানি আমাদের কী করা উচিত। শুধু যা করা দরকার, আমরা তা করি না। আপনিও কি সেরকম? এই সম্ভাব্য গ্যাপ ব্যক্তি ব্যক্তিতে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। আপনি হয়তো দেখছেন আপনি নিজের সম্ভাবনার খুব কাছেই অবস্থান করছেন এবং সামান্য কিছু ব্যাপার এই পার্থক্যটি তৈরি করে রেখেছে।

অথবা আপনি এর বিপরীতও ভাবতে পারেন—যেমন আপনার সম্ভাবনা আপনার থেকে এতো দূরে থাকতে পারে যে, কোথায় শুরু করবেন ভেবে পাচ্ছেন না। ঘটনা যাই হোক না কেন, আপনার জীবনে এসব অর্জন করা খুবই সম্ভব এবং আপনি যে ধরনের লোক হতে চান, তার সম্ভাব্য গ্যাপের সঠিক দিকে তা আপনার জন্য অর্জনযোগ্য।

আপনি নিজের সম্ভাবনার ভুল সাইটে বসে ভাবতে থাকতে পারেন, কীভাবে আপনি অন্য সাইটে যাবেন অথবা আপনি নিজের কাজ করে যাচ্ছেন কিন্তু এমন এক জায়গায় আটকে আছেন এবং আর গ্যাপটি কমাতে পারছেন না, এবং পরের লেবেলে যেতে পারছেন না। এমতাবস্থায় এই অধ্যায় আপনাকে ছয়টি টুল প্রদান করবে, যা দিয়ে আপনি যেখানে যেতে চান, সেখানেই যেতে পারবেন এবং আপনি সেরকম লোক হতে চান, আপনাকে সেরকম লোকে উন্নীত করবে।

আপনি যেভাবে ভাবেন, জীবন সেরকম নয়, আমাদের বেশিরভাগ লোক নিজেদের জীবনের অবস্থান টিকিয়ে রাখতে, ম্যানেজ, এবং মেইন্টেইন করতে এতো ব্যস্ত যে আমরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার ফোকাস করার সময় পাচ্ছি না। পার্থক্যটি কী? আমাদের জীবনটি কিছু বাহ্যিক পরিস্থিতি, ইভেন্টস, মানুষ এবং চারিদিকের স্থানসমূহের একটি সেট। আমরা কে তা এখানে বিষয় নয়, আমরা আমাদের জীবনের পরিস্থিতি থেকে একটু বেশি

গভীর স্তরে থাকা আপনিই হলেন আপনার জীবন। আপনার জীবনে রয়েছে কিছু অভ্যন্তরীণ উপাদান, প্রবণতা এবং মাইন্ডসেট, যা আপনাকে যে-কোনো মুহূর্তে নিজের জীবনের অবস্থান পরিবর্তনের, পরিবৃদ্ধির অথবা বদলে দেওয়ার শক্তি প্রদান করে।

আপনার জীবনে রয়েছে শারীরিক, ইন্টেলেকচুয়াল, ইমোশনাল এবং আধ্যাত্মিক কিছু উপাদান, যা প্রতিটি মানবকে গঠন করে থাকে। সংক্ষেপে এদেরকে বলা হয় P.I.E.S.

শারীরিক উপাদানের মধ্যে আছে, আপনার শরীর, স্বাস্থ্য, এবং শক্তির মতো উপাদান। ইন্টেলেকচুয়ালের মধ্যে আছে মস্তিষ্ক, ইন্টেলিজেন্স এবং চিন্তা। ইমোশনালের মধ্যে আছে ইমোশন, অনুভূতি এবং প্রবণতা এবং আধ্যাত্মিক দ্য মিরাকল মর্নিং ৭৬

উপাদানের মধ্যে আছে আপনার স্পিরিট, আত্মা, এবং না দেখা উচ্চ শক্তি, যা বাকি সবকিছু পর্যবেক্ষণ করে থাকে।

আপনার জীবন হলো, যেখানে ভেতরের বিশ্বে থাকা নতুন অনুভূতি, দৃষ্টিভঙ্গি, বিশ্বাস, এবং প্রবণতা সৃষ্টির আপনার ক্ষমতা, যাতে আপনি পরিস্থিতি, সম্পর্ক, রেজাল্ট, এবং আপনার জীবনের বাইরের দিকে থাকা যে-কোনো কিছু সৃষ্টি ও পরিবর্তন করতে পারেন। যেমন অনেক ঋষি আমাদের শিখিয়েছেন আমাদের বাইরের বিশ্বে হলো অভ্যন্তরীণ বিশ্বের এক প্রতিফলন। অন্যকথায় প্রতিদিন আপনার P.I.E.S.-এর উন্নয়নে নিজের সময় এবং প্রচেষ্টা দিয়ে ফোকাস করার মাধ্যমে অবিরাম নিজের নতুন ভাসান হতে থাকার মাধ্যমে আপনার জীবনের পরিস্থিতি অবশ্যই পরিবর্তিত হয়ে যাবে, এবং তা প্রায় অটোমেটিক্যালি উন্নতি করবে।

আমি আপনাকে নিশ্চয়তা দিতে পারি যে, আমার ট্রান্সফরমেটিভ জার্নি মধ্যাবস্থার গভীর এবং সাধারণ অবস্থা থেকে লক্ষ্য অর্জনের দিকে ধাবিত হয়, যা এক সময়ে আমার কাছে অসম্ভব মনে হতো—দৈনিক ব্যক্তিগত উন্নয়নে আপনার অঙ্গীকার আপনার ট্রান্সফরমেশনের ইন্সট্রুমেন্ট হয়ে যাবে, যেমন হয়েছিল আমার ক্ষেত্রে।

আপনি যে জীবনযাপন করতে চান, তা রক্ষার সময় অনেকের জন্য তাদের কাজিত অসাধারণ, পরিপূর্ণ জীবন—আমাদের লেভেল ১০ জীবন—তাদের কাছ থেকে পালিয়ে যায়, কারণ তারা নিজেদের দৈনন্দিন জীবন নিয়ে অতিরিক্ত ব্যস্ত থাকে। দৈনন্দিন জীবন তাদের সবসময় খেয়ে ফেলে, ফলে তাদের জীবনে যা কিছু অধিক গুরুত্ব পাওয়ার কথা, সেগুলোর প্রতি মনোযোগ দেওয়া যায় না।

দৈনন্দিন জীবনের টানাপোড়েনে অবহেলিত এবং সীমিত হয়ে পড়া, আমাদের লেভেল ১০ জীবন সেভ করতে আপনাকে অবশ্যই অগ্রাধিকার দিয়ে সময়কে ব্যক্তিগত উন্নয়নে বিনিয়োগ করতে হবে। নতুবা জীবনটা হয়ে পড়বে পরিতাপের, অপরিপূর্ণ সম্ভাবনার এবং এমনকি মাধ্যমাবস্থার।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ লাইফ S.A.V.E.R.S হলো ছয়টি সরল, জীবন পরিবর্ধনকারী, জীবন বদলে দেওয়ার মতো দৈনন্দিন প্র্যাকটিসের (সেট) এদের প্রত্যেকটি এক বা অধিক শারীরিক, ইন্টেলেকচুয়াল, ইমোশনাল এবং স্পিরিচুয়াল জীবনের এসব দিকে উন্নয়ন করতে পারে, ফলে আপনি যে লোকটি হতে চান, সেই লোক হতে পারেন, যাতে যেরকম জীবন আপনি চান, সেবকম জীবন তৈরি করতে পারেন।

মনে রাখবেন, যখন আপনি নিজের অন্তর্জগৎকে বদলে দেবেন, তখনই আপনার বহির্জগৎ আপনার জীবনের পারিপার্শ্বিকতা সামন্তরিকভাবে উন্নত হতে থাকবে।

## The First 'S' of S.A.V.E.R.S.

না এটি 'sleep.' নয়, সরি। যখন আমি জানি যদি মানুষ নিজেদের মতো করে ঘুমিয়ে সফল হতে পারতো, তবে প্রায় সবাই তা ভালোবাসতো, নতুবা আপনাকে স্লেপজেন হয়ে যেতে হতো এবং দীর্ঘদিন ধরে অপেক্ষা করতে হতো। জীবন আসলে এভাবে চলে না।

এখানে ছয়টি শক্তিশালী প্রমাণিত ব্যক্তি উন্নয়নের প্র্যাকটিস দেওয়া হলো, যাদেরকে বলে লাইফ S.A.V.E.R.S.; যার মাধ্যমে আপনি শক্তিশালী ফোর্স-এর মধ্যে প্রবেশাধিকার পাবেন। এগুলো আপনার মধ্যেই আছে। এগুলো আপনার জীবনের যে-কোনো দিক পরিবর্তন, অথবা ট্রান্সফর্ম করে দিতে পারে।

চলুন এই ছয়টি ব্যক্তি উন্নয়নের টুল, যা লাইফ S.A.V.E.R.S তৈরি করেছে, তাদের এক-একটি করে ব্যাখ্যা করি। এর প্রত্যেকটি আপনাকে সাহায্য করবে, যাতে আপনার কাজিক্ত অসাধারণ জীবনকে আকর্ষণ, আনয়ন এবং এর মধ্যে বাস করা যায় যা কখনো কল্পনা করা যায়নি।

## Life S.A.V.E.R.S

-এস ফর সাইলেন্স

যদি নীরবতার প্রবণতা উজ্জ্বল আলোর নিচের পথ খুঁজে পায়, ক্রিস্টাল স্বচ্ছতা দিয়ে লোভনীয় এবং প্রতারণামূলক নিজেকেই সরিয়ে নেয়।

-মহাত্মা গান্ধী

এক বছরে আপনি বই পড়ে যা শিখতে পারবেন, এক ঘণ্টায় আপনি সাইলেন্স থেকে তা জানতে পারবেন।

-মেথিও কেলি

সাইলেন্স হলো লাইফ S.A.V.E.R.S.-এর প্রথম প্র্যাকটিস এবং সম্ভবত আমাদের কোলাহলময়, অতি দ্রুত এবং অতিরিক্ত অনুপ্রাণিত লাইফস্টাইলে উন্নয়নের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র। আমি উদ্দেশ্যমূলক সাইলেন্সের জীবন রূপান্তরকারী শক্তি নিয়ে কথা বলছি। 'Purposeful' বা উদ্দেশ্যমূলক এর সহজ অর্থ : আপনি উচ্চ সুবিধাজনক উদ্দেশ্য মনের মধ্যে পোষণ করে নিয়ে একটি নির্দিষ্ট সময় নীরবতার মধ্যে কাটানো—শুধুমাত্র মজা করার জন্য নয়। মেথিও ক্যানী-এর বেস্ট সেলার বই 'দ্য রিডম অব লাইফ'-এ সুস্পষ্টভাবে বলেছেন, 'এক বছর বই পড়ে আপনি যা শেখবেন, তার চেয়ে বেশি শেখতে পারবেন এক ঘণ্টার নীরবতা থেকে।' একজন খুব বিজ্ঞ মানুষের এটি একটি শক্তিশালী কথা।

যদি আপনি সঙ্গে সঙ্গে আপনার মানসিক চাপের ষ্টর কমাতে চান, প্রতিটি দিন এক ধরনের কোলাহলশূন্য, স্বচ্ছতা এবং মনের শান্তিতে শুরু করতে চান, যা আপনার

জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারে নিজেকে ফোকাস থাকতে দেবে, এমনকি যে-কোনো আলোকসম্পাত-এর পরে নৃত্য করাবে, তাহলে অধিকাংশ লোক যা করে তার বিপরীত কাজটি করুন—প্রতিদিন সকাল শুরু করুন কিছু সময়ের উদ্দেশ্যমূলক নীরবতা দিয়ে।

সাইলেন্সের জীবন পরিবর্ধনকারী সুবিধাগুলো যুগ যুগ ধরে পরীক্ষিত হয়ে আসছে। ইতিহাসের অনেক মহান ব্যক্তি তাদের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করতে এবং অসাধারণ ফলাফল আনয়ন করতে প্রার্থনার শক্তি থেকে, মেডিটেশনের ম্যাজিক পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের উদ্দেশ্যমূলক নীরবতার ব্যবহার করেছেন।

আপনার সকাল শুরু হয় কীভাবে?

আপনি কি সময় নিয়ে নিজেকে কেন্দ্রীভূত করেন এবং মনের কাম্য অবস্থা সৃষ্ট করেন, যা আপনাকে বাকি দিন চালিয়ে নিয়ে যায়? অথবা যতক্ষণ না কোনো কিছু করতে বাধ্য হন, ততক্ষণ কি আপনি জেগে ওঠার অপেক্ষায় থাকেন? শান্ত, শান্তিপূর্ণ বা নবতেজদীপ্ত এসব শব্দ দিয়ে কি আপনার সাধারণ সকালগুলো ব্যাখ্যা করা যাবে? যদি তা হয়, তবে অভিনন্দন। আপনি আমাদের বাকি সবার থেকে এক স্টেপ এগিয়ে আছেন।

আমাদের অধিকাংশের ক্ষেত্রে সাধারণ সকালকে তাড়াহুড়ো, উত্তেজনা, চাপপূর্ণ এবং এমনকি বিশৃঙ্খল শব্দ দিয়ে সকালকে বর্ণনা করতে হয়। বাকিদের ক্ষেত্রে ধীর, অলসতা, অবসন্নতা দিয়ে আরও সঠিকভাবে সকালকে ব্যাখ্যা করা হয়ে থাকে। এদের মধ্যে আপনার সকালকে ব্যাখ্যায় কোন শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করবেন?

আমাদের অধিকাংশের জন্য সকাল হয়ে থাকে সাধারণত বেশ উত্তেজনাপূর্ণ এবং তাড়াহুড়োর। আমরা দিনের প্রকৃতির জন্য সাধারণত দৌড়াদৌড়ি করে থাকি। কী করতে হবে, কোথায় যাবো, কাকে দেখতে যাবো, কোনটির কথা মন থেকে ঝেড়ে ফেলবো এসব নিয়ে মনের মধ্যে সংক্রামিত হয় অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব। এর পেছনে হয়তো রয়েছে আমাদের দেরি হয়ে যাওয়া অথবা গুরুত্বপূর্ণ কারো সঙ্গে বা পরিবারের কোনো সদস্যের সঙ্গে কোনো ব্যাপারে তর্কে লিপ্ত হওয়া। অন্যদের ক্ষেত্রে, বেশিরভাগ সকালে সমস্যা লেগে থাকে। নিজেদেরকে ধীর, অলস এবং আনপ্রোডাকটিভ লাগে। তাই আমাদের অধিকাংশের সকাল হয় চাপপূর্ণ, তাড়াহুড়োময় হয় নতুবা ধীর এবং আনপ্রোডাকটিভ হয়ে থাকে। এদের মধ্যে কোনোটিই দিন শুরুর জন্য কাম্য পছন্দ নয়।

তাৎক্ষণিক চাপ কমানোর জন্য সাইলেন্স হলো সবচেয়ে ভালো পছন্দ। একই সময়ে তা আপনার আত্ম-সচেতনতা এবং স্বচ্ছতা বৃদ্ধি পেলে আপনার গোল, দ্য মিরাকুল মর্নিং ৭৯

অগ্রাধিকার, এবং প্রতিদিন আপনার জীবনের জন্য যা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তার ওপর ফোকাস করতে দেবে।

সাইলেন্সের সময়ে করা যেতে পারে এমন কিছু কাজের কথা এখানে উল্লেখ করা হলো। এখানে কোনো ক্রম ব্যবহার করা হয়নি, একটি সাধারণ মেডিটেশন করে আপনি শুরু করতে পারেন

- মেডিটেশন
- প্রার্থনা
- প্রতিফলন
- দীর্ঘশ্বাস
- কৃতজ্ঞতা

কোনো কোনো সকালে আমি এসব কাজের একটিমাত্র করে থাকি, আবার অন্যদিন কয়েকটি মিলিয়ে করি। এসব প্র্যাকটিস আপনার মন ও শরীরকে রিলাক্স করবে, স্পিরিটকে শান্ত করবে, এবং লাইফ S.A.V.E.R.S.-এর বাকি আইটেমগুলো থেকে উপকার পেতে আপনাকে সম্পূর্ণ প্রস্তুত করে নেবে। যা আপনার মিরাকল মর্নিং গড়ে তুলবে।

এর জন্য আপনার বেডে শুয়ে না থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ এবং আরও ভালো হয় একসঙ্গে বেডরুম থেকে বের হয়ে গেলে। বেডে বা বেডরুমে থাকার সমস্যা হলো, এখানে খুব সহজে নীরবতা থেকে শ্রান্তভাব এবং তারপর আবারও ঘুমিয়ে পড়া সম্ভব। আমি সবসময় লিভিং রুমের কোচে বসে কাজটি করতাম, যেখানে মিরাকল মর্নিং-এর জন্য সবকিছু ঠিকমতো রাখা থাকতো। আমার ঘোষণা, জার্নাল, ইয়োগা ডিভিডি এবং যে বই আমি বর্তমানে পড়ছি—সবকিছু তার জায়গামতো রাখা হতো এবং প্রতিদিন আমার জন্য রেডি করা থাকতো যাতে সকালেই আমি জাম্প দিয়ে কাজে লেগে যেতে পারতাম এবং আমার মিরাকল মর্নিং এ ব্যস্ত হয়ে পড়তাম, কোনো কিছু আর খুঁজতে হতো না।

## মেডিটেশন

যদিও মেডিটেশনের ওপর প্রচুর মহান বই, আর্টিকেল এবং ওয়েবসাইট রয়েছে, আমাকে তাই এর উপকারিতা এবং বিভিন্ন পদ্ধতি খুব বেশি ব্যাখ্যা করতে হবে না। এর পরিবর্তে কয়েকটি খুব গুরুত্বপূর্ণ উপকারিতা এবং মেডিটেশনের সরল স্টেপ বাই স্টেপ পদ্ধতি আমি উল্লেখ করছি, যাতে আপনি এখনই শুরু করতে পারেন।

মেডিটেশনের নির্যাস হলো কিছু সময়ের জন্য মনকে নিশ্চুপ বা ফোকাসিং করে রাখা। আপনি হয়তো স্বাস্থ্যের দিক দিয়ে মেডিটেশনের অসাধারণ দ্য মিরাকল মর্নিং ৮০

সুবিধাগুলোর ব্যাপারে ওয়াকিবহাল থাকতে পারেন, অথবা নাও থাকতে পারেন। গবেষণার পর গবেষণায় দেখা গেছে মেডিকেশন থেকে মেডিটেশন অনেক অনেক বেশি ফলপ্রসূ। নিয়মিত মেডিটেশন-এর ফলে মেটাবলিজম, ব্লাড প্রেশার, ব্রেনের সক্রিয়তা, এবং অন্যান্য শারীরিক ও মানসিক ব্যাপারে উন্নয়ন ঘটে। এটি মানসিক চাপ ও যন্ত্রণা কমায়, সুনিদ্রা আনয়ন করে, ফোকাস ও কনসেনট্রেশন বাড়ায়, এমনকি আয়ু বৃদ্ধি করে। মেডিটেশনের জন্য খুব বেশি সময় লাগে না। দিনে কয়েক মিনিট কাজ করেই আপনি মেডিটেশনের উপকারিতা ভোগ করতে পারেন।

জেরী সেইনফেল্ড, সিংহ রাসেল সিমন্স, অপরাহ এবং আরও অনেক নামকরা সেলিব্রিটি, সিইও এবং খুব সফল ব্যক্তিবর্গ বলেছেন যে, মেডিটেশন প্রায় নিয়মিত তাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে গেছে। TupperwareTM সিইও রিক গোয়িং দু ফিন্যান্সিয়াল টাইমস-এ বলেছেন, তিনি প্রতিদিন কমপক্ষে ২০ মিনিট মেডিটেশন করে থাকেন। তিনি বলেন, ‘এই প্রাকটিস শুধু মনের চাপ কমায় তা না, বরং তা আসলে কি হচ্ছে এবং কোনটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ তার পরিষ্কার একটি দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। অপরাহ ড. ওয়াকে বললেন, ট্রান্সসেন্ডেন্ট মেডিটেশন তাকেও সৃষ্টির সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপনে সাহায্য করেছে।’

—হাফিংটন পোস্ট।

বিভিন্ন ধরনের মেডিটেশন করার কথা বলা হয়েছে; কিন্তু এসব ধরনকে দুভাগে ভাগ করা যায় ‘গাইডেড’ এবং ‘ইন্ডিভিজুয়াল’ মেডিটেশন। গাইডেড মেডিটেশনে আপনি অন্য ব্যক্তির কথা শুনতে পাবেন এবং আপনার চিন্তা, ফোকাস এবং সতর্কতাবোধকে পরিচালনার নির্দেশনা পেতে পারেন।

ইন্ডিভিজুয়াল মেডিটেশন হলো, সাধারণত যেগুলো কারো নির্দেশনা ছাড়া নিজে নিজেই করা যায়। মিরাকেল মর্নিং মেডিটেশন আপনি এর আগে কখনো মেডিটেশন না করলেও এখানে সরল স্টেপ বাই স্টেপ ইন্ডিভিজুয়াল মেডিটেশনের পদ্ধতি দেওয়া হলো, যা আপনি মিরাকেল মর্নিং-এ ব্যবহার করতে পারেন :

\* মেডিটেশন গুরুত্বের আগে আপনার মাইন্ডসেট প্রস্তুত করে প্রত্যাশাকে স্টেট করে নেওয়া জরুরি। সময়টি আপনার নিজের মনকে প্রস্তুত করে নেওয়ার এবং কোনো কিছু নিয়ে অবিরাম বাধ্যতামূলকভাবে ভাবতে থাকার—হয় দৃষ্টিভঙ্গির কথা, অথবা ভবিষ্যতের কোনো চাপ বা দুঃশিক্ষা নিয়ে; কিন্তু কখনো সম্পূর্ণভাবে বর্তমান নিয়ে নয়। এটি সেই সময় যখন জানা যাবে, আপনি আসলে কে—আপনার যা আছে, আপনি যা করেন, এবং আপনি কেউ, এর যে স্কেলে আপনি গ্রহণ করেছেন, তা দ্য মিরাকেল মর্নিং ৮১

থেকে আরও গভীরে যাওয়ার জন্য, যা অধিকাংশ লোক কখনো করতে চায় না। আপনি আসলে কে এই ধারণাটিকে প্রায়ই বলা হয়ে থাকে, শুধু হয়ে যাওয়াটাই। কোনো চিন্তা না, কোনো কাজ না, শুধু কী হয়েছেন তা-ই। এটি যদি আপনার কাছে অচেনা মনে হয়, অথবা নতুন নতুন লাগে, তবে ঠিক আছে। আমি একইভাবে অনুভব করতাম। এর কারণ হতে পারে আপনি এ নিয়ে চেষ্টা করেননি। কিন্তু যে বিষয়ে আপনার ধন্যবাদ প্রাপ্য, সেটা হলো—আপনি প্রায় হয়ে যাচ্ছেন।

\* বসার জন্য একটি আরামদায়ক শান্ত জায়গা বেছে নিন। কোচে, বা চেয়ারে, বা মেঝে, অথবা আরও আরাম পেতে বালিশে আপনি সোজা হয়ে বসতে পারেন।

\* পা দুটো কোনাকুনি করে দুপায়ের ওপর বসুন, চোখ বন্ধ রাখতে পারেন, অথবা আপনি মাটির দিকে তাকাতে পারেন, দু পা তখন মোটামুটি আপনার সামনে থাকবে।

\* নিজের শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর ফোকাস করে শুরু করুন, আস্তে আস্তে লম্বা শ্বাস নিন, নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে বের করে দিন, নিশ্চিত হন নিঃশ্বাস আপনার পেটে যাচ্ছে, বুক নয়। সবচেয়ে ফলপ্রসূ নিঃশ্বাসে পেট মোটা হয়ে উঠে, বুক নয়।

\* এখন শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি দেওয়া শুরু করুন। now, start pacing your breath; আস্তে আস্তে তিন সেকেন্ড কাউন্ট করুন (ওয়ান, ওয়ান থাউজেড ওয়ান, ওয়ান থাউজেড টু, ওয়ান থাউজেড থ্রি, ওয়ান থাউজেড) তিন সেকেন্ড তা ধরে রাখুন (ওয়ান, ওয়ান থাউজেড ওয়ান, ওয়ান থাউজেড টু, ওয়ান থাউজেড থ্রি, ওয়ান থাউজেড...), তারপর নিশ্বাস ছাড়ুন আস্তে আস্তে তিন সেকেন্ড কাউন্ট করে (ওয়ান, ওয়ান থাউজেড ওয়ান, ওয়ান থাউজেড টু, ওয়ান থাউজেড থ্রি, ওয়ান থাউজেড...)। অনুভব করুন নিঃশ্বাসের ওপর ফোকাস করার সঙ্গে সঙ্গে আপনার চিন্তা এবং ইমোশন স্থির হয়ে যাচ্ছে।

সতর্ক থাকবেন, যখন আপনি মনকে শান্ত করার চেষ্টা করছেন, তখন চিন্তা চলে আসতে পারে। সহজে মনে নেবেন, তারপর এসব চর্চা করতে দেবেন, সবসময়ই আপনার ফোকাস নিশ্বাসে আনুন।

\* মনে রাখবেন, এখন সময় হয়ে গেছে কোনো কিছু নিয়ে আপনার চিন্তা করার বাধ্যবাধকতার ওপর। এখন আপনার মানসিক চিন্তার কথা ভাববেন এবং আপনার সমস্যার নিয়ে উদ্বিগ্নতায় একটু ব্রেক নেবেন। এই সময়ের মধ্যে পরিপূর্ণভাবে উপস্থিত থাকবেন। এটাকেই প্রায়ই বলা হয়ে থাকে, just being।

কোনো চিন্তা নেই, কোনো কাজ নেই, শুধু উপস্থিতি। আপনার নিশ্বাসকে অনুসরণ অব্যাহত রাখুন এবং ভাবুন পজিটিব বিষয়, ভালোবাসার বিষয় এবং শান্তিপূর্ণ এনার্জির বিষয়গুলো আপনি ভেতরে নিচ্ছেন, আর বের করে দিচ্ছেন আপনার দুশ্চিন্তা ও চাপ। শান্তিকে উপভোগ করুন, মুহূর্তকে উপভোগ করুন, শুধু নিশ্বাস নিন... Just be.

\* যদি আপনার মধ্যে অবিরাম চিন্তা ঢুকতেই থাকে, তখন আপনার একক শব্দ বা বাক্যাংশের ওপর ফোকাস করা ভালো হবে, এটি নিজে নিজে বারবার করতে থাকুন, যেমন আপনি নিশ্বাস নেন এবং ত্যাগ করেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি এ-রকম কিছু দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন, 'আমি শান্তিতে শ্বাস নিচ্ছি... (শ্বাস নেওয়ার সময়ে), আমি শান্তিতে শ্বাস ছাড়াই (শ্বাস ছাড়ার সময়ে), আমি ভালোবাসায় শ্বাস নিচ্ছি... আমি শান্তিতে শ্বাস নিচ্ছি) ...আমি ভালোবাসায় শ্বাস ছাড়াই (শ্বাস ত্যাগ) আপনি শান্তি এবং ভালোবাসা শব্দ দুটিকে বদলাবদলি করতে পারেন আপনার জীবনের যে-কোনো শব্দ দিয়ে, (আস্থা, বিশ্বাস, ইত্যাদি) এবং আপনি বিশ্বে যা কিছু দিতে চান বলে মনে করেন।

\* মেডিটেশন হলো একটি গিফ্ট, যা আপনি প্রতিদিন নিজেকে দিতে পারেন। এটি বাস্তবিকই একটি অবিশ্বাস্য গিফ্ট। দিনের যে সময়টা আমি মেডিটেশনে কাটাই, তা আমার সবচেয়ে ভালো সময়ের একটি। এটি শান্তিতে থাকার এক সময়, কৃতজ্ঞতা প্রকাশের একটি সময়, এবং আমাদের দৈনন্দিন চাপ ও দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পাওয়ার একটি সময়। মেডিটেশনকে আপনার সমস্যা থেকে এক সাময়িক ছুটি মনে করুন। যখন দেখলেন, আপনি মেডিটেশন শেষ করলেন, কিন্তু সমস্যা যেখানে আছে সেখানেই থেকে গেল, আপনি তখন অনেক বেশি কেন্দ্রীভূত এবং সমস্যা সমাধানের অস্ত্রশস্ত্রে সজ্জিত।

## সাইলেন্স (নীরবতা পালন) নিয়ে কথা

সময়কে নীরবতার মধ্য দিয়ে কাটানোর একক কোনো সঠিক পদ্ধতি নেই। আপনি প্রার্থনা করতে পারেন, মেডিটেইট করতে পারেন, অথবা ফোকাস করতে পারেন। এমনকি কোনো গভীর চিন্তায় ডুবে যেতে পারেন। বিশেষভাবে মেডিটেইটিং-এর জন্য নীরবতায় থাকা আমার প্রথম প্রথম পদই কঠিন লাগতো।

সম্ভবত এর কারণ ডাক্তাররা জানিয়েছিলেন যে আমার মধ্যে ADHD ছিল। আমি ডাক্তারদের সঙ্গে একমত ছিলাম কিনা জানি না। অথবা ADHD যে একটি বিশৃঙ্খলার বিষয় তাও জানতাম কিনা।। কিন্তু আমি জানতাম, আমার জন্য ধীরস্থির দ্য মিরাকল মর্নিং ৮৩



হয়ে বসে মনকে শান্ত রাখা বেশ কঠিন ছিল। চিন্তা ভেতর থেকে বাইরে দৌড়াদৌড়ি করতো, এবং একটি পিনবলের মতো প্রায় ননস্টপ বাউন্স করতে থাকতো।

তাই যদিও আমি সাইলেন্ট হয়ে বসে থাকতাম, আমার মন দৌড়াদৌড়ি করা থেকে বিরত থাকতো না। ধীর হয়ে বসে থেকে মনকে পরিষ্কার করা আমার জন্য খুব কঠিন ছিল। এ কাজে যোগ্য হয়ে উঠতে আমার তিন থেকে চার সপ্তাহ প্রতিদিন সাইলেন্ট থাকার প্র্যাকটিস করতে হয়েছে। আমি শান্ত হয়ে আমার সমস্যাকে স্বীকার করে নিয়েছি এবং তারপর কোনো হতাশাবোধ না এনে এদেরকে শান্তভাবে বের হয়ে যেতে দিয়েছি। তাই যদি নীরবতায় না, মেডিটেশনে সময় ব্যয় করা আপনার জন্য চ্যালেঞ্জ হয়ে ওঠে, তবে হতাশ হবেন না। আপনার এই উদ্দেশ্যমূলকভাবে নীরব থাকার প্র্যাকটিস কতক্ষণ করে চালাবেন? আমার পরামর্শ প্রথমে পাঁচ মিনিট দিয়ে শুরু করুন। পরের অধ্যায়ে আমি বলে দেবো কীভাবে দিনে মাত্র ৬০ সেকেন্ড সাইলেন্ট থেকে জীবন বর্ধনকারী উপকার পেতে পারেন। যখন আমি এই প্র্যাকটিস শুরু করি, তখন আমি নীরব, শান্ত এবং রিলাক্সড থাকতাম, প্রার্থনা করতাম, মেডিটেইট করতাম এবং ভাবতাম কি জন্যে আমি কৃতজ্ঞ। পাঁচ মিনিট গভীরভাবে শ্বাস নিতাম। প্রতিটি দিন শুরু করার এটি একটি শান্তিপূর্ণ এবং সঠিক পন্থা।

-Life S.A.V.E.R.S.

-এ ফর এফারমেশন

ঘোষণার রিপোর্টেশন এটিকে বিশ্বাসে পরিণত করে। একবার যখন বিশ্বাস গভীর আত্মায় পরিণত হয়, সবকিছু সেরকম ঘটতে থাকে।

-মোহাম্মদ আলী

আপনি পরাজিত হবেন, যতক্ষণ না নিজের অবচেতন অবস্থাকে একজন সফল ব্যক্তির দৃঢ়তা দিয়ে প্রভাবিত না করতে পারেন। একটি ঘোষণা দিয়ে এটি করা যায়, যা ক্লিক করে।

-ফ্লোরেন্স স্কোভেল শিন।

‘আই অ্যাম দ্য গ্রেটেস্ট’ মোহাম্মদ আলী বারবার এই ঘোষণা দিতেন এবং তারপর তিনি তাই হয়েছিলেন। জীবনে যা কিছু চান, দুঃখ সব কিছু অর্জন করার মতো একজন লোক হয়ে উঠতে ঘোষণা প্রদান একটি ফলপ্রসূ কৌশল। ঘোষণা প্রদান আপনাকে ডিজাইন করতে দেয় এবং তারপর নিজের মাইন্ডসেট (চিন্তা, বিশ্বাস এবং ফোকাস)-এর উন্নয়ন করে। আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রকে উন্নয়নের পরের স্তরে নিয়ে যেতে এর দরকার হয়।

দুনিয়ার অধিকাংশ সফল ব্যক্তিদের মধ্যে কিছু সেলিব্রিটি যেমন উইল স্মিথ, জিম কররি, সুজি অরম্যান, মোহাম্মদ আলী, অপরাহ এবং আরও অনেকের সাফল্য এবং সম্পদ অর্জনে তাদের পজিটিভ চিন্তা সম্পর্কে বলা এবং নিজেদের ঘোষণার ব্যবহার করার মধ্যে কোনো কাকতালীয় ব্যাপার নেই।

আপনি তা উপলব্ধি করতে পারুন আর না পারুন, অবিরাম নিজের সঙ্গে কথা বলতে থাকা শুধু ক্রেজি লোকদের কাজ নয়। আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে এক অভ্যন্তরীণ ডায়ালগ রয়েছে, যা আমাদের মাথায় প্রায় নন-স্টপ ঘুরতে থাকে। এর অধিকাংশই হয়ে থাকে অসচেতনভাবে। তার মানে আমরা সচেতনভাবে এই ডায়ালগ বেছে নেই না। এর পরিবর্তে আমরা আমাদের ভালো-মন্দ অতীত অভিজ্ঞতাকে বারবার মাথার মধ্যে ঘুরতে থাকার অনুমতি দিয়ে থাকি। এটি যে শুধু একটি স্বাভাবিক ব্যাপার, তা নয়, আমাদের প্রত্যেকের জানার এবং তা করতে দক্ষ হয়ে ওঠার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর মধ্যে এটি অন্যতম। যদিও খুব কম লোকই সক্রিয়ভাবে তাদের জীবনে ভ্যালু যোগ করার মতো পজিটিভ এবং প্রো-অ্যাক্টিভ চিন্তা বেছে নিতে পারে।

সম্প্রতি আমি ৮০% মহিলাদের একটি পরিসংখ্যান পড়েছি, যারা সারাদিন নিজেদের সম্পর্কে (বডি ইমেজ, জব পারফরমেন্স, অন্যদের মতামত ইত্যাদি) নীচু ধারণা পোষণ করে থাকে। আমি নিশ্চিত পুরুষেরাও এ-রকম করে থাকে, যদিও তা হয়তো একটু কম হারে করে।

আপনার নিজের সঙ্গে কথা বলা (self-talk) জীবনের প্রতিটি দিকে (আস্থা, স্বাস্থ্য, সুখ, সম্পদ, সম্পর্ক ইত্যাদি) সফলতা অর্জনে নাটকীয় প্রভাব ফেলে থাকে। আপনার ঘোষণা আপনার পক্ষে কাজ করবে, নাকি বিপক্ষে কাজ করবে তা নির্ভর করে কিভাবে আপনি ওগুলো ব্যবহার করছেন তার ওপর।

যদি আপনি সচেতনভাবে এই ঘোষণার ডিজাইন এবং এগুলো বাছাই না করে থাকেন, তবে এগুলো আপনার ভয়, অনিশ্চয়তা, এবং অতীতের সীমাবদ্ধতা দূর করতে পারবে কি না সন্দেহ।

যদিও যখন আপনি যা করতে চান, সক্রিয়ভাবে তার সঙ্গে সম্পর্কিত নিজের ঘোষণার ডিজাইন করেন এবং লিখে রাখেন এবং প্রতিদিন এগুলো রিপিট করার অঙ্গীকার করেন (জোরে জোরে)—এগুলো সঙ্গেসঙ্গে আপনার সাবকনশাস মনের মধ্যে ছায়া ফেলবে। আপনার ঘোষণা নিজের চিন্তার পদ্ধতি এবং অনুভূতিকে রূপান্তর করে নেবে, যাতে আপনি নিজের আচরণের ও বিশ্বাসের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে পারেন এবং সফলতা অর্জনে যা যা দরকার, সেগুলো দিয়ে এসব সীমাবদ্ধতাকে প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

ঘোষণাগুলো কীভাবে আমার জীবনে পরিবর্তন এনেছে, ঘোষণার শক্তির সঙ্গে প্রথম আমার এক্সপোজার হয়, যখন আমি আমার সফল বন্ধুদের মধ্যে অন্যতম ম্যাট রেকরি-এর সঙ্গে থাকতাম। প্রায় প্রতিদিন আমি শুনতাম, ম্যাট তার বেডরুমের শাওয়ার থেকে চিৎকার দিচ্ছে। সে হয়তো আমাকেই ডাকছে ভেবে তার বেডরুমের দরজার দিকে ছুটতাম।

গিয়ে শুনতাম সে চিৎকার দিয়ে বলছে, ‘আমার ডেস্টিনি আমার নিয়ন্ত্রণে! সফল হওয়াটা আমার প্রাপ্য। লক্ষ্যে পৌঁছার জন্য আমাকে আজ যা কিছু করতেই হবে সবকিছু করতে আমি অস্বীকারবদ্ধ।’

কি অদ্ভুত, আমি ভাবলাম।

ব্যক্তিগত ঘোষণার একমাত্র অতীত এক্সপোজার ছিল, ১৯৯০-এর টিভি শো স্যাটারডে নাইট লাইভ। এই শোতে অল ফ্রাংকেন চরিত্র স্টুয়ার্ট স্মেলি একটি আয়নার দিকে অপলক চেয়ে থাকতো এবং নিজেকে বারবার বলতো, ‘আমি অনেক ভালো, আমি অনেক স্মার্ট, and doggone it, মানুষ আমাকে পছন্দ করে।’ ফলে আমি সবসময়ই ঘোষণাকে জোক মনে করেছি। ম্যাট ভালো জানতো।

টনি রবিন্সের একজন ছাত্র হিসেবে ম্যাট ব্যক্তিগত ঘোষণা এবং প্রার্থনা অসাধারণ মানের সফলতা অর্জনে বছর বছর ধরে ব্যবহার করে আসছে। আমেরিকায় সে পাঁচটি বাড়ির মালিক এবং দেশের টপ নেটওয়ার্ক ইঞ্জিনিয়ারদের একজন হয়েছে (২৫ বছর বয়সের মধ্যে)। আমার জানা দরকার ছিল ম্যাট কি করছে, যেহেতু আমি তার বাড়ির একটি রুম ভাড়া করে থাকতাম। দুর্ভাগ্যজনকভাবে ব্যক্তিগত ঘোষণা যে, জীবনকে রূপান্তরের একটি শক্তিশালী উপকরণ তা বুঝতে আমার কয়েক বছর লেগে গিয়েছিল।

আমার ব্যক্তিগত ঘোষণার প্রথম অভিজ্ঞতা আসে, নেপোলিয়ন হিলের অবিস্মরণীয় বি থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ (বইটি পড়ার জন্য আমি কড়া পরামর্শ দিয়ে থাকি) পড়ার পর। যদিও বারবার করা ঘোষণায় আমার জীবনে আসলেই কোনো পরিবর্তন আসতে পারবে কি না এ নিয়ে সন্দেহ পোষণ করতাম।

ভাবতাম যদি তা ম্যাটের জন্য কাজ করে, তবে তা আমার জন্যও কাজ করবে। কার এক্সিডেন্ট করার পর মারাত্মক ব্রেন ডেমেজে ভোগার পর আমার মধ্যে যে ক্ষীণ বিশ্বাস হয়, তাই আমি বাছাই করি।

বিশ্বাসটি ছিল আমার মেমোরি খুব ভয়ংকর ক্ষতি আপনি আমার প্রথম বই পড়ে থাকেন টেকিং লাইফ হেড অন! তবে আপনার জানা থাকবে, কার এক্সিডেন্টের পর আমার শর্ট-টার্ম মেমোরি নেই বললেই চলে। এতে কিছু মজার দ্য মিরাকল মর্নিং ৮৬

ঘটনা ঘটতে থাকে। আমার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারবর্গ হাসপাতালে ভিজিট করতে এসে আমার সঙ্গে কিছু সময় কাটাতেন। দ্রুততম সময়ের একটি লাঞ্চ ব্রেক নেওয়ার পর আমাকে দেখা যেত তাদেরকে এমনভাবে অভিবাদন জানাচ্ছি, যেন তাদের সঙ্গে কয়েক বছর দেখা হয়নি।

ট্রান্সমিক এই ব্রেন ইনজুরি মোকাবিলা কারণ এ-রকম শারীরিক সীমাবদ্ধতা নিয়ে চলতে হচ্ছে। এতে অবিরাম আমার মনে হতো যে, আমার মেমোরি খুব ভয়ংকর। যে-কোনো সময়েই যে কেউ কোনো কিছু মনে করার কথা বলতেন। আমি প্রায়ই উত্তর দিতাম, 'মনে করা উচিত ছিল কিন্তু আসলেই পারছি না—আমার ব্রেন ডেমেজ হয়েছে এবং শর্ট-টার্ম মেমোরি খুব ভয়ংকর অবস্থায় আছে।'

আমার কার এক্সিডেন্টের সাত বছর হয়ে গেল। আমার বিশ্বাস তখন ছিল বাস্তবতাকেন্দ্রিক এবং এখন সময় এসেছে তা ঝাঁটিয়ে বিদায় করার। হয়তো কমপক্ষে একটি অংশে হলেও আমার মেমোরির অবস্থা খুব নাজুক ছিল, কারণ আমি কখনো বিশ্বাস করিনি এর উন্নতি হবে। যেমন হেনরি ফোর্ড বলেছিলেন, 'আপনি পারবেন অথবা পারবেন না, দুটোই ভাবে পারেন, আপনার দুটো ভাবনাই সঠিক।'

যদি ব্যক্তিগত ঘোষণা আমার সবচেয়ে যুক্তিসঙ্গত সীমাবদ্ধতাকারী বিশ্বাসকে বদলে দিতে পারে, তবে তা সম্ভবত সবকিছুই বদলে দিতে পারবে। তাই আমি আমার প্রথম ঘোষণা ঠিক করলাম আমার যে মেমোরির অবস্থা নাজুক, এই বিশ্বাসটিকে আমি ঝেঁড়ে মুছে বিদায় করে দিতে যাচ্ছি। আমার ব্রেনের এক বিশ্বয়কর ক্ষমতা আছে, যা দিয়ে সে নিজেকে সারিয়ে নিতে পারে। এভাবে আমার মেমোরির উন্নতি হতে পারে। কিন্তু আমি যতটুকু বিশ্বাস করবো সেই পরিমাণই উন্নতি হবে। তাই এই মুহূর্ত থেকে আমি দৃঢ় বিশ্বাস ধারণ করছি যে, আমার চমৎকার স্মৃতিশক্তি রয়েছে এবং প্রতিদিন এর অবস্থার উন্নতি হচ্ছে।

আমার মিরাকল মর্নিং-এর সময়ে এই সংক্ষিপ্ত ঘোষণা আমি প্রতিদিন পড়ছি। তখনও আমার পুরনো বিশ্বাসে আমি প্রোগ্রামড ছিলাম। নিশ্চিত ছিলাম না যে, এতে কাজ হচ্ছে। তারপর প্রথম এই ঘোষণা পাঠের দু মাস পর এমন কিছু ঘটে গেল, যা গত সাত বছরে হয়নি। আমার এক বন্ধু পরের দিন সন্ধ্যায় ফোন করে জিজ্ঞেস করলো সে কে? আমি উত্তরে বললাম, 'নিশ্চয়ই, নে, হিলেম!' কথাটা মুখ থেকে বের হতেই আমার চোখ প্রশস্ত হয়ে গেল। আমি উত্তেজিত হয়ে পড়লাম। আমার নাজুক মেমোরি নিয়ে যে বিশ্বাস মনের মধ্যে আসন গেঁড়ে বসেছিলো তার শক্তি কমে

যাচ্ছে। আমি তা প্রতিস্থাপন করে ফেলেছি। আমার আমার অবচেতন মনকে আমার ঘোষণার মাধ্যমে নতুন ও শক্তিশালী বিশ্বাস আবার প্রোগ্রামিং করে ফেলেছি।

ব্যক্তিগত ঘোষণা আসলেই কাজ করে—এই বিশ্বাসে শুধু যে আমার মেমোরির উন্নতি হচ্ছিল তা না। বরং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ঘোষণার মাধ্যমে আমি উন্নতি করতে চাইলাম। আমি আমার স্বাস্থ্য, আর্থিক অবস্থা, সম্পর্ক, সার্বিক সুখ, আস্থা, আমার যতসব বিশ্বাস, মাইন্ডসেট এবং অভ্যাসের আপগ্রেড দরকার ছিলো সবকিছুর ব্যাপারেই আমি ব্যক্তিগত ঘোষণা ব্যবহার করতে থাকলাম। কোনো কিছুই সীমিত না। উন্নতির কোনো সীমা নেই।

আপনার প্রোগ্রামিং কেমন হয়েছে?

অবচেতন স্তরে চিন্তা, বিশ্বাস এবং কাজের পদ্ধতিতে আমাদের সবার প্রোগ্রাম করা থাকে। এটি অনেক কিছুর প্রভাবের ফলে হয়ে থাকে। এসব কিছুর মধ্যে রয়েছে কে কী বললো, আমরা নিজেদেরকে কী বললাম, এবং আমাদের সারা জীবনের ভালো-মন্দ সব অভিজ্ঞতা। আমাদের কারো কারো প্রোগ্রামিং সহজে সুখ এবং সফলতা আনয়ন করে। আবার অন্যদের ক্ষেত্রে প্রোগ্রামিং তাদের জীবনকে কঠিন করে ফেলে। সম্ভবত এরাই সংখ্যাগুরু।

দুঃসংবাদ হলো, যদি আমরা সক্রিয়ভাবে আমাদের প্রোগ্রামিং না বদলাতে পারি, আমাদের সম্ভাবনা ধ্বংস হয়ে যাবে। আমাদের জীবন অতীতের সব ভয়, নিরাপত্তাহীনতা, এবং অতীতের অক্ষমতা আমাদের জীবনকে সীমাবদ্ধ করে দেয়। মধ্যবস্থার জীবনের জন্য প্রোগ্রামিং করা আমাদের অবশ্যই বন্ধ করতে হবে। এরজন্যে আমাদের ভুল কাজ, ভুল কাজে নিজেদের ওপর কঠোর হওয়া, অপরাধী ভাবা, অপরিষ্কার এবং কাম্য সাফল্য পেতে নিজেকে অযোগ্য মনে করাকে ফোকাস করে থাকি। সুসংবাদ হলো, যে কোনো সময়ে আমাদের প্রোগ্রামিং-এর পরিবর্তন ও উন্নয়ন করা যেতে পারে।

আমাদের সব ভয়, অনিরাপত্তা, খারাপ অভ্যাস, এবং নিজেকে সীমাবদ্ধতাদানকারী, এবং বর্তমান সম্ভাবনা বিনষ্টকারী বিশ্বাস এবং অভ্যাস, আমাদের জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে কাম্য সফলতা পেতে পারি। আপনি নিজের ব্যক্তিগত ঘোষণা ব্যবহার করে নিজেকে আস্থাশীল এবং সফল করতে পারেন। এরজন্যে বারবার নিজেকে বলতে হবে কী হতে চান, কী করতে চান, এবং কীভাবে তা করতে যাচ্ছেন?

বারবার রিপোর্ট করার মাধ্যমে, আপনার সাবকনশাস মাইন্ড আপনি মুখে যা বলবেন তা বিশ্বাস করতে শুরু করবে। এর ভিত্তিতে কাজ করবে এবং অবশেষে বাস্তবতার প্রতিফলন করে ছাড়বে। নিজের লিখিত ঘোষণা নতুন প্রোগ্রামিং বেছে নেওয়া সম্ভব করে তুলে। এতে আপনি কাজক্ষিত মনের অবস্থার দিকে ধাবিত হবেন, যেখানে আপনি তা সুসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে রিভিউ করতে পারবেন। কোনো ঘোষণার অবিরাম রিপোর্টেশনে তা মনের মধ্যে গ্রহণযোগ্য হয়ে ওঠে এবং আপনার চিন্তাধারা, বিশ্বাস, এবং আচরণকে বদলে দেয়। যেহেতু আপনাকে নিজের ঘোষণা পছন্দ করে লিখে নিতে হয়, সেহেতু আপনার সফলতা অর্জনের প্রয়োজনীয় চিন্তা, বিশ্বাস, এবং আচরণ গঠন করতে পারেন।

নিজের ঘোষণা তৈরির ‘পাঁচটি পদক্ষেপ’ নিচে দেওয়া হলো

স্টেপ-১ : আপনি আসলেই যা চান—

লিখিত ঘোষণার উদ্দেশ্য হলো, আপনার মনকে সেই বিশ্বাস, প্রবণতা এবং আচরণ বা অভ্যাস দ্বারা প্রোগ্রাম করে নেওয়া, যা আপনার জীবনের সবস্তরে সফলতার আদর্শ লেভেল লেভেল ১০-কে আকৃষ্ট, আনয়ন এবং ধরে রাখতে সক্ষম হবে। তাই আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আদর্শ কী হবে তা আপনার লিখিত ঘোষণায় সুনির্দিষ্ট থাকতে হবে।

স্বাস্থ্য, ফিটনেস, মাইন্ডসেট, আবেগ, আর্থিক অবস্থা, সম্পর্ক, আধ্যাত্মিকতা ইত্যাদি জীবনের যে ক্ষেত্রে উন্নয়নকে আপনি ফোকাস করতে চান, আপনার ঘোষণাকে সেভাবে সংগঠিত করতে পারেন। আপনি যা চান, তা পরিষ্কারভাবে লিখে শুরু করুন। এই চাওয়াটা হবে প্রতিটি ক্ষেত্রের আপনার প্রত্যাশা।

স্টেপ ২ : কেন আপনি তা চান?

আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধু রাইজিং স্টক ইন্স-এর প্রেসিডেন্ট একবার আমাকে বলছিল ‘জ্ঞানীরা শুরু করেন কেন দিয়ে।’ প্রত্যেকেই জীবনে সুখী, স্বাস্থ্যবান এবং সফল হতে চান। কিন্তু এই চাওয়াটা খুব কমই পাওয়ার কৌশল হতে পারে। যারা মধ্যবস্থায় প্রলোভন অতিক্রম করতে পারে এবং জীবনে যা চায় তা অর্জন করতে পারে, তাদের কেন-এর প্রতি অসাধারণ এক বাধ্যতাবোধ থাকে। এই কেনই তাদেরক ড্রাইভ করে। তাদের জীবনের উদ্দেশ্য পরিষ্কারভাবে বর্ণিত থাকে। তাদের সব ছোটো ছোটো সমস্যা এবং অসংখ্য প্রতিবন্ধকতার সম্মিলিত শক্তি থেকে পরিষ্কারভাবে বর্ণিত জীবনের উদ্দেশ্যে অনেক অনেক বেশি শক্তিশালী। তারা প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠে এবং তাদের উদ্দেশ্যের দিকে ধাবিত হয়।

আপনি যা চান, তা সমসময় তা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। এর গভীরে রয়েছে— কেন। আপনার গভীরতম লেভেলে থাকা কেন-এর ক্রিস্টালের মতো পরিষ্কার ধারণা আপনাকে দেবে নন-স্টপ উদ্দেশ্য।

স্টেপ ৩ : আপনি যার মতো হতে চান, সেরকম নিজেকে গঠন করুন।

আমার প্রথমদিককার সময়ের কোচ জেফ সগুয়ি বলতেন, এখানে ফুটপাতের রাস্তার সঙ্গে এসে মিলিত হয়েছে। অন্যকথায় একমাত্র আপনার ভালো লাগার পরই আপনার জীবন ভালো যাবে। একমাত্র যখন নিজের উন্নয়ন করতে আপনি অনেক অনেক সময় বিনিয়োগ করবেন, তখনই আপনার বাহ্যিক উপাদানসমূহ আপনাকে উন্নয়ন করবে। আপনি যা পেতে চান তার পূর্বশর্ত হলো, আপনি কী এবং আপনি কী চান? আপনার জীবন, ব্যবসা, স্বাস্থ্য, সম্পর্ক সবকিছুকে পরবর্তী স্তরগুলোতে নিয়ে যেতে আপনি কী হওয়ার অঙ্গীকার করছেন, সে ব্যাপারে পরিষ্কার ধারণা লাভ করুন।

স্টেপ ৪: আপনি যা করতে অঙ্গীকারবদ্ধ তা অর্জন করুন

আপনার আদর্শ জীবনকে বাস্তবায়ন করতে সামঞ্জস্যপূর্ণ কী কী কাজ করতে হবে? ওজন কমাতে চান? আপনার ঘোষণায় এমন কিছু বলতে পারেন : সপ্তাহে ৫ দিন করে জিমে যেতে এবং ট্রেডমিলে কমপক্ষে ২০ মিনিট করে দৌড়াতে আমি শতভাগ অঙ্গীকার করছি। আপনি যদি সেল্‌সম্যান হন, তবে আপনার ঘোষণা এ-রকম হতে পারে আমি প্রতিদিন সকাল ৮টা থেকে ৯টার মধ্যে সম্ভাব্য কাস্টমারদের কাছে ২০টি কল করার জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ। আপনার কাজ যত সুনির্দিষ্ট হবে, ততই ভালো হয়। এর মধ্য যোগ করুন ফ্রিকুয়েন্সি (কতো সময় পর পর), পরিমাণ (কত বার) এবং সুনির্দিষ্ট সময়ের ফ্রেম (আরম্ভ ও শেষের সময়)।

ছোটো করে শুরু করাও গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি শূন্য দিনে শূন্য সময়ের জন্য জিমে গিয়ে থাকেন, তবে ৫ দিনে ২০ মিনিট করে যাওয়া অনেক বড়ো ব্যাপার। যেসব স্টেপ ম্যানেজ করা যায়, সেসব স্টেপ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যাতে আপনার ভালো লাগে, সেজন্য ছোটো ছোটো সফলতাকে উপভোগ করুন। প্রত্যাশাকে অনেক উর্ধ্বে রেখে তা অর্জন করার ব্যাপারে হতাশ হয়ে পড়বেন না। আপনি নিজের আদর্শ গোল ঠিক করে নিতে পারেন। দৈনিক বা সাপ্তাহিক গোল লিখে রেখে শুরু করুন এবং কখন সে গোল বড়ো করবেন, ঠিক করে রাখুন। কয়েক সপ্তাহ ধরে সপ্তাহে ২ দিন করে ২০ মিনিটের জন্য জিমে যাওয়া সফলভাবে করার পর ৩ দিন করে শুরু করুন এবং এভাবে বাড়তে থাকুন।

স্টেপ ৫ : উৎসাহপ্রদানকারী বাণী এবং দর্শন যোগ করুন

আমার ঘোষণায় যোগ করার জন্য সবসময়ই উপযুক্ত বাণী এবং দর্শন আমি খুঁজতে থাকি। উদাহরণস্বরূপ মার্শাল গোল্ডস্মিথ-এর একটি বই What Got You Here Won't Get You There থেকে এ-রকম একটি বাণী যুক্ত হয়েছে। বলা হয়েছে, 'প্রভাববিস্তারকারীদের এক নাম্বার স্কিল হলো, তাকে ভালোভাবে অনুভব করতে দেওয়া যে, সে পৃথিবীর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি। এই স্কিল ব্যবহার করে বিল ক্লিনটন, অপরাহ উইনফ্রে, ক্রস গুডম্যানরা তাদের স্ব স্ব ক্ষেত্রে সেরা হয়ে উঠতে পেরেছেন।

যার সঙ্গেই আমার যোগাযোগ হবে, আমি তাদের প্রত্যেকের জন্য তাই করব। আরেকটি বাণী টিম ফেরিস-এর উপদেশে অনুসরণ করে :

'আপনার উৎপাদনশীলতাকে সর্বোচ্চ স্তরে নিয়ে যেতে একটি একক কাজ বা প্রজেক্টের ওপর ৩-৫ ঘণ্টার ব্লক বা অর্ধেক দিন বরাদ্দ করুন, শুধু এর ওপরই ফোকাস করার জন্য। প্রতি ৬০ মিনিটের পর সুইচ করা থেকে এটি অনেক ভালো। যে-কোনো সময়ে আপনি এ-রকম একটি বাণী দেখলে বা শুনলে উৎসাহিত হবেন। অথবা কোনো শক্তিসঞ্চরকারী দর্শন বা কৌশল নিয়ে নিজে নিজে ভাবুন :

হে মানুষ, এটি আমার উন্নয়নের এক বিস্তৃত এলাকা। এটিকে আপনার ঘোষণায় যোগ করে নিন। প্রতিদিন এসবের ওপর ফোকাস করতে করতে আপনি শক্তিসঞ্চরকারী দর্শন এবং কৌশল আপনার জীবন যাপনে এবং চিন্তায় সমন্বিত হয়ে যাবে। এতে আপনার জীবনের মান এবং ফলাফলের উন্নয়ন ঘটবে। ব্যক্তিগত ঘোষণা নিয়ে শেষ কথা :

\* আপনার ব্যক্তিগত ঘোষণাকে ফলপ্রসূ করতে গেলে, এগুলো পাঠের সময়ে আপনার আবেগকে কাজে লাগানো জরুরি। এর প্রতি আস্থা না এনে মনোযোগ না দিয়ে বারবার কোনো বাক্যাংশ পাঠ করলে, তাতে আপনার ওপর প্রভাব খুব কম পড়বে। সঠিক আবেগ তৈরির দায়িত্ব আপনাকে নিতে হবে। নিজে নিজে যে ঘোষণা রিপোর্ট করতে থাকবেন, সেসব ঘোষণার মধ্যে আপনার আবেগকে শক্তভাবে জুড়ে দিতে হবে। এ নিয়ে মজা করুন। যদি আপনি কোনো ঘোষণায় উত্তেজিত হয়ে উঠেন, তবে এতে নাচের সময়ে কোনো সমস্যা হবে না এবং ছাড়ের ওপর থেকে দেওয়া চিৎকারের ক্ষেত্রে কোনো সমস্যা তৈরি করবে না।

\* একটি উদ্দেশ্যমূলক ফিজিওলজি আনয়ন করলে এটি সহায়ক হবে। যেমন দাঁড়িয়ে আপনার ঘোষণা পাঠ করা, লম্বা করে শ্বাস নেওয়া, বজ্রমুষ্টি করা, অথবা ব্যায়াম করা। শরীর-মনের যোগাযোগের শক্তি দ্রুত সঞ্চর করতে শারীরিক কাজের সঙ্গে আপনার ঘোষণা যোগ করে দেওয়া একটি উত্তম পন্থা।



\* মনে রাখবেন, আপনার এই ঘোষণা কখনো চূড়ান্ত কিছু নয়। কারণ আপনি সর্বদাই এগুলো আপডেট করে যাচ্ছেন। যেহেতু আপনি অবিরাম শিখছেন এবং উন্নতি করে যাচ্ছেন, আপনার ঘোষণাও তেমনি পরিবর্তিত হচ্ছে। যখন আপনি নতুন কোনো লক্ষ্য, স্বপ্ন, অভ্যাস বা দর্শনের কাছে যান, তখন আপনি তা আপনার জীবনে এবং ঘোষণার মধ্যে গ্রথিত করতে চান। যখন আপনি কোনো লক্ষ্য অর্জন করে ফেলেন, অথবা নতুন কোনো অভ্যাস আপনার জীবনে স্থায়ী করে ফেলেন, আপনি তখন আর প্রতিদিন তার ওপর ফোকাস করার প্রয়োজন অনুভব করবেন না। এবং এভাবে সেটিকে আপনার ঘোষণা থেকে বাদ দিয়ে দেবেন।

\* অবশেষে, আপনার নিজের দৈনিক ঘোষণা পাঠের ক্ষেত্রে সময়সীমা করতে হবে। আপনাকে প্রতিদিন এসব ঘোষণা পাঠ করে যেতে হবে। সাময়িক কোনো কাজের জন্য সাময়িক ঘোষণা খুবই ফলপ্রসূ। যতক্ষণ না আপনি এগুলোকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনের অংশ না করে নেবেন, ততক্ষণ কোনো পরিমাপযোগ্য ফলাফল পাবেন না। 'দ্য মিরাকল মর্নিং' ৩০ দিনের লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ (নবম অধ্যায়ে) এ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। কোনো প্রচেষ্টা ছাড়াই এসব করার জন্য লাইফ S.A.V.E.R.S.-এর প্রতিটিকেই অভ্যাসে পরিণত করতে হবে।

\* আরেকটি বিষয় বিবেচনা করতে হবে এই বই বা অন্য যে-কোনো বই পড়া আপনার জন্য একটি ঘোষণা। আপনি যা পড়বেন, সবই আপনাকে প্রভাবিত করবে। যখন আপনি পজিটিভ সেলফ-ইমপ্রুভমেন্টের কোনো বই বা আর্টিকেল পড়বেন, তখনই সফলতা অর্জনে সহায়তার জন্য নিজের চিন্তা ও বিশ্বাসকে প্রোথ্রামিং করে নিচ্ছেন। ভিজিট করুন [www.TMMbook.com](http://www.TMMbook.com) যাতে :

\* নিজের ঘোষণা তৈরি এবং পারফেক্ট করে নেওয়া।

\* নিজের ব্যক্তিগত ঘোষণার নমুনা দেখা।

\* খুব বেশি ফলপ্রসূ মিরাকল মর্নিং-এর ঘোষণা পড়া এবং ডাউনলোড করা। এটি যে-কোনো বিষয় যেমন ওজন কমানো, সম্পর্ক উন্নয়ন, শক্তি সঞ্চারণ, অসাধারণ আত্মবিশ্বাসের উন্নয়ন, অর্থ উপার্জন, হতাশা মোকাবিলা এবং এ-রকম হতে পারে।

-Life S.A.V.E.R.S.

V is for Visualization

অর্ডিনারি মানুষ গুধু সম্ভাবনা নিয়ে কথ বলে। অসাধারণ লোকেরা যা কিছু সম্ভব তা ভিজুয়েলাইজ করে না, বরং তারা অসম্ভব কিছু ভিজুয়েলাইজ করে থাকে। অসম্ভবকে ভিজুয়েলাইজ করতে গিয়ে তারা এটিকে সম্ভব করে তোলে।

যেভাবে আছে সেভাবে না দেখে, যেভাবে দেখতে চান সেভাবে দেখতে থাকুন।

-রবার্ট কেলিয়ার, নতুন চিন্তার লেখক

ভিজুয়েলাইজেশনকে ক্রিয়েটিভ ভিজুয়েলাইজেশন বা মেন্টাল রিহার্সেলও বলা হয়ে থাকে। এটি জীবনে সুনির্দিষ্ট আচরণ ও ফলাফলের মানসিক ছবি তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়। এতে নিজের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে বহির্বিশ্বে (নিজের জীবনে) পজিটিভ রেজাল্ট তৈরির প্র্যাকটিস করা হয়ে থাকে। অ্যাথলেটসরা তাদের পারফরমেন্স বাড়াতে প্রায়ই ভিজুয়েলাইজেশনের ব্যবহার করে থাকেন। আপনি যা অর্জন করতে চান, সঠিকভাবে তার কল্পনা করে মানসিকভাবে রিহার্সেল করার প্রক্রিয়াই হলো ভিজুয়েলাইজেশন। সেলিব্রিটি এবং অন্যান্য সফল ব্যক্তির ভিজুয়েলাইজেশন-এর পক্ষে কথা বলেছেন। তারা দাবি করে বলেছেন, সফলতা অর্জনে এটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এসব স্টারদের মধ্যে রয়েছেন বিল গেটস, আর্নল্ড শোয়ার্জেনেগার, এড্বিন রবিঙ্গ, টাইগার উডস, উইল স্মিথ, জিম কেরি, এবং আরেকজন, অপরাহ (ছম... বিশ্বের সবচেয়ে সফল মহিলাদের অন্যতম অপরাহ এবং তার লাইফ S.A.V.E.R.S প্র্যাকটিসের মধ্যে লিংক থাকতে পারে কি?) সবসময়ের সবচেয়ে বড়ো গলফার টাইগার উডস গলফ সুইং-এর প্রতিটি গর্তে সঠিকভাবে খেলার মানসিক রিহার্সেলের ভিজুয়েলাইজেশন করার ক্ষেত্রে বিখ্যাত হয়ে আছেন। আরেকজন বিশ্ব চ্যাম্পিয়ান গলফার জ্যাক নিকলাস বলেছেন, 'আমি কখনো কোনো শট খেলি না, এমনকি প্র্যাকটিসের সময়ও না, যতক্ষণ না মাথার মধ্যে তার খুব তীক্ষ্ণ ফোকাস করা চিত্র ধারণ করি।'

উইল স্মিথ বলেছেন, তিনি চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় ভিজুয়েলাইজেশন ব্যবহার করতেন। সফল হওয়ার কয়েক বছর আগে তার ভিজুয়েলাইজেশন করেছিলেন। আরেকটি বিখ্যাত উদাহরণ হলো, অভিনেতা জিম ক্যারীর, যিনি ১৯৮৭ সালে নিজেকে ১০ মিলিয়ন ডলারের একটি চেক লিখে রাখেন। এই তারিখ লিখেন, 'থ্যাংকস গিভিং ১৯৯৫' এবং মেমো লাইনে লিখে রাখেন, 'অভিনয় সেবা প্রদানের জন্য। তারপর কয়েক বছর ধরে তিনি তা ভিজুয়েলাইজেশন করতে থাকেন। ১৯৯৪-তে 'ডাম অ্যান্ড ডাম্বার' ছবিতে অভিনয়ের জন্য তাকে ১০ মিলিয়ন ডলার পেয়ে যান।

আপনি কি ভিজুয়েলাইজ করবেন?

অধিকাংশ মানুষকে তাদের অতীতের ভিশন সীমাবদ্ধ করে রাখে। অতীতের ব্যর্থতা এবং ভঙ্গুর হৃদয়ের ভাবনায় নিমগ্ন থাকে। ক্রিয়েটিভ ভিজুয়েলাইজেশন ভিশন ডিজাইন করতে আপনাকে সক্ষম করে তুলে, যে ভিশন আপনার মনকে নিমগ্ন করে রাখে। এটি নিশ্চিত করে যে, সবচেয়ে বড়ো উত্তোলক হলো : আপনার ভবিষ্যৎ— একটি সম্মতিসৃষ্টিকারী, উদ্ভেজনাঙ্কর এবং সীমাহীন ভবিষ্যৎ। আমি কীভাবে ভিজুয়েলাইজেশন ব্যবহার করে থাকি, এখানে তার একটি সংক্ষিপ্ত সারাংশ দেওয়া হলো।

এই ভিজুয়েলাইজেশন প্রক্রিয়ায় তিনটি পদক্ষেপ রয়েছে। নিজের ব্যক্তিগত ঘোষণা পাঠের পর আমি লিভিং রুমের সোফায় সোজা হয়ে বসি, চোখ বন্ধ করি, এবং আঙুলে আঙুলে করে কয়েকটি লম্বা শ্বাস নেই। পরের পাঁচ মিনিট আমি আমার আদর্শ দিনটির সব কাজ সহজে, আস্থার সঙ্গে এবং উপভোগ করার সরল ভিজুয়েলাইজ করে থাকি।

উদাহরণস্বরূপ, এই বই লেখার কয়েক মাস (মজা করছিলাম, কয়েক বছর!), প্রথমে আমি সহজে লেখা ভিজুয়েলাইজ করেছি, এই সৃজনশীল বিষয় উপভোগ করেছি, চাপ, ভয় এবং লেখকদের বন্ধ্যাত্ব থেকে মুক্ত থেকেছি। আমি শেষটা কী হবে, তাও ভিজুয়েলাইজ করেছি—মানুষ প্রকাশিত হওয়া বইটি পড়ছে, পছন্দ করছে এবং বন্ধুদের সঙ্গে এ নিয়ে কথা বলছে। এই প্রক্রিয়াকে উপভোগ্য করে ভিজুয়েলাইজ করা, চাপ এবং ভয় থেকে মুক্ত থাকা, আমাকে অ্যাকশনে যেতে মটিভেইট করেছে এবং প্রোকাস্টিনেশন দূর করতে সাহায্য করেছে।

মিরাকল মর্নিং ভিজুয়েলাইজেশনের তিনটি সরল স্টেপ

আপনার ঘোষণার মধ্যে রয়েছে, আপনার লক্ষ্য এবং পরবর্তী জীবনে কার মতো হতে চান তার সুনির্দিষ্ট বিবৃতি। এটি পড়ার পর সাদৃশ্যপূর্ণভাবে ভিজুয়েলাইজ করার তখন সঠিক সময় চলে আসে।

স্টেপ ১ : প্রস্তুত হওয়া

ভিজুয়েলাইজেশনের সময় কিছু লোক ব্যাকথাউন্ডে মিউজিক শুনতে চায়— ক্লাসিক্যাল বা রক। আপনি সেরকম একজন হয়ে থাকলে ভলিউম কমিয়ে রাখুন। এখন আরাম করে লম্বা হয়ে বসুন। চেয়ার, সোফা বা মেঝেতে বসতে পারেন। গভীর শ্বাস নিন। চোখ বন্ধ করুন, মন পরিষ্কার করুন, এবং ভিজুয়েলাইজ করার প্রস্তুতি নিন।

## স্টেপ ২ স্টেপ

আপনি আসলে যা করতে চান, তাই ভিজুয়েলাইজ করুন, অনেকে ভিজুয়েলাইজেশনের সফলতায় স্বাচ্ছন্দ বোধ করে না, এমনকি এতে সফল হতে ভয় পায়। কিছু মানুষ এতে প্রতিবন্ধকতা বোধ করে। এমনকি কেউ কেউ বাকি ৯৫%-কে পেছনে রেখে এগিয়ে যেতে নিজেকে অপরাধী মনে করে। মেরিইয়ান উইলিয়ামসন-এর বেস্টসেলিং বই, 'এ রিটার্ন টু লাভ' থেকে বিখ্যাত একটি উদ্ধৃতি দেওয়া যেতে পারে, যেখানে ভিজুয়েলাইজ করতে যারা মানসিক এবং আবেগজাত বাধা অনুভব করেন, সেরকম বিষয় সম্পৃক্ত করা হয়েছে। 'আমাদের যে অপরিপাকিতা রয়েছে, তাতে আমার খুব ভয় নেই। আমার বড়ো ভয় হলো, আমরা অসীম শক্তিশালী। আমাদের অন্ধকার নয়, আমাদের আলো আমাদেরকে ভয় পাইয়ে দেয়। আমরা নিজেদেরকে জিজ্ঞেস করি কে আমি, টেলেন্টেড, ব্রিলিয়ান্ট, গর্জিয়াস বা ফেবুলাস হতে চাইছি? আসলে তুমি কি হতে চাচ্ছ না। তুমি স্রষ্টার সৃষ্ট জীব। বড়ো করে উদ্যোগ না নিলে বিশ্বের কোনো কল্যাণ আসবে না। বাচ্চাদের মতোই আমরা সবাই আলোকিত হতে চাই। আমাদের মধ্যে থাকা স্রষ্টার মাহাত্মকে মেনিফেস্ট করার জন্যই আমরা জন্মগ্রহণ করেছি। এটি আমাদের কারো কারো মধ্যে যে আছে এমন না। আমাদের সবার মধ্যেই তা আছে। আমরা নিজেদের মধ্যে আলো জ্বালালে, তা অবচেতনভাবে অন্যদেরও তা করতে দেই। নিজেদের ভয় থেকে নিজেদেরকে মুক্ত করতে পারলেই আমাদের উপস্থিতি অন্যদেরকেও ভয় থেকে মুক্ত করে দেয়।'

আমাদের ভালোবাসার লোকদের সবচেয়ে বড়ো যে উপহার আমরা দিয়ে থাকি, তা হলো নিজেদের পুরো সম্ভাবনা নিয়ে বাঁচা। আপনার ক্ষেত্রে তা কেমন লাগে? আপনি আসলে কী চান? লজিক, লিমিট এবং প্র্যাকটিক্যাল হওয়ার কথা ভুলে যান। আপনার যদি কিছু চাওয়ার থাকে তবে তাই করুন, এবং আপনার যা আছে, তা দিয়ে যা হতে চান, যা পেতে চান, তাই হয়ে যান।

আপনার মুখ্য লক্ষ্য, গভীর আকঙ্ক্ষাকে খুব উত্তেজনা নিয়ে প্রমত্তভাবে ভিজুয়েলাইজ করুন, যাতে এসব স্বপ্ন বাস্তবায়ন করলে আপনার জীবন সার্বিকভাবে বদলে যাবে। আপনার ভিশনের প্রত্যেকটি দিক দেখুন, অনুভব করুন, শুনুন, স্পর্শ করুন, স্বাদ ও গন্ধ নিন। আপনার সবগুলো ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে আপনার ভিজুয়েলাইজেশনের ফলপ্রসূতাকে মাস্কিমাইজ করুন। যত উজ্জ্বলভাবে আপনি আপনার ভিশন তৈরি করবেন, তত বেশি উদ্যোগী হয়ে আপনি তা বাস্তবায়ন করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেবেন।

এখন আপনার ভবিষ্যতের মধ্যে ফাস্ট-ফরোয়ার্ড করে দেখুন নিজের আদর্শ পরিণাম এবং ফলাফলকে। আপনি হয় দিনের শেষে নিকট ভবিষ্যৎকে দেখতে পাবেন, অথবা আরও দূর ভবিষ্যতে চলে যাবেন। পাঠকরা বই পড়ছে, ভালোবাসছে এবং অন্যকে পড়তে পরামর্শ দিচ্ছে—তা ভিজুয়েলাইজ করেই আমি এই বইটি লিখেছি। তার মানে আপনি যা করার প্রস্তুতি নিচ্ছেন, নিজেকে তা করে ফেলতে দেখবেন। আপনি লক্ষ্য অর্জনের প্রক্রিয়ায় থেকে যত ভালো লাগা সবই উপভোগ করতে থাকবেন।

**স্টেপ ৩** আপনি যে মানুষটি হতে চান, এবং যা যা করতে চান তা ভিজুয়েলাইজ করুন, একবার যখন কি করতে চান তার মানসিক চিত্র আপনি তৈরি করে ফেলছেন, তখন তা ভিজুয়েলাইজ করা শুরু করে দিন। এই ভিজুয়েলাইজেশন ঠিক সেই লোকটিকে সামনে রেখে হতে হবে, যার মতো আপনি হতে চেয়েছেন। প্রতিদিন যেসব পজিটিভ কাজ (ব্যায়াম, পড়াশোনা, কাজ, লেখালিখি, ফোন করা এবং ই-মেইল রিসিভ করা) করতে যান, নিজেকে সেসব কাজ করতে দেখুন এবং নিশ্চিত করুন যে, এই প্রক্রিয়া আপনি উপভোগ করছেন। ট্রেডমিলে দৌড়ানোর সময়ে নিজেকে হাসিমুখে আবিষ্কার করুন এবং যে সেল্ফ-ডিসিপ্লিন অনুসরণ করে যাচ্ছেন, তার জন্য নিজেকে নিয়ে গর্ব করতে থাকুন।

যখন আপনি আত্মা এবং অধ্যবসায়ের সঙ্গে ফোন কল করে যাচ্ছেন, রিপোর্টে কাজ করছেন, এবং বাস্তবায়নের পদক্ষেপ নিচ্ছেন, এমন সব কাজ যেগুলো অনেক দিন শিকেয় তুলে রেখেছিলেন, সেসব কিছুতেই নিজের দৃঢ়তা ভরা চেহারা কল্পনা করে নিন। আপনার সহকর্মী, কাস্টমার, পরিবার, বন্ধুবান্ধব, এবং স্বামী-স্ত্রীকে ইতিবাচকভাবে এবং আশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে ভিজুয়েলাইজ করুন।

## ভিজুয়েলাইজেশন নিয়ে শেষ কথা

প্রতিদিন সকালে আপনার ঘোষণা পাঠের সঙ্গে সঙ্গে সহজ ভিজুয়েলাইজেশন প্রক্রিয়া প্রতিদিনই সফলতার জন্য আপনার অবচেতন মনকে টার্বুলেন্ট করে যাবে। আপনি নিজের আইডেল ভিশনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবনধারণ করতে থাকবেন এবং ভিশনকে বাস্তব করে তুলবেন। আপনার লক্ষ্য এবং স্বপ্নকে ভিজুয়েলাইজ করুন। অনেক বিশেষজ্ঞদের মতে, আপনার ভিশনকে জীবনধারণ টেনে আনতে এর প্রয়োজন হয়। আপনি লো অব আট্রাকশনে বিশ্বাস করুন আর না করুন, ভিজুয়েলাইজেশনের অনেক বাস্তব উপসংহার খুঁজে পাবেন। আপনি যা চান, যখন তা ভিজুয়েলাইজ করবেন, তখনই নিজের আবেগকে উত্তোলিত করবেন, দ্য মিরাকল মর্নিং ৯৬

যা আপনার জীবনের স্পিরিট বাড়িয়ে দেবে এবং ভিশনের দিকেই আপনাকে টেনে নেবে। আপনি যা চান, তা যত গভীরভাবে চাইবেন, লক্ষ্য অর্জনের অনুভূতির অভিজ্ঞতা যত বেশি অর্জন করবেন, তত বেশি তা অর্জনের সম্ভাবনার দিকে নিজেকে ঠেলে দেবেন।

যখন আপনি প্রতিদিন ভিজুয়েলাইজ করতে থাকবেন, আপনি নিজের চিন্তা এবং অনুভূতিকে আপনার ভিশনের দিকে ঠেলে দেবেন। এটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে আপনার মটিভেশন বজায় রাখাকে সহজ করে তুলবে। প্রোকাস্টিনেশনের মতো নিজেকে সংকীর্ণকারী অভ্যাস মোকাবিলায় এবং লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে ভিজুয়েলাইজেশন একটি শক্তিশালী অস্ত্র হতে পারে।

আমি পাঁচ মিনিটের ভিজুয়েলাইজেশন দিয়ে শুরু করার পরামর্শ দিয়ে থাকি। পরের অধ্যায়-৬ মিনিটের মিরাকল মর্নিং-এ আমি আপনাদেরকে শিখিয়ে দেবো, কীভাবে মাত্র ১ মিনিটের ভিজুয়েলাইজেশন থেকে অনেক ভালো উপকারিতা পেতে পারেন। নিজের ভিশন বোর্ড তৈরি করুন, বেস্ট সেলিং বই এবং সিনেমা 'দ্য সিক্রেট' থেকেই ভিশন বোর্ডের ধারণা এতো জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। ভিশন বোর্ড হলো একটি সাধারণ পোস্টার বোর্ড যেখানে আপনি কী হতে চান, আপনার কী চাই তার ইমেজ পোস্ট করে থাকেন। ভিশন বোর্ড তৈরি করা একটি মজার কাজ, যা আপনি নিজে নিজে, বন্ধু-বান্ধবকে নিয়ে, অথবা আপনার বাচ্চাকাচ্চা বা গুরুত্বপূর্ণ কাউকে নিয়ে করতে পারেন। এতে ভিজুয়েলাইজেশনের সময় স্পর্শ করার মতো কিছুর ওপর আপনাকে ফোকাস করতে দেবে। এ নিয়ে আপনি অনলাইনের সাহায্য নিতে পারেন।

মনে রাখবেন, যদিও ভিশন বোর্ড তৈরি একটি মজার বিষয়, তারপর আপনার জীবনে কাজ ছাড়া কোনো পরিবর্তন আনতে পারবেন না। আমি নেইল ফারবার, এমডি, পিএইচডি, এর সাইকোলজি টুডে-এর আর্টিকেল, 'ভিশন বোর্ড স্বপ্ন দেখার জন্য, অ্যাকশন বোর্ড অর্জনের জন্য—এর সঙ্গে সম্পূর্ণ একমত।' প্রতিদিন আপনার ভিশন বোর্ড-এর দিকে তাকালে মটিভেশন বাড়বে এবং আপনাকে গোলে ফোকাস করতে সাহায্য করবে। এজেনে রাখুন, শুধু প্রয়োজনীয় পদক্ষেপই আপনাকে বাস্তবের ফলাফলের কাছে নিয়ে যাবে।

-Life S.A.V.E.R.S

-E is for Exercise

যদি আপনি ব্যায়াম করার সময় করতে না পারেন, তবে সম্ভবত অসুস্থ থাকার সময় করে নিচ্ছেন

-রবিন এস শর্মা

বেশিরভাগ মানুষ একমাত্র যে এক্সারসাইজ করে থাকে তা হলো, জাম্প দিয়ে উপসংহারে যাওয়া, বন্ধুদের কথা উড়িয়ে দেওয়া, দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া, এবং ভাগ্যকে ধাক্কা দেওয়া।

## অজ্ঞাত

সকালের ব্যায়াম আপনার দৈনন্দিন রুটিনে অবশ্যই নিয়মিত হতে হবে। সকালের কয়েক মিনিট ব্যায়াম আপনার শক্তি অনেক বাড়িয়ে দেয়, স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়, আত্মবিশ্বাস ও আবেগজাত সুস্থতা বাড়ায়, এবং আরও ভালোভাবে চিন্তা করতে এবং দীর্ঘক্ষণ একনিষ্ঠভাবে ভাবনায় সক্ষম করে তুলে।

ব্যস্ততার জন্য ব্যায়াম করতে পারছেন না? পরের অধ্যায়ে দেখিয়ে দেবো কীভাবে মাত্র ৬০ সেকেন্ডের কম সময়ে আপনি নিজেকে ব্যায়ামের মধ্যে ফিট করে নিতে পারেন। সম্প্রতি একজন ব্যক্তিগত উন্নয়ন বিশেষজ্ঞ এবং নিজে নিজে মিলিয়নিয়ার হয়ে ওঠা এন্ট্রাপ্রেনিউর ইবেন পেগেন-এর একটি দৃষ্টি উন্মোচনকারী ভিডিয়ো দেখলাম। তার ইন্টারভিউ নিচ্ছিলেন বেস্ট সেলিং লেখক এলুনি রবিন্স। ভিডিয়োতে টনি জিজেস করলেন, 'আপনার সফলতার # ১ চাবিকাঠি কোনটি?' আমি ইবেন-এর উত্তরে অবশ্যই খুব উৎসাহিত হয়ে উঠছিলাম। তিনি বললেন, 'প্রতিটি সকাল ব্যক্তিগত সফলতার অভ্যাস দিয়ে শুরু করা। এটিই হলো সফলতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চাবিকাঠি।'

তারপর তিনি সকালের ব্যায়ামের গুরুত্ব বলতে থাকলেন :

ইবেন বললেন, 'প্রতিটি সকালে আপনাকে নিজের হার্ট রেইট বাড়িয়ে নিতে হবে, রক্তের প্রবাহ নিশ্চিত করতে হবে এবং ফুসফুসকে অক্সিজেন দিয়ে পূর্ণ করে নিতে হবে।' তিনি বলতে থাকলেন, 'দিনের শেষে অথবা মাঝামাঝি ব্যায়াম করতে যাবেন না। যদি আপনাকে ঐসব সময়ে ব্যায়াম করতেই হবে, তবে সকালে অন্তত ১০ বা ২০ মিনিট জাম্পিং জ্যাক বা কিছু অ্যারোবিক ব্যায়ামের জন্য রেখে দিন।'

সকালের ব্যায়ামের গুরুত্ব এতো বেশি যে তা কখনো অবহেলা করা যাবে না। ভোরে ঘুম থেকে জাগিয়ে তোলা, মানসিক স্বচ্ছতা আঁড়ানো, সারাদিনের জন্য উচ্চস্তরের শক্তির সঞ্চারণ, ঘুম থেকে ওঠার কিছুক্ষণ পর ব্যায়াম, আপনার জীবনকে বিভিন্নভাবে উন্নত করে নিতে পারে। হয় আপনি জিমে যান, অথবা হাঁটতে বা দ্য মিরাকল মর্নিং ৯৮

দৌড়াতে বের হন, আপনার ব্যায়ামের সময়ে কি করবেন, সেটা আপনার নিজের ওপর নির্ভর করে, যদিও আমি এখানে কিছু সুপারিশ করবো।

যদি আমাকে একটিমাত্র পছন্দ ব্যায়াম করতেই হতো, আমি নিঃসন্দেহে বেছে নিতাম ইয়োগা-কে। 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আবিষ্কারের অল্প কিছুদিন পরেই আমি ইয়োগা প্র্যাকটিস করা শুরু করি। আমি এটি করে যাচ্ছি। প্রথম থেকে এর প্রেমে পড়ে আছি। এটি এমন এক পরিপূর্ণ ব্যায়াম। এখানে ফোকাসড শ্বাস-প্রশ্বাস এর মাধ্যমে হৃৎপিণ্ডের শক্তিবৃদ্ধির ট্রেনিং-এর মাধ্যমে স্ট্রেচিং দেওয়া হয়। এমনকি এটি এক ধরনের মেডিটেশনও বটে।

একজন এবং একজনের সঙ্গে সাক্ষাৎ...দাশামা আমার বন্ধু দাশামার কথা না বলে আমি ইয়োগা (এ-রকম অন্য ব্যায়াম)-এর কথা বলতে পারছি না। কয়েক বছর আগে তার একজন ছাত্র আমাকে বিশ্বের সবচেয়ে ফলপ্রসূ ইয়োগা ইন্ট্রাকটর হিসেবে তার কাজের সঙ্গে আমাকে পরিচয় করে দেন। আমার দেখা সবার মধ্যে দাশামা সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য, আধ্যাত্মিক, প্র্যাকটিক্যাল, এবং সবচেয়ে ফলপ্রসূ অল-রাউন্ড ইয়োগা টিচার। আমি তাকে ইয়োগার উপকারিতা নিয়ে কথা শেয়ার করতে বললাম। দাশামা-র কথা ইয়োগা এক বহুমুখী বিজ্ঞান যা জীবনের শারীরিক, মানসিক, আবেগজাত, এবং আধ্যাত্মিক দিকে প্রয়োগ করা হয়ে থাকে। হলো যখন আমাকে এই বইয়ের জন্য ইয়োগার সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা দিতে বললো, আমি অনুভব করলাম এটি মিরাকল মর্নিং-এর সঙ্গে পরিপূর্ণভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

আমি আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি ইয়োগা আপনার জীবনে মিরাকল আনতে পারে। আমি নিজের মধ্যেই এর অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পেরেছি এবং সারা বিশ্বজুড়ে যাদেরকে তা শিক্ষা দিয়েছি, সেরকম অসংখ্য মানুষের মধ্যে তার উপকারিতা অবলোকন করতে পেরেছি।

মনে রাখা জরুরি, ইয়োগা ভিন্ন ভিন্ন আকারে হতে পারে। হতে পারে কেউ কেউ চুপ চাপ মেডিটেশনে বসে শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ানো, পেছন দিকে বাঁকা হয়ে হার্টকে উন্মুক্ত করা—এখানে এমন প্র্যাকটিস রয়েছে, যা জীবনের প্রতিটি দিকে সাহায্য করতে পারে। যখন আপনার কোনো প্রতিকার দরকার হবে তখন কী কৌশল অবলম্বন করবেন, তা নির্ভর করবে আপনার ব্যলাস্টিংয়ের ওপর।

একটি ভালো ইয়োগা প্র্যাকটিস আপনার জীবনে বিভিন্নভাবে সাহায্য করতে পারে। এটি সামঞ্জস্যহীনতা, শরীরে এনার্জি ব্লক ইয়ে যাওয়া দূর করে। শরীরের তরল পদার্থসমূহের মুভমেন্ট, রক্তের প্রবাহ, এনার্জির প্রবাহের সুযোগ সৃষ্টি করে।



আপনার শরীরের কথাগুলো শুনতে এবং নিজেকে প্রস্তুত অনুভব করার নতুন সিকুয়েন্স চেষ্টা করতে আমি আপনাদেরকে উৎসাহিত করবো। ইয়োগা নিয়ে আরও ভালোভাবে জানতে নিঃসংকোচে আমার ওয়েবসাইট ভিজিট করুন—  
www.pranashama.com।

ভালোবাসা ও আশীর্বাদ, দাশামা। এক্সারসাইজ নিয়ে শেষ কথা : যদি আপনি নিজের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং এনার্জি বাড়াতে চান, তবে আপনাকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। এটি কারো কাছে নতুন কোনো কথা নয়। কিন্তু কেন আমরা ব্যায়াম করি না, তার জন্য অজুহাত বের করা খুব সহজ। এসব অজুহাতের মধ্যে দুটো বড়ো অজুহাত হলো, 'আমার সময় নেই।' এবং 'আমি খুব ক্লান্ত।' এসব অজুহাতের কোনো শেষ নেই। যতই ভাববেন, তত বেশি অজুহাত বের হয়ে আসবে। ঠিক না?

আপনার মিরাকল মর্নিং-এর মধ্যে ব্যায়াম যুক্ত করার এটিই সৌন্দর্য। এটি প্রতিদিন আপনার ক্লাস্তি আসার আগেই কাজ করে। ব্যায়াম এড়িয়ে চলার মতো অজুহাত না এনে পুরো দিন পার করে দেওয়া।

'দ্য মিরাকল মর্নিং' সব ধরনের অজুহাতে এড়িয়ে চলার এবং নিয়মিত ব্যায়াম করার একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি, (ব্যায়ামের মতো আরও অনেক পজিটিভ বিষয় জীবনে বাস্তবায়ন করা বিষয়ে আরও বেশি আলোচনা রয়েছে নবম অধ্যায়ে—অসহ্য থেকে অবিরাম—মাত্র ৩০ দিনে আপনার জীবন বদলে দেওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার আসল সিক্রেট—যা ভবিষ্যতে আপনার জীবনের মান বৃদ্ধি করবে)।

**Legal disclaimer:** বলার অপেক্ষা রাখে না যে, বিশেষভাবে কোনো শারীরিক ব্যাথা, অক্ষমতা, অস্বাচ্ছন্দ বোধ হলে কোনো ব্যায়াম শুরু করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া ভালো। আপনাকে হয়তো কোনো কারণে ব্যায়ামের সূচি মডিফাই বা পরিবর্তন করতে হতে পারে।

-Life S.A.V.E.R.S.

-R is for Reading

যে পড়তে পারে না, তার চেয়ে যে পড়ে না, সে উত্তম হতে পারে না। মার্ক টোয়েন। শরীরের জন্য ব্যায়াম যা এবং আত্মার জন্য প্রার্থনা, যা মনের জন্য পড়াও তাই। যে বই পড়ি, আমরা সেই বইয়ের মতোই হবো যাই।—ম্যাথিউ কেলী পড়া লাইফ সেভার্সের পঞ্চম প্র্যাকটিস। আপনার জীবনের যে-কোনো এরিয়া পরিবর্তনের এটি প্রথম ট্রেক। আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে লেভেল ১০ সফলতা অর্জনের দ্য মিরাকল মর্নিং ১০০

জন্য জ্ঞান, আইডিয়া এবং কৌশল আয়ত্তে আনার জন্য সবার আগে যে কাজ করতে হয়, তার মধ্যে—পড়া অন্যতম।

আপনি যা করতে চাচ্ছেন, যারা এরই মধ্যে তা করে ফেলেছেন সেইসব বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে জানার চাবিকাঠি হলো, পড়া। নতুন কিছু আবিষ্কার করতে যাবেন না। আপনি যা করতে চান, তা দ্রুততম পন্থায় করার উপায়ই হলো এরই মধ্যে যারা সফলতার সঙ্গে তা করতে পেরেছেন, তাদেরকে মডেল বানানো। প্রতিটি বিষয়ে যেহেতু আপনি পড়ার মতো অজস্র বই পাচ্ছেন; সেহেতু দৈনিক পড়ার মাধ্যমে জ্ঞান অর্জনে কোনো সীমা-পরিসীমা নেই।

সম্প্রতি গুনলাম কে, একজন ঠাট্টা করে বলছেন, ‘অহ, আমি কোনো সেল্ফ-হেল্প বই পড়ি না।’ যেন এসব বই তার কাছে কিছুই না। বেচারার, আমি জানি না এটি তার ইগো নাকি সচেতনতার অভাব। তিনি কিন্তু ব্রিলিয়ান্ট এবং সফল ব্যক্তিদের কাছ থেকে যে অসীম জ্ঞান, সীমাহীন প্রবৃদ্ধি এবং জীবন পরিবর্তনকারী আইডিয়া পেতেন, তা থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন। কোনো জ্ঞানী ব্যক্তি এসব না পড়ার সিদ্ধান্ত কি নিতে পারেন?

আপনার জীবনে যা কিছু চান, তা পাওয়ার জন্য অসংখ্য বই পাওয়া যায়। আপনি কি সম্পদশালী, ধনী বা মাল্টিমিলিয়নিয়ার হতে চান? যারা আর্থিক সফলতা অর্জন করেছেন, তাদের লেখা অসংখ্য বই রয়েছে, যেগুলো আপনাকে শিখিয়ে দেবে কীভাবে সম্পদশালী হতে পারবেন। আমার কিছু পছন্দের বইয়ের তালিকা নিম্নরূপ:

- \* থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ, লেখক, নেপোলিয়ন হীল
- \* সিক্রেটস অব মিলিয়নিয়ার মাইন্ড, লেখক টি হার্ভ ইকের
- \* টোটাল মানি টেকওভার, লেখক ডেইভ রামসে।
- \* দ্য পাওয়ার অব ইওয়ার সাবকনশাস মাইন্ড, লেখক, ড. জোসেফ মারফি।

আপনি কি অবিশ্বাস্য, ভালোবাসা, সাহায্যকারী এবং রোমান্টিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে চান? সেই লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করার জন্য অসংখ্য বই রয়েছে, যেগুলো আপনি এক দশক ধরে পড়তে পারবেন। তার মধ্যে আমার পছন্দের কয়েকটি :

- \* দ্য ফাইভ লাভ ল্যান্ডস্কেপ, লেখক গেরি ডি চ্যাপম্যান
- \* দ্য সোলমেইট এক্সপেরিয়েন্স, লেখক জো ডান
- \* দ্য সেভেন প্রিন্সিপলস ফর মেকিং এ ম্যারেজ ওয়াক লেখক জন এম গটম্যান এবং ন্যান সিলভার।

আপনি আপনার সম্পর্ক বদলাতে চান কি, আত্মবিশ্বাস বাড়াতে চান, আপনার যোগাযোগ বা প্রভাবিতকরণ দক্ষতা বাড়াতে চান, জানতে চান কিভাবে দ্য মিরাকুল মর্নিং ১০১

ধনী হবেন, অথবা জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে উন্নতি করতে চান—পাশের বইয়ের দোকানে দৌড়ান, অথবা আমি যা করি তাই করুন, আমাজন.কম-এ যান; আপনার কাজিফত উন্নয়নের জন্য বিশেষ ক্ষেত্রে বইয়ের খনি খুঁজে পাবেন। যারা টাকা বাঁচাতে চান তারা আমার পছন্দের ওয়েবসাইটে ভিজিট করতে পারেন।

[www.paperbackswap.com](http://www.paperbackswap.com).

যারা আমার সফলতা এবং সুখের ওপর প্রভাববিস্তারকারী সম্পূর্ণ বইয়ের লিস্ট চান, তারা দেখতে পারেন আমার রিকমেণ্ডেড রিডিং লিস্ট—

[www.TMMbook.com](http://www.TMMbook.com).

আপনি কত বেশি পড়বেন?

দিনে কমপক্ষে ১০ পৃষ্ঠা করে পড়ার আমি পরামর্শ দিয়ে থাকি, (যদি আপনার পড়ার অভ্যাস না থাকে বা আন্তে আন্তে পড়ে থাকেন, তবে পাঁচ পৃষ্ঠা দিয়ে শুরু করতে পারেন)। বটপট একটি অঙ্ক করে নিন; দিনে ১০ পৃষ্ঠা করে পড়া আপনার ক্ষতি করবে না বরং আপনাকে তৈরি করে দেবে।

আমরা ১০-১৫ মিনিট করে পড়ার কথা বলছি। অথবা এতে ১৫-৩০ মিনিট লাগতে পারে, যদি আপনি আন্তে আন্তে করে পড়েন। এভাবে দেখুন। দিনে ১০ পৃষ্ঠা করে, পড়লে আপনি মাসে বছরে পড়তে পারবেন ৩৬৫০ পৃষ্ঠা, যা ২০০ পৃষ্ঠার ১৮টি আত্ম-উন্নয়নমূলক বইয়ের সমান। এবার আমি আপনাকে জিজ্ঞেস করছি—যদি আপনি পরবর্তী ১২ মাসে ১৮টি ব্যক্তি উন্নয়নের বই পড়েন, তবে আপনি কি নিজেকে অধিক জ্ঞানী, সক্ষম এবং আস্থাশীল ভাববেন না—একজন নতুন এবং উন্নত ব্যক্তিত্ব ও জ্ঞানী আপনি? আসলেই!

পড়া নিয়ে শেষ কথা

\* মাথায় শেষ গন্তব্যের কথা ভেবে শুরু করুন। প্রতিদিন পড়া শুরু করার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, কেন আপনি বইটি পড়ছেন? পড়ে আপনি কি অর্জন করতে যাচ্ছেন এবং এই ফলাফলটি আপনার মাথায় রাখুন। এই বইটি পড়ে আপনি কি অর্জন করতে যাচ্ছেন, তা নিজেকে জিজ্ঞেস করতে এখনই এক মিনিট সময় ব্যয় করুন। আপনি কি বইটি পড়ে শেষ করতে অস্বীকারবদ্ধ? আরও গুরুত্বপূর্ণ হলো, 'দ্য মিরাকল মর্নিং' ৩০-দিনের লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ দিয়ে আপনি যা পড়ছেন, তা বাস্তবায়নে পদক্ষেপ নিতে অস্বীকারবদ্ধ কিনা?

\* অনেক মিরাকল মর্নিং প্র্যাকটিশনার তাদের পড়ার সময়কে ধর্মীয় বই কোরান, বাইবেল এসব পড়ার সঙ্গে সমন্বয় করে নিয়েছেন।

দ্য মিরাকল মর্নিং ১০২

\* আশা করছি আপনি আমার পরামর্শ গ্রহণ করেছেন এবং বইতে আন্ডারলাইন, বৃত্তবৃত্তকরণ, এবং হাইলাইট করেছেন, পড়ে ফেলা পৃষ্ঠার কর্নার ভাঁজ করে রাখছেন এবং বইয়ের মার্জিনে নোট রাখছেন। একটি বই পড়ে সবচেয়ে বেশি উপকৃত হওয়ার জন্য এবং পরের বারের পড়াকে সহজ করার জন্য আমি আবারও যা পড়তে চাই, তা আন্ডারলাইন এবং সার্কেল করে রাখি এবং মার্জিনে নোট রাখি, যাতে কেন আন্ডারলাইন করেছিলাম, তা মনে করতে পারি। এভাবে দাগ দিয়ে রাখতে পরে যে-কোনো সময়ে আমি বইটি পুনরায় হাতে নিয়ে তার মুখ্য শিক্ষা, আইডিয়া এবং সুবিধাগুলো বুঝে নিতে পারি। তার জন্য আবার কভার থেকে কভার পড়তে হয় না।

\* ব্যক্তি উন্নয়নের ভালো বইগুলো পুনরায় পড়াকে আমি খুব বেশি জোর দিচ্ছি। একটি বই একবার পড়ে আমি কদাচিৎ-এর সবগুলো বিষয় আত্মস্থ করতে পেরেছি। যে-কোনো ক্ষেত্রে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনে দরকার রিপিটেশন, কোনো নির্দিষ্ট আইডিয়া, স্ট্র্যাটেজি এবং টেকনিক-এর সঙ্গে বারবার পরিচিত হতে থাকা, যতক্ষণ না এগুলো আপনার অবচেতন মনে পাকাপোক্ত আসন গ্রহণ করে।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি কারাতে প্র্যাকটিসে মাস্টারি অর্জন করতে চান, তবে আপনি কৌশলটি একবার পড়ে নিয়ে বলতে পারবেন না—ব্যস, হয়ে গেছে। না তা নয়। আপনাকে কৌশলটি শিখে প্র্যাকটিস করতে হয়। এরপর sensei-তে ফিরে গিয়ে আবার তা শিখতে হয় এবং একটিমাত্র কৌশলে মাস্টারি আনার জন্য শত শত বার প্র্যাকটিস করে যেতে হয়। নিজের জীবনের উন্নতির জন্য বিভিন্ন কৌশলে মাস্টারি আনতে একইভাবে কাজ করতে হয়। আগে যে স্ট্র্যাটেজি শিখেছেন, তার ওপর মাস্টারি আনার আগে ঐ স্ট্র্যাটেজির ওপর লেখা বই পুনরায় পড়ার গুরুত্ব নতুন কোনো স্ট্র্যাটেজি শেখার চেয়ে অনেক অনেক বেশি। যে বই আমার জীবনে আসলে কোনো প্রভাব বিস্তার করতে পারবে বলে মনে করি, সেই বই পুনরায় পড়ার ব্যাপারে আমি অঙ্গীকার করে থাকি। অথবা কমপক্ষে আমার আন্ডারলাইন, সার্কেল বা হাইলাইট করা অংশটুকু পড়ার অঙ্গীকার করি। প্রথমবার পড়ার পর পুনর্বার পড়ার জন্য প্রয়োজনীয় বইগুলো শেল্ফের নির্দিষ্ট জায়গায় রাখি। থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ বইটি আমি তিনবার পড়েছি এবং বছরের বিভিন্ন সময় বইটি খুলে দেখি। পুনর্বার পড়ার জন্য দরকার হয় ডিসিপ্লিন, কৌশল নতুনভাবে কোনো বই পড়তে সবসময়ই ভালো লাগে। রিপিটেশন বিরক্তিকর (এজন্যই খুব কম লোক কোনো বিষয়ে মাস্টারি অর্জন করতে পারে। কিন্তু উচ্চস্তরের আত্মশৃঙ্খলা অর্জনে আমাদের এ কাজটি করতে হয়। কেন এ বইটি নিয়ে তা করছেন না? শেষ করার দ্য মিরাকুল মর্নিং ১০৩

সঙ্গে সঙ্গে গভীরভাবে শেখার জন্য এবং 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এ মাস্টারি আবারও পড়ার দ্রুত প্রতিশ্রুতি দিন যাতে এ কাজে আরও বেশি সময় পান।

লাইফ -S.A.V.E.R.S.

-এস ফর স্ক্রাইবিং

আপনি যা কিছু লিখেন না কেন, পৃষ্ঠার মধ্যে শব্দগুচ্ছ; এটি এক ধরনের খেরাপি যাতে একটি পয়সাও খরচ হয় না।

-ডায়না রাব

যে-কোনো স্থান থেকে এবং যে-কোনো সময়ে আইডিয়া আসতে পারে। মনে মনে নোট রাখার সমস্যা হলো এটি দ্রুত উবে যায়।

-রল্ফ স্মিথ

লাইফ সেভার্স-এর চূড়ান্ত প্র্যাকটিস হলো লিপিবদ্ধ করা। এর আরেকটি শব্দ হলো লেখা। যেহেতু আমি লাইফ সেভার্স-এর শেষ শব্দ 'এস' রাখতে চাই, তাই আমাকে স্ক্রাইবিং বলতে দিন। কারণ 'W (Writing) এখানে ফিট হবে না। ধন্যবাদ Thesaurus<sup>TM</sup>-কে, আমি এজন্য ঋণী হয়ে থাকলাম। 'জার্নালিং স্ক্রাইবিং-এর ক্ষেত্রে আমার পছন্দ জার্নালাইজিং। আমার মিরাকল মর্নিং-এর সময়ে আমি এ কাজ ৫-১০ মিনিট ধরে করে থাকি। মাথা থেকে চিন্তা বের করে তা লিখে রাখার মাধ্যমে আপনি এমন কিছু অন্তর্দৃষ্টি পেতে পারেন, যা আর অন্য কোনোভাবেই পাবেন না। আপনার অন্তর্দৃষ্টি, আইডিয়া, বিশাল অর্জন, উপলব্ধি, সফলতা, এবং অর্জিত শিক্ষা, এর পাশাপাশি আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে সুযোগ, ব্যক্তিগত প্রবৃদ্ধি এবং উন্নয়ন লিপিবদ্ধকরণে মিরাকল মর্নিং-এর স্ক্রাইবিং উপাদান আপনাকে সক্ষম করে তুলে।

যখন আমি বছর বছর ধরে ডায়েরি লেখার এই বিরাট সুবিধার কথা জানতাম, কিন্তু সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে তা করার চেষ্টা মোটেই করিনি। কারণ এটি আমার ২৪ ঘণ্টার দিনের রুটিনের অংশ হয়ে ওঠেনি। আমি সাধারণত বেডের পাশে একটি জার্নাল রাখতাম, এবং রাতে দেরি করে বাড়ি ফেরার ১০ দিনের মধ্যে ৯ দিনই জার্নাল না রাখার পক্ষে খুব ক্লান্ত হয়ে পড়ার অজুহাত বের করে নিতাম। আমার জার্নাল প্রায়ই খালি থেকে যেত। যদিও আমার পাশে শূন্য জার্নাল পড়ে থাকত তা তারপরও আমি নতুন জার্নাল কিনে নিতাম। নতুনটি হতো আরও দামি কিন্তু নিজেকে সান্ত্বনা দিতাম এই বলে যে, অনেক দামি একটি জার্নাল কিনেছি। অবশ্যই আমি এই জার্নালে লিখবো।

দ্য মিরাকল মর্নিং ১০৪

একটি সুন্দর তত্ত্ব। ঠিক না? দুর্ভাগ্যজনকভাবে আমার দুর্বল এই স্ট্র্যাটেজি কাজ করতো না। বছর বছর ধরে আমি দামি থেকে আরও দামি জার্নাল জমা করে রেখেছিলাম কিন্তু সেগুলো খালিই পড়ে থাকতো। এসব মিরাকল মর্নিং চালু হওয়ার আগে। মিরাকল মর্নিং চালুর প্রথম দিন থেকেই আমাকে নিয়মিত জার্নাল লেখা সুযোগ করে দিল। খুব কম সময়েই এটি আমার প্রিয় এক স্বভাবে পরিণত হলো। এখন আমি বলতে পারছি, জার্নালিং আমার জীবনে এক পরিপূর্ণতাদানকারী প্র্যাকটিস। শুধু যে আমার চিন্তাধারাকে প্রতিদিন সচেতনভাবে লিখে রাখা থেকে সুবিধা পেয়ে যাচ্ছি, তা না। তারচেয়ে বেশি শক্তিশালী অবস্থান হলো, জার্নালে নিজের এসব লেখা শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত রিভিউ করতে পারছি। যে-কোনো সময়ে এই রিভিউ কাজ করা যাচ্ছে। বিশেষভাবে তা করছি বছরের শেষে। পেছনে ফিরে এসব জার্নাল লেখা রিভিউ করা যে কতো আনন্দের, কতো গঠনমূলক তা লিখে বোঝানো যাবে না। কিন্তু আমি সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করে যাবো।

আমার প্রথম জার্নাল রিভিউ এক বছর 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর কাজ করে তা জার্নালে লিখে রাখার পর ডিসেম্বর ৩১, এ বছরের প্রথম দিনে লেখা প্রথম পৃষ্ঠা আমি পড়া শুরু করি। দিনের পর দিন আমি রিভিউ করতে থাকি, এবং আমার পুরো বছর আবিষ্কার করতে থাকি। আমি আমার প্রতিদিনের মাইন্ডসেট ভিজিট করতে থাকি, এবং এ বছরে আমার কি মানসিক প্রবৃদ্ধি হলো তা আবিষ্কার করতে পারি। আমার কাজ, কর্মপ্রক্রিয়া এবং উন্নতি পর্যবেক্ষণ করতে থাকি। এর ফলে গত ১২ মাসে আমার কী উন্নতি হলো তা জানতে পারি। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, আমার শেখা বিষয় পুনরায় আয়ত্তে আনতে পারি, যার অনেকগুলো আমি ভুলে গিয়েছিলাম।

গাটিচুড ২.০ আমি কৃতজ্ঞতাবোধের অনেক গভীরে পৌঁছে যাই। এর আগে কখনো একসঙ্গে দুটো স্তরে আমার এ উপলব্ধি আসেনি। এটি যেন আমার প্রথম ব্যাক টু দ্য ফিউচার।

ত্বরান্বিত প্রবৃদ্ধি তারপর আমি জার্নাল রিভিউ থেকে সরিয়ে ভ্যালুতে ট্যাপ করতে থাকি। আমি একটি পিস খালি কাগজ হাতে নেই, মাঝখানে একটি লাইন টেনে নেই এবং উপরে দুটো হেডিং লিখি : অনুশীলনী এবং নতুন অঙ্গীকার। আমার শত শত জার্নালের লেখা পড়ে আমি ডজন ডজন মূল্যবান শিক্ষা আবার আয়ত্তে নিয়ে আসি।

আগের শেখা বিষয়কে আবার আয়ত্তে আনা এবং নতুন নতুন অঙ্গীকার করতে থাকার প্রক্রিয়া থেকে আমার ব্যক্তিগত প্রবৃদ্ধি এবং উন্নয়ন অনেক বেশি সহায়তা অর্জন করে। দৈনিক জার্নাল রাখার অনেক অনেক সুবিধা থেকে অল্প কয়েকটি আমি বর্ণনা করলাম। আমার পছন্দের আরও কয়েকটি সুবিধা তুলে ধরছি।

\* স্বচ্ছতা অর্জন : কোনো কিছু লিখে রাখা আমাদেরকে তা ভালো করে বুঝে নিতে বাধ্য করে। জার্নালিং আপনাকে আরও স্বচ্ছতা দান করে, ব্রেইনস্ট্রিম করতে দেয় এবং সমস্যার মধ্যে কাজ করতে সাহায্য করে।

\* আইডিয়া আয়ত্তে আনা জার্নালিং শুধু আপনার আইডিয়াকে যে বিস্তৃত করে তা না, বরং গুরুত্বপূর্ণ কোনো আইডিয়া হারিয়ে ফেলা থেকে বিরত রাখে, যা দিয়ে আপনাকে ভবিষ্যতে কাজ করতে হয়।

\* লেসন রিভিউ করা, আপনি যেসব লেসন শিখলেন তা রিভিউ করতে জার্নাল আপনাকে সক্ষম করে তুলে।

\* আপনার উন্নতি যে হচ্ছে তা স্বীকার করুন একবছর আগের নিজের লেখা জার্নাল পড়তে দারুণ লাগে। দেখা যায় কতোটুকু উন্নতি হয়েছে। এটি নিজেকে শক্তিশালী করে তোলার, আত্মবিশ্বাসের উদ্দীপনাদানকারী এবং উপভোগ্য অভিজ্ঞতা। এটি অন্য কোনোভাবে নকল করা যায় না। গ্যাপ-ফোকাস : আপনাকে কি আঘাত করে নাকি সাহায্য করে?

এই অধ্যায়ের শুরুতে আমরা লাইফ সেভার্সের ব্যবহার করে সম্ভাব্য গ্যাপ কমানোর কথা বলেছিলাম। আমি যাকে বলি গ্যাপ-ফোকাস, তাতে মানব সমাজ কন্ডিশন্ড হয়ে থাকে। জীবনে আমরা কী ছিলাম আর কী হতে চেয়েছিলাম, আমরা কী করেছিলাম, আর কী করতে চেয়েছিলাম বা কী পেতে চেয়েছিলাম, আমরা কী ধরনের মানুষ ছিলাম, আর কি ধরনের মানুষ হতে চেয়েছিলাম, তার মধ্যকার গ্যাপকে ফোকাস করে থাকি। সমস্যা হলো, অবিরাম গ্যাপ-ফোকাস আমাদের আস্থা এবং সেল্ফ ইমেজ গড়ার ক্ষেত্রে ক্ষতিকর হতে পারে। আমাদের যে পূর্যাপ্ত নেই, আমরা যে তেমন কিছু করতে পারিনি/এসব উপলব্ধি করতে পারি। অনুভব হতে পারে, আমরা সেরকম ভালো মানুষ হয়ে উড়তে পারিনি।

উচ্চ অর্জনকারীরা এদিক দিয়ে খুব খারাপ। তারা নিজেদের কর্মসম্পাদনকে অবিরাম অবহেলা করে থাকে, অথবা নিজেদের অর্জনকে নিম্নমানের অর্জন বলে মনে করে। প্রতিটি ভুল এবং ভুল কর্মসম্পাদনের জন্য নিজের ওপর অভিসম্পাত করে থাকেন এবং কখনো অনুভব করে না যে তারা যা করেছে অনেক কিছু করেছে। হাস্যকর ব্যাপার হলো, উচ্চ অর্জনকারীদের অর্জনের পেছনের কারণ

হিসেবে বিরাট অংশ জুড়ে আছে গ্যাপ-ফোকাস। এই গ্যাপ কমানোর অদম্য আকাঙ্ক্ষা মানুষকে তাদের দক্ষতা বৃদ্ধির পথে জ্বালানি সরবরাহ করে থাকে, এবং লক্ষ্য অর্জনের পথে অবিরাম তাদেরকে ধাবিত করতে থাকে। কোনো পজিটিভ প্রো-অ্যাকটিভ চিন্তা থেকে এলে গ্যাপ-ফোকাস প্রোডাকটিভ হয়ে থাকে এবং ভালো ফলাফল নিয়ে আসে। ‘আমি আমার সম্ভাবনার বাস্তবায়নে খুবই উত্তেজিত এবং অঙ্গীকারবদ্ধ।’ এই প্রেক্ষাপটে কোন অসম্পূর্ণতার অনুভূতিহীন ঘোষণা খুবই কার্যকর। দুর্ভাগ্যজনকভাবে খুব কমক্ষেত্রেই এ অবস্থা পাওয়া যায়। সাধারণ মানুষ, এমনকি সাধারণভাবে বড়ো অর্জনকারীরাও তাদের গ্যাপকে নেতিবাচকভাবে দেখে থাকেন।

যারা সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে তাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে লেভেল ১০ সফলতা অর্জনে ফোকাস করে থাকেন, তারা নিজেদের অবস্থানের জন্য খুব বেশি কৃতজ্ঞ থাকেন, তারা যা অর্জন করেছেন, তার জন্য নিয়মিতভাবে নিজেদেরকে স্বীকৃতি প্রদান করেন এবং জীবনে তাদের অবস্থানের জন্য সবসময় শান্তিতে থাকেন। আমি এ মুহূর্তে যা করছি, তা সবচেয়ে ভালোভাবে করছি এবং একই সময়ে আমি আরও ভালো করতে পারি এবং করবো এই আইডিয়া দুটির মধ্যে দ্বন্দ্ব বিদ্যমান। ব্যক্তি যখন সম্ভাবনার দুয়ার তার বন্ধ করেই যাচ্ছে, তখন ব্যলেসড সেল্ফ অ্যাসেসমেন্ট না পাওয়া, পাওয়া, অনেক কিছু করে ফেলা ইত্যাদি অসম্পূর্ণতার অনুভূতিকে প্রতিহত করে।

সাধারণত যখন দিন, সপ্তাহ, মাস, বা বছর চলে যায় এবং আমরা গ্যাপ মোড়ে থাকি, তখন নিজেদেরকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করা প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠে। উদাহরণস্বরূপ, দিনের কার্যতালিকায় আপনার যদি ১০টি কাজ করার থাকে এবং আপনি ৬টিই করে ফেলেন, তবুও আপনার গ্যাপ ফোকাস বলতে থাকবে যে, আপনার অনেক কিছু করার ছিল, করতে পারেননি।

বেশিরভাগ মানুষ দিনে ডজন ডজন এমনকি শত শত সঠিক কাজ করে থাকে এবং খুব কমই ভুল কাজ করে থাকে। অনুমান করুন তো, মানুষ কৌশল বিষয়টি মনে রাখবে এবং বারবার তাদের মনে বাজতে থাকবে? আপনার ১০০টি সঠিক কাজ ফোকাস করার অনুভূতি কি অধিক গুরুত্ব পাবে না? নিশ্চয়ই তা বেশ উপভোগ্য হবে।

জার্নাল লেখাতে কী উপকার হতে পারে প্রতিদিন কাঠামোবদ্ধভাবে স্ট্র্যাটেজিক প্রক্রিয়ার জার্নাল লিখতে থাকা আপনি যা কিছু সম্পন্ন করলেন, তার ওপরেই আপনার ফোকাসকে ধাবিত করবে। আপনি কি জন্যে কৃতজ্ঞ, আগামীকাল দ্য মিরাকল মর্নিং ১০৭



আরও ভালো কি করতে আপনি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ? এভাবে আপনার প্রতিদিনকার যাত্রা আরও গভীরভাবে উপভোগ করছেন, ভবিষ্যতে যে উন্নতি করবেন, তা নিয়ে আপনি অনেক ভালো অনুভব করছেন এবং আপনার রেজাল্টকে আরও ত্বরান্বিত করতে আরও উচ্চ স্বচ্ছতার ব্যবহার করে যাচ্ছেন।

## ইফেকটিভ জার্নালিং

এখানে জার্নালিং স্টার্ট করার এবং বর্তমান জার্নালিং-এর উন্নতি করার তিনটি পদক্ষেপ দেওয়া হলো

১. ফরমেট বেছে নিন—ডিজিটাল বা ট্রাডিশনাল। আপনাকে বেছে নিতে হবে, আপনি কি ট্রাডিশনাল জার্নালে লিখবেন, নাকি ডিজিটাল অনলাইনে লিখবেন, সে সিদ্ধান্ত আপনার। অনলাইনে লেখার জন্য বিভিন্ন অ্যাপস রয়েছে। ট্রাডিশনাল এবং ডিজিটাল দুটো পদ্ধতির সুবিধা অসুবিধা রয়েছে। কিন্তু বেছে নেওয়াকে নির্ভর করে আপনার ব্যক্তিগত পছন্দের ওপর আপনি কি হাতে লিখতে পছন্দ করেন, নাকি টাইপ করতে পছন্দ করেন। কোন ফরমেট ব্যবহার করবেন, তা অপেক্ষাকৃত সাধারণ সিদ্ধান্ত।

২. জার্নাল হাতে নেওয়া, ট্রাডিশনাল জার্নালের কথায় আসলে, যে-কোনো ধরনের জার্নালে লিখলেই হয় (আপনি কমদামি স্পাইরেল নোটবুক ব্যবহার করতে পারেন)। যেহেতু একটি জার্নাল সারাজীবন ব্যবহার করতে যাচ্ছেন, সেহেতু সেটি টেকসই এবং সুন্দর হলে ভালো। এমন একটি জার্নাল নিন, যাতে শুধু লাইন টানা থাকলে হবে না, তারিখও দেওয়া থাকবে এবং ৩৬৫ দিনের কথা লেখার সুযোগ থাকবে। এর মধ্যে ডিজাইন করা থাকলে তা প্রতিদিন অনুসরণ করতে আমি বাধ্য থাকি। এক বা দুদিন লেখা না হলে সেদিনের জায়গা খালি থাকবে। এতে আমাকে পেছনে ফিরে যেতে হবে এবং এসব মিস হয়ে যাওয়া দিনগুলোকে মানসিকভাবে রিভিউ করতে বাধ্য করে, এবং জার্নালে সে দিনগুলোর কথাও লিখতে বাধ্য করে। দিন তারিখ দেওয়া জার্নালে লেখা খুব ভালো। এতে পেছনে ফিরে যে-কোনো সময়ে রিভিউ করা যায়। এবং আগে বর্ণিত সেসব সুবিধা ভোগ করা যায়।

ডিজিটাল জার্নালের কথায় আসলে, অনেকগুলো বিকল্প থাকে। আমি গত বছর আইফোন অ্যাপস ব্যবহার করেছি এবং অনলাইন জার্নাল [www.penzu.com](http://www.penzu.com)ও খুব জনপ্রিয়। আবারও বলছি, এটি আপনার পছন্দের ওপর নির্ভর করে। আপনার চাহিদা এখানে গুরুত্বপূর্ণ। গুগলে শুধু টাইপ করুন 'online journal' অথবা অ্যাপ স্টোরে 'journal' অনেকগুলো বিকল্প আপনার দ্য মিরাকল মর্নিং ১০৮

সামনে চলে আসবে। আমি তারিখ দেওয়া, লাইন টানা এ-রকম একটি জার্নাল ব্যবহার করতাম।

৩. কি লিখবেন সিদ্ধান্ত নিন? আপনার জীবনের অসংখ্য দিক রয়েছে, যা নিয়ে লিখতে পারেন। কৃতজ্ঞতা, স্বপ্ন, খাবার, কাজ ইত্যাদি বিষয়ে লেখা যেতে পারে। আপনি নিজের লক্ষ্য, স্বপ্ন, পরিকল্পনা, পরিবার, অঙ্গীকার, প্রাপ্ত শিক্ষা, এবং আপনার জীবনের ফোকাস হওয়া যে-কোনো বিষয়ে লেখা যেতে পারে। আমার জার্নালিং পদ্ধতি সুনির্দিষ্ট এবং কাঠামোবদ্ধ হয়ে থাকে—যার মধ্যে থাকে কেন আমি কৃতজ্ঞ, আমার সম্পন্ন করা কাজের স্বীকৃতি, কোন কোন ক্ষেত্রে আমাকে উন্নতি করতে হবে।

### আপনি কি কোনো বই লিখতে চান?

ইউএসএ টুডে-এর একটি সার্ভের মতে, ৮২% আমেরিকান বই লিখতে চান কিন্তু এর # ১ বাধা কোথায়? আপনি ঠিকই অনুমান করেছেন—সময় নেই। আপনি যদি কোনো বই লিখতে চান, তবে মিরাকল মর্নিং ব্যবহার করে আপনি তা করতে পারেন। বাস্তবে এখন ৬:০৩ মিনিটে আমি আমার মিরাকল মর্নিং লিখছি।

আমার বিশ্বাস প্রত্যেকের মাঝেই একটি বই রয়েছে—যার মধ্যে আছে বিশ্বকে তার স্বতন্ত্র ভ্যালু অফার করার মতো অনেক কিছুর। সম্প্রতি আমার ক্লায়েন্টদের আমি কিভাবে তাদের প্রথম বই লেখা শুরু (বা শেষ) করতে হবে, তার কোচিং দিয়ে যাচ্ছি। তাদের কোচিং দিচ্ছি, কিভাবে বেস্ট সেলার লেখক হওয়া যেতে পারে। আপনি যদি নিজের বই শুরু, শেষ এবং মার্কেটিং করেন, আমার কাছে এ নিয়ে স্বাচ্ছন্দ্য ই-মেইল করতে পারেন—

[helpmewithmybook@miraclemorning.com](mailto:helpmewithmybook@miraclemorning.com)

এর মধ্যে কি বিষয়ে আমার সাহায্য দরকার, তা উল্লেখ করতে পারেন। আমি আপনার কথা শুনতে উন্মুক্ত হয়ে আছি এবং আপনি কি নিয়ে লিখতে যাচ্ছেন তা নিয়েও—তার মানে ক্লিকইব নিয়ে। লাইফ S.A.V.E.R.S নিয়ে মডেল কথার প্রত্যেকটি কাজ প্রথমে কঠিন থাকলেও পরে সহজ হয়ে যায়। প্রত্যেকটি নতুন অভিজ্ঞতায় প্রথমে স্বাচ্ছন্দ্য না আসলেও পরে স্বাচ্ছন্দ্য আসে। শ্রুতি বেশি আপনি 'লাইফ সেভার্স' প্র্যাকটিস করবেন, তত বেশি এগুলো আপনার জন্য স্বাভাবিক হয়ে উঠবে। মনে করে দেখুন প্রথমবারের আমার মেডিয়েটিং কথার মনটা ফেরারি হয়ে ওঠে এবং চিন্তাটা পিনবল মেশিনে নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে ঘুরতে থাকতো। এখন আমি মেডিয়েটিং করতে ভালোবাসি, কিন্তু আমি সেটাতে অত দক্ষ হয়ে উঠতে পারিনি। বলা যায় আমি সুন্দরভাবে তা করছি। একইভাবে প্রথমবারের ইয়োগা-এর দ্য মিরাকল মর্নিং ১০৯

কথা বলা যায়—বেশ অস্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করছিলাম। আমি নমনীয় ছিলাম না, ঠিকমতো পোজ দিতে পারতাম না, নিজেকে বেখাপ্লা লাগতো।

এখন ইয়োগা আমার কাছে ব্যায়ামের সবচেয়ে পছন্দের বিষয়। আমি এতে জড়াতে পেরে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ। আমি এখন আপনাদেরকে লাইফ S.A.V.E.R.S.-এ আমন্ত্রণ জানাচ্ছি—যাতে স্বাচ্ছন্দ্যে এবং আরামে এগুলো প্র্যাকটিস করতে পারেন এবং চ্যাপ্টার ১০ অনুযায়ী ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ ৩০ দিনের লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ নেওয়ার আগে একটি জাম্প স্টার্ট নিন। সময় নিয়ে এখনো আপনার সবচেয়ে বড়ো সমস্যা হয়ে থাকলে চিন্তা করবেন না। আমি পরের চ্যাপ্টারে বিষয়টি কভার করে যাচ্ছি, যেখানে মাত্র ৬ মিনিটের কাজ থেকে আপনি লাইফ সেভার্সের পুরো সুবিধা পেতে পারবেন।



### দ্য ৬-মিনিট মিরাকল (ব্যস্ত লোকদের জন্য)

এক দিকে আমরা সবাই সুখী হতে চাই, অন্যদিকে যে সব জিনিস আমাদেরকে সুখী করে আমরা সবাই সেগুলো জানি। কিন্তু আমরা সেসব কাজ করি না। কেন? কারণ সহজ। আমরা সবাই খুব ব্যস্ত। কি করতে এতো ব্যস্ত? সুখী হওয়ার চেষ্টা করতে। মেথিও ক্যালী ভোরে ঘুম থেকে ওঠার মতো সময় আমার হাতে নেই।—অজ্ঞাত।

ওহ! আপনি তাহলে ব্যস্ত? আমি ভাবছিলাম, শুধু আমি ব্যস্ত। সম্ভবত 'দ্য মিরাকল মর্নিং' নিয়ে সাধারণ যে জিজ্ঞাসা বা প্রশ্ন আমি পেয়ে থাকি—এটি করতে কতক্ষণ লাগবে। যখন আমার মধ্যে যুগান্তরকারী সেই উপলব্ধি এলো, আমাদের জীবনের প্রতিটি স্তরে সফলতা আসতে (সম্ভাবনা পূর্ণ করা) আমাদের ব্যক্তিগত উন্নয়নের অপরিহার্যতা (বা না থাকা) দ্বারা সীমাবদ্ধ, তখন সেই উপলব্ধি অনুযায়ী কাজ করা আমাদের সবচেয়ে বড়ো চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়ায়। যেহেতু বছর বছর ধরে আমরা 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর ধারণা উন্নয়ন এবং শেয়ার করে যাচ্ছি, আমি সবসময় সচেতন ছিলাম এটিকে কীভাবে বাস্তবায়নযোগ্য করতে পারি, যাতে আমাদের সবাই 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর জন্য প্রয়োজনীয় সময় বের করে নিতে পারি। যারা অতিরিক্ত ব্যস্ত এবং সময়ের খুব চাপের মধ্যে থাকেন, তাদের কথা চিন্তা করে আমি উদ্ভাবন করেছি ৬-মিনিট মিরাকল মর্নিং।

তেমনি তা সেসব লোকদের জন্য যারা জীবনের পরিস্থিতিতে এতো ব্যস্ত যে একটিমাত্র নতুন কিছু যোগ করা তাদেরকে চরম চাপের মধ্যে ফেলে দেয়। আমার ধারণা, আমরা যে ধরনের মানুষ হতে চাই, আমাদের জীবনে যে ধরনের সফলতা ও সুখ চাই, তার জন্য মিনিট সময় ব্যয় করা শুধু যে যুক্তিযুক্ত জিনিস, এটি অবশ্য কর্তব্য, এমনকি যখন আমরা সময়ের খুব চাপে থাকি। আমার ধারণা যখন আপনারা পরবর্তী কয়েক মিনিটে এই এই ছয় মিনিট সম্পর্কে পড়বেন এবং উপলব্ধি করবেন, তখন আপনারা আনন্দে বিম্মিত হয়ে উঠবেন।

কল্পনা করুন, প্রতিটি সকালের প্রথম ছয় মিনিট যদি এমনি শুরু হয় : মিনিট ওয়ান... ভোরে শান্তিতে ঘুম থেকে ওঠার সঙ্গে নিজের ভিশন সেট করুন—বড়ো

একটি হাই তুলে, আড়মোড় ভেঙ্গে এবং মুখে হাসি নিয়ে। তাড়াহুড়ো করে প্রচণ্ড চাপের মধ্যে দিনটি শুরু করার পরিবর্তে আপনি প্রথম মিনিট খুব শান্তিতে উদ্দেশ্যমূলক নীরবতায় কাটাবেন। আপনি খুব শান্ত হয়ে বসবেন, নীরব থাকবেন, এবং আন্তে আন্তে গভীর শ্বাস নিতে থাকবেন। আপনি কৃতজ্ঞতার জন্য প্রার্থনা করতে পারেন এবং আপনার যাত্রাপথে নির্দেশনা প্রার্থনা করতে পারেন। আপনি প্রথম এক মিনিট মিডিটেশন করতে পারেন। যেহেতু নীরব থাকছেন, সেহেতু আপনি এই মুহূর্তে সম্পূর্ণ উপস্থিত থাকতে পারেন।

মনকে শান্ত রাখবেন, শরীরকে বিশ্রাম দেবেন এবং আপনার সব চাপকে গলে যেতে দেবেন। আপনি শান্তি, উদ্দেশ্য এবং নির্দেশনার এক গভীর অনুভূতি উন্নয়ন করতে পারেন।

মিনিট টু...এর মধ্যে আপনি আপনার দৈনিক ঘোষণা বের করে আনতে পারেন। এটি আপনার সীমাহীন সম্ভাবনা এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অগ্রাধিকারকে মনে করিয়ে দেবে। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত এই ঘোষণা জোরে জোরে পড়তে হবে। যা কিছু খুব গুরুত্বপূর্ণ, তার ওপর ফোকাস করার সঙ্গে সঙ্গে আপনার অভ্যন্তরীণ মটিভেশন বাড়তে থাকবে। এই পাঠ আপনাকে আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি দেবে। আপনার অঙ্গীকার, উদ্দেশ্য, এবং গোল নিয়ে এই পাঠ আপনার প্রকৃত চাহিদা, অধিকার এবং সম্ভাবনার ব্যাপারে আপনাকে শক্তি সঞ্চারণ করবে। মিনিট থ্রি... এর মধ্যে আপনার চোখ বন্ধ করবেন, অথবা ভিশন বোর্ডের দিকে তাকাবেন এবং আপনি ভিজুয়েলাইজ করবেন। আপনার এই ভিজুয়েলাইজেশনের মধ্যে থাকবে লক্ষ্য পৌঁছার পর আপনাকে কেমন দেখাবে এবং আপনার অনুভূতি কেমন হবে? দিনটাকে পারফেক্টলি কাটানোর ব্যাপারে আপনাকে ভিজুয়েলাইজ করতে হবে। পরিবার এবং গুরুত্বপূর্ণ অন্যদের সঙ্গে আপনার কাজ এবং হাসিখুশি থাকাকে উপভোগ করতে হবে এবং দিনে যা কিছু করতে চান, তা সহজভাবে সম্পন্ন করা উপভোগ করতে হবে। তা দেখতে কেমন আপনি দেখবেন, তার অনুভূতি কেমন আপনি তা অনুভব করবেন এবং আপনার সৃষ্টি করা আনন্দের অভিজ্ঞতা অর্জন করবেন। মিনিট ফোর... এক মিনিট সময় নিয়ে আপনি লিখে নেবেন কী কী কারণে আপনি কৃতজ্ঞ, কী কী কারণে আপনি গর্বিত, এবং এই দিনে আপনি যে ফলাফল আনতে অঙ্গীকারবদ্ধ। এটি করার মাধ্যমে আপনি নিজের মধ্যে শক্তি সঞ্চারণ করবেন, উৎসাহ আনয়ন করবেন এবং মনকে আত্মশান্তি করে তুলবেন।

### মিনিট ফাইভ...

তারপর আপনি নিজের সেল্ফ-হেল্প বইটি হাতে নিয়ে একটি মিরাকল মিনিট ব্যয় করে এক পৃষ্ঠা বা দুই পৃষ্ঠা পড়ুন। আপনি নতুন একটি আইডিয়ার কথা জানলেন। এটি এমন কিছু, যা আপনি নিজের দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করতে দ্য মিরাকল মর্নিং ১১২

পারেন। ফলে আপনার কাজের ফলাফল অথবা পারস্পরিক সম্পর্কের উন্নয়ন হবে। আপনি নতুন এমন কিছু আবিষ্কার করে ফেলছেন, যা আপনার চিন্তায় প্রয়োগ করে ভালো অনুভব করতে পারেন এবং ভালোভাবে জীবনযাপন করতে পারেন।

### মিনিট সিক্স...

অবশেষে আপনি দাঁড়াবেন এবং ৬০ সেকেন্ড এদিক সেদিক নড়াচড়া করে শেষ মিনিটটি কাটিয়ে দেবেন। হয়তো আপনি একই স্থানে দৌড়াতে পারেন, হয়তো আপনি জাম্পিং করে এক মিনিট কাটিয়ে দিতে পারেন। হয়ত আপনি ধাক্কাধাক্কি বা উঠবস করেই এই সময়টা পার করে দিতে পারেন; উদ্দেশ্য হলো, আপনার হার্ট রেইট বাড়িয়ে দেওয়া, শক্তি সঞ্চার করা এবং আপনার সক্ষমতা এমনভাবে বাড়াতে পারেন যে, যাতে সতর্ক এবং ফোকসড থাকেন। প্রতিদিনের এই ৬ মিনিট কাটিয়ে আপনার কেমন লাগে? কীভাবে আপনার জীবনের দৈনন্দিন কাজের মান উন্নতি হতে পারে?

আপনি মিরাকল মর্নিং-এ মাত্র ছয় মিনিটের এ কাজে নিজেকে সীমিত করে ফেলুন সেই পরামর্শ আমি দিচ্ছি না। কিন্তু যেমন আমি বলেছিলাম, যখন আপনি সেসব দিনে সময়ের টানাপোড়েনে ছিলেন। দ্য সিক্স মিনিট মিরাকল মর্নিং আপনার ব্যক্তিগত উন্নয়নকে ত্বরান্বিত করার শক্তিশালী স্ট্র্যাটেজি প্রদান করে যাচ্ছে।

## অধ্যায় ১৮

‘আপনার লাইফস্টাইল-এর সঙ্গে ফিট হতে এবং সবচেয়ে বড়ো লক্ষ্য এবং স্বপ্ন বাস্তবায়নে মিরাকল মর্নিংকে কাস্টমাইজ করে তোলা ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ বিস্ময়কর। এই আমার জীবনে নতুন ধরনের স্বচ্ছতা, ফোকাস এবং শক্তি প্রদান করেছে। যেটি তারচেয়ে বেশি এটি প্রত্যেকের গোল এবং সিডিউল অনুযায়ী আলাদা রুটিন প্রদান করেছে। একটি ব্যবসায়ের মালিক এবং এক বছরের শিশুর মা হিসেবে আমার জন্য এটি নিজেকে প্রতিফলিত করার, প্রার্থনা করার, আমার স্বপ্ন ও গোল ফোকাস করার, ব্যায়াম করার, এবং চাপ মুক্ত থাকার সময় প্রদান করেছে। এটি আমার জীবনের বিভিন্ন মানুষ, ঘটনা এবং আশীর্বাদ-এর প্রতি কৃতজ্ঞ থাকার মূল্যবান সময় প্রদান করেছে, আমাদের সবারই সপ্তাহে ১৬৮ ঘণ্টা সময় রয়েছে, তাই ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর কাজ শুরু করুন। আপনার জীবনে অনেক মিরাকল দেখতে পাবেন, যা এর আগে কখনো দেখতে পাননি।’

-কেথি হিয়েনি, বিজনেস ওনার।

এই পয়েন্ট আসার আগে আমরা প্রাথমিকভাবে লাইফ S.A.V.E.R.S মডেল নিয়ে আলোচনা করেছি, যাতে মিরাকল মর্নিং-এ আপনি নিজের ব্যক্তিগত উন্নয়নকে ত্বরান্বিত করে নিতে পারেন। মিরাকল মর্নিংকে শতভাগ কাস্টমাইজ করে নেওয়া যায়। আপনার জেগে ওঠা থেকে শুরু করে মিরাকল মর্নিংয়ে যেসব কাজ করবেন, তার পুরো সময়সীমা, প্রতিটি কাজের ক্রম, এসব বিষয়ে কিভাবে মিরাকল মর্নিংকে আপনার লাইফস্টাইলে ফিট করে নেবেন, এ ব্যাপারে কোনো ধরাবাধা নিয়ম নেই। এমনভাবে তা ফিট করে নিতে হবে, যাতে আগের চেয়ে দ্রুত আপনার গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা পাওয়া যায়।

এখানে আমি এসব কিছু নিয়েই আলোচনা করবো। প্রথমে কখন কী খাবেন, কীভাবে মিরাকল মর্নিংকে আপনার প্রধান লক্ষ্য এবং স্বপ্ন পূরণে কাজে লাগাবেন, সপ্তাহান্তে কী করবেন, প্রোট্রাস্টিনেশন দূর করুন, টিপস এবং আরও অনেক কিছু এই আলোচনায় স্থান পাবে। জেগে ওঠা এবং কাজ শুরু মনে হতে পারে এটি

স্বতঃস্ফূর্ততাবিরোধী কিন্তু আমার সঙ্গে থাকুন। আপনাকে আসলে সকালে ওঠে 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর কাজ করতে হবে না।

আহা?

অবশ্যই ভোরে ঘুম থেকে ওঠার এবং প্রো-অ্যাক্টিভভাবে আপনার দিন শুরু করার কিছু অনন্বীকার্য সুবিধা রয়েছে। যদিও কারো কারো লাইফস্টাইল এটিকে সমর্থন করে না। অবশ্যই কেউ কেউ কবরস্থানে কাজ করেন, অথবা গভীর রাত পর্যন্ত ডিউটি করেন, তাদের জন্য আলাদা জেগে ওঠার সময়সূচি দরকার হয়, কারণ তারা অন্যদের মতো রাত ৯টায় ঘুমোতে যান না। এসব ভিন্ন ভিন্ন সময়সূচি বিবেচনা করে যা বলতে পারি তা হলো, মিরাকল মর্নিং-এর সারাংশ হলো, আপনি স্বাভাবিক সময় থেকে ৩০-৬০ মিনিট আগে জেগে উঠবেন। এতে নিজের উন্নতি করতে সময় দেওয়া যায়, যাতে আপনি নিজের জীবনকে রূপান্তর করে নিতে পারেন। কখন, কেন এবং কী খাবেন (সকালে) এ পর্যন্ত আমি সম্ভবত অবাক হয়ে ভাবছেন, মিরাকল মর্নিং-এ কখন খেতে যাবো? এ নিয়েই আমি এখন কথা বলবো। মিরাকল মর্নিং-এ কখন খাবেন, তার পাশাপাশি কী খাবেন সেটিও গুরুত্বপূর্ণ। সবার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনি যা খেতে যাচ্ছেন, তা কেন বাছাই করলেন?

কখন খাবেন?

মনে রাখবেন, প্রতিদিন শরীর খাবার পরিপাক করতে গিয়ে শক্তি হারাতে থাকে। খাবার যত বেশি হবে, আপনি শরীরকে পরিপাক করতে তত বেশি খাবার দিতে থাকবেন, আপনাকে তত বেশি শক্তিশূন্য মনে হবে। এসব কথা বিবেচনা করে আমি মিরাকল মর্নিং-এর পরেই খাবার নিতে বলি। এটি নিশ্চিত করে যে, লাইফ সেভার্স-এর সময়ে কাম্য মাত্রায় সতর্কতা ও ফোকাসের আপনার রক্ত ব্রেনে প্রবাহিত হতে থাকবে, পাকস্থলীতে নয়। আপনার যদি মনেই হয়, ভোরে কিছু না কিছু আপনাকে খেতেই হবে, তবে ছোটো, হালকা এবং সহজে পরিপাকযোগ্য এমন কিছু খেতে পারেন। যেমন তাজা কোনো খাবার।

কেন খেতে হবে?

এবার চলুন আলোচনা করি, কেন আপনি খাবার খেতে থাকবেন? যখন আপনি প্রোসারি স্টোরে শপিং করেন, অথবা রেস্টুরেন্টের মেনু থেকে খাবার পছন্দ করেন, কোন খাবার আপনার শরীরে ঢুকাতে যাচ্ছেন, তা কিসের ভিত্তিতে ঠিক করে থাকেন? আপনার পছন্দ কি শুধুমাত্র স্বাদের ওপর নির্ভর করে? নাকি টেকচার? সুবিধা? স্বাস্থ্য? শক্তি? নাকি ডায়েটের সমস্যার ওপর?



অধিকাংশ মানুষ খাবার পছন্দ করে স্বাদের কথা বিবেচনা করে। আরও গভীরে, আমরা যেসব খাবারের স্বাদ পছন্দ করি, তার সঙ্গে আবেগের সম্পর্কের ওপর। যদি আপনি কাউকে জিজ্ঞেস করেন, ‘কেন আপনি এই আইসক্রিমটি বেশি পছন্দ করছেন? আপনি কেন এই সোডা নিচ্ছেন? অথবা কেন গ্লোসারি শপ থেকে এই ফ্রাইড চিকেন বাসায় নিয়ে এলেন?’ সম্ভবত আপনি যেসব উত্তর শুনতে যাবেন, তার সবগুলোই আবেগের আনন্দ-কেন্দ্রিক হয়ে থাকবে। সেই আনন্দ আসে খাবারের স্বাদ থেকে। এক্ষেত্রে এসব খাবার স্বাস্থ্যের দিকে কী পরিমাণ ভ্যালু যোগ করবে, অথবা কী পরিমাণ এনার্জি পাওয়া যাবে, তার ব্যাখ্যা কারো কাছ থেকে পাবেন না।

আমার কথা হলো আমরা যদি অধিক এনার্জি পেতে চাই (যা আমরা চাইবো) এবং চাই, আমরা স্বাস্থ্যবান হয়ে উঠি এবং রোগমুক্ত থাকি (যা আমরা সবাই চাই), তাহলে আমরা যা খাই তা পুনরায় পরীক্ষা করে দেখা দরকার। আমরা যা খাই সুস্বাস্থ্যের দিক দিয়ে তার ভ্যালু এবং এনার্জির দিক স্বাদ থেকে বেশি বিবেচনা করা দরকার হয়ে পড়ে। আমি কোনোভাবেই তা বলছি না যে, আমরা যা খাই, তা স্বাস্থ্য ও শক্তি প্রদান করতে হবে; স্বাদের কোনো দরকার নেই। আমি বলছি—আমরা দুটোই পেতে পারি। আমি বলছি—যদি আমরা প্রতিদিন প্রচুর এনার্জি নিয়ে বাঁচতে চাই; যাতে সবচেয়ে ভালো পারফরমেন্স দেখাতে পারি এবং দীর্ঘ এবং সুস্থ জীবনযাপন করতে পারি, আমাদেরকে এমন সব খাবার বেছে নিতে হবে, যেগুলোতে স্বাস্থ্য ভালো থাকে এবং আমরা পর্যাপ্ত এনার্জি পেয়ে থাকি, সঙ্গে সঙ্গে খাবারগুলো সুস্বাদু হয়।

কি খাবো?

কি খাবো তা নিয়ে আলোচনার আগে চলুন একটু আলোচনা করে দেখি, কী পান করবো। ক্লোজ ফ্রফ জেগে ওঠার স্ট্র্যাটেজির পাঁচটি স্টেপের চার নম্বরটির কথা মনে করে দেখুন—রাতের ঘুমের পর জেগে ওঠে নিজেকে রিহাড্রেট করতে এক গ্লাস পানি পান করার কথা বলা হয়েছিল। এরপর আমি সাধারণত আমার মিরাকল মর্নিং-এ এক কাপ ভালো মানের চা খেতাম। প্রতিদিন আমার ঘড়ির অ্যালার্ম ১৫ মিনিট আগে দিয়ে রাখতাম, যাতে নিজের চা তৈরি করে নিতাম। আপনি যদি কফি পছন্দ করেন, তবে সকালে এক কাপ কফির স্বাদ গ্রহণ করুন।

কি খাবো, তা নিয়ে কথা বলতে গেলে বলতেই হয় যে, তাজা খাবার যেমন : তাজা ফল, তরি তরকারি ডায়েটসমৃদ্ধ থাকে। এগুলো খেলে মানসিক ফোকাস উন্নত হয়, আবেগ ভালো থাকে, স্বাস্থ্য অটুট থাকে এবং আপনাকে রোগমুক্ত রাখে।

প্রবাদ বাক্যটির কথা মনে রাখুন, আপনি চাই, যা আপনি খেয়ে থাকেন। আপনার শরীরের প্রতি যত্ন নিন, তাহলে শরীর আপনার প্রতি যত্ন নেবে। আপনি তাৎক্ষণিক প্রচুর শক্তি পাবেন এবং আপনার চিন্তার স্বচ্ছতা বেড়ে যাবে।

দ্য মিরাকল মর্নিং ১১৬

আপনার লক্ষ্য এবং স্বপ্নের সঙ্গে 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-কে সম্পর্কিত করে দেওয়া, অধিকাংশ মিরাকল মর্নিং প্র্যাকটিশনার এবং হাই-এচিভাররা তাদের বর্তমান লক্ষ্য এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্বপ্নের দিকে ফোকাস বাড়িয়ে দেন। এটি বিশেষভাবে তাদের ক্ষেত্রে ভালো কাজ দেয়, যারা কাজ তুলে রেখেছেন অথবা একটি ব্যবসা শুরু করার অথবা একটি বই লেখার সময় করতে পারছেন না। আপনার গোল ফোকাস করতে এবং স্বপ্ন বাস্তবায়নে যে হারে এগোচ্ছেন, সেই গতিকে আরও ত্বরান্বিত করতে আপনার সক্ষমতা বাড়াতে হবে। এই সক্ষমতা বাড়ানোর ক্ষেত্রে লাইফ S.A.V.E.R.S একটি আদর্শ হিসেবে কাজ করে।

উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি নিজের ঘোষণা তৈরি করতে যাবেন, তখন আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, তা যাতে আপনার লক্ষ্য এবং স্বপ্নের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। আপনাকে এগুলো অর্জন করতে যে চিন্তা, বিশ্বাস এবং কাজ করতে হবে, তা যাতে এই ঘোষণায় পরিষ্কারভাবে উল্লেখ থাকে। আপনার অঙ্গীকার অনুসরণ করে যেতে, যাতে এর মাধ্যমে শক্তির সঞ্চয় হয়। দৈনিক এই ঘোষণা পাঠ আপনার সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার প্রদানে এবং এগুলো অর্জনের পদক্ষেপ নিতে নিজেকে ফোকাস রাখবে।

যখন আপনি সকালের ভিজুয়েলাইজেশন করতে থাকবেন, আপনার লক্ষ্য অর্জনে কাজগুলো যাতে প্রচেষ্টাবিহীন মনে হয়, সেদিকে ভিজুয়েলাইজ করুন (আমি এই বই লিখতে এ-রকম করেছি) এবং কাজটি সম্পন্ন হওয়ার পর কেমন দেখাবে, তার একটি পরিষ্কার ছবি মনের মধ্যে এঁকে নিন। আপনার ভিশনের এবং তার আদর্শ ফলাফলের প্রতিটি দিকেই নিজের পাঁচটি ইন্দ্রিয়—দেখা, অনুভব করা, স্বাদ গ্রহণ, স্পর্শ করা, এবং এমনকি গন্ধ নেওয়াকে কাজে লাগান। আপনার ভিশন যত উজ্জ্বল হবে, তা প্রতিদিন লক্ষ্য অর্জনের দিকে পদক্ষেপ নিতে আপনার আকাঙ্ক্ষা এবং মটিভিশনকে তত বেশি বৃদ্ধি করে যাবে।

### প্রোক্রাস্টিনেশন দূর

সবচেয়ে কঠিন কাজটি প্রথমে করা অভ্যাসগত প্রোক্রাস্টিনেশন দূর করে, প্রোডাক্টিভিটিকেও ম্যাক্সিমাইজ করতে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং/অথবা কম উপভোগ্য কাজকেই ভোরে সবার আগে ধরতে হবে। বিখ্যাত প্রোডাক্টিভিটি এক্সপার্ট ব্রায়ান ট্রেসি তার 'ইট দ্যাট ফ্রগ' গ্রন্থে দেখিয়ে দিয়েছেন, কীভাবে সকালেই কোনো কাজ করতে পারাটা মানসিক পুরস্কার বয়ে আনবে, যা জীবনে আপনাকে সুউচ্চ মর্যাদা দান করে। আইডিয়াটি হলো, কঠিন কাজটিই প্রথমে করতে হবে (ব্যাপ্ত খাওয়া) এবং তা করতে পারলেই গতি আসবে এবং দিনের বাকি অংশকে অধিক প্রোডাক্টিভ করে তোলে।

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর উদ্দেশ্য হলো, উদ্দেশ্য নিয়েই ঘুম থেকে জাগিয়ে তোলা। এর মধ্যে ভোরে ঘুম থেকে জেগে ওঠার সুবিধার সঙ্গে ব্যক্তিগত উন্নয়ন যুক্ত হয়। আপনি কি করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ না। যতক্ষণ আপনি নিজের কাজ নিয়ে প্রো-অ্যাক্টিভ থাকবেন ততক্ষণ নিজের অভ্যন্তরীণ বিশ্ব (নিজেকে) এবং নিজের বহির্বিশ্ব (আপনার জীবন)-এর উন্নয়নে সাহায্য করতে থাকবেন।

এই সংক্ষিপ্ত অধ্যায়ে, কীভাবে আপনি নিজের মিরাকল মর্নিং-এর ডিজাইন করবেন, এবং কীভাবে তা নিজের লাইফস্টাইলের সঙ্গে জুড়ে নেবেন, তার কিছু আইডিয়া এবং স্ট্র্যাটেজি দিয়ে যা, বা যাতে তা আপনার জীবনে ভ্যালু যোগ করতে পারে এবং নিজের গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করতে পারে।

এর মধ্যে মিরাকল মর্নিং-এর বাস্তব অনেক উদাহরণ দেওয়া হবে। এসব উদাহরণ এন্ট্রাপ্রেনিউর থেকে ঘরে থাকা মমদের জীবন থেকে নেওয়া; যারা নিজেদের মিরাকল মর্নিং-এর ডিজাইন করছেন।

হাইস্কুল থেকে কলেজ ছাত্রদের জীবন থেকে নেওয়া; যারা নিজেদের সিডিউল, অগ্রাধিকার এবং লাইফস্টাইলে তাদের মিরাকল মর্নিংকে ফিট করে নিয়েছেন।

## সপ্তাহান্তের মিরাকল মর্নিং

‘শনিবারে ভোরে ঘুম থেকে ওঠে আমার কাজকে রিলাক্স মুডে শেষ করতে পারি। সপ্তাহের অন্যান্য দিনে সময়ের চাপের একটি অনুভূতি মনের মধ্যে কাজ করে, যা ছুটির দিনে থাকে না। অন্য কারো জাগার আগে যদি আমি জাগতে পারি, তবে রিলাক্সড মুডে আমি আমার দিনের অথবা কমপক্ষে আমার কাজের পরিকল্পনা করতে পারি।’

—অপরাহ উইনফ্রে।

আমি অপরাহ উইনফ্রে-এর সঙ্গে খুব বেশি একমত হতে পারিনি। যখন আমি প্রথম ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ উদ্ভাবন করি, তখন শুধুমাত্র সোমবার থেকে শুক্রবারে তা করতে থাকি এবং ছুটির দিনে তা থেকে বিরত থাকি। খুব বেশি দিন ধরে, আমি বুঝতে পারলাম—প্রতিদিন ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ করতে বেশ ভালো লাগে, নিজেকে অধিক পরিপূর্ণ এবং অধিক প্রোডাক্টিভ মনে হয়। নতুবা প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠে নিজে অলস, ফোকাসবিহীন, প্রডাক্টিভিটিশূন্য মনে হয়।

নিজেকে নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করুন। আমি বিশ্বাস করেছি; তেমনি আপনি শুরু করতে পারেন। সপ্তাহের কার্যদিবসে ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ প্র্যাকটিস করুন এবং ছুটির দিনে বিরত থাকুন। শনিবার এবং রবিবার সকালে শুয়ে শুয়ে কেমন লাগে

অনুভব করুন। অনেকেরই মতো যদি আপনার মনে হয় যে ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ দিয়ে শুরু করা প্রতিটি দিনই অনেক ভালো, তখন আপনি সপ্তাহান্তের মিরাকল মর্নিং করার পছন্দ করতে পারেন।

আপনার মিরাকল মর্নিং সতেজ, আনন্দের ও উত্তেজনার করে রাখুন!

বছর ব্যাপী আমার মিরাকল মর্নিং-এর উন্নতি হতে থাকে। আমি তখন লাইফ S.A.V.E.R.S প্র্যাকটিস করে যাচ্ছিলাম এবং এগুলো বন্ধ করে দেওয়ার কোনো কারণ দেখছিলাম না। ভাবছিলাম এগুলোকে মিস্স করে নেওয়া ভালো এবং মিরাকল মর্নিং-এর বৈচিত্র্য আনা দরকার। সম্পর্কের মধ্যে যেমন হয়—কিছুটা মজা এবং উত্তেজনা আমরা রাখতে চাই, যাতে কোনো কিছু বিরক্তিকর না হয়ে ওঠে। উদাহরণস্বরূপ, প্রতি ৯০ দিন অথবা এক মাস পর পর আপনি নিজের সকাল বেলাকার ব্যায়ামের রুটিন বদলে দেখতে পারেন। আপনি ভিন্ন মেডিটেশন চেষ্টা করতে পারেন। গুগল সার্চ করে বা মেডিটেশন অ্যাপসগুলো ডাউনলোড করে দেখে নিতে পারেন। আপনি একটি ভিশন বোর্ড বানাতে পারেন এবং তা নিয়মিত আপডেট করতে পারেন। ব্যক্তিগত ঘোষণা সেকশনে যেমন আমি উল্লেখ করেছি; আপনার ব্যক্তিগত ঘোষণাকে সবসময় আপডেট করতে হবে, যাতে তা আপনার ইন্দ্রিয়গুলোকে সক্রিয় করতে পারে এবং আপনি যা করতে এবং হতে চান, তার সदा উখিত ভিশনের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ হয়ে থাকে।

আমি প্রায়ই বিমানে চড়ার সময়ে আমার মিরাকল মর্নিং-কে এজাস্ট করে থাকি। এটি আমার পরিবর্তিত সিডিউল, পরিস্থিতি এবং হাতের প্রজেক্টের ওপর ভিত্তি করে হয়ে থাকে। যখন আমি কোনো সেমিনার বা বক্তৃতায় অংশ নিতে যাই, আমি মিরাকল মর্নিং প্র্যাকটিসে অধিক সময় দিয়ে থাকি এবং রিহার্সেল করতে থাকি। কোনো কলেজ বা কর্পোরেশনে স্পিচ দিতে যখন আমি ভ্রমণ করে থাকি, অথবা হোটেলে অবস্থান করি। তখন আমি আমার মিরাকল মর্নিংকে সেভাবে এজাস্ট করে নেই। উদাহরণস্বরূপ, আমাকে যদি শেষ রাতের কোনো কনফারেন্সে কী-নোট প্রেজেন্ট করতে হয়, আমার জেগে ওঠার সময়কে কিছুটা পিছিয়ে দেই।

গত কয়েক মাস ধরে আমার বর্তমান প্রজেক্টের ওপর কাজ করতে গিয়ে আমি মিরাকল মর্নিং-এর সংক্ষিপ্ত ভার্সান ব্যবহার করে যাচ্ছি। তবে আমার লাইফ সেভার্সকে আমি ধরে রেখেছি। এতে আমি আরও অনেক বেশি সময় লেখার কাজে লাগাতে পারছি।

আপনিও আপনার লাইফস্টাইলে ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’-এর ডিজাইন করতে পারেন, এবং তা কাস্টমাইজ করে নিতে পারে।

আপনার মিরাকল মর্নিং কাস্টমাইজ নিয়ে চূড়ান্ত কিছু কথা

মানুষ চায় বৈচিত্র্য। আপনার মিরাকল মর্নিং-এর অনুভূতি সতেজ এবং সজীব রাখা খুব জরুরি। একজন সেল্‌স রিপ্রেজেন্টেটিভ হিসেবে কাজ করতে গিয়ে যখন আমি বিরক্ত হয়ে পড়েছিলাম, তখন আমার একজন মেন্টর একবার বলেছিলেন, 'কার ভুলে তুমি বিরক্ত হচ্ছে? কার দায়িত্ব এটিকে আবার আনন্দময় করে তোলা?' এটি ছিল এক বড়ো শিক্ষা যা আমি কখনো ভুলবো না।

আমাদের দায়িত্ব হলো, আমরা যেভাবে তা চাই সেভাবে করতে থাকা, সেটা হোক এটি আমাদের রুটিন, অথবা আমাদের সম্পর্ক।

মনে রাখবেন, যে মুহূর্তে আপনার জীবনের সবকিছুর জন্য পূর্ণ দায়িত্ব নেবেন, সে মুহূর্তে আপনি জীবনের যে-কোনো কিছু পরিবর্তনের দাবি করতে পারবেন।

## অধ্যায় ॥ ৯

অসহ্য থেকে অদম্য অভ্যাস গড়ে তোলার আসল সিক্রেট, যা আপনার জীবনকে বদলে দেবে (মাত্র ৩০ দিনে) সফল মানুষেরা সফল হয়ে জন্মায় না। ব্যর্থ লোকেরা যেভাবে কাজ করতে চায় না, তারা সেভাবে কাজ করার অভ্যাস রপ্ত করে সফল হয়ে থাকে। সফল লোকেরাও যে সবসময় এ-রকম করতে ভালোবাসে তা না; তারা এটি শুরু করে এবং করতেই থাকে।

-ডন মারকুইস

মটিভেশন আপনাকে দিয়ে কাজ শুরু করায় এবং অভ্যাস তা ধরে রাখে।

-জিম রোন

বলা হয়ে থাকে, আমাদের জীবনের মান নির্ধারিত হয় আমাদের অভ্যাসের দ্বারা। যদি কেউ কোনো সফল জীবন যাপন করতে থাকেন, তাহলে সেই ব্যক্তির এমন কিছু অভ্যাস আছে, যা তার সফলতা সৃষ্টি করেছে এবং ধরে রাখছে। অন্যদিকে, কেউ যদি তাদের চাহিদামতো সফলতা অর্জন করতে না পারে—তা সে যে-কোনো ক্ষেত্রে হোক না কেন, তাহলে সহজভাবে বলা যায়, তারা যে ফলাফল চায়, সে মানের চরিত্র গঠন করতে পারেনি।

অভ্যাস আমাদের জীবন গঠন করে—এটি বিবেচনায় নিলে এমন কোনো একক দক্ষতা খুঁজে পাওয়া যাবে না, যা আপনার অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করার চেয়ে শিখে ব্যবহার করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জীবনে সুফল আনার জন্য যেসব অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার, সেগুলো চিহ্নিত করে জীবনে ধারাবাহিকভাবে প্রয়োগ করতে হবে। একই সময় আপনাকে জানতে হবে কিভাবে নেগেটিভ অর্থাৎ শুলোকে পরিহার করতে হবে, যা আপনার সত্যিকারের সম্ভাবনার পথে বাধার সৃষ্টি করে।

অভ্যাস হলো এমন কিছু আচরণই, যা নিয়মিত ক্রিয়াকর্ম করতে হয় এবং যেগুলো অবচেতনভাবে ঘটতে থাকে। আপনি উপলব্ধি করতে পারুন আর নাই পারুন, আপনার জীবন এভাবেই চলতে থাকবে—যদি আপনার চরিত্র দ্বারাই গঠিত হবে। যদি আপনি নিজের চরিত্র নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে আপনার চরিত্রই আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করবে।

দুর্ভাগ্যবশত যদি আপনি আমাদের অনেকের মতো হয়ে থাকেন, তবে আপনিও কখনো শিক্ষা নেননি, কীভাবে পজিটিভ চরিত্র গঠন করে তা ধারণ করতে হয়। স্কুলে কোনো ক্লাসেই অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ শেখানো হয়নি। অথচ শেখানো উচিত ছিল। অন্যান্য সব কোর্স মিলে সম্মিলিতভাবে যা করতে পারে, এ-রকম একটি কোর্স আপনার সফলতার ক্ষেত্রে বেশি ভূমিকা রাখে।

অধিকাংশ মানুষ নিজেদের অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করতে গিয়ে প্রত্যেক প্রচেষ্টায় বারবার পরাজিত হয়, কারণ তারা নিজেদের অভ্যাসের মাস্টারি করতে শিখেনি। উদাহরণস্বরূপ নতুন বছরে সিদ্ধান্ত নিন।

## অভ্যাসগত ব্যর্থতা : নতুন বছরের সিদ্ধান্ত (NYRS)

প্রতিদিন খুব ভালোভাবে ইচ্ছুক লোকেরা নতুন বছরের সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন। কিন্তু ৫% এরও কম মানুষ এগুলোতে লেগে থাকেন। একটি NYR আসলে এক পজিটিভ স্বভাব, (ব্যায়াম অথবা ভোরে ঘুম থেকে ওঠা) যা আপনার জীবনে বাস্তবায়ন করতে পারেন, অথবা কোনো নেগেটিভ স্বভাব (ধূমপান করা অথবা ফাস্ট ফুড খাওয়া) যা আপনাকে ছাড়তে হবে।

যদি আপনি জানুয়ারির প্রথম সপ্তাহে জিমে যাওয়া শুরু করেন, আপনি জানেন সেখানে একটি পার্কিংস্ট্রট পাওয়া কতো কঠিন হয়ে ওঠে। এখানে নব নব উদ্দীপনার আসা নতুন লোকদের ভিড় লেগে থাকে—যারা চায় ওজন কমিয়ে শরীরকে সুন্দর কাঠামোতে নিয়ে আসা। যদিও যখন আপনি মাসের শেষের দিকে জিমে যান, তখন দেখবেন পার্কিং লটের অর্ধেক খালি পড়ে আছে। পরীক্ষিত ব্যাপার হলো, নতুন অভ্যাসে লেগে থাকতে বেশিরভাগ লোকই ব্যর্থ হয়ে থাকে।

কেন নতুন অভ্যাস বাস্তবায়ন ও ধরে রাখার মাধ্যমে আপনাকে সুখী, স্বাস্থ্যবান এবং সফল হতে হবে?

পুরনোকে জড়িয়ে থাকা : পরিবর্তন সবসময় বেদনাদায়ক। হ্যাঁ, আমরা কিছু ক্ষেত্রে আমাদের অভ্যাসে আসক্ত। মনস্তাত্ত্বিকভাবে হোক আর শারীরিকভাবে হোক, একটি অভ্যাস একবার রিপিটেশনের মাধ্যমে আপনার সত্যায়িত হয়ে গেলে, এটি বদলে দেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। যদি আপনার হাতে কোনো প্রমাণিত ফলপ্রসূ কৌশল না থাকে।

বেশিরভাগ মানুষ নতুন অভ্যাস গঠন করে ধরে রাখতে পারে না, কারণ তারা জানে না কি প্রত্যাশা করতে হবে এবং তাদের প্রত্যাশা জেতার মতো কোনো কৌশল থাকে না।

কতদিনে একটি নতুন অভ্যাস গড়ে ওঠে?

পুরাতন অভ্যাসের জায়গায় নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে একটি সেশন, ২১ দিন, অথবা তিন মাস লাগতে পারে। এটি নির্ভর করে আপনার পড়া আর্টিকেল অথবা বিশেষজ্ঞের দেওয়া বক্তব্যের ওপর।

পপুলার ২১ দিনের মিথ, যা হয়ত এসেছে ১৯৬০ সালে প্রকাশিত বই কসমেটিক সার্জন ডা. ম্যাক্সওয়েল মালটজ,

Dr. Maxwell Maltz, Gi wjLv eB Psycho-Cybernetics: A New Way To Get More Living Out of Life থেকে নেওয়া হয়েছে। দেহের কোনো অঙ্গহানি হলে তা এ্যাডজাস্ট করে নিতে ২১ দিন সময় লাগে। তিনি যুক্তি প্রদান করে বলেন, জীবনের বড়ো কোনো পরিবর্তনে এজাস্ট করে নিতে ২১ দিন সময় লাগে।

কারো কারো মতে, একটি অভ্যাস স্বতঃস্ফূর্তভাবে জীবনের অংশ হতে কত সময় লাগবে, তা নির্ভর করে অভ্যাসটির জটিলতার ওপর।

আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং বাস্তব দুনিয়ায় শত শত কোটিং ক্লায়েন্টদের সঙ্গে করা কাজের ফলাফল থেকে যে উপসংহারে আসতে পারি তা হলো, আপনি যেকোনো অভ্যাস ৩০ দিনে পরিবর্তন করতে পারেন, যদি সঠিক কৌশল অবলম্বন করেন। সমস্যা হলো, অধিকাংশ মানুষের হাতে সঠিক কৌশল থাকে না। তাই বছরের পর বছর ধরে তাদের একের পর এক ব্যর্থ পদক্ষেপের ফলে ব্যর্থতার স্তূপ জমা হয় এবং তাদেরকে ধাক্কা দিয়ে নিচে ফেলে দেয়। ফলে তারা আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে।

তাই কিছু একটা পরিবর্তন দরকার হয়ে পড়ে। আপনি কীভাবে নিজের অভ্যাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন? কীভাবে নিজের ভবিষ্যৎ জীবনের ওপর পুরো নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করবেন? এরজন্যে আপনার কাজিকত কোন পজিটিভ অভ্যাস চিহ্নিত, বাস্তবায়ন এবং সুরক্ষা করতে হবে এবং স্থায়ীভাবে যে-কোনো নেগেটিভ অভ্যাস পরিহার করতে হবে? অধিকাংশ মানুষ যা জানেই সে-সবেরকম একটি সঠিক কৌশল আপনি আয়ত্ত করতে যাচ্ছেন।

বেশিরভাগ মানুষ যে পজিটিভ অভ্যাস বাস্তবায়ন এবং সুরক্ষা করতে ব্যর্থ হওয়ার একটি কারণ হলো, তাদের হাতে সঠিক স্ট্র্যাটেজি না থাকা। তাদের কাছে কি প্রত্যাশা করা হবে, তা তারা জানে না এবং নতুন কোনো অভ্যাস শিখে নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক এবং আবেগজাত চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় প্রস্তুত থাকে না।

নতুন একটি অভ্যাস রপ্ত করার জন্য (পুরাতন অভ্যাস পরিহারের জন্য) আমরা ৩০ দিনের টাইম ফ্রেমকে তিনটি দশ দিনের স্টেপে ভাগ করে শুরু করতে পারি।  
দ্য মিরাকল মর্নিং ১২৩



প্রতিটি স্টেপে ভিন্ন ভিন্ন মানসিক এবং আবেগজাত প্রতিবন্ধকতা মোকাবিলা করে থাকি, যা নতুন কোনো অভ্যাসের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে।

যেহেতু সাধারণ মানুষ এসব চ্যালেঞ্জ বা প্রতিবন্ধকতার ব্যাপারে সচেতন থাকে না, তাই তারা হাল ছেড়ে দেয়, কারণ তারা জানে না কি করলে এসব বাধা ডিঙানো যাবে।

### [১-১০ দিন] প্রথম ধারা : অসহ্য

কোনো নতুন অভ্যাস রপ্ত করার বা পুরাতন অভ্যাস পরিহারের প্রথম ১০ দিনের স্তরে প্রায় অসহ্য অনুভূতি আসে। যদিও প্রথম কয়েকদিন বেশ আরামে কাটতে পারে, এমনকি উত্তেজনাও আসতে পারে। কারণ এটি একেবারে নতুন কিছু। কিন্তু দ্রুত এই নতুন কিছু উধাও হয়ে যায়। আপনার মধ্যে বিরক্তি আসতে পারে। এটি খুব কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। এটি আর মজার কোনো বিষয় থাকে না। আপনার প্রতিটি অণুকণা একে প্রত্যাখ্যান করতে থাকে। আপনার শরীর এতে প্রত্যাখ্যান করে এবং বলতে থাকে, আমার এসব আর ভালো লাগছে না।

যদি আপনার নতুন অভ্যাসে ভোরে ঘুম থেকে ওঠা আয়ত্তে আনতে চান, (তা শুরু করার এখনই সঠিক সময়), প্রথম ১০ দিনের আপনার অভিজ্ঞতা এ-রকম কিছু হবে : (অ্যালার্ম বেজে উঠলো) অহ! গড। ভোর হয়েই গেল! আমি উঠতে চাই না। আমি খু-উ-ব ক্লাস্ত। আমার আরও ঘুম দরকার। এই দশ মিনিট (ক্লোজ বাটনে চাপ দিলেন)।

বেশিরভাগ লোকের সমস্যা হলো, তারা বুঝে না যে এই প্রায় অসহ্য দশ দিন অস্থায়ী মাত্র। এর পরিবর্তে তারা ভাবে নতুন অভ্যাসটি এ-রকম অসহ্য লাগবে, সবসময়ে এ-রকম লাগবে। তারা নিজেদেরকে বলে : নতুন অভ্যাসটি যদি এ-রকম যন্ত্রণাদায়ক হয়ে থাকে, তবে তা ভুলে যাও—এর মধ্যে ভালো কিছু নেই।

ফলে আমাদের ৯৫% লোক মধ্যবিত্ত, সংখ্যাগরিষ্ঠরা বারবার ব্যর্থ হতে থাকে। ব্যায়ামের রুটিন শুরু করতে, ধূমপান ত্যাগ করতে, ডায়েট কমানো করতে, বাজেটে সীমিত থাকতে, অথবা নিজেদের জীবনের মান উন্নত করতে, অন্য যেকোনো অভ্যাস রপ্ত করতে তারা ব্যর্থ হতে থাকে।

৯৫%-এর ওপরে আপনার যে সুবিধা থাকতে পারে তা হলো, যখনই আপনি প্রথম ১০ দিনের প্রস্তুতি নিলেন, আপনি জেনে গেলেন এটি আপনার সফলতার জন্য প্রদত্ত মূল্য। প্রথম দশ দিন আপনাকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে হবে কিন্তু তা হবে অস্থায়ী। আপনি এখন প্রতিবন্ধকতাকে হারিয়ে দিয়ে সফল হতে পারেন। যদি

সুবিধাগুলো অনেক বেশি হয়ে থাকে, আপনি দশ দিনে যে-কোনো কিছু করতে পারবেন। ঠিক না?

ফলে নতুন অভ্যাস রপ্ত করার প্রথম দশ দিন পিকনিকের মতো হবে না। আপনি তা প্রত্যাখ্যান করবেন। আপনি একসময় তা ঘৃণা করতে পারেন। কিন্তু অবশেষে আপনি তা করেই ফেলবেন। এখন থেকে কাজটি অনেক সহজ মনে হবে এবং তার জন্য আপনি পুরস্কৃত হতে থাকবেন। আহ! কী চমৎকার পুরস্কার— জীবনে যা চাইবেন সব করতে পারবেন।

### [১১-২০তম দিন] দ্বিতীয় স্তর : অস্বস্তি

প্রথম দশ দিন আপনি অতিক্রম করেছেন—সবচেয়ে কঠিন দশ দিন। আপনি এখন দ্বিতীয় দশ দিন শুরু করতে যাচ্ছেন। এটি তুলনামূলকভাবে সহজ। আপনি নতুন অভ্যাস চর্চা করেছেন। আপনার কিছুটা আস্থা অর্জিত হয়েছে। এবং নতুন অভ্যাসের পজিটিভ সুবিধার সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করে ফেলেছেন। ১১-২০তম দিন যদিও অসহ্য না, তারপরও তা অস্বস্তির এবং আপনার পক্ষ থেকে শৃঙ্খলা এবং অঙ্গীকার পেতে চায়। এ স্তরে এসে হুট করে আগের আচরণে ফিরে যাওয়া যাবে না। আপনার ভোরে ঘুম থেকে ওঠার কথা বলতে পারি—এক্ষেত্রে ঘুমিয়ে পড়াটা আপনার সহজ হয়ে পড়েছে, কারণ আপনি কয়েক দিন থেকে তাই করে যাচ্ছেন। অঙ্গীকারবদ্ধ থাকুন। আপনি এরই মধ্যে অসহ্যের স্তর অতিক্রম করে অস্বস্তির স্তরে আছেন। আপনি এখন অদম্য হওয়ার অনুভূতির স্তর খুঁজছেন।

### [২১-৩০তম দিন] তৃতীয় স্তর : অদম্য

যখন আপনি চূড়ান্ত ১০ দিনে পৌঁছলেন—খুব কম লোকই চূড়ান্ত ভুল থেকে বেঁচে এই স্তরে পৌঁছতে পারে। ভ্রান্তি আসে অনেক বিশেষজ্ঞের দেওয়া জনপ্রিয় পরামর্শ থেকে—যেখানে বলা হয়েছে একটি নতুন অভ্যাস গড়তে ২১ দিন সময় লাগে।

এসব বিশেষজ্ঞরা আংশিকভাবে সঠিক কথাই বলেছেন। এতে ২১ দিন সময় লাগে। নতুন একটি অভ্যাস গড়ার প্রথম দুটো স্তর অতিক্রম করতে এটুকু সময় লাগে। কিন্তু তৃতীয় ১০টি দিন আপনার এই অভ্যাস দীর্ঘ মেয়াদে ধরে রাখার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। চূড়ান্ত পর্যায়ের দশ দিন আপনার নতুন অভ্যাসকে পজিটিভভাবে রিইনফোর্স করতে এবং আনন্দের সঙ্গে প্র্যাকটিস করতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম বিশ দিন নতুন এই অভ্যাসের সঙ্গে জড়িত বেদনা এবং অস্বস্তির সঙ্গে প্রাথমিকভাবে অনুভব করেছেন। আপনার নতুন এই অভ্যাসকে ঘৃণা এবং প্রতিহত করার পরিবর্তে, আপনি অভ্যাসটি রপ্ত করতে পেরে নিজেকে গর্বিত বোধ করেছেন।

তৃতীয় ধাপ হলো, যেখানে প্রকৃত ট্রান্সফরমেশন হয়ে থাকে, যেখানে নতুন অভ্যাস আপনার পরিচয়ের ব্যাপার হয়ে দাঁড়িয়েছে। আপনি কিছু চেষ্টা করছেন এবং কিছু করতে পারছেন, এর মধ্যকার গ্যাপ এখানে অতিক্রম করা হয়ে থাকে। নিজেকে আপনি এমন একজন রূপে দেখতে পাচ্ছেন, যে নতুন অভ্যাস নিয়ে বেঁচে আছে।

ভোরে ঘুম থেকে ওঠার উদাহরণে ফিরে যাই : আমি একজন মর্নিং পারসন নই, এই পরিচয় থেকে আমি একজন মর্নিং পারসন, এই পরিচয়ে পরিচিত হচ্ছি। অ্যালার্ম ঘড়িকে বন্ধ করে দেওয়ার পরিবর্তে এখন অ্যালার্ম শুনলে আপনি চিৎকার দিয়ে উঠছেন এবং এ-রকম করে চলতে থাকে, কারণ গত ২০ দিন ধরে একাধারে আপনি এ অভ্যাসই করে যাচ্ছেন। আপনি এর উপকারিতা এখন হাড়ে হাড়ে টের পাচ্ছেন।

অনেক মানুষই আস্থা নিয়ে ভোরে ঘুম থেকে ওঠে, নিজের পেছনে চাপড়ে দিয়ে ভাবে গত বিশ দিন ধরে আমি তাই করে যাচ্ছি। এখন কয়েক দিন আরাম করি। সমস্যাটা হলো, প্রথম এই ২০ দিন আপনার এই প্রক্রিয়ার সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং অংশ। এই অভ্যাসকে পজিটিভলি রিইনফোর্স করার আগে কয়েক দিন বিরতি দিলে ফিরে আসা কঠিন হয়ে পড়বে।

২১-৩০ তম দিন হলো, আপনার নতুন অভ্যাসটি উপভোগ করার প্রকৃত সময়—যা আপনাকে ভবিষ্যতে অভ্যাসটি চালিয়ে যেতে সক্ষম করে তুলবে। কিন্তু আমি দৌড়াতে পছন্দ করি না, ‘জন, বাস্তবে আমি কোনো দৌড়বিদ নই, দৌড়ানোকে আমি অপছন্দ করি; কোনোভাবেই আমার ভালো লাগে না।’ ‘এসো, হলো—এটি ফ্রেন্ট রো ফাউন্ডেশনের ফান্ড কালেকশনের জন্য।’ জন বার্গফ উত্তরে বললেন, ‘দেখো, আমি ভাবি নাই যে, আমি ম্যারাথন দৌড়াতে পারবো। কিন্তু একবার যদি আপনি অস্বীকার করেন, তবে কোনো না কোনো উপায় খুঁজে পাবেন। আমি আপনাকে যেটা বলছি, এটি সত্যিকারের একটি লাইফ চেঞ্জিং অভিজ্ঞতা!’

‘ভেবে দেখবো।’

আমি ভেবেছিলাম জনকে কাজে নিয়ে আসার এটি একটি উপায়। আমাকে ভুল বুঝবেন না। আমি সত্যিকারভাবে বিশ্বাস করতাম ফ্রন্ট রো ফাউন্ডেশনের লাইফ চেঞ্জিং প্রোগ্রামকে বিশ্বাস ও সমর্থন করতাম। আমি এই সংগঠনকে বছরের পর বছর ধরে আর্থিক সাহায্য করে আসছি। আমার কাছে ম্যারাথন দৌড়ানো থেকে চেক লেখা অনেক সহজ ছিল। যদি আমার পিছু না নেওয়া হতো আমার পক্ষে এত দৌড়ানো সম্ভব হতো না।

বিশ বছর বয়সে এক্সিডেন্টে আমার ফিমার এবং পেলভিস ভাঙার ফলে আমার সবসময় ভয় হতো, পায়ের উপর অতিরিক্ত প্রেশার দিলে কি জানি কি হয়ে যায়। স্কিফিং করার সময় মনে হতো আমি পড়ে যাচ্ছি এবং আমার পায়ের মেটাল রড বের হয়ে আসছে। এটি ছিল এক ভয়ংকর চিন্তা। নিজের লিম্ব ভাঙ্গার পর যখন বলা হলো যে আর হাঁটতে পারবো না তখন আপনাতঃ তাই হতে পারে। জনের সঙ্গে আলাপের এক সপ্তাহ পরে আমার একজন কোচিং ক্লায়েন্ট কেটি ফিঙারহাট তার সেকেন্ড ম্যারাথন শেষ করলো। ‘হলো, এটি এতো বিস্ময়কর... আমি অনুভব করছিলাম আমি এখন যে-কোনো কিছুই করতে পারবো!’

ম্যারাথন দৌড়ের পক্ষে জন ও ক্যাথির উৎসাহব্যঞ্জক সমর্থনের পর আমার ভাবনায় এলো হয়তো একজন দৌড়বিদ না হতে পারার নিজের সীমাবদ্ধতাজনিত বিশ্বাসকে অতিক্রম করার এবং দৌড়ানো শুরু করার এখন উপযুক্ত সময় এসে গেছে। আমার জীবনের অন্য সবকয়টি বিষয় যেমন এই বিশ্বাস থেকে হয়েছে— যদি তারা করতে পারে আমিও করতে পারবো। এবং আমি করতে পেরেছি। পরের দিন সকালে আমার জার্নির প্রথম মাইল অতিক্রম করার ইচ্ছে নিয়ে আমি বাক্সেটবল সুপায়ে দিলাম, এবং বাড়ির সামনের দরজা দিয়ে বের হয়ে গেলাম। আমি আসলেই এই সময়ের অপেক্ষায় ছিলাম, (মনে রাখবেন যে-কোনো অভ্যাসের প্রথম কয়েক দিন খুব উত্তেজনায় হয়ে থাকে)।

ড্রাইওয়েতে আমি তাড়াহুড়া করছিলাম, মটিভেটেড ও অনুপ্রাণিত হচ্ছিলাম। সাইডওয়াক দিয়ে আমি দৌড়াতে থাকলাম। সাইডওয়াক থেকে রাস্তায় নামতে গিয়ে পায়ের ঘন্টা মোচড় খেয়ে উঠলো, আমি পড়ে গেলাম। পেভমেন্ট-এ শুয়ে পড়লাম, ব্যথায় কুঁকড়ে উঠলাম, পায়ের ঘন্টায় শক্ত করে ধরে থাকলাম। নিজে নিজে ভাবলাম, সব কিছু কোনো না কোনো কারণে ঘটে, তাই অনুমান করলাম, আজকের দিনটি মনে হয় আমার দৌড় শুরু করার জন্য না... আগামীকাল আবার চেষ্টা করে দেখবা। এবং আমি তাই করেছিলাম।

৩০ দিন ‘অসহ্য থেকে অদম্য’ পরের দিন আমি অফিশিয়ালি ম্যারাথন ট্রেনিং শুরু করলাম। আমার উত্তেজনা কয়েক ব্লক পর্যন্ত টিকে ছিল, যেহেতু শারীরিক যন্ত্রণা স্মরণ করিয়ে দিলো, আমি যা দীর্ঘদিন ধরে বিশ্বাস করতাম আমি কোনো দৌড়বিদ না। আমার হিপে ব্যথা করছিল, ফিমারকে কষ্ট হচ্ছিলো। কিন্তু আমি অস্বীকারবদ্ধ থাকলাম।

আমি প্রথম কষ্টকর মাইল অতিক্রম করলাম, কিন্তু বুঝতে পারলাম, আমার সহযোগিতা দরকার—আমার একটি পরিকল্পনা দরকার। দৌড়ে বুকস্টোরে গিয়ে দ্য মিরাকল মর্নিং ১২৭

সঠিক বইটি কিনে আনলাম—The Non-Runner's, Marathon Trainer, লেখক ডেভিড হুইটসেট। আমার হাতে তখন পরিকল্পনা চলে এলো।

[১-১০ম দিন]

দৌড়ানোর প্রথম দশ দিন ছিল শারীরিক যন্ত্রণার এবং মানসিক চ্যালেঞ্জের। প্রতিটি দিনে, মধ্যবিত্তের কণ্ঠস্বর নিয়ে আমার মাথার মধ্যে যুদ্ধ চলতো। আমাকে বলা হতো এখন ক্ষান্ত দেওয়াই উত্তম। কিন্তু সেটা হয়নি। যা সঠিক তাই করো। সহজ বলে কিছু করো না। আমি নিজেকে মনে করিয়ে দিলাম। আমি দৌড়াতে থাকলাম। দৌড়ানোর অঙ্গীকার করেছিলাম।

[১১-২০তম দিন]

১১-২০ তম দিন একটু কম যন্ত্রণার ছিল। তখনও আমি দৌড়ানো পছন্দ করতাম না। কিন্তু দৌড়ানোকে আগের মতো ঘৃণা করতাম না। জীবনে প্রথমবারের মতো আমি প্রতিদিন দৌড়ানোর অভ্যাস শুরু করলাম। তখন আর রাস্তা দিয়ে গাড়ি চালিয়ে যাওয়ার আগের দিনগুলোর মতো ফুটপাথ দিয়ে লোকজনের দৌড়ানো দেখে ভয় পেতাম না। প্রায় দুসপ্তাহ ধরে দৌড়ানোর পর, প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠা এবং দৌড়াতে যাওয়া একবারে স্বাভাবিক হয়ে গেল। আমি অঙ্গীকারবদ্ধ থেকে গেলাম।

[২১-৩০তম দিন]

২১-৩০তম দিন বেশ উপভোগ্য ছিল। কীভাবে দৌড়ানোকে ঘৃণা করতে হয় আমি প্রায় ভুলে গিয়েছিলাম। খুব বেশি চিন্তা না করেই আমি তা করে যাচ্ছিলাম। আমি ঘুম থেকে ওঠে রানিং সূজ নিতাম এবং আমার প্রতিদিনের মাইলে প্রবেশ করতাম। মানসিক যুদ্ধ শেষ হয়ে গেল। দৌড়ানোর সময়ে পর্জিটিভ ঘোষণা পাঠ এবং সেল্ফ-ইমপ্রুভমেন্ট অডিয়ো শুনে শুনে মানসিক যুদ্ধ সমাপ্ত করলাম। মাত্র ৩০ দিনেই আমার সীমাবদ্ধতাকারী বিশ্বাসকে আমি অতিক্রম করতে পারলাম।

মিলিয়ন বছরেও যা কল্পনা করিনি আমি তাই হয়ে গেলাম..., আমি একজন দৌড়বিদ হয়ে গেলাম। গল্পের বাকি অংশ 'স্বাধীনতার ৫২ মাইল' দৌড়ানোর অভ্যাস হয়ে যাওয়ার ৩০ দিনের মধ্যে আমার পুরো জীবনজুড়ে যা ছিল বাহ্যিক এবং নিরানন্দের, তাও আমি করে ফেললাম—আমি ৫০ মাইল দৌড়ানো শেষ করলাম। প্রথম ছয় মাইল দৌড়ানোর পর আমি জনকে ডাকলাম সেলিব্রেট করার জন্য। সেও খুব উত্তেজিত ছিল এবং আমার নিজের মনে পৌছানোর ক্ষেত্রে আমাকে সাহায্য করার চেষ্টা করে যেত। সে আমার কাছে একটি চ্যালেঞ্জ নিয়ে এলো। জন দ্য মিরাকল মর্নিং ১২৮

আমাকে ভালোভাবে জানতো। সে জানতো আবেগের এই শীর্ষ অবস্থানে থাকতে যে-কোনো চ্যালেঞ্জ আমি গ্রহণ না করার আদম নই। ‘হলো, তুমি কেন আল্ট্রা ম্যারাথন দৌড়াচ্ছে না? যদি তুমি ২৬ মাইল দৌড়াতে পারো তবে তুমি ৫২ মাইলও দৌড়াতে পারবে।’ জনই একমাত্র এ ধরনের যুক্তি দিতে পারে।

‘ভেবে দেখি’।

জনকে যখন আমি এ নিয়ে চিন্তা করার কথা বললাম, এবারে আমি তা করেই ছাড়লাম। নিজেকে আরও বেশি ধাক্কা দিতে আমি প্রণোদিত হলোম এবং ৫২ মাইল দৌড়লাম। জনই ঠিক ছিল—যদি আমি ২৬ মাইল দৌড়াতে পারি তবে ৫২ও পারবো। যদি আমি জিরো মাইল থেকে শুরু করে মাত্র ৪ সপ্তাহে ৬ মাইল দৌড়াতে পারি, তবে আমার হাতে ছয় মাস সময় ছিল, যখন ফ্রন্ট রো ফাউন্ডেশন ফ্রন্ট চ্যারিটির জন্য বার্ষিক দৌড়ানোর আয়োজন করবে। তবে কেন এই গোলপোস্টকে আরেকটু উর্ধ্বে তুলে ধরি না এবং ৫২-কে টার্গেট ধরে এগোচ্ছি না? আমি তাই করেছিলাম। এমনকি আমার এক বন্ধুকে এবং তার দুজন সাহসী কোচিং ক্লায়েন্টকে আমার সঙ্গী হতে রাজি করিয়ে ফেললাম।

ছয় মাস পর আমি ৪৭৫ মাইলে প্রবেশ করলাম। এর মধ্যে ছিল তিনটি ২০ মাইলের দৌড় এবং দেশজুড়ে ট্রাভেল করে, আমার দুজন পছন্দের কোচিং ক্লায়েন্ট জেমস হিল এবং ফেভিয়ান ভ্যালেন্সিয়া এবং আমার দীর্ঘদিনের বন্ধু এইসিয়া এন্ডারার-এর সঙ্গে দেখা করলাম। আমরা চারজন আটলান্টিক সিটি ম্যারাথনের সময় ৫২ মাইল দৌড়ানোর প্রচেষ্টা চালানো। জন দৌড়ে এসে তার সমর্থন জানাতে কাছে এলো। একটিমাত্র যুক্তিসঙ্গত চ্যালেঞ্জ সেখানে ছিল—আটলান্টিক সিটি কোনো আলট্রা ম্যারাথন রানারদের জন্য উপযোগী ছিল না। তাই আমরা অপ্রস্তুত হয়ে পড়লাম।

আমরা ৩:৩০ এ. এম.-এর সময়ে ব্রডওয়েতে দেখা করলাম। লক্ষ্য ছিল অফিশিয়াল ম্যারাথন শুরু হওয়ার আগেই আমাদের প্রথম ২৬ মাইল শেষ করা। তারপর রেগুলার ম্যারাথন রানারদের সঙ্গে শেষের অর্ধেক শেষ করা। সমস্যাটা ছিল বেশ ফ্যান্টাস্টিক। আমাদের চারজনের শক্তির মধ্যে ছিল উদ্বেজনা, ভয়, এড্রিনালিন, এবং অবিশ্বাসের সংমিশ্রণ। আমরা কি সত্যিই তা করতে যাচ্ছি? অক্টোবরের গরম হাওয়ায় আমরা শ্বাস নিচ্ছিলাম। এর মধ্যে চাদের আলো আরও উজ্জ্বল ছিল।

আমাদের রাস্তা খুব আলোকিত ছিল না এবং আমরা শুরু করলাম। এক পায়ের সামনে আরেক পা, একবারে এক স্টেপ করে আমরা সামনের দিকে এগোচ্ছিলাম। আমরা সবাই একমত ছিলাম যে, আজকের দিনে আমাদের দ্য মিরাকল মর্নিং ১২৯

সফলতার চাবিকাঠি হলো সামনের দিকে এগিয়ে থাকা। যতক্ষণ পর্যন্ত আমরা সামনের দিকে পা ফেলা বন্ধ না করেছি। যতক্ষণ আমরা সামনের দিকে এগিয়ে চলেছি। আমরা অবশেষে গন্তব্যে পৌঁছে গেলাম।

আমাদের গ্রুপ মেম্বাররা একসঙ্গে এক ইউনিট হিসেবে কাজ করাতে ছয় ঘণ্টা পাঁচ মিনিট পরে আমরা আমাদের প্রথম ২৬ মাইল শেষ করলাম। আমাদের প্রত্যেকের জন্য তা এক বিশেষ মুহূর্ত ছিল। শুধুমাত্র ২৬ মাইল আমাদের পেছনে পড়ে থাকার কারণে নয়, আমাদের সামনের ২৬ মাইল অতিক্রম করার জন্য মানসিক দুর্গ থাকার কারণে।

ছয় ঘণ্টা আগে যে উত্তেজনা আমাদেরকে ধাবিত করেছিল, তা এখন চরম ব্যথা, অবসন্নতা এবং মানসিক দুর্বলতায় পরিণত হয়েছে। শারীরিক ও মানসিক অবস্থা বিবেচনা করে আমরা ভেবে পাচ্ছিলাম না, যা করেছি তার ডুপ্লিকেট করতে পারবো কিনা। কিন্তু আমরা করে ফেললাম।

শুরু করার পর সর্বমোট সাড়ে পনেরো ঘণ্টায় জেমস, ফাভিয়ান, এলিসিয়া এবং আমি আমাদের ৫২ মাইল কমপ্লিট করে ফেললাম। এক পায়ের সামনে আরেক পা, একবারে এক পা-এক পা করে আমি দৌড়লাম, জগিং করলাম, হাঁটলাম, খোঁড়লাম, এবং হামাগুড়ি দিয়ে শেষ লাইন স্পর্শ করলাম। এই লাইনের অন্যপাশে ছিল স্বাধীনতা—এ ধরনের স্বাধীনতা কখনো আপনার কাছ থেকে কেড়ে নেওয়া হয়নি। এটি হলো আমাদের আত্মপ্রদত্ত সীমাবদ্ধতা থেকে স্বাধীনতা। যদিও আমাদের ট্রেনিং-এর ফলে আমাদের মধ্যে বিশ্বাস জন্মেছিল যে, ৫২ মাইল দৌড়ানো সম্ভব, আমাদের কেউই বিশ্বাস করতে পারিনি যে, এটি আমরা প্রমাণ করতে পারবো। যুক্তি হিসেবে আমরা প্রত্যেকেই নিজেদের ভয় এবং সন্দেহ নিয়ে বড়ো হচ্ছি। কিন্তু যে মুহূর্তে আমরা চূড়ান্ত লাইন স্পর্শ করলাম, আমরা নিজেদের ভয়, নিজের প্রতি সন্দেহ এবং আত্মপ্রদত্ত সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হয়ে গেলাম।

সেই মুহূর্তে আমি উপলব্ধি করলাম যে, স্বাধীনতার উপহার কারো জন্য রিজার্ভ না। কিন্তু যখনই নিজেদের আরামের আবাসের বাইরে, নিজেদের সক্ষমতা (কৃষ্ণ) বিষয়ে আমরা চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করি, যাতে অতীতে যা করেছি তার চেয়ে অনেক বেশি করে দেখাতে হয়। এটি হলো সত্যিকারের স্বাধীনতা।

আপনি কি সত্যিকারের স্বাধীনতা চান?

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ থার্ড ডেজ লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ (পরের চ্যাপ্টারে) আপনাকে নিজের স্ব-আরোপিত সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করতে সক্ষম করে তুলবে, জীবনে যা চাইবেন তাই এনে দেবে। এসব এত দ্রুত হবে যে, আপনি দ্য মিরাকল মর্নিং ১৩০.

কল্পনা করতে পারেননি। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ হলো জীবন পরিবর্তনকারী একটি দৈনিক অভ্যাস। যারাই এটি করতে চেষ্টা করেছেন, তারা প্রথম দিন থেকে তা ভালোবেসে ফেলেছেন। নিজেকে ৩০ দিনের অনুশীলনে নিয়োজিত করুন—যাতে আপনি সারা জীবনের জন্য এটিকে অভ্যাসে পরিণত করতে পারেন। এর জন্য দরকার একটি অটল অঙ্গীকার।

আপনার পরবর্তী ৩০ দিনের মধ্যে যে ধরনের লোক আপনি হতে চান সেই লোকই হয়ে যাবেন। এর চেয়ে আর বেশি উত্তেজনাকর বিষয় কি হতে পারে? ‘১০’ ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ থার্ডি ডেজ লাইফ ট্রান্সফর্মিং চ্যালেঞ্জ একটি অসাধারণ জীবন হলো সেটি যেখানে গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে দৈনিক অবিরাম উন্নয়ন হতে থাকে।

—রবিন এস শর্মা।

আপনার আরামের জোনের শেষপ্রান্তে এসে জীবন শুরু হয়—

—নীল ডোনাল্ড ওয়ালস।

চলুন কিছু কুযুক্তি দেওয়া যাক—

‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ আপনার জীবনকে কি ৩ দিনে বদলে দেয়? আপনার জীবনে কি আর কিছু এতো দ্রুত প্রভাব ফেলতে পারে? মনে করে দেখুন, যখন আমি সর্বনিম্ন অবস্থায় ছিলাম, তখন আমার তাই হয়েছিল। হাজার হাজার মানুষের তাই হয়েছে। আমার ও আপনার মতো সাধারণ মানুষেরা এই মন্ত্রবলে অসাধারণ হয়ে উঠেছে।

আগের অধ্যায়ে ৩০ দিনে নতুন কোনো অভ্যাস আয়ত্তে আনার এবং ধরে রাখার সরল এবং সবচেয়ে ফলপ্রসূ পদ্ধতি আপনি শিখে নিয়েছেন। ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ থার্ডি ডেজ লাইফ ট্রান্সফর্মিং চ্যালেঞ্জ আপনার জীবনের সফলতার, উদ্দেশ্য এবং গন্তব্যের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাস চিহ্নিত করিয়ে দেবে। তারপর পরের ৩০ দিনে আপনি এসব অভ্যাস গড়ে তুলবেন—যা আপনার জীবন, স্বাস্থ্য, সম্পদ, সম্পর্ক এবং অন্যান্য ক্ষেত্রের গতিপথকে সম্পূর্ণ বদলে দেবে। আপনার জীবনের লক্ষ্যকে পরিবর্তন করে আপনি তাৎক্ষণিকভাবে আপনার জীবনের মান বদলে দিতে পারবেন এবং যেখানে যেতে চান, সেখানেই নিয়ে যাবে।

পুরস্কার বিবেচনা করুন, যখন আপনি ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ থার্ডি ডেজ লাইফ ট্রান্সফর্মেশন চ্যালেঞ্জ-এর অঙ্গীকার করলেন, আপনি জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতার ফাউন্ডেশন গড়ে তুললেন। প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে ওঠে ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’ প্র্যাকটিস করার মাধ্যমে আপনি দিনটি শুরু করলেন, অসাধারণ শৃঙ্খলা (আপনার অঙ্গীকার অনুসরণের গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা), স্বচ্ছতা (গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে দ্য মিরাকল মর্নিং ১৩১



ফোকাস করে অর্জন করা শক্তি) এবং ব্যক্তিক উন্নয়ন (সম্ভবত আপনার সফলতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান) দিয়ে। এভাবে পরের ৩০ দিনে আপনি দ্রুত এমন একজনে পরিণত হয়ে যান, যেরকম ব্যক্তিগত, পেশাগত এবং আর্থিকভাবে সফল জীবন আপনি সত্যিকারভাবে প্রত্যাশা করেছিলেন।

আপনিই 'দ্য মিরাকল মর্নিং' ধারণাকে ট্রান্সফর্ম করতে যাচ্ছেন, যা আপনাকে উত্তেজিত (কিছুটা নার্ভাসও বটে) করে তা জীবনভর অভ্যাসে পরিণত করে ফেলবে। আপনাকে এমন একজন করে ফেলবে, যে ধরনের জীবনের জন্য আপনি সবসময় আকাঙ্ক্ষা করে যেতেন। আপনি নিজের সম্ভাবনার পুরোপুরি বাস্তবায়ন করতে যাচ্ছেন, এবং জীবনে এমন রেজাল্ট আনতে যাচ্ছেন যা আপনি কখনো কল্পনাও করতে পারেননি।

অধিকন্তু সফল হওয়ার অভ্যাস উন্নয়ন করতে গিয়ে আপনার জীবনের অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক উভয় দিকে উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয় মাইন্ডসেট উন্নয়ন করে ফেলছেন। লাইফ সেভার্স S.A.V.E.R.S প্র্যাকটিসের মাধ্যমে আপনি নীরবতা, ঘোষণা, ভিজুয়েলাইজেশন, ব্যায়াম, পড়া এবং লেখার শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, আবেগজাত, এবং আধ্যাত্মিক সুবিধা উপভোগ করে যাচ্ছেন।

দ্রুতই আপনি কম চাপ, অধিক মনোযোগ, ফোকাস থাকা, সুখ এবং জীবনের আরও অধিক উত্তেজনা উপভোগ করতে যাচ্ছেন। আপনি আরও অধিক শক্তি, স্বচ্ছতা, এবং আপনার সুউচ্চ লক্ষ্য এবং স্বপ্নপানে ধাবিত হওয়ার প্রণোদনা উপভোগ করছেন, (যেগুলো আপনি অনেকদিন শিকিয়ে তুলে রেখেছিলেন)।

মনে রাখবেন, আপনার জীবনের অবস্থান শুধুমাত্র তখনই উন্নত হবে, যখন আপনি নিজেকে এমন একজনে উন্নীত করবেন, যেরকম একজন আপনার হওয়া দরকার। এটিই হবে আপনার পরের ৩০ দিনের জীবন—নতুনভাবে শুরু হওয়া আপনি নতুন একজন।

**আপনি তা করতে পারবেন!**

পরের ৩০ দিনের কাজগুলো আপনি অনুসরণ করতে পারবেন কিনা তা নিয়ে আপনি হয়তো দ্বিধাবিত। রিলাক্স—এটি একটি সম্পূর্ণ সাধারণ কাজ। এটি বিশেষভাবে তখনই সত্য হয়ে যায়, যখন আপনি এর আগে সেরে ঘুম থেকে ওঠাকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে দেখতেন। মনে রাখবেন, আমাদের সবাই আর এম এস (রিয়ারভিউ মিরর সিড্রোম)-এর জন্য যত্না ভোগ করছি। তাই আপনি যে কিছুটা দ্বিধাবিত এবং নার্ভাস থাকবেন, তা শুধু স্বাভাবিক মনে, এটি আপনার অঙ্গীকারের প্রকৃতির একটি প্রকৃত নিদর্শন। তা না হলে আপনি নার্ভাস হতেন না।

এও গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি হাজার হাজার মানুষের কাছ থেকে আস্থা অর্জন করেছেন। যারা 'দ্য মিরাকল মর্নিং' দিয়ে নিজেদের জীবনকে পুরোপুরি ট্রান্সফর্ম না করে, ভুলভাবে জীবন পরিচালনা করেছেন। বাস্তবে আমি বইটির প্রথম অংশে যে কয়েকজন সফল ব্যক্তির জীবনকথা শেয়ার করেছি, সেগুলো এখন রিভিজিট করতে চেয়েছি। আমি অন্যদের উদাহরণ অনুসরণ করে জীবনকে আলোকিত করতে চাচ্ছি।

সেলিংসগ্রোভ পিএ-এর একজন এন্ট্রাপ্রেনিউর মেলানি ডিপেন-এর ট্রান্সফর্মেশন থেকে অনুপ্রেরণা পেয়েছি। তিনি যা আমাদের সঙ্গে শেয়ার করেছেন, 'আমি 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর ৭৯তম দিনে আমি। এটি শুরু করার পর আমি একদিনের জন্য তা মিস করিনি। সত্যিকারভাবে বলছি, আমার জীবনে এটি প্রথম ঘটলো যেখানে আমি কিছু করতে নিজেকে প্রস্তুত করলাম এবং কয়েকটি দিন এবং সপ্তাহ এটি ধরে রাখলাম। প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠতে আমি উনুখ হয়ে থাকি! এটি অবিশ্বাস্য, 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আমার জীবনকে পুরোপুরি বদলে দিয়েছে। আমি পারিনি কিন্তু ভাবি, যদি কলেজ বা হাইস্কুলে থাকতে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' সম্পর্কে জানতাম।'

কথাটি মনে হলো মাইকেল রিভস-এর মধ্যে পার্থক্য তৈরির গল্প শুনে। তিনি ওয়ালনাট ক্রেক, সিএ-এর ছাত্র বললেন, 'যখন আমি মিরাকল মর্নিং, সম্পর্কে প্রথমে শুনি, নিজে নিজে ভাবলাম এটি কাজ করাটা বেশ ক্রেজি চিন্তা; আমি একজন কলেজ ছাত্র। ১৯ ইউনিট নিয়ে ফুল-টাইম কাজ করে যাচ্ছি, ফলে আমার গোল নিয়ে কাজ করার মতো কোনো সময় আমার হাতে থাকে না। 'দ্য মিরাকল মর্নিং' নিয়ে জানার আগে, আমি প্রতিদিন ৭-৯টার মধ্যে ঘুম থেকে উঠতাম। কারণ আমাকে ক্লাশের জন্য রেডি হতে হতো। কিন্তু এখন আমি নিয়মিতভাবে ভোর ৫টায় ঘুম থেকে উঠি। আমি দৈনিক ব্যক্তিক উন্নয়নের মাধ্যমে শিক্ষা লাভ করছি এবং নিজেকে সমৃদ্ধ করে যাচ্ছি, এবং আমি 'দ্য মিরাকল মর্নিং'কে ভালোবেসে যাচ্ছি!'

সেক্রামেন্টো সিএ-এর একজন ইয়োগা ইনস্ট্রাকটর, তিনি নতুনইয়া গ্রীন কলেজের ছাত্র থাকার সময়কার কথা বলতে গিয়ে জানালেন, 'ডিসেম্বর ২০০৯ ইউসি ডেভিস-এর ছাত্র থাকাকালীন 'দ্য মিরাকল মর্নিং' শুরু করার পর নিজের মধ্যে সঙ্গেসঙ্গে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখতে পাই। আমি সপ্তাহদিনের কাজের লক্ষ্য দ্রুত খুব সহজেই অর্জন করতে থাকি, যা কখনো কল্পনাও করিনি। আমি ওজন কমাতে সক্ষম হই, আমার সর্বোচ্চ গ্রেড অর্জন করি, নতুন ভালোবাসা খুঁজে পাই, এবং আয়ের কয়েকটি প্রবাহ তৈরি করি। সবকিছু করতে পারি দু'মাসের কম দ্য মিরাকল মর্নিং ১৩৩

সময়ের মধ্যে! এখন কয়েক বছর পর 'দ্য মিরাকল মর্নিং' আমার দৈনিক জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে আছে।

বাল্টিমোরের ডিসট্রিক্ট ম্যানেজার রয় চিয়াফারডিনো-এর অসাধারণ অঙ্গীকারের কথায় আপনি অভিভূত না হয়ে পারবেন ক্যামনে—'আমি 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-এর ৮৩তম দিনে অবস্থান করছি এবং ভাবছি, কেন আগে বিষয়টি জানতে পারলাম না। বিশ্বয়ের বিষয় কী; স্বচ্ছতা নিয়ে আমি এখন দিন কাটাচ্ছি। 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-কে ধন্যবাদ। আমি আমার সব কাজে এতো এনার্জি এবং উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে ফোকাস করতে পারছি। 'দ্য মিরাকল মর্নিং'-কে ধন্যবাদ। আমি জীবনের ব্যক্তিগত এবং পেশাগত দিক দিয়ে এখন বেশ সমৃদ্ধির মধ্যে আছি।'

সবশেষে সেক্রামেন্টো সিএ-এর সিনিয়র অ্যাকাউন্টেন্ট রব লিরয়-এর চরম উৎসাহ দানকারী গল্প শুনে উড়ে গেছি, 'কয়েক মাস আগে আমি 'দ্য মিরাকল মর্নিং' নিয়ে চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নেই। জীবনটা এতো দ্রুত পালটে যাচ্ছিল যে, আমি তাল রাখতে পারছিলাম না। আমার ব্যবসায় সমস্যা যাচ্ছিল।

কিন্তু 'দ্য মিরাকল মর্নিং', শুরু করার পর আমি অবাক হয়ে দেখলাম যে, প্রতিদিন নিজের সঙ্গে কাজ করে আমি সব কিছু বদলে দিতে পারছি। এসব সফলতার গল্প আমার এবং আপনার মতো মানুষের প্রতিদিনের স্বাভাবিক ঘটনা। যেসব মানুষ তাদের সম্ভাবনার পুরোটা কাজে লাগাতে পারছে না, অবশেষে তারা গ্যাপ কমিয়ে আনতে ও তাদের কাম্য এবং প্রাপ্য সাফল্য অর্জন করতে এখন 'দ্য মিরাকল মর্নিং' ব্যবহার করছে। এখন আমার এবং আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সফলতার নীতি উল্লেখ করার উপযুক্ত সময়। নীতিটি হলো : যদি তারা এটি করতে পারে, তবে আমরাও পারবো।

**স্টেপ ১ : Get The Miracle Morning 30-Day LTC Fast Start Kit** [www.TMMbook.com](http://www.TMMbook.com) এই ওয়েবসাইট ভিজিট করে ফ্রি মিরাকল মর্নিং থার্টি ডেজ লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ ফাস্ট স্মার্ট কিট ডাউনলোড করে নিন। এর মধ্যে রয়েছে ব্যায়াম, ঘোষণা, দৈনিক চেকলিস্ট, ট্রেকিং সিট, এবং সহজে 'দ্য মিরাকল মর্নিং' থার্টি ডেজ লাইফ ট্রান্সফরমেশন চ্যালেঞ্জ শুরু এবং শেষ করার প্রয়োজনীয় সবকিছু। এক মিনিট সময় নিয়ে এখনই করুন।

**স্টেপ ২** আগামীকালের প্রথম মিরাকল মর্নিং-এর পরিকল্পনা করুন। আগামীকালের জন্য প্রথম মিরাকল মর্নিং-শুরু করার পরিকল্পনা করুন, (নিজের সিডিউলে তা লিখে রাখুন)। কোথায় তা করবেন, তার সিদ্ধান্ত নিন। আপনাকে ঘুম

থেকে উঠেই বেডরুম ছেড়ে নিজেকে বেডের হাতছানি থেকে সরিয়ে রাখার পরামর্শ মনে রাখতে হবে। আমার প্রতিদিনের মিরাকল মর্নিং লিভিং রুমের কোচে হয়েছে, যখন বাড়ির সবাই ঘুমিয়ে থাকে। শুনেছি অনেকে পাশাপাশি পার্কে বসে মিরাকল মর্নিং-এর কাজ করছে। যেখানে আপনি সুবিধা মনে করেন, সেখানেই করতে থাকুন। কিন্তু অনশ্যই সেখানে করবেন, যেখানে আপনাকে কেউ ডিস্টার্ব করবে না।

**স্টেপ ৩ ফাস্ট স্টার্ট কিট-এর প্রথম পৃষ্ঠা পড়ুন এবং সেভাবে ব্যায়াম করুন।** কিট-এর প্রথম পৃষ্ঠায় দেওয়া নির্দেশনা মোতাবেক ব্যায়ামগুলো করতে থাকুন।

**স্টেপ ৩.১:** জবাবদিহিতার জন্য একজন পার্টনার নিন। তৃতীয় অধ্যায়ে ৯৫% রিয়েলিটি চেক অধ্যায়ে আমরা সফলতা এবং জবাবদিহিতার অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক নিয়ে কথা বলেছি। আমাদের সবাই উচ্চমানের জবাবদিহিতা থেকে উপকৃত হয়েছি। তাই জোড়ালোভাবে এর সুপারিশ করা যাচ্ছে।

### জীবনকে কি পরের স্তরে নিয়ে যেতে আপনি প্রস্তুত?

আপনার ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনের উন্নতির পরের স্তর কোনটি? সেই লেভেলে যেতে কোন ক্ষেত্রে পরিবর্তন দরকার হবে? আপনার জীবনে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের জন্য একেবারে একদিন করে নিজের ৩০টি দিন বিনিয়োগ করুন। আপনার অতীত যাই হোক না কেন, বর্তমানকে বদলে দিয়ে আপনি নিজের ভবিষ্যৎ বদলে নিতে পারবেন।

**উপসংহার** ভবিষ্যতের আপনি হওয়ার জন্য আজকের আপনাকে আজই পরিত্যাগ করুন, প্রতিদিন ঘুম থেকে ওঠে নিজেকে বলুন, ‘আজ আমি খুব ভাগ্যবান যে, জেগে উঠতে পেরেছি। আমি বেঁচে আছি। আমি এক মূল্যবান জীবন পেয়েছি। আমি তা অপচয় করতে চাই না। আমার সব শক্তি দিয়ে আমি নিজেকে গড়ে তুলবো, আমার হৃদয়কে অন্যের দিকে বাড়িয়ে দেবো। আমি যত বেশি পারি, অন্যের উপকার করে যাবো।’

-দালাইলামা, বুদ্ধগুরু।

কোনো বিষয় বদলাবে না। আমাদেরকে বদলাতে হবে।

হেনরি ডেভিড থোরো

আপনি যেখানে আছেন, তা আপনার নিজেরই জন্যে। কিন্তু কোথায় গিয়ে শেষ করবেন তা সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করবে, এখন থেকে আপনি কি হতে চান, তার সিদ্ধান্তের ওপর।

সময়টা আপনার। সুখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ, সফলতা এবং ভালোবাসা, যা আপনি অন্যদিনের জন্য প্রত্যাশা করেন এবং দাবি করেন, সেরকম জীবন গঠন করে উপভোগ করা থামিয়ে দেবেন না। যেমন আমার মেন্টর কেভিন ব্রেসি প্রায়ই বলতেন।

‘মহান কিছু হতে অপেক্ষায় থাকবেন না।’ জীবনে উন্নতি করতে চাইলে প্রথমে নিজেকে উন্নত করুন।

-বোনাস।

প্রত্যেকেই ফিডব্যাক চায় এবং একজন প্রশিক্ষককে দেওয়া সম্মানীর চেয়ে এটি অনেক কম ব্যয়বহুল।

-লয়েপটেইন।

ভিন্ন ভিন্ন ব্যাকগ্রাউন্ডে কাজ করা লোকদের কাছ থেকে ফিডব্যাক চাইতে থাকুন। প্রত্যেকেই আপনাকে একটি করে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারে বলতে থাকবে।

-স্টিভ রেম

ভোর দুটো বাজে। ঘুমোতে পারছিলাম না। ম্যাট-এর কাছ থেকে একটি রুম ভাড়া নিয়ে আমি কম দামি ইমিটেশনের পাইন ডেস্কে বসে আছি। ডেস্কটি আমার ১২ বাই ১২ ফুট ঘরে জাঁকিয়ে আছে। আমি শেষ হয়ে যাচ্ছি। কিছু না কিছু বদলাতে হবে, অথবা আমাকেই বদলাতে হবে।

লেপটপের দিকে তাকাচ্ছিলাম আর নিজের জীবনের ওপর হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। হঠাৎ করে যেন কোথেকে উৎসাহ পেয়ে গেলাম। জানি না কোথেকে এটি উদ্ভব হলো। কিন্তু আমি একটি ই-মেইল খুললাম এবং বিভিন্ন পেশার লোককে To ফিল্ডে যোগ করতে থাকলাম। এদের মধ্যে ছিল ঘনিষ্ঠ বন্ধু, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী, প্রাক্তন বস, পরিচিতজন এবং সেই বালিকাটি যার সঙ্গে ডেটিং করছিলাম। এবং বিশ্বাস করুন, বা না করুন, এর মধ্যে আমার পুরনো গার্লফ্রেন্ডও ছিলেন। আমি জীবনে কিছু আমূল পরিবর্তন আনতে উদ্যোগ ছিলাম। আমি আমার সম্ভাবনার চূড়ান্ত ব্যবহার করতে প্রস্তুত ছিলাম। অনুভব করলাম, সেটা করার একমাত্র পথ হলো, আমি কি তার সঠিক মূল্যায়ন? কীভাবে আমি জীবনে নিজেকে প্রদর্শন করবো এবং কোথায় কোথায় আমাকে উন্নতি করবে হবে। এর জন্য যারা আমাকে ভালোভাবে জানে তাদের কাছ থেকে সংক্ষিপ্ত ফিডব্যাক প্রত্যাশা করতে হবে।

২৩ টি ই-মেইল অ্যাড্রেস পেয়ে আমি থামলাম। কারণ আমি মাইকেল গর্ডন-এর এক বড়ো ফ্যান ছিলাম এবং ২৩ সংখ্যাটির সঙ্গে এক বন্য আবেশ জড়িত দ্য মিরাকল মর্নিং ১৩৬

ছিল। এসব লোকদের কাছে একটি ই-মেইল কম্পোজ করতে গেলাম, যাদের প্রত্যেকে আমাকে ভিন্ন ভিন্ন আঙ্গিকে এবং পরিমাপে জানে। সবার কাছে ব্যাখ্যা করে বললাম যে, আমি ব্যক্তিগতভাবে উন্নতি করতে চাচ্ছি। একজন ভালো ভালো, পুত্র, ভাই, সহকর্মী হতে চাই। তারজন্য আমার একটি জিনিস দরকার, আর সেটা হলো, তাদের কাছ থেকে একটি করে ফিডব্যাক। এসব লোক আমার বিভিন্ন বিষয় অবগত কিন্তু আমি নিজের সম্পর্কে এতোটা অবগত না। তাদেরকে অনুরোধ করে বললাম, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তারা যাতে এর জবাব দেয়। আমার যে তিনটি বড়ো উন্নয়ন দরকার, তা যেন তারা উল্লেখ করে। তাদেরকে বললাম, এ ব্যাপারে যেন তারা কঠোরভাবে সততা অবলম্বন করে। তাদেরকে নিশ্চিত করলাম যে, এতে আমি কোনো দুঃখ পাবো না। যা আমার অনুভূতিতে ধাক্কা দেবে তা হলো, আমার কাছ থেকে সত্য লুকোনো, কারণ এসব করাতে আমার প্রবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হবে।

আমার এযাবৎ সবচেয়ে বেশি স্নায়ুতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী ই-মেইল হিসেবে এটিকে স্বীকার না করলে মিথ্যা বলা হবে। আমি খুব ভয়ে পেয়ে গিয়েছিলাম, ভাবছিলাম ডিলিট করে ঘুমোতে যাবো। স্রষ্টাকে ধন্যবাদ, আমি তা করিনি। না, আমি এক গভীর দীর্ঘশ্বাস নিলাম এবং সেভে ক্লিক করলাম। তারপর বিছানায় গেলাম, ঘুমিয়ে পড়লাম এবং উত্তরের অপেক্ষা করতে থাকলাম।

ছয় ঘণ্টা পর আমি জেগে উঠলাম। অপেক্ষা করলাম, ভাবলাম আসলে কি আমি রাত দুটোয় মেইলগুলো সেভ করেছিলাম, নাকি এটি ছিল এক স্বপ্ন? ই-মেইলে লগ করলাম। না, এটি স্বপ্ন ছিল না। আমি অবশ্যই এগুলো সেভ করেছিলাম। এবং এরই মধ্যে দুটো উত্তর পেয়ে গেলাম। একটি ছিল মমের এবং অন্যটি জে ব্রেড ব্রিটনের কাছ থেকে। তিনি একটি ২০০ মিলিয়ন ডলারের কোম্পানির স্বনামধন্য রিজিয়ন ম্যানেজার। ঐ কোম্পানিতে আমি চাকরি করতাম। অহ বয়, এটি কাজ করছে..., এক সেকেন্ড থামলাম। নিজেকে আবারও মনে করিয়ে দিলাম, এর উদ্দেশ্য ছিল নিজেকে উন্নত করা; তাই কে কী বললো, তা কোনো বিষয় নয়। মন খোলা রেখে আমাকে এগোতে হবে এবং নিজেকে বাধাগ্রস্ত ভাবলে চলবে না। যদিও এসব বলা সহজ কিন্তু করা কঠিন।

প্রথমেই মমের ই-মেইল খুললাম। হাই সন, আমি তোমার ই-মেইল পেলাম (আসলেই কি মম? আমি ভাবিনি যে আপনি পেয়েছেন)। ওয়েল, তুমি জানো যে আমি তোমাকে সঠিক মনে করি! কিন্তু যদি আমি তোমাকে একটি গঠনমূলক ফিডব্যাক দিতে পারি—আর তা হলো তুমি তোমার মমকে আরও বেশি হারে কল করতে থাকবে! আমি জানি তুমি খুব বেশি ব্যস্ত, কিন্তু তোমার কাছ থেকে প্রায়ই দ্য মিরাকুল মর্নিং ১৩৭

শুনতে পারাটা চমৎকার হবে। এনিওয়ে, আমি তোমাকে ভালোবাসি! শীঘ্র বেড়াতে এসো।

...লাভ, মম।

আমি কম্পিউটারে একটি ব্লাক ডকুমেন্ট খুললাম এবং তার শিরোনাম দিলাম, 'কম্পিউটারি ফিডব্যাক এবং আমার নতুন কমিটমেন্ট'।

# ১ সপ্তাহে কমপক্ষে একবার মমকে কল করা।

তারপর আমার রিজিয়ন ম্যানেজার, জে ব্রেড ব্রিটন-এর মেইল খুললাম। ব্রেড এমন একজন, যাকে আমি শ্রদ্ধা করতাম এবং তার কাছ থেকে অনেক কিছুই শিখেছি। উল্লেখ করা নিশ্চয়োজন যে, তাকে আমার জানা লোকদের মধ্যে সবচেয়ে পজিটিভ বলে জানতাম। যদিও আমরা একে অন্যকে বছরে মাত্র অল্প কয়েকবার বিভিন্ন কনফারেন্সে এবং কোম্পানি ট্রিপসে জানার সুযোগ হয়েছিল। তিনি আমার পেশাগত সক্ষমতা সম্পর্কে বেশ ভালো জানতেন।

আমার পল হল!

তোমার ই-মেইল আমার খুব ভালো লেগেছে। যদিও আমি তোমাকে তিনটি কম্পিউটারি ফিডব্যাক দিতে চাই। তোমার এই তিনটি বিষয় আমার ভালো লেগেছে।

রাজি? ওকে... এভাবে জে ব্রেড আমার কিছু পেশাগত ও সামাজিক বাইন্ড স্পট-এর ওপর আলোকপাত করলেন, যা আমাকে বিগ্নিত করলো। সত্যি বলতে কি আমার অনুভূতিতে বেশ ঘা লাগলো। মনে হলো কিছুটা আত্মপক্ষ সমর্থনের অবস্থায় চলে গেছি। এসব সত্যি না। আমি আসলে এ-রকম না। আমি যেমন ভাবতাম, তিনি আসলে আমাকে সেরকম জানেন না। তারপর মনে হলো, তার এসব সমালোচনা সত্যি হলেও তাতে কিছু যায় আসে না। কারণ আমি এভাবে তার কাছে ধরা দিয়েছি। হয়তো অনেকের কাছেও এ-রকম ধরা পড়বো। আমি আসলে কেমন ছিলাম, তা জানা আমার কাছে তখন আর তেমন গুরুত্বপূর্ণ রইলো না।

কিন্তু আমি নিজের ভ্যালু নিয়ে এবং আমার সব সম্পর্কের সঙ্গে মিল রেখে বসবাস করছিলাম। পরের কয়েক দিন ধরে ই-মেইলের উত্তর আসতেই থাকলো। সপ্তাহের শেষের দিকে দেখা গেল ২৩ জনের মধ্যে ১৭ জন তাদের সুচিত্রিত এবং গঠনমূলক উত্তর দিয়েছেন। আমি অনেকগুলো; কম্পিউটারি ফিডব্যাক অ্যান্ড মাই নিউ কমিটমেন্ট ডকুমেন্টে লিখতে থাকলাম। লেখা শুরু হয়েছিল আমার মায়ের ঘন ঘন যোগাযোগ করার উপদেশ দিয়ে। এর ফলাফল কী হলো?

শুধু বলবো, আমি গত ৫ বছরে এবং সম্ভবত পুরো জীবনে যে পরিমাণ উন্নতি করেছিলাম, আত্মসচেতনতা এবং অন্যান্য দিকে তার চেয়ে বেশি উন্নতি করলাম এক সপ্তাহের মধ্যে মেইলের এসব উত্তর পড়ে পড়ে। এটি বিশ্বাস করার নয়। নিজেকে এ-রকম এক অবস্থায় নিয়ে আসা এবং নিজের ত্রুটিগুলোর দিকে দৃষ্টিপাত করা খুব সহজ কিছু নয়। কিন্তু এসব ছিল জীবন বদলে দেওয়ার এক নতুন ধাপ। এসব ছিল ক্যারিয়ারে উন্নতি করার পদ্ধতি। এটি ছিল সম্পর্ক উন্নয়নের পদ্ধতি। এসব কিছু হলো, জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ই-মেইল লেখার সাহস থেকে 'ই-মেইল দ্যাট উইল চেঞ্জ ইউর লাইফ'।

আপনি যাতে কপি, এডিট করে নিজের প্রভাব বলয়ে পাঠাতে পারেন সেজন্য সেই ই-মেইল—দ্য 'ই-মেইল দ্যাট উইল চেঞ্জ ইউর লাইফ' হুবহু আপনার কাছে পাঠানোর আগে আমি এক মিনিট সময় নিয়ে আপনার সঙ্গে কিছু পজিটিভ ফিডব্যাক শেয়ার করতে চাই। এই ফিডব্যাক এসেছে আমার এক কোচিং ক্লায়েন্ট-এর কাছ থেকে। দ্য 'ই-মেইল দ্যাট উইল চেঞ্জ ইউর লাইফ'—নিজের প্রভাব বলয়ে পাঠানোর পর তিনি এই অনুভূতি শেয়ার করেছেন :

[ট্রোডির কাছ থেকে—যিনি আমার ভিআইপি সাকসেস কোচিং ক্লায়েন্টদের একজন] :

হলো, পারসোনাল ফিডব্যাক চেয়ে তুমি আমার কাছে যে ই-মেইল পাঠিয়েছো, তা যে এতো ফলপ্রসূ হয়েছে, তা আমি বিশ্বাস করতে পারছি না। প্রতিটি উত্তর থেকে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে আমার বন্ধুবান্ধব, সহকর্মী, পারিবারিক সদস্য সবার কাছ থেকে আমি আমার দুর্বলতা এবং শক্তি সম্পর্কে জানতে পেরেছি। ফলে আমি নিজের সম্পর্কে আরও অধিক জটিল এক চিত্র আবিষ্কার করেছি।

প্রত্যেকের কাছ থেকে এ-রকম সহযোগিতা আদায় করতে পেরে আমি নিজেকে খুব শ্রদ্ধাস্পদ হিসেবে ভাবতে পেরেছি। উল্লেখ করা নিশ্চয়োজন যে, প্রত্যেকেই এই ই-মেইল একটি স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যের মনে করেছে এবং সেটাকে ভালোভাবে গ্রহণ করেছে। ধন্যবাদ হলো, আমাকে তোমার ভিআইপি সাকসেস কোচিং দিয়ে এতো সহযোগিতা করার জন্যে।

কৃতজ্ঞতাসহকারে, ট্রোডি।

সমস্যা ফিডব্যাক এড়িয়ে চলা। বেশিরভাগ শৌক নেগেটিভ ফিডব্যাক উপভোগ করে না। তাই তারা সম্পূর্ণভাবে ফিডব্যাককে এড়িয়ে চলে। এতে তারা নিজেদের শক্তি ও দুর্বলতা সম্পর্কে মূল্যবান তথ্যপ্রবাহকে প্রতিহত করে। এতে দ্য মিরাকল মর্নিং ১৩৯



তারা আগেকার ব্যক্তিকে মূলধন করে, পরের ব্যক্তিটির মূল্যবান উন্নয়ন বাধাগ্রস্ত করে থাকে।

**সমাধান :** নিজেকে জানে (বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে) এমন লোকদের কাছ থেকে সঠিক ফিডব্যাক খুব সক্রিয়ভাবে চাইতে হবে এবং এ থেকে শিক্ষা নিতে হবে অবিরাম। এটি হবে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি জানার এবং নিজের ব্যক্তিগত উন্নয়ন এবং সফলতা অর্জন করার সবচেয়ে ফলপ্রসূ এবং দ্রুততম পদ্ধতি।

**নির্দেশনা :** পরের লেখাকে ই-মেইলে টাইপ করুন (নিঃসংকোচে এডিট করে মেইলটি আপনার করে নিন)। ৫-৩০ জনের কাছে মেইলটি পাঠান। যারা আপনার সম্পর্কে খুব ভালো জানে। আপনার সবলতা এবং দুর্বলতা সম্পর্কে খুব ভালো একটি মূল্যায়ন করতে পারবে। এই লিস্টে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী, মেন্টরস, শিক্ষক, প্রাক্তন কর্মী বা ম্যানেজার, ক্রেতা, অন্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি, এবং যথেষ্ট সাহসী হয়ে থাকলে আপনার প্রাক্তন গুরুত্বপূর্ণ কাউকে যোগ করতে পারেন।

**গুরুত্বপূর্ণ ই-মেইল অ্যাড্রেসগুলো নিশ্চিতভাবে BCC ফিল্ডে রাখুন।** যাতে প্রত্যেক প্রাপক অন্য প্রাপকের নাম দেখতে পারবে না। (অথবা আপনি কপি পেস্ট করা প্রত্যেকের কাছে আলাদা মেইল পাঠাতে পারেন)।

**সাবজেক্ট লাইন :** এর তাৎপর্য অনেক বেশি অথবা আপনার নিজের মতামত এক্ষেত্রে প্রিয় হতে পারে ই-মেইলের টেক্সট প্রিয় বন্ধুরা, পরিবারের সদস্য এবং সহকর্মীরা ই-মেইলটি পড়ার জন্য আপনাদেরকে অনেক অনেক ধন্যবাদ। এটি পাঠানো আমার জন্য খুব সহজ ছিল না, কিন্তু আমার জন্য এর গুরুত্ব অনেক বেশি। সেজন্য যে মূল্যবান সময় ব্যয় করে আপনারা এই মেইলটি পড়ছেন, (আশা করছি তার উত্তরও দেবেন) সেজন্য আমি আন্তরিকভাবে তার মূল্যায়ন করছি।

ই-মেইলটি আমি একটি বাছাই করা গ্রুপের সদস্যদের কাছে পাঠাচ্ছি। আপনাদের প্রত্যেকে আমাকে ভালোভাবে জানেন, এবং আশা করছি আমার সবলতা এবং আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় দুর্বলতা নিয়ে আপনারা সত্যিকার সঙ্গী নিজদের ফিডব্যাক প্রদান করবেন। (যাকে বলা হয় 'উন্নয়নের বিষয়') আর আগে আমি কখনো এ-রকম করিনি। কিন্তু এখন অনুভব করছি, ব্যক্তি হিসেবে নিজের উন্নয়নের জন্য আমার আরও সঠিকভাবে জানা দরকার মানুষ আমাকে কেমন দেখে? এটি আমার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। যেরকম জীবন আমি গঠন করে অন্যদের সহযোগিতা প্রদান করতে চাই, তার জন্য আপনার ফিডব্যাক আমার খুব জরুরি।

তাই, আমি আপনাকে অনুরোধ করছি, কয়েকটি মিনিট ব্যয় করে সততার সঙ্গে আমার ২-৩টি উন্নয়নের ক্ষেত্র চিহ্নিত করে দেওয়ার জন্য। ভালো লাগলে এর সঙ্গে যোগ করতে পারেন আমার ২-৩টি সবলতা (আমি নিশ্চিত তা করলে আমি খুব খুশি হব) নিশ্চিতভাবে এ কাজে আপনাদেরকে ওয়েলকাম জানাচ্ছি, দয়া করে এর মধ্যে সুগারকোট করতে যাবেন না। আপনি যা কিছু শেয়ার করবেন তার জন্য আমি কোনো আঘাত পাবো না। বাস্তবে আপনি যত কঠোরভাবে সততা দেখাবেন, আমার জীবনের পর্জিটিভ চ্যঞ্জের জন্য তা অধিক লিভারেজ প্রদান করবে।

আবারও আপনাকে ধন্যবাদ এবং আপনার জন্য ভালো কিছু করার সুযোগ থাকলে, দয়া করে আমাকে জানাবেন। আন্তরিক কৃতজ্ঞতা সহকারে।

## আপনার নাম

‘দ্য মেইল দ্যাট উইল চেঞ্জ ইউর লাইফ’ নিয়ে ফাইনাল চিন্তা এটি তাই! আশা করছি আপনি আমার সঙ্গে জয়েন করেছেন, ট্রোডি এবং আমার শত শত ভিআইপি কোচিং ক্লায়েন্ট, যারা কঠিন অবস্থায় নিজদের নিয়ে যাওয়ার সাহস দেখিয়েছেন এবং আমাকে মেইল করেছেন। কিছু লাইফ চ্যঞ্জিং পুরস্কার আপনার আত্মসচেতনতা বাড়াচ্ছে, নিজের সম্পর্কে আরও গভীর বোধশক্তি প্রদান করছে এবং যেসব পরিবর্তন আপনি করেছেন, তা দ্রুত আপনাকে এবং আপনার জীবনকে পরের লেভেলে নিয়ে যাবে। ভালোবাসা এবং কৃতজ্ঞতা সহকারে—

‘Yo Pal’ Hal

- সমাপ্ত -

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