

1 NEW YORK TIMES BEST SELLER

শুद্ধ পরিবর্তনে অসাধারণ ফলাফল

আত্মিক হ্যাবিটস

An Easy & Proven Way

By Dr. Deepak Chopra





কুদ্র পরিবর্তনে অসাধারণ ফলাফল
এটমিক হ্যাবিটস

জেমস ক্লিয়ার

অনুবাদক - রাজশ্রী ব্যানার্জী



অনলাইন পরিবেশক

Audifeel™

অনলাইন কপি মূল্য : ২৯৯.০০ টাকা মাত্র



বি.দ্র. Audifeel™ এর অনুমতি ব্যতিত “অ্যাটমিক হ্যাবিটস ”

এই বইয়ের আংশিক বা গুরুত্বপূর্ণ কপি প্রকাশিত করা বা PDF File

অনলাইনে শেয়ার করা দণ্ডনীয় অপরাধ।

প্রত্যেকটি পৃষ্ঠায় Google QR Code ব্যবহার করা হয়েছে, Google এর সহযোগিতায়
Audifeel™ Artificial intelligence Team অনলাইনের মাধ্যমে এই PDF File কে

Track করতে সক্ষম।

কোন ব্যক্তি বা ক্রেতা এই বইটির আংশিক বা সম্পূর্ণ PDF File কোন Website, App বা অনলাইনে
কাউকে শেয়ার করলে Audifeel AI Team by Google জানতে পারবে।

এবং এই বইটি কোন ব্যক্তির দ্বারা প্রকাশিত হলে Audifeel™ C® কর্তৃপক্ষ সেই ব্যক্তি কে Cyber



সূচিপত্র

ভূমিকা : আমার গল্প	08
অধ্যায়-১ : আগবিক অভ্যাসের বিশ্লেষকর শক্তি	23
অধ্যায়-২ : আপনার অভ্যাসগুলো যেভাবে আপনার পরিচয়কে স্বীকৃতি দেয়	44
অধ্যায়-৩ চারটি সহজ ধাপে কীভাবে আরও ভাল অভ্যাস তৈরি করা যায়	60
অধ্যায়-৪ : যে মানুষটিকে স্বাভাবিক দেখাচ্ছিল না	79
অধ্যায়-৫: নতুন অভ্যাস শুরু করার সর্বোত্তম উপায়	91
অধ্যায়-৬ : প্রেরণা অতিরিক্ত মূল্য পায়; কিন্তু প্রায়শই পরিবেশের প্রভাব বেশি গুরুত্বপূর্ণ	105
অধ্যায়-৭: আত্মনিয়ন্ত্রণের গোপন সূত্র	118
দ্বিতীয় সূত্র: এটাকে আকষণীয় করুন	
অধ্যায়-৮ কীভাবে একটি অভ্যাসকে অনিবার্য করা যায়	126
অধ্যায়-৯ : আপনার অভ্যাস গঠনে পরিবার ও বন্ধুদের ভূমিকা	138
অধ্যায়-১০ : আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো কীভাবে খুঁজে বের	



অধ্যায়-১২ : সর্বনিম্ন প্রয়াসের সূত্র

175

অধ্যায়-১৩ কীভাবে দুই মিনিটের সূত্রটি ব্যবহার করে কাজে গড়িমসি

করা বন্ধ করবেন

188

অধ্যায়-১৪ : কীভাবে ভাল অভ্যাসগুলো অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলোকে

অসম্ভব করে তুলতে হয়

199

চতুর্থ সূত্র: এটাকে সন্তোষজনক করে তুলুন

অধ্যায়-১৫: আচরণ পরিবর্তনের সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ও প্রধান বিধি

211

অধ্যায়-১৬ কীভাবে প্রতিদিন ভাল অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে হয়।

224

অধ্যায়-১৭: কীভাবে একটি দায়বন্ধতার অংশীদার সবকিছু পরিবর্তন

করতে পারে

237

অধ্যায়-১৮ : প্রতিভার সত্যতা কখন জিনগত বৈশিষ্ট্য বিবেচিত হয়

এবং কখন হয় না

248

অধ্যায়-১৯ : গোল্ডিলকস্ এর সূত্র: কীভাবে জীবন ও কর্মে

অনুপ্রাণিত থাকবেন

262

অধ্যায়-২০: ভাল অভ্যাস তৈরির সমস্যাসমূহ

272

উপসংহার: ভাল ফলাফল চিরস্থায়ী করার গোপন সূত্র

286

পরিশিষ্ট: চারটি সূত্র থেকে সামান্য কয়েকটি পাঠ

290



ভূমিকা

আমার গল্প

আমার উচ্চমাধ্যমিকের দ্বিতীয় বর্ষের শেষ দিনে বেসবল খেলায় মুখে মারাত্মক আঘাত পেয়েছিলাম। ঘটনাটি ছিল আমার সহপাঠী খুব জোরে ফুল সুইং শট খেলার সময় বেসবল ব্যাটটি তার হাত থেকে ছিটকে এসে সরাসরি আমার দুই চোখের মাঝখানে সজোরে আঘাত করল। হঠাৎই চারপাশটা অঙ্ককার হয়ে যায় এবং পরবর্তী কয়েক মুহূর্তের জন্য আর কিছুই আমার মনে নেই।

ব্যাটটি মুখে এত জোরে আঘাত করেছিল যে নাক ভেঙ্গে ইউ আকৃতির হয়ে গিয়েছিল। মস্তিষ্কের নরম টিস্যুগুলো ছিন্ন ভিন্ন হয়ে খুলির অভ্যন্তরে ছড়িয়ে গিয়েছিল। তৎক্ষণাত মাথার ভেতরে তীক্ষ্ণ এক যন্ত্রণা অনুভব করলাম এবং একটু আগেও যে-আমি সুস্থ ছিলাম মাত্র সেকেন্ডের কম সময়ে সেই আমি ভাঙ্গা নাক, মারাত্মক জখম হওয়া মাথার খুলি এবং দুই চোখের স্থানচুর্যত মনিকোটা নিয়ে জ্ঞান হারালাম।

যখন চোখ খুললাম, অনেকগুলো মানুষকে আমার দিকে তাকিয়ে থাকতে দেখলাম। কেউ কেউ সাহায্যের জন্য ছুটেছুটি করছিল। আমি নিচে তাকিয়ে



করতে পারিনি।

আমার শিক্ষক আমার কাঁধ শক্ত করে ধরলেন। আমরা নার্সের অফিসের দিকে দীর্ঘ পথচলা শুরু করলাম- মাঠের ওপারে, পাহাড়ের নিচে এবং স্কুলের দিকে দীর্ঘ চলায় বন্ধুদের এলোমেলো হাত আমাকে স্পর্শ করেছে, আমাকে সোজা করে ধরেছে। আমরা সময় নিয়ে ধীরে ধীরে চললাম। কিন্তু কেউ সেসময় বুঝতে পারেনি প্রত্যেকটি মিনিট আমার জীবন বাঁচানোর জন্য অত্যন্ত শুরুত্বপূর্ণছিল।

আমরা যখন নার্সের অফিসে পৌঁছলাম, তিনি আমাকে একাধিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলেন।

-“এটা কোন সাল?”

-“মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি কে?”

-“বিল ক্লিনটন”, আমি বলেছিলাম। সঠিক উত্তরটি ছিল জর্জ ড্রিউ বুশ।

-“তোমার মায়ের নাম কি?”

“উহ, উম।” আমি থামলাম। দশ সেকেন্ড কেটে গেল।

“প্যাট্রি” আমি আকস্মিকভাবে বলেছিলাম, সেসময় বুঝিনি নিজের মায়ের নাম মনে করতে আমার দশ সেকেন্ড লেগেছিল।

এটাই আমার মনে থাকা শেষ প্রশ্ন। আমার মন্তিক্ষের দ্রুত ফুলে যাওয়া এবং এতগুলো আঘাত সামলাতে, সঠিকভাবে পরিচালনা করতে আমার দেহঅক্ষম ছিল এবং অ্যাম্বুলেন্স আসার আগেই আমি আবার হঁশ হারিয়ে ফেলেছিলাম। কয়েক মিনিট পরে, আমাকে স্কুল থেকে বহন করে স্থানীয় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।



সেই ছোট হাসপাতালটি পর্যাপ্ত যন্ত্রপাতি না থাকায় পরিস্থিতি সামাল দেওয়ার জন্য একটি হেলিকপ্টারে করে আমাকে সিনিমাটির বড় হাসপাতালে পাঠানোর সিদ্ধান্ত নিলেন।

জরুরি কক্ষের দরজা খুলে স্টেচারে করে একটি অমসৃণ সাইডওয়াক দিয়ে দ্রুত হেলিপ্যাডের দিকে আমাকে যখন নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল তখন একজন নার্স দুলতে থাকা স্টেচার সামলাচ্ছিলেন, অপরজন হাত দিয়ে আমরা নাকে থাকা টিউবে অক্সিজেন পাম্প করছিলেন। আমার মা, যিনি কিছুক্ষণ আগে হাসপাতালে এসেছিলেন, হেলিকপ্টারে আমার পাশে বসেছিলেন। উড়ানোর সময় তিনি আমার হাত ধরে ছিলেন। আমি অজ্ঞান হয়েছিলাম এবং নিজে নিজে শ্বাস নিতে ভীষণ কষ্ট হচ্ছিল।
মা হেলিকপ্টারটিতে আমার সাথে ছিলেন আর আমার বাবা, ভাই এবং বোনদের কাছে আমার খবর দিতে বাড়ি গিয়েছিলেন। কেন আমার ছোট বোনের অষ্টম শ্রেণির স্নাতোকত্ব অনুষ্ঠানটিতে তিনি থাকতে পারবেন না একথা আমার বোনকে বুঝিয়ে বলতে গিয়ে তিনি কানায় ভেঙ্গে পড়েছিলেন।
নিজের ভাই ও বন্ধুদের দ্বায়িত্বে আমার ভাইবোনকে রেখে বাবা দ্রুত মায়ের সাথে দেখা করতে সিনিমাটিতে চলে আসেন।

যখন আমার মা এবং আমাকে বহনকারী জরুরি হেলিকপ্টারটি বড় হাসপাতালের ছাদে নামল, তখন হেলিপ্যাডে আগেই অবস্থান করে থাকা প্রায় বিশ জন চিকিৎসক ও নার্সের একটি দল আমাকে ট্রিমা ইউনিটে নিয়ে যায়।
এই সময়ের মধ্যে, আমার মস্তিষ্কের ফোলা এত মারাত্মক হয়ে উঠেছিল যে, বারবার আমার আঘাতজনিত খিঁচুনি হয়েই চলল। আমার ভাঙ্গা হাড়গুলো ঠিক



ধরা পড়ার পরে তারা একই ভবনের নীচতলায় একই গেট দিয়ে প্রবেশ করেছিলেন। তখন আমার বয়স ছিল পাঁচ। আমার ভাইয়ের বয়স ছিল মাত্র ছয় মাস। আড়াই বছর যাবত কেমোথেরাপি, স্পাইনাল ট্যাপ এবং অস্থিমজ্জার বায়োপসিসর পরে, আমার ছোট বোন সুস্থ দেহে ক্যান্সার মুক্ত হয়ে অবশেষে এই হাসপাতাল থেকে বেরিয়ে এসেছিল।

আর এখন দশ বছর নিরাপদ জীবন কাটানোর পরে, আমার বাবা-মাকে আবারও একই হাসপাতালে একই রকম উদ্বিগ্ন অবস্থায় নিজেদেরকে আবিঞ্চার করলেন, তবে এবার অন্য সন্তানের জন্য।

যখন আমি কোমায় পড়ে ছিলাম তখন হাসপাতাল থেকে আমার পিতা-মাতাকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য একজন পাদ্রী এবং একজন সমাজকর্মীকে প্রেরণ করা হয়েছিল। একই পাদ্রীর সাথে একই হাসপাতালে এক দশক আগে সন্ধ্যায় আমার বাবা-মার দেখা হয়েছিল যখন তারা জানতে পেরেছিলেন আমার বোনের ক্যান্সার হয়েছে।

দিন গতিয়ে রাত ঘনিয়ে আসছিল, একের পর এক মেশিনের সাপোর্টে ডাক্তাররা আমাকে বাঁচিয়ে রাখার আপ্রাণ চেষ্টা করে যাচ্ছিলেন। আমার বাবা-মা হাসপাতালের বসার গদিতে উদ্বিগ্নতায়, ক্লান্তিতে ঘুমিয়ে পড়তেন আর একটু পরপর চিন্তায় জেগে উঠতেন। পরবর্তীতে আমার মা আমাকে বলেছিলেন, “সেদিন ছিল আমার জীবনের সবচেয়ে দুঃসহ ও ভয়বহু রাতগুলোর মধ্যে অন্যতম।”



ফেলেছি। পরীক্ষা করার জন্য, একজন নার্স আমাকে নাক দিয়ে জোরে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে এবং একটি আপেল জুসের বাক্সটি শুঁকতে বলেছিলেন। এভাবে কিছু সময় শ্বাস নেয়ার ফলে আমার গুরু অনুভূতি ফিরে আসছিল, তবে একটা ব্যাপারে সবাই অবাক হয়ে গিয়েছিল- জোরেরসাথে শ্বাস নেয়ার কারণে বাতাস আমার নাকের ভাঙ্গা হাড়ের ভেতর দিয়ে আমার চোখের ভেতরে প্রবাহিত হওয়ায় আমার বাম চোখটিকে বাহিরের দিকে ঠেলে দিয়েছিল। যার ফলে আমার সম্পূর্ণ মণিকোটা বেশ খানিকটা বাইরে বেরিয়ে এসেছিল। আমার চোখের পাতা এবং অপটিক স্নায়ু খুব কষ্ট করে আমার মস্তিষ্কের সাথে চোখ সংযুক্ত করে ধরে রেখেছিল।

চক্ষু বিশেষজ্ঞ বলেছিলেন, একসময়ে বায়ু নিঃশেষিত হওয়ার সাথে সাথে আমার চোখ ধীরে ধীরে আবার আগের অবস্থানে ফিরে যাবে, তবে এটি কতটা সময় নেবে তা বলা মুশ্কিল। এক সপ্তাহ পরে আমার ভাঙ্গা স্থানগুলো অস্ত্রোপচারের জন্য নির্ধারিত করা হয়েছিল যাতে করে শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় আমাকে আরোগ্য করার জন্য আরও কিছুটা সময় পায়। আমার মনে হচ্ছিল একটি বক্সিং ম্যাচের ভুল প্রান্তে আমি ছিলাম, তবে সৌভাগ্যক্রমে আমি হাসপাতাল থেকে দ্রুত রিলিজ হয়ে যেতে পেরেছি। অবশ্যে একটি ভাঙ্গা নাক, আধা ডজন মুখের ফ্র্যাকচার এবং স্ফীত চোখ নিয়ে আমি বাড়ি ফিরলাম।

পরের মাসগুলো অনেক কঢ়িন ছিল। মনে হয়েছিল আমার জীবনের সবকিছু বিভ্রান্তি ও বিরতিতে ছিল। কয়েক সপ্তাহ আমি চোখে একই বস্তু দুইটি করে দেখতাম। আমি আক্ষরিকভাবে কোনকিছু সোজা আকৃতি দেখতে পেতাম না।



ছিলাম আমার আঘাতকে কখনোই আমার ব্যর্থতার কারণ হতে দেব না,
আমাকে নিচে নামাতে দেব না, তবুও মাঝে-মধ্যেই আমি ভীষণ অভিভূত এবং
হতাশাগ্রস্থ হয়ে পড়তাম।

এক বছর পরে আমি যখন বেসবলের মাঠে ফিরলাম তখন আমাকে কতদুর
এগিয়ে গিয়ে এতদিন অনভ্যাসের শূণ্যতা পূরণ করতে হবে সে সম্পর্কে আমি
বেশ ভাল ভাবেই সচেতন ছিলাম। বেসবল সবসময়ই আমার জীবনের একটি
প্রধানঅংশ ছিল। আমার বাবা সেন্টলুই কার্ডিনালসেরহয়ে ছোটলিগের বেসবল
খেলতেন এবং পেশাদারি খেলারও স্বপ্ন ছিল আমার। কয়েক মাস পুর্ণাসনের
পরে, আমি যা সবচেয়ে বেশি চেয়েছিলাম তা ছিল মাঠে ফিরে আসা।

তবে বেসবলে আমার ফেরাটা মসৃণ ছিল না। সিজন শেষ হতেই দেখা যায়,
আমিই একমাত্র জুনিয়র খেলোয়াড় ছিলাম যাকে ভাসিটি বেসবল দল থেকে
বাদ দেয়া হয়েছিল এবং ডিমোশন হিসাবে জুনিয়র ভাসিটিতে হাইক্সুলের
শেষবর্ষের খেলোয়াড়দের সাথে খেলতে নামানো হয়েছিল। আমি চার বছর
বয়স থেকেই খেলছিলাম এবং এমন কেউ যে খেলাধুলায় এতটা সময় এবং শ্রম
ব্যয় করেছিল তার পক্ষে বাদ পড়াটা ভীষণ অপমানজনক ছিল। যে দিনটিতে
এটা ঘটেছিল সেই সূতি স্পষ্টভাবে এখনো আমার স্মরণে আছে; আমি আমার
গাড়িতে বসে বসে কাঁদতে কাঁদতে রেডিও'র নব ঘোরাছিলাম, মরিয়া হয়ে
এমন একটি গান খুঁজছিলাম যা শুনে আমার মন খানিকটা শান্ত হবে।

এক বছরের দ্বিতীয়, আত্ম-সন্দেহের পরে, অবশ্যে আমি ভাসিটির টিমে
সিনিয়র খেলোয়াড় হিসাবে জায়গা তৈরি করে নিতে পেরেছিলাম। তবে আমি
খুব কমই আমার সর্বোচ্চ প্রতিভাটা দেখাতে পেরেছি। যে কারণে খুব বেশি



দায়বন্ধতায় তা করতে হবে। ইনজুরির দু'বছর পর, যখন আমি ডেনিসন
বিশ্ববিদ্যালয়ে ছাত্রজীবন শুরু করি তখন ঘুরেদাঁড়ানোর একটি মোক্ষম সুযোগ
আমার এসেছিল। এটি একটি নতুন সূচনা ছিল এবং এটি সেই জায়গা যেখানে
আমি প্রথমবারের জন্য ক্ষুদ্র অভ্যাসের আশ্চর্য শক্তি আবিষ্কার করতে
চলেছিলাম।

যেভাবে ‘অভ্যাসের শক্তি’ সম্পর্কে শিখলাম

ডেনিসনে যোগ দেয়া আমার জীবনের অন্যতম সেরা সিদ্ধান্ত ছিল। আমি
বেসবল দলে জায়গা পেয়েছিলাম, যদিও আমি একজন নবীন হিসাবে
তালিকায় অনেক নিচে ছিলাম কিন্তু আমি রোমাঞ্চিত ছিলাম। আমার হাই স্কুল
বছরের বিশৃঙ্খলা সত্ত্বেও, আমি কলেজের ক্রীড়াবিদ হয়েউঠতে পেরেছিলাম।
যেহেতু আমি খুব শীঘ্রই বেসবল টিমের সাথে খেলা শুরু করতে যাচ্ছিলাম না,
তাই আমার জীবনকে একটি সুনির্দিষ্ট শৃঙ্খলায় আনার দিকে মনোনিবেশ
করেছিলাম। যখন আমার সহপাঠীরা দেরিতে ঘুমাতে যেত এবং রাতভর
ভিডিও গেমস খেলত তখন আমি প্রত্যেক রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে ঘুমের ভাল
অভ্যাস তৈরি করেছিলাম। কলেজের ছাত্রাবাসের অগোছালো জীবনে আমি
আমার ঘরটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য সবসময় সচেষ্ট থাকতাম। যদিও
এই উন্নতিগুলো খুবই সামান্য ছিল তবে তারা আমাকে আমার জীবনের উপর
নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দিয়েছিল। আমি আবার ভেতর থেকে নিজের উপর
আত্মবিশ্বাস ফিরে পেতে শুরু করেছিলাম এবং আমার এই ক্রমশ বাড়তে থাকা
বিশ্বাস ম্যাজিকের মতো আমার ক্লাসরুম পারফরমেন্স পড়াশোনার উপর প্রভাব



হয়। প্রতিটি সেমিস্টার পাস করার সাথে সাথে আমি ছোট ছোট কিন্তু ধারাবাহিক কিছু অভ্যাস তৈরি করেছিলাম যা পরিণামে এমন ফলাফলের দিকে নিয়ে যেত যেগুলো শুরু করার সময় আমার কাছে অকল্পনীয় ছিল।
উদাহরণস্বরূপ, আমার জীবনে প্রথমবারের মতো আমি প্রতি সপ্তাহে একাধিকবার ওজন তোলার (weight lifting) অভ্যাস করেছিলাম এবং এরপরের বছরগুলোতে আমার ছয় ফুট চার ইঞ্চির ফেদারওয়েট ১৭০ পাউন্ডের শরীরটি চবিতীন ২০০ পাউন্ডে পরিণত হয়েছিল।

যখন আমার দ্বিতীয় বার্ষিক বেসবলের মওসুমটি এসেছিল, শুরুতেই আমি পিচিং স্টাফগুলোতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা অর্জন করেছিলাম। আমার পুরো জুনিয়র বছরের এক পর্যায়ে আমি দলের অধিনায়ক নির্বাচিত হয়েছি এবং মৌসুমের শেষে আমাকে অল-কনফারেন্স দলের জন্য নির্বাচিত করা হয়েছিল।

আমার ঘুমের অভ্যাস, অধ্যয়নের অভ্যাস এবং শক্তি-প্রশিক্ষণের অভ্যাসগুলো থেকে সম্পূর্ণ ফলাফল পেতে সিনিয়র মৌসুম পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়েছিল।

বেসবল ব্যাটের আঘাত পাওয়া, হাসপাতালে জরুরি হেলিকপ্টারে আসা, কৃত্রিমভাবে কোমায় রাখার ছয় বছর পরে আমি ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের শীর্ষ পুরুষ অ্যাথলেট বা ক্রীড়াবিদ হিসাবে নির্বাচিত হয়েছিলাম এবং আমাকে ইএসপিএন একাডেমিক অল-আমেরিকা দলে মনোনীত করা হয়েছিল। এমন একটি সম্মান যা দেশজুড়ে মাত্র তেত্রিশ জন খেলোয়াড়কে দেওয়া হয়েছিল।

স্নাতক শেষ হওয়ার পরে আমি আটটি বিভিন্ন বিভাগে স্কুল রেকর্ড বইতে তালিকাভুক্ত ছিলাম। একই বছর আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ একাডেমিক সম্মান রাষ্ট্রপতির পদক পেয়েছি।



পূরণকরেছি এবং আমি এও বিশ্বাস করি যে এই বইয়ের ধারণাগুলো আপনাকে আপনার সন্তান্যতাও পূরণ করতে ও সন্তানার সর্বোচ্চ ব্যবহার করতে সহায়তা করবে।

আমরা সবাই জীবনে নানান চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। যেমন : বেসবল ব্যাটের আঘাতটি আমার জীবনের একটি চ্যালেঞ্জ ছিল এবং এই অভিজ্ঞতা আমাকে একটি গুরুতর পাঠ শিখিয়েছিল। কোনকিছু শুরু করার পর পরিবর্তনগুলো খুব ছোট এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয়, যদি আপনি কয়েক বছর ধরে কাজটি করতে থাকেন তাহলে সেই ছোট ছোট পরিবর্তনগুলোই চক্ৰবৃন্দি হারে পাহাড় সমান অসাধারণ পরিবর্তন নিয়ে আসে। আমরা সকলেই অচলাবস্থার মোকাবিলা করি, হতাশ হই। তবে দীর্ঘকালীন সময়ে আমাদের জীবনের মান ভাল হবে নাকি খারাপ হবে তা আমাদের ভাল বা খারাপ অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। আপনার না বদলানো একই অভ্যাস যদি চলতে থাকে তাহলে আপনার জীবনও সেই একই অভ্যাসের ফলাফলের সাথেই শেষ হবে। আর যদি ভাল অভ্যাস তৈরি করেন, তাহলে যে কোন অসন্তোষ সন্তোষ হতে পারে। হয়ত এমন মানুষও আছেন যারা রাতারাতি অবিশ্বাস্য সাফল্য অর্জন করেছেন। আমি তাদের কাউকেই চিনি না এবং আমি অবশ্যই তাদের একজন নই।

মেডিক্যালি কৃত্রিম কোমা থেকে একাডেমিক অল-আমেরিকান নির্বাচিত হওয়া পর্যন্ত আমার যাত্রার কোন একটি বিশেষ কারণ বা সংজ্ঞা ছিল না; ছিল অনেকগুলো। আমার ক্ষেত্রে রাতারাতি কিছু বদলে যায় নি। এটি ছিল ধীরে ধীরে বিবর্তন, ছোট ছোট জয় এবং ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র যুগান্তকারী একটি দীর্ঘ সিরিজ। আমার সামনে অগ্রগতির একটাই মাত্র উপায় ছিল- ছোট থেকে, ক্ষুদ্র থেকে



যেভাবে এবং যেকারণে আমি এই বইটি লিখলাম

নভেম্বর ২০১২ সালে আমি jamesclear.com এ নিবন্ধ প্রকাশ শুরু করি।
বেশ কয়েক বছর ধরেই আমি মানুষের জীবনে অভ্যাস নিয়ে আমার ব্যক্তিগত
পরীক্ষা-নিরীক্ষাগুলোর নোট রেখে আসছিলাম এবং অবশেষে আমি সেই
নোটগুলা কয়েকটি নিবন্ধ আকারে মানুষের সাথে প্রকাশ্যে ভাগ করে নেওয়ার
জন্য প্রস্তুত ছিলাম। আমি শুরু করেছিলাম প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার একটি
করে নতুন নিবন্ধ আমি প্রকাশ করার মধ্য দিয়ে। কয়েক মাসের মধ্যে,
লেখালেখির এই সহজ অভ্যাসের কারণে আমি আমার প্রথম ১,০০০ ইমেইল
সাবস্ক্রাইবার পেয়ে যাই এবং ২০১৩ সালের মধ্যে সাবস্ক্রাইবারের এই সংখ্যাটি
হয়ে দাঁড়ায় ত্রিশ হাজারেরও বেশি।

২০১৪ সালে আমার ইমেইল তালিকাটি বেড়ে এক লক্ষেরও বেশি গ্রাহকে
পরিণত হয়, সেইসাথে ইন্টারনেটে দ্রুত ক্রমবর্ধমান ইমেইল
নিউজলেটারগুলোর একটি হয়ে দাঁড়িয়েছে। আমি দু'বছর আগে যখন লেখা
শুরু করি তখন নিজেকে একজন কম জানা প্রবণকের মতো মনে হতো, কিন্তু
তারপর আমি একজন অভ্যাস বিশেষজ্ঞ হিসাবে পরিচিত হতে শুরু
করেছিলাম- একটি নতুন সম্মান যা আমাকে রোমাঞ্চিত করতো আবার বেশ
অস্বস্তিতেও ফেলে দিতো। আমি কখনই নিজেকে এই বিষয়ের একজন
বিশেষজ্ঞ হিসাবে বিবেচনা করিনি বরং আমি ছিলাম আমার পাঠকদের সাথে
ভাগাভাগি করে নেয়া অভ্যাস নিয়ে ক্রমাগত পরীক্ষা নিরীক্ষাকারী একজন।
২০১৫ সালে, আমি দুই লক্ষ হাজার ইমেইল গ্রাহককে পৌঁছিয়ে ছিলাম এবং
আপনি এখন যে বইটি পড়ছেন তা লেখার জন্য পেংশ্টাইন হাউসের সাথে একটি



২০১৬ সালে, আমার নিবন্ধগুলো টাইম, অন্টাপ্রেনিয়র এবং ফোর্সের মতো প্রধান প্রকাশনাগুলোতে নিয়মিত প্রকাশিত হতে শুরু করে। অবিশ্বাস্যভাবে আমার লেখাটি সে বছরআট মিলিয়নেরওবেশি লোক পড়েছিল। এনএফএল, এনবিএ এবং এমএলবি-র কোচরাআমার কাজটি পড়তে এবং তাদের দলের সাথে ভাগ করে নেওয়া শুরু করে।

২০১৭ এর শুরুতে, আমি হ্যাবিটস একাডেমি চালু করেছি, যা জীবন ও কাজের ক্ষেত্রে আরও ভাল অভ্যাস গড়ে তুলতে আগ্রহী সংগঠন এবং ব্যক্তিদের জন্য প্রিমিয়ার প্রশিক্ষণের প্ল্যাটফর্ম হয়ে উঠেছে।

ফরচুন ৫০০ কোম্পানি এবং ক্রমবর্ধমান স্টার্ট-আপগুলো তাদের ম্যানেজমেন্ট লিডারদের আমার একাডেমিতে কোর্স কিনতে পরামর্শ দেয় এবং তাদের কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে শুরু করে। দশ হাজারেরও বেশি লিডার, ম্যানেজার, কোচ এবং শিক্ষক হ্যাবিটস একাডেমি থেকে কোর্স শেষ করে ডিগ্রি নিয়েছেন এবং তাদের সাথে আমার কাজ আমাকে বাস্তব বিশ্বে অভ্যাসকে কার্যকর করতে কী লাগে তা সম্পর্কে অবিশ্বাস্য কিছু জিনিস শিখিয়েছে।

যখন আমি এই বইয়ের কাজ শেষ করছিলাম ২০১৮ তে, তখন jamesclear.com প্রতি মাসে লক্ষ লক্ষ দর্শক পাচ্ছে এবং প্রায় সাড়ে পাঁচ লক্ষ লোক আমার সাপ্তাহিক ইমেইল নিউজলেটারে সাবস্ক্রাইব করে রেখেছেন। এমন একটি সংখ্যা যা আমার প্রত্যাশা ছাড়িয়ে গেছে যখন আমি শুরু করেছি তখন এ সম্পর্কে কল্পনাও করতে পারিনি।

যেভাবে এই বইটি আপনাকে উপকৃত করবে



জিমে নিজেকে আরও শক্তিশালী করতে, মাঠে উচ্চ স্তরে পারফরম্যান্স করতে, লেখক হওয়ার জন্য, একটি সফল ব্যবসা গড়ে তুলতে এবং কেবল একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক নাগরিক হিসাবে নিজেকে গড়ে তোলার জন্য আমাকে ছোট ছোট অভ্যাসের উপর নির্ভর করতে হয়েছিল। ছোট অভ্যাসগুলো আমাকে আমার সম্ভাব্যতা পূরণে সহায়তা করেছে এবং আপনি যেহেতু এই বইটি পড়ার জন্য নির্বাচন করেছেন, আমি অনুমান করছি যে আপনিও নিজের সম্পূর্ণ সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে চান।

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে, আমি আরও বিস্তারিতভাবে ধাপে ধাপে আপনাকে ভাল অভ্যাস গড়ে তোলার পদ্ধতি শেখাব- শুধু কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহের জন্য নয়, বরং আজীবনের জন্য। যদিও বিজ্ঞান আমার লেখা সমস্ত কিছু সমর্থন করে, এই বইটি কোনও একাডেমিক গবেষণা পত্র নয়; এটি একটি কার্যকর সহায়ক গ্রন্থ (অপারেটিং ম্যানুয়াল)। সামনের অধ্যায়গুলোতে আপনি তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক পরামর্শের পাশাপাশি শিখবেন কীভাবে খুব সহজ ও প্রায়োগিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে একটি ভাল অভ্যাস গড়ে তুলবেন এবং খারাপ অভ্যাসের পরিবর্তন করবেন।

আমি জীববিজ্ঞান, স্নায়ুবিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান এবং আরও অনেকগুলো বিষয়ের যে ক্ষেত্রগুলো চিহ্নিত করেছি সেগুলো ইতোমধ্যেই বহু বছর ধরে প্রচলিত রয়েছে। আমি আপনাকে যা শেখাব তা হলো বিশেষ আইডিয়া বা পরিকল্পনাগুলোর সংশ্লেষণ যা বুদ্ধিমান ও সফল ব্যক্তিরা দীর্ঘ সময় আগে আবিষ্কার করেছেন এবং প্রয়োগ করে আসছেন; সেইসাথে সম্প্রতি হওয়া বিজ্ঞানের আকর্ষণীয় আবিষ্কারগুলো সম্পর্কেও জানতে পারবেন। আমি বিশ্বাস



কিছু বোকামি, ভুল ধরে নিন তা আমার গুটি ।

চার ধাপের অভ্যাসের মডেল। ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা,

প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার (cue, craving, response and reward) ।

আচরণ পরিবর্তনের চারটি সূত্র যা এই চারটি ধাপ থেকে উদ্ভৃত হয়েছিল ।

পাঠকদের মধ্যে যাদের মনোবিজ্ঞান নিয়ে পড়াশোনা রয়েছে তারা বুঝতে
পারবেন এই পরিভাষাগুলো মূলত operant conditioning থেকে এসেছে,

যা ১৯৩০ এর দশকে বিএফ স্কিনার দ্বারা প্রথম “ইঙ্গিত, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার”
(stimulus, response, reward) হিসাবে প্রস্তাবিত হয়েছিল এবং চার্লস
ডুহিগ এর ‘দ্য পাওয়ার অফ হ্যাবিট’ বইয়ে সম্প্রতি ‘উদ্বীপক, রুটিন,
পুরস্কার’ হিসাবে জনপ্রিয় হয়েছে ।

এই বইয়ের মূল স্তুতি আমার

স্কিনারের মতো আচরণবিজ্ঞানীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে আপনি যদি সঠিক
পুরস্কার বা শাস্তি প্রদান করেন তবে আপনি লোকদের একটি নির্দিষ্ট উপায়ে বা
পদ্ধতিতে কাজ করাতে পারেন । তবে স্কিনারের মডেল যদিও কীভাবে বাহ্যিক
ইঙ্গিতগুলো আমাদের অভ্যাসকে প্রভাবিত করে তা ব্যাখ্যা করার জন্য দুর্দান্ত
কাজ করেছে, তবে এতে আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং বিশ্বাস
আমাদের আচরণকে কীভাবে প্রভাবিত করে তার উপর্যুক্ত ব্যাখ্যার অভাব
রয়েছে । আমাদের মনের অভ্যন্তরীণ অবস্থাগুলো, যেমন : আমাদের মেজাজ
এবং আবেগ এই বিষয়ও সমান বাহ্যিক ইঙ্গিতের মতো গুরুত্বপূর্ণ । সাম্প্রতিক
দশকে বিজ্ঞানীরা আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণের মধ্যে
সংযোগ নির্ধারণ করতে শুরু করেছেন । এই গবেষণাও পরের পৃষ্ঠাগুলোতেও



নির্ভুলভাবে পরিমাপ করেছে যদিও কিছু বিষয়েরসঙ্গে আপনার আগে থেকেই
পরিচয় থাকতে পারে, তবে আমি নিশ্চিত যে বিস্তারিত বিবরণ এবং আচরণের
পরিবর্তন সম্পর্কিত চার আইনের প্রায়োগিক পদ্ধতিগুলো আপনার অভ্যাস
সম্পর্কে চিন্তাভাবনার নতুন দৃয়ার উন্মোচন করবে।

মানুষের আচরণ সর্বদা পরিবর্তিত হয়; পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতি, মুহূর্ত থেকে
মুহূর্তে, ক্ষণ থেকে ক্ষণে। তবে এই বইটি যেসব পরিবর্তন হয় না সে সম্পর্কে।
এটি মানুষের আচরণের মৌলিক বিষয়গুলো সম্পর্কে। যে দীর্ঘস্থায়ী নীতিগুলো
আপনি বছরের পর বছর নির্ভর করতে পারেন। যে ধারণাগুলোর সহায়তায়
আপনি একটি সফল ব্যবসা গড়ে তুলতে পারেন, একটি সুখী পরিবার গড়ে
তুলতে পারেন, একটি সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে পারেন।

উন্নত অভ্যাস তৈরির জন্য প্রকৃতপক্ষে সুনির্দিষ্ট কোনও উপায় নেই তবে এই
বইটিতে আমার অভিজ্ঞতা থেকে সব থেকে ভাল পদ্ধতির বর্ণনা দিয়েছি।
এমন একটি পন্থার যা আপনি কোথায় শুরু করতে চাইছেন বা আপনি কী
পরিবর্তন করার চেষ্টা করছেন নির্বিশেষে সকল ক্ষেত্রে কার্যকর হবে। আপনি
স্বাস্থ্য, অর্থ, উৎপাদনশীলতা, সম্পর্ক বা উপরের সমস্ত বিষয় যা কিছু আপনার
লক্ষ্য হয়ে থাক না কেন আমি যে কৌশলগুলো নিয়ে আলোচনা করেছি, তা
উন্নতির জন্য ধাপে ধাপে একটি বিশ্বাসযোগ্য পদ্ধতির সন্ধানকারী যে কোনও
ব্যক্তির পক্ষে প্রাসঙ্গিক হবে। যতক্ষণ মানুষের আচরণ জড়িত থাকবে ততক্ষণ
এই বইটি আপনার সহায়ক হবে।



মূলসূত্রসমূহ
কেন ক্ষুদ্র পরিবর্তন সবচেয়ে বড়
পার্থক্য গড়ে তোলে



অধ্যায় ১

আণবিক অভ্যাসের বিস্ময়কর শক্তি

ব্রিটিশ সাইক্লিংয়ের ভাগ্যাকাশে ২০০৩ সালে একটি বিরাট পরিবর্তন হয়েছিল। সংস্থাটি, যা ব্রিটেনে পেশাদার সাইক্লিংয়ের জন্য পরিচালনা কর্মসূচি ছিল, সম্প্রতি ডেভ ব্রেইলসফোর্ডকে তাদের নতুন পারফরম্যান্স ডি঱েন্সের হিসাবে নিয়োগ দিয়েছিল। সেটা এমন একটি সময় ছিল যে সময় গ্রেট ব্রিটেনের পেশাদার সাইক্লিস্টরা প্রায় একশত বছর ধরে মাঝারি ও গুরুত্বপূর্ণ পারফরমেন্স করে আসছিলেন। ১৯০৮ সাল থেকে ব্রিটিশ রাইডাররা অলিম্পিক গেমসে মাত্র একটি স্বর্ণপদক জিতেছিল এবং তারা সাইক্লিংয়ের বৃহত্তম রেস, টুর্যর ডি ফ্রান্সে আরও খারাপ অবস্থানে ছিল। সেসময়ে বিগত ১১০ বছরে কোনও ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট এই ইভেন্টটি জিতেছিল না।

প্রকৃতপক্ষে, ব্রিটিশ রাইডারদের পারফরম্যান্স এতটাই নিম্নমানের ছিল যে ইউরোপের শীর্ষস্থানীয় বাইক প্রস্তুতকারকরা এই দলে বাইক বিক্রি করতে কঠোর ক্ষেত্রে ছিল। কাবণ কাবণ এই দলের উদ্দিত ছিল যে মানব পেশাদার



করে তুলেছিল তা ছিল এমন একটি কৌশল, যা তিনি উল্লেখ করেছিলেন “প্রাণ্তিক লাভের সমষ্টি” হিসাবে, অর্থাৎ এটি এমন একটি দর্শন যা প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে অত্যন্ত ক্ষুদ্র তবে ভবিষ্যতে লাভদায়ক হবে এমন উন্নতির সম্ভাবনার খোঁজ করে। ব্রেইলসফোর্ড এটাকে ব্যাখ্যা করেছিলেন এভাবে, “যদি আপনি পুরো সাইক্লিং বা বাইক চালানোর প্রক্রিয়াকে ভেঙে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করেন এবং সমস্ত বিভক্ত অংশের ১% করে উন্নয়নের জন্য কাজ করতে থাকেন, তাহলে পরবর্তীতে আপনি যখন সেই উন্নয়নগুলো একত্রিত করবেন তখন একটি বড় ও উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ও লাভজনক অবস্থা দেখতে পাবেন।”

ব্রেইলসফোর্ড এবং তার কোচরা মিলে পেশাদার সাইক্লিং দলের কাছ থেকে আপনি যে মৌলিক ত্রুটিসমূহের সামঞ্জস্য আশা করতে পারেন সেগুলো করা শুরু করেন। তারা বাইকের আসনগুলোকে আরও আরামদায়ক করেন এবং রাস্তার সাথে ভালো গ্রিপ আনার জন্য টায়ারের সাথে অ্যালকোহল ঘষা থেকে শুরু করে আরো ছোট ছোট উন্নয়ন করা শুরু করে। তারা চালকদের সাইক্লিং এর সময় দেহের আদর্শ পেশী তাপমাত্রা বজায় রাখতে কৃতিম পদ্ধতিতে হালকা উত্পন্ন পোশাক পরার জন্য নির্বাচন করে দিয়েছিলেন এবং প্রত্যেক খেলোয়াড় জিমনেসিয়ামে প্রত্যেক এক্সারসাইজের সময় কি ধরনের নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া জানায় তা পর্যবেক্ষণ করতে বায়োফিডব্যাক সেন্সর ব্যবহার করে। একই সাথে তারা একটি বাতাসের সুরঙ্গতে বিভিন্ন কাপড় এবং সুতার পরীক্ষা করেন এবং তাদের দল যারা আউটডোরে প্রতিযোগিতা করবে তাদের জন্য ইনডোর গেমসের জন্য নির্ধারিত পোশাক নির্বাচন করেন। এই পোশাকগুলো ছিল একই সাথে হালকা এবং প্রচুর পরিমাণে বাতাস চলাচলের উপযোগী।



তাদের হাত ধোয়ার সেরা উপায় শেখানোর জন্য তারা একজন সার্জনকে নিয়ে দেন। তারা খেলোয়াড়দের জন্য কোন বালিশ এবং গদি ভালো হবে তা নির্ধারণ করেন যাতে প্রত্যেকের রাতে ভালো ঘুম আসে। তারা এমনকি দলের সাইকেল বহন করা ট্রাকের ভিতরে সাদা রঙ করেন, যেন কোন কোন জায়গায় তাদের নজর এড়িয়ে ধুলো জমে সূক্ষ্ম ও বিশেষ উপায়ে তৈরি করা সাইকেলের পারফরম্যান্স নষ্ট করে দেয় তা নির্ধারণ করতে পারেন।

বিভিন্ন ক্ষেত্রে এগুলো এবং অন্যান্য কয়েক শতাধিক ছোট ছোট উন্নতি পুঞ্জিভূত হয়ে বড় আকার ধারণ করে, এই কারণেই কল্পনার চেয়েও এত দ্রুত ভাল ফলাফল আসতে থাকে যা অভিনব।

ব্রেইলসফোর্ডের দায়িত্ব নেওয়ার মাত্র পাঁচ বছর পরে, ২০০৮ সালের বেইজিংয়ে অলিম্পিক গেমসে ব্রিটিশ সাইক্লিং দলটি রাস্তা এবং ট্র্যাকিং সাইক্লিং ইভেন্টগুলোতে আধিপত্য বিস্তার করেছিল, যেখানে তারা প্রায় ৬০ শতাংশ স্বর্ণপদক জিতেছিল। চার বছর পরে, অলিম্পিক গেমস যখন লন্ডনে এসেছিল, ব্রিটিশরা তাদের আগের রেকর্ডটি ভেঙে আরো ভালো ফলাফল করে। তারা নয়টি অলিম্পিক রেকর্ড এবং সাতটি বিশ্ব রেকর্ড স্থাপন করেছিল।

একই বছর ব্র্যাডলি উইগগিন্স প্রথম ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট হিসাবে ১১০ বছর ধরে না জিততে পারা টুর্যর ডি ফ্রান্সে জয়ী হয়েছেন। পরের বছর, তার সতীর্থ ক্রিস ফ্লুম রেসটি জিতেছিল এবং তিনি ২০১৫, ২০১৬ এবং ২০১৭ সালে একনাগাড়ে জয় লাভ করে ব্রিটিশ দলকে ছয় বছরের মধ্যে পাঁচটি টুর্যর ডি ফ্রান্সের বিজয়ের সম্মান দিয়েছিলেন।

২০০৭ থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত দশ বছরের ব্যবধানে ব্রিটিশ সাইক্লিস্টরা ১৭৮



খুবই পরিমিত এবং সর্বোচ্চ সামান্য একটু পার্থক্য তৈরি করার ক্ষমতা রয়েছে
তা তাদের বিশ্বাসম্পিয়ন হতে সাহায্য করলো? কীভাবে ক্ষুদ্রতর আণবিক
এইসব উন্নয়ন এরকম উল্লেখযোগ্য ফলাফল নিয়ে আসে এবং আপনি কীভাবে
এই পদ্ধতিটিকে নিজের জীবনে প্রয়োগ করতেও কাজে লাগাতে পারেন?

কেন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অভ্যাসগুলো একটি বিরাট পার্থক্য তৈরি করে

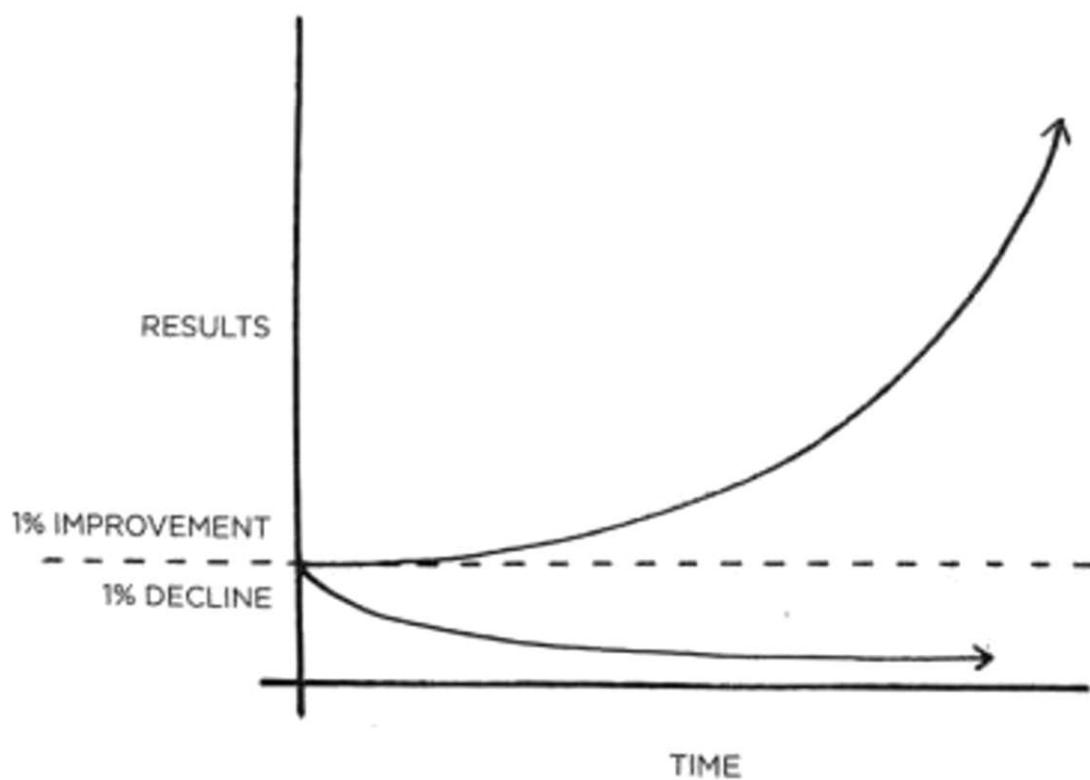
স্বভাবগত ভাবেই আমরা একটি নির্ধারিত মুহূর্তের বড় সুযোগের ওরুত্বকে
অতিরিক্ত মূল্যায়ন করি কিন্তু প্রাত্যহিক জীবনে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র উন্নতির ওরুত্বকে
অবমূল্যায়ন করি। প্রায়শই, আমরা নিজেদেরকে এই বলে সান্ত্বনা দেই যে বড়
কোন সাফল্যের জন্য বিশাল পদক্ষেপের প্রয়োজন। সেটা ওজন হ্রাস করা,
ব্যবসা শুরু করা, বই লেখা, চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা বা অন্য কোনও লক্ষ্য অর্জন
করা যাই হোক না কেন, আমরা নিজেদের উপর প্রচণ্ড চাপ নিয়ে পৃথিবীকে
নাড়িয়ে দেয়া উন্নতি করতে চাই যার বিষয়ে সকলেই কথাবলবে।

অপরাদিকে, প্রতিদিন ১ শতাংশ করে উন্নতি করা বিশেষভাবে লক্ষণীয় নয়
কখনও কখনও একটুও লক্ষণীয়ও হয় না তবে এটি আরও বেশি অর্থবহু হতে
পারে, বিশেষত দীর্ঘকালীন সময়ে। একটি ক্ষুদ্রতর উন্নতি সময়ের সাথে সাথে
এমন তুলনামূলক পার্থক্য তৈরি করে যা চমকপ্রদ। চলুন দেখা যাক অংকটি
কীভাবে কাজ করে; আপনি যদি আগামী এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ
উন্নতি করতে পারেন তবে বছর শেষে আপনার কাজ শেষ হওয়ার পরে আপনি
৩৭ গুণ বেশি ভালকরতে পারবেন। বিপরীতে, যদি আপনি এক বছরের জন্য
প্রতিদিন ১ শতাংশ করে খারাপ করতে থাকেন, তবে বছর শেষে আপনার

প্রতিটি দিন ১% ভাল

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% খারাপ $1.09 \times 365 = 399.05$

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% ভাল $1.01 \times 365 = 37.78$



চিত্র ১ : সময়ের সাথে সাথে ছোট অভ্যাসের প্রভাবগুলো মিশ্রিত হয়।
 উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি প্রতিদিন মাত্র ১ শতাংশ উন্নতি করতে পারেন তবে
 আপনি ফলাফলগুলো শেষ করবেন যা এক বছরের পরে প্রায় ৩৭ গুণ বেশি ভাল।



সামান্য মনে হয়। কিন্তু কয়েক মাস বা কয়েক বছরে সেগুলো যে প্রভাব ফেলতে পারে তা প্রকাণ্ড এবং চমকপ্রদ। যখন দুই, পাঁচ বা দশ বছর পরে পেছনে ফিরে তাকাবেন তখন ভাল অভ্যাস এবং খারাপ অভ্যাসের মূল্যগুলো খুব স্পষ্টভাবে বুঝতে পারবেন।

প্রতিদিনের জীবনে ক্ষুদ্র পরিবর্তনগুলো উপলব্ধি করা খুব কঠিন হতে পারে। আমরা প্রায়শই ছোট ছোট পরিবর্তনগুলো খুব একটা গুরুত্ব দেই না। কারণ সেই মুহূর্তে সেগুলো খুব বেশি কিছু মনে হয় না। আপনি যদি খুব অল্প সময়ের জন্য অর্থ সঞ্চয়ণ করেছেন তবে আপনি এখনও কোটিপতি নন। আপনি যদি টানা তিন দিন জিমে যাওয়া শুরু করেছেন তবে আপনি এখনও সঠিক আকৃতিতে আসতে পারেননি। আপনি যদি আজ রাতের এক ঘন্টার জন্য ম্যান্ডারিন অধ্যয়ন করেন তবে আপনি এখনও ভাষাটি শিখতে পারেননি। যখনই আমরা দেখি আমরা পরিবর্তন করেছি কিন্তু দ্রুত ফলাফল পাচ্ছি না তখনই আমরা হাল ছেড়ে দিয়ে আমাদের আগের রুটিনে ফিরে যাই।

দুর্ভাগ্যক্রমে, রূপান্তরের ধীর গতি একটি খারাপ অভ্যাসকে তৈরি করতেসহজ করে তোলে। আপনি যদি আজ অস্বাস্থ্যকর খাবার খান তবে আপনার শরীরে খুব বেশি স্থানান্তরিত হয় না। আপনি যদি আজ রাতের দিকে প্রচুরকাজ করেন এবং আপনার পরিবারকে সময় না দেন তবে তারা আপনাকে ক্ষমা করবে। আপনি যদি বিলম্ব করেন এবং আগামীকালের জন্য আপনার কাজ ফেলে রাখেন তবে তখন আপনার সাথে এটি শেষ করার জন্য অনেক সময় থাকবে। একটি একক সিদ্ধান্ত অগ্রাহ্য করা সহজ।

কিন্তু আমরা যখন ১ শতাংশ ত্রুটিগুলো দিনের পর দিন করতে থাকি, একই



আপনার অভ্যাসের সামান্য পরিবর্তন আপনার জীবনে যে প্রভাব তৈরি করে তা বিমানের রুটকে মাত্র কয়েক ডিগ্রি স্থানান্তরিত করার প্রভাবের সমতুল্য। কল্পনা করুন যে, আপনি লস অ্যাঞ্জেলেস থেকে নিউ ইয়র্ক সিটির ফ্লাইটে চড়েছেন। লস অ্যাঞ্জেলেস থেকে টেক অফ করার পর পাইলট যদি বিমানের মাথাটি মাত্র ৩.৫ ডিগ্রি দক্ষিণে ঘূরিয়ে রাখেন তবে আপনি নিউ ইয়র্কের পরিবর্তে ওয়াশিংটন ডিসিতে অবতরণ করবেন। এই ছোট পরিবর্তনটি টেক অফ এর সময় অতটা লক্ষণীয় নয়। বিমানের মুখ মাত্র কয়েক ডিগ্রি সরানো, তবে এটিই পুরো মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে যখন বিস্তৃত হয় তখন কয়েকশ মাইল দূরের পার্থক্য গড়ে দেয়।

একইভাবে আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের সামান্য পরিবর্তন আপনার জীবনকে খুব আলাদা গন্তব্যে নিয়ে যেতে পারে। ১ শতাংশ উন্নত বা ১ শতাংশ খারাপ বাছাই করা এই মুহূর্তে তাঁগৰ্পর্যপূর্ণ মনে হয় না, তবে আজীবনের মুহূর্তগুলোর মধ্যে এই অভ্যাসগুলো, এই সিদ্ধান্তগুলো আপনি কে এবং আপনি কি হতে পারেন তার মধ্যে পার্থক্য নির্ধারণ করে। সাফল্য হলো দৈনিক অভ্যাসের ফসল-রাতারাতি ঘটে যাওয়া জীবনের কোন রূপান্তর নয়।

অর্থাৎ আপনি এখনই কতটা সফল বা অসফল হয়েছেন তাতে কিছু যায় আসে না। আপনার অভ্যাসগুলো আপনাকে সাফল্যের পথে রাখছে কিনা তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বর্তমান ফলাফলের চেয়ে আপনার বর্তমান কার্যপদ্ধতি, বর্তমান পথের ব্যাপারে আপনার আরও অনেক বেশি উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত। যদি আপনি কোটিপতি হন এবং আপনি প্রতিমাসে উপার্জনের চেয়ে বেশি অর্থ ব্যয় করেন, তবে আপনি খারাপ পথে চলেছেন। যদি আপনার ব্যয়ের এই অভ্যাস



আপনার আজকের বা ভবিষ্যতের ফলাফলগুলো আপনার অভ্যাসের সাথে
সামঞ্জস্যপূর্ণ পরিমাপ। আপনার কত অর্থ আছে তা আপনার আর্থিক অভ্যাসের
পরিমাপ। আপনার ওজন বেশি না কম তা আপনার খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাসের
পরিমাপ। আপনার জ্ঞান আপনার শেখার ব্যাপারে পরিশ্রমের একটি পরিমাপ।
আপনার ঘরটি নোংরা না পরিষ্কার তা আপনার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাসের একটি
পরিমাপ। আপনি তাই পাবেন যা আপনি পুনরাবৃত্তি করবেন।

আপনি যদি নিজের জীবনের ভবিষ্যদ্বাণী করতে চান তবে আপনাকে শুধুমাত্র
যে একটি বিষয়ের দিকে তাকাতে হবে তা হলো আপনার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র লাভ বা
ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ক্ষতির গ্রাফ এবং আপনার প্রতিদিনের নির্বাচনগুলো, প্রতিদিনের
সিদ্ধান্তগুলো কীভাবে দশ বা কুড়ি বছর পর চক্ৰবৃদ্ধিহারে আপনাকে কোথায়
নিয়ে যেতে পারে। আপনি কি প্রতি মাসে উপার্জনের চেয়ে কম ব্যয় করছেন?
আপনি কি প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত জিমে যেতে পারছেন? আপনি কি প্রতিদিন
বই পড়ছেন এবং নতুন কিছু শিখছেন? এই জাতীয় ক্ষুদ্র লড়াইগুলো আপনার
ভবিষ্যতকে সংজ্ঞায়িত করবে।

সময় সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ব্যবধানকে বাড়িয়ে তোলে। এটি আপনি
সময়কে একটু একটু করে যা দেবেন তাই বহুগণে ফেরত পাবেন। ভাল
অভ্যাস সময়কে সর্বদা আপনার সাথে রাখবে। খারাপ অভ্যাস সময়কে
আপনার শক্তি করে তুলবে।

অভ্যাসগুলো উভয় পাশেই ধারালো একটি তলোয়ারের মতো। খারাপ
অভ্যাসগুলো আপনাকে সহজেই ছিন্নভিন্ন করতে পারে ঠিক তেমনি ভাল
অভ্যাসগুলো আপনাকে গড়ে তুলতে পারে, এ কারণেই অভ্যাসের ব্যাপারে

ইতিবাচক চক্ৰবৃদ্ধি প্ৰভাৱ

উৎপাদনশীলতাৰ চক্ৰবৃদ্ধি : দিলেৱ মধ্যে কোন একটি অতিৰিক্ত কাজ সম্পাদন কৰা একটি গুৰুত্বপূৰ্ণ সামান্য ব্যাপার, তবে আপনাৰ পুৱে ক্যারিয়াৰ জীৱন ব্যাপী এই কাজ কৰতে থাকলে অনেক বড় ফলাফল দেবে। কোনও পুৱানো একটি কাজকে স্বয়ংক্রিয় কৰে ফেলা এবং নতুন একটি দশ্মতা অৰ্জন কৰাবলৈ প্ৰভাৱ অনেক ব্যাপক। চিন্তা না কৰে আপনি যত বেশি কাজ পৱিচালনা কৰতে পাৱবেন তত বেশি আপনাৰ মতিক অল্যান্য নতুন ক্ষেত্ৰগুলোতে স্বাধীনভাৱে মনোসংযোগ কৰতে পাৱবে।

জ্ঞানেৱ চক্ৰবৃদ্ধি : একটি নতুন ধাৰণাৰ ব্যাপারে শেখা আপনাকে হয়তো প্ৰতিভাবান কৰে তুলবে না, তবে আজীবন শিক্ষাৰ অঙ্গীকাৰে জৰুৰী

অভ্যাসগুলো আপনাৰ পক্ষে বা বিৱুকে চক্ৰবৃদ্ধি প্ৰভাৱ তৈৱি কৰতে পাৱে

হতে পারে। তদুপরি আপনি যে প্রতিটি বই পড়েছেন সেগুলো আপনাকে কেবলমাত্র নতুন কিছু শেখায় না, সেই সাথে পুরাতন ধারণা সম্পর্কে আপনার চিন্তাভাবনার বিভিন্ন দৃঢ়ারণও উন্মুক্ত করে। যেমন ওয়ারেন বাফেট বলেছেন, “জ্ঞান এভাবেই কাজ করে, এটি চক্ৰবৃক্ষ হাবে নিৰ্মিত হয়”।

সম্পর্কের চক্ৰবৃক্ষ : অন্যদের সাথে আপনি যে রকম আচরণ করবেন বিনিয়োগে ঠিক সে রকম আচরণই আপনি পাবেন। আপনি যত বেশি অন্যকে সহায়তা করবেন, তত অন্যরা আপনাকে সহায়তা করতে এগিয়ে আসবে। প্রত্যেকটি যোগাযোগে একটু করে ভালো আচরণ সময়ের সাথে সাথে আপনার পরিমণ্ডল একটি বিস্তৃত ও শক্তিশালী পরিচিতি সার্কেল তৈরি করতে পারে।

নেতৃত্বাচক চক্ৰবৃক্ষ প্ৰভাৱ

উদ্ঘেগের চক্ৰবৃক্ষ : ট্রাফিক জ্যামের হতাশা, পিতামাতার দায়িত্বের ভার, প্রাত্যাহিক চাহিদা ঘোটানোৰ উদ্ঘেগ, সামান্য উচ্চ রক্তচাপেৰ দুশ্চিন্তা। প্রতিদিনেৰ এই দুশ্চিন্তা-অবসন্নতা সহজেই হয়তো নিয়ন্ত্ৰণ কৰা সম্ভব হয়, কিন্তু এই সাধাৰণ নিয়ন্ত্ৰণযোগ্য বিষয়গুলোই বছৰেৰ পৰ বছৰ থৰে জৰুৰ মারাত্মক শাৰীৰিক সমস্যাৰ অন্তু দিতে পারে।

নেতৃত্বাচক চিন্তাৰ চক্ৰবৃক্ষ : আপনি নিজেকে যত বেশি মূল্যবীণ, কৃৎসিত ও ব্যৰ্থ মনে কৰবেন আপনি ততই নিজেৰ জীবনকে সেভাবেই ব্যাখ্যা কৰতে থাকবেন। আপনি নেতৃত্বাচক চিন্তাৰ আৰত্তে আটকা পড়ে যাবেন। আপনার অন্যদেৱ সম্পর্কে ভাবনাৰ ফেজেও একই ব্যাপার ঘটে। যত আপনি অন্যান্য মানুষকে ঝাগাছিত, অন্যান্যকাৰী বা ঘাৰ্হপৰ হিসাবে দেখাৰ অভ্যাস কৰবেন, ততোই আপনি সৰ্বজ্ঞ শুধু এই ধৰনেৰ লোককে দেখতে পাবেন।

ফোকেৰ চক্ৰবৃক্ষ : দাঙা, প্ৰতিবাদ এবং গণআন্দোলন খুব কমই একটি ঘটনাৰ ফলাফল বৱং তা স্ফুল স্ফুল আঞ্চাসন এবং দৈননিক উত্তেজনাৰ একটি সীৰ্য সিৱিজ্ঞ। প্রতিদিনেৰ ছোট ছোট উত্তেজনা থীৰে থীৰে বহুগুণে বেড়ে যায় এবং কোন একটি বিশেষ ঘটনাৰ সংস্পর্শে এসে তা দাবানলেৰ মতো ছড়িয়ে যায়।

অহাগতিৰ প্ৰকৃত রূপ

কঞ্জনা কৰন যে আপনার সামনে টেবিলে একটি বৱফেৰ টুকৰো রয়োছে। যে ঘৰে রয়োছেন সেই ঘৰটি শীতল এবং আপনাৰ নিষ্পুনেৰ উত্তোল দেখতে



তবুও বরফের টুকরো অপরিবর্তিত রয়েছে।

এরপর তাপমাত্রা বাড়লো বগ্রিশ ডিগ্রিতে। আর এখন বরফ গলে যেতে শুরু করেছে। এর আগপর্যন্ত তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়াতে বরফের কিছুই হয়নি, মাত্র এক-ডিগ্রির বৃদ্ধি একটি বিশাল পরিবর্তন নিয়ে এলো।

সাফল্যদায়ক মুহূর্তও এরকম অনেক পূর্ববর্তী ছোট ছোট ক্রিয়ার ফলাফল, যা সম্মিলিতভাবে বড় একটি পরিবর্তনের জন্য সম্ভাবনা গড়ে তোলে। এই নির্দশন সর্বত্র দেখতে পাওয়া যায়। ক্যান্সার রোগ ৮০ শতাংশ পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ার আগে তেমন কিছু বোৰা যায় না, তারপর হঠাতে কয়েক মাসের মধ্যে সমস্ত শরীরকে অকেজো করে ফেলে। একটি নতুন বাঁশের অস্তিত্ব পাঁচ বছর পর্যন্ত তেমনভাবে পরিলক্ষিত হয় না, কেননা মাটির নিচে এর বিস্তৃত শেকড় তৈরি হতে থাকে। আর তারপর মাত্র ছয় সপ্তাহের মধ্যে নববই ফুট লম্বা হয়ে নিজের অস্তিত্ব জানান দেয়।

একইভাবে প্রায়শই অভ্যাসের কোনও উপকারিতা দেখা যায় না, যতক্ষণ না একটি গুরুত্বপূর্ণ স্তর অতিক্রম করে আপনার কর্মক্ষমতা একটি নতুন উচ্চতায় উন্নীত হয়। যেকোনো বিষয়ে দক্ষতা অর্জনে প্রাথমিক ও মাঝারি পর্যায়ে প্রায়শই হতাশার সমস্ত উপকরণ থাকে। আপনি সরলরৈখিক কায়দায় অগ্রগতি প্রত্যাশা করছেন কিন্তু প্রথম দিনগুলোতে, কয়েক সপ্তাহে এবং এমনকি কয়েক মাসের মধ্যেও কোন কার্যকর পরিবর্তন লক্ষ্য করছেন না, যা সত্যিই হতাশাজনক। মনে হতে পারে, আপনি যা করছেন সেগুলোর কোনো কিছুই কোনো কাজে আসছে না। কিন্তু না, এটি যে কোনও চক্ৰবৃদ্ধি প্রক্রিয়ার একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য; সর্বাধিক শক্তিশালী এবং অসাধারণ ফলাফল বিলম্বে আসে।



একবার এই ধরনের ভাবনা মনের ভেতরে চুকে যাওয়ার ফলে ভাল
অভ্যাসগুলো মাঝপথে ছেড়ে দেওয়া খুব সহজ। তবে অর্থবহু পার্থক্য গড়ার
জন্য, এই ভুল ভাবনার দেয়াল ভেঙে ফেলার জন্য, অভ্যাসগুলোর সাথে
দীর্ঘদিন ধরে লেগে থাকতে হবে। সাফল্যকে লুকিয়ে রাখা, অর্জনের পথে
সামনে থাকা এই বাধাকে আমি আখ্যায়িত করেছি- প্রচন্ড সন্তাননার উপত্যকা
হিসেবে।

আপনি যদি ক্রমাগত একটি ভাল অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য বা একটি খারাপ
অভ্যাসকে ভেঙে ফেলার জন্য লড়াই করেও কার্যত কোনও ফলাফল না পান
তবে তার কারণ এটা নয় যে আপনি উন্নতি করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছেন।
এটি প্রায়শই ঘটে, কারণ আপনি এখনও প্রচন্ড সন্তাননার উপত্যকা অতিক্রম
করেননি। কঠোর পরিশ্রম করেও সাফল্য অর্জন না করা নিয়ে অভিযোগ করা
অনেকটা পাঁচিশ থেকে একত্রিশ ডিগ্রি উত্তপ্তি করেও বরফের টুকরো গলে যাচ্ছে
না বলে অভিযোগ করার মত। আপনার কাজ নষ্ট হয়নি; এটা পুঁজীভূত হচ্ছে।
সমস্ত ক্রিয়াটি ব্রিশ ডিগ্রিতে ঘটে।

অবশ্যে যখন আপনি প্রচন্ড সন্তাননার উপত্যকা পার হয়ে যাবেন, লোকজন
এটিকে রাতারাতি সাফল্য বলবে। বাইরের বিশ্ব কেবল নাটকীয় সফলতার
অংশটুকু দেখতে পায়। তার আগ পর্যন্ত যা যা ঘটেছে তা দেখে না। তবে
আপনি জানেন যে এটি আপনার অনেক আগে থেকে করে আসা কাজগুলোর
পুঁজীভূত রূপ যখন আপনার মনে হয়েছিল যে আপনি কোনও অগ্রগতি করছেন
না আর সেটাই আজকের দিনের রাতারাতি সাফল্যকে সন্তুষ্ট করে তুলেছে।
এটিকে আমরা ভূতাত্ত্বিক চাপের সমতুল্য হিসাবে দেখতে পারি। ভূভাগের

পরিবর্তনের জন্য শক্তি সংগঠিত হতে বছরের পর বছর সময় লাগতে পারে, আর পুঁজিভূত শক্তির ফলেই খুব কম সময়ে বড় পরিবর্তনগুলো ঘটে। কোন একটি বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতে ধৈর্য প্রয়োজন। সান আন্টোনিও স্পার্স, এনবিএ এর ইতিহাসের অন্যতম সফল দল, সমাজ সংস্কারক জ্যাক বরিস এর একটি বাণী তারা তাদের লকার রুমে ঝুলিয়ে রেখেছে- ‘যখন মনে হয় কোন কিছুই আর আমাকে সাহায্য করতে পারবে না, তখন আমি গিয়ে যারা হাতুড়ি দিয়ে পাথর কাটছে তাদের দেখতে থাকি। তারা পাথরকে ১০০ বার আঘাত করার আগ পর্যন্ত পাথরে সামান্য আঁচড়ও দেখতে পাওয়া যায় না। তবু ১০১ তম আঘাতের সময় এটি দুই ভাগে বিভক্ত হয়ে যায় এবং আমি জানি যেশেষ আঘাতের কারণে এটা ঘটেনি যা ঘটার তা আগেই হয়েছিল’।

প্রচন্দ সম্ভাবনার উপত্যকা





চিত্র ২ : আমরা প্রায়শই অগ্রগতি সহজ-সরল ভাবে হওয়ার আশা করি ।

অন্ততপক্ষে আমরা বেশিরভাগই এটা আশা করি যে সফলতা দ্রুত আসবে । বাস্তবে আমাদের প্রচেষ্টার ফলাফল প্রায়শই বিলম্বিত হয় । কয়েক মাস বা কয়েক বছরের আগে আমরা আমাদের আগের কাজটির সত্যিকারের মূল্য উপলব্ধি করি না । এর ফলে এমন একটি “হতাশার উপত্যকা তৈরি হতে পারে যেখানে সপ্তাহে বা মাসের কঠোর পরিশ্রমের পরেও কোনও ফলাফল না পেয়ে লোকেরা নিরঙ্গসাহিত হয় । তবে আপনার প্রচেষ্টা বিফলে যায়নি । এটি কেবল সংরক্ষিত পাবেন । হচ্ছে । কিছু সময় পরেই এটি পূর্ববর্তী প্রচেষ্টার পুরো মূল্য প্রকাশিত হতে দেখতে পাবেন । সমস্ত বড় জিনিস ছোট সূচনা থেকেই আসে । একটি একক, ক্ষুদ্র সিদ্ধান্তের মাঝে প্রতিটি অভ্যাসের বীজ রোপিত থাকে । সেই সিদ্ধান্তটির যথনই পুনরাবৃত্তি হতে থাকে তখনই তার সাথে সাথে একটি অভ্যাস প্রস্ফুটিত হয় এবং আরও শক্তিশালী হয় । অভ্যাসের শিকড়গুলো নিজেদের জাল বিস্তৃত করে এবং ডালাপালার প্রসারণ ঘটায় । একটি খারাপ অভ্যাস দূর করার কাজ অনেকটা ভেতরে জন্ম নেয়া একটি শক্তিশালী ওক গাছকে শিকড় থেকে উপড়ে ফেলার মতো । আবার একটি ভাল অভ্যাস গড়ে তোলার কাজটি প্রতিদিন একটি ফুল গাছকে যত্ন করে বড় করার মতো ।

কিন্তু কী থেকে আমরা এটা নির্ধারণ করতে পারবো যে আমরা প্রচলন সম্ভাবনার উপত্যকা অতিক্রম করার পথে এবং সফলতার চূড়ায় আরোহন করার জন্য সঠিকভাবে একটি অভ্যাসের সাথে যথেষ্ট পরিমাণ সময় ধরে লেগে আছি? এমন কী কারণ থাকতে পারে যার ফলে বেশিরভাগ মানুষ সহজেই বাজে অভ্যাস রপ্ত করে এবং সফলতার চক্ৰবৃদ্ধি ফলাফলের রাস্তা অন্যের জন্য তৈরি



উপায় হচ্ছে একটি নির্দিষ্ট ও কার্যক্ষম লক্ষ্য নির্ধারণ করা।

বহু বছর ধরে, আমিও একইভাবে আমার অভ্যাসগুলো গঠন করেছি এবং প্রত্যেকটির উদ্দেশ্য ছিল একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জন করা। আমার লক্ষ্য ছিল আমি স্কুলে যে গ্রেড পেতে চাইছিলাম তার জন্য, আমি জিমে যে পরিমাণ ভারোওলন করতে চাইছিলাম তার জন্য, ব্যবসায়ে যা লাভ করতে চেয়েছিলাম তার জন্য। আমি কয়েকটিতে সাফল্য পেয়েছি, কিন্তু বেশিরভাগই ব্যর্থ হয়েছি। অবশ্যে, আমি বুঝতে শুরু করেছিলাম যে আমার ফলাফলগুলো আমি কী লক্ষ্য নির্ধারণ করেছি তার জন্য আসবে না বরং আমি কী পদ্ধতি অনুসরণ করছি তার জন্য আসবে।

পদ্ধতি এবং লক্ষ্যের মধ্যে পার্থক্য কী? ডিলবাট কমিকসের কার্টুনিস্ট স্ট্রট অ্যাডামসের কাছ থেকে আমি প্রথম এটি শিখেছি- লক্ষ্য হলো আপনি যে ফলাফলগুলো অর্জন করতে চান, আর পদ্ধতি হলো সেই সব কৌশল যার মাধ্যমে আপনি আপনার কাঞ্চিত ফলাফলগুলো পেতে পারেন।

• আপনি যদি কোচ হন তবে আপনার লক্ষ্য হতে পারে চ্যাম্পিয়নশিপ জয়।
অপরাধ।

আপনার পদ্ধতি হচ্ছে দলের খেলোয়াড়দের নির্বাচনের প্রক্রিয়া, সহকারী কোচদের পরিচালনা করা এবং অনুশীলন পরিচালনা করার কৌশল।

• আপনি যদি একজন উদ্যোক্তা হন তবে আপনার লক্ষ্য হতে পারে মিলিয়ন

মালারের বকেয়াইচি করা। আপনার ক্ষেত্রে পদ্ধতি হলো আপনি কীভাবে



একটি নতুন যন্ত্র বাজানো। আপনার পদ্ধতি হতে পারে- আপনি কতবার অনুশীলন করেন, কীভাবে আপনি খুঁটিনাটি বিশ্লেষণ করেন এবং কঠিন ব্যবস্থাগুলো মোকাবেলা করেন এবং আপনার প্রশিক্ষকের কাছ থেকে কীভাবে প্রতিক্রিয়া গ্রহণ করেন।

এখানে মজার একটা প্রশ্ন করা যেতে পারে; ‘আপনি যদি লক্ষ্য নির্ধারণের ব্যাপারটা পুরোপুরি উপেক্ষা করেন এবং কেবলমাত্র আপনার পদ্ধতির দিকে মনোনিবেশ করেন তাহলেও কি আপনি সফল হতে পারবেন?’ উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি একজন বাস্কেটবল কোচ হয়ে থাকেন এবং যদি আপনি চ্যাম্পিয়নশিপ জয়ের লক্ষ্যটি উপেক্ষা করেন এবং কেবল আপনার দল প্রতিদিন অনুশীলনে যা করে তার দিকে মনোনিবেশ করে, আপনি কি এরপরেও ভালো ফলাফল পাবেন?

আমার মনে হয় আপনি অবশ্যই তা পাবেন।

যে কোনও খেলায় সাধারণত লক্ষ্য থাকে সেরা স্কোর দিয়ে শেষ করা, তবে পুরো খেলার সময় স্কোরবোর্ডের দিকে তাকিয়ে থেকে ফলাফল আশা করা হাস্যকর। প্রকৃতপক্ষে জয়ের একমাত্র উপায় হলো প্রতিটি দিন আরও ভাল করা, নিজেকে একটু একটু করে অতিক্রম করে যাওয়া। তিনবারের সুপার-বল বিজয়ী বিল ওয়ালশের কথায়, “ফলাফল নিজেই নিজের গতিবিধি নির্ধারণ করে।” জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও একই কথা। আপনি যদি আরও ভাল ফলাফল পেতে চান, তাহলে লক্ষ্য নির্ধারণের পেছনে বেশি সময় ব্যয় করার পরিবর্তে আপনার পদ্ধতির দিকে মনসংযোগ করুন।

তাহলে এর মাধ্যমে আমি কী বোঝানোর চেষ্টা করলাম? জীবনে লক্ষ্য



তখন বেশ কয়েকটি সমস্যা দেখা দেয়।

সমস্যা #১ : বিজয়ী এবং পরাজিতের একই লক্ষ্য থাকে।

লক্ষ্য নির্ধারণের ক্ষেত্রে পক্ষপাতিত্বের একটি অভিযোগ থেকেই যায়। আমরা সেই সমস্ত ব্যক্তির প্রতি মনোনিবেশ করি যারা নিজেদের জীবনে সফল, নিজেদের স্বপ্ন পূরণে যারা বিজয়ী হয়েছে এবং ভুলভাবে ধরে নেইয়ে তাদের উচ্চাকাঞ্চী লক্ষ্যগুলো তাদের সফলতার দিকে পরিচালিত করেছে। কিন্তু আমরা তাদের দিকে তাকাই না যারা একই লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরেও ব্যর্থ হয়েছে।

প্রতিটি অলিম্পিয়ান স্বর্ণপদক জিততে চায়। প্রতিটি প্রার্থী চাকরি পেতে চায়। যদি সফল এবং ব্যর্থ ব্যক্তিরা একই লক্ষ্য নিজেদের মধ্যে ভাগাভাগি করে নেয় তাহলেই আমরা বুঝবো- লক্ষ্য কখনো বিজয়ীদের পরাজিতদের থেকেআলাদা করতে পারে না। টুর্যর ডি ফ্রান্স জয়ের লক্ষ্য নির্ধারণ করার কারণ- ব্রিটিশ সাইক্লিস্টদের খেলাধুলার শীর্ষে স্থান দেয়নি। সম্ভবত তারা আগে থেকেই প্রতি বছরের প্রতিযোগিতা জিততে চাইতো ঠিক অন্যান্য পেশাদার দলের মতো। লক্ষ্য সবসময় ছিল। তারা যখন অবিচ্ছিন্ন ছোট ছোট উন্নতির জন্য একটি পদ্ধতি কার্যকর করেছিল তখনই তারা একটি আলাদা ফলাফল অর্জন করেছিল।

সমস্যা # ২ : একটি লক্ষ্য অর্জন কেবলমাত্র একটি ক্ষণিকের পরিবর্তন।

কল্পনা করুন আপনার ঘর অগোছালো রয়েছে এবংআপনি এটি পরিষ্কার করার জন্য একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করেছেন। আপনি যদিঅনুপ্রাণিত হয়ে পরিশ্রম করে ঘর পরিষ্কার শুরু করেন তাহলে আপনি কিছু সময়ের মধ্যেই গোছানো ঘর



খাচ্ছেন। কারণ আপনি কখনই এর পেছনে থাকা পদ্ধতির পরিবর্তন করেননি। আপনি একটি লক্ষণের চিকিৎসা করেছেন এর মূল কারণটি না জেনেই। একটি লক্ষ্য অর্জন কেবল নির্দিষ্ট মুহূর্তের জন্য আপনার জীবনকে পরিবর্তন করে। এটি উন্নতি অর্জনের ক্ষেত্রে পরম্পরাবরোধী বিষয়। আমরা মনে করি আমাদের ফলাফলগুলো পরিবর্তন করা দরকার, কিন্তু ফলাফলগুলো সমস্যা নয়। আমাদের প্রকৃতপক্ষে পরিবর্তন করতে হবে পদ্ধতিগুলোর, যেগুলোর কারণে ফলাফলগুলো আসবে। আপনি যখন ফলাফলের নিরিখে সমস্যাগুলোর সমাধান করেন, তখন সেগুলো সাময়িকভাবে সমাধান হয়। চিরস্থায়ীভাবে ভাল করার জন্য আপনাকে পদ্ধতির স্তরে সমস্যাগুলো সমাধান করতে হবে। ইনপুট ঠিক করুন, আউটপুট এমনিতেই ঠিক হবে।

সমস্যা # ৩ : লক্ষ্য আপনার সুখকে সীমাবদ্ধ করে।

যেকোনো লক্ষ্যের পিছনে অন্তর্নিহিত অনুমানটি হলো; “একবার আমি আমার লক্ষ্য পৌঁছে গেলে আমি সুখী হব।” একটি লক্ষ্যকে প্রাধান্য দেয়া মানসিকতার মূল সমস্যা হলো আপনি পরবর্তী অর্জন না পাওয়া পর্যন্ত ক্রমাগত সুখকে দূরে সরিয়ে রাখছেন। আমি এই ফাঁদে এতবার পড়েছি যে গুণে শেষ করা যাবে না। বছরের পর বছর ধরে সুখ ছিল আমার কাছে ভবিষ্যতে উপভোগ করার মত একটি বস্তু। আমি নিজেকে প্রতিশ্রুতি দিতাম যে একবার আমি বিশ পাউন্ড বেশি অর্জন করলে বা আমার ব্যবসা নিউ ইয়র্ক টাইমসে প্রদর্শিত হওয়ার পরে অবশেষে আমি চিন্তামুক্ত হয়ে আরাম করতে পারব। তদুপরি, লক্ষ্য “এটা হলে, এটা পাবো” জাতীয় দ্বন্দ্ব তৈরি করে; হয় আপনি নিজের লক্ষ্যঅর্জন করেন এবং সফল হনবা ব্যর্থ হন এবং আপনি হতাশহন।



একটি পদ্ধতিভিত্তিক মানসিকতা প্রতিষেধক হিসাবে কাজকরে। আপনি যখন পণ্যের বদলে উৎপাদন প্রক্রিয়ার প্রেমে পড়বেন, নিজেকে খুশি হওয়ার অনুমতি দেওয়ার জন্য তখন আপনাকে আর অপেক্ষা করতে হবে না। আপনার পদ্ধতি চলমান থাকলে যে কোনও সময় আপনি সম্মত হতে পারেন এবং আপনি প্রথমে যেরূপ কল্পনা করেছিলেন শুধু সেরূপে নয়, একটি পদ্ধতি বিভিন্ন রূপে সফল হতে পারে।

সমস্যা # ৪ : দীর্ঘমেয়াদী অগ্রগতির সাথে লক্ষ্যের দ্বন্দ্ব রয়েছে।

অবশ্যে একটি লক্ষ্য-ভিত্তিক মানসিকতা একধরনের “ইয়ো-ইয়ো” প্রভাব তৈরি করতে পারে। অনেক দৌড়বিদ কয়েক মাস ধরে কঠোর পরিশ্রম করে, তবে যখনই তারা সবার আগে বিজয় রেখাটি অতিক্রম করে, তারপর সাথে সাথে তারা প্রশিক্ষণ বন্ধ করে দেয়। দৌড় প্রতিযোগিতা আর তাদের অনুপ্রেরণা দিতে পারে না। যখন আপনি সমস্ত কঠোর পরিশ্রমকে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে মনোনিবেশ করেন, তখন সেটা অর্জনের পরে আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার কিছু বাকি থাকে কি? এ কারণেই অনেকে লক্ষ্য অর্জনের পরে আবারও নিজেদের পুরোনো অভ্যাসের দিকে ফিরে যায়।

লক্ষ্য নির্ধারণের উদ্দেশ্যটি হল খেলায় জেতা। পদ্ধতি নির্মাণের উদ্দেশ্য খেলা চালিয়ে যাওয়া। প্রকৃত দীর্ঘমেয়াদী ভাবনা হলো লক্ষ্যের দিকে কম মনোযোগ দিয়েচিন্তাভাবনা করা। সফলতা একটি অর্জন করে থেমে যাওয়া নয় বরং এটি ধারাবাহিক উন্নতি এবং অন্তহীন সংশোধনের একটি অবিচ্ছিন্ন চক্র। শেষ পর্যন্ত আপনার নির্মিত প্রক্রিয়াটির উপর আপনি কতখানি প্রতিশ্রূতিবদ্ধ তার ওপর নির্ভর করে আপনার অগ্রগতি নির্ধারিত হয়।



আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে উপরে উঠেন না বরং আপনি আপনার পদ্ধতির স্তরে নিচের দিকে পড়ে যান। একক লক্ষ্য না হয়ে সামগ্রিক পদ্ধতিতে মনযোগ দেয়া এই বইয়ের অন্যতম মূল বিষয়। বইয়ের শিরোনামে ‘‘আণবিক’’ শব্দ ব্যবহার তারই গভীর অর্থ বহন করে। এতক্ষণে আপনি সম্ভবত বুঝতে পেরেছেন যে আণবিক অভ্যাস বলতে একটি সামান্য পরিবর্তন, প্রাণিক লাভ ১ শতাংশ উন্নতি বোঝায়। তবে আণবিক অভ্যাসগুলো আপনার পুরোনো অভ্যাসগুলোকে নতুন করে সংস্কার করা নয়, তার আকৃতি যতই ছোট হোক না কেন। বরং এগুলো আপনার বৃহত্তর পদ্ধতি ব্যবস্থার ছোট ছোট অংশ। একটি সমগ্র বস্তু যেমন: ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অণু দিয়ে গঠিত, তেমনি আণবিক অভ্যাসগুলোও উল্লেখযোগ্য ফলাফলের গাঠনিক উপাদান।

অভ্যাস আমাদের জীবনের অণুর মতো। প্রত্যেকটি হলো এক একটি মৌলিক উপাদান যা আপনার সামগ্রিক উন্নতিতে অবদান রাখে। প্রথমদিকে এই ক্ষুদ্র রুটিনগুলোকে তুচ্ছ মনে হয়, তবে শীঘ্ৰই তারা একে অপরের সাথে যুক্ত হয়ে একটি মজবুত ভিত্তি গড়ে তোলে এবং আরও বড় জয় অর্জন করে যা আপনার প্রাথমিক প্রচেষ্টার চেয়ে অনেকগুণ বেশি। যদিও তারা ক্ষুদ্র, তবে অনেক শক্তিশালী। Atomic Habit- বাক্যাংশটির এটিই মূল অর্থ একটি নিয়মিত অনুশীলন বা রুটিন যা কেবল ছোট এবং সহজেই করা যায় তা নয়, অবিশ্বাস্য শক্তির উৎসও; চক্ৰবৃদ্ধি পদ্ধতির একটি উপাদান।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- অভ্যাসগুলো স্ব-উন্নতির চক্ৰবৃদ্ধি পদ্ধতি। প্রতিদিন ১ শতাংশ উন্নতি হওয়া



জরুরি ।

- ছোট পরিবর্তনগুলো প্রায়শই কোনও সমালোচনামূলক প্রান্তকে অতিক্রম না
করা পর্যন্ত কোনও পার্থক্য তৈরি করে না । সবচেয়ে শক্তিশালী ফলাফলের চক্ৰবৃন্দি প্রক্ৰিয়া বিলম্বিত হয় । আপনাকে ধৈৰ্য ধারণ কৰতে হবে ।
- একটি আণবিক অভ্যাস একটি সামান্য অভ্যাস যা একটি বৃহৎ সিস্টেম বা
পদ্ধতিৰ অংশ । একটি সমগ্ৰ বস্তু যেমন ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ অণু দিয়ে গঠিত, তেমনি
আণবিক অভ্যাসগুলোও উল্লেখযোগ্য ফলাফলের গাঠনিক উপাদান ।
- আপনি যদি আৱৰ্তন ভাল ফলাফল চান তবে লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণেৰ কথা ভুলে
যান । পরিবৰ্তে আপনাৰ পদ্ধতিৰ দিকে বেশি মনোযোগ দিন ।
- আপনি আপনাৰ লক্ষ্যৰ স্তৰে উপৱে ওঠেন না বৰং আপনি আপনাৰ
পদ্ধতিৰ স্তৰে নিচেৰ দিকে পড়ে যান ।



অধ্যায় ২

আপনার অভ্যাসগুলো যেভাবে আপনার পরিচয়কে স্বীকৃতি দেয় (এবং এর বিপরীতও হয়)

খারাপ অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি করা এত সহজ কেন এবং ভাল অভ্যাসগুলো তৈরি করা এত কঠিন কেন? আপনার দৈনন্দিন অভ্যাস উন্নতির পথে কয়েকটি জিনিস আপনার উপর আরও শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে। আর সে কারণেই সম্ভাবনা খুব বেশি যে পরের বছর একই দিনে আপনি আরও ভাল কিছু করার পরিবর্তে একই জিনিস করছেন।

আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং প্রবল অনুপ্রেরণা সত্ত্বেও প্রায়শই ভাল অভ্যাসগুলো কিছুদিন পরেই বজায় রাখা কঠিন মনে হয়। অনুশীলন, মেডিটেশন, জার্নালিং এবং রান্নার মতো অভ্যাসগুলো দু-এক দিনের জন্য ভালো লাগে এবং যুক্তিসঙ্গত মনে হয়। কিন্তু তারপরেই বিরক্তিকর ও ঝামেলাদায়ক হয়ে ওঠে।

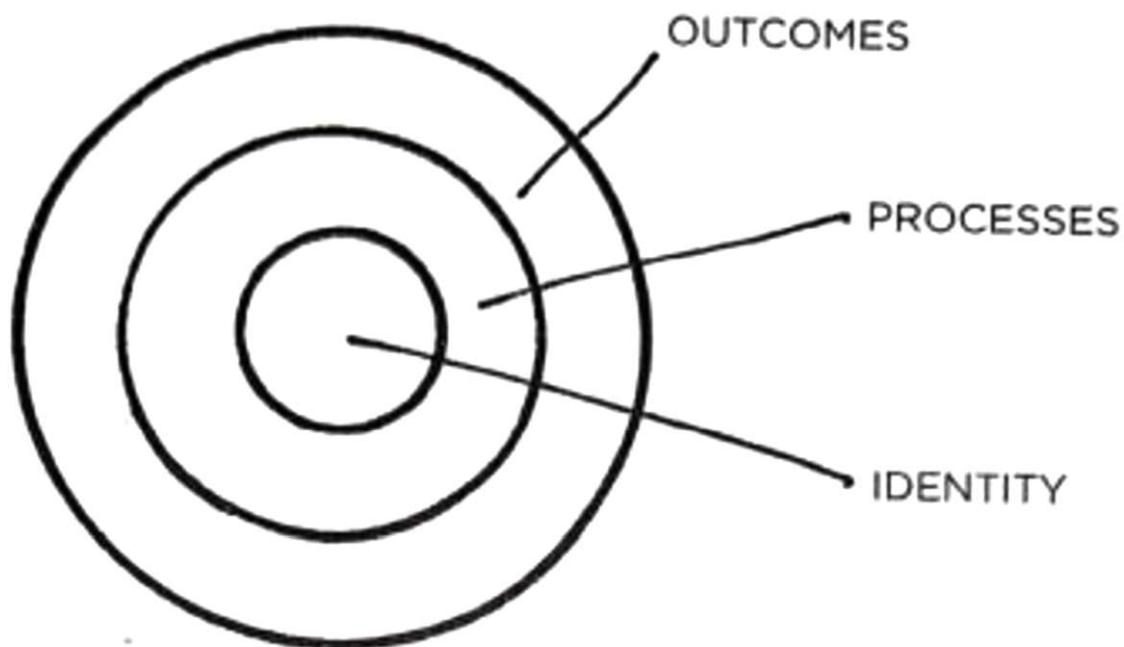
অভ্যাসগুলো ভাঙ্গা অসম্ভব বলে মনে হতে পারে।

আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করা দুটি কারণে চ্যালেঞ্জিং মনে হয়; ১. আমরা ভুল জিনিসটি পরিবর্তনের চেষ্টা করি এবং ২. আমরা আমাদের অভ্যাসকে ভুল উপায়ে পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। এই অধ্যায়ে, আমি প্রথম পয়েন্টটি ব্যাখ্যা করব। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে আমি দ্বিতীয়টির উত্তর দেব।

আমাদের প্রথম ভুলটি হলো আমরা ভুল জিনিসটি পরিবর্তন করার চেষ্টা করি।

আমার অর্থটি বোঝার জন্য, বিবেচনা করুন যে পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে। আপনি তাদের পেঁয়াজের স্তরের মতো কল্পনা করতে পারেন।

আচরণ পরিবর্তনের তিন স্তর



চিত্র ৩ : আচরণ পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে; আপনার ফলাফলের পরিবর্তন, আপনার



পরিবর্তনের সাথে যুক্ত ।

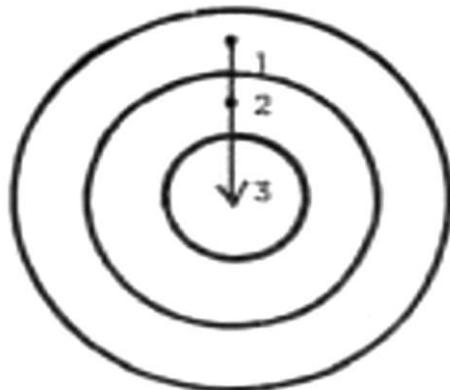
দ্বিতীয় স্তরটি আপনার প্রক্রিয়ার পরিবর্তন । এই স্তরটি আপনার অভ্যাস এবং প্রক্রিয়াগুলো পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত; জিমে একটি নতুন রুটিন বাস্তবায়ন করা, আরও ভাল কর্মপ্রবাহের জন্য আপনার ডেঙ্গুটিকে গুছিয়ে রাখা, মেডিটেশনের অনুশীলন গড়ে তোলা । যে প্রক্রিয়ার আপনি অভ্যাসগুলো নির্মাণ করেন তা এই স্তরের সাথে সম্পর্কিত ।

তৃতীয় এবং সর্বাধিক গভীর ভরহলো আপনার পরিচয়ের পরিবর্তন । এই স্তরটি আপনার বিশ্বাসের পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত । আপনার জাগতিক ধ্যান-ধারণা, আপনার নিজের প্রতিচ্ছবি এবং আপনার অন্যদের এবং নিজের সম্পর্কে ধারণা । আপনার ধারণার বেশিরভাগ বিশ্বাস, অনুমান এবং পক্ষপাতিত্ব এই স্তরের সাথে সম্পর্কিত ।

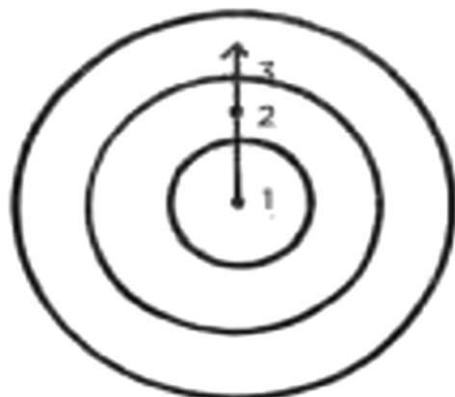
ফলাফলগুলো আপনি যা পান সে সম্পর্কে । প্রক্রিয়াগুলো আপনি যা করেন সে সম্পর্কে । আর আপনার পরিচয় হলো আপনি যা বিশ্বাস করেন সে সম্পর্কে । যখন এমন একটি অভ্যাস যা দীর্ঘদিন স্থায়ী হবে তা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আসে

যখন ১ শতাংশ উন্নতির পদ্ধতি নির্মাণের কথা আসে তখন সমস্যা এটা নয় যে একটি স্তর আরেকটির চেয়ে “আরও ভাল” বা “খারাপ” । প্রত্যেকটি স্তরের পরিবর্তন কোন না কোনভাবে দরকারি । সমস্যা হল পরিবর্তনটা “কোন দিকে” হচ্ছে ।

ফলাফল ভিত্তিক অভ্যাস



পরিচয় ভিত্তিক অভ্যাস



চিত্র ৪ : ফলাফল ভিত্তিক অভ্যাসের সাথে, আপনি কী অর্জন করতে চাই তার দিকে ফোকাস

দিতে হয়। পরিচয়ভিত্তিক অভ্যাসের সাথে, কে হয়ে উঠতে চাই সেদিকে ফোকাস করতে

হয়।

মনে করুন দু'জন লোক সিগারেট ছেড়ে দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। তাদের দু'জনকে ধূমপানের প্রস্তাব দেওয়া হলে, প্রথম ব্যক্তিটি বলল, ‘না ধন্যবাদ। আমি ছাড়ার চেষ্টা করছি।’ এটি যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়ার মতো শোনাচ্ছে তবে এই ব্যক্তি এখনও বিশ্বাস করেন যে তিনি ধূমপায়ী যিনি অন্যরকম কিছু হওয়ার



দেয়। ধূমপান তাদের বর্তমান জীবনের নয়, তাদের পূর্বের জীবনের একটি অংশ ছিল। বর্তমানে তারা ধূমপান না করার পরিচয় বহন করছেন।
বেশিরভাগ মানুষ যখন উন্নতি করার প্রচেষ্টা করে আসে তখন পরিচয় পরিবর্তনের বিষয়টি বিবেচনা করে না। তারা কেবল ভাবে, ‘আমি স্বাস্থ্যবান (ফলাফল) হতে চাই এবং যদি আমি এই ডায়েটে লেগে থাকি তবে আমার স্বাস্থ্য ভালো (প্রক্রিয়া) হয়ে যাবে’। তারা লক্ষ্য নির্ধারণ করে এবং তাদের কাজকে চালিত করে কিন্তু তারা সেইসব বিশ্বাসকে বিবেচনা করে না যেগুলো সেই লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য তাদের গ্রহণযোগ্য পদক্ষেপগুলো নির্ধারণ করতে সহায়তা করবে। তারা নিজের ব্যাপারে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি কখনই বদলায় না। তারা বুঝতে পারে না যে তাদের পুরোনো পরিচয় পরিবর্তনের পথে তাদের নতুন পরিকল্পনাটিকে নষ্ট করে দিতে পারে।
প্রতিটি ক্রিয়াকলাপের পদ্ধতির পিছনে নিজের প্রতি বিশ্বাসের পদ্ধতি গুরুত্বপূর্ণ। গণতান্ত্রিক ব্যবস্থা স্বাধীনতা, সংখ্যাগরিষ্ঠ শাসন এবং সামাজিক সাম্যের মতো বিশ্বাসের উপর প্রতিষ্ঠিত। একনায়কতন্ত্রের ব্যবস্থা পরম কর্তৃত্ব এবং কঠোর আনুগত্যের মতো বিশ্বাসের মতো আলাদা বিষয়ের উপর প্রতিষ্ঠিত। গণতন্ত্রে আরও বেশি লোককে ভোট দেওয়ার চেষ্টা করার বিভিন্ন উপায় আপনি কল্পনা করতে পারেন, তবে এই ধরনের আচরণের পরিবর্তন কখনই একনায়কতন্ত্রের মত ভিত্তিতে নামবে না। এটি সিস্টেম বা পদ্ধতির পরিচয় নয়। ভোটদান এমন একটি আচরণ যা বিশ্বাসের একটি সেটের অধীনে অসম্ভব।

একই ধরনের নমুনা পরিলক্ষিত হয় যখন আমরা ব্যক্তি, সংস্থা বা শ্রেণিসমূহ



স্থায়ী হবে না। আপনি আরও অর্থ চাইতে পারেন, তবে আপনার আচরণ যদি এমন হয় যে আপনি অর্থ আয়ের পরিবর্তে ব্যয় বেশি করে থাকেন তবে আপনি উপর্জনের চেয়ে ব্যয়ের দিকে বেশি ঝুঁকবেন। আপনি আরও ভাল স্বাস্থ্য চাইতে পারেন, তবে আপনি যদি পরিশ্রমের চেয়ে আরামের অগ্রাধিকার অব্যাহত রাখেন তবে আপনার প্রশিক্ষণ শিথিল হয়ে উঠবে। আপনি যদি আপনার অতীতের আচরণের ভিত্তি হিসাবে থাকা অন্তর্নিহিত বিশ্বাসকে কখনও পরিবর্তন না করেন তবে আপনার অভ্যাসটি পরিবর্তন করা শক্ত হয়ে যাবে। আপনার একটি নতুন লক্ষ্য এবং একটি নতুন পরিকল্পনা রয়েছে তবে ‘আপনি কে’ তা পরিবর্তন করেননি, তাহলে খুব বেশিদিন আপনি লক্ষ্য অটুট থাকতে পারবেন না।

কলোরাডো রাজ্যস্থিত ‘বোল্ডার’-এর উদ্যোগ্তা ব্রায়ান ক্লার্কের গল্পটি একটি ভাল উদাহরণ- ক্লার্ক আমাকে বলেছিলেন, “যতদূর আমি মনে করতে পারি, দাঁত দিয়ে নখ কাটার মত অভ্যাস দীর্ঘদিন ছিল। আমি যখন ছোট ছিলাম তখন এটি একটি উদ্বিগ্নিতা কাটানোর মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করতে করতে অভ্যাসে দাঁড়িয়ে গিয়েছিল। তারপরে অনাকাঙ্গিত সাজসজ্জার একটি আচারে পরিণত হয়েছিল। একদিন আমি নখগুলো কিছুটা বড় না হওয়া পর্যন্ত দাঁত দিয়ে না কাটার সংকল্প করলাম। প্রবল মনোবল ও ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে আমি অন্তত এই পর্যন্ত আসতে পারলাম।”

তারপরে ক্লার্ক অবাক করার মতো কিছু করেছিলেন।

“আমি আমার স্ত্রীকে আমার প্রথমবারের মতো ম্যানিকিউর এক্সপার্টের কাছে আমার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে বলেছিলাম। আমার ধারণা ছিল আমি যদি



হঠাতে আমি আমার নখগুলোর জন্য গর্ববোধ করা শুরু করলাম এবং যদিও ম্যানিকিউর পদ্ধতির ব্যাপারে আমি কখনও উৎসাহবোধ করিনি, কিন্তু এটি সমস্ত পার্থক্য তৈরি করেছিল। আমি আর কখনোই দাঁত দিয়ে আমার নখ কাটিনি, একটুও না এবং এই কারণেই আমি এখন আমার নখ সঠিকভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য গর্ব করি”।

অভ্যন্তরীণ প্রেরণার চূড়ান্ত রূপটি হল কোনও অভ্যাস যখন আপনার পরিচয়ের অংশ হয়ে যায়। আমি সেই ধরনের ব্যক্তি যে এই ফলাফল চাই,, এটা এক ধরনের কথা। কিন্তু এই কথাটাই খুব আলাদা হয়ে যায় যখন আমি বলি- আমি সেই ধরনের ব্যক্তি এই যার পরিচয়।

আপনার পরিচয়ের কোনও বিশেষ দিকটিতে আপনার যত গর্ব হবে, এর সাথে যুক্ত অভ্যাসগুলো বজায় রাখতে আপনি তত বেশি অনুপ্রাণিত হবেন। আপনার চুলগুলো দেখতে কেমন তা নিয়ে আপনি যদি গর্বিত হন তবে যত্ন নেওয়ার এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য আপনি সমস্ত ধরনের অভ্যাস বিকাশ করবেন। যদি আপনি আপনার বাহ্য মাংসপেশির আকার নিয়ে গর্বিত হন তবে আপনি নিশ্চিত থাকুন যে আপনি কখনই আপনার শরীরের উপরের অংশের যত্নের ব্যাপারটি এড়িয়ে যাবেন না। যদি আপনি বুনন করা স্কার্ফগুলোর জন্য গর্বিত হন তবে আপনি প্রতি সপ্তাহে ঠিকই বুনন করার সময় বের করে ফেলবেন। আপনার গর্ব জড়িত হয়ে গেলে, আপনি আপনার অভ্যাস বজায় রাখতে সর্বোচ্চ পরিমাণ লড়াই করতে থাকবেন।

প্রকৃতপক্ষে আচরণের পরিবর্তন হলো পরিচয়ের পরিবর্তন। অনুপ্রেরণার কারণে আপনি কোনও অভ্যাস শুরু করতে পারেন তবে আপনি যেটির সাথে



যতক্ষণ না তারা ‘আপনি কে’ তার অংশ হয়ে যায়।

- লক্ষ্যটি কোনও বই পড়া নয়, লক্ষ্যটি হতে হবে পাঠক হয়ে ওঠা।
- ম্যারাথনে দৌড়ানো কোন লক্ষ্য নয়, লক্ষ্যটি হতে হবে একজন দৌড়বিদ হওয়া।
- কোন একটি যন্ত্র বাজাতে শেখা কোন লক্ষ্য নয়, লক্ষ্যটি একজন সংগীতশিল্পী হওয়া।

আপনার আচরণগুলো সাধারণত আপনার পরিচয়ের প্রতিচ্ছবি। আপনার ক্রিয়া-কলাপ প্রকৃতপক্ষে আপনি একজন ব্যক্তি হিসেবে সচেতন বা অবচেতনভাবে যা যা বিশ্বাস করেন তারই প্রতিফলিত রূপ। গবেষণায় দেখা গেছে যে একবার যে ব্যক্তি তার পরিচয়ের কোনও বিশেষ দিকটিতে বিশ্বাস করে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তার সেই বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ক্রিয়া-কলাপ সম্ভাবনা সব থেকে বেশি। উদাহরণস্বরূপ, যারা “ভোটার” হিসাবে চিহ্নিত হয়েছেন তাদের ভোট দেওয়ার সম্ভাবনা তাদের তুলনায় বেশি, যারা কেবল “ভোটদান” বিষয়টিকে কেবলমাত্র একটি ক্রিয়া হিসেবে দেখেছেন যা তারা সম্পাদন করতে চান। একইভাবে, যে ব্যক্তি অনুশীলনকে তাদের পরিচয় অঙ্গরূপ করে নেন তাদের নিয়মিত প্রশিক্ষণের জন্য বারবার নিজেকে বুঝিয়ে মনোবল শক্ত করার প্রয়োজন হয় না। সঠিক জিনিস করা সহজ, বিশেষত যখন আপনার আচরণ এবং আপনার পরিচয় পুরোপুরি একত্রিত হয়, তখন আপনাকে আর বারবার আচরণ পরিবর্তনের পেছনে দৌড়াতে হয় না। আপনি নিজেই সেই বাস্তির মতো আচরণ করতে থাকেন যে বাস্তিতে আপনি



পরিবর্তন আপনার জন্য অভিশাপ হতে পারে। একবার আপনি কোনও পরিচয় অবলম্বন করার পরে তা আপনার পরিবর্তনের ক্ষমতাকে সহজে প্রভাবিত করতে পারে। অনেক মানুষ জ্ঞান থাকা সত্ত্বেও তাদের জীবনকে একইরকম ধ্যান ধারণার মধ্যে দিয়ে নিয়ে যায়। ইতোমধ্যে তাদের পরিচয়ের সাথে সংযুক্ত বিষয়গুলো অন্তর্ভাবে অনুসরণ করে।

- “আমি দিকনির্দেশনার ব্যাপার কিছু বুঝি না”
- “আমি সকালে উঠতে পারি না।”
- “আমি মানুষের নাম মনে রাখতে পারি না।”
- “আমি সব সময় দেরি করি।”
- “আমি প্রযুক্তিতে ভাল নই।”
- “আমি গণিতে ভয়ানক বাজে”

...এবং একই রকম হাজারও বিষয়াবলি।

আপনি যখন নিজের কাছে বছরের পর বছর এই কথাগুলোর পুনরাবৃত্তি করেন, তখন এই মানসিকতাকে আপনার মস্তিষ্ক সহজেই সত্য হিসেবে গ্রহণ করে। একটা সময়ে এই ধরনের কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা পড়ার সময় মাঝপথে আপনি এই বিশ্বাস থেকেই ছেড়ে দেন যে “আমি এটা নই”। আপনার নিজের প্রতিচ্ছবি বজায় রাখতে এবং আপনার বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কাজগুলো করতে ভেতর থেকে এক ধরনের মানসিক চাপ তৈরি হয়। যার ফলে, নিজের



বর্তমান ব্যক্তিগতকে সমর্থন করতে সুবিধা হবে এমন কিছুতে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন (ব্যক্তিগত পরিচয়), এমনকি সেটা যদি ভুলও হয় তবুও। যে কোনও স্তরের- ব্যক্তি, দল, সমাজ নির্বিশেষে ইতিবাচক পরিবর্তনের পথে বৃহত্তম বাধা হলো আত্মপরিচয়ের সাথে দ্বন্দ্ব। ভাল অভ্যাসটি যুক্তিযুক্ত ধারণা তৈরি করতে পারে, তবে তা যদি আপনার পরিচয়ের সাথে দ্বান্দ্বিক হয় তবে আপনি এটিকে কার্যকর করতে ব্যর্থ হবেন।

এটা হতেই পারে যে কোনও এক বা দুইদিন আপনি নিজের অভ্যাস মোতাবেক কাজ নাই করতে পারেন, কারণ আপনি অত্যধিক ব্যস্ত বা খুব ক্লান্ত বা অত্যধিক অভিভূত হয়ে পড়েছেন বা শত শত অন্যান্য কারণে। তবে দীর্ঘকাল ধরে, অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে ব্যর্থ হওয়ার আসল কারণটি হলো আপনার পুরনো ব্যক্তিত্বের সাথে দ্বন্দ্ব। এ কারণেই আপনি নিজের পরিচয়ের একটিমাত্র সংস্করণে খুব বেশি সংযুক্ত থাকতে পারবেন না।

অগ্রগতির জন্য আগের শিক্ষার সংস্করণ বা নতুন শিক্ষার প্রয়োজন। নিজের সেরা সংস্করণ হয়ে উঠতে আপনার নিজের বিশ্বাসকে অবিচ্ছিন্নভাবে সম্পাদনা করা, নিজের পরিচয়ের উন্নতি এবং প্রসারিত করা দরকার।

এটি আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে নিয়ে আসে; আমাদের বিশ্বাস এবং বিশ্বদর্শন যদি আমাদের আচরণে এইরকম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তবে তারা কোথা থেকে আসে? কীভাবে, ঠিক, আমাদের পরিচয় গঠিত হয়?

কীভাবে আমরা আমাদের পরিচয়ের নতুন দিকগুলোকে জোর দিতে পারি যা আপনাকে ধীরে ধীরে ভালো কিছুর দিকে নিয়ে যাবে এবং সমস্ত প্রতিবন্ধকাতাকে মুছে দিতে পারবে?



সম্পর্কে ধারণা সমস্ত কিছুই আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকেই শিখি।

আরও স্পষ্টভাবে বলতে গেলে, আপনার অভ্যাসগুলো হলো আপনি কীভাবে নিজের পরিচয়কে মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন আপনার বিছানা তৈরি করেন, আপনি একজন গোছানো ও সংগঠিত ব্যক্তির পরিচয়টি মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন লিখেন, আপনি একজন সৃজনশীল ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন কোন খেলার প্রশিক্ষণ নেন, আপনি খেলোয়াড় ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন।

আপনি যত বেশি আচরণের পুনরাবৃত্তি করেন, ততই আপনি সেই আচরণের সাথে সম্পর্কিত পরিচয়টি আরও দৃঢ় করেন। আসলে পরিচয় (identitz) শব্দটি মূলত লাতিন শব্দ এসেনটিটাস (essentitas) থেকে উদ্ভৃত, যার অর্থ সত্ত্বা এবং সনাত্তকরণ, যার অর্থ ‘বারবার’। আপনার পরিচয় আক্ষরিকভাবে আপনার “পুনরাবৃত্তি সত্ত্বা”।

আপনার পরিচয় এখনই যা-ই হোক না কেন আপনি কেবল এটি বিশ্বাস করেন কারণ আপনার কাছে এর প্রমাণ রয়েছে। আপনি যদি প্রতি রবিবার বিশ বছরের জন্য গির্জায় যান তবে আপনি প্রমাণ করেছেন যে আপনি ধার্মিক। আপনি যদি প্রতি রাতে এক ঘন্টার জন্য জীববিজ্ঞান অধ্যয়ন করেন তবে আপনার কাছে প্রমাণ রয়েছে যে আপনি পড়াশুনা করেছেন। বরফ পড়া প্রতিকূল আবহাওয়ার পরেও আপনি যদি জিমে যান তবে আপনার ফিটনেসে প্রতিশ্রূতিবদ্ধ থাকার প্রমাণ রয়েছে। একটি বিশ্বাসের পক্ষে যত বেশি প্রমাণ রয়েছে, আপনি তত বেশি দৃঢ়ভাবে তা নিজের ভেতরে ধারণ করবেন।

আমার প্রথম জীবনের বেশিরভাগ সময়আমি নিজেকে লেখক হিসাবে বিবেচনা



কাছে আমার পরিচয়ও একটা উচ্চতায় যেতে শুরু করে। আমি লেখক হিসাবে শুরু করিনি। আমার অভ্যাসের মাধ্যমে আমি একজন লেখক হয়েছি।

অবশ্যই আপনার অভ্যাসগুলোই যে কেবল আপনার ক্রিয়াকলাপকে প্রভাবিত করে তা নয়, তবে পুনরাবৃত্তির উৎকর্ষতার দিক দিয়ে এগুলো অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ। জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতা আপনার স্ব-প্রতিচ্ছবির সংস্কার করে, তবে তার অর্থ এই নয় যে, আপনি একবার বল-এ কিক করেই নিজেকে কোন ফুটবলার মনে করবেন বা মাত্র একবার কয়েকটি রেখা দিয়ে আঁকিবুঁকি করেই নিজেকে একজন চিত্রশিল্পী ভাবতে শুরু করবেন। আপনার এই ক্রিয়াগুলোর পুনরাবৃত্তি করার সাথে সাথে প্রমাণগুলো জমা হতে থাকে এবং আপনার নিজের প্রতিচ্ছবি পরিবর্তিত হতে শুরু করে। অভ্যাসের প্রভাব সময়ের সাথে আরও দৃঢ় হয়ে ওঠে এবং একপর্যায়ে অভিজ্ঞতার প্রভাব স্নান হয়ে যায়। যার অর্থ আপনার অভ্যাসগুলো আপনার পরিচয়কে রূপ দেওয়ার পক্ষে সবচেয়ে বেশি প্রমাণ জড়ে করে ফেলেছে। এইভাবে, অভ্যাস তৈরির প্রক্রিয়াটি আসলে নিজের কিছু হয়ে ওঠার প্রক্রিয়া।

এটি ধীরে ধীরে বিবর্তন। আমরা হঠাতে করে গা ঝাড়া দিয়ে উঠে এবং সম্পূর্ণ নতুন কেউ হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে পরিবর্তিত হই না। আমরা দিনের পর দিন, ছোট ছোট বদল করি, ছোট ছোট অভ্যাস তৈরি করি, আমরা ক্রমাগত ব্যক্তিসত্ত্বার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিবর্তনের মধ্য দিয়ে পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যাই।

প্রতিটি অভ্যাস এক-একটি পরামর্শের মত : “সন্তুষ্ট এই আমার পরিচয়।”

আপনি যদি কোনও বই শেষ করেন, তবে সন্তুষ্ট আপনি সেই ধরনের ব্যক্তি যিনি পড়তে পছন্দ করেন। আপনি যদি জিমে যান, তবে সন্তুষ্ট আপনি এমন



ରୂପାନ୍ତରିତ କରବେ ନା, ତବେ ସତ ଭୋଟ ବାଡ଼ିବେ ତତ ଆପନାର ନତୁନ ପରିଚୟେର ପ୍ରମାଣୋ ବାଡ଼ିବେ । କୋନ ଅର୍ଥବହ ପରିବର୍ତ୍ତନେର ଜନ୍ୟ ଆମୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ହୁଏ ନା । ତାର ଏହି ଏକଟି କାରଣ । ଛୋଟ ଅଭ୍ୟାସ ଏକଟି ନତୁନ ପରିଚୟେର ପ୍ରମାଣ ସରବରାହ କରେ ଏକଟି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆନତେ ପାରେ ଏବଂ ସଦି କୋନୋ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅର୍ଥବହ ହୁଏ ତବେ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଏହି ଅନେକ ବଡ଼ । ଆର ଏହିଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଭ୍ୟାସ, ଛୋଟ ଛୋଟ ଉନ୍ନତିର ପ୍ରୟାରାଡକ୍ଷା ।

ସର୍ବୋପରି ସମ୍ମନ ଆଲୋଚନା ଥେକେ ଆପନି ଏଟା ଦେଖିତେ ପାଞ୍ଚେନ ଯେ ଅଭ୍ୟାସଗ୍ରହଣି ଆପନାର ପରିଚୟ ପରିବର୍ତ୍ତନେର ପଥ । ଆପନି କେ ହବେନ ତା କରା ପରିବର୍ତ୍ତନେର । ସବଚେଯେ କାର୍ଯ୍ୟକରୀ ଉପାୟ ହଲୋ ଆପନି ଯା କରଛେନ ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

- ପ୍ରତିବାର ଆପନି ଏକ ପୃଷ୍ଠା କରେ ଲିଖିଛେନ, ଆପନି ଏକଜନ ଲେଖକ ହୁଏ ଉଠିଛେନ ।
- ପ୍ରତିବାର ଆପନି ବେହାଲା ଅନୁଶୀଳନ କରିଛେନ, ଆପନି ଏକଟି ସଙ୍ଗୀତଙ୍ଗ ହୁଏ ଉଠିଛେନ ।
- ପ୍ରତିବାର ଆପନି ସଖନ କୋନୋ ଶାରୀରିକ କସରତ ଶୁରୁ କରିବେନ, ଆପନି ଏକଜନ କ୍ରୀଡ଼ାବିଦ ହୁଏ ଉଠିବେନ ।
- ପ୍ରତିବାର ଆପନି ସଖନ ଆପନାର କର୍ମଚାରୀଦେର ଉତ୍ସାହିତ କରିଛେନ, ଆପନି ଲିଡାର ହୁଏ ଉଠିଛେନ ।

ପ୍ରତିଟି ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଫଳାଫଳ ଏଣେ ଦେଇ ନା ବରଂ ଆପନାକେ ଆରା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିଛୁ ଶେଖାଯାଇ; ଆର ତା ହଲୋ ନିଜେକେ ବିଶ୍ୱାସ କରା । ଆପନି ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ଶୁରୁ କରେନ ଯେ ଆପନି ଆସିଲେ ଏହି ଜିନିସଗ୍ରହଣ ସମ୍ପାଦନ କରିବେ ପାରେନ । ସଖନ



করে ভোট জমা করতে থাকে। তবে সুসংবাদটি হলো আপনার নিখুঁত হওয়ার দরকার নেই। যে কোনও নির্বাচনে উভয় পক্ষই ভোট পায়। একটি নির্বাচন জেতার জন্য আপনার সবগুলো ভোটের দরকার নেই; আপনার শুধু সংখ্যাগরিষ্ঠতা দরকার। আপনার খারাপ আচরণ বা একটি অনুন্নত অভ্যাসের জন্য কয়েকটি ভোট পেয়েছেন বলে হতাশ হওয়ার কিছু নেই। আপনার লক্ষ্যটি হলো বেশিরভাগ ভোটগুলো ইতিবাচক অভ্যাসের পক্ষে নিয়ে এসে সেই অভ্যাসগুলোকে জয় লাভ করানো।

নতুন পরিচয়ের জন্য নতুন প্রমাণ জড়ো করা প্রয়োজন। আপনি যদি সর্বদা একইরকমভাবে পূর্বে যে অভ্যাসগুলোর পক্ষে ভোট দান করেছিলেন সেটা এখনো যদি চালিয়ে যান তাহলে আপনি আগের ফলাফলগুলোই আবারো পাবেন। কিছু না বদলে দিলে, কিছুই বদলাবে না।
এটি একটি সাধারণ দ্বি-পদক্ষেপ প্রক্রিয়া। পরিচয় পরিবর্তনের দুইটি ধাপ হলো :

১. আপনি কী ধরনের ব্যক্তি হতে চান তা স্থির করুন।

২. ছোট ছোট জয়ের মাধ্যমে নিজের কাছে তা প্রমাণ করুন।

প্রথমে আপনি কে হতে চান তা স্থির করুন। এটি যে কোনও স্তরের ক্ষেত্রে হতে পারে- একজন ব্যক্তি হিসাবে, একটি দল হিসাবে, একটি সম্প্রদায় হিসাবে, একটি জাতি হিসাবে। আপনি কিসের স্বপক্ষে দাঁড়াতে চান? আপনার নৈতিকতা এবং মূল্যবোধগুলো কী কী? আপনি কে হয়ে উঠতে চান?

এগুলো অনেক বড় প্রশ্ন এবং বেশিরভাগ মানুষই কোথা থেকে শুরু করবেন তা নিশ্চিত হতে পারেন না- তবে তারা জানেন কী ধরনের ফলাফল চান : সিক্রি



পেতে পারে?“ চল্লিশ পাউন্ড ওজন কমাতে পারে কোন ব্যক্তিত্বের মানুষ? নতুন ভাষা আগ্রহের সাথে শিখতে পারে কোন ব্যক্তিত্ব? সফল স্টার্ট-আপ চালাতে পারে কী ধরনের ব্যক্তিত্বের মানুষ?

উদাহরণস্বরূপ, “বই লিখতে পারে কী ধরনের ব্যক্তিত্বের মানুষ?” এটি সম্ভবত এমন কেউ যিনি নিয়মিত লেখেন এবং নির্ভরযোগ্য। এখন আপনার মনোযোগ কোনও বই লিখে শেষ করার (ফলাফল-ভিত্তিক) থেকে নিয়ম করে লেখা বজায় রাখা এবং নির্ভরযোগ্য (পরিচয় ভিত্তিক) ব্যক্তিত্ব অর্জনের দিকে ধাবিত হচ্ছে।

● এই প্রক্রিয়া যে ধরনের বিশ্বাসগুলোর দিকে ধাবিত করে :

- “আমি সেই ধরনের শিক্ষক যে সবসময় তার ছাত্রদের পক্ষে থাকে।”
- “আমি সেই ধরনের ডাক্তার যে প্রতিটি রোগীকে তাদের প্রয়োজনীয় সময় এবং সহানুভূতি দেই”
- “আমি সেই ধরনের ম্যানেজার যে সর্বদা তার কর্মীদের পক্ষে কথাবলে।”

একবার আপনি যদি যে ধরনের ব্যক্তির মতো হতে চান সে সম্পর্কে স্থিতিশীল সিদ্ধান্তে আসতে পারেন তবে আপনি নিজের নতুন সেই পরিচয় গঠন করতে ছোট ছোট পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারেন। আমার এক বন্ধু আছে যে ১০০ পাউন্ডেরও বেশি ওজন কমেছে কেবলমাত্র নিজেকে একটি প্রশ্ন করে : “একজন সুস্থ ও স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তি কী করে?” সবসময়, সে এই প্রশ্নটিকে দিকনির্দেশক হিসেবে ব্যবহার করতো। একজন স্বাস্থ্যকর ব্যক্তি কী হাঁটার সিদ্ধান্ত নেবে নাকি বা একটি ট্র্যান্সি ভাড়া করবে? একজন স্বাস্থ্যকর ব্যক্তি একটি বার্গার অর্ডার করবেন নাকি স্যালাড অর্ডার করবেন? সে বুঝতে



আবর্ত। আপনার অভ্যাস আপনার পরিচয়কে আকৃতি দেয় এবং আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাসকে আকার দেয়। এটি দ্বিমুখী বিষয়। সমস্ত অভ্যাসের গঠন একটি ফিডব্যাক লুপস্ বা প্রতিক্রিয়ার আবর্তে আবদ্ধ (একটি ধারণা যা আমরা পরবর্তী অধ্যায়ে গভীরতার সাথে আবিষ্কার করব), তবে আপনার ফলাফলগুলোর পরিবর্তে আপনার নেতৃত্ব, মূল্যবোধ এবং পরিচয়কে লুপের অভ্যন্তরে চালিত করা গুরুত্বপূর্ণ। সর্বদা ফোকাসটি সেই ধরনের ব্যক্তিত্ব হয়ে উঠার দিকে দিতে হবে, যেকোনো নির্দিষ্ট ফলাফল নয় বরং ব্যক্তিত্ব অর্জনে বিশ্বাসী।

মূলত যে কারণে অভ্যাস এতটা গুরুত্বপূর্ণ

পরিচয় পরিবর্তন হলো অভ্যাস পরিবর্তনের নর্থ স্টার বা ঝুঁবতারা। এই বইয়ের বাকী অংশে আপনাকে ধাপে ধাপে নির্দেশাবলি সরবরাহ করা হবে কীভাবে নিজের জীবনে, নিজের পরিবারে, নিজের কর্মাদের মধ্যে, নিজের প্রতিষ্ঠানে এবং আপনার ইচ্ছামত অন্য যেকোনো জায়গায় আরও ভাল অভ্যাস গড়ে তোলা সম্ভব। তবে আসল প্রশ্নটি হলো : “আপনি কী এমন ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান যা আপনি ভেতর থেকে চান?” প্রথম পদক্ষেপটি কী বা কীভাবে নয়, বরং ‘কে’ (Who)। আপনি কে হতে চান তা আপনার জানতে হবে। অন্যথায় আপনার পরিবর্তনের জন্য অনুসন্ধান রাডার ছাড়াই নৌকার মতো এবং সে কারণেই আমরা এই প্রসঙ্গ দিয়ে শুরু করছি।

নিজের সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস পরিবর্তন করার ক্ষমতা আপনার রয়েছে। আপনার পরিচয় প্রস্তরের ভেতরের ফসিলের মত স্থির নয়। প্রতি মুহূর্তে আপনার নিজস্ব পছন্দ রয়েছে। আজ একটি পরিচয় কে শক্তিশালী হিসেবে



এটি প্রতি রাতে একটি দাঁত ফ্লসিং করা বা প্রতিদিন সকালে শীতল পানিদিয়ে গোসল করা বা প্রতিদিন একই পোশাক পরার বিষয়ে নয়। এটি সাফল্যের বাহ্যিক পদক্ষেপগুলো অর্জনের মতোও নয় যেমন বেশি অর্থ উপর্যুক্ত, ওজন হ্রাস করা বা মানসিক চাপ হ্রাস করা। অবশ্যই অভ্যাস আপনাকে এই সমস্ত কিছু অর্জনে সহায়তা করতে পারে, তবে মূলত অভ্যাস মানে কিছু পাওয়া নয়। অভ্যাস মানে কেউ একজন হয়ে ওঠা।

শেষ পর্যন্ত, আপনার অভ্যাসগুলো গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা আপনাকে আপনার পছন্দ মতো ব্যক্তিতে পরিণত হতে সহায়তা করে। এগুলো হলো এমন চ্যানেল বা মাধ্যম যার মাধ্যমে আপনি নিজের সম্পর্কে আপনার গভীর বিশ্বাস তৈরি করেন। বেশ আক্ষরিক অর্থে আপনি নিজেই আপনার অভ্যাস হয়ে যান।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে : ফলাফল পরিবর্তন, প্রক্রিয়া পরিবর্তন এবং পরিচয় পরিবর্তন।
- আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হলো আপনিকী অর্জন করতে চান তা নয়, তবে আপনি কে হয়ে উঠতে চান তার প্রতি মনোনিবেশ করা। আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাস থেকে উদ্ভৃত হয়। প্রতিটি ক্রিয়া আপনি যে ধরনের ব্যক্তির হয়ে উঠতে চান তার পক্ষে একটি ভোট।
- নিজের সেরা সংস্করণ হয়ে উঠতে আপনার নিজের বিশ্বাসকে অবিচ্ছিন্নভাবে সম্পাদনা করা এবং নিজের পরিচয়কে সংস্কার এবং প্রসারিত করা দরকার।



অধ্যায় ৩

চারটিসহজ ধাপে কীভাবে আরও ভাল অভ্যাস তৈরি করা যায়

১৮৯৮ সালে এডওয়ার্ড থর্নডাইক নামে একজন মনোবিজ্ঞানী একটি নিরীক্ষা
করেছিলেন যার ফলে কীভাবে অভ্যাস গঠিত হয় এবং কোন নিয়মগুলো
আমাদের আচরণকে নির্দেশ করে তার মূলসূত্রসমূহ বুঝতে আমাদের সাহায্য
করেছিল। থর্নডাইক শুরুতে পশ্চদের আচরণ সম্পর্কে অধ্যয়ন করার সিদ্ধান্ত
নেন ফলে প্রথম কয়েকটি বিড়াল নিয়ে কাজ করা শুরু করেন।

তিনি প্রতিটি বিড়ালকে একটি ডিভাইসের (যা গোলকধাঁধার বাক্স হিসাবে
পরিচিত ছিল) ভেতরে রাখতেন। বাক্সটি এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছিল
যাতে বিড়ালটি একটি দরজা দিয়ে পালাতে পারে, তবে তার জন্য বিড়ালটিকে
দরজা খুলতে হবে নিজের বুদ্ধিমত্তা প্রয়োগ করে। ‘কিছু সাধারণ কাজ দ্বারা
যেমন একটা সরু তারেরলুপ ধরে টান দেয়া, একটা লিভারে চাপ দেয়া কিংবা
একটি পিণ্ডিত জ্ঞানের শিক্ষা পাইতে হবে তারপরই প্রাপ্ত।’



বেশিরভাগ বিড়াল বাক্সের ভেতরে রাখার সঙ্গে সঙ্গে পালানোর জন্য উদ্ধীব হয়ে যেত। তারা বাক্সের কোণায় তাদের নাক দিয়ে ঠেলত, বিভিন্ন স্থানে তাদের পাঞ্জাটি আটকে আটকে দেখত এবং আলগা বস্তুতে আঁচড় দিত। কয়েকমিনিটঅনুসন্ধানের পরে বিড়ালগুলো ম্যাজিকাল লিভারটি চাপ দিতে পারতো, লিভারে চাপ দিতেই দরজাটি খুলে যেত এবং তারা পালিয়ে যেত। থন্ডাইক অনেকগুলো পরীক্ষার মধ্য দিয়ে প্রতিটি বিড়ালের আচরণ খুব গভীরভাবে অনুসন্ধান করেন। শুরুতে বিড়ালগুলো এলোমেলোভাবে বাক্সের চারপাশে ঘোরাঘুরি করতো। তবে লিভারটিতে চাপ দেয়ায় দরজাটি খোলার সাথে সাথে শেখার প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিল। ধীরে ধীরে প্রতিটি বিড়াল-ই শিখে গিয়েছিল কীভাবে লিভারে চাপ দিয়ে দরজাটি খুলতে হবে এবং বাক্স থেকে বেরিয়ে আসার এবং সুস্থাদু খাবারের পুরক্ষার জিততে হবে।

বিশ থেকে তিরিশটি পরীক্ষার পরে, এই আচরণটি এতটাই স্বয়ংক্রিয় এবং অভ্যাসগত হয়ে উঠল যে বিড়ালগুলোকে বাক্সে রাখার কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই তারা দ্রুত পালাতে পারত।

উদাহরণস্বরূপ, থন্ডাইক নোট করেছিলেন, “১২ নম্বর বিড়াল এই দরজা খোলার কাজটি সম্পাদন করতে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত সময়গুলো নিয়েছিল।

১৬০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৯০ সেকেন্ড, ৬০, ১৫, ২৮, ২০, ৩০, ২২, ১১, ১৫, ২০, ১২, ১০, ১৪, ১০, ৮, ৮, ৫, ১০, ৮, ৫, ১০, ৮, ৬, ৬, ৭।”

প্রথম তিনটি পরীক্ষার সময়, বিড়াল গড়ে ১.৫ মিনিট সময় নিতো পালিয়ে যাওয়ার জন্য। শেষ তিনটি পরীক্ষার সময় এটি ৬.৩ সেকেন্ডের মধ্যে পালিয়ে যায়। অনুশীলনের সাথে সাথে, প্রতিটি বিড়াল কম ত্রুটি করেছে এবং তাদের



তাদের পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।” তাঁর কাজ, কীভাবে অভ্যাস আমাদের জীবনে গঠিত হয় তা নিয়ে আলোচনার জন্য একটি নিখুঁত সূচনা বিন্দু সরবরাহ করে। এটি কিছু মৌলিক প্রশ্নের উত্তরও সরবরাহ করে, যেমন : অভ্যাস কী? আমাদের মস্তিষ্ক কেন এগলো আদৌ তৈরি করে?

কেন আমাদের মস্তিষ্ক অভ্যাস তৈরি করে

একটি অভ্যাস হলো এমন একটি আচরণ যে স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠার জন্যথেষ্ট সময় পর্যন্ত পুনরাবৃত্তির আশ্রয় নিয়েছিল। অভ্যাস গঠনের প্রক্রিয়াটি প্রচেষ্টা এবং ত্রুটি দিয়ে শুরু হয়। আপনি যখনই জীবনে কোনও নতুন পরিস্থিতির মুখোমুখি হন, আপনার মস্তিষ্ককে সিদ্ধান্ত নিতে হয়। ‘আমি এই ব্যাপারে কি প্রতিক্রিয়া জানাবো?’ আপনি যখন প্রথমবার কোনও সমস্যার মুখোমুখি হন, তখন কীভাবে সমাধান করবেন তা আপনি নিশ্চিত থাকেন না। থনডাইকের বিড়ালের মতো আপনি কোন জিনিসটি সমাধানের কাজ করে তা খুঁজে দেখার জন্য চেষ্টা করছেন মাত্র।

এই সময়টায় মস্তিষ্কের স্বায়ুবিক ক্রিয়াকলাপ সব থেকে বেশি থাকে। আপনি পরিস্থিতিটি খুব সচেতন ভাবে বিশ্লেষণ করেন এবং কীভাবে আচরণ করবেন সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত নেন। আপনি প্রচুর নতুন তথ্য নিচ্ছেন এবং এগলো বোঝার চেষ্টা করছেন। কোন কার্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শেখার জন্য আপনার মস্তিষ্ক ব্যস্ততার সাথে প্রক্রিয়াধীন থাকে।

কখনও কখনও, কোন বিড়াল লিভারের উপর চাপ দেয়ার অনুরূপ, আপনিও কোন সমাধান পেয়ে যান। আপনি হয়ত ভীষণ উদ্বিগ্ন বোধ করছেন এবং



থাকেন, প্রচেষ্টা চালাতে থাকেন এবং তারপরেই হঠাতেই সমাধানস্বরূপ একটি পুরস্কারের সন্ধান পেয়ে যান।

যখনই আপনি অপ্রত্যাশিত পুরস্কার খুঁজে পান, তখনই আপনি পরবর্তীসময়ের জন্যআপনার কৌশলটি বদলে ফেলেন। আপনার মন্তিষ্ঠ তৎক্ষণাত্ম এই পুরস্কার পাওয়ার পূর্ববর্তী কাজগুলোকে তালিকাভুক্ত করতে শুরু করে। “দাঁড়াও দাঁড়াও, এই জিনিসটাতো বেশ ভালো লাগছে। এটা পাওয়ার জন্য আমিঠিক কি করলাম একটু আগে?

সমস্ত মানব আচরণের পিছনে এই ফিডব্যাক লুপ বা প্রতিক্রিয়ার আবর্ত কাজ করে; আমরা চেষ্টা করি, ব্যর্থ হই, সেখান থেকে শিখি এবং অন্যভাবে চেষ্টা করি। অনুশীলনের মাধ্যমে, গুরুত্বহীন ক্রিয়াগুলো জ্ঞান হয়ে যায় এবং গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়াগুলো আরও জোরদার হয়। আর এভাবেই অভ্যাস গঠিত হয়। আপনি যখনই বারবার একই সমস্যার মুখোমুখি হন, আপনার মন্তিষ্ঠ এটি সমাধানের প্রক্রিয়াটিকে স্বয়ংক্রিয়কণের কাজ শুরু করে। আপনার অভ্যাসগুলো মূলত স্বয়ংক্রিয় সমাধানের একটি সিরিজ যা যেসব উদ্বিঘাতা ও সমস্যার আপনি নিয়মিত মুখোমুখি হন সেগুলোর সমাধান করে। যেমন আচরণবিজ্ঞানী জেসন রেহা লিখেছেন, “অভ্যাসগুলো আমাদের জীবনের পুনরাবৃত্তি হওয়া সমস্যাগুলোর সহজ সমাধানের জন্য নির্ভরযোগ্য সমাধান”। অভ্যাস তৈরি হওয়ার সাথে সাথে মন্তিষ্ঠকে ক্রিয়াকলাপের মাত্রা হ্রাস পায়।

আপনি সাফল্যের পূর্বাভাস দেয় এমন ইঙ্গিতগুলোকে (Cue) চিহ্নিত করতে শিখে যান এবং সমস্ত কিছু সেই মোতাবেক সাজিয়ে ফেলেন। ভবিষ্যতে যখন একইরকম পরিস্থিতি দেখা দেয় তখন কী কী করলে সমাধান পাওয়া যাবে তা



যখনই মানসিক চাপ অনুভব করবেন তখনই আপনি খানিকক্ষণ দৌড়ানোর জন্য চলে যান। কাজ থেকে ফিরে কোনরকম ভাবনা-চিন্তা ছাড়াই ক্লান্তি দূর করতে ভিডিও গেম খেলতে বসে যান। সমাধানের জন্য এটি ফলপ্রসূ কাজগুলোর একটি, যার জন্য পূর্বে প্রয়াসের প্রয়োজন থাকলেও এখন তা স্বয়ংক্রিয় উপায়ে হয়। আর এভাবেই একটি অভ্যাস তৈরি হয়।

অভ্যাস হলো পূর্ব অভিজ্ঞতা থেকে শেখা এক ধরনের মানসিক শর্টকাট। আরেক অর্থে, একটি অভ্যাস হলো অতীতে কোনও সমস্যা সমাধানের জন্য আপনি পূর্বে যে পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করেছিলেন তার একটি সূত্র। যখনই শর্টগুলো ঠিক থাকে আপনি এই সূত্রের সাহায্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে একই সমাধানটি প্রয়োগ করতে পারেন। মূলত আমাদের মস্তিষ্ক অতীতকে স্মরণ রাখে এই কারণে যে ভবিষ্যতে একই পরিস্থিতিতে কী সমাধান কাজ করবে তা যেন আরও ভালভাবে পূর্বাভাস দিতে পারে।

অভ্যাস গঠন আমাদের জন্য অবিশ্বাস্যভাবে উপকারী। কারণ সচেতন মন মস্তিষ্কে সবার আগে একটি সমস্যার মুখোমুখি হয়। আর সচেতন মন একবারে কেবল একটি সমস্যার দিকেই মনোযোগ দিতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনার মস্তিষ্ক সর্বদা যে কাজটি আপনার জন্য সবচেয়ে প্রয়োজনীয় তাই সচেতন মনের সাহায্য নিয়ে মনোযোগ দিয়ে সমাধান করার চেষ্টা করে। যেহেতু একটি দিনের মধ্যে আমরা অনেকগুলো কাজ করি তাই যখনই সম্ভব, সচেতন মন অচেতন মনের কাছে বেশিরভাগ কাজ হস্তান্তর করে স্বয়ংক্রিয়করণের প্রক্রিয়ায় ফেলে দেয়। একটি অভ্যাস তৈরি হওয়ার পরে মূলত এটিই ঘটে। অভ্যাস আপনার জ্ঞানীয় এবং অত্যধিক কাজের বোঝা হ্রাস করে এবং মস্তিষ্কের অন্যান্য



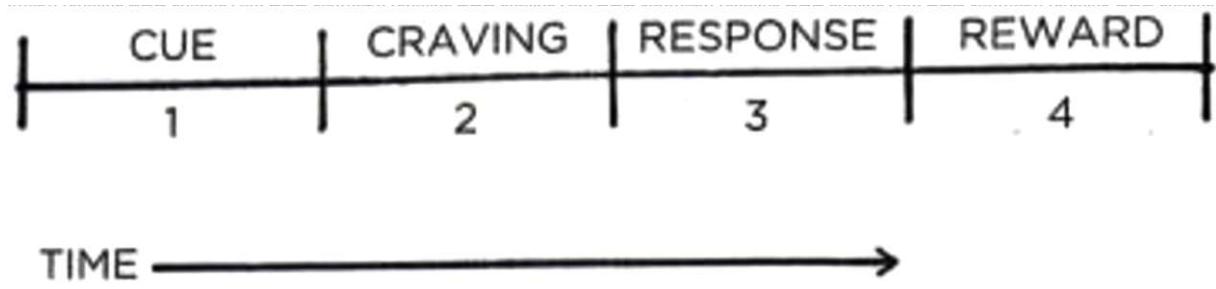
আমার জীবনকে রসহীন করে তুলবে? আমি নিজেকে এমন কঠিন জীবনযাত্রায়
রাখতে চাই না যা উপভোগ করি না। এতটা রুটিন মেনে চলা জীবন থেকে
উপভোগ এবং স্বতঃস্ফূর্ততা কেড়ে নেয় না কি?” এই জাতীয় প্রশ্ন একটি মিথ্যা
বৈপরিত্য। তারা আপনাকে ভাবতে বাধ্য করে যে আপনাকে অভ্যাস নির্মাণ
এবং স্বাধীনতা অর্জনের মধ্যে যেকোনো একটা বেছে নিতে হবে। বাস্তবে
স্বাধীনতা ও অভ্যাস একে অপরের পরিপূরক।

অভ্যাস স্বাধীনতাকে বাধা দেয় না। বরং স্বাধীনতা তৈরি করে। প্রকৃতপক্ষে
যাদের নিজেদের অভ্যাস নিয়ন্ত্রণে থাকে না তারা প্রায়শই স্বল্প পরিমাণে
স্বাধীনতা উপভোগ করে। ভাল আর্থিক অভ্যাস না থাকলে আপনি সর্বদা
টাকার জন্য লড়াই করে যাবেন। স্বাস্থ্যের ভাল অভ্যাস না থাকলে আপনি
সর্বদা ক্লান্ত এবং শক্তির স্বল্পতা অনুভব করবেন। শেখুর জন্য ভাল অভ্যাস না
থাকলে আপনি বরাবরই অনুভব করবেন যে আপনি অন্যদের থেকে জ্ঞান
আহরণে পিছিয়ে রয়েছেন। আপনি যদি সর্বদা প্রাত্যহিক সাধারণ কাজগুলো
সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হন- কখন আমার ব্যায়াম করা উচিত, আমি
কোথায় ও কীভাবে লিখতে বসবো, কখন আমি বিল পরিশোধ করব তাহলে
আপনার নিজের স্বাধীনতার জন্য খুবই কম সময় থাকবে। কেবলমাত্র জীবনের
মৌলিক প্রাত্যহিক বিষয়গুলোর সমাধানকে সহজ ও স্বয়ংক্রিয় করার মাধ্যমে
আপনি মুক্ত চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশীলতার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক স্থান
তৈরি করতে পারেন।

আপনি যখন নিজের অভ্যাসকে সক্রিয় করে জীবনের মূল বিষয়গুলো সহজে
পরিচালনা ও সম্পন্ন করে ফেলেন, তখন আপনার মন মুক্তভাবে নতুন

যে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে অভ্যাস কাজ করে

অভ্যাস গড়ে ওঠার প্রক্রিয়াটিকে চারটি সাধারণ ধাপে বিভক্ত করা যেতে পারে : ইঙ্গিত (cue), আকাঙ্ক্ষা (craving), প্রতিক্রিয়া (response) এবং পুরস্কার (reward)। অভ্যাস গঠনের প্রক্রিয়াকে এভাবে এই মৌলিক অংশগুলোতে ভেঙ্গে নেয়ার ফলে আমরা বুঝতে পারবো- অভ্যাস কী, কীভাবে এটি কাজ করে এবং কীভাবে একে উন্নত করা যেতে পারে।



চিত্র ৫ : সমস্ত অভ্যাস এই একই ক্রমে চারটি ধাপের মধ্যে দিয়ে এগিয়ে যায় :

ইঙ্গিত,

আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।

এই চার-পদক্ষেপের নমুনাটি প্রতিটি অভ্যাসের মেরুদণ্ড এবং আপনার মস্তিষ্ক প্রতিবার একই ক্রমে এই পদক্ষেপগুলোর মধ্য দিয়ে চলে।

প্রথমে রয়েছে ইঙ্গিত (cue)। ইঙ্গিত আপনার মস্তিষ্ককে একটি আচরণ শুরু করতে উদ্দৃঢ় করে। এটি এমন কিছু তথ্য যা আপনাকে সেই কাজটি করলে পুরস্কার পাওয়া যাবে সেই পূর্বাভাস দেয়। আমাদের প্রাগৈতিহাসিক পূর্বপুরুষরা মস্তিষ্কের ইঙ্গিতে মনোযোগ দিতেন যা খাদ্য, পানি এবং বংশবিস্তারের মতো



পরোক্ষভাবে আমাদের বেঁচে থাকার এবং পুনরুৎপাদনের প্রতিক্রিয়াগুলোকেও উন্নত করে; আমরা যা করি তার পেছনের গভীর উদ্দেশ্য হিসাবে মৌলিক চাহিদাগুলোই থাকে) কোথায় পুরস্কার বা রিওয়ার্ড রয়েছে তার ইঙ্গিতগুলোর জন্য আপনার মন ক্রমাগত আপনার অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক পরিবেশ বিশ্লেষণ করছে। কারণ ইঙ্গিত হলো প্রথম ইঙ্গিত যে আমরা পুরস্কারের খুব কাছাকাছি রয়েছি, এটি স্বাভাবিকভাবেই আমাদের আকাঙ্ক্ষার (Craving) দিকে পরিচালিত করে।

আকাঙ্ক্ষা হলো দ্বিতীয় ধাপ, প্রতিটি অভ্যাসের পিছনে এটা প্রেরণামূলক শক্তি হিসেবে কাজ করে। কোন ধরনের অনুপ্রেরণা বা ইচ্ছা অথবা পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা ছাড়া আমরা কোন কাজ করি না। পেছনে কোনো কারণ থাকে না। আপনি প্রকৃতপক্ষে কোন অভ্যাসের আকাঙ্ক্ষা করেন না বরং সেই অভ্যাসের ফলে যে পরিবর্তন আসবে তার আকাঙ্ক্ষা করেন। আপনি একটি ধূমপান করার জন্য সিগারেটের আকাঙ্ক্ষা করেন না, বরং ধূমপানের ফলে আপনি যে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তার আকাঙ্ক্ষায় বারবার সিগারেট খান। আপনি দাঁত ব্রাশ করার জন্য অনুপ্রাণিত হন না, বরং পরিষ্কার মুখের অনুভূতির জন্য দাঁত ব্রাশ করতে অনুপ্রাণিত হন। আপনি টেলিভিশন চালু করতে চান না, আপনি বিনোদন পেতে চান। প্রতিটি তৃষ্ণা আপনার অভ্যন্তরীণ অবস্থার পরিবর্তন করার আকাঙ্ক্ষার সাথে যুক্ত। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা আমরা পরে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করব।

আকাঙ্ক্ষা ব্যক্তিগতে আলাদা আলাদা হয়। তত্ত্ব অনুসারে, যেকোনো ছোট তথ্য আকাঙ্ক্ষাকে উদ্বৃত্তি করতে পারে; তবে বাস্তবে সব মানুষ একই ইঙ্গিত



আকাঙ্ক্ষায় পরিণত করে।

তৃতীয় পদক্ষেপটি হলো প্রতিক্রিয়া (Response)। প্রতিক্রিয়া হলো আসল অভ্যাস যা আপনি সম্পোদন করেন যা চিন্তার বা ক্রিয়ায় রূপ নিতে পারে। কোনও প্রতিক্রিয়া ঘটবে কিনা তা নির্ভর করে আপনি কীভাবে অনুপ্রাণিত হন এবং আপনার আচরণের সাথে তার কতটা সংঘর্ষ জড়িত। যদি কোনও নির্দিষ্ট ক্রিয়ায় আপনি যতটুকু ব্যয় করতে ইচ্ছুক তার চেয়ে বেশি শারীরিক বা মানসিক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়, তবে আপনি এটি করতে চাইবেন না। আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার ক্ষমতা উপর নির্ভর করে। এটি সহজ শোনায় তবে একটি অভ্যাস কেবল তখনই ঘটতে পারে যদি আপনি এটি করতে সক্ষম হন। আপনি যদি কোনও বাস্কেটবল বাস্কেটে ফেলতে চান করতে চান কিন্তু যদি সেই উচ্চতা পর্যন্ত লাফ দেওয়ার সক্ষমতা না থাকে, তাহলে এতে আপনার ভাগ্য নেই।

অবশেষে প্রতিক্রিয়া একটি পুরুষার সরবরাহ করে। পুরুষারগুলো প্রতিটি অভ্যাসের শেষ লক্ষ্য। ইঙ্গিত পুরুষারটি লক্ষ্য করে চলেছে। আকাঙ্ক্ষা পুরুষার চাওয়ার বিষয়ে। প্রতিক্রিয়া পুরুষার প্রাপ্তি সম্পর্কে। আমরা পুরুষারের পেছনে যাই দুটি উদ্দেশ্য : ১. তারা আমাদের সন্তুষ্ট করে এবং ২. তারা আমাদের শেখায়।

পুরুষারের প্রথম উদ্দেশ্য হলো আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করা। হ্যাঁ, পুরুষারগুলো নিজে আপনাকে সুবিধা দেয়। খাদ্য এবং পানি আপনার বেঁচে থাকারজন্য প্রয়োজনীয়শক্তি সরবরাহ করে। পদোন্নতি পাওয়া আরও অর্থ এবং সম্মান নিয়ে আসে। মাংসপেশির সুন্দর আকার আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়



রাখলে আবারো এই পুরস্কার পাওয়া যাবে। আপনার মস্তিষ্ক একটি পুরস্কার সনাত্তকারী। আপনার প্রতিদিনের জীবনে মস্তিষ্কের সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র ক্রমাগত পর্যবেক্ষণ করছে যেকোনো ক্রিয়াগুলো আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে এবং আনন্দ সরবরাহ করে। আনন্দ এবং হতাশার অনুভূতি প্রতিক্রিয়া প্রক্রিয়াটির একটি অংশ যা আপনার মস্তিষ্ককে অকেজো থেকে কার্যকর ক্রিয়াকে আলাদা করতে সহায়তা করে। পুরস্কারগুলো প্রতিক্রিয়ার আবর্ত বন্ধ করে দেয় এবং অভ্যাস চক্রটি সম্পূর্ণ করে।

চারটি পর্যায়ের যেকোনো একটিতে যদি আপনার আচরণে অপর্যাপ্ততা থেকে যায় তবে এটি অভ্যাসে পরিণত হবে না। ইঙ্গিতকে বাদ দিলে আপনার অভ্যাস কখনই শুরু হবে না। আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে আনুন আপনি কাজটি করার জন্য যথেষ্ট প্রেরণা পাবেন না। প্রতিক্রিয়া কঠিন করুন আপনি কাজটি করতে সক্ষম হবেন না এবং যদিপুরস্কারটি আপনার ইচ্ছা পূরণ করতে ব্যর্থহয়, তবে ভবিষ্যতে আপনার আর এটি করার কোনও কারণ থাকবে না। প্রথম তিনটি পদক্ষেপ ব্যতীত কোনও আচরণ ঘটবে না। চারটি ছাড়া কোনও আচরণের পুনরাবৃত্তি হবে না।

অভ্যাসের আবর্ত





চিত্র ৬ : অভ্যাসের চারটি স্তরকে বর্ণনা করা হয় একটি প্রতিক্রিয়ার আবর্ত হিসাবে ।
এগুলো একটি অন্তহীন চক্র গঠন করে যা আপনি বেঁচে থাকার প্রতিটি মূহূর্তে
চলতে থাকে । এই ‘অভ্যাসের আবর্ত’ ক্রমাগত চারপাশের পরিবেশ খুঁটিয়ে দেখে
চলেছে, তারা আপনার মস্তিষ্ককে ভবিষ্যতে কী ঘটবে তার ভবিষ্যদ্বাণী করতে
সাহায্য করে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া প্রয়োগ করে এবং প্রাপ্ত ফলাফল থেকে শিখতে
থাকে ।

সংক্ষেপে, ইঙ্গিত একটি অভিলাষ বা আকাঙ্ক্ষাকে আলোড়িত করে, যা একটি
প্রতিক্রিয়াকে প্রেরণা দেয়, প্রতিক্রিয়া একটি পুরুষার সরবরাহ করে, যা
আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে, যা ইঙ্গিতের সাথে ভবিষ্যতের জন্য যুক্ত হয় ।
একসাথে, এই চারটি পদক্ষেপ একটি স্বায়ুবিক প্রতিক্রিয়ার আবর্ত গঠন করে
ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া পুরুষার; ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া,
পুরুষার- যা আপনাকে শেষ পর্যন্ত স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস তৈরি করতে সাহায্য করে ।
এই চক্রটি অভ্যাসের আবর্ত হিসাবে পরিচিত ।

এই চার-পদক্ষেপ প্রক্রিয়াটি মাঝে-মধ্যে ঘটে এমন কিছু নয় বরং এটি একটি
অন্তহীন প্রতিক্রিয়ার আবর্ত যা আপনি বেঁচে থাকার প্রতিটি মূহূর্তে চলমান এবং
সক্রিয় থাকে এমনকি এখনও রয়েছে । মস্তিষ্ক ক্রমাগত পরিবেশ পর্যবেক্ষণ
করছে, ভবিষ্যতে কী ঘটবে তা ভবিষ্যদ্বাণী করছে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া প্রয়োগ
করে দেখছে এবং ফলাফলগুলো থেকে শিখছে । পুরো প্রক্রিয়াটি খুবই কম
সময়ের মধ্যে ঘটে যায় এবং আমরা এটা উপলব্ধি করতে পারি না যে সবকিছুই
মস্তিষ্ক আগের করা কাজগুলো থেকে সাজিয়ে রেখেছে, তার আগেই আমরা



পরিবর্তিত হওয়া দরকার।

সমাধানের পর্যায়ে প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার অন্তর্ভুক্ত থাকে। এটা সেই পর্ব যখন আপনি আগের পর্যায় থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে আপনি যখন পদক্ষেপ নেন এবং আপনার কাঞ্চিত পরিবর্তনটি অর্জন করেন।

সমস্ত আচরণ একটি সমস্যার সমাধান করার ইচ্ছা দ্বারা চালিত হয়। কখনও

সমস্যার পর্যায়	
১. ইঙ্গিত	২. আকাঙ্ক্ষা
সমাধানের পর্ব	
৩. প্রতিক্রিয়া	৪. পুরস্কার

কখনও সমস্যাটি হলো আপনি ভাল কিছু লক্ষ্য করেছেন এবং আপনি এটি পেতে চান। কখনও কখনও সমস্যাটি হলো আপনি ব্যথা অনুভব করছেন এবং আপনি এটি উপশম করতে চান। যেকোনো উপায়ে, প্রতিটি অভ্যাসের উদ্দেশ্য হলো আপনার মুখোমুখি সমস্যাগুলোর সমাধান করা।

নিম্নলিখিত পৃষ্ঠার একটি ছকের মধ্যে, আপনি বাস্তব জীবনে চারটি পদক্ষেপ আমরা কীভাবে অনুসরণ করি তার কয়েকটি উদাহরণ দেখতে পাবেন।

ভেবে দেখুন, দিনশেষে আপনার অঙ্ককার ঘরে ঢুকে না হাতড়েই আপনি ঠিকই আলো জ্বালাবার সুইচ অন করেন। আপনি এই সাধারণ অভ্যাসটি এতবার সম্পাদন করেছেন যে এই ক্রিয়া সম্পাদন করার জন্য আপনার কোন ধরনের অতিরিক্ত চিন্তা করার প্রয়োজন পড়ে না। আপনি এক সেকেন্ডের ভগাংশের কম সময়ে এই চারটি পর্যায় অতিক্রম করে যান। কাজটি করার

৪. পুরকার : চাপমুক্ত হয়ে আপনি আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করলেন। দাঁত দিয়ে নখ কাটা ইমেল উভয় দেওয়ার সাথে ইঙ্গিত হিসাবে মুক্ত হয়ে গেল।

সমস্যার পর্যায়

১. ইঙ্গিত : আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠলেন।
২. আকাঙ্ক্ষা : ঘুম দূর করে সতেজ অনুভব করতে চাইলেন।

সমাধানের পর্য

৩. প্রতিক্রিয়া : এক কাপ কফি পান করলেন।
৪. পুরকার : আপনার সতেজতার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করলেন। কফি খাওয়া সকালে ঘুম থেকে ওঠার সাথে মুক্ত হয়ে গেল।

সমস্যার পর্যায়

১. ইঙ্গিত : রাত্তা দিয়ে খাওয়ার সময় পাশের একটি মিষ্টির দোকান থেকে মিষ্টির সুস্রাব পেলেন।
২. আকাঙ্ক্ষা : আপনার একটা মিষ্টি খাওয়ার প্রকল ইচ্ছা হলো।

সমাধানের পর্য

৩. প্রতিক্রিয়া : আপনি একটা মিষ্টি কিনে খেলেন।
৪. পুরকার : আপনার মিষ্টি খাওয়ার ইচ্ছাকে সন্তুষ্ট করলেন। মিষ্টি কিনে খাওয়া সেই রাত্তা দিয়ে হেঁটে খাওয়ার সাথে উদ্বৃক্ত হিসাবে সংযুক্ত হয়ে গেল।

সমস্যার পর্যায়

১. ইঙ্গিত : কর্মক্ষেত্রে একটা প্রজেক্টে কাজ করতে গিয়ে একটা জায়গায় এসে আটকে পেলেন।
২. আকাঙ্ক্ষা : এই সমস্যার কারণে যে হতাশার সৃষ্টি হলো তা থেকে মুক্ত হতে চাইলেন।

সমাধানের পর্য

৩. প্রতিক্রিয়া : ফোন বের করে আপনি সোশ্যাল মিডিয়া চেক করতে শুরু করলেন।
৪. পুরকার : হতাশা থেকে মাঝি পোয়ে আপনি আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট

সমস্যার পর্যায়

১. ইঙ্গিত : আপনি একটা অফকারে ঘরে ঢুকলেন।
২. আকাঙ্ক্ষা : আপনি আলো জ্বলে সরকিছু দেখতে চাইলেন।

সমাধানের পর্য

৩. প্রতিক্রিয়া : আলো জ্বালাবার জন্য লাইট সুইচ অন করে দিলেন।
৪. পুরুষর : আপনার দেখার ইচ্ছাকে আপনি সন্তুষ্ট করলেন। ভবিষ্যতে অফকার ঘরে থাকার সাথে লাইট সুইচ অন করা উদ্বীপক হিসাবে সংযুক্ত হয়ে গেল।

আমরা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার সময় আমরা খুব কমই সেই অভ্যাসগুলো লক্ষ্য করি যা আমাদের জীবন চালাচ্ছে। আমরা বেশিরভাগ সময় কখনই এই বিষয়টি নিয়ে দ্বিতীয়বার ভাবি না যে, আমরা প্রতিদিন সকালে একই জুতার ফিতা প্রথমে বেঁধে রাখি বা প্রতিবার ব্যবহারের পরে টোস্টারটি প্লাগ থেকে খুলে দেই, কিংবা কাজ থেকে বাড়ি আসার পরে সর্দা পোশাক পরিবর্তন করে আরামদায়ক পোশাক পরে নেই। কয়েক দশকের মানসিক প্রোগ্রামিংয়ের পরে, আমরা এই চিন্তাভাবনা এবং ক্রিয়ার এই ধরনগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলার পর্যায়ে পৌঁছে গেছে।

আচরণ পরিবর্তনের চারটি সূত্র

পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে আমরা বারবার দেখব যে কীভাবে এই চারটি পর্যায় :

পারি।

আমি এই কাঠামোটিকে আচরণ পরিবর্তনের চারটি সূত্র হিসাবে উল্লেখকরেছি এবং এটি ভাল অভ্যাস তৈরি এবং খারাপ অভ্যাসগুলোকে ভেঙে ফেলার জন্য একটি সহজ নিয়ম আপনাকে শেখাবে। আপনি প্রতিটি সূত্রকে এমন একটি লিভার হিসাবে ভাবতে পারেন যা মানুষের আচরণকে প্রভাবিত করে। লিভারগুলো যখন সঠিক অবস্থানে থাকে, ভাল অভ্যাস তৈরি করা যায় অন্যায়ে। তারা যখন ভুল অবস্থানে থাকে তখন পরিবর্তন প্রায় অসম্ভব হয়ে দাঁড়ায়।

কীভাবে একটি খারাপ অভ্যাস দূর করা যাবে

১. প্রথম সূত্রের বিপরীত (ইঙ্গিত বা cue) : এটাকে অনুশ্য করুন (সহজে দেখা যাবে না)।
২. দ্বিতীয় সূত্রের বিপরীত (আকাঙ্ক্ষা বা Craving) : এটাকে অনাকর্ষণীয় করুন।
৩. তৃতীয় সূত্রের বিপরীত (প্রতিক্রিয়া বা Response) : এটাকে কঠিন করুন (সহজে করতে পারবেন না)।
৪. চতুর্থ সূত্রের বিপরীত (পুরক্ষ বা Reward) : এটাকে অসংক্ষেপজনক করুন।

একই সূত্রগুলো উল্টে দিয়ে কীভাবে খারাপ অভ্যাস দূর করতে হয় তা আমরা শিখতে পারি।

কীভাবে একটি ভাল অভ্যাস নির্মাণ করা যাবে

১. প্রথম সূত্র (ইঙ্গিত বা Cue) : এটাকে সুস্পষ্ট করুন।
২. দ্বিতীয় সূত্র (আকাঙ্ক্ষা বা Craving) : এটাকে আকর্ষণীয় করুন।
৩. তৃতীয় সূত্র (প্রতিক্রিয়া বা Response) : এটাকে সহজ করুন।



তবে এগুলো অনেক বেশি ফলপ্রসূ। আপনি শীঘ্ৰই দেখতে পাৰেন, আচরণ পরিবৰ্তনেৰ চারটি সূত্ৰ খেলাধুলা থেকে শুৱৰ কৱে রাজনীতি, শিল্প থেকে শুৱৰ কৱে চিকিৎসা, কমেডি থেকে ব্যবহাপনা প্ৰায় প্ৰতিটি ক্ষেত্ৰেই প্ৰযোজ্য। আপনি যে চ্যালেঞ্জেৰ মুখোমুখি হোন না কেন এই সূত্ৰগুলো ব্যবহাৰ কৱা যেতে পাৰে। প্ৰতিটি অভ্যাসেৰ জন্য আলাদা আলাদা কৌশলেৰ কোন প্ৰযোজন নেই।

আপনি যখনই নিজেৰ আচরণ পরিবৰ্তন কৱতে চাইবেন, তখন আপনি কেবল নিজেকে জিজ্ঞাসা কৱুন :

১. আমি কীভাৱে এটি সুস্পষ্ট কৱতে পাৱি?
২. আমি কীভাৱে এটি আকষণীয় কৱে তুলতে পাৱি?
৩. আমি কীভাৱে এটি সহজ কৱে তুলতে পাৱি?
৪. আমি কীভাৱে এটি সন্তোষজনক কৱতে পাৱি?

আপনি যদি কখনও ভেবে থাকেন, “আমি যা কৱে বলে বাৰবাৰ বলি তা কেন এখনো শুৱৰ কৱতে পাৱছি না? আমি কেন ওজন হ্ৰাস কৱছি না বা ধূমপান বন্ধ কৱছি না, কেন রিটায়াৰমেন্টেৰ জন্য টাকা জমাচ্ছি বা পার্ট-টাইম ব্যবসাটি কেন শুৱৰ কৱছি না? কেন আমি এই কাজটি কৱা আমাৰ জন্য শুৱৰত্বপূৰ্ণ বলে বুৰুতে পাৱি তবু এটিৰ জন্য কখনই সময় বেৰ কৱতে পাৱি না?” এই প্ৰশ্নগুলোৱ উত্তৰ এই চারটি সূত্ৰেৰ মধ্যেই পাওয়া যাবে। ভাল অভ্যাস তৈৰি এবং খাৱাপগুলো দূৰ কৱাৰ মূল চাবিকাঠি হলো এই মৌলিক সূত্ৰগুলো ভালোভাৱে বুৰুতে পাৱা, কীভাৱে সেগুলো আপনাৰ পৱিত্ৰতা অনুযায়ী পৱিবৰ্তন কৱা যায় তা অনুধাৰণ কৱা। প্ৰতিটি লক্ষ্যই ব্যৰ্থ হয় যদি এটি



উদ্বিধ হয় এবং খারাপ অভ্যাসগুলো শুকিয়ে যায়।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- একটি অভ্যাস হলো এমন একটি আচরণ যা বারবার পুনরাবৃত্তি হতে হতে স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে।
- অভ্যাসের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হলো জীবনের সমস্যাগুলোর যতটা সম্ভব শক্তি এবং প্রচেষ্টা দিয়ে সমাধান করা।
- যেকোনো অভ্যাস প্রতিক্রিয়ার আবর্তে বিভক্ত করা যেতে পারে যার মধ্যে চারটি ধাপ রয়েছে : ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।
- আচরণের পরিবর্তনের চারটি সূত্র হলো নিয়মের একটি সহজ প্রক্রিয়া যা অনুসরণের মাধ্যমে আমরা আরও ভাল অভ্যাস তৈরি করতে পারি। এগুলো হলো : ১. এটিকে সুস্পষ্ট করে তোলা, ২. এটিকে আকষণীয় করে তোলা, ৩. এটিকে সহজ করে তোলা এবং ৪. এটিকে সন্তোষজনক করে তোলা।



প্রথম সূত্র

এটাকে সুস্পষ্ট করুন



অধ্যায় ৪

যে মানুষটিকে স্বাভাবিক দেখাচ্ছিল না

মনোবিজ্ঞানী গ্যারি ক্লেইন একবার আমাকে এক মহিলার সম্পর্কে একটি গল্প বলেছিলেন, যিনি একটি পরিবারিক সমাবেশে অংশ নিয়েছিলেন। তিনি বহু বছর ধরে প্যারামেডিক হিসাবে কাজ করেছিলেন এবং অনুষ্ঠানে পৌঁছে তার শ্বশুরের দিকে একবার নজর দিয়েই তিনি খুব চিন্তিত হয়ে পড়েছিলেন।
“আপনাকে চেহারাটা যেরকম দেখাচ্ছে তা আমার ভাল লাগচে না,” তিনি বলেছিলেন।

তার শ্বশুর, যিনি পুরোপুরি সুস্থ ছিলেন, তিনিও রাসিকতার সাথে জবাব দিয়েছিলেন, “ভাল, আমিও তোমার চেহারা পছন্দ করি না।”
“না,” তিনি জোর দিয়েছিলেন। “আপনাকে এখনই হাসপাতালে যেতে হবে।”
প্যারামেডিক

যখন বড় ধমনীতে কয়েক ঘন্টা পরে, একটি পরীক্ষায় জানা গিয়েছিল যে, তার হাঁটের ধমনীতে একটি বড় বৃক্ষ মাঝে বেঁধে আঁকান্কি কাঁচ মাটীকের বাঁকি দমকে।



শরীর ব্যস্ত হয়ে পড়ে ন্লক ভকের এর কারণে প্রান্তিক রক্তাংশগুলো চলাচল বাধা
থেকে প্রাপ্ত রক্ত হয়, সরবরাহ তখন আমাদের কমিয়ে
শুধুমাত্র প্রধান অঙ্গগুলোতে রক্ত প্রেরণ করার জন্য। ফলস্বরূপ মুখে রক্ত
সরবরাহের ধরনে পরিবর্তন হয়। হাঁট ফেইলের অনেক রোগীকে চোখের
সামনে দেখা এবং বিভিন্ন মানুষের সাথে বহু বছর কাজ করার পরে, মহিলা
অজান্তেই হাঁট ফেইলের আগের এই প্যাটান্টি সনাক্ত করার দক্ষতা তৈরি
করেছিলেন। তিনি তার শশুরের মুখের মধ্যে কী লক্ষ্য করেছিলেন তা তিনি
ব্যাখ্যা করতে পারেন নি, তবে তিনি জানতেন যে কিছু একটা ঠিক ছিল না।
অন্যান্য ক্ষেত্রেও এই একই ব্যাপার ঘটে। উদাহরণস্বরূপ, সামরিক বিশ্লেষকরা
সনাক্ত করতে পারবেন যে রাডার পর্দার কোন বিন্দু একটি শক্ত ক্ষেপণাস্ত্র এবং
কোন বিন্দু তাদের নিজস্ব বহরের বিমান- যদিও তারা একই গতিতে ভ্রমণ
করছে, একই উচ্চতায় উড়ছে এবং প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে রাডারে অভিন্ন
দেখতে। উপসাগরীয় যুদ্ধের সময়, লেফটেন্যান্ট কমান্ডার মাইকেল রিলে
শক্তপক্ষের আসন্ন একটি ক্ষেপণাস্ত্রের গতিবিধি বুঝতে পেরে সেটাকে নিষ্ক্রিয়
করার আদেশ দিয়ে পুরো যুদ্ধজাহাজ কে রক্ষা করেছিলেন। যদিও এটিকে
রাডার-এ যুদ্ধক্ষেত্রে তাদের নিজস্ব বহরের বিমানের মতো দেখাচ্ছিল। তিনি
সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, তবে তার উর্ধ্বতন অফিসাররা পর্যন্ত ব্যাখ্যা করতে
পারেননি তিনি কীভাবে এটা বুঝতে পেরেছিলেন।

জাদুঘরের কিউরেটর বা তত্ত্বাবধায়কেরা খাঁটি শিল্পের অংশ এবং দক্ষতার
সাথে উৎপাদিত নকলগুলোর মধ্যে পার্থক্যটি সনাক্ত করার দক্ষতার জন্য



এটাও শুনেছি যে তারা তাদের ক্লায়েন্টের চুলে হাত দিয়ে বলে দিতে পারে তিনি গর্ভবতী কিনা ।

মানুষের মস্তিষ্ক একটি পূর্বাভাস এবং ভবিষ্যতবাণীর মেশিন । এটি অবিচ্ছিন্নভাবে আপনার চারপাশে পর্যবেক্ষণ করছে এবং এর সাথে সম্পর্কিত যেসব তথ্য আসছে তা বিশ্লেষণ করে চলেছে । যখনই আপনি ক্রমাগত কোনও অভিজ্ঞতা পান; যেমন: হাঁট অ্যাটাকের রোগীর মুখোমুখি প্যারামেডিক বা রাডার স্ক্রিনে একটি মিসাইল দেখে সামরিক বিশ্লেষক- আপনার মস্তিষ্ক সমস্ত ডিটেইল থেকে এবং প্রাসঙ্গিক ইঙ্গিতগুলো বিবেচনা করে কোন বিষয়টি সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ তা লক্ষ্য করা শুরু করে এবং সেই তথ্য তালিকাভুক্ত করে ভবিষ্যতে ব্যবহারেরজন্য রেখে দেয় ।

পর্যাপ্ত অনুশীলনের সাহায্যে আপনি সচেতনভাবে এগুলোর সম্পর্কে চিন্তাভাবনা না করেই সেইসব ইঙ্গিতগুলোবেছে নিতে পারেন যেগুলো নির্দিষ্ট কিছু ফলাফলের পূর্বাভাস দেয় । স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার মস্তিষ্ক অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা পাঠগুলোএনকোড করে । আমরা যা শিখছি তা আমরা সবসময়ই ব্যাখ্যা করতে পারি না, তবে শেখার বিষয়টি সবসময়ই ঘটছে এবং নির্দিষ্ট আপনার পরিস্থিতিতে প্রতিটি প্রাসঙ্গিক অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলো ভিত্তি । লক্ষ্য করার আপনার যে ক্ষমতা তা-ই আপনার প্রতিটি অভ্যাসের ভিত্তি ।

আমরা এই বিষয়টি প্রায়শই অবমূল্যায়ন করি যে, আমাদের মস্তিষ্ক এবং দেহ সচেতন চিন্তা ছাড়াই করতা কাজ করতে পারে! আপনি কখনো আপনার চুলকে বাড়তে বলেন না, আপনার হৎপিণ্ডকে পাম্প করতে বলেন না, আপনার ফুসফুসটিকে শ্বাস নিতে বা আপনার পাকস্তলীকে হজম করতে বলেন



কোনও কুকি দেখে মনে করবার প্রয়োজন পড়ে না। রঞ্চি ও ক্ষুধা অচেতনভাবেই পরিচালিত হয়। আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়ার আবর্ত বা রয়েছে যা আবার খাওয়ার সময় হওয়ার সাথে ধীরে ধীরে আপনাকে সতর্ক করে দেয় এবং আপনার চারপাশে এবং আপনার মধ্যে কী চলছে তা পর্যবেক্ষণ করে। বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ এবং হরমোনের প্রভাবে আপনার খাবার খাওয়ার আকাঙ্ক্ষা হয় এবং আপনি ক্ষুধার্ত হন, যদিও আপনি নিশ্চিত হাকেন না যে কী কারণে আপনি ক্ষুধার্ত হয়েছিলেন।

এটি আমাদের অভ্যাস সম্পর্কে সবচেয়ে অবাক করা পরিজ্ঞান : একটি অভ্যাস শুরু হওয়ার জন্য আপনার ইঙ্গিত বা কিউ সম্পর্কে সচেতন হওয়ার দরকার নেই। আপনি কোনও সুযোগ লক্ষ্য করতে পারেন এবং এতে সচেতনবিশ্লেষণী মনোযোগ না দিয়েও জরুরি পদক্ষেপ নিতে পারেন। এটিই অভ্যাসকে দরকারি করে তোলে।

আবার এগুলোই অভ্যাসকে বিপজ্জনকও করে তোলে। অভ্যাস গঠনের সাথে সাথে, আপনার ক্রিয়াগুলো স্বয়ংক্রিয় হয় এবং অবচেতন মনের দিকনির্দেশে আসে। কী হচ্ছে তা উপলব্ধি করার আগেই আপনি আগের করা নির্দেশনগুলো অনুসরণ করতে শুরু করেন। যদি কেউ এটার সম্পর্কে আপনাকে নির্দেশ না করে তবে আপনি খেয়ালই করতে পারবেন না যে হাসারসময় আপনার নিজের হাত দিয়ে মুখ টেকে রাখার অভ্যাস রয়েছে, কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসার আগে আপনি ক্ষমা চেয়ে নেয়ার বা অন্য ব্যক্তির বাক্য আপনি নিজে বলে শেষ করার অভ্যাস রয়েছে এবং আপনি এই নির্দেশনগুলো যত বেশি পুনরাবৃত্তি করবেন, আপনি কী করছেন এবং আপনি এটি কেন করছেন তা নিয়ে আপনার ভেতরে



হিসাব নিষ্পত্তি করেছিলেন এবং এরপর যখন অন্য একটি কাস্টমার ক্রেডিট কার্ড নিয়ে তার হাতে দেয়, কোনকিছু বুঝে ওঠার আগেই এবং কাস্টমারের স্তম্ভিত মুখ লক্ষ্য করার পূর্বেই সম্পূর্ণ স্বয়ংক্রিয়ভাবে, সেই ক্লার্ক কাঁচি দিয়ে ক্রেডিট কার্ডটি অর্ধেক কেটে ফেলেছিলেন।

আমার গবেষণায় যে আরেকজন মহিলার তথ্য উঠে এসেছে তিনি বিদ্যালয়ের প্রাক্তন শিক্ষক ছিলেন এবং পরবর্তীতে কর্পোরেট চাকরিতে চলে এসেছিলেন। যদিও তিনি বয়স্কদের সাথে কাজ করছিলেন, তার পুরোনো অভ্যাসগুলোর কারণে অনেক সময় তিনি সহকর্মীদের জিজ্ঞাসা করতেন যে তারা বাথরুমে যাওয়ার পরে তাদের হাত ধুয়েছে কিনা। আমি এমন একজন ব্যক্তির গল্পও পেয়েছিলাম যিনি লাইফগার্ড হিসাবে কাজ করে বহু বছর কাটিয়েছিলেন এবং এরপর মাঝেমধ্যেই এমনকি কোনো শিশুকে দৌড়াতে দেখলেও তিনি চিন্কার করে বলতেন, “হাঁটো!”

সময়ের সাথে সাথে, যে ইঙ্গিতগুলো আমাদের অভ্যাসগুলো জাগিয়ে তোলে সেগুলো এতটাই সাধারণ হয়ে ওঠে যে তারা মূলত অদৃশ্য থাকে: রান্নাঘরের বিভিন্ন তাকে জিনিসগুলো সাজিয়ে রাখা, চেয়ারের পাশে টিভি রিমোট রাখা, পকেটে ফোন রাখা। এই ইঙ্গিতগুলোতে আমাদের প্রতিক্রিয়া এত গভীরভাবে এনকোড করা রয়েছে যে দেখে মনে হতে পারে যে এই কাজ করার তাগিদ কোথাও থেকে আসছে না। এই কারণে আমাদের অবশ্যই সচেতনতার সাথে আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়াটি শুরু করতে হবে।

কার্যকরভাবে নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার আগে আমাদের বর্তমানের উপর একটি নিয়ন্ত্রণ আনা জরুরি। এটি যতটা শোনাচ্ছে তার চেয়ে বেশি চ্যালেঞ্জিং



জীবনকে পরিচালনা করবে এবং আপনি একে ভাগ্য বলবেন।”

অভ্যাসের ক্ষেত্রকার্ড

জাপানি রেলওয়ে ব্যবস্থাকে বিশ্বের অন্যতম সেরা হিসাবে বিবেচনা করা হয়। আপনি যদি কখনও টোকিওতে কোন ট্রেনে চড়ে দেখেন তবে আপনি খেয়াল করেছেন যে কন্ডাক্টরদের একটি অন্তর্ভুক্ত অভ্যাস রয়েছে।

প্রতিটি ট্রেন চলার সময়ে তারা বিভিন্ন বস্তু ও প্রক্রিয়ার দিকে তাদের আঙুল দিয়ে নির্দেশ করে এবং মুখ দিয়ে জোরে উচ্চারণ করে তা বলার পদ্ধতি ব্যবহার করে। ট্রেনটি যখন কোনও সিগন্যালের কাছে পৌঁছে যায়, যিনি অপারেটর রয়েছেন তিনি এটি দেখিয়ে বলেন, “সিগন্যাল সবুজ”- ট্রেনটি প্রতিটি স্টেশনে ঢোকা এবং বের হওয়ার সময়ে দ্বায়িত্বে থাকা অপারেটর স্পিডোমিটারের দিকে ইঙ্গিত করেন এবং ওই মুহূর্তের ট্রেনের সঠিক গতিটি উচ্চারণ করে বলে ওঠেন। আবার যখন ট্রেন প্ল্যাটফর্ম থেকে ছেড়ে যাওয়ার সময় হয়, তখন অপারেটর সময়সূচিতে আঙুল দিয়ে নির্দেশ করে এবং উচ্চারণ করে কোন সময়ে ট্রেন ছাড়ছে তা বলেন। ট্রেনের বাইরে অন্যান্য যে কর্মীরা প্ল্যাটফর্মে কাজ করেন তারাও একই রকম কাজ করে যান। প্রতিটি ট্রেন ছাড়ার আগে, স্টাফ সদস্যরা প্ল্যাটফর্মের প্রান্তে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে জোরে উচ্চারণ করে ঘোষণা করেন, "অল ক্লিয়ার!" প্রতিটি বিশদ চিহ্নিত হয়, আঙুল দিয়ে নির্দেশিত হয় এবং জোরে নাম ঘোষণা করা হয়।

অঙ্গুলিসঙ্কেত এবং ঘোষণা (Pointing-and-Calling) নামে পরিচিত এই প্রক্রিয়াটি একটি সুরক্ষা ব্যবস্থা যা বেশিরভাগ করা ভুলগুলো হ্রাস করার জন্য ব্যবহৃত হয়। আপাতদৃষ্টিতে একে অর্থহীন ও তুচ্ছ বলে মনে হতে পারে, তবে



অঙ্গুলিসক্ষেত “point-only” এবং “এই পদ্ধতি প্রয়োগের দুই বছরের মধ্যে
বেশিরভাগ সাবওয়ে ট্রেনের ভুল জায়গায় ট্রেন থামানোর ঘটনা ৫৭ শতাংশ
হ্রাস পেয়েছে।”

পয়েন্টিং এবং কলিং এত কার্যকর কারণ এটি একটি অবচেতন অভ্যাসকে
সচেতন স্তরে নিয়ে সচেতনতা বাড়িয়ে তোলে। এই পদ্ধতিতে যেহেতু ট্রেন
অপারেটরদের তাদের চোখ, হাত, মুখ এবং কান ব্যবহার করতে হয়, তাই
কোন কিছু ভুল হওয়ার আগে তাদের সমস্যাগুলো লক্ষ্য করার সম্ভাবনা বেশি
থাকে।

আমার স্তীও একটি পদ্ধতি ব্যবহার করেন। যখনই আমরা কোনও লম্বা ভ্রমণের
উদ্দেশ্যে বাড়ির দরজা দিয়ে বেরিয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নিই, সে মৌখিকভাবে
তার প্যাকিং তালিকার সর্বাধিক প্রয়োজনীয় জিনিসগুলোর নাম উচ্চারণ করে
স্মরণ করে। “আমি আমার চাবি নিয়েছি। আমি আমার মানিব্যাগ নিয়েছি,
আমি আমার চশমা পেয়েছি এবং আমি আমার স্বামীকেও নিয়েছি।”

কোনও আচরণ যত বেশি স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে, আমদের সচেতনভাবে সে
সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করার সম্ভাবনা তত কমে যায়; এবং আমরা এর আগে
হাজার বার করেছি এরকম জিনিসগুলোর যখন মুখোমুখি হই তখন আমরা
সেগুলো উপেক্ষা করতে শুরু করি। আমরা ধরেই নিই যে এই বিষয়টি শেষবার
আমি যেমন করেছিলাম বা যেমনভাবে দেখেছিলাম পরেরবারও সেরকমই
হবে। আমরা সর্বদা যা করে আসছি তা করতে এতটাই অভ্যন্ত হয়েছি যে, যা
করছি সেটা আদৌ সঠিক কিনা সেটাও আমরা সচেতনভাবে কখনো প্রশ্ন করি



এটি সহায়তা করে। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনের জন্য একটি “পয়েন্ট-অ্যান্ড-কল” সিস্টেমের দরকার। এটি অভ্যাসের স্কোরকার্ডের মূলবিন্দু, এটি এমন একটি সাধারণ অনুশীলন যা আপনার আচরণ সম্পর্কে আরও সচেতন হওয়ার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন। নিজের তৈরি স্কোরকার্ড বানানোর জন্য, আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের একটি তালিকা তৈরি করুন।

আপনার তালিকাটি কোথা থেকে শুরু হতে পারে তার একটি নমুনা দিচ্ছি এখানে:

- ঘুম থেকে ওঠা
 - অ্যালার্ম বন্ধ করা
 - আমার ফোন চেক করা
 - হালকা এক্সারসাইজ করা
 - ওয়াশরুমে যাওয়া
 - গোসল করা
 - দাঁত ব্রাশ করা
 - দাঁত ফ্লাসিং করা
 - পারফিউম দেয়া
 - ভেজা তোয়ালে শুকানোর জন্য রাখা
 - পোশাক পরে নেয়া
 - এক কাপ চা বানানো
- ...এবং এভাবেই অন্যান্য বিষয়াবলি।

আপনার সম্পূর্ণ তালিকা হয়ে গেলে, তালিকার প্রতিটি আচরণ ভাল করে



- ঘুম থেকে ওঠা =
- অ্যালার্মবন্ধকরা =
- আমার ফোন চেক করা ।
- হালকা এক্সারসাইজ করা =
- ওয়াশরুমে যাওয়া +
- গোসল করা +
- দাঁতব্রাশ করা +
- দাঁত ফ্লিসিং করা +
- পারফিউম দেয়া +
- ভেজা তোয়ালে শুকানোর জন্য রাখা =
- পোশাক পরে নেয়া =
- এক কাপ চা বানানো +

আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসকে যে চিহ্ন দেবেন তা আপনার পরিস্থিতি এবং আপনার লক্ষ্যগুলোর উপর নির্ভর করবে। যেমন কেউ ওজন কমাতে চেষ্টা করছেন, তার জন্য প্রতিদিন সকালে চিনাবাদাম ও মাখনের সাথে ব্যাগেল খাওয়া খারাপ অভ্যাস হতে পারে। আবার কেউ হয়ত নিজের পেশীর বৃদ্ধি করতে চাইছেন তাদের জন্য একই খাবার আচরণ ভাল অভ্যাস হতে পারে। এটি নির্ভর করছে আপনি কোন লক্ষ্য নিয়ে কাজ করছেন তার উপর।

আপনার অভ্যাস স্কোর করা অন্য একটি কারণে কিছুটা জটিলও মনে হতে পারে। “ভাল অভ্যাস” এবং “খারাপ অভ্যাস” লেবেলগুলো কিছুটা ভুল। ভাল অভ্যাস বা খারাপ অভ্যাস বলতে কিছু নেই। শুধুমাত্র কার্যকর অভ্যাস রয়েছে।



হবে। খারাপ অভ্যাস মোট নেতিবাচক ফলাফলনিয়ে আসবে। ধূমপান করলে এখন তা আপনার মানসিক চাপ কমাতে পারে (এটি সেভাবে আপনাকে পরিবেশন করছে), তবে দীর্ঘমেয়াদে এই অভ্যাসটি মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। আপনার যদি এখনও কোনও নির্দিষ্ট অভ্যাসের রেটিং কী হবে তা নির্ধারণ করতে সমস্যা হয় তবে এখানে আমার পছন্দের একটি উপায় ব্যবহার করতে পারেন। তা হলো নিজেকে একটি প্রশ্ন করা : “এই আচরণ কী আমাকে সেই দিকে নিয়ে যাচ্ছে যা আমি হতে চাই? এই অভ্যাসটি আমার পছন্দসই পরিচয়ের পক্ষে নাকি বিপক্ষে ভোট দেয়?” যে অভ্যাসগুলো আপনার কাঞ্চিত পরিচয়কে শক্তিশালী করে তোলে সেগুলো ‘ভাল’। আর যে অভ্যাসগুলো যেগুলো

আপনি জীবনে যা হতে চান সেই পরিচয়ের সাথে বিরোধী তাহলে তা ‘খারাপ’। আপনি যখন আপনার অভ্যাস স্ক্রোরকার্ড তৈরি করবেন, তখন প্রথমেই কিছু পরিবর্তন করার দরকার নেই। মূল উদ্দেশ্য হলো আসলে কী চলছে তা লক্ষ্য করা। কোনরকম বিচার বা আত্ম-সমালোচনা ছাড়াই আপনার চিন্তা ও ক্রিয়াকলাপ পর্যবেক্ষণ করুন। এই পর্যায়ে কোন ভুলের জন্য নিজেকে দোষারোপ করবেন না। আবার কোন আপনার সাফল্যের জন্য নিজের প্রশংসা করবেন না।

আপনি যদি প্রতিদিন সকালে একটি চকোলেট বার খান তবে এটি স্বীকার করুন এবং এমনভাবে এটা করুন যেন মনে হয় আপনি নিজেকে নয় অন্য কাউকে দেখছেন। এইভাবে বিশ্লেষণ করলে কাজটি আপনার জন্য মজার হয়ে উঠবে। আপনি যদি স্বল্প সময়ে বেশি খাবার খান, কেবল খেয়াল করুন যে



আপনি পয়েন্টিং ও কলিং নিজের জীবনে ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

আপনি যে পদক্ষেপ নেওয়ার কথা ভাবছেন তা এবং তার ফলাফল কী হবে তা উচ্চস্বরে বলুন। আপনি যদি নিজের জান্ম ফুড খাওয়ার অভ্যাস দূর করতে চান তবে আপনি কখন আরেকটি কুকি খাচ্ছেন সেই বিষয়টি লক্ষ্য করুন, উচ্চস্বরে বলুন, “আমি এই কুকি খেতে চলেছি, তবে আমার এটার দরকার নেই। এটি খেলে আমার ওজন বেড়ে যায় এবং আমার স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় ৯৯”।

আপনার খারাপ অভ্যাস জোরে জোরে শোনার ফলে এর পরিণতিগুলোকে আরও বাস্তব বলে মনে হবে। নিজেকে চিন্তা-ভাবনা ছাড়াই কোনও পুরানো ঝটিনে যাওয়ার পরিবর্তে এটি কাজের যৌক্তিকতা যুক্ত করবে। আপনি নিজের করণীয় তালিকার কোনও কাজ মনে রাখার চেষ্টা করে থাকলেও এই পদ্ধতিটি কার্যকর হতে পারে। কেবলমাত্র উচ্চস্বরে বলা, “আগামীকাল, দুপুরে খাবার পরে আমারপোস্ট অফিসে যাওয়া দরকার,” আপনি যে প্রতিকূলতা ভেবেছেন তা কাটিয়ে কাজটি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। আপনি নিজেকে কর্মের প্রয়োজনীয়তার তৈরি করতে পারে স্বীকৃতি। জোরে জোরে বলছেন এবং এটা অনেক বড় পার্থক্য।

আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া সর্বদা সচেতনতা দিয়ে শুরু হয়।

পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং এবং অভ্যাসের স্কোরকার্ডের মতো কৌশলগুলো আপনাকে আপনার অভ্যাসগুলো সনাক্ত করতে এবং সেগুলো সূচিত করে এমন ইঙ্গিতগুলো খুঁজে বের করতে সহায়তা করে, যার ফলে আপনি সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নিয়ে অভ্যাসের সংযোজন বা পরিবর্তন করতে পারেন।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ



অভ্যাসগ্নলো পরিবর্তন করারআগে আপনার তাদের সম্পর্কেসচেতন হওয়া
দরকার।

- পয়েন্ট-এন্ড-কলিং আপনার ক্রিয়াকে শ্রতিশীল করে তুলে আপনার
সচেতনতার স্তরটিকে একটি অবচেতন অভ্যাস থেকে আরও সচেতন পর্যায়ে
বাঢ়িয়ে নিয়ে যায়।
- অভ্যাসের স্কোরকার্ড একটি সহজ অনুশীলন যা আপনি নি



অধ্যায় ৫

নতুন অভ্যাস শুরু করার সর্বোত্তম উপায়

২০০১ সালে, গ্রেট ব্রিটেনের গবেষকরা দুই সপ্তাহকালীন সময়ে আরও ভাল অভ্যাস এক্সারসাইজ বা ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে গবেষণা শুরু করেছিলেন। তারা ২৪৮ জন মানুষকে নির্বাচিত করেছিলেন। গবেষণার জন্য তাদের তিনটি দলে বিভক্ত করা হয়েছিল।

প্রথম দলটি ছিল কন্ট্রোল গ্রুপ। তাদের শুধুমাত্র তারা দিনের মধ্যে কতবার এক্সারসাইজ বা ব্যায়াম করে তা পর্যবেক্ষণ করে একটি তালিকা করার কথা বলা হয়েছিল।

দ্বিতীয় গ্রুপটি ছিল “মোটিভেশন” গ্রুপ। তাদের কেবল তাদের ওয়ার্কআউটগুলো বা কতবার ব্যায়াম করে তা পর্যবেক্ষণ করতে নয়, সেই সাথে এক্সারসাইজের সুবিধা সম্পর্কে কিছু প্রবন্ধ-নিবন্ধ পড়তে দেয়া হয়েছিল। গবেষকরা এই গোষ্ঠীকে আরও ব্যাখ্যা করেছিলেন যে কীভাবে ব্যায়াম করলে হদরোগের ঝুঁকি হ্রাস হতে পারে এবং হাট্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে। অবশেষে ছিল তৃতীয় গ্রুপ। তাদের ও দ্বিতীয় গ্রুপের মত একই বিষয়গুলো



সপ্তাহের মিনিট জোরদার মধ্যে, আমি এক্সারসাইজ ওখানে করব [স্থানে],” ওই [দিনে], এই [সময়ে] কমপক্ষে ২০

প্রথম এবং দ্বিতীয় দলে ৩৫ থেকে ৩৮ শতাংশ লোক প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার অনুশীলন করেন। (মজার বিষয় হচ্ছে দ্বিতীয় গ্রুপকে দেয়া

প্রেরণামূলক উপস্থাপনা আচরণ কোনও অর্থবহু প্রভাব ফেলেছে বলে মনে হয় না) তবে তৃতীয় দলের ৯১ শতাংশই প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার ব্যায়াম করেছেন- যা স্বাভাবিক হারের দ্বিগুণের চেয়ে বেশি।

তারা যে বাক্যটি সম্পন্ন করেছিলেন তাকে গবেষকরা বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য (implementation intention) হিসাবে অভিহিত করেন, অর্থাৎ যেটা হলো কখন এবং কোথায় নির্দিষ্ট ক্রিয়াটি সম্পাদন করতে হবে তার সম্পর্কে আগেই তৈরি করে রাখা আপনার একটি প্রতিশ্রূতি। এটি হলো আপনি কীভাবে একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা করছেন।

যে ইঙ্গিতগুলো অভ্যাসকে জাগ্রত করতে পারে তা বিভিন্ন আকারে, বিভিন্নভাবে আসতে পারে আপনার পকেটে আপনার ফোনের রিংটোন, চকোলেটে কুকিজের গন্ধ, অ্যাম্বুলেন্স সাইরেনের শব্দ; তবে দুটি সাধারণ ইঙ্গিত হলো; সময় এবং অবস্থান। বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলো এই উভয় ইঙ্গিতকেই ব্যবহার করে।

বিস্তৃতভাবে বলতে, বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য- তৈরির গাঠনিক কাঠামোটি হলো :

“যখন পরিস্থিতি X দেখা দেয়, আমি তখন Y প্রতিক্রিয়া করবো।”

শতশত অধ্যয়নের মাধ্যমে এটা প্রমাণিত হয়েছে যে বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলো আমাদেরকে লক্ষ্য আটকে রাখার জন্য কার্যকর। এটা হতে পারে কবে



পায় যখন মানুষ এই জাতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়ে বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য তৈরি করতে বাধ্য হয়। “আপনি ভোটকেন্দ্রে কোন পথে যাচ্ছেন? আপনি কোন সময় যাওয়ার পরিকল্পনা করছেন? কোন বাসে সেখানে যাবেন?” এছাড়া অন্যান্য সফল সরকারি কর্মসূচিগুলো নাগরিকদের সময়মতো ট্যাক্স প্রেরণের জন্য একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করতে বা কখন এবং কোথায় বকেয়া ট্রাফিক বিল পরিশোধ করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশনা প্রদান করতে উৎসাহিত করেছে।

মূল ব্যাপারটা এখানে স্পষ্ট : যেসব মানুষ ‘কখন এবং কোথায়’ তারা একটি নতুন অভ্যাস সম্পাদন করবে তার জন্য একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করে, তাদের সেটা পালন করার সন্তাবনা বেশি থাকে। এই মৌলিক বিবরণটি সনাত্ত না করেই অনেক লোক তাদের অভ্যাস পরিবর্তন করার চেষ্টা করে। আমরা নিজেরাই বলি, “আমি স্বাস্থ্যকর খাবার খাব” বা “আমি আরও বেশি লেখালেখি করবো,” কিন্তু আমরা কখনই বলি না যে কখন এবং কোথায় এই অভ্যাসগুলো ঘটতে চলেছে। আমরা একটি সুযোগের হাতে এই নতুন অভ্যাস তৈরির ব্যাপারটা ছেড়ে দেই এবং আশা করি যে আমরা “সঠিক একটা সময়ে মনে করে কাজটি করবো” বা “ঠিক সময়ে কাজের অনুপ্রেরণা বোধ করবো।” বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য “আমি আরও বেশি কাজ করতে চাই” বা “আমি আরও উৎপাদনশীল হতে চাই” বা “আমার ভোট দেওয়া উচিত” এর মতো কুয়াশা ধারণাগুলো সরিয়ে দেয় এবং এগুলো কার্যকরী পরিকল্পনা হিসাবে রূপান্তরিত করে। অনেক লোক মনে করেন যখন তাদের অনুপ্রেরণার অভাবে কাজটি করা হয় না, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে কখন এবং কোথায় কাজটি করতে হবে তা তাদের সুস্পষ্ট



করবো নাকি মধ্যাহ্নভোজের পর?” যখন কাজ করার মুহূর্ত চলে আসে তখন কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার দরকার হয় না। কেবল আপনার পূর্বনির্ধারিত পরিকল্পনাটি অনুসরণ করুন।

আপনার করা ; অভ্যাসে এই কৌশল প্রয়োগের সহজ উপায় হলো এই বাক্যটি
পূরণ

আমি এটা [আচরণ বা কাজ] এই [সময়ে] এই [স্থানে] করবো।

মেডিটেশন মেডিটেশন করবো : আমি। আমার রান্নাঘরে সকাল সাতটায় এক
মিনিটের জন্য

অধ্যয়ন : আমি ভোর ছয়টায় শোবার ঘরে বিশ মিনিট অন্য ভাষার বই পড়ব।

ব্যায়াম : আমি বিকাল পাঁচটায় জিমে গিয়ে এক ঘন্টা এক্সারসাইজ করবো।

দাস্পত্য : আমি আমার সঙ্গীকে রান্নাঘরে সকাল ৮ টায় এক কাপ চা বানিয়ে
দেব।

আপনার অভ্যাসটি কখন শুরু করবেন সে সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত না হন
তবে সপ্তাহের প্রথম দিন, মাস বা বছরের প্রথম দিনটি ব্যবহার করে দেখুন।

মানুষের সেই সময়ে পদক্ষেপ নেওয়ার সন্তাননা বেশি কারণ সেসময় আশা
সাধারণত বেশি থাকে। আর আমাদের যদি আশা থাকে, আমাদের কাজ শুরু
করার একটা কারণ থাকে। একটি সতেজ শুরু সবসময়ই অনুপ্রেরণামূলক।

বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলো নির্ধারণের আরও একটি বিশেষ সুবিধা রয়েছে।

আপনি কী চান এবং কীভাবে এটি অর্জন করবেন সে সম্পর্কে যখন আপনি
সুনির্দিষ্ট থাকেন তখন সেসব জিনিস কে দূরে সরিয়ে রাখতে পারেন যেগুলো
আপনার অগ্রগতির পথে বাধা সৃষ্টি করে, আপনার মনোযোগকে বিভ্রান্ত করে



যে নির্দিষ্ট জিনিসগুলো করতে হবে তার আশেপাশে আপনি কখনোই যান না। আপনার অভ্যাসকে স্থায়ীভাবে আপনার ভেতরে বাঁচার জন্য সময় এবং স্থান দিন। লক্ষ্য হলো সময়টি এবং অবস্থানটিকে এতটাই সুস্পষ্ট করে তোলা যেন যথেষ্ট পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে আপনি সঠিক সময়ে সঠিক জিনিসটি করার তাগিদ পান, এমনকি সেটা কেন হচ্ছে তা আপনি বলতে না পারলেও। লেখক জেসন জুইগ যেমন লিখেছেন, “অবশ্যই আপনি সচেতন চিন্তাভাবনা না করে কখনই আপনি ব্যায়াম করা শুরু করেন না। তবে যেমন ঘন্টার শব্দ শুনলে আপনার পোষ্য কুকুর বা বিড়াল খাবারের আশায় ছুটে আসে, তেমনি সন্তুষ্ট হয়তো আপনিও পুনরাবৃত্তির কারণে দিনের যে সময়টি ব্যায়াম করেন সে সময় আসলে ব্যায়াম করার জন্য অধৈর্য হয়ে উঠবেন।”

আপনার জীবন এবং কর্মক্ষেত্রে 'বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য ব্যবহার করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আমার প্রিয় পদ্ধতির একটি হলো আমি স্ট্যানফোর্ডের অধ্যাপক বিজে ফগের কাছ থেকে শিখেছি এবং এটি এমন একটি কৌশল যা আমি অভ্যাসের সংযুক্তিকরণ করা (Habit Stacking) হিসাবে উল্লেখ করি।

অভ্যাসের সংযুক্তিকরণ : আপনার অভ্যাসগুলো পুঞ্চানুপুঞ্চারপে সাজানোর একটি সহজ প্রক্রিয়া

ফরাসি দার্শনিক ডেনিস ডিদারোতে তাঁর প্রায় পুরো জীবন দারিদ্র্যের মধ্যেই কাটিয়েছিলেন,, কিন্তু ১৭৬৫ সালে তার এই অবস্থা একদিন বদলে গেল।



উদারতার বশবর্তী হয়ে ডিদারোতকে সাহায্য করতে চাইলেন। তিনি একজন বহিপ্রেমী ছিলেন এবং তাঁর বিশ্বকোষটি উপভোগ করেছিলেন। তিনি আজ ডিদারোতের ব্যক্তিগত গ্রন্থাগারটি ১,০০০ পাউন্ড দিয়ে (যা বর্তমান সময়ে ১৫০,০০০ ডলারের বেশি) কেনার প্রস্তাব দিয়েছিলেন। হঠাৎ ডিদারোতের কাছে খরচ করার মতো অতিরিক্ত অর্থ এসে গিয়েছিল। তার নতুন সম্পদ দিয়ে, তিনি কেবল বিবাহের জন্য অর্থ-ই প্রদান করেননি, সেইসাথে নিজের জন্য একটি স্কারলেট রোব (বড় লাল রঙের আলখাল্লা বিশেষ) কিনেছিলেন। ডিদারোতের স্কারলেট রোব পোশাকটি ছিল দুর্দান্ত সুন্দর। এত সুন্দর ছিল যে বাস্তবে, তিনি তৎক্ষণাত খেয়াল করেছিলেন যে তাঁর পোশাকের সাথে তার কাছে থাকা সাধারণ মানের আসবাবগুলো কতটা বেমানান। তিনি লিখেছিলেন যে তাঁর মার্জিত পোশাক এবং তাঁর বাকী জিনিসগুলোর মধ্যে “আর কোনও সমন্বয়, আর ঐক্য, আর কোন সৌন্দর্য” অবশিষ্ট নেই।

ডিদারোত খুব শীঘ্রই তার সম্পত্তির উন্নত সংস্করণ করার তাগিদ অনুভব করেছিল। দামেস্কের একটি গালিচা নিয়ে তিনি তাঁর পূর্বের গালিচার সাথে প্রতিস্থাপন করেছিলেন। তিনি নিজের বাড়িটি ব্যয়বহুল ভাস্কর্য দিয়ে সজ্জিত করেছিলেন। তিনি ম্যাটেলের (শীতের আগুন জ্বালানোর ফায়ার প্লেসের তাক) উপরে রাখার জন্য একটি আয়না এবং একটি ভাল রান্নাঘরের টেবিল কিনেছিলেন। চামড়ার জন্য তিনি নিজের পুরানো স্ট্র্যাচেয়ারটি একপাশে সরিয়ে সেখানে চামড়ার একটি সুন্দর চেয়ার নিয়ে এসেছিলেন। ফলিং ডমিনোসের মতো (ছোট ছোট পাতলা পাত পরপর দাঁড় করিয়ে শুরুর একটি টোকা দিয়ে ফেলে দিলে আস্তে আস্তে একটার উপর আরেকটা পড়ে সবগুলো



আপনি এই নির্দশনটি যেকোনো জায়গায় চিহ্নিত করতে পারবেন। আপনি একটি পোষাক কিনেছেন এবং তার সাথে ম্যাচিং করে নতুন জুতা এবং কানের দুল নিতে হবে। আপনি একটি সোফা বা পালঙ্ক কেনার পর হঠাৎ আপনার পুরো বসার ঘরের বিন্যাসের সাথে পালঙ্কের মানানোর ব্যাপার নিয়ে প্রশ্ন তুলতে পারেন। আপনি আপনার সন্তানের জন্য একটি খেলনা কিনলেন এবং শীঘ্ৰই আবিষ্কার করলেন এটির সাথে যে সমস্ত আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র রয়েছে সেগুলো সবই আপনি কিনে ফেলেছেন। এটি ক্রয়ের একটি চেইন প্রতিক্রিয়া।

অনেক মানুষ আচরণের এই চক্রটি অনুসরণ করে। আপনি প্রায়শই সবেমাত্র কী কাজ শেষ করেছেন তার ভিত্তিতে পরবর্তী কী করবেন তা স্থির করেন। বাথরুমে যাওয়ার পরে আপনি হাত ধুয়ে ও তোয়ালে দিয়ে মুছে শুকিয়ে নেন, যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে আপনার তোয়ালে নোংরা হয়ে গেছে এবং সেটা পরিষ্কার করা দরকার। তাই আপনি শপিংয়ের তালিকায় লত্তি ডিটারজেন্ট যোগ করেন... ইত্যাদি। মানুষের কোনও আচরণ বিচ্ছিন্ন হয় না।

প্রতিটি ক্রিয়া একটি ইঙ্গিত হয়ে ওঠে যা পরবর্তী আচরণকে জাগ্রত করে। এটা বিষয়টা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

যখন নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার কথা আসে, আপনি আচরণের সংযোগটিকে আপনার সুবিধার সাথে ব্যবহার করতে পারেন। একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার সর্বোত্তম উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো আপনি যে প্রতিদিনের অভ্যাসটি ইতিমধ্যে করছেন তা চিহ্নিত করা এবং তারপরে আপনার নতুন আচরণকে এটার সাথে সংযুক্ত করে দেয়া। একে হ্যাবিট স্ট্যাকিং বা অভ্যাসের সংযুক্তিকরণ বলা হয়।



করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

অভ্যাস সংযুক্তিরণ সূচিটি হলো

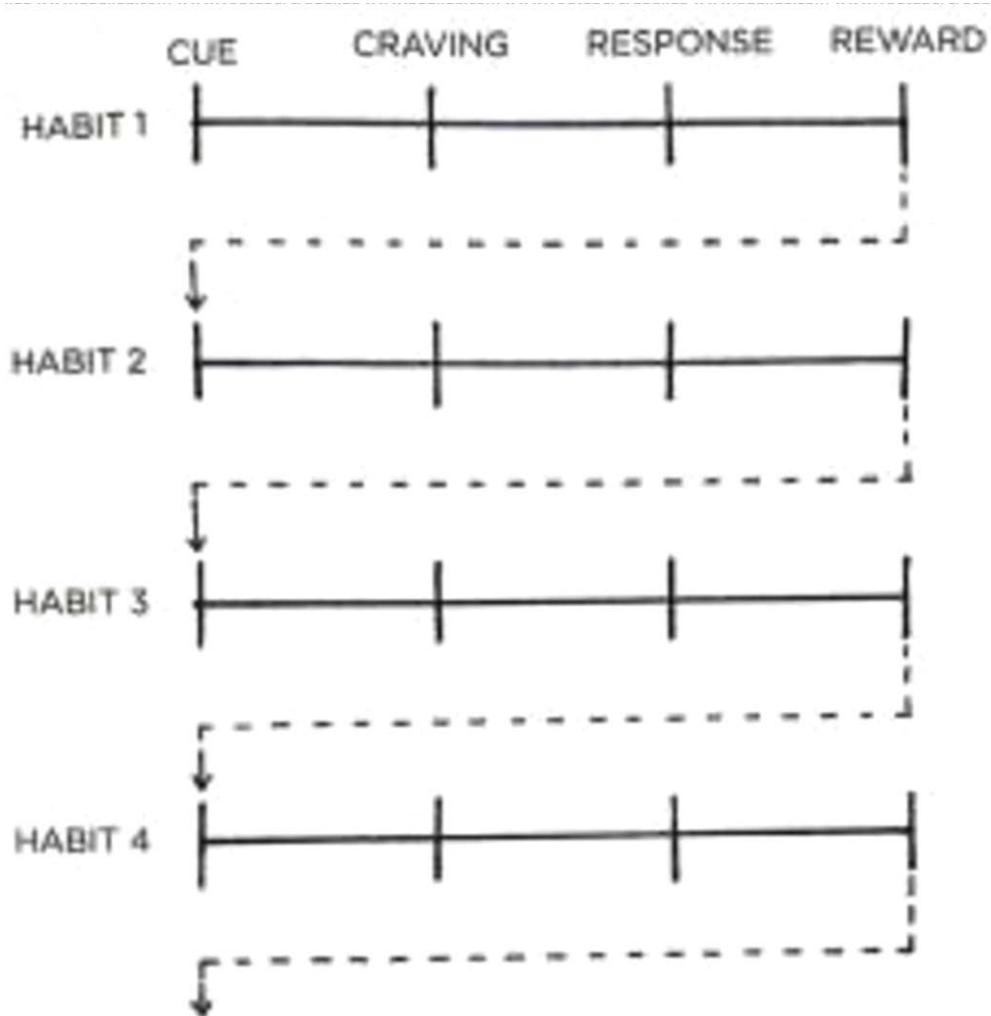
“এটার [বর্তমান অভ্যাস] সাথে, আমি এটা [নতুন অভ্যাস] করব”

উদাহরণ স্বরূপ :

- **মেডিটেশন :** আমি প্রতি সকালে আমার কাপ কফি খাওয়ার পরে, আমি এক মিনিটের জন্য মেডিটেশন করব।
- **ব্যায়াম :** কাজ থেকে ফিরে আমি আমার জুতা খুলে ফেলার পরে তৎক্ষণাৎ আমার পোশাক পরিবর্তন করে ওয়ার্কআউট করার পোশাক পড়ে নেব।
- **কৃতজ্ঞতা :** আমি রাতের খাবার খেতেবসার পরে এমন একটিজিনিসবলব্য আমি যা আজ সারাদিনে ঘটেছে এবং যার জন্য কৃতজ্ঞ।
- **নিরাপত্তা :** আমার রানিংয়ের জুতা পরার পরে, আমি যেখানে যাব সেই জায়গার নাম এবং ক্রতৃপক্ষ সময় লাগবে তার তথ্য আমি আমার কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে পাঠিয়ে দেব।

চাবিকাঠিটি হলো আপনার পছন্দসই আচরণ এমন কিছুর সাথে বেঁধে ফেলা যা আপনি ইতিমধ্যে প্রতিটি দিন করেন। একবার এই মৌলিক কাঠামো আয়ত্ত করার পরে, আপনি একসাথে ছোট অভ্যাস শৃঙ্খলাবদ্ধ করে বৃহত্তর সংযুক্তি তৈরি করতে শুরু করতে পারেন। এটি আপনাকে এমন প্রাকৃতিক গতির সুবিধা গ্রহণ করতে দেয় যেখানে একটি আচরণ থেকে অন্যটি আসে- যা ডিদারোত ইফেক্টের একটি ইতিবাচক সংক্রান্ত।

অভ্যাসের সংযুক্তিরণ



চিত্র ৭ : অভ্যাসের সংযুক্তিরণ বা স্ট্যাকিং কোন পুরোনো আচরণের উপরে নতুন আচরণকে জুড়ে দিয়ে আপনার অভ্যাসের সাথে আটকে থাকার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয় এই প্রক্রিয়াটি একসাথে অসংখ্য অভ্যাসের শৃঙ্খলে পুনরাবৃত্তি করা যেতে পারে, প্রতিটি পরবর্তীটির ইঙ্গিত হিসাবে কাজ করে।

অভ্যাসের সংযুক্তিরণ অনুযায়ী আপনার সকালের ঝটিনটি এরকম হতে পারে :

১. আমি সকালে এক কাপ কফি খাওয়ার পরে ষাট সেকেন্ডের জন্য মেডিটেশন করব।

১. আমি ষাট সেকেন্ডের জন্য মেডিটেশন করাব পরে দিনের জন্য আমার কী



১. আমি রাতের খাবার খাওয়া শেষ করার পরে, আমার প্লেটটি সরাসরি ডিশ ওয়াশারে রেখে দেব।
২. আমার থালা পরিষ্কার করার পরে, সাথে সাথে রান্নাঘরের তাকগুলো মুছব।
৩. আমি রান্নাঘরের তাকগুলো মোছার পরে, আগামীকাল সকালের জন্য আমার কফি মগ প্রস্তুত করব।

আপনি আপনার বর্তমান রুটিনগুলোর মাঝখানে নতুন আচরণ সন্ধিবেশ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার কাছে ইতিমধ্যে সকালের একটি রুটিন থাকতে পারে যা অনেকটা এরকম : ঘুম থেকে ওঠা > বিছানা গোছানো > গোসল করা। ধরা যাক, আপনি প্রতি রাতে আরও বেশি পড়াশোনার অভ্যাস তৈরি করতে চান। আপনি আপনার অভ্যাসের সংযুক্তি আরও প্রসারিত করে এরকম কিছু চেষ্টা করতে পারেন : ঘুম থেকে ওঠা > বিছানা তৈরি করা > বালিশের উপর একটি বই রাখা > গোসল করা। এখন আপনি প্রতি রাতে বিছানায় উঠলে দেখবেন একটি বই আপনার বালিশের উপর আপনার পড়ার অপেক্ষায় রয়েছে।

সামগ্রিকভাবে, অভ্যাসের সংযুক্তির আপনাকে সহজ নিয়মগুলোর একটি সেট তৈরি করতে দেয় যা আপনার ভবিষ্যতের আচরণকে দিক-নির্দেশনা দেয়। এটি আপনার সবসময় একটি তৈরি থাকা মজবুত পরিকল্পনার মতো যা আপনাকে পরবর্তী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত তা নির্ধারণ করতে সহায়তা করবে। একবার আপনি এই পদ্ধতির সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা শুরু করলে, যখনই পরিস্থিতি অনুকূল পাবেন তখনই আপনি সাধারণ অভ্যাসের সংযুক্তগুলো বিকাশ করতে পারেন :



- **আর্থিক সংস্থান** : আমি যখনই ১০০ ডলারের বেশি কিছু কিনতে চাইব, আমি কেনার আগে অন্তত চবিশ ঘন্টা অপেক্ষাকরব।
- **স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ** : আমি যখন নিজের খাবার পরিবেশন করবো, তখন সর্বদাই আমার প্লেটে সবজি রাখবো।
- **মিনিমালিজম** : আমি যখন কোনও নতুন জিনিস কিনব, তখন পুরোনো কিছু দান করে দেবো। (“একটি আসবে, একটি যাবে”)
- **মেজাজ** : যখন ফোন বেজে উঠবে, আমি উত্তর দেওয়ার আগে একটি দীর্ঘ নিঃশ্বাস নেব এবং হাসি।
- **ভুলে যাওয়া** : আমি কোনও পাবলিক প্লেস ছেড়ে চলে আসার সময়, টেবিলে এবং চেয়ারগুলোতে ভাল করে দেখব যে আমি কিছু ফেলে যাচ্ছি কিনা। আপনি যেভাবেই এই কৌশলটি ব্যবহার করেন না কেন, একটি সফল অভ্যাসের সংযুক্তি তৈরির গোপন সূত্রটি হলো সঠিক ইঙ্গিতটি নির্বাচন করা। বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যের মতো নয় যাতে নির্দিষ্ট আচরণের জন্য সময় এবং অবস্থানের সুনির্দিষ্টভাবে নির্বাচন করতে হয়, অভ্যাসের সংযুক্তিকরণে স্পষ্টতাই সময় এবং অবস্থান অন্তর্নিহিত থাকে। আপনি কখন এবং কোথায় আপনার প্রতিদিনের রুটিনে কোনও অভ্যাস সন্নিবেশ করতেন চান তার সঠিক নির্বাচন একটি বড় পার্থক্য করতে পারে। যদি আপনি আপনার সকালের রুটিনে মেডিটেশন যোগ করার চেষ্টা করছেন, তবে আপনার বাড়িতে সকালে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হয় এবং আপনার বাচ্চারা ঘরে দৌড়াদৌড়ি করতে থাকে, তবে এটি ভুল জায়গা এবং সময়ের নির্বাচন হতে পারে। আপনি কখন কাজটি ভালভাবে করতে পারবেন তা বিবেচনা করুন। যেসময়টা আপনার কাজের



তৈরি করতে চান কিন্তু আপনি একে এমন একটি অভ্যাসের সাথে সংযুক্ত
করেন যা কেবল আপনি সোমবার করে করেন, তাহলে এটি কখনোই ভাল
নির্বাচন নয়।

আপনার অভ্যাসের সংযুক্তিকরণের জন্য সঠিক ইঙ্গিত সন্ধান করার একটি
উপায় হলো আপনার বর্তমান অভ্যাসের একটি তালিকা তৈরি করা। শেষ
অধ্যায়ে বর্ণিত অভ্যাস স্কোরকার্ডকে আপনি প্রাথমিক পয়েন্ট হিসাবে ব্যবহার
করতে পারেন। বিকল্পভাবে আপনি দুটি কলামসহ একটি তালিকা তৈরি
করতে পারেন। প্রথম কলামে ব্যর্থনা হয়ে প্রতিদিন আপনি যে অভ্যাসগুলো
সফলভাবে সম্পন্ন করেন তা লিখুন।

উদাহরণস্বরূপ :

- বিছানা থেকে নামা।
- গোসল করা।
- দাঁত ব্রাশ করা।
- পোশাক পরে নেয়া।
- এক কাপ কফি বানানো।
- সকালের নাস্তা খাওয়া।
- বাচ্চাদের স্কুলে নিয়ে যাওয়া।
- কাজের দিন শুরু করা।
- মধ্যাহ্নভোজন সম্পন্ন করা।
- দিনের কাজের শেষ করা।



আপনার তালিকাটি আরও দীর্ঘ হতে পারে তবে আশা করি আপনি মূল ধারণাটি পেয়েছেন। দ্বিতীয় কলামে আপনার সাথে প্রতিদিন যে সমস্ত বিষয় আপনি নিজে করেন না কিন্তু অব্যর্থভাবে আপনার সাথে ঘটে যায় সে সমস্ত বিষয় লিখে ফেলুন। উদাহরণস্বরূপ :

- সূর্য উদিত হয়।
- আপনি ফোনে পাঠ্য বার্তা পান।
- আপনি যে গানটি শুনছেন তা শেষ হয়ে যায়।
- সূর্য অস্ত যায়।

এই দুটি তালিকায় সজ্জিত হয়ে আপনি আপনার জীবনযাত্রায় নতুন অভ্যাস স্থাপনের জন্য সেরা স্থানটি সন্ধান করতে পারেন।

অভ্যাস সংযুক্তিকরণ সর্বোত্তম কাজ করে যখন অত্যন্ত নির্দিষ্ট এবং তাৎক্ষণিক কার্যকর হয়। অনেক লোক খুব অস্পষ্ট ইঙ্গিত নির্বাচন করে। আমি নিজেই এই ভুল করেছি। আমি যখন প্রতিদিন পুশ-আপ দেয়ার অভ্যাসটি শুরু করতে চেয়েছিলাম তখন আমার অভ্যাসের সংযুক্তিকরণটি ছিল "যখন আমি মধ্যাহ্নভোজনের জন্য একটু বিরতি নেব, তখন আমি দশটি পুশ-আপকরব।"

প্রথম নজরে এটি যুক্তিসঙ্গত বলে মনে হয়েছিল। তবে শীঘ্রই আমি বুঝতে পারি ইঙ্গিতটি অস্পষ্ট। আমি কি দুপুরের খাবার খাওয়ার আগে আমার পুশ-আপগুলো করবো নাকি খাওয়ার পরে? আমি কোথায় পুশ-আপ করবো? কিছুদিন পুশ-আপের ধারাবাহিকতা বিস্তৃত হওয়ার পরে আমি আমার অভ্যাসের সংযুক্তিকরণটি পরিবর্তন করেছিলাম এভাবে: "আমি যখন মধ্যাহ্নভোজনের জন্য ল্যাপটপটি বন্ধ করবো, তখন আমি আমার ডেক্সের



নির্দিষ্টতা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নতুন অভ্যাসটি যত সুস্পষ্টভাবে নির্দিষ্ট ইঙ্গিতের সাথে আবদ্ধ হবে, যখন কাজ করার সময় যখন আসবে তখন কাজটি পূর্ণ হওয়ার আরও ভাল সম্ভাব্যতা লক্ষ্য করবেন।

আচরণের পরিবর্তনের ১ম সূত্রটি হলো এটিকে সুস্পষ্ট করা। বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য এবং অভ্যাসের সংযুক্তিকরণের মতো কৌশলগুলো আপনার অভ্যাসের জন্যসুস্পষ্ট ইঙ্গিত তৈরি করার এবং কখন ও কোথায় পদক্ষেপ নিতে হবে তার একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা করার সর্বাধিক ব্যবহারিক উপায়।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণের পরিবর্তনের প্রথম সূত্রটি হলো এটিকে সুস্পষ্ট করা।
- দুটি সবচেয়ে ইঙ্গিত হলো সময় এবং স্থান।
- একটি বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য তৈরি করা এমন একটি কৌশল যা আপনি একটি নির্দিষ্ট সময় এবং অবস্থানের সাথে একটি নতুন অভ্যাসের জুড়ি তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারেন।
- বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যের সূত্রটি হলো: আমি এটা [আচরণ বা কাজ], এই [সময়] এ, এই [স্থান] এ করবো।
- বর্তমানের অভ্যাস সংযুক্তিকরণ অভ্যাসের সাথে একটি যুক্ত কৌশল করতেয়া ব্যবহার আপনিকরতে একটিপারেন নতুন। অভ্যাসকে
- অভ্যাসসংযুক্তিকরণ সূত্রটি হলো: “এটার [বর্তমান অভ্যাস] সাথে, আমি এটা [নতুন অভ্যাস] করব।”



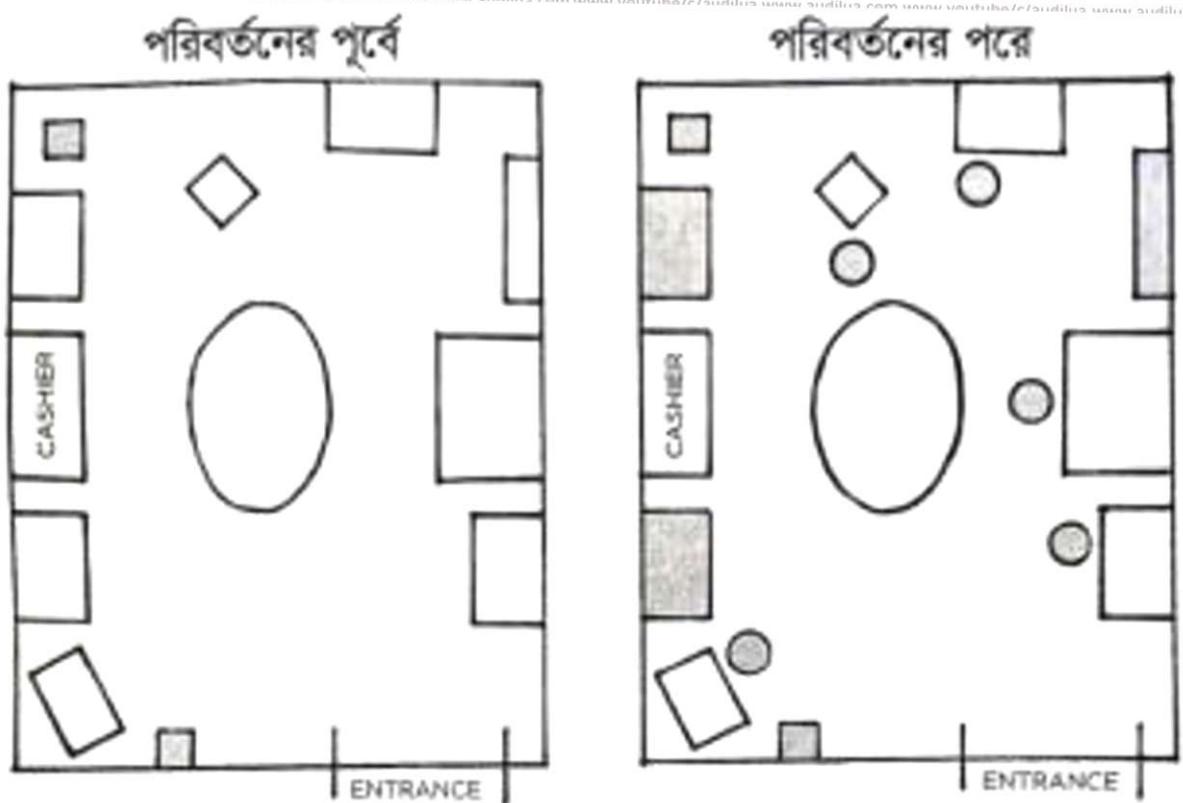
অধ্যায় ৬

প্রেরণা অতিরিক্ত মূল্য পায়; কিন্তু প্রায়শই পরিবেশের প্রভাব বেশি শুরুত্বপূর্ণ

বোস্টনের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালের প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসক অ্যানি থর্নডাইকের একটা দারুণ পরিকল্পনা ছিল। তিনি বিশ্বাস করতেন যে তিনি হাজার হাজার হাসপাতালের কর্মচারী এবং দর্শনার্থীদের খাওয়ার অভ্যাসটি সামান্য উপায়ে তাদের ইচ্ছাশক্তি বা অনুপ্রেরণা পরিবর্তন না করেই উন্নত করতে পারবেন। এমনকি তিনি তাদের সাথে মোটেই কথা বলার পরিকল্পনা করেননি।

থর্নডাইক এবং তার সহকর্মীরা হাসপাতালের ক্যাফেটেরিয়ায় “পছন্দ করার পরিবেশ” এ পরিবর্তন করতে ছয় মাসের অধ্যয়ন করা একটি ডিজাইন তৈরি করেছিলেন। ঘরে কীভাবে পানীয়ের ব্যবস্থা করা রয়েছে প্রথমেই তা পরিবর্তনের মাধ্যমে তারা শুরু করেছিলেন। মূলত, ক্যাফেটেরিয়ায় ক্যাশ কাউন্টারের পাশে অবস্থিত রেফ্রিজারেটরগুলো কেবলমাত্র সোডা দিয়ে ভরা থাকতে। পদক্ষেপে পদক্ষেপে স্টেল্লা বিল কিমারে প্রতি মাস

পরের তিন মাসে, হাসপাতালে সোডা বিক্রয় সংখ্যা ১১.৪ শতাংশ কমে গিয়েছিল। এদিকে, বোতলজাত পানির বিক্রি ২৫.৪ শতাংশ বেড়ে গিয়েছিল।



পরবর্তীতে থর্নডাইক এবং তার সহকর্মীরা ক্যাফেটেরিয়ায় খাকা খাবারের সাথে একই ধরনের সমন্বয় করে একই রকম ফলাফল পেয়েছিল। সেখানে খাবার খাওয়া মানুষদের সাথে কেউ একটি কথাও বলেনি

চিত্র ৮ : পরিবেশের ডিজাইনের পরিবর্তনগুলো (বাম) পূর্বে এবং পরে (ডানে) করার আগেক্যাফেটেরিয়াগুলো দেখতে কেমন তার একটি উপস্থাপনা করা হয়েছে এখানে। ভরাট করা ছাই রঙের বাক্সগুলো সেই জায়গাগুলোকে নির্দেশ করে যেখানে বোতলজাত পানি সহজলভ্য ছিল। পরিবেশে পানির পরিমাণ বাড়ার কারণে, যারা খেতে আসে তাদের আচরণটি প্রাকৃতিকভাবে এবং অতিরিক্ত প্রেরণা চাউল ক্ষমতাবিত হয়েছিল।



সেগুলো সম্পর্কে আগে চিন্তা নাও করি এবং তেমন ক্ষুধা বোধ নাও করি তবুও ।

যদি অফিসে সাধারণ টেবিলটি সর্বদা ডোনাটস এবং ব্যাগেল দিয়ে ভরা থাকে তবে কিছুসময় পরপর সবাই একটি করে খেতে থাকা অস্বাভাবিক নয় ।

আপনার অভ্যাসটি আপনি যে ঘরে রয়েছেন এবং আপনার সামনে থাকা ইঙ্গিতগুলোর উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয় ।

পরিবেশ হলো একটি অদৃশ্য হাত যা মানুষের আচরণকে আকৃতি দেয় ।

আমাদের সবার অনন্য ব্যক্তিত্ব থাকা সত্ত্বেও নির্দিষ্ট পরিবেশে কিছু পরিবর্তন নির্দিষ্ট কিছু আচরণকে বারবার উত্থাপিত করে । গির্জায় গেলে মানুষ ফিস ফিস করে কথা বলে । অন্ধকার রাস্তায় গেলেই সবাই সতর্কতা অবলম্বন করে এবং নিজেকে সুরক্ষিত রাখার চেষ্টা করে । এইভাবে পরিবর্তনের সর্বাধিক সাধারণ রূপটি অভ্যন্তরীণ নয় বরং বাহ্যিক : আমরা আমাদের চারপাশের জগৎ দ্বারা পরিবর্তিত হয়েছি । প্রতিটি অভ্যাস প্রসঙ্গ নির্ভর ।

১৯৩৬ সালে মনোবিজ্ঞানী কার্ট লেউইন একটি সাধারণ সমীকরণ লিখেছিলেন যা একটি শক্তিশালী বক্তৃব্য দেয় । ব্যক্তির আচরণ তাদের চারপাশের পরিবেশে একটি স্বাভাবিক ক্রিয়া বা $B = f(P, E)$ ।

ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে লেউইনের সমীকরণটি পরীক্ষা হতে বেশি সময় লাগেনি ।

১৯৫২ সালে অর্থনীতিবিদ হককিংস স্টারন একটি প্রস্তাবনা বর্ণনা করেছিলেন যার নাম- পরামর্শের তাড়নায় কেনাকাটা বা Suggestion Impulse

Buzing, অর্থাৎ যা হচ্ছে “যখন কোনও ক্রেতা প্রথমবারের মতো কোনও পণ্য দেখেন এবং এর প্রয়োজনটিকে কল্পনা করেন তখনই তাড়না সৃষ্টি হয় ।” অন্য কথায়, গ্রাহকরা মাঝেমধ্যে পণ্য কেনেন সেটা চান সে কারণে নয় বরং পণ্য



সেগুলো সর্বাধিক মুনাফা এনে দেয়, আর সন্তা বিকল্প পণ্যগুলো সহজে দেখা যাবে না এমন জায়গায় রাখা হয়। একই ব্যাপার ঘটে যখন দোকানের পণ্যের তাকগুলোর শেষের দিক-যেগুলো দোকানে ঢোকা বা বের হওয়ার রাস্তার দিকে থাকে- সেগুলোতে কোন বিশেষ পণ্য রাখা হয়। দরজার দিকে থাকার কারণে এই পণ্যগুলো রাস্তা দিয়ে ছেঁটে যাওয়া ক্রেতাদের বেশি আকৃষ্ট করে এবং সেগুলো দোকানিদের জন্য বেশি লাভজনক। উদাহরণস্বরূপ কোকাকোলা বিক্রির ৪৫ শতাংশ মূল্য পণ্য রাখা তাকের শেষের দিকে রাখার কারণেই আসে।

কোনও পণ্য বা পরিষেবা যত স্পষ্টভাবে সহজলভ্য তত আপনার সেই পণ্য আপনার ব্যবহার করে দেখতে চাওয়ার সন্তাবনা বেশি। আমেরিকার মানুষ বাড় লাইট পান করে কারণ এটি প্রতিটি বারে পাওয়া যায় এবং Starbucks এ যায় কারণ এটি প্রতিটি কোণে রয়েছে। আমরা ভাবতে পছন্দ করি যে আমরা নিজেদের স্বাধীনতায় আছি। যদি আমরা সোডার বদলে পানি নির্বাচন করি তবে আমরা ধরে নিই যে আমরা এটি করতে চেয়েছিলাম বলেই করেছি। তবে সত্যটি হলো আমরা প্রতিদিন অনেকগুলো ক্রিয়াকলাপ করি সেটা করার উদ্দেশ্যের জন্য বা নিজেদের পছন্দের জন্য নয় বরং আমাদের দৈনন্দিন ক্রিয়া সর্বাধিক সুস্পষ্ট এবং সহজলভ্য পছন্দের দ্বারা পরিচালিত হয়।

বিশ্বকে বোঝা ও উপলব্ধি করার জন্য প্রতিটি জীবের নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। ঈগলের প্রচণ্ড শক্তিশালী এবং বহুদূর অব্দি দেখার দৃষ্টি রয়েছে। সাপ তাদের অত্যন্ত সংবেদনশীল জিহ্বার সাথে বাতাসের স্বাদগ্রহণ করে গন্ধ পেতে পারে। হাঙ্গর নিকটবর্তী মাছ দ্বারা সৃষ্টি জলে অঙ্গ পরিমাণ বিদ্যুৎ এবং কম্পন সনাক্ত



কাছে উত্তেজনা অনুভব করার অন্যান্য উপায়ও রয়েছে। সেগুলোর কিছু সচেতন কিন্তু অনেকগুলোই অবচেতন। উদাহরণস্বরূপ ঝড়ের আগে তাপমাত্রা কমে গেলে আমরা সহজে বুঝতে পারি কিংবা পেটের অসুখে পেটের ব্যথা বেড়ে গেলে অথবা পাথুরে মাটিতে হাঁটার সময় ভারসাম্য হারিয়ে ফেললে আমরা সঙ্গে সঙ্গে তা অনুভব করতে পারি। আমাদের দেহের রিসেপ্টরগুলো অভ্যন্তরীণ ইঙ্গিত পরিসীমা প্রশস্তভাবে বেছে নেয় যেমন রক্তে লবণের পরিমাণ বা ত্ত্বঙ্গার্ত হলে পানি পান করার প্রয়োজনের পরিমাণ।

মানুষের সমস্ত সংবেদনশীল ক্ষমতাগুলোর মধ্যে সর্বাধিক শক্তিশালী হলো দৃষ্টি। মানবদেহে প্রায় এগার মিলিয়ন সংবেদক রিসেপ্টর রয়েছে। এর মধ্যে প্রায় দশ মিলিয়ন আমাদের দৃষ্টি শক্তির কাছে উৎসর্গীকৃত। কিছু বিশেষজ্ঞ অনুমান করেন যে মস্তিষ্কের অর্ধেক ক্ষমতা ব্যবহৃত হয় দৃষ্টির পেছনে। আমরা অন্য যেকোনো উপলক্ষ্মির চেয়ে দৃষ্টির উপর বেশি নির্ভরশীল। এই কারণেই এটা আশ্চর্য হওয়ার মতো কোন বিষয় নয় যে চোখে দেখা ইঙ্গিতগুলো আমাদের আচরণের সর্বাধিক অনুঘটক। এই কারণে আপনি যা দেখেন তার মধ্যে একটি সামান্য পরিবর্তন আপনার কাজগুলোতে একটি বড় পরিবর্তন পারে। নিচয়ই আপনি এখন কল্পনা করতে পারছেন যে উৎপাদনশীল ইঙ্গিত দ্বারা পরিপূর্ণ এবং অনুৎপাদনশীল ইঙ্গিতবিহীন পরিবেশে থাকা এবং কাজকরাকতটা গুরুত্বপূর্ণ।

আশার কথা হচ্ছে, এই ক্ষেত্রে একটি ভাল খবর আছে। আপনাকে সবসময় পরিবেশের শিকার হতে হবে না। আপনি এটির স্থপতিও হতে পারেন।



মালিকরা তাদের প্রতিবেশীদের চেয়ে ৩০ শতাংশ কম বিদ্যুৎ শক্তি ব্যবহার করেছিলেন। বাড়ি একই আকারের এবং একই দামের বিদ্যুৎ পাওয়ার পরেও। দেখা গেছে যে এই এলাকার আশেপাশের সব বাড়িগুলো একটি বৈশিষ্ট্য বাদে প্রায় অভিন্ন ছিল; একমাত্র ভিন্ন বৈশিষ্ট্য ছিল বৈদ্যুতিক মিটারের অবস্থান। কিছু বাড়িতে বৈদ্যুতিক মিটার নিচতলায় বেসমেন্টে ছিল। অন্যগুলোতে বৈদ্যুতিক মিটার উপরতলায় মূল হলওয়েতে ছিল। আপনি নিশ্চয়ই অনুমান করতে পারছেন যে, মূল হলওয়েতে অবস্থিত মিটারওয়ালা বাড়িগুলো কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করে। যখন তারা কতটুকু বিদ্যুৎ ব্যবহার করছে তা স্পষ্ট এবং দেখতে পাওয়া সহজছিল, লোকেরা তাদের আচরণ পরিবর্তন করেছিল।

প্রতিটি অভ্যাস একটি ইঙ্গিত দ্বারা শুরু করা হয় এবং আমরা যে ইঙ্গিতগুলো স্পষ্ট এবং অনন্য থাকে সেগুলো আমরা সবার আগে লক্ষ্য করি। দুর্ভাগ্যক্রমে, আমরা যে পরিবেশে থাকি এবং কাজ করি তা প্রায়শই নির্দিষ্ট ক্রিয়া না করা সহজ করে দেয় কারণ আচরণটিকে জাগ্রত করার মত কোনও সুস্পষ্ট ইঙ্গিত থাকে না। গিটারটি যখন প্যাকেটে মোড়া অবস্থায় থাকে তখন অনুশীলন না করা সহজ। যখন বইয়ের তাকটি গেস্ট রুমের এক কোণে থাকে তখন বই না পড়া সহজ। যখন ভিটামিনের ট্যাবলেটগুলো সহজে দৃষ্টিগোচর হয় না এমন জায়গায় থাকে তখন সেগুলো না খাওয়া সহজ।

যদি কোনও অভ্যাসের সূত্রপাতকারী ইঙ্গিতগুলো সূক্ষ্ম বা গোপন থাকে তবে এগুলো উপেক্ষা করা সহজ। তুলনামূলকভাবে সুস্পষ্টরূপে দৃশ্যমান ইঙ্গিত তৈরি করা আপনার পছন্দসই অভ্যাসের দিকে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে। নববইয়ের দশকের গোড়ার দিকে আমস্টারডামের শিফল



উল্লেখযোগ্যভাবে “ময়লা ছড়ানো” হ্রাস করেছে। আরও বিশ্লেষণে নির্ধারিত হয় যে স্টিকারটি প্রতি বছর ৮ শতাংশ বাথরুম পরিষ্কারের ব্যয় হ্রাস করেছে। আমি নিজের জীবনে সুস্পষ্ট ইঙ্গিতগুলোর শক্তি অনুভব করেছি। আমি স্টোর থেকে আপেল কিনে ফ্রিজে রাখতাম, ফ্রিজের নীচের বাক্স রাখতাম এবং সেগুলোর কথা ভুলে যেতাম। আমার যখন আপেলগুলোর কথা মনে পড়েছিল ততদিনে সেগুলো খারাপ হয়ে গেছে। আমি সেগুলো কখনই দেখিনি, তাই আমি কখনো সেগুলো খাইনি

অবশ্যে আমি আমার নিজের পরামর্শ নিজেই নিয়েছি এবং আমার পরিবেশটি নতুনভাবে ডিজাইন করেছি। আমি একটি বড় ডিসপ্লে বাটি কিনে রান্নাঘরের কাউন্টারের মাঝখানে রাখলাম। পরের বার যখন আমি আপেল কিনেছিলাম, সেগুলোকে সেখানে রেখেছিলাম যার ফলে আমি তাদের বেশিরভাগ সময়ই দেখতে পেতাম এবং প্রায় যাদুর মতো, আমি প্রতিদিন কয়েকটি আপেল খাওয়া শুরু করি কারণ এগুলো দৃষ্টির বাইরে না গিয়ে বরং স্পষ্ট অবস্থান ছিল। আপনার পরিবেশকে নতুন করে ডিজাইন করতে এবং আপনার পছন্দসই অভ্যাসগুলোর জন্য ইঙ্গিতগুলো আরও সুস্পষ্ট করতে এখানে কয়েকটি উপায় রয়েছে;

- আপনি যদি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতি রাতে আপনার ওষুধ খেতেচান তবে আপনার ওষুধগুলো পানি খাওয়ার জায়গার কাছাকাছি রাখুন।
- আপনি যদি আরও ঘনঘন গিটার অনুশীলন করতে চান তবে আপনার গিটারটি বসার ঘরের মাঝখানে রাখুন।
- আপনি যদি আরও ‘ধন্যবাদ নোট’ পাঠাতে মনে রাখতে চান তবে আপনার



যদি আপনি কোনও অভ্যাসকে আপনার জীবনের একটি বড় অংশ করতে চান তবে ইঙ্গিতটিকে আপনার পরিবেশের একটি বড় অংশ করুন। সবচেয়ে দীর্ঘ এবং অটল আচরণের পেছনে সাধারণত একাধিক ইঙ্গিত থাকে। বিবেচনা করুন, একজন ধূমপায়ী কতগুলো বিভিন্ন উপায়ে উদ্বৃত্ত হয়ে সিগারেট বের করে; গাড়ি চালানোর সময়, বন্ধুকে ধূমপান করতে দেখে, কাজের চাপ অনুভব করলে ইত্যাদি।

একই কৌশল ভাল অভ্যাসের জন্য নিযুক্ত করা যেতে পারে। আপনার চারপাশে বিভিন্ন উদ্বৃত্ত ছড়ানোর মাধ্যমে আপনি নিজের অভ্যাসটি সম্পর্কে সারা দিন ভাববেন এমন সন্তানাকে বাড়িয়ে তুলতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে সেরা পছন্দটি যেন সবচেয়ে সুস্পষ্ট থাকে। ভাল অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলো যখন আপনার সামনে থাকে তখন একটি ভাল সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ, স্বাভাবিক হয়। পরিবেশের ডিজাইন পরিবর্তন শক্তিশালী কেবল এই জন্যই নয় যে, আমরা আমাদের চারপাশের জগতের সাথে এভাবেই যুক্ত থাকি বরং এজন্যও যে আমরা আমাদের পরিবেশের খুব কমই পরিবর্তন করি। বেশিরভাগ লোকেরা এমন একটি জগতে বাস করেন যা অন্যরা তাদের জন্য তৈরি করেছে। তবে আপনি যে জায়গায় থাকেন তার পরিবেশটা পরিবর্তন করতে পারেন এবং ইতিবাচক ইঙ্গিত প্রকাশ বাড়িয়ে তুলে নেতিবাচক উদ্বৃত্তগুলোর প্রকাশ করিয়ে আনার জন্য কাজ করতে পারেন। আপনার নিজস্ব পরিবেশের ডিজাইন আপনাকে নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে এবং নিজের জীবনের স্থপতি হওয়ার সুযোগ দিতে পারে। তাই কেবল আপনার জগতের ভোক্তা না হয়ে বরং তারডিজাইনার হোন।



নয় বরং আচরণকে ঘিরে থাকা সমস্ত অনুষঙ্গের সাথে জড়িত হয়ে যায়।

উদাহরণস্বরূপ বেশিরভাগ মানুষ একা থাকলে যতটুকু পান করেন তার থেকে অনেক বেশি মদ্যপান করেন দলবদ্ধ অবস্থায়। আচরণের সূত্রপাতগ্নলো খুব কমই একক ইঙ্গিত বরং পুরো পরিস্থিতি; বন্ধুদের পানীয় অর্ডার করতে দেখে, বারে সংগীত শুনে, তাকের উপরের দিকে থাকা বিয়ারগ্নলো দেখে নিজেও অর্ডার করা।

মানসিকভাবে আমরা আমাদের অভ্যাসগ্নলো নির্দিষ্ট জায়গাগ্নলোতে নির্ধারণ করি; বাসা, অফিস, জিম। প্রতিটি অবস্থান নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং রুটিনগ্নলোর সাথে একটি সংযোগ বিকাশ করে। আপনি আপনার ডেক্সে থাকা জিনিসগ্নলো, আপনার রান্নাঘরের কাউন্টারে থাকা জিনিসগ্নলো, আপনার শয়নকক্ষের জিনিসগ্নলোর সাথে একটি বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করেন।

আমাদের আচরণটি পরিবেশে অবস্থানকারী বস্তুগ্নলো দ্বারা নয় বরং তাদের সাথে আমাদের সম্পর্কের দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয়। আসলে আপনার আচরণের উপর পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করার এটি একটি কার্যকর উপায়। বস্তুতে পরিপূর্ণ হিসাবে আপনার পরিবেশ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করবেন না। সম্পর্কে ভরা হিসাবে এটি সম্পর্কে চিন্তা শুরু করুন। আপনি কীভাবে আপনার চারপাশের জায়গাগ্নলোর সাথে মিথস্ক্রিয়া করেন তা বিবেচনা করুন। একজন ব্যক্তির জন্য তার পালঙ্কটি সেই জায়গা যেখানে তিনি প্রতি রাতে এক ঘন্টা পড়েন। অন্য কারও জন্য, পালঙ্কটি যেখানে তিনি টেলিভিশন দেখেন এবং আইসক্রিম খান। একই বস্তু এবং অবস্থানের সঙ্গে বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন সূতি এবং বিভিন্ন অভ্যাস থাকতে পারে।



থাকতে বলা হয়েছিল। সময়ের সাথে সাথে বিষয়গুলো তাদের বিছানার অনুষঙ্গে ঘুমের ক্রিয়াটি যুক্ত করতে শুরু করে এবং এর ফলে তারা যখন বিছানায় উঠে পড়ে তখন দ্রুত ঘুমিয়ে পড়া আরও সহজ হয়ে যায়। তাদের মস্তিষ্ক শিখেছিল যে, ফোন ব্রাউজ করা নয়; টেলিভিশন দেখা নয়; ঘরের দিকে তাকানো নয় বরং সেই ঘরে ঘুমানোই একমাত্র কাজ।

অনুষঙ্গের শক্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল প্রকাশ করে। একটি নতুন পরিবেশে সহজেই কোন অভ্যাস পরিবর্তন করা যেতে পারে। এটি সূক্ষ্ম ইঙ্গিত এবং ইঙ্গিতগুলো যা আপনাকে বর্তমান অভ্যাসের দিকে ঠেলে দেয় তা থেকে মুক্তি পেতে সহায়তা করে। একটি নতুন জায়গায় যান একটি আলাদা কফিশপ, পার্কের একটি বেঞ্চ, আপনার ঘরের এক কোণ যা আপনি খুব কম ব্যবহার করেন এবং সেখানে একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন।

প্রতিদ্বন্দ্বী ইঙ্গিতের মুখে নতুন অভ্যাস গড়ার চেয়ে নতুন অভ্যাসকে নতুন ইঙ্গিতে যুক্ত করা আরও সহজ। আপনি যদি প্রতি রাতে আপনার শোবার ঘরে টেলিভিশন দেখেন তবে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনি যদি আপনার লিভিংরুমে সর্বদা ভিডিও গেমস খেলে থাকেন তাহলে সেখানে পড়াশোনার অভ্যাস গড়ে চেষ্টা ব্যর্থ হতে পারেন। তবে আপনি যখন আপনার স্বাভাবিক পরিবেশের বাইরে চলে যান তখন আপনি আপনার আচরণগত পক্ষপাতিত্বগুলো পিছনে রেখে যান। আপনি পুরোনো পরিবেশগত ইঙ্গিতগুলোর সাথে লড়াই করছেন না, যার ফলে বাধা ছাড়াই নতুন অভ্যাস গঠন সহজ হয়ে যায়।

আরও সৃজনশীল চিন্তা করতে চান? একটি বড় ঘর, একটি ছাদে, বা বিস্তৃত



করতে পারেন। অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়ানো আপনার পক্ষে সহজতর হতে পারে যখন আপনার মস্তিষ্ক চেনা পরিচিত স্টোরের মধ্যে এটি সবসময় কোথায় থাকে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে জানতে না পারে।

আপনি যদি পুরোপুরি নতুন পরিবেশে যেতে না পারেন, তাহলে আপনার বর্তমান পরিবেশটিকে নতুন করে সাজান বা পুনর্বিন্যাস করুন। কাজ, অধ্যয়ন, অনুশীলন, বিনোদন এবং রান্নার জন্য একটি পৃথক স্থান তৈরি করুন। আমি যে মন্ত্রটি দরকারি মনে করি তা হলো “একটি জায়গার, একটিই ব্যবহার”।

যখন আমি একজন উদ্যোগী হিসাবে আমার ক্যারিয়ার শুরু করি, আমি প্রায়শই আমার পালঙ্ঘ থেকে বা রান্নাঘরের টেবিলে কাজ করতাম। সন্ধ্যায়, আমি খেয়াল করে দেখতাম সন্ধ্যাবেলা আমার জন্য কাজ বন্ধ করা খুবই কঠিন হয়ে যায়। কেননা আমার কাজের সময় এবং ব্যক্তিগত সময় শুরুর মধ্যে কোনও স্পষ্ট বিভাজন ছিল না। রান্নাঘরের টেবিলটি কী আমার অফিস নাকি আমি সেখানে খাবার খাই? এই পালঙ্ঘটিতে কী আমি আরাম করি নাকি সেখান থেকে আমি কাজের মেইলগুলো পাঠাই। সবকিছু একই জায়গায় ঘটছিল।

কয়েক বছর পরে আমি শেষ পর্যন্ত আমার অফিসের জন্য একটি পৃথক ঘরসহ একটি নতুন বাড়িতে ওঠার সামর্থ্য অর্জন করতে পারি। হঠাৎ করে, কাজ এমন কিছু ছিল যা “এখানে” ঘটছিল এবং ব্যক্তিগত জীবন এমন কিছু ছিল যা “ওখানে” ঘটছিল। কাজের জীবন এবং গহ জীবনের মধ্যে যখন একটি স্পষ্ট বিভাজন রেখা ছিল তখন আমার মস্তিষ্কের পেশাদার দিকটি বন্ধ করা আমার পক্ষে সহজ ছিল। প্রতিটি ঘরে একটি করে প্রাথমিক ব্যবহার ছিল। রান্নাঘর



আপনার ফোন সমস্ত ধরনের গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য ব্যবহার করতে পারেন, যা একে একটি শক্তিশালী ডিভাইস হিসাবে পরিচয় দান করে। কিন্তু যখন আপনি আপনার ফোন দিয়ে রায় যেকোনো কিছু করতে ব্যবহার করতে পারেন, তখন একে একটি কাজের সাথে যুক্ত করা কঠিন হয়ে যায়। আপনি উৎপাদনশীল হতে চান, তবে আপনি যখনই আপনার ফোনটি খুলবেন তখন সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করা, ইমেইল চেক করা এবং ভিডিও গেম খেলতেও প্রভাবিত হবেন। এটি ইঙ্গিতগুলোর অসম্ভব্যতা।

আপনি ভাবছেন, “ভাই, আপনি বুঝতে পারছেন না। আমি নিউইয়র্ক সিটিতে থাকি। আমার অ্যাপার্টমেন্টটি একটি কবুতরের খোপের মতো। একাধিক ভূমিকা পালন করার জন্য আমার প্রতিটি কক্ষ দরকার, কিন্তু সেটা আমি কীভাবে পাব?” যথেষ্ট পরিষ্কার, যদি আপনার স্থান সীমাবদ্ধ থাকে তবে আপনার ঘরটিকে বিভিন্ন জোনে ভাগ করুন; পড়ার জন্য একটি চেয়ার, লেখার জন্য একটি ডেস্ক, খাওয়ার জন্য একটি টেবিল। আপনি আপনার ডিজিটাল ডিভাইসগুলোর ক্ষেত্রেও একই পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন। আমি এমন একজন লেখককে চিনি যিনি তার কম্পিউটার কেবল লেখার জন্য ব্যবহার করেন, তার ট্যাবলেটটি কেবল পড়ার জন্য এবং তার ফোন কেবল সামাজিক মিডিয়া এবং টেক্সট করার জন্য ব্যবহার করেন। প্রতিটি অভ্যাসের একটি আলাদা ঘর থাকা উচিত।

আপনি যদি এই কৌশলটির সাথে লেগে থাকতে সক্ষম হন তবে প্রতিটি অনুষঙ্গ একটি নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং চিন্তার পদ্ধতির সাথে যুক্ত হবে।

অভ্যাসগুলো এ জাতীয় অনুমানযোগ্য পরিস্থিতিতে উন্নতি লাভ করে। আপনি



প্রয়োজন যা স্থিতিশীল এবং অনুমানযোগ্য।

একটি স্থিতিশীল পরিবেশ যেখানে প্রতিটি জায়গার একটি উদ্দেশ্য এবং
উদ্দেশ্য-ই হলো এমন একটি পরিবেশ যেখানে অভ্যাসগুলো সহজেই গঠিত
হতে পারে।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- অনুষঙ্গে ছোট ছোট পরিবর্তন সময়ের সাথে সাথে আচরণে বড় পরিবর্তন আনতে পারে।
- প্রতিটি অভ্যাস একটি ইঙ্গিত দ্বারা শুরু করা হয়। যে ইঙ্গিতগুলো সুস্পষ্ট এবং অনন্য সেগুলো সবার আগে আমাদের চোখে পড়ার সম্ভাবনা বেশি।
- আপনার পরিবেশে ভাল অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলো সুস্পষ্ট করুন।
- ধীরে ধীরে আপনার অভ্যাসগুলো একক সংকেতের সাথে নয় বরং আচরণের চারপাশের পুরো অনুষঙ্গে জড়িত হয়ে যায়। তখন অনুষঙ্গটিই ইঙ্গিত হয়ে যায়।
- নতুন পরিবেশে নতুন অভ্যাস তৈরি করা আরও সহজ কারণ আপনি পুরানো ইঙ্গিতগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করছেন না



অধ্যায় ৭

আঞ্চ-নিয়ন্ত্রণের গোপন সূত্র

১৯৭১ সালে ভিয়েতনাম যুদ্ধ ঘোড়শ বছরে পা দিতে যাচ্ছিল, কানেক্টিকাট থেকে আসা কংগ্রেসম্যান রবার্ট স্টিল এবং ইলিনয়েস থেকে আসা কংগ্রেসম্যান মরগান মারফি এমন একটি আবিষ্কার করেছিলেন যা আমেরিকান জনসাধারণকে হতবাক করে দিয়েছিল। সেনা পরিদর্শন করতে গিয়ে তারা আবিষ্কার করতে পেরেছিলেন যে সেখানে অবস্থানরত মার্কিন সেনাদের ১৫ শতাংশেরও বেশি হেরোইন আসত্ত্ব ছিল। বিস্তারিত গবেষণায় আরও দেখা গিয়েছিল যে ভিয়েতনামে অবস্থিত ৩৫ শতাংশ সেনা সদস্য হেরোইন নেয়ার চেষ্টা করেছিলেন এবং প্রায় ২০ শতাংশ হেরোইনে আসত্ত্ব ছিলেন। সমস্যাটি তারা প্রাথমিকভাবে যা ভেবেছিলেন তার চেয়েও অনেক খারাপ ছিল।

এই আবিষ্কারের ফলে ওয়াশিংটনে তৎপরতার সৃষ্টি হয়েছিল, যেমন:

প্রেসিডেন্ট নিক্সনের অধীনে ড্রাগ অপব্যবহার প্রতিরোধের স্পেশাল অ্যাকশন অফিস তৈরি করা এবং প্রতিরোধ ও পুনর্বাসনের জন্য প্রচার করা এবং আসত্ত্ব সেনা সদস্যরা দেশে ফিরিয়ে আনার পর পর্যবেক্ষণে রাখা।

লি রবিন্স গবেষণা দলের অন্যতম গবেষক হিসাবে নিযুক্ত ছিলেন। মাদকাস্তি সম্পর্কে স্বীকৃত বিশ্বাসকে পুরোপুরি উল্টে দিয়ে রবিনরা দেখিয়েছিলেন,



তাদের আসক্তি দেশে ফিরে আসার পর রাতারাতি মুছে ফেলেছিল। এই অনুসন্ধানটি সেই সময়ে প্রচলিত দৃষ্টিভঙ্গির বিরোধিতা করেছিল, যা হেরোইন আসক্তিকে একটি স্থায়ী এবং অপরিবর্তনীয় অবস্থা হিসাবে বিবেচনা করত। পরিবর্তে রবিন্স প্রকাশ করেছেন যে পরিবেশে আমূল পরিবর্তন হলে আসক্তি স্বতঃস্ফূর্তভাবে দ্রবীভূত হতে পারে। ভিয়েতনামে সৈন্যরা সারাদিন হেরোইনের ব্যবহারের ইঙ্গিতগুলো দিয়ে পরিবেষ্টিত থেকেছে। এটি যখন তখন পাওয়া সহজ ছিল, তারা যুদ্ধের অবিরাম চাপে জড়িয়ে পড়েছিল, তারা হেরোইন আসক্তি সহযোগিদের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তুলেছিল এবং তারা বাড়ি থেকে কয়েক হাজার মাইল দূরে ছিল। যখন সেনারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে এসেছিল, তখন তারা নিজেদের সেইসব সংকেতবিহীন নতুন পরিবেশে আবিঞ্চিরণ করেছিল। অনুষঙ্গের যখন পরিবর্তন হয়েছে, তখন অভ্যাসটিরও পরিবর্তন হয়েছে।

একটি সাধারণ দ্রাগ ব্যবহারকারীর সাথে এই পরিস্থিতিটির তুলনা করুন। কেউ বাড়িতে বা বন্ধুদের সাথে আসক্ত হয়ে যায়, পুনর্বাসন কেন্দ্রে গিয়ে সুস্থ হয়ে যায়- পুনর্বাসন কেন্দ্রের পরিবেশ তাদের পরিচিত ইঙ্গিতগুলো থাকে না যা তাদের অভ্যাসটিকে প্ররোচিত করে তারপরে তারা আবার তাদের পূর্ববর্তী সমস্ত ইঙ্গিতগুলো দিয়ে বেষ্টিত তাদের পুরোনো প্রতিবেশে ফিরে আসে, যেখান থেকে তারা প্রথমে আসক্ত হয়েছিল। এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই যে সাধারণত আপনি এমন নম্বর দেখতে পান যা ভিয়েতনামের স্টাডিতে যা পাওয়া গিয়েছিল ঠিক তার বিপরীত। সাধারণত ৯০% হেরোইন ব্যবহারকারী পুনর্বাসন থেকে দেশে ফিরে পুনরায় আসক্ত হন।



আপনার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণের অভাবে হয়েছে, এমনকি আপনি একজন খারাপ ব্যক্তি হিসেবেও পরিচিত হতে পারেন। কিছুটা শৃঙ্খলা আমাদের সমস্ত সমস্যার সমাধান করবে এই ধারণাটি আমাদের সংস্কৃতিতে গভীরভাবে অন্তর্ভুক্ত। সাম্প্রতিক গবেষণাটি অবশ্য আলাদা কিছু দেখায়। বিজ্ঞানীরা যখন এমন লোকদের বিশ্লেষণ করেন যাদের দেখে মনে হয় তাদের অভাবনীয় স্ব-নিয়ন্ত্রণ রয়েছে, দেখা যায় যারা নিজেকে নিয়ন্ত্রণে আনতে লড়াই করছে অভাবনীয় স্ব-নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা থাকা ব্যক্তিরা তাদের চেয়ে কিছুই আলাদা নয়। পরিবর্তে “শৃঙ্খলাবন্ধ” মানুষরা এমনভাবে তাদের জীবনকে কাঠামোবন্ধ করে যেখানে তাদের কোন বিরাট ইচ্ছাশক্তি এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হয় না। অন্য কথায় তারা লোভনীয় পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয় করে।

সর্বোত্তম স্ব-নিয়ন্ত্রণ করতে পারা মানুষরা সাধারণত তাদের স্ব-নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতাকে খুবই কম ব্যবহার করেন। যখন আপনাকে এটি প্রায়শই ব্যবহার করতে না হয় তখন আত্ম-সংযম অনুশীলন করা সহজ। সুতরাং অবশ্যই অধ্যবসায়, সহিষ্ণুতা এবং ইচ্ছাশক্তি সাফল্যের জন্য অপরিহার্য, তবে এই গুণাবলিগুলো উন্নতির উপায় এটা নয় যে আপনি আরও সুশৃঙ্খল ব্যক্তি হওয়ার প্রচেষ্টা চালাবেন বরং আপনার চারপাশে আরও শৃঙ্খলাবন্ধ পরিবেশ তৈরি করলে আপনি এটা সহজেই করতে পারবেন।

মন্তিক্ষে কোনও অভ্যাস গঠনের পরে কী ঘটে তা বুঝতে পারলে এই পাল্টা ধারণাটি আরও বেশি অর্থবোধক হয়ে ওঠে। একটি অভ্যাস যা মনের মধ্যে এনকোড করা রয়েছে যখনই প্রাসঙ্গিক পরিস্থিতি দেখা দেয় তখন তা ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত হয়ে ওঠে। টেক্সাসের অস্টিনের চিকিৎসক প্র্যাটি



সিগারেটে আকুল অবস্থায় আবিষ্কার করলো। ইঙ্গিতগুলো তখনও তার অভ্যন্তরে সুপ্ত ছিল; তিনি কেবল সেগুলো প্রকাশ পাওয়ার মতো কোনো পরিবেশে যাননি ।।

একবার কোনও অভ্যাস এনকোড হয়ে যাওয়ার পরে যখনই পরিবেশগত ইঙ্গিত দেখা দেয় তখনই তা করার তাগিদ অনুভূত হয়। আচরণের পরিবর্তনের কৌশলগুলোর উল্টো পথে বিপদ ডেকে আনার এটি একটি কারণ হতে পারে। স্তুলকায় মানুষদের ওজন হ্রাস নিয়ে লজ্জা দেয়ার ফলে তারা অধিক চাপ বোধ করতে পারে এবং ফলস্বরূপ অনেক মানুষ এইসব মোকাবিলার জন্য তাদের প্রিয় কৌশলটিতে ফিরে আসে অতিরিক্ত খাওয়া। ধূমপায়ীদের কালো রঙের ফুসফুসের ছবি দেখানো উচ্চস্তরের উদ্বেগের দিকে পরিচালিত করে, যা বহু মানুষকে আরও বেশি সিগারেট খাওয়ার দিকে নিয়ে যেতে পারে। আপনি যদি ইঙ্গিত সম্পর্কে সতর্ক না হন তবে আপনি যে আচরণটি পরিবর্তন করতে চান তা বারবার ঘটতে পারে।

খারাপ অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় অনুঘটক প্রক্রিয়াটি নিজেই নিজেকে পালন করতে থাকে। তারা যে অনুভূতিগুলোকে নিশ্চল করার চেষ্টা করে তাদেরই আবার প্রতিপালন করে। আপনার খারাপ লাগছে, তাই আপনি জান্ত ফুড খাচ্ছেন। আবার আপনি জান্ত ফুড খাওয়ার কারণে আপনার খারাপ লাগছে। টেলিভিশন দেখা আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করায়, তাই আপনি আরও বেশি টেলিভিশন দেখেন 'কারণ টেলিভিশন দেখার কারণে অন্য কিছু করার কর্মশক্তি' আপনার অবশিষ্ট থাকে না। আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উদ্বিগ্নিতা আপনাকে উদ্বেগিত করে তোলে, যার ফলে আপনি আপনার উদ্বেগকে সহজ করতে



বাসনা সৃষ্টি করে। একবার আপনি কিছু লক্ষ্য করলে, আপনি এটি চাইতে শুরু করেন। এই প্রক্রিয়াটি সর্বদা ঘটে চলেছে এবং প্রায়শই আমাদের উপলব্ধির বাইরে। বিজ্ঞানীরা দেখতে পেয়েছেন যে আসত্ত্ব ব্যক্তিদেরকে মাত্র তেব্রিশ মিলিসেকেন্ডের জন্য কোকেনের ছবি দেখানো মস্তিষ্কের পুরষ্ঠারের পথকে উদ্বিগ্নিত করে এবং আকাঙ্ক্ষার সঞ্চার করে। এত দ্রুত গতি মস্তিষ্কের সচেতনভাবে কোন কিছু নিবন্ধিত করার জন্য সুবিধাজনক নয় আর আসত্ত্বের আপনাকে বলতেও পারবে না তারা কী দেখেছিল কিন্তু তবু ড্রাগটি তাদের সমানভাবে আকৃষ্ট করেছিল।

একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা হলো আপনি কোনও খারাপ অভ্যাসকে ভাঙ্গতে পারেন তবে এটি সম্পূর্ণ ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা আপনার নেই। অভ্যাসের মানসিক খাঁজগুলো একবার আপনার মস্তিষ্কে খোদাই হয়ে গেলে তাদের পুরোপুরি সরিয়ে ফেলা প্রায় অসম্ভব - এমনকি তারা বেশ কিছু সময়ের জন্য অব্যবহৃত থাকলেও এবং এর অর্থ হল যে কেবল প্রলোভনের বিরুদ্ধে লড়াই করা একটি অকার্যকর কৌশল। বাধায় ভরা জীবনে প্রশান্ত মনোভাব বজায় রাখা কঠিন। এটি শরীরের খুব বেশি শক্তি খরচ করে ফেলে। স্বল্প সময়ে আপনি প্রবল প্রলোভনকে বেছে নিতে পারেন। দীর্ঘমেয়াদে আমরা যে পরিবেশে থাকি তার একটি পণ্য হয়ে উঠি। এটিকে সহজ কথায় বলতে গেলে, আমি কখনও কাউকে কোন নেতৃত্বাচক পরিবেশে ইতিবাচক অভ্যাসের সাথে আঁকড়ে থাকতে দেখিনি। একটি অত্যন্ত নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হলো উৎস থেকে খারাপ অভ্যাস কেটে বাদ দেয়া। একটি খারাপ অভ্যাসকে দূর করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো এটির ইঙ্গিতগুলোর সংক্রমণকে হ্রাস করা।



পারেননি তবে হিংসা ও পরশ্চীকাতরতা জাগ্রত করে এমন সোশ্যাল মিডিয়া
অ্যাকাউন্টগুলো অনুসরণ করা বন্ধ করুন।

- আপনি যদি টেলিভিশন দেখায় খুব বেশি সময় নষ্ট করেন,
ঘর থেকে সরিয়ে নিন।
- আপনি যদি ইলেক্ট্রনিক্সে অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় করে থাকেন তবে সর্বশেষ
প্রযুক্তি গিয়ারগুলোর রিভিউ পড়া ছেড়ে দিন।
- আপনি যদি অনেক বেশি ভিডিও গেম খেলে সময় পার করে থাকেন, তাহলে
কনসোলটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে এটি একটি
প্যাকেটে মুড়িয়ে রাখুন।

এই অনুশীলনটি আচরণের পরিবর্তনের প্রথম সূত্রের একটি বিপরীত। খারাপ
অ্যাভাস বাদ দেয়ার জন্য এর উদ্দীপনগুলোকে সুস্পষ্ট করার পরিবর্তে, আপনি
এটিকে অদৃশ্য করতে পারেন। এ জাতীয় কার্যকর পরিবর্তনগুলো যে কতটা
কার্যকর হতে পারে তা নিয়ে আমি নিজেও প্রায়শই অবাক হয়ে যাই। একটি
ইঙ্গিত মুছলে পুরো অভ্যাসই বিবর্ণ হয়ে যায়।

স্ব-নিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্প-মেয়াদী কৌশল, দীর্ঘমেয়াদী নয়। আপনি একবার বা
দু’বার প্রলোভনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করতে সক্ষম হতে পারেন তবে প্রতিবার
আপনার আকাঙ্ক্ষাকে এড়িয়ে গিয়ে প্রবল ইচ্ছাশক্তিটি সংগ্রহ করার সম্ভাবনা
কম। আপনি যখনই সঠিক কাজটি করতে চান তখন ইচ্ছাশক্তিটির একটি
নতুন মাত্রা আহ্বান করার পরিবর্তে, আপনার পরিবেশটিকে অনুকূল করলে
আপনার কর্মশক্তির আরও ভাল ব্যয় হবে। এটি আত্ম-নিয়ন্ত্রণের রহস্য।
আপনার ভাল অভ্যাসের ইঙ্গিত ও সংকেতগুলোকে সুস্পষ্ট এবং আপনার



বাদ দেয়ার জন্য এর উদ্দীপনগুলোকে সুস্পষ্ট করার পরিবর্তে, আপনি
এটিকে অদৃশ্য করতে পারেন।

- একবার অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে তা ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা কম। উচ্চ
আত্ম-নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা সম্পন্ন মানুষরা লোভনীয় পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয়
করে। প্রতিরোধের চেয়ে প্রলোভন এড়ানো সহজ।
- একটি খারাপ অভ্যাসকে দূর করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলোর মধ্যে
একটি হলো এটির ইঙ্গিতগুলোর সংক্রমণকে হ্রাস করা।
- আত্ম-নিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্পমেয়াদী কৌশল, দীর্ঘমেয়াদী নয়।



দ্বিতীয় সূত্র

এটাকে আকর্ষণীয় করুন



অধ্যায় ৮

কীভাবে একটি অভ্যাসকে অনিবার্য করা যায়

১৯৪০-এর দশকে নিকো টিনবারজেন নামে একজন ডাচ বিজ্ঞানী একাধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছিলেন যা ‘কী আমাদেরকে অনুপ্রাণিত করে’ তার ব্যাপারে আমাদের উপলব্ধির পরিবর্তন ঘটিয়েছিল। টিনবারজেন (যিনি অবশ্যে তাঁর কাজের জন্য নোবেল পুরস্কার পেয়েছিলেন) ‘হারিং গাল’দের তদন্ত করেছিলেন। হারিং গাল এক ধরনের ধূসর এবং সাদা শঙ্খচিল, প্রায়শই উত্তর আমেরিকার সমুদ্র উপকূলে উড়তে দেখা যায়।

প্রাপ্তবয়স্ক হারিং গালগুলোর চতুর্ভুতে একটি ছোট লাল বিন্দু রয়েছে এবং টিনবারজান লক্ষ্য করেছেন যে সদ্য জন্ম নেয়া গাল ছানারা যখনই ক্ষুধার্ত হয় এবং খাবার চায় তখন তারা তাদের প্রাপ্তবয়স্ক মায়ের ঠোঁটের লাল বিন্দুটিতে ঠোকর দিতে থাকে। একটি পরীক্ষা শুরু করতে, টিনবারজেন কার্ডবোর্ড দিয়ে একটি প্রাপ্ত বয়স্ক হারিং গালের দেহ ছাড়াই কেবল একটি মাথা বানিয়েছিলেন এবং তাতে ঠোঁটের কাছটায় লাল বিন্দু দিয়েছিলেন। বাবা-মা বাসা ছেড়ে খাদ্যের খোঁজে উড়তে যাওয়ার পরে সে বাসাতে গিয়ে তিনি ছানাগুলোকে এই



তাদের মায়ের চঞ্চুতে ঠোকর দিচ্ছে। সেই লাল বিন্দুগুলোর জন্য তাদের স্পষ্ট অনুরূপ ছিল যেন তারা জন্ম থেকেই তারা জিনগতভাবে এই লাল বিন্দুর জন্য তাদের কার্যক্রম নির্দিষ্ট ছিল। শীঘ্রই টিনবারজান আবিষ্কার করলেন যে লাল দাগটি তত বড়, ছানাগুলো তত দ্রুত ঠোকর দেয়। অবশ্যে তিনি তিনটি বড় লাল বিন্দু যুক্ত একটি কার্ডবোর্ডের মাথা তৈরি করেছিলেন। তিনি যখন এটি নীড়ের উপরে রাখলেন, তখন বাচ্চা পাখিরা আনন্দে পাগল হয়ে গেল। তারা ছোট লাল বিন্দুগুলোতে এমনভাবে ঠোকর দিতে থাকল যেন এগুলো তাদের মধ্যে দেখা সবচেয়ে বড় বস্তু।

টিনবারজেন এবং তার সহকর্মীরা অন্যান্য প্রাণীদের মধ্যেও একই রকম আচরণ আবিষ্কার করেছিলেন। উদাহরণস্বরূপ গেলাগ হংস একটি মাটির কাছাকাছি বাসা বানানো পাখি। মাঝেমধ্যে মা নীড়ের চারপাশে ধোরাঘুরি করার সময়, ডিমগুলোর মধ্যে একটি গড়িয়ে বাসা থেকে বের হয়ে আসে এবং কাছাকাছি ঘাসে স্থির হয়ে যায়। যখনই এই ঘটনা ঘটে, গ্রেলাগ হংস তার ডিমাটকে ঠোঁট এবং ঘাড় ব্যবহার করে নীড়ের মধ্যে ফিরিয়ে আনে।

টিনবারজান আবিষ্কার করেছিলেন যে হংস নিকটবর্তী যেকোনো গোলাকার বস্তু যেমন বিলিয়ার্ড বল বা লাইট বাল্বকে একই ভাবে আবার নীড়ের মধ্যে টেনে নিয়ে যায়। বস্তু যত বড় হয়, তাদের প্রতিক্রিয়া তত বেশি হয়। একটি হংস এমনকি একটি ভলিবলের পিছনে ঠেলে সেটাকে নিয়ে যাওয়া এবং এটার উপরে বসার জন্য প্রাণান্তকর চেষ্টা করেছিল। বাচ্চা গালগুলো যেমন স্বয়ংক্রিয়ভাবে লাল বিন্দুতে ঠোকর দেয়, গ্রাইলাগ হংসও তেমনি একটি স্বতঃস্ফূর্ত নিয়ম অনুসরণ করে, ‘আমি যখন কাছাকাছি কোনও বৃত্তাকার বস্তু



সংক্ষরণ আসে, তখন এটি অনেকটা একটা ক্রিসমাস গাছের মতো আলোকিত হয়। বিজ্ঞানীরা এই অতিরঞ্জিত উদ্দীপনাগুলোকে অতিপ্রাকৃত অনুপ্রেরণা হিসাবে উল্লেখ করেছেন। একটি অতিপ্রাকৃত ইঙ্গিত, বাস্তবতার একটি ভারী সংক্ষরণ; যেমনটি তিনটি লাল বিন্দুসহ ঠোঁট বা একটি ভলিবলের আকারের মতো একটি ডিম এবং এটি স্বাভাবিকের চেয়ে অধিক শক্তিশালী প্রতিক্রিয়া দেখায়।

অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা। এগুলো আমাদের কাছে প্রাকৃতিকভাবে আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলোকে অতিরঞ্জিত করে এবং ফলস্বরূপ আমাদের প্রবৃত্তিগুলো বন্য হয়ে পড়ে; অতিরিক্ত শপিং অভ্যাস, সোশ্যাল মিডিয়া অভ্যাস, অশ্লীল অভ্যাস, খাদ্যাভ্যাস এবং অন্য অনেকের দিকে চালিত করে।

ইতিহাস যদি পথ প্রদর্শক হিসাবে কাজ করে তাহলে ভবিষ্যত আজকের সময়ের চেয়ে আরও অতিরঞ্জিত ও আকর্ষণীয় হবে। বর্তমান ট্রেন্ড- মস্তিষ্কের পুরস্কার জয়ের প্রবণতাকে আরও ঘনীভূত করার দিকে এবং ইঙ্গিতগুলোকে আরওলোভনীয় হয়ে উঠতে উৎসাহিত হওয়ার দিকে নিয়ে যাচ্ছে। জান্স ফুড প্রাকৃতিক খাবারের চেয়ে চেয়ে ক্যালোরির আরও ঘনীভূত রূপ। হার্ডড্রিফ্স বিয়ারের তুলনায় অ্যালকোহলের আরও ঘনীভূত রূপ। ভিডিও গেমস বোর্ড গেমের চেয়ে খেলার আরও বেশি ঘনীভূত রূপ। প্রকৃতির সাথে তুলনা করে, এই আনন্দ-সমৃদ্ধ অভিজ্ঞতাগুলোকে প্রতিরোধ করা শক্ত। আমাদের এখনো পূর্বপুরুষদের মস্তিষ্ক রয়েছে তবে প্রলোভনের উপাদান তাদের থেকে কয়েক গুণ বেশি। এমন প্রলোভনের মুখোমুখি তাদের কখনও হতে হয়নি।

যদি আপনি কোনও আচরণের সন্তান্যতা বাঢ়াতে চান, তবে আপনাকে এটি



সমস্ত অভ্যাস যে ডোপামিন স্পাইক অনুযায়ী কাজ করে সেই বায়ো-সিগনেচার জৈবিক পরীক্ষা দিয়েই শুরু করতে পারি ।

ডোপামিন চালিত প্রতিক্রিয়ার আবর্ত

বিজ্ঞানীরা ডোপামিন নামক নিউরোট্রান্সমিটার পরিমাপ করার মাধ্যমে একটি তীব্র আকস্মিক ঘটনার যথাযথ মুহূর্তটি পর্যবেক্ষণে রাখতে পারেন । ১৯৫৪ সালে ডোপামিনের গুরুত্ব স্পষ্ট হয়ে ওঠে যখন স্নায়ুবিজ্ঞানী জেমস ওল্ডস এবং পিটার মিলনার একটি পরীক্ষা চালিয়েছিলেন যা ইচ্ছা এবং আকাঙ্ক্ষার পিছনে স্নায়ুবিক প্রক্রিয়া প্রকাশ করেছিল ।

ইঁদুরের মস্তিষ্কে ইলেক্ট্রোড রোপণ করে গবেষকরা ডোপামিনের মুক্তি অবরুদ্ধ করেছিলেন । বিজ্ঞানীদের অবাক করে বলা যায়, ইঁদুরগুলো বাঁচার সমস্ত ইচ্ছা হারিয়ে ফেলে । তারা খেত না বংশ-বৃদ্ধি প্রক্রিয়ায় লিপ্ত হত না । তারা কিছুই কামনা করেনি । কিছু দিনের মধ্যেই প্রাণীরা তৃষ্ণায় মারা গেল ।

পরবর্তী গবেষণাগুলোতে অন্যান্য বিজ্ঞানীরাও মস্তিষ্কের ডোপামিন-প্রকাশের অংশগুলোকে বাধা দিয়েছিলেন তবে এবার তারা ডোপামাইনহাসকারী উপাদান চিনিতে মিশ্রিত করে সামান্য কয়েক ফোঁটা করে ইঁদুরগুলোর মুখে দিয়েছিলেন । ছোট ইঁদুরের মুখগুলো আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে গিয়েছিল যখন তারা এইসুস্থাদু পদার্থ থেকে উপভোগযোগ্যস্বাদ গ্রহণ করেছিল । যদিও ডোপামিনকে অবরুদ্ধ করা হয়েছিল, তারা চিনি আগের মতোই পছন্দ করেছে; তারা কেবল এটি আর খেতে চায় নি । আনন্দ উপভোগ করার ক্ষমতাটি রয়ে গেল, তবে



প্রতিবার একটি বাক্সে নাক ঠোকাবার সময় ডোপামিনের একটি শক্তিশালী আঘাত তাদের দেয়াহয়েছিল, ফলে কয়েক মিনিটের মধ্যেই ইঁদুরগুলো একটি তীব্র আকর্ষণের বিকাশ ঘটিয়েছিল এবং তারা প্রতি ঘন্টায় আটশো বার বক্সে নাক ঠেকানো শুরু করেছিল। (মানুষও এর আলাদা নয়; গড়ে ক্যাসিনোতে একজন স্লট মেশিন খেলোয়াড় প্রতি ঘন্টার ছয় শত বার স্লটের চাকা ঘোরায়) অভ্যাসগুলো ডোপামিন-চালিত প্রতিক্রিয়ার আবর্ত। প্রতিটি আচরণই উচ্চতর অভ্যাস তৈরি সম্ভাবনা নিয়ে আসে- ড্রাগ নেয়া, জাঙ্ক ফুড খাওয়া, ভিডিও গেম খেলা, সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করা ডোপামিনের উচ্চ স্তরের সাথে সম্পর্কিত। একই ব্যাপারটি আমাদের সবচেয়ে মৌলিক অভ্যাসগত আচরণ যেমন খাবার খাওয়া, জল পান করা, বংশবিস্তারে নিয়োজিত হওয়া এবং সামাজিকভাবে মিথস্ক্রিয়া করার ক্ষেত্রেও ঘটে থাকে।

বছরের পর বছর ধরে বিজ্ঞানীরা মনে করেছিলেন ডোপামিন হচ্ছে পুরোটাই আনন্দের বিষয়, তবে এখন আমরা জানি যে এটি অনুপ্রেরণা, শেখা এবং সূতিশক্তি, শান্তি ও বিদ্রোহ এবং স্বেচ্ছাসেবী আচরণসহ অনেক স্নায়ুবিক প্রক্রিয়াতে কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে।

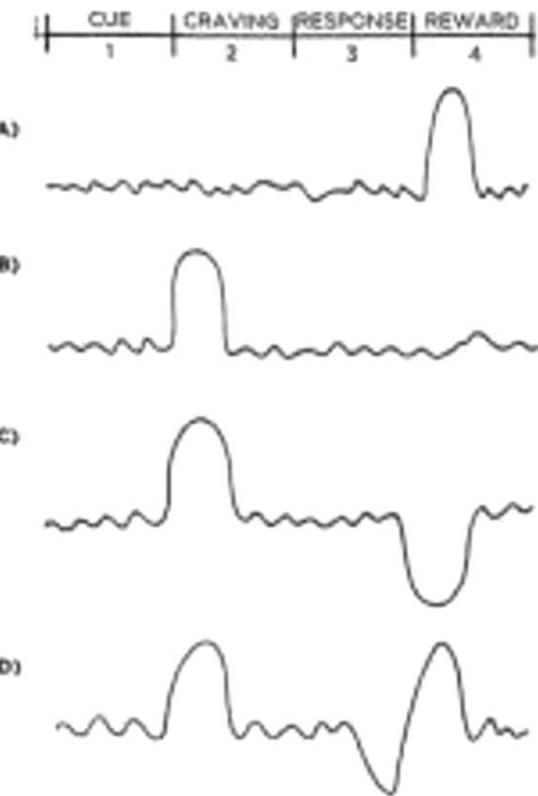
অভ্যাসের ক্ষেত্রে মূল গ্রহণযোগ্যতাটি হলো; ডোপামিন কেবল যখন আপনি আনন্দ উপভোগ করেন তা নয়, আপনি যখন এটি প্রত্যাশা করেন তখনও মুক্ত হয়। জুয়া আসত্ত্বের বাজি ধরার আগেই ডোপামিন স্পাইক করে থাকে, জয়ের পরে নয়। কোকেন আসত্ত্বের পাউডারটি দেখার পরেই ডোপামিনের উৎসাহ পায়, তারা তা গ্রহণের পরে নয়। যখনই আপনি পূর্বানুমান করেন যেকোনো সুযোগ পুরস্কার নিয়ে আসবে, আপনার ডোপামিন স্তরগুলোতে প্রত্যাশার



হওয়া পুরস্কার সিস্টেমটি আর আপনি যখন সত্যিকারের পুরস্কার পান সেই
পুরস্কারের সিস্টেমটি মোটেও আলাদা নয়- এই দুইটি অভিন্ন। এইকারণেই
কোন কিছু অভিজ্ঞতার প্রত্যাশা প্রায়শই এটি অর্জনের চেয়ে ভাল অনুভব
করাতে পারে। ছোটবেলায় ক্রিসমাস সকালের কথা চিন্তা করা ছিল
উপহারগুলো খোলার চেয়েও বেশি আনন্দদায়ক। একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে,
আসন্ন ছুটিতে অবকাশ ঘাপনের স্বপ্ন দেখা সত্যিকারের অবকাশ কাটানোর
চেয়ে বেশি উপভোগ্য। বিজ্ঞানীরা এটিকে “চাওয়া” এবং “পছন্দ করা”র মধ্যে
পার্থক্য হিসাবে উল্লেখ করেছেন।

ডোপামিনের উর্ধ্বগতি বা ডোপামিন স্পাইক

আপনার মন্তিক্ষে পুরস্কার পছন্দ করার চেয়ে পুরস্কার চাওয়ার জন্য অনেক বেশি
নিউরাল সার্কিটরি বরাদ্দ রয়েছে। মন্তিক্ষে ‘চাওয়ার’ কেন্দ্রগুলো বৃহত্তর :
মন্তিক্ষের স্টেম, নিউক্লিয়াস অ্যাকুম্বেন্স, সেন্ট্রোল ট্যাগমেন্টাল অঞ্চল, ডোরসাল
স্ট্রাইটাম, অ্যামিগডালা এবং প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্সের অংশ জুড়ে এটি বিস্তৃত।
অপরদিকে মন্তিক্ষের ‘পছন্দ’ এর কেন্দ্রগুলো তুলনামূলকভাবে অনেক ছোট।
: এগুলোকে প্রায়শই ‘হেডোনিক হট স্পট’ হিসাবে উল্লেখ করা হয় এবং যেগুলো
পুরো মন্তিক্ষে জুড়ে ছোট ছোট দ্বীপের মতো বিদ্যমান। উদাহরণস্বরূপ গবেষকরা
দেখতে পেয়েছেন যে নিউক্লিয়াস অ্যাকুম্বেন্স-এর ১০০ শতাংশ সক্রিয় হয় যখন
আমরা কোন পুরস্কার চাই বা পাওয়ার ইচ্ছে পোষণ করে থাকি। কিন্তু পছন্দের
সময় এই একই কাঠামোর মাত্র ১০ শতাংশ সক্রিয় হয়।



চিত্র ৯ : একটি অভ্যাস শেখার আগে (A), ডোপামাইন মুক্ত হয় যখন প্রথমবারের জন্য পুরস্কারটির অভিজ্ঞতা হয়। পরের বার (B) এর চারপাশে, কোনও উদ্দীপনা শনাক্ত হওয়ার সাথে সাথেই পদক্ষেপ নেওয়ার আগেই ডোপামিন মুক্ত হয়। যখনই উদ্দীপনা শনাক্ত হয় এই স্পাইক বা উর্ধ্বগতি একটি ইচ্ছার অনুভূতি ও আকাঙ্ক্ষার দিকে চালিত করে যার ফলে আমরা আকুল হয়ে পদক্ষেপ নিই। একবার কোন অভ্যাস যখন শেখা হয়ে যায়, তখন পুরস্কার পাওয়ার অভিজ্ঞতা ডোপামিন মুক্ত করে না, কারণ আমরা আগেই জানা পুরস্কারের প্রত্যাশা করে ফেলি। তবে আপনি যদি কোনও ইঙ্গিত দেখেন এবং পুরস্কারের প্রত্যাশা করেও পুরস্কার না পান তবে ডোপামিন হতাশায় নেমে যাবে (C)। ডোপামাইন প্রতিক্রিয়ার সংবেদনশীলতা স্পষ্টভাবে দেখা যাবে যখন কোনও পুরস্কার দেরি (D)।



আশা কৰেছিলেন তার থেকে একটু পরে পুরস্কারটি আসে, আবার ডোপামাইন স্পাইক করে। যেন মস্তিষ্ক বলছে, “দেখো! আমি জানতাম আমি ঠিক আছি পরের বার এই ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে ভুলবে না।”

মস্তিষ্ক তৃষ্ণা এবং আকাঙ্ক্ষার জন্য দায়ী অঞ্চলগুলোকে এত মূল্যবান জায়গা বরাদ্দ দেয়ার বিষয়টিই এই প্রক্রিয়াগুলোর গুরুত্ব প্রমাণ করে। আকাঙ্ক্ষা এমন ইঞ্জিন যা আচরণ চালায়। প্রতিটি পদক্ষেপ আমরা নিই তার পূর্বে জন্ম নেয়া প্রত্যাশার কারণে। পুরস্কারের আকাঙ্ক্ষা একে প্রতিক্রিয়ায় রূপ দেয়।
এই অন্তর্দৃষ্টিগুলো আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় সূত্রের গুরুত্ব প্রকাশ করে।
আমাদের অভ্যাসকে আকর্ষণীয় করে তোলা দরকার কারণ এটি পুরস্কার অভিজ্ঞতার একটি প্রত্যাশা যা আমাদের প্রেরণা দেয় সর্বাঙ্গে কাজটি করে ফেলার। এখানেই প্রলোভনের স্তুপীকরণ বা ‘টেমপটেশন বান্ডিলিং’ নামে পরিচিত একটি কৌশল কার্য্যকর হয়।

যেভাবে প্রলোভনের বান্ডিলিং ব্যবহার করে আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলবেন

আয়ারল্যান্ডের ডাবলিনের বৈদ্যুতিক ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের শিক্ষার্থী রোনান বাইন নেটফ্লিক্স দেখতে খুব পছন্দ করতেন, তবে তিনি আরও জানতেন যে তিনি এখন যা করছেন তার আরো বেশি ব্যায়াম করা উচিত। এখানে তিনি তার ইঞ্জিনিয়ারিং দক্ষতাটিকে কাজে লাগালেন, বাইন তার নিশ্চল বাইকটির খানিকটা সংস্করণ করে ব্যায়াম করার উপযুক্ত করে এটিকে তার ল্যাপটপ এবং টেলিভিশনের সাথে সংযুক্ত করেন। তারপরে তিনি একটি কম্পিউটার প্রোগ্রাম



তিনি গতি বেশি করলে আবার নেটফ্লিক্স শো চালু হয়ে যাবে। আমার এক ভঙ্গের কথায় তিনি, “একবারে স্তুলতা দূর করা এবং নেটফ্লিক্সের আনন্দ দুটোই নিছিলেন।”

তিনি নিজের অনুশীলনের অভ্যাসকে আরও আকষণীয় করে তোলার জন্য প্রলোভন বাণ্ডেলিং এর কাজও করছিলেন। প্রলোভন বাণ্ডেলিং ‘যা আপনি করতে চেয়েছিলেন’- এই ক্রিয়াকে ‘যা আপনার করা দরকার’ ক্রিয়ার সাথে যুক্ত করে কাজ করে। বাইরের ক্ষেত্রে, তিনি নেটফ্লিক্স (যে জিনিসটি তিনি করতে চেয়েছিলেন) দেখার জন্য তার নিশ্চল বাইক চালানোর (যা করা তার প্রয়োজন ছিল) বাণ্ডেলিং করেছিলেন।

ব্যবসাসমূহ প্রলোভন বাণ্ডেলিং এ প্রচণ্ড দক্ষ হয়। উদাহরণস্বরূপ, আমেরিকান ব্রডকাস্টিং সংস্থা, যা আরও সাধারণভাবে এবিসি নামে পরিচিত, ২০১৪-২০১৫ মৌসুমে প্রতি বৃহস্পতিবার রাতের টেলিভিশন লাইনআপ চালু করার মাধ্যমে তারা প্রচুর পরিমাণে প্রলোভন বাণ্ডেলিং-কে প্রচার করেছিল। প্রতি বৃহস্পতিবার, সংস্থাটি চিত্রনাট্যকার শোভা রাইমস তৈরি করা তিনটি অনুষ্ঠান প্রচার করত গ্রেস অ্যানাটমি, স্ক্যানডাল এবং হাই টু গেট অ্যওয়ে উইথ মার্ডার। তারা এটিকে “টিজিআইটি অন এবিসি” হিসাবে চিহ্নিত করেছিলেন (টিজিআইটি হলো থ্যাঙ্কস গড ইটস থার্সডে) শো প্রচারের পাশাপাশি, এবিসি দর্শকদের পপকর্ন তৈরি করতে, রেড ওয়াইন পান করতে এবং সঞ্চ্যা উপভোগ করতে উৎসাহিত করেছিল।

এবিসির অনুষ্ঠান পরিকল্পনা প্রধান অ্যান্ড্রু কুবিস এই প্রচারের পিছনের পরিকল্পনাটি বর্ণনা করেছেন; “আমরা বৃহস্পতিবার রাতকে দর্শকদের অনুষ্ঠান টেলিভিশনে স্টেট একটি স্কেলেট সিম্পল মেনে প্রেসের্বেশন স্টোরে স্টী



এবং পপকর্ন খাওয়া) তার সাথে দর্শকদের যা করার প্রয়োজন ছিল (তাদের অনুষ্ঠানগুলো দেখা) তার সংযোগ স্থাপন করছিলেন।

সময়ের সাথে সাথে মানুষ এবিসিদেখার সাথে স্বাচ্ছন্দ্য এবং বিনোদন বোধ করার সংযোগ স্থাপনকরতে শুরু করে। প্রতি বৃহস্পতিবার যদি আপনি রাত ৮ টায় পপকর্ন খান এবং রেড ওয়াইনপান করেন তাহলে ‘প্রতি বৃহস্পতিবার, রাত ৮ টা মানে আপনার কাছে আরাম করা এবং বিনোদিত হওয়ার সময় হিসাবে চিহ্নিত হয়ে যাবে। পুরুষার উদ্দীপনার সাথে যুক্ত হয় এবং টেলিভিশন চালু করার অভ্যাসটি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে।

আপনি যদি একই সাথে আপনার পছন্দের কোনও কাজ করতে পারেন তবে নির্দিষ্ট আচরণটি আপনার কাছে আকর্ষণীয় হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। সম্ভবত আপনি সর্বশেষ সেলিব্রিটি গসিপ সম্পর্কে শুনতে চান, কিন্তু আপনার স্তুলতাও কমানো জরুরি। প্রলোভন বা টেম্পটেশন বাণিলিং ব্যবহার করে, আপনি জিমেই ট্যাবলয়েডগুলো পড়তে এবং রিয়েলিটি শোগুলো দেখতে পারেন। হতে পারে আপনি পেডিকিউর করাতে চান, তবে আপনার ইমেল ইনবক্সটি চেক করা এবং ইমেইলের উত্তর দেয়া জরুরি। সমাধান : অতিরিক্ত ইমেইলের কাজটি করতেকরতে আপনি পেডিকিউর নিতে পারেন।

প্রলোভন বা টেম্পটেশন বাণিলিং মনোবিজ্ঞানের একটি তত্ত্বের প্রয়োগ যা প্রিম্যাকেরনীতি হিসাবে পরিচিত। অধ্যাপক ডেভিড প্রিম্যাকের কাজের উপরে নামকরণ করা এই নীতিটির মূল বক্তব্য হচ্ছে “বেশি সম্ভাব্য আচরণগুলোকে সম্ভাব্য আচরণগুলোকে শক্তিশালী করে।” অন্য কথায় আপনি যদি সত্যিই অতিরিক্ত কাজের ইমেইলগুলো প্রসেস করতে নাও চান তবুও আপনি এটি



তৈরি করতে পারেন।

অভ্যাস সংযুক্তিকরণ + প্রলোভন বাডেলিং এর সূচিটি হলো :

১. [বর্তমান অভ্যাস] এরপরে, আমি [যে অভ্যাসটি আমার প্রয়োজন] করবো।
২. [যে অভ্যাসটি আমার দরকার] করার পরে আমি [অভ্যাসটি আমি চাই] করবো।

আপনি যদি সকালে উঠে সংবাদ পড়তে চান,
প্রকাশকরার অভ্যাসটি তৈরি করাও প্রয়োজন, তাহলে
তবে আপনার সকালে কৃতজ্ঞতা:

১. আমি আমার সকালের কফি পাওয়ার পরে আমি একটি জিনিস বলব যা
আমি গতকাল ঘটেছে এবং যার জন্য আমিকৃতজ্ঞ। (প্রয়োজন)
২. যখনই আমি গতদিনের একটি বিষয়ের জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবো,
তারপরেই আমি সংবাদ পড়ব। (চাওয়া)

আপনি যদি খেলা দেখতে চান, কিন্তু আপনার সেলস কলও করা দরকার,
তাহলে :

১. আমার মধ্যাহ্নভোজনের বিরতি থেকে ফিরে আসার পরে তিনটি সন্তাব্য
ক্লায়েন্টকে কল করবো। (প্রয়োজনীয়তা)
২. তিনটি সন্তাব্য ক্লায়েন্টকে কল করার পরে, আমি ইএসপিএন খুলে খেলা
দেখবো। (চাওয়া)

আপনি যদি ফেসবুক চেক করতে চান তবে আপনার আরও ব্যায়াম করা
প্রয়োজন, তাহলে :



দশটি পুশ-আপ দেয়ার অপেক্ষায় থাকবেন কারণ আপনার কাছে এগুলোর অর্থ হবে সর্বশেষ স্পোর্টসের সংবাদ পড়তে পারা বা ফেসবুক চেক করতে পারা। আপনার যা করা দরকার তা করা মানে আপনি যে কাজটি করতে চান তা করতে পারবেন।

আমরা এই অধ্যায়টিতে অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা নিয়ে আলোচনা দিয়ে শুরু করেছি, যা বাস্তবতার উচ্চতর সংস্করণ যা আমাদের পদক্ষেপ নেওয়ার আকাঙ্ক্ষাকে বৃদ্ধি করে। আপনি ইতিমধ্যে চান এমন কোনও জিনিসের সাথে সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে যেকোনো অভ্যাসের অসাধারণ সংস্করণ তৈরি করার জন্য প্রলোভন বাণেলিং হলো একটি উপায়। প্রকৃত অপ্রতিরোধ্য অভ্যাসকে সংস্করণ করা একটি কঠিন কাজ, তবে এই সাধারণ কৌশলটি প্রয়োগ করে যেকোনো অভ্যাসকে আড়ম্বরহীন থেকে আকষণীয় করে তুলতে পারা সম্ভব।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় সূত্রটি হলো এটিকে আকষণীয় করে তোলা।
- একটি সুযোগ যত আকষণীয় হয় এর দ্বারা অভ্যাস গঠনের সম্ভাবনা তত বেশি।
- অভ্যাসগুলো ডোপামিন-চালিত প্রতিক্রিয়ার আবর্ত। যখন ডোপামিন বৃদ্ধি পায়, এর সাথে আমাদের কাজ করার অনুপ্রেরণাও বৃদ্ধি পায়।
- পুরস্কারের প্রত্যাশা আমাদের পদক্ষেপ নিতে উদ্বৃক্ত করে পুরস্কারের পরিপূর্ণতা নয়। প্রত্যাশা যত বেশি, ডোপামিনের উর্ধ্বগতি তত বেশি।
- আপনার অভ্যাসকে আরও আকষণীয় করে তোলার জন্য প্রলোভন বাণেলিং একটি দারুণ উপায়। কৌশলটি হলো আপনি যে কাজটি করতে চান তার



অধ্যায় ১

আপনার অভ্যাস গঠনে পরিবার ও বন্ধুদের ভূমিকা

১৯৬৫ সালে লাসলো পোলগার নামের এক হাস্তেরিয়ান ব্যক্তি ক্লারা নামের এক মহিলাকে একাধিক অঙ্গুত চিঠি লিখেছিলেন।

লাসলো কঠোর পরিশ্রমের প্রতি দৃঢ় বিশ্বাসী ছিলেন। প্রকৃতপক্ষে এটাই তাঁর বিশ্বাস ছিল। তিনি সহজাত প্রতিভার ধারণাটিকে সম্পূর্ণ প্রত্যাখ্যান করেছিলেন। তিনি দাবি করেছিলেন যে ইচ্ছাকৃত অনুশীলন এবং ভাল অভ্যাসের বিকাশের ফলে একটি শিশু যেকোনো ক্ষেত্রে প্রতিভাবান হতে পারে। তাঁর মন্ত্রটি ছিল “একজন প্রতিভা জন্মগ্রহণ করে না, তবে শিক্ষিত ও প্রশিক্ষিত হয়।”

লাসলো এই ধারণা এতটাই দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেছিলেন যে তিনি নিজের বাচ্চাদের সাথে এটি পরীক্ষা করতে চেয়েছিলেন এবং তিনি ক্লারাকে লিখেছিলেন কারণ তার “এই সময়ে তাকে সহযোগিতা করতে ইচ্ছুক এমন একজন পত্নীর দরকার।” ক্লারা একজন শিক্ষক ছিলেন এবং যদিও তিনি



করেছিলেন। বাচ্চাগুলোকে ঘরেই পড়ানো হবে, যাকে হোম স্কুলিং বলা হতে যা সেই সময় হাস্পেরিতে ছিল একটি বিরলতা। বাড়িটি দাবার বই এবং বিখ্যাত দাবা খেলোয়াড়দের ছবিতে ভরা থাকবে। বাচ্চারা ক্রমাগত একে অপরের বিরুদ্ধে খেলবে এবং সেরা টুর্নামেন্টগুলো খুঁজে বের করে সেখানে তারা প্রতিযোগিতায় লড়বে। পরিবার টুর্নামেন্টে তাদের বাচ্চাদের মুখোমুখি হওয়া প্রতিটি প্রতিযোগীর ইতিহাসের একটি সূক্ষ্ম ফাইল তৈরি করে রাখবে। তাদের জীবন দাবা খেলায় উৎসর্গ করা হবে।

লাসলো সাফল্যের সাথে ক্লারাকে বিবাহ করেছিলেন এবং কয়েক বছরের মধ্যেই তারা তিন কন্যা সন্তানের বাবা-মা হয়েছিলেন; সুসান, সোফিয়া এবং জুডিট।

সুসান; সবার মধ্যে বয়োজেষ্ট্য, যখন সে দাবা খেলা শুরু করেছিল তখন তার বয়স ছিল মাত্র চার বছর। খেলা শুরুর ছয় মাসের মধ্যে সে বয়স্কদের পরাজিত করে দিচ্ছিল।

সোফিয়া; মধ্যম শিশু আরো ভাল করেছে। চৌদ্দ বছর বয়সেই সে বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল এবং কয়েক বছর পরে সে গ্র্যান্ডমাস্টার হয়েছিল। জুডিট; কনিষ্ঠতম কন্যা, সবার চেয়ে সেরা ছিল। পাঁচ বছর বয়সে, সে তার বাবাকে হারায়। বারো বছর বয়সে সে বিশ্বের সর্বকালের শ্রেষ্ঠ একশ দাবা খেলোয়াড়ের তালিকায় থাকা সর্বকনিষ্ঠ খেলোয়াড় হিসাবে নিজের স্থান করে নেয়। পনের বছর চার মাস বয়সে, সে সর্বকালের সর্বকনিষ্ঠ গ্র্যান্ডমাস্টার হয়ে গিয়েছিল, আগের রেকর্ডধারক ববি ফিশারের চেয়েও বয়সে ছোট। ২৭ বছর ধরে সে বিশ্বের এক নম্বর স্থান অধিকারী মহিলা দাবা খেলোয়াড় ছিল।



থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে কিছু পেতে পারছিল না। কয়েকদিন লাসলো মধ্যরাতে বাথরুমে সোফিয়াকে দাবা খেলতে দেখেছিলেন। তাকে আবার ঘুমাতে যেতে উৎসাহিত করে তিনি বলছিলেন, “সোফিয়া, গুটিগুলোকে ছেড়ে দাও!” যার জবাবে সোফিয়া জবাব দিয়েছিল, “কিন্তু বাবা, তারা আমাকে ছাড়বে না!” পোলগার বোনেরা এমন সংস্কৃতিতে বেড়ে ওঠে যা দাবাকে সবার উপরে প্রাধান্য দিয়েছিল, এটার জন্য তাদের প্রশংসা করেছিল, তাদের পূর্বস্থূত করেছিল। তাদের জগতে দাবা নিয়ে একটি আবেশ স্বাভাবিক ছিল এবং আমরা যেমন দেখতে চলেছি, আপনার সংস্কৃতিতে যে স্বাভাবিক অভ্যাস রয়েছে সেগুলোকে আপনি সবচেয়ে আকর্ষণীয় আচরণগুলোর মধ্যে একটি হিসাবে খুঁজে পাবেন।

সামাজিক আদর্শের মোহনীয় আকর্ষণ

মানুষ সংঘবন্ধ প্রাণী। আমরা উপযুক্ত হতে চাই, অন্যের সাথে বন্ধুত্ব রাখতে এবং আমাদের সমবয়সীদের সম্মান এবং অনুমোদন অর্জন করতে চাই। এই জাতীয় প্রবণতা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয়। আমাদের বিবর্তনীয় ইতিহাসের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আমাদের পূর্বপুরুষরা উপজাতিতে বিভক্ত হয়ে দলবন্ধভাবে বাস করতেন। উপজাতি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়া বা আরও খারাপ- জাতিচুক্যত হওয়া বা বহিস্থিত হওয়া তার জন্য একপ্রকার মৃত্যুদণ্ড ছিল। “একাকী নেকড়ে মারা যায়, কিন্তু দলটি বেঁচে থাকে”।

আবার আমাদের পূর্বপুরুষদের মধ্যে যারা অন্যদের সাথে সহযোগিতা করেছেন এবং বন্ধনে আবদ্ধ হয়েছেন তারা সুরক্ষা, বংশবিস্তারের সুযোগ এবং সম্পদের সন্তানবনা বৃদ্ধি করেছিলেন। যেমন : চার্লস ডারউইন বলেছেন,



সেগুলোর অনুকরণ করি। আমরা আমাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার, আমাদের গির্জা বা স্কুল, স্থানীয়ভাবে আমাদের সম্প্রদায় এবং বৃহত্তর পর্যায়ে সমাজ দ্বারা প্রদত্ত ধারাগুলো অনুসরণ করি। সমস্ত সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠীর প্রত্যেকটিই তার নিজস্ব প্রত্যাশা এবং মানদণ্ডসমূহ নিয়ে আসে- কখন এবং কবে বিয়ে করতে হবে, কত সন্তান থাকতে হবে, কোন ছুটিগুলো উদযাপন করতে হবে, আপনার সন্তানের জন্মদিনের পাটিতে কত টাকা ব্যয় করতে হবে। বিভিন্ন উপায়ে, এই সামাজিক আদর্শগুলো সেইসব অনুশ্য নিয়ম যা আপনার আচরণকে প্রতিনিয়ত নির্দেশনা দেয়। তারা আপনার মনের শীর্ষে না থাকলেও আপনি সর্বদা তাদের মনে রাখছেন। প্রায়শই আপনি আপনার সংস্কৃতির অভ্যাসগুলো বিনাচিন্তা করে, প্রশ্ন না করে এবং কখনও কখনও মনে না রেখেই অনুসরণ করেন। যেমনটি ফরাসী দার্শনিক মিশেল ডি মন্টাইগেন লিখেছিলেন, “সমাজে জীবনের রীতিনীতি এবং তার অনুশীলন আমাদেরকে একত্রে বসবাস করতে সহায়তা করে।”

বেশিরভাগ সময়েই দলের নীতি অনুসরণ করে যাওয়া আমাদের কাছে সাথে বোৰা বলে মনে হয় না। প্রত্যেকেই যুথবন্ধ হতে চায়। আপনি যদি এমন পরিবারে বড় হন যেখানে আপনার দাবার দক্ষতার জন্য আপনাকে পুরস্কৃত করা হয়, তবে দাবা খেলা কাজটি আপনার কাছে খুব আকর্ষণীয় বলে মনে হবে। আপনি যদি এমন একটি জায়গায় চাকরি করেন যেখানে প্রত্যেকে দামী স্যুট পরে থাকে, তবে আপনি সেইরকম একটি পোশাক গায়ে চাপাতে আগ্রহী হবেন। যদি আপনার সমস্ত বন্ধুরা নিজেদের সার্কেলের ভেতরের কোন গোপন রাস্কিতায় অংশ নিচ্ছে কিংবা নতুন কোন শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করছে



১. সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ দল

২. বড় দল

৩. শক্তিশালী দল

প্রতিটি গোষ্ঠী আচরণগত পরিবর্তনের দ্বিতীয় সূত্রটি কাজে লাগানোর একটি সুযোগ দেয় এবং আমাদের অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলে।

১. সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ দল-কে অনুকরণ করা :

আমাদের আচরণে নৈকট্য এবং সহজলভ্যতা আমাদের অভ্যাসের উপর প্রভাব ফেলে। এটি পারিপার্শ্বিক জড়জগৎ সম্পর্কে যেমন সত্য, যা আমরা অধ্যায়-৬ আলোচনা করেছি, তেমনি সামাজিক পরিবেশের ক্ষেত্রেও সত্য।

আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের থেকে অভ্যাসগুলো গ্রহণ করি।

আমাদের পিতামাতারা যেভাবে যুক্তিগুলো পরিচালনা করেন, আমাদের বন্ধুরা যেভাবে নিজেদের মধ্যে দৃষ্টিমি করে, আমাদের সহকর্মীরা যে পদ্ধতিতে ভাল করেছিল। তাদের জগতে দাবা নিয়ে একটি আবেশ স্বাভাবিক ছিল এবং আমরা যেমন দেখতে চলেছি, আপনার সংস্কৃতিতে যেস্বাভাবিক অভ্যাস রয়েছে সেগুলোকে আপনি সবচেয়ে আকর্ষণীয় আচরণগুলোর মধ্যে একটি হিসাবে খুঁজে পাবেন।

সামাজিক আদর্শের মোহনীয় আকর্ষণ

মানুষ সংঘবন্ধ প্রাণী। আমরা উপযুক্ত হতে চাই, অন্যের সাথে বন্ধুত্ব রাখতে এবং আমাদের সমবয়সীদের সম্মান এবং অনুমোদন অর্জন করতে চাই। এই জাতীয় প্রবণতা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয়। আমাদের বিবর্তনীয় ইতিহাসের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আমাদের পূর্বপুরুষরা উপজাতিতে বিভক্ত হয়ে



সম্পদের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করেছিলেন। যেমন : চার্লস ডারউইন বলেছেন, “মানবজাতির দীর্ঘ ইতিহাসে, যারা সবচেয়ে কার্যকরভাবে সহযোগিতা এবং তাৎক্ষণিক বুদ্ধিতে বাঁচার পথ বের করতে শিখেছে তারা বিজয়ী হয়েছে।” ফলস্বরূপ মানুষের গভীরতম আকাঙ্ক্ষার মধ্যে একটি হলো- একাত্মতা এবং এই প্রাচীন অনুরক্ষিত আমাদের আধুনিক আচরণের উপর শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। জন্মের পর আমাদের শুরুর দিকের অভ্যাসগুলো আমরা চয়ন করি না, কেবল সেগুলোর অনুসরণ করি। আমরা আমাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার, আমাদের গির্জা বা স্কুল, স্থানীয়ভাবে আমাদের সম্প্রদায় এবং বৃহত্তর পর্যায়ে সমাজ দ্বারা প্রদত্ত ধারাগুলো অনুসরণ করি। সমস্ত সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠীর প্রত্যেকটিই তার নিজস্ব প্রত্যাশা এবং মানদণ্ডসমূহ নিয়ে আসে- কখন এবং কবে বিয়ে করতে হবে, কত সন্তান থাকতে হবে, কোন ছুটিগুলো উদযাপন করতে হবে, আপনার সন্তানের জন্মদিনের পাটিতে কত টাকা ব্যয় করতে হবে। বিভিন্ন উপায়ে, এই সামাজিক আদর্শগুলো সেইসব অদৃশ্য নিয়ম যা আপনার আচরণকে প্রতিনিয়ত নির্দেশনা দেয়। তারা আপনার মনের শীর্ষে না থাকলেও আপনি সর্বদা তাদের মনে রাখছেন। প্রায়শই আপনি আপনার সংস্কৃতির অভ্যাসগুলো বিনাচিন্তা করে, প্রশ্ন না করে এবং কখনও কখনও মনে না রেখেই অনুসরণ করেন। যেমনটি ফরাসী দার্শনিক মিশেল ডি মন্টাইগেন লিখেছিলেন, “সমাজে জীবনের রীতিনীতি এবং তার অনুশীলন আমাদেরকে একত্রে বসবাস করতে সহায়তা করে।”

বেশিরভাগ সময়েই দলের নীতি অনুসরণ করে যাওয়া আমাদের কাছে সাথে বোঝা বলে মনে হয় না। প্রত্যেকেই যুথবদ্ধ হতে চায়। আপনি যদি এমন



গোপন রাসিকতায় অংশ নিচ্ছে কিংবা নতুন কোন শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করছে
তাহলে আপনিও এটি করতে চাইবেন, যেন এই প্রসঙ্গ আবার উঠলে আপনি
আপনার বন্ধুদের দেখাতে পারেন যে আপনি বিষয়টি জানেন ও বুঝতে
পারছেন। আচরণগুলো তখনই আকষণীয় হয় যখন তারা আমাদের গোষ্ঠীতে
অঙ্গৰ্ভেও হতে ও টিকে থাকতে সহায়তা করে।

আমরা বিশেষত তিনটি দলের অভ্যাস অনুকরণ করি:

১. সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ দল

২. বড় দল

৩. শক্তিশালী দল

প্রতিটি গোষ্ঠী আচরণগত পরিবর্তনের দ্বিতীয় সূত্রটি কাজে লাগানোর একটি
সুযোগ দেয় এবং আমাদের অভ্যাসকে আরও আকষণীয় করে তোলে।

১. সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ দল-কে অনুকরণ করা:

আমাদের আচরণেনেকট্য এবং সহজলভ্যতা আমাদের অভ্যাসের উপর প্রভাব
ফেলে। এটি পারিপার্শ্বিক জড়জগৎ সম্পর্কে যেমন সত্য, যা আমরা অধ্যায়-৬
আলোচনা করেছি, তেমনি সামাজিক পরিবেশের ক্ষেত্রেও সত্য।

আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের থেকে অভ্যাসগুলো গ্রহণ করি।

আমাদের পিতামাতারা যেভাবে যুক্তিগুলো পরিচালনা করেন, আমাদের বন্ধুরা
যেভাবে নিজেদের মধ্যে দুষ্টুমি করে, আমাদের সহকর্মীরা যে পদ্ধতিতে ভাল
ফলাফল করেন, তা আমরা অনুকরণ করি। যখন আপনার বন্ধুরা ধূমপান
করে, তখন আপনিও এটা একবার চেষ্টা করে দেখতে চান। যখন আপনার
স্ত্রীর দরজাটি তালাবদ্ধ আছে কিনা তা বারবার পরীক্ষা করে দেখার অভ্যাস



খেয়াল কৰাসত্ত্বেও অবচেতনে স্থানীয় ভাষার উচ্চারণটির অনুকরণ কৰি। এটি একটি সাধারণ নিয়ম, আমরা কারও যত নিকটবর্তী হই, তার কিছু অভ্যাস অনুকরণ কৰার সন্তাবনা আমাদের তত বেশি। একটি যুগোপযোগী গবেষণায় বারো হাজার মানুষকে ব্রিশ বছর ধৰে পর্যবেক্ষণ কৰা হয়েছিল এবং দেখা গেছে যে “কোনও ব্যক্তির স্তুল হয়ে ওঠার সন্তাবনা ৫৭ শতাংশ বেড়ে যায় যদি সে কোনও স্তুল বন্ধুর সাথে দীর্ঘদিন থাকে।” এটি অন্যান্য ভাবেও কাজ কৰে, অন্য একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যদি কোন ব্যক্তি এমন আরেক ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকেন যিনি ওজন কমিয়েছেন তাহলে অন্যজনও প্রায় এক তৃতীয়াংশ পাতলা হয়ে যান। আমাদের বন্ধুরা এবং পরিবারের সবাই আমাদের ওপর নিকটবর্তীতার এক ধরনের অদৃশ্য চাপ প্রয়োগ কৰেয়া আমাদের তাদের দিকে চালিত কৰে।

অবশ্যই, কাছের মানুষদের অদৃশ্য চাপগুলো তখনই কেবল খারাপ হয়, যদি আপনি খারাপ অভ্যাসের মানুষদের সংস্পর্শে থাকেন। মহাকাশচারী মাইক ম্যাসিমিনো যখন এমআইটিতে স্নাতক শিক্ষার্থী ছিলেন, তখন তিনি একটি ছোট রোবোটিক ক্লাস নিয়েছিলেন। সেই ক্লাসের দশ জনের মধ্যে চারজন নভোচারী হয়েছিলেন। যদি আপনার লক্ষ্য হয়ে থাকে নভোচারী হওয়া তাহলে সেই ক্লাসটির সংস্কৃতি আপনার জন্য সর্বোত্তম হবে। একইভাবে একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে এগারো বা বারো বছর বয়সে আপনার সবচেয়ে কাছের বন্ধুর আইকিউ যত বেশি হবে, পনের বছর বয়সে আপনার আইকিউ ঠিক ততটাই হবে, এমনকি আপনার প্রাকৃতিক বুদ্ধির স্তর নিয়ন্ত্রণ কৰার পরেও। আমরা সবসময়ই আমাদের চারপাশের লোকদের গুণাবলি এবং



স্বাস্থ্যবান মানুষদের সাথে কাটান তাহলে এক্সারসাইজ করা আপনার জন্য সাধারণ অভ্যাস হিসাবে বিবেচিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যদি জ্যাজ সংগীত প্রেমীদের সংস্পর্শে থাকেন তবে প্রতিদিন জ্যাজ সংগীত বাজানো আপনার কাছে যুক্তিসঙ্গত বলে মনে হবে। আপনার সংস্কৃতি ‘সাধারণ’ এর জন্য আপনার প্রত্যাশার সেট তৈরি করে। আপনি যদি এমন মানুষদের সংস্পর্শে থাকেন যারা আপনি যে অভ্যাসটি তৈরি করতে চান তারা সেই অভ্যাসের ইতোমধ্যেই চর্চা করছে তাহলে আপনারা একত্রে কাঞ্চিত লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাবেন।

আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে এই কৌশলটি আপনি আরও একধাপ এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন।

এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করুন যেখানে (১) আপনার কাঞ্চিত আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) ইতিমধ্যে সেই দলটির বৈশিষ্ট্যের সাথে আপনার কিছু মিল রয়েছে।

নিউইয়র্ক সিটির একজন উদ্যোগী স্টিভ কাস্ব 'নার্ড ফিটনেস' নামে একটি কোম্পানি চালাচ্ছেন, যা ‘নির্বোধ, অসামাজিক এবং খামখেয়ালী মানুষদের ওজন হ্রাস করতে, শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যবান হতে সহায়তা করে।’ তার ক্লায়েন্টদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো- ভিডিও গেমপ্রেমী, চলচ্চিত্র দেখায় আসন্ত্ব এবং গড়পড়তা জীবনযাপনকারী, যারা সুন্দর স্বাস্থ্য পেতে চান। অনেক লোক প্রথমবার জিমে গিয়ে ঠিক মানিয়ে নিতে পারেন না বা তাদের ডায়েট পরিবর্তন করার চেষ্টা করেন; কিন্তু আপনি যদি এমন একটি জিমে যান যেখানে অন্য সদস্যরাও আপনার মত বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন, যেমন : ধরা যাক- স্টার ওয়ার্স

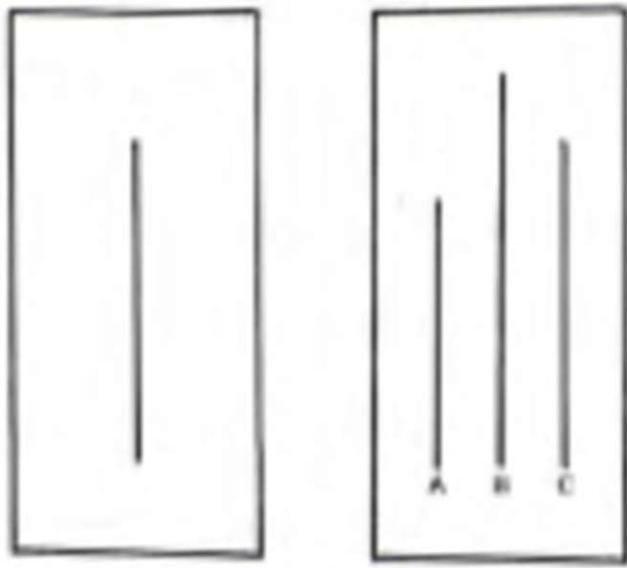


নেওয়াতে রূপান্তর করে। পূর্বে আপনি নিজেই ছিলেন। আপনার পরিচয় একক ছিল। আপনি একজন পাঠক। আপনি একজন সংগীতশিল্পী। আপনি একজন ক্রীড়াবিদ। আপনি যখন কোনও পাঠক ক্লাব বা একটি ব্যান্ড বা সাইক্লিং গ্রুপে যোগদান করেন তখন আপনার পরিচয় আপনার আশেপাশের লোকদের সাথে সংযুক্ত হয়ে যায়। যার ফলে উন্নতি এবং পরিবর্তন আর পৃথক সাধনা থাকে না। আমরা পাঠক। আমরা সংগীতজ্ঞ। আমরা সাইকেল চালক। ভাগাভাগি করা পরিচয়টি আপনার ব্যক্তিগত পরিচয়কে শক্তিশালী করতে শুরু করে। এ কারণেই কোনও লক্ষ্য অর্জনের পরে একটি গোষ্ঠীর অংশ থাকা আপনার অভ্যাস বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি বন্ধুত্ব এবং সম্প্রদায় যা একটি নতুন পরিচয়ের যুথতা তৈরি করে এবং আচরণটি দীর্ঘমেয়াদে সক্রিয় থাকতে সহায়তা করে।

২. বড় দলের অনুকরণ করা:

১৯৫০ এর দশকে মনোবিজ্ঞানী সলোমন আসচ একাধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়েছিলেন যা এখন প্রতি বছর অসংখ্য আন্ডার গ্রাজুয়েটদের শেখানো হয়। প্রতিটি পরীক্ষার শুরুতে, সাবজেক্ট একদল অপরিচিত ব্যক্তির সাথে একটি ঘরে প্রবেশ করতো এবং এটা তাদের অজানা ছিল যে যাদের সাথে তারা ঘরে ঢুকেছে সেই অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা গবেষক দ্বারা নিযুক্ত অভিনেতা এবং নির্দিষ্ট প্রশ্নের স্ক্রিপ্টযুক্ত উত্তর দেওয়ার জন্য নির্দেশিত ছিলেন।

দলটিকে একটি লাইন টানা একটি কার্ড এবং তারপরে কয়েকটি লাইন টানা একটি দ্বিতীয় কার্ড দেখানো হবে। প্রতিটি ব্যক্তিকে দ্বিতীয় কার্ডের যে একটি লাইন প্রথম কার্ডের লাইনের সমান ছিল সেই লাইনটি নির্বাচন করতে বলা



চিত্র ১০ : এটি সেই বিখ্যাত সামাজিক আদর্শের অনুসরণ পরীক্ষায় সলোমন আসচের ব্যবহৃত দুটি কার্ডের উপস্থাপনা। প্রথম কার্ডের (বামে) রেখার দৈর্ঘ্য স্পষ্টতই দ্বিতীয় কার্ডের (ডানে) লাইন C এরসমান, তবে যখন একদল অভিনেতা দাবি করেছিলেন যে দ্বিতীয় কার্ডের লাইন C প্রথম কার্ডের চেয়ে ভিন্ন দৈর্ঘ্যের ছিল তখন যারা সাবজেক্ট ছিল প্রায়শই তাদের নিজস্ব মতামতস্থায়ী থাকার পরিবর্তে তাদের মন পরিবর্তন করে দলের সাথে একমত হতো।
 পরীক্ষা সর্বদা একইভাবে শুরু হতো। প্রথমত, কিছু সহজ ট্রায়াল হতো যেখানে প্রত্যেকে প্রথম কার্ডের সাথে দ্বিতীয় কার্ডের যে লাইনটির প্রকৃতপক্ষেই মিল রয়েছে তার সম্পর্কে সম্মত হতো এবং কয়েকটি ট্রায়ালের পরে, অংশগ্রহণকারীদের দুইটি কার্ড দেখানো হয়েছিল যা পূর্ববর্তীগুলোর মতোই স্পষ্ট ছিল এবং কোনটি সমান লাইনটা নির্বাচন করা সহজ ছিল। তবে এবাবে ঘবে মলোমনের নিয়ন্ত্রণ কর্মসূল কৌশল কোনটি কোনটি



ছিলেন তা অবিলম্বে হতবাক হয়ে উঠলো। তাদের চোখ প্রশংস্ত হলো। যদিও তারা সঠিক লাইন নির্বাচন করেছিল তবুও তারা নিজেদের নির্বাচন সম্পর্কে ঘাবড়ে গিয়ে হাসলো। তারা অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া কয়েকবার খোঝাল করল। একের পর এক ব্যক্তি ভুল উত্তর দেয়ার কারণে তাদের উৎকণ্ঠা বেড়ে যেতে লাগলো। দ্রুতই সাবজেক্টরা তাদের দেখাকে ভুল হিসেবে বিবেচনা করতে শুরু করলো। শেষ পর্যন্ত তারা যে উত্তরটাকে ভেতর থেকে ভুল জানতো তাকেই ঠিক হিসাবে নির্বাচন করেছিল।

আসচ এই পরীক্ষাটি বহুবার এবং বিভিন্ন উপায়ে চালিয়েছেন। তিনি যা আবিষ্কার করেছিলেন তা হলো অভিনেতার সংখ্যা বাড়ার সাথে সাথে সাবজেক্টদের দলকে অনুসরণ করার পরিমাণ কত বাড়লো। যদি এটি কেবলমাত্র সাবজেক্ট এবং একজন অভিনেতা হয়ে থাকে তবে সেই অভিনেতার নির্বাচনের উপর কোনও প্রভাব পড়েনি। তারা কেবল ধরে নিয়েছিল যে তারা একজন ডামির সাথে একই ঘরে রয়েছে। যখন দুজন অভিনেতা সাবজেক্টদের সঙ্গে ঘরে ছিলেন, তখনো খুব একটা প্রভাব পড়েনি। তবে সংখ্যা বেড়ে গিয়ে তিন জন অভিনেতা, চারজন এবং আঠাজন পর্যন্ত হয়ে গিয়েছিল তখন সাবজেক্টরা তাদের নিজেদের উত্তর নিয়ে সংশয় করার সন্তানা বেশি হয়ে উঠেছিল। পরীক্ষার শেষে দেখা গিয়েছিল, প্রায় ৭৫ শতাংশ সাবজেক্ট দলের উত্তরের সাথে একমত হয়েছিল; যদিও তা স্পষ্টতই ভুল ছিল।

যখনই আমরা কীভাবে আচরণ করবো সে সম্পর্কে অনিশ্চিত থাকি,,
আমাদের আচরণের দিকনির্দেশনা দেওয়ার জন্য গোষ্ঠীর দিকে নজর রাখি।
আমরা ক্রমাগত আমাদের পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করে ভাবছি যে, “প্রত্যেকে কী



উদাহরণস্বরূপ একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে একটি শিল্পাঞ্জি যখন থেকে
বাদাম খোলার একটি অভিনব পদ্ধতি শিখেছে তখন সে যে দলে ছিল সেই দল
ছেড়ে আরেকটি দলে চলে যায় যারা এখনো বাদাম খোলার তেমন ভালো
উপায় শিখতে পারেনি। এই পদ্ধতির মাধ্যমে সে তার অভিনব বাদাম খোলার
পদ্ধতি অবদমিত হওয়া থেকে রক্ষা পায়।

মানুষও একই রকম। গোষ্ঠীর নিয়মগুলো মেনে চলার জন্য আমাদের উপর
প্রচণ্ড অভ্যন্তরীণ চাপ থাকে। একটি যুক্তি তর্কে জেতা, নিজেকে স্মার্ট দেখানো
বা সত্য সন্ধানের পুরস্কারের চেয়ে গোষ্ঠীতে গ্রহণযোগ্যতার পুরস্কার আমাদের
কাছে প্রায়শই বেশি মনে হয়। বেশিরভাগ সময় আমরা নিজেরাই সঠিক জানার
পরেও গোষ্ঠীর সাথে ভুলগুলোকেই নির্বাচন করে থাকি।

অন্যের সাথে কীভাবে চলতে হয় তা মানুষের মন জানে। এটি অন্যদের সাথে
মিলিত হতে চায়, এটি আমাদের প্রাকৃতিক সত্তা। আপনি এটিকে অতিক্রম
করতে পারেন - আপনি গোষ্ঠীটিকে উপেক্ষা করতে পারেন বা অন্য মানুষ কী
মনে করলো তা নিয়ে চিন্তা করা বন্ধ করতে পারেন- তবে এটি করা বেশ শক্ত।
আপনার সংস্কৃতির প্রচলিত ধারণার বিরুদ্ধে দৌড়াতে অতিরিক্ত প্রচেষ্টার
প্রয়োজন।

যখন আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার অর্থ গোষ্ঠীকে চ্যালেঞ্জ জানানো, তখন
পরিবর্তনটি আকর্ষণহীন। আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার অর্থ গোষ্ঠীর সাথে
মানানসই হওয়া, তখন পরিবর্তনটি খুব আকর্ষণীয়।

৩. শক্তিশালী দলকে অনুকরণ করা :

মানুষ সর্বত্র শক্তি, প্রতিপত্তি এবং মর্যাদাকে অনুসরণ করে। আমরা আমাদের



কম চিন্তা করতে হয় এবং আরও আকর্ষণীয় সাথী হিসাবে প্রমাণিত হন।
আমরা এমন আচরণের প্রতি আকর্ষণ বোধ করি যা আমাদের শৰ্কা,
অনুমোদন, প্রশংসা এবং স্থিতি অর্জন করাতে সাহায্য করে। আমরা জিমের
এমন একজন হতে চাই যিনি মাংসপেশী প্রসারিত করতে পারেন বা এমন
সংগীতশিল্পী যিনি সবচেয়ে শক্ত সুর বাজাতে পারেন বা অতি সফল শিশুদের
পিতা বা মাতা হতে চাই। কারণ এই বিষয়গুলোতামাদের গোষ্ঠীর সবার থেকে
পৃথক করে। একবার গোষ্ঠীর সাথে মানিয়ে নেয়ার পর, আমরা মাথা তুলে
দাঁড়ানোর উপায়গুলোর সন্ধান শুরু করি।

এই কারণেই আমরা সফল ব্যক্তিদের অভ্যাস সম্পর্কে জানতে এতটা আগ্রহী
হয়ে থাকি। আমরা সফল ব্যক্তিদের আচরণের অনুকরণ করার চেষ্টা করি
কারণ আমরা নিজেরাই সাফল্য কামনা করি। আমাদের প্রতিদিনের অনেক
অভ্যাস হলো মূলত সেইসব লোকেদের অনুকরণ যাতে আমরা সম্মান করি।
আপনি আপনার ইন্ডাস্ট্রির সব থেকে সফল কোম্পানিগুলোর মার্কেটিং
কৌশলের অনুকরণ করি। আপনি আপনার প্রিয় বেকারি থেকে শিখে একটি
রেসিপি তৈরি করেন। আপনি আপনার প্রিয় লেখকের গল্প বলার কৌশল ধার
করেন। আপনি আপনার বসের অন্যদের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতিটি নকল
করেন। একইসাথে আমরা যাদের ঈর্ষা করি তাদেরও অনুকরণ করি।

উচ্চ-মর্যাদার লোকেরা অন্যের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা উপভোগ
করেন। অর্থাৎ যদি কোনও আচরণ আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা
নিয়ে আসতে পারে তবে আমরা এটি আকর্ষণীয় মনে করি।

আবার আমরা এমন আচরণগুলো এড়াতে অনুপ্রাণিত হই যা আমাদের



উপর ভিত্তি করে আমাদের আচরণ পরিবর্তন করি।

এই অধ্যায়ের শুরুতে উল্লিখিত দাবাড়ু বোনেরা- সামাজিক নীতিগুলো যে আমাদের আচরণে প্রভাব ফেলতে পারে তার শক্তিশালী এবং স্থায়ী প্রভাবের প্রমাণ। সেই বোনেরা প্রতিদিন অনেক ঘন্টা দাবা অনুশীলন করেছে কয়েক দশক ধরে এই অসাধারণ প্রচেষ্টা চালিয়ে গিয়েছে। তবে এই অভ্যাস এবং আচরণগুলো তাদের আকর্ষণ বজায় রেখেছিল, কারণ তারা তাদের সংস্কৃতি দ্বারা মূল্যায়িত হয়েছিল। বিভিন্ন কৃতিত্ব থেকে শুরু করে তাদের পিতামাতার প্রশংসা এবং গ্র্যান্ডমাস্টার হওয়ার মতো পদমর্যাদার চিহ্নগুলো তাদের চেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার পেছনের শক্তিশালী কারণ হিসাবে ছিল।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আমরা যে সংস্কৃতিতে বাস করি তা নির্ধারণ করে যে কোন আচরণগুলো আমাদের কাছে আকর্ষণীয়।

আমরা আমাদের সেই অভ্যাসগুলোকে গ্রহণ করি যা আমাদের সংস্কৃতির দ্বারা প্রশংসিত এবং অনুমোদিত হয় কারণ আমাদের গোষ্ঠীর সাথে মানিয়ে নেওয়ার প্রবল ইচ্ছা রয়েছে।

- আমরা তিনটি সামাজিক গোষ্ঠীর অভ্যাস অনুকরণ করার প্রবণতা রাখি :
ঘনিষ্ঠ (পরিবার এবং বন্ধুবন্ধব), বড় দল (গোষ্ঠী বা জাতি) এবং শক্তিশালী দল (যাঁরা মর্যাদা ও মর্যাদার অধিকারী)।
- উন্নত অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনি সবচেয়ে কার্যকর জিনিসগুলোর মধ্যে একটি হলো এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করা যেখানে (১) আপনার কাঞ্চিত আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) আপনার বৈশিষ্ট্যের সাথে ইতিমধ্যে



- যদি কোনও আচরণ আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা পেতে সহায়তা করতে পারে তবে আমরা এটিকে আকর্ষণীয় মনে করি।



অধ্যায় ১০

আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো কীভাবে খুঁজে বের করে ঠিক করতে হয়

২০১২ সালের শেষের দিকে, আমি ইন্ডিয়ান সর্বাধিক বিখ্যাত রাস্তা ‘ইন্টিকালাল কাডেসি’ থেকে কয়েক মাস দূরে একটি পুরানো অ্যাপার্টমেন্টে বসে ছিলাম। আমি চার দিনের তুরস্কের ভ্রমণে গিয়েছিলাম এবং আমার গাইড-মাইক আমার থেকে কয়েক ফুট দূরে একটি জরাজীর্ণ আর্ম-চেয়ারে আরাম করছিলেন।

মাইক আসলে পেশাদার গাইড ছিলেন না। তিনি মাইন-এর একজন সাধারণ লোক ছিলেন, যিনি পাঁচ বছর ধরে তুরস্কে বাস করেছিলেন, কিন্তু তিনি যখন দেশে যাচ্ছিলেন তখন তিনি আমাকে আশেপাশে ঘুরে দেখানোর প্রস্তাব দিয়েছিলেন এবং আমি তাতে সম্মত হয়ে তাকে নিয়েছিলাম। এই বিশেষ রাতে আমি সে এবং তার কয়েকজন মুষ্টিমেয় তুর্কি বন্ধুদের সাথে ডিনারে আমন্ত্রিত হয়েছিলাম।

আমরা সাতজন ছিলাম এবং আমি সেই একমাত্র ব্যক্তি ছিলাম কোন সময়ে



হয়েছিল। এই মুহূর্তে মাইক কয়েক বছর ধরে ধূমপান মুক্তি ছিলেন এবং তিনি শপথ করে বলেছেন যে অ্যালেন কারের ‘সহজ উপায়ের ধূমপান বন্ধ করণ’ বইয়ের কারণে তিনি এই অভ্যাসটি ভেঙে ফেলেছেন।

“এটি আপনাকে ধূমপানের মানসিক বোৰা থেকে মুক্তি দেয়,” তিনি বলেছিলেন। “এটি আপনাকে বলে; ‘নিজেকে মিথ্যা বলা বন্ধ করণ। আপনি জানেন আপনি ধূমপান করতে চান না। আপনি জানেন যে আপনি সত্যই এটি উপভোগ করেন না।’ এটি আপনাকে এমন মনে করতে সহায়তা করে যে আপনি আর এটার শিকার না। আপনি বুঝতে শুরু করেছেন যে আপনার ধূমপান করার দরকার নেই।”

আমি কখনও সিগারেট চেষ্টা করিনি, তবে কৌতুহল বশত আমি বইটি পরে দেখেছি। লেখক একটি আকষণ্য কৌশলের কথা বলেছেন, যা ধূমপায়ীদের তাদের অভিলাষ দূর করতে সহায়তা করবে। তিনি ধূমপানের সাথে যুক্ত প্রতিটি কিউ বা ইঙ্গিতকে পরিকল্পিতভাবে সংস্করণ করেন এবং এটিকে একটি নতুন অর্থ দেন।

তিনি এই জাতীয় জিনিস বলেছেন :

- আপনি ভাবেন যে আপনি কিছু ছেড়ে দিচ্ছেন তবে প্রকৃতপক্ষে আপনি কিছু ছাড়েন না কারণ সিগারেট আপনার জন্য কিছুই করে না।
 - আপনি মনে করেন ধূমপান এমন একটি জিনিস যা দ্বারা আপনি সামাজিক হতে পারেন। আসলে তা নয়। ধূমপান ছাড়াই সামাজিক হতে পারেন।
- আপনি মনে করেন ধূমপান হলো মানসিক চাপ উপশম করার বিষয়ে, তবে তা নয়।



ক্ষেত্রেই নয়, আত্মবিশ্বাস, আত্ম-সম্মান, স্বাধীনতা এবং সর্বোপরি সবচেয়ে
গুরুত্বপূর্ণ- আপনার ভবিষ্যতের জীবনের দৈর্ঘ্য এবং গুণগতমানের ক্ষেত্রেও
দুর্দান্ত সাফল্য অর্জন করতে চলেছেন।”

বইয়ের শেষের দিকে পৌঁছে যাওয়ার সময় ধূমপান করা পৃথিবীর সবচেয়ে
হাস্যকর কাজ বলে মনে হচ্ছে এবং যদি আপনি আর ধূমপানের দ্বারা আপনার
কোনও উপকারের জন্য প্রত্যাশা না করেন তবে আপনার ধূমপানের কোনও
কারণ নেই। এটি আচরণের পরিবর্তনের দ্বিতীয় সূত্রের বিপরীতমুখী; এটিকে
অনাকষণীয় করুন।

আমি জানি যে এই ধারণাটি অতিরিক্ত সরল মনে হতে পারে- আপনার মন
পরিবর্তন করুন এবং আপনি ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন। তবে আমার সাথে
এক মিনিট থাকুন।

আকাঙ্ক্ষা কোথায় থেকে আসে

প্রতিটি আচরণের উপরের স্তরে আকাঙ্ক্ষা এবং গভীরে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য
থাকে। আমার প্রায়শই এমন আকাঙ্ক্ষা থাকে যা এরকম কিছু হয়: “আমি
ট্যাকোস খেতে চাই।” আপনি যদি আমাকে জিজ্ঞাসা করেন আমি কেন
ট্যাকোস খেতে চাই তবে এটা আমি বলব না যে, “কারণ বেঁচে থাকার জন্য
আমার খাবারের প্রয়োজন।” তবে সত্যটি হলো কোথাও গভীরভাবে ট্যাকোস
খাওয়ার জন্য আমি প্রেরণা পেয়েছি কারণ পৃথিবীতে টিকে থাকার জন্য
আমাকে খেতে হবে। অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যটি হলো খাদ্য এবং পানি গ্রহণকরা,
এমনকি আমার নির্দিষ্ট আকাঙ্ক্ষাটি ট্যাকোস এর জন্য হলেও।

আমাদের অন্তর্নিহিত কিছু উদ্দেশ্যাবলির মধ্যে রয়েছে:



■ সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদনের জয় পাওয়া

■ অনিশ্চয়তাহ্বাস করা

■ মর্যাদা এবং প্রতিপত্তি অর্জন করা

একটি আকাঙ্ক্ষা বা লালসা কেবল আমাদের গভীর অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যটির নির্দিষ্ট প্রকাশ। আপনার মস্তিষ্ক ধূমপান করার জন্য বা ইনস্টাগ্রাম চেক করতে বা ভিডিও গেম খেলার ইচ্ছায় বিকশিত হয়নি। গভীর স্তরে আপনি কেবল অনিশ্চয়তা হ্বাস করতে এবং উদ্বেগ দূর করতে চান এবং সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদনের পক্ষে অবস্থান অর্জন করতে চান।
অভ্যাস তৈরি করার মতো সন্তাননা রয়েছে এমন যেকোনো পণ্যের দিকে তাকান এবং আপনি দেখতে পাবেন যে এটি কোনও নতুন অনুপ্রেরণা তৈরি করে না বরং মানব প্রকৃতির অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলোর দিকে ধাবিত করে।

■ প্রেম এবং পুনরুৎপাদন সম্ভান করা= টিন্ডার ব্যবহার করা

■ অন্যের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করা= ফেসবুক ব্রাউজ করা

■ সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদনের জয় পাওয়া= ইন্স্টাগ্রামে পোস্ট করা

■ অনিশ্চয়তা হ্বাস করা= গুগলে সার্চ করা

■ মর্যাদা এবং প্রতিপত্তি অর্জন করা= ভিডিও গেমসখেলা

আপনার অভ্যাসটি প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান। পুরানো অভ্যাসের নতুন সংস্করণ। মানুষের আচরণের পিছনে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলো একই থাকে। আমরা যে নির্দিষ্ট অভ্যাসগুলো সম্পাদন করি তা ইতিহাসের সময়কালের ভিত্তিতে পথক।



উপায় নয়; এগুলো কেবলমাত্র কিছু প্রক্রিয়া যা আপনি ব্যবহার করতে শিখেছেন। যে সমস্যার সমাধান করতে হবে তার সাথে সমাধানটি একবার যুক্ত করার পরে আপনি এটার কাছে বারবার ফিরে আসতে থাকেন।

অভ্যাস হলো প্রকৃতপক্ষে সংযুক্তিকরণ। এই সংযুক্তিকরণগুলো নির্ধারণ করে যে আমরা কোনও অভ্যাসটি পুনরাবৃত্তি করার যোগ্য বলে বিবেচনা করব কিনা। যেমন : আমরা অভ্যাসের প্রথম সূত্র সম্পর্কে আলোচনা করতে গিয়ে বলেছিলাম, আপনার মস্তিষ্ক ক্রমাগত তথ্য শোষণ করে এবং আপনার পরিবেশে উদ্দীপনাগুলো লক্ষ্য করে চলেছে। প্রতিবার আপনি যখন কোনও উদ্দীপনা উপলব্ধি করবেন তখন আপনার মস্তিষ্ক একটি প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করে এবং পরবর্তী মুহূর্তে কী করবেন সে সম্পর্কে ভবিষ্যদ্বাণী করে।
কিউ বা ইঙ্গিত : আপনি খেয়াল করেছেন চুলা গরম।

ভবিষ্যদ্বাণী : আমি যদি এটি স্পর্শ করি তবে আমি পুড়ে যাব, সুতরাং আমার স্পর্শ করা এড়ানো উচিত।

কিউ বা ইঙ্গিত : আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে ট্র্যাফিক লাইট সবুজ হয়ে গেছে।
ভবিষ্যদ্বাণী : আমি যদি গাড়ির এক্সিলেটরে পা রাখি, তবে আমি এটি চৌরাস্তা দিয়ে নিরাপদে পার করতে পারব এবং আমার গন্তব্যটির কাছে চলে যাব,
সুতরাং আমার এক্সিলেটরে পা রাখা উচিত।

আপনি একটি ইঙ্গিত দেখতে পান, অতীত অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এটিকে শ্রেণিবদ্ধ করেন এবং উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ করেন।

এই সমস্ত প্রক্রিয়াটি তাৎক্ষণিকভাবে ঘটে, তবে এটি আপনার অভ্যাসের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে কারণ প্রতিটি ক্রিয়া একটি পূর্বাভাসের



আমাদের আচরণ এই ভবিষ্যদ্বাণীগুলোর উপর অত্যন্ত নির্ভরশীল। অন্যভাবে
বললে বলা যায়, আমাদের আচরণ আমরা কীভাবে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো
ব্যাখ্যা করি তার উপর নির্ভর করে, ঘটনাগুলোর নিজের বস্তুগত বাস্তবতার
জন্য নয়। দু'জন লোক একই সিগারেটের দিকে নজর দিতে পারে এবং
একজন ধূমপানের তাগিদ অনুভব করে অন্য একজনকে গন্ধ বিতাড়িত করে।
আপনার পূর্বাভাসের উপর নির্ভর করে একই ইঙ্গিত একটি ভাল অভ্যাস বা
খারাপ অভ্যাসের সূচনা করতে পারে। আপনার অভ্যাসের কারণটি তাদের
অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে করা ভবিষ্যদ্বাণী।

এই ভবিষ্যদ্বাণীগুলো আমাদেরকে অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে, যার
কারণে আমরা সাধারণত একটি আকাঙ্ক্ষাকে একটি অনুভূতি, একটি ইচ্ছা,
একটি আবেগহিসাবে বর্ণনা করি। অনুভূতি এবং আবেগগুলো আমরা উপলব্ধি
করা উদ্দীপনাগুলোকে রূপান্তরিত করে এবং আমরা যে ভবিষ্যদ্বাণী করি
সেগুলো আমরা একটি সংকেতে পরিণত করতে পারি যা আমরা প্রয়োগ করতে
পারি। তারা বর্তমানে আমরা কীসের প্রতি সংবেদনশীল রয়েছি তা বোঝাতে
সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ আপনি এটি সচেতনভাবে অনুধাবন করেন বা
না করেন, আপনি এখন কতটা গরম এবং শীত অনুভব করছেন তা লক্ষ্য
করছেন। যদি তাপমাত্রা এক ডিগ্রি কমে যায়, আপনি সন্তুষ্ট কিছু করতে
পারবেন না। তাপমাত্রা যদি দশ ডিগ্রি কমে যায় তবে, আপনি শীত অনুভব
করবেন এবং গায়ে অধিক পোশাক চাপাবেন। ঠাণ্ডা লাগা এমন সংকেত যা
আপনাকে ক্রিয়া করার জন্য প্রয়োচিত করেছিল। আপনি পুরো সময়টি
উদ্দীপনাটি অনুভব করেছেন, তবে আপনি যখনই ভবিষ্যদ্বাণী করলেন আপনি



সংবেদনশীলতা চায় তার মধ্যে একটি ব্যবধান রয়েছে। আপনার বর্তমান অবস্থা এবং আপনি কী অবস্থায় যেতে চান- তার মধ্যে এই ব্যবধানটি আপনার কোন কাজ করার কারণ সরবরাহ করে।

ইচ্ছা হলো আপনি এখন কোথায় এবং ভবিষ্যতে আপনি কোথায় থাকতে চান তার মধ্যে পার্থক্য। এমনকি ক্ষুদ্রতম ক্রিয়াটি এই মুহূর্তে আপনি যা করছেন তার চেয়ে আলাদা অনুভব করার প্রেরণার সাথে জড়িত। আপনি যখন বেশি খেতে থাকেন বা সিগারেট জ্বালান বা সোশাল মিডিয়া ব্রাউজ করেন তখন আপনি প্রকৃতপক্ষে যা চান তা আলুর চিপস বা সিগারেট বা লাইক পাওয়ানয়। আপনি চান তা হলো আলাদা বোধ করতে।

আমাদের অনুভূতি এবং আবেগ আমাদের আমাদের বর্তমান অবস্থায় অবিচল থাকা বা পরিবর্তন আনার কথা বলে দেয়। তারা আমাদের সেরা কর্মটি স্থির করতে সহায়তা করে। স্নায়ু বিশেষজ্ঞরা আবিঙ্কার করেছেন যে যখন আবেগ এবং অনুভূতি একে অপরের প্রতিবন্ধক হয়, তখন আমরা আসলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলি। কী অনুসরণ করা উচিত এবং কী এড়াতে হবে সে সম্পর্কে আমাদের কোনও সংকেত থাকে না। নিউরোলজিস্ট অ্যান্টেনিও দামেসিও যেমন ব্যাখ্যা করেছেন, “আবেগ আপনাকে কোন জিনিসকে ভাল, খারাপ, একই বা আলাদা হিসাবে চিহ্নিত করতে সহায়তা করে।”

সংক্ষেপে বলা যায়, আপনি যে নির্দিষ্ট আকাঙ্ক্ষা অনুভব করেন এবং অভ্যাসগুলো সম্পাদন করেন তা আপনার মূল অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলো সম্বোধন করার চেষ্টা। যখনই কোনও অভ্যাস সফলভাবে কোনও উদ্দেশ্যকে সম্বোধন করে, তখনই আপনি আবার এটি করার জন্য আকাঙ্ক্ষা তৈরি করেন। সময়ের সাথে



কঠিন অভ্যাসকে আকষণীয় করার জন্য কীভাবে

আপনার মন্তিষ্ঠকে প্রশিক্ষিত করবেন

আপনি যেকোনো কঠিন অভ্যাসকে আকষণীয় করে তুলতে পারেন যদি কোনও ইতিবাচক অভিজ্ঞতার সাথে তাদের সংযুক্ত করতে শিখতে পারেন। কখনও কখনও, আপনার যা দরকার তা হলো সামান্য একটু মানসিকতার পরিবর্তন। উদাহরণস্বরূপ, আমরা প্রায়শই একটি নির্দিষ্ট দিনে আমাদের যা যা করতে হয় তা নিয়ে কথা বলি। কাজের জন্য আপনাকে অনেক সকালে ঘুম থেকে উঠতে হয়। আপনার ব্যবসায়ের জন্য আপনাকে আরও সেলস কল করতে হয়। আপনার পরিবারের জন্য আপনাকে রাতের খাবার রান্না করতে হয়।

এখন কেবল একটি শব্দ পরিবর্তন করার কল্পনা করুন : আপনাকে “করতে হবে” এর বদলে ব্যবহার করুন আমি “করতে চাই”।

আপনি কাজের জন্য খুব তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে চাই। আপনি আপনার ব্যবসায়ের জন্য অন্য বিক্রয় কল করতে চাই। আপনি আপনার পরিবারের জন্য রাতের খাবার রান্না করতে চাই। কেবল একটি শব্দ পরিবর্তন করে, আপনি প্রতিটি ঘটনা দেখার পদ্ধতিটি পরিবর্তন করে ফেললেন। আপনি এই আচরণগুলো বোৰা হিসাবে দেখাকে পরিবর্তন করে এগুলোকে সুযোগ হিসাবে দেখায় পরিণত করলেন।

মূল বিষয়টি হলো বাস্তবের এই উভয় সংস্করণই সত্য। আপনাকে এই জিনিসগুলো করতে হবে এবং আপনি সেগুলো করতে চান। আমরা যে মানসিকতা বেছে নিই তার ভিত্তিতে নির্দিষ্ট আচরণের জন্য প্রমাণ জড়ো করি আমি একবার ছাইলচেয়ার ব্যবহার করে এমন এক ব্যক্তির গল্প শুনেছিলাম।



না।” দৃষ্টিকোণের এই পরিবর্তনটি কীভাবে তিনি প্রতিদিন বাঁচতেন তার পুরোপুরি রূপান্তরিত করেছিল।

আপনার আচরণগুলো সংস্করণ করে এগুলোর অসুবিধার চেয়ে সুবিধাগুলোকে প্রাধান্য দেয়া আপনার মনকে প্রশিক্ষিত করার এবং একটি অভ্যাসকে আকর্ষণীয় করে তোলার একটি সহজ ও দ্রুত প্রক্রিয়া।

ব্যয়াম : অনেকে ব্যয়ামকে একটি চ্যালেঞ্জিং কাজ হিসাবে সংযুক্ত করে�া শক্তি ক্ষয় করে এবং আপনাকে ক্লান্ত করে ফেলে। আপনি একে সহজেই- দক্ষতার বিকাশ এবং আপনাকে উন্নত করার উপায় দেখতে পারেন। “আমাকে সকালে দৌড়াতে যেতে হবে” নিজেকে এটা বলার পরিবর্তে বলুন, “আমার ধৈর্য বাড়ানো এবং নিজেকে দ্রুত করার সময় এসেছে।”

ফাইন্যান্স : অর্থ সাশ্রয় প্রায়ই ত্যাগের সাথে জড়িত। তবে আপনি সীমাবদ্ধতার চেয়ে স্বাধীনতার সাথে এটিকে যুক্ত করতে পারবেন আপনি যদি একটি সাধারণ সত্য বুঝতে পারেন। আপনার বর্তমানে সাশ্রয় করে চলা আপনার ভবিষ্যতের স্বাচ্ছন্দ্য এবং নিরাপত্তাকে বাড়িয়ে তুলবে। আপনি যদি এই মাসে অর্থ সঞ্চয় করেন তাহলে পরের মাসে তা আপনার ক্রয় ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলবে।

মেডিটেশন : যারা তিন সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে মেডিটেশন করার চেষ্টা করেছেন তারা জানেন যে কোন কারণ ছাড়াই একটি বিভ্রান্তি অনিবার্যভাবে আপনার মনোযোগ নষ্ট করে তখন এটি কতটা হতাশার হতে পারে। আপনি হতাশাকে আনন্দে রূপান্তরিত করতে পারেন যখন আপনি বুঝতে পারবেন যে প্রতিটি বাধা আপনাকে পুনরায় অনুশীলনের ফেরার সুযোগ দেয়। বিক্ষিপ্ততা একটি ভাল জিনিস কারণ মেডিটেশন অনুশীলন করতে আপনার ভিন্নতার



আমরা হমকি এবং উত্তেজনা বোধ করি। যদি আমরা এই অনুভূতিগুলো ইতিবাচকভাবে ব্যাখ্যা করি তবে আমরা সরলতা এবং কৃতজ্ঞতার সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি। আপনি ব্যাপারটিকে সংস্করণ করতে পারেন- 'আমি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত' থেকে 'আমি উদ্বিগ্ন' তে- আমার রক্তপ্রবাহের মাত্রা বেড়ে গেছে যা আমাকে আরো মনোযোগী হতে সাহায্য করবে।

এই ছোট মানসিক পরিবর্তনগুলো কোন যাদু নয়। তবে তারা আপনার কোনও বিশেষ অভ্যাস বা পরিস্থিতির সাথে যুক্ত অনুভূতিগুলো পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি এটিকে আরও একধাপ এগিয়ে নিয়ে যেতে চান তবে আপনি একটি অনুপ্রেরণার পদ্ধতি তৈরি করতে পারেন। আপনি কেবল নিজের অভ্যাসকে এমন কোনও কিছুর সাথে সংযুক্ত করার অনুশীলন করুন যা আপনাকে আনন্দ দেয়। ফলে পরবর্তীতে আপনি এই উদ্বিগ্নাটি যখনই আপনার অনুপ্রেরণার প্রয়োজন হবে তখনই ব্যবহার করতে পারবেন।

উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি কোন বিশেষ কাজ করার আগে যদি সর্বদা একই গান বাজান তবে আপনি সঙ্গীতটিকে সেই কাজের সাথে যুক্ত করতে শুরু করবেন। আপনি যখনই কাজের মনোযোগ আনতে চাইবেন তখন কেবল গানটি বাজিয়ে দিলেই হবে।

পিটসবার্গের একজন বক্সার এবং লেখক এড লাতিমোর অজান্তেই অনুরূপ কৌশল থেকে উপকৃত হয়েছেন। “অন্তুত উপলব্ধি,” তিনি লিখেছিলেন। “লেখার সময় আমার হেডফোনগুলো কানে রাখলেই আমার মনোযোগ এবং উৎসাহ বৃদ্ধি পায়। এমনকি আমার কোনও গানও বাজাতে হয় না।” শুরুতে



স্বাভাবিকভাবেই তা অনুসরণ করেছিল।

খেলোয়াড়রা পারফর্ম করার মানসিকতায় নিজেকে পেতে এই একই কৌশল ব্যবহার করে থাকেন। আমার বেসবল ক্যারিয়ারের সময়, আমি প্রতিটি খেলার আগে শরীরের জড়তা কাটানোর ব্যায়াম এবং বল নিষ্কেপ করে মনসংযোগ করার একটি নির্দিষ্ট রীতি বিকাশ করেছিলাম। পুরো বিষয়টি প্রায় দশ মিনিট সময় নিত এবং আমি এটা একইভাবে প্রতিটি খেলার আগে করতাম। এটি আমাকে শারীরিকভাবে আমাকে খেলার জন্য প্রস্তুত করার পাশাপাশি আরও গুরুত্বপূর্ণ ঘেটা করতো তা হলো আমাকে খেলার জন্য সঠিক মানসিক অবস্থাতে নিয়ে যেত। আমি আমার খেলার পূর্বের এই ওয়ার্মআপ রীতিটিকে প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব আনতে এবং কেন্দ্রীভূত মনোযোগের সাথে উদ্বিগ্ন হিসাবে সংযুক্ত করতে শুরু করেছিলাম। এমনকি যদি আমি খেলার আগে অনুপ্রাণিত বোধ নাও করতাম, আমার রীতিটি পালনের সাথে সাথে “গেম মোডে” চলে যেতাম।

আপনি এই কৌশলটি প্রায় যেকোনো উদ্দেশ্যের জন্য ব্যবহার করতে পারেন। ধরুন আপনি সাধারণভাবে সুখী বোধ করতে চান। এমন কিছু সন্ধান করুন যা আপনাকে সত্যই সুখী করে তোলে; যেমন: আপনার কুকুরের সাথে সময় কাটানো কিংবা শীতল পানিতে গোসল করা এবং তারপরে একটি ছোট রুটিন তৈরি করুন যেখানে আপনি নিজের পছন্দসই কাজটি শুরু করার আগে প্রতিবার এমন কাজগুলো করবেন যা আপনাকে সুখী বোধ করাবে।

তিনটি গভীর শ্বাস নেয়া। হাসা। কুকুরের সাথে সময় কাটানো। এগুলোর পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন। ধীরে ধীরে আপনি এই শ্বাস নেয়া এবং হাসার



হাসুন। একবার কোনও অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে, আসল পরিস্থিতিটির সাথে তার সামান্য যোগসূত্র থাকলেও ইঙ্গিতটি একটি আকাঙ্ক্ষাকে প্ররোচিত করতে পারে।

আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো সন্ধান এবং ঠিক করার মূল চাবিকাঠিটি হলো তাদের সম্পর্কে আপনার যে সংযুক্তিগুলো রয়েছে তার পুনরায় সংস্করণ করা। এটি সহজ নয় তবে আপনি যদি আপনার পূর্বাভাসগুলো প্রশিক্ষিত করতে পারবেনপারেন। তবে আপনি একটি কঠোর অভ্যাসকে আকষণীয় করে তুলতে

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণের পরিবর্তনের ২য়সূত্রেরবিপরীতহলো এটিকেঅনাকষণীয় করে তুলুন।
- প্রতিটি আচরণের উপরের স্তরে আকাঙ্ক্ষা এবং গভীরে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য থাকে।
- আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলো প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান।
- আপনার অভ্যাসের কারণটি তাদের সম্পর্কে আপনার মন্তিক্ষের করা পূর্ববর্তী ভবিষ্যদ্বাণী। ভবিষ্যদ্বাণী একটি অনুভূতির দিকে চালিত করে।
- খারাপ অভ্যাসটিকে দূর করার জন্য একে দূর করলে যে সুবিধাগুলো পাবেন তাকে দৃষ্টিগোচর করে তুলুন।
- অভ্যাসগুলো আকষণীয় হয় যখন আমরা তাদেরকে ইতিবাচক অনুভূতির সাথেসংযুক্ত করি এবং যখন আমরা তাদেরকে নেতিবাচক অনুভূতির সাথে সংযুক্ত করি তা অনাকষণীয় হয়।



তৃতীয় সূত্র

এটাকে সহজ করুন



অধ্যায় ১১

আন্তে আন্তে হাঁটুন, কিন্তু কখনই পিছিয়ে পড়বেন না

ক্লাসের প্রথম দিনে, ফ্লোরিডা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক জেরি ইউলসমান তার ফিল্ম ফটোগ্রাফি শিক্ষার্থীদের দুইটি দলে বিভক্ত করলেন।

তিনি ব্যাখ্যা করেছিলেন শ্রেণিকক্ষের বাম পাশের প্রত্যেকে “পরিমাণ” দলে থাকবেন। তাদের কেবলমাত্র উৎপাদিত কাজের পরিমাণের উপর নম্বর দেয়া হবে। ক্লাসের চূড়ান্ত দিনে, তিনি প্রতিটি শিক্ষার্থীর জমা দেওয়া ফটোগ্লোর সংখ্যার উপর ভিত্তি করে নম্বর বন্টন করেছিলেন। একশত ফটোগ্রাফকে A, নববই ফটোগ্রাফকে B, আশি ফটোগ্রাফকে C এবং এইভাবে অন্যান্য ফটোগ্রাফগ্লোকে তিনি নম্বর দেন।

অপরাদিকে ঘরের ডান পাশে থাকা সবাইকে তিনি “গুণমান” এর দলে বিভক্ত করেছিলেন। তারা কেবল তাদের কাজের শ্রেষ্ঠত্বের ভিত্তিতে নম্বর পাবে।

সেমিস্টারের সময় তাদের কেবল একটি ফটো তৈরি করতে হবে তবে A পেতে হলে ফটোগ্রাফটিকে প্রায় নিখুঁত চিত্র হতে হবে।

সম্পূর্ণ প্রক্রিয়া শেষে, তিনি এটা খুঁজে পেয়ে চমক্ত হয়েছিলেন যে, সমস্ত সেরা ছবিগ্লো বাম পাশের ‘পরিমাণ’ দল দ্বারা উৎপাদিত হয়েছিল। সেমিস্টার



কীভাবে নিখুঁত ফটো তোলা যায় তা নিয়ে অনুমান করছিল। শেষ পর্যন্ত যাচাই করা তত্ত্ব এবং একটি মাঝারি মানের ফটো বাদে তাদের কাছে তাদের প্রচেষ্টা দেখানোর খুব কমজিনিসই ছিল।

পরিবর্তনের অনুকূল পরিকল্পনাটি সন্ধান করার চেষ্টা করে দিশেহারা হওয়া সহজ। ওজন হ্রাসের দ্রুততম উপায়, পেশী তৈরির সেরা ব্যবস্থা, ব্যবসার জন্য নিখুঁত আইডিয়া। আমরা সর্বশ্রেষ্ঠ পদ্ধতি খুঁজতে এতটাই ব্যস্ত থাকি যে আমরা খুব কম সময়ই পদক্ষেপ নেওয়ার বা অনুশীলন করার আশেপাশে যাই।

যেমন : ভোল্টায়ার একবার লিখেছিলেন, ‘‘সর্বশ্রেষ্ঠতা আমাদের সবচেয়ে ভাল শক্তি।’’ আমি এটিকে সচল থাকা এবং পদক্ষেপ নেয়ার মধ্যকার পার্থক্য হিসাবে উল্লেখ করি। দুটি ধারণা একইরকম শোনায়, তবে এগুলো একই নয়। আপনি যখন সচল থাকেন, আপনি পরিকল্পনা করছেন, কৌশল বানাচ্ছেন এবং শিখছেন। এগুলো সমস্তই ভাল জিনিস, তবে তারা কোনও ফলাফল উৎপন্ন করে না।

অন্যদিকে পদক্ষেপ নেয়া হলো আচরণের এমন একটি ধরন যা ফলাফল প্রদান করবে। যদি আমি নিবন্ধ লেখার জন্য ২০টি আইডিয়া বের করি যেগুলো নিয়ে আমি লিখব তবে তা হচ্ছে সচল থাকা। আর আমি যদি সত্যিকার অর্থে বসে একটি নিবন্ধ লিখি, তবে এটি হলো পদক্ষেপ নেয়া। আমি যদি আরও ভাল ডায়েট প্ল্যান অনুসন্ধান করি এবং বিষয়টি নিয়ে কয়েকটি বই পড়ি তবে এটিই সচলতা। আমি যদি সত্যিই একটি স্বাস্থ্যকরখাবার খাই, তবে এটি পদক্ষেপ। কখনও কখনও সচল থাকা দরকারি, কিন্তু এটি নিজে থেকে কোনও ফলাফল কখনই অর্জন করতে পারে না। আপনি ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের সাথে কতবার



পরিকল্পনা করা বা আরও শেখার দরকার থাকে। তবে প্রায়শই আমরা এটি এই কারণেই করি যে, সচলতা আমাদের অনুভব করতে দেয়- আমরা ব্যর্থতার ঝুঁকি ছাড়াই অগ্রগতি করছি। সমালোচনা এড়িয়ে চলার ক্ষেত্রে আমরা সবচেয়ে সেরা। ব্যর্থ হওয়া বা জনসাধারণের দ্বারা সমালোচিত হওয়া আমাদের ভাল লাগে না, তাই আমরা এমন পরিস্থিতি এড়াতে চাই যেখানে এটা ঘটতে পারে। আর এটাই পদক্ষেপ নেওয়ার চেয়ে আপনার সচল থাকতে চাওয়ার যাওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ। আপনি ব্যর্থতাকে বিলম্বিত করতে চান।

সচল থেকে নিজেকে নিশ্চিত করা সহজ যে আপনি এখনও অগ্রগতি করছেন। আপনি মনে করেন, “আমি এখনই চারটি সম্ভাব্য ক্লায়েন্টের কল পেয়েছি। এটা ভাল; এর অর্থ আমি সঠিক দিকে যাচ্ছি।” কিংবা, “আমি যে বইটি লিখতে চাই তার জন্য কিছু বুদ্ধিদীপ্ত আইডিয়া বের করেছি। এগুলো একসাথে আসছে।”

সচলতা আপনাকে জিনিসগুলো সম্পর্ক করার মতো মনে করায়। তবে বাস্তবতা হলো, আপনি কিছুকরার জন্য কেবল প্রস্তুতিনিচ্ছেন মাত্র। যখন প্রস্তুতি গড়িমসি করার অপর রূপ হয়েযায় তখন আপনার দ্রুত এটার পরিবর্তন করা প্রয়োজন।

আপনি নিছক পরিকল্পনা করতে চান না। আপনি অনুশীলন করতে চান।

আপনি যদি কোনও অভ্যাস আয়ত্ত করতে চান তবে চাবিকাঠিটি হলো পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করুন, নিখুঁততা দিয়ে নয়। আপনার একটি নতুন অভ্যাসের প্রতিটি বৈশিষ্ট্য তালিকাভুক্ত করার দরকার নেই। আপনার কেবল এটি অনুশীলন করা উচিত। এটি তৃতীয় সূত্রের প্রথম সত্য; ‘আপনার কেবলমাত্র পুনরাবৃত্তি করে যেতে হবে’।

একটি নতুন অভ্যাস তৈরি করতে বাস্তবে কতদিন সময় লাগে



ভিত্তিতে মন্তিক্ষে নিউরনের মধ্যে সংযোগকে আরও শক্তিশালীকরণ বোঝায়। প্রতিটি পুনরাবৃত্তির সাথে, মন্তিক্ষের কোষ থেকে কোষের সংকেত উন্নত হয় এবং নিউরাল সংযোগগুলো আরও দৃঢ় হয়। ১৯৪৯ সালে নিউরোপিসিওলজিস্ট ডেনাল্ড হেব দ্বারা প্রথম এই বিষয়টি বর্ণিত হয়, যার ফলে এর তত্ত্বটি সাধারণত হেব-এর সূত্র হিসাবে পরিচিত : “যে নিউরোনগুলো একসাথে সক্রিয় হয় সেগুলো একসাথে জুড়ে যায়।”

একটি অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি মন্তিক্ষের পরিষ্কার শারীরিক পরিবর্তন ঘটায়। সঙ্গীতজ্ঞদের সেরিবেলাম (মন্তিক্ষের একটি অংশ যা, গিটারের স্ট্রিং বা বেহালা ধনুক টানার মতো শারীরিক চলনের জন্য দায়ী) -যারা সঙ্গীত চর্চা করেন না তাদের চেয়ে বড়। গণিতবিদগণ, ইতিমধ্যেই ইনফেরিয়র প্যারিয়েটাল লোবিয়লের ধূসর পদার্থ বৃদ্ধি করেছেন-যা গুনতি এবং গণনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর আকারটি বিষয়টির ব্যয় করা সময়ের পরিমাণের সাথে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত; গণিতবিদ বয়স্ক এবং আরও যত বেশি অভিজ্ঞ হবেন, ধূসর পদার্থের বৃদ্ধি তত বেশি হবে।

বিজ্ঞানীরা যখন লন্ডনে ট্যাক্সি চালকদের মন্তিক্ষ বিশ্লেষণ করেছেন, তারা দেখতে পান যে ট্যাক্সি চালকদের হিপ্পোক্যাম্পাস- (স্থান ও দূরত্ব সংক্রান্ত সূত্রির জন্য দায়ী মন্তিক্ষের একটি অঞ্চল) ট্যাক্সি চালক নয় এমন মানুষদের চেয়ে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে বড় ছিল। আরও আকর্ষণীয় বিষয় হলো, কোনও ড্রাইভার অবসর নেওয়ার পর হিপ্পোক্যাম্পাস আকারে হ্রাস পেয়েছিল। নিয়মিত ওজন প্রশিক্ষণে সাড়া দেওয়া শরীরের পেশীগুলোর মতো মন্তিক্ষের নির্দিষ্ট অঞ্চলগুলো যত ব্যবহার করা হয় তত যেমন বাড়ে, তেমনি ত্যাগ করার সাথে

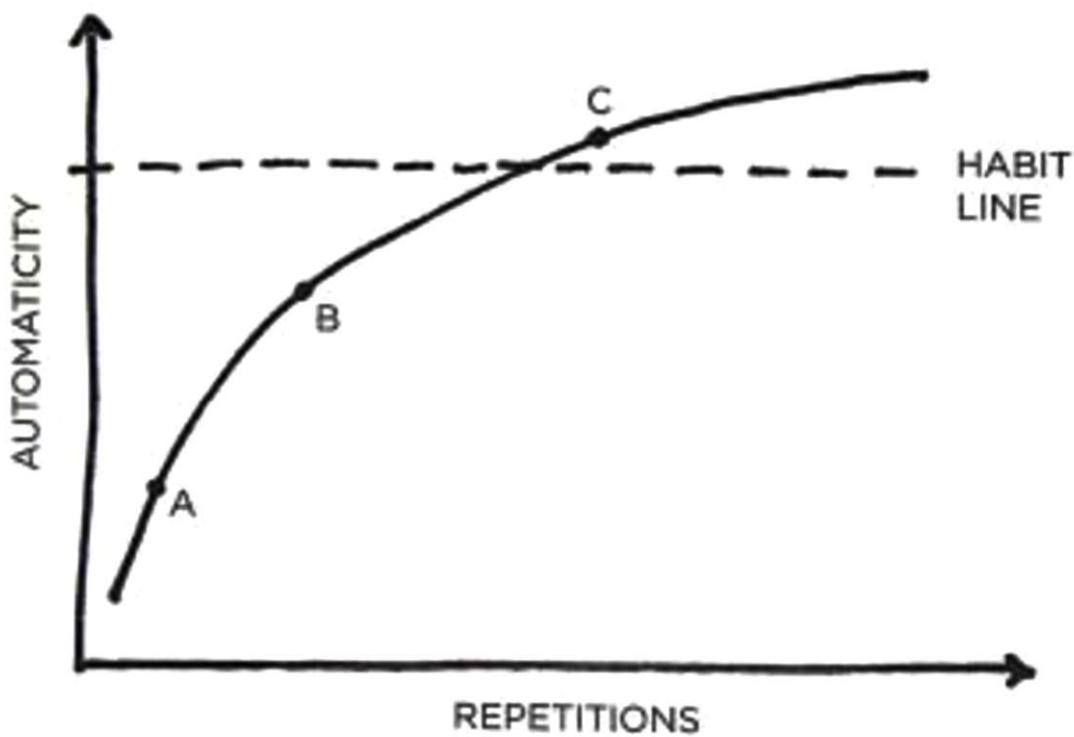


কারণ সংবেদনগুলোকে যে চ্যানেলগুলোর মধ্য দিয়ে যেতে হয় তার চ্যানেলগুলো প্রতিষ্ঠিত থাকে না; তবে যত তাড়াতাড়ি ঘনঘন কাজটির পুনরাবৃত্তি করা হয় তত এই অসুবিধাটি অদৃশ্য হয়ে যায়; ক্রিয়াগুলো এতটাই স্বয়ংক্রিয় হয়ে যায় যে মনোযোগ অন্যকোথাও রাখলেও সেগুলো সম্পাদন করা যায়।” সাধারণ জ্ঞান এবং বৈজ্ঞানিক প্রমাণ উভয়েই এই ব্যাপারে একমত; পুনরাবৃত্তি পরিবর্তনের একটি রূপ।

প্রতিবার আপনি যখন কোনও ক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করবেন, আপনি সেই অভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত একটি নির্দিষ্ট নিউরাল সার্কিট সক্রিয় করছেন। এর অর্থহল যে কেবলমাত্র পুনরাবৃত্তিই একটি নতুন অভ্যাসের গঠনের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। যে কারণেই যেসব শিক্ষার্থীরা প্রচুর ফটো তুলেছিল, তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি পেয়েছিল। অন্যদিকে যারা তাদের নিখুঁত ফটো সম্পর্কে কেবল তাত্ত্বিক অনুমান নিচ্ছিলেন তাদের উন্নতি হয়নি। একটি দল সক্রিয় অনুশীলনে নিযুক্ত, অন্যটি পরোক্ষ শিক্ষায়। একটি দল পদক্ষেপে ছিল অন্যটি সচলছিল।

সমস্ত অভ্যাস চেষ্টাযোগ্য অনুশীলন থেকে স্বয়ংক্রিয় আচরণ পর্যন্ত একই ধরনের পথ অনুসরণ করে, যা প্রক্রিয়াটির স্বয়ংক্রিয়তা হিসাবে পরিচিত। স্বয়ংক্রিয়তা হলো প্রতিটি পদক্ষেপের কথা সচেতনভাবে চিন্তা না করেই কোনও আচরণ করার ক্ষমতা, যা অবচেতন মন গ্রহণ করার পরে ঘটে।

এটি কিছুটা এরকম দেখায় :

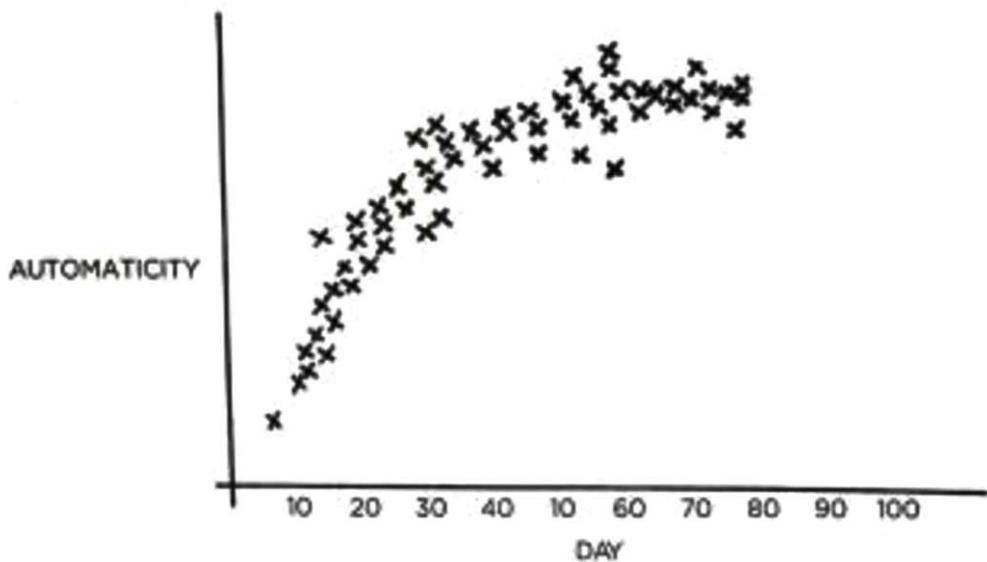


চিত্র ১১ : শুরুতে (পয়েন্ট A), একটি অভ্যাস সম্পাদন করার জন্য ভাল চেষ্টা এবং একাগ্রতার প্রয়োজন। কয়েকটি পুনরাবৃত্তির (পয়েন্ট B) পরে, এটি সহজ হয়ে যায়, তবে এখনও কিছু সচেতন মনোযোগ প্রয়োজন। পর্যাপ্ত অনুশীলন (পয়েন্ট C) দিয়ে অভ্যাস সচেতনের চেয়ে বেশি স্বয়ংক্রিয়হয়ে ওঠে। এই প্রান্তিকে এসে এটিঅভ্যাসের রেখা পারকরে যায়, যার ফলে আচরণটি চিন্তাভাবনা না করে কমবেশি করা যেতে পারে। একটি নতুন অভ্যাসের গঠন হয়েছে।

নিম্নলিখিত পৃষ্ঠায়, আপনি যখন দেখতে পাবেন যে গবেষকরা প্রতিদিন দশ মিনিট হাঁটার মতো বাস্তব অভ্যাসের জন্য স্বয়ংক্রিয়তার মাত্রাটি আবিষ্কার করেন তখন তা দেখতে কেমন হয়। এই চার্টগুলোর আকৃতি, যাকে বিজ্ঞানীরা মন্তিক্সের শেখার বক্ররেখা বলেন, আচরণ পরিবর্তন সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ

সত্য প্রকাশ করে; অভ্যাসগুলো সময়েরসাথে নয়, পুনরাবৃত্তির হারেরভিত্তিতে
তৈরি হয়।

প্রতিদিন ১০ মিনিট হাঁটা



চিত্র ১২ : এই গ্রাফটি এমন একজনের ক্রিয়া দেখাচ্ছে যিনি প্রতিদিন সকালের
নাস্তার পরে দশ মিনিট হাঁটার অভ্যাস তৈরি করেছিলেন। লক্ষ্য করুন যে
পুনরাবৃত্তিগুলো যত বৃদ্ধি পায় ততই স্বয়ংক্রিয়তাও ঘটে, যতক্ষণ না আচরণটি
পর্যাপ্তরূপে সহজ এবং স্বয়ংক্রিয় হয়ে যায়।

অভ্যাস গঠনের সাথে সময় দেবার ব্যাপারে যাদুকরী কিছুই নেই। এটি একুশ
দিন বা ত্রিশ দিন বা তিনশো দিন হয়ে গেলেও কিছু যায় আসে না। আপনি যে
আচরণটি করেন তা কতবার করছেন বা এর হার কতো তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি
দু'বার করে ত্রিশ দিন ধরেও কিছু করতে পারেন বা দু'শবারও করতে পারেন।
এটি পুনরাবৃত্তির হার যা পার্থক্য করে। আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলো কয়েক
শতাধিক বা মহাশুধিক পুনরাবৃত্তির কাবণ্ণে মন্তিষ্ঠের জন্মন্তেবে স্মার্তক্রিয়



বাস্তবতা হলো একটি অভ্যাসের স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে কতক্ষণ সময় নেয় তা মূল বিবেচ্য নয়। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো অগ্রগতি অর্জনের জন্য আপনি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করছেন কিনা। যেখানে কোন পদক্ষেপ পুরোপুরি স্বয়ংক্রিয়হৈবে কি হবে না তা কম গুরুত্বপূর্ণ।

অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনার এটি অনুশীলন করা দরকার এবং অনুশীলন করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্র মেনে এটি সহজ করুন। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে এই সহজ করার উপায়গুলোই আপনাকে দেখাব।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্রটি হলো এটিকে সহজ করা।
- শেখার সর্বাধিক কার্যকর উপায়টি হলো অনুশীলন করা, পরিকল্পনা করা নয়।
- পদক্ষেপ নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন, সচল হওয়ার দিকে নয়।
- অভ্যাস গঠন হলো একটি প্রক্রিয়া, যার দ্বারা কোনও আচরণ পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ক্রমান্বয়ে আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে।
- আপনি অভ্যাসটি কতদিন ধরে চালিয়ে যাচ্ছেন তার চেয়ে বরং কি পরিমাণে তার পুনরাবৃত্তি করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ।



অধ্যায় ১২

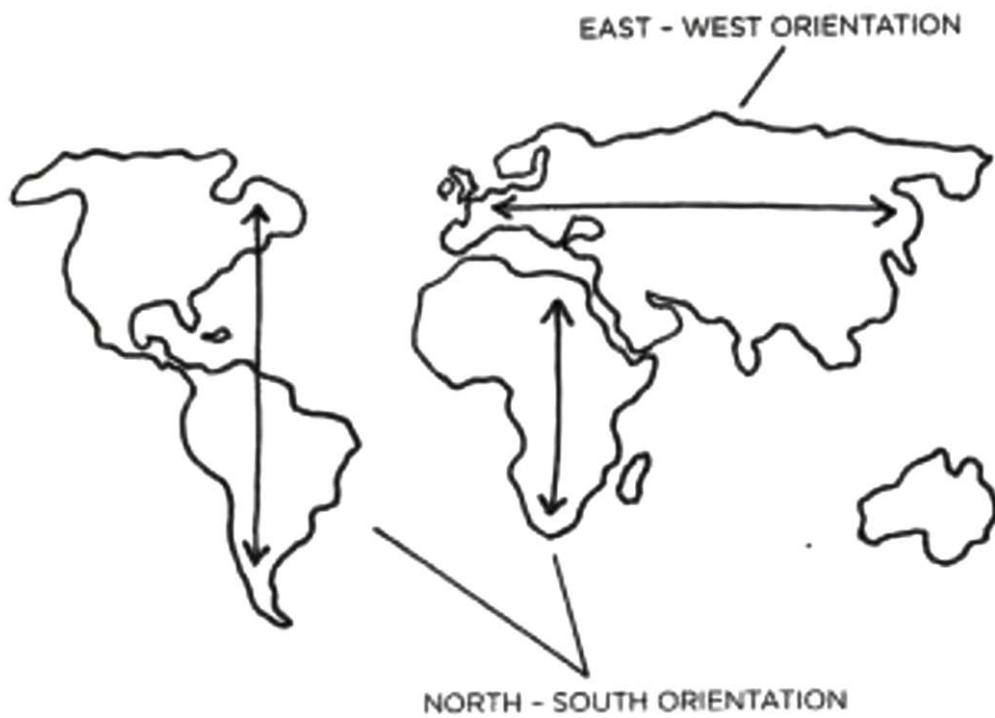
সর্বনিম্ন প্রয়াসের সূত্র

নৃতত্ত্ববিদ এবং জীববিজ্ঞানী জারেড ডায়মন্ড তাঁর পুরস্কারপ্রাপ্ত বই, 'Guns, Germs, and Steel' (বন্দুক, জীবাণু এবং ইস্পাত) এ একটি সাধারণ ঘটনা দেখান : “বিভিন্ন মহাদেশের বিভিন্ন আকৃতি রয়েছে।” প্রথম নজরে, এই বিবৃতি সুস্পষ্ট এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয়, তবে এটি মানুষের আচরণে গভীর প্রভাব ফেলেছে।

আমেরিকার প্রাথমিক অক্ষটি উত্তর থেকে দক্ষিণে চলে। অর্থাৎ, উত্তর এবং দক্ষিণ আমেরিকার ভূখণ্ড প্রশস্ত এবং মোটা নয় বরং লম্বা এবং পাতলা। আফ্রিকার ক্ষেত্রেও ব্যাপারটি একই। এদিকে ইউরোপ, এশিয়া এবং মধ্য প্রাচ্যের যে ভূখণ্ড তৈরি হয়েছে তা এর বিপরীত। এই বিস্তীর্ণ ভূখণ্ডের আকার পূর্ব-পশ্চিমে বেশি থাকে। ডায়মন্ডের মতে, আকারের এই পার্থক্যটি কয়েক শতাব্দী ধরে কৃষিক্ষেত্র ছড়িয়ে পড়ার পেছনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছিল। যখন কৃষিকাজ বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়তে শুরু করেছিল, কৃষকরা উত্তর-দক্ষিণের

ফলাতে সক্ষম হয়েছিলেন ও ফ্রান্স থেকে চীন পর্যন্ত ফসল উৎপাদনের প্রক্রিয়াটিকে ছড়িয়ে দিতে পেরেছিলেন।

মানব আচরণের আকৃতি



চিত্র ১৩ : ইউরোপ এবং এশিয়ার প্রাথমিক অক্ষ পূর্ব-পশ্চিমে। আমেরিকা এবং আফ্রিকার প্রাথমিক অক্ষটি উত্তর-দক্ষিণে। এর কারণে আমেরিকার বিভিন্ন অঞ্চলে বৃহত্তর পরিসরে জলবায়ুর যে পরিবর্তন ঘটে তা ইউরোপ এবং এশিয়ার থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। ফলস্বরূপ, অন্য যেকোনো স্থানের তুলনায় ইউরোপ



পরিমাণ সবচেয়ে বেশি পরিলক্ষিত হয়। কানাডার তুলনায় ফ্লোরিডায় আবহাওয়া কটটা আলাদা তা ভাবুন। আপনি বিশ্বের সবচেয়ে মেধাবীকৃষ্ণক হতে পারেন তবে কানাডার শীতে ফ্লোরিডার কমলা আপনি ফলাতে পারবেন না। তুষার কখনোই মাটির বিকল্প হতে পারে না। তাই উত্তর-দক্ষিণের ভূমিগুলোতে ফসল ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য, যখনই জলবায়ু পরিবর্তিত হয় তখন কৃষকদের নতুন উদ্ধিদের সন্ধান করতে হতো।

ফলস্বরূপ আমেরিকার উপর ও নিচের তুলনায় কৃষিক্ষেত্র এশিয়া ও ইউরোপ জুড়ে দুই থেকে তিনগুণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। কয়েক শতাব্দী ধরে এই ছোট পার্থক্যের খুব বড় প্রভাব পড়েছিল।

খাদ্যের বর্ধিত উৎপাদনের ফলে এই অঞ্চলগুলোতে দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে। আরও বেশি জনসংখ্যার কারণে এই সংস্কৃতিগুলো শক্তিশালী সেনাবাহিনী তৈরি এবং আরও ভাল নতুন প্রযুক্তি বিকাশে বেশ ভালোভাবে সক্ষম ছিল। পরিবর্তনগুলো খুব ছোট পরিসরে শুরু হয়েছিল- একটি ফসল যা কিছুটা দূরে বিস্তৃত হয়েছিল, একটি জনসংখ্যা যা কিছুটা দ্রুত গতিতে বেড়েছিল তবে দীর্ঘসময়ে এই ছোট পরিবর্তনগুলো চক্ৰবৃদ্ধি হারে বড় পার্থক্যের সৃষ্টি করেছিল।

কৃষির বিস্তার বিশ্বব্যাপী আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্রের উদাহরণ সরবরাহ করে। প্রচলিত জ্ঞান বলে যে অভ্যাস পরিবর্তনের মূল চাবিকাঠি হলো অনুপ্রেরণা। যদি আপনি মন থেকে এটা চেয়ে থাকতেন, তাহলে আপনি তা অর্জন করতেন। তবে সত্যটি হলো, আমাদের আসল প্রেরণাটি হলো অলস হওয়া এবং যা সুবিধাজনক তা করা এবং বেস্ট সেলার বইগুলো আপনাকে



বিকল্পের দিকে ঝুঁকবে যেটির জন্য সর্বনিম্ন কাজ করার প্রয়োজন হয়। যেমন : উত্তরাঞ্চলে জলবায়ুর ঘনঘন পরিবর্তনের কারণে মানুষ কৃষি খামারগুলোকে পূর্বাঞ্চলে বিস্তৃত করেছিল যেখানে সহজে ফসল ফলানো যায়। সমস্ত সম্ভাব্য পদক্ষেপের মধ্যে, আমরা সিটি নির্বাচন করি যা আমরা উপলব্ধি করি সর্বনিম্ন চেষ্টায় জন্য সর্বাধিক ফলাফল সরবরাহ করবে। আমরা যা সহজ তা করতে অনুপ্রাণিত।

প্রতিটি ক্রিয়ায় একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শক্তি প্রয়োজন। যত বেশি শক্তি প্রয়োজন, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত কম। যদি আপনার লক্ষ্যটি প্রতিদিন একশো বুকডন দেয়া হয়, তবে এটি অনেক বেশি শক্তির ব্যয়। শুরুতে আপনি যখন আপনার প্রেরণা এবং উভেজনা থাকে, আপনি শুরু করার জন্য বেশি শক্তি প্রয়োগ করে কাজটি হয়তো করতে শুরু করেন। কিন্তু কয়েক দিন পরে, এত বড় একটি প্রচেষ্টা ক্লান্তিকর অনুভূত হয়। এদিকে প্রতিদিন একটি বুকডন দেয়ার অভ্যাসটির সাথে লেগে থাকার জন্য শুরুতে প্রায় কোনও শক্তি প্রয়োজন না এবং একটি অভ্যাস তৈরিতে যত কম শক্তি লাগে, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

এমন কোনও আচরণ দেখুন যার দ্বারা আপনার জীবনের বেশিরভাগ পূর্ণ হয়ে রয়েছে এবং আপনি দেখতে পাবেন যে এটি খুব নিম্ন স্তরের প্রেরণার সাথেও সম্পাদন করা যেতে পারে। আমাদের ফোনে স্ক্রোলিং করা, ইমেইল করা এবং টেলিভিশন দেখার মতো অভ্যাসগুলো আমাদের প্রচুর সময় চুরি করে কারণ এগুলো প্রায়শই বড় কোন প্রচেষ্টা ছাড়াই করা যায়। তারা উল্লেখযোগ্যভাবে সুবিধাজনক।



অভ্যাস ততো বেশি আপনার এবং আপনার কাঞ্চিত ফলাফলের প্রতিবন্ধক স্বরূপ। এ কারণেই আপনার অভ্যাসগুলোকে সহজ করে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যেন আপনার এটা করতে ইচ্ছে না হলেও সেটা সহজে করতে পারেন। আপনি যদি আপনারভাল অভ্যাসগুলোআরও সুবিধাজনক করেতুলতে পারেন তবে সেগুলো অনুসরণ করার সম্ভাবনা আপনার পক্ষে আরও বেশি। কিন্তু এই ব্যাপারটির বিপরীত উদাহরণগুলোর ব্যাপারে আপনি কী বলবেন? আমরা যদি এতটাই অলস হয়ে থাকি, তবে কীভাবে মানুষ বাচ্চা লালন পালন বা ব্যবসা শুরু করা বা এভারেস্টে আরোহণের মতো কঠিন কাজগুলো সম্পাদন করে?

অবশ্যই আপনি খুব কঠিন কাজ করতে সক্ষম। সমস্যাটি হলো কিছু দিন আপনি কঠোর পরিশ্রম করার মতো অনুভূতি বোধ করেন এবং কিছু দিন আপনার সেগুলো করতে ইচ্ছা হয় না। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে কঠিন দিনগুলোতে যতটা সম্ভব পরিস্থিতি আপনার অনুকূলে রাখতে পারা, যাতে আপনার জীবনের পথে প্রাকৃতিকভাবে ছুঁড়ে দেওয়া চ্যালেঞ্জগুলো আপনি কাটিয়ে উঠতে পারেন। আপনি যত কম প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হন, আপনার শক্তিশালী সত্তার উত্থান তত সহজ। কাজগুলোকে সহজ করার পিছনের ধারণাটির অর্থ কেবলমাত্র সহজ কাজগুলো করা নয়। ধারণাটি হলো এই মুহূর্তে কাজগুলোকে যথাসম্ভব সহজ করে তোলা যা দীর্ঘমেয়াদে আপনাকে উপকৃত করবে।

কম প্রচেষ্টায় কীভাবে বেশি অর্জন করা যায়

কল্পনা করুন যে আপনি একটি বাগানে পানি দেয়ার হোস পাইপ ধরে আছেন



করা। দ্বিতীয় বিকল্পটি হল হোস পাইপের বাঁকা জায়গাটি সোজা করা এবং স্বাভাবিকভাবে পানি প্রবাহিত হতে দেয়া।

কঠোর অভ্যাসেরসাথে লেগে থাকার জন্য আপনার অনুপ্রেরণা বাড়ানোর চেষ্টা
হলো হোস পাইপের মাধ্যমে পানি জোর করে প্রবাহিত করার চেষ্টা করার
মতো। আপনি এটি করতে পারেন, তবে এটির জন্য প্রচুর শক্তি প্রয়োজন যা
আপনার জীবনের উদ্দেগ-উত্তেজনা বাড়িয়ে তোলে।

এদিকে আপনার অভ্যাসগুলো সরল এবং সহজ করে তোলা হোস পাইপের
বাঁকা সোজা করে দেওয়ার মতো। আপনার জীবনে সংঘর্ষ কাটিয়ে উঠার চেষ্টা
করার পরিবর্তে আপনি এটিকে ধীরে ধীরে হ্রাস করুন।

আপনার অভ্যাসের সাথে যুক্ত সংঘর্ষকে হ্রাস করার সবচেয়ে কার্যকর
উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো পরিবেশের ডিজাইনের অনুশীলন করা। ষষ্ঠ
অধ্যায়ে, আমরা উদ্দীপনাকে আরও সুস্পষ্ট করে তোলার একটি পদ্ধতি
হিসাবে পরিবেশের ডিজাইন নিয়ে আলোচনা করেছি, তবে উদ্দীপনাগুলোকে
আরও সহজ করার জন্য আপনি আপনার পরিবেশটিকে আপনার অনুকূলেও
আনতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, কোনও নতুন অভ্যাসটি কোথায় অনুশীলন
করবেন তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, এমন একটি স্থান চয়ন করা ভাল যা
ইতিমধ্যে আপনার প্রতিদিনের রুটিনের পথ অনুসরণ করে। অভ্যাসগুলো
সহজ হয় যদি তারা আপনার দৈনন্দিন জীবন প্রবাহের সাথে মাপসই হয়।

আপনার জিম যদি আপনার অফিসের পথে হয় তাহলে সেখানে সময় দেয়া
সহজতর হয়, কারণ তা আপনার জীবনযাত্রায় খুব বেশি সাংঘর্ষিক হয় না। সে
তুলনায়, যদি জিমটি আপনার সাধারণ যাতায়াতের পথ থেকে দূরে থাকে



যাওয়ার সময় আমরা কঠোর ডায়েট অনুসরণ করার চেষ্টা করি। আমরা বিশৃঙ্খল পারিবারিক পরিবেশে একটি বই লেখার চেষ্টা করি। বিষ্ণুতায় ভরা স্মার্টফোনটি ব্যবহার করার সময় আমরা সর্বোচ্চ মনোনিবেশ করার চেষ্টা করি। এটি এইভাবে হতে হবে না। আমরা চাইলে আমাদের সেইসব সংঘর্ষকে সরাতে পারি যেগুলো আমাদের পিছনে ফেলে দেয়। ১৯৭০ এর দশকে জাপানের ইলেক্ট্রনিক্স উৎপাদনকারীরা ঠিক এটিই করতে শুরু করেছিল। নিউইয়র্কে প্রকাশিত একটি নিবন্ধ- শিরোনাম "better all the time" এ জেমস সুরোইকি লিখেছেন : “জাপানি সংস্থাগুলো সেই পদ্ধতির উপর জোর দিয়েছিল যা ‘নমনীয় উৎপাদন প্রক্রিয়া হিসাবে পরিচিত। তারা নিরলসভাবে উৎপাদন প্রক্রিয়া থেকে সমস্ত ধরনের বাহ্যিক অপসারণ করেছিল, কর্মক্ষেত্রগুলো পুনরায় নতুন করে ডিজাইন করেছিল। যাতে করে শ্রমিকদের প্রয়োজন মাফিক তাদের সরঞ্জামগুলোতে পৌঁছানোর জন্য মোড় ঘুরে, নিউ হয়ে সময় নষ্ট করতে না হয়। ফলস্বরূপ জাপানি কারখানাগুলো হয়ে উঠেছিল আরও দক্ষ এবং জাপানি পণ্য আমেরিকান কারখানার তুলনায় বেশি নির্ভরযোগ্য হয়েছিল। ১৯৭৪ সালে আমেরিকায় তৈরি রঙ্গিন টেলিভিশনগুলোর চেয়ে জাপানি রঙ্গিন টেলিভিশনের চেয়ে পাঁচগুণ বেশি চাহিদা ছিল। ১৯৭৯ সালেও আমেরিকান টেলিভিশন নির্মাণ কর্মীদের একটি টিভি সেট তৈরিতে জাপানিদের চাইতে তিনগুণ বেশি সময় লাগতো।”

আমি এই কৌশলটিকে বিয়োগের মাধ্যমে যোগ করা হিসাবে উল্লেখ করতে চাই। জাপানি সংস্থাগুলো উৎপাদন প্রক্রিয়াতে প্রতিটি সংঘর্ষের সন্ধান করেছিল এবং এটিকে নির্মূল করেছিল। বাড়তি প্রচেষ্টাগুলো বিয়োগ করার সাথে সাথে



চিন্তার বোঝা হালকা করি)।

আপনি যদি সর্বাধিক অভ্যাস গঠনের সম্ভাবনাযুক্ত পণ্যগুলোর দিকে লক্ষ্য করেন তবে আপনি দেখবেন যে এই জিনিসগুলো এবং পরিষেবাগুলো সবচেয়ে ভালো যে কাজটি করে তা হলো আপনার জীবন থেকে ছোট ছোট সংঘর্ষগুলো সরিয়ে দেয়। খাবার ডেলিভারি পরিষেবা মুদি দোকানের কেনাকাটার সংঘর্ষকে হ্রাস করে। ডেটিং অ্যাপ্লিকেশনগুলো সামাজিক পরিচয়ের সংঘর্ষ হ্রাস করে। রাইড শেয়ারিং পরিষেবাগুলো শহরে যাতায়াত করার সংঘর্ষকে হ্রাস করে। টেক্সট মেসেজ খামে করে চিঠি প্রেরণের সংঘর্ষ হ্রাসকরে।

যেমন জাপানি টেলিভিশন প্রস্তুতকারক কোম্পানিগুলো তাদের অপব্যয়ের গতি কমাতে তাদের কর্মক্ষেত্রকে নতুন করে ডিজাইন করেছিল, তেমনি সফল সংস্থাগুলো তাদের পণ্যগুলো স্বয়ংক্রিয় করতে, সংঘর্ষকে নির্মূল করতে বা যতটাস্তব পদক্ষেপকে সহজতর করার জন্য তাদের নকশা তৈরি করে। তারা প্রতিটি রেজিস্ট্রেশন ফর্মের ঘরের সংখ্যা হ্রাস করে। তারা একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে প্রয়োজনীয়ক্রিকের সংখ্যা কমিয়ে দেয়। তারা তাদের পণ্যগুলো সহজেই বোঝার মত দিকনির্দেশনাসহ বিতরণ করে বা পণ্যের সংখ্যা কমিয়ে তাদের গ্রাহকদের অতিরিক্ত নির্বাচনের বামেলা থেকে মুক্ত করে।

যখন প্রথম ভয়েস-অ্যাক্টিভেটেড স্পিকারগুলো প্রকাশিত হয়েছিল। যেমন : গুগল হোম, অ্যামাজন ইকো এবং অ্যাপল হোমপড়ের মতো পণ্যগুলো আমি একজন বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করেছিলাম যে তার কেনা পণ্যটির কোন দিকটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন! তিনি বলেছিলেন যে, ফোনটি বের করে মিউজিক অ্যাপ্লিকেশনটি খোলা এবং প্লে-লিস্ট থেকে মিউজিক বাছাইয়ের



যখন ব্রিটিশ সরকার কর আদায়ের হার বাড়িয়ে তুলতে চেয়েছিল, তারা নাগরিকদের এমন একটি ওয়েব পেজে প্রেরণ করা থেকে সরিয়ে নিয়েছিল যেখানে ট্যাক্স ফর্মটি ডাউনলোড করতে হয়। বদলে তারা ফর্মটি সরাসরি অনলাইনে পূরণ করতে পারার সুবিধা যোগ করেছিল। এই একধাপ সংঘর্ষ কমানোর প্রক্রিয়াটির জন্য কর প্রদানের হার ১৯.২ শতাংশ থেকে ২৩.৪ শতাংশে বেড়ে গিয়েছিল। যুক্তরাজ্যের মতো দেশের জন্য, এই সামান্য কয়েক শতাংশ বৃদ্ধি ট্যাক্স রেভিনিউতে কয়েক মিলিয়ন অর্থের পার্থক্য উপস্থাপন করে। মূল ধারণাটি হলো, এমন একটি পরিবেশ তৈরি করা যেখানে সঠিক জিনিসটি করা যতটা সম্ভব সহজ। উন্নত অভ্যাস গড়ে তোলার বেশিরভাগ লড়াই আমাদের ভাল অভ্যাসের সাথে জড়িত সংঘর্ষকে হ্রাস করায় এবং আমাদের খারাপ অভ্যাসগুলোর সাথে সম্পর্কিত সংঘর্ষকে বাড়ানোর উপায়গুলোর সন্ধান করে দিতে কাজ শুরু করে।

তথ্য ব্যবহারের জন্য পরিবেশকে প্রস্তুত রাখা

ওসওয়াল্ড নাকলস হলেন নাটচেজ, মিসিসিপির একজন আইটি ডেভেলপার। তিনি এমন কেউযিনি তার পরিবেশটি প্রস্তুত রাখার শক্তির ব্যাপারে বোঝেন। নোকলস তার পরিষ্কার থাকার অভ্যাসটিকে বজায় রাখার জন্য এমন একটি কৌশল অনুসরণ করেন যা তিনি “ঘরের পুনঃসংস্থাপন” হিসাবে উল্লেখ করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, যখন তিনি টেলিভিশন দেখা শেষ করেন, তখন তিনি রিমোটটি পিছনে টিভি স্ট্যান্ডে রাখেন, সোফার বালিশগুলো সাজিয়ে



(যেমন তিনি বলেছেন, “ট্যালেট পরিষ্কার করার সব থেকে সঠিক সময় হলো
আপনি যখন নিজে পরিষ্কার হতে যাবেন তার মুহূর্ত”) প্রতিটি কক্ষ

পুনঃসংস্থাপন করার উদ্দেশ্যটি কেবল নিছক সব শেষে কৃত কাজটির পরে
আবার সজ্জিত করা নয় বরং পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য প্রস্তুত করা ।

নোকলস লিখেছেন, “আমি যখন কোনও ঘরে প্রবেশ করি তখন সমস্ত কিছু
তার যথাযথ জায়গায় থাকে । যেহেতু আমি প্রতি ঘরে প্রতিটি দিন এটি করি
তাই জিনিসগুলো সর্বদা ভাল অবস্থায় থাকে । অন্যেরা মনে করে আমি কঠোর
পরিশ্রম করি তবে আমি আসলে অলস । আমি সক্রিয়ভাবে অলস । এই
কাজগুলো আপনার প্রচুর সময় বাঁচায় ।”

আপনি যখনই কোনও স্থানকে কোন কাজের উদ্দেশ্যে সংগঠিত করবেন,
তখনই আপনি পরবর্তী ক্রিয়াকে সহজ করার জন্য এটি প্রস্তুত করছেন ।

উদাহরণস্বরূপ, আমার স্ত্রী শুভেচ্ছা কার্ডগুলোর একটি বাক্স রাখেন যা বিভিন্ন
উপলক্ষ । যেমন : জন্মদিন, সহানুভূতি, বিবাহ, স্নাতক এবং আরও অনেক
কিছুতে প্রেরণ করা হয় । যখনই প্রয়োজন হয়তিনি একটি উপযুক্ত কার্ড বের
করেন এবং তা পাঠিয়ে দেন । তিনি কার্ড প্রেরণের ব্যাপারটি স্মরণ রাখায়
অবিশ্বাস্যরকম ভাল, কারণ তিনি এই বাক্স রাখার ফলে কার্ড প্রেরণজনিত
সংঘর্ষকে হ্রাস করেছেন । কয়েক বছর ধরে আমি এর বিপরীত ছিলাম । কারও
বাচ্চা হবে এবং আমি ভেবেছি, “আমার একটি কার্ড পাঠানো উচিত ।” তবে
কয়েক সপ্তাহ কেটে যেত এবং যখন দোকানে গিয়ে বাচ্চাটি করার কথা মনে
পড়ত ততদিনে অনেক দেরি হয়ে যেত । অভ্যাসটি সহজ ছিল না ।

আপনার পরিবেশকে প্রস্তুত করে তোলার অনেকগুলো উপায় রয়েছে যাতে



- চিত্রাঙ্কনের পেছনে আরও বেশি সময় দিতে চান? আপনার পেন্সিল, কলম, নোটবুক এবং অঙ্কনের সরঞ্জামগুলো আপনার ডেস্কের উপরে সহজেই নেয়া যাবে এরকম জায়গায় মধ্যে রাখুন।
- আরও বেশি এক্সারসাইজ করতে চান? আপনার ওয়ার্কআউটের জামাকাপড়, জুতা,, জিম ব্যাগ এবং পানির বোতল সময়ের আগে গুচ্ছিয়ে রাখুন।
- আপনার ডায়েট উন্নত করতে চান? প্রতি সপ্তাহে একদিন বেশি করে ফল এবং শাকসবজি কেটে পাত্রে সংরক্ষণ করে রাখুন, যাতে আপনার জন্য পুরো সপ্তাহে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া সহজ হয়ে যায়।

ভাল অভ্যাসটিকে সর্বনিম্ন প্রতিরোধের পথে চালিত করার এগুলো সহজ উপায়। আপনি এই নীতিটি উল্টাতে পারেন এবং খারাপ আচরণগুলো কঠিন করার জন্য পরিবেশকে প্রস্তুত করে রাখতে পারেন। আপনি যদি খুব বেশি টেলিভিশন দেখছেন বলে মনে হয় তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পর একে আনপ্লাগ করে রাখুন। আপনি যে শো দেখতে চান তার নাম জোরে জোরে বলতে পারলে কেবল এটিকে আবার প্লাগ ইন করুন। এই ব্যাপারটি অতিরিক্ত টিভি দেখা রোধ করতে পর্যাপ্ত পরিমাণে সংঘর্ষ তৈরি করে।

যদি এটি কাজ না করে। তবে আপনি এটিকে আরও একধাপ এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন। টেলিভিশনটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে ব্যাটারিগুলো রিমোট থেকে বাইরে বের করে রাখুন, যেন এটি আবার চালু করতে অতিরিক্ত দশ সেকেন্ড সময় লাগে এবং যদি আপনি সত্যই কঠোর হতে চান তবে টেলিভিশনটি বসার ঘর থেকে বাইরে এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে একটি মোড়কে মুড়ে রাখুন। আপনি যখন সত্যই কিছু দেখতে চাইবেন



সমস্ত সকাল এটিকে ব্যবহার করি। তবে যখন এটি অন্য ঘরে থাকে, আমি খুব কমই এটি সম্পর্কে চিন্তা করি। কারণ সংঘর্ষ যথেষ্ট উচ্চ, যেকারণে আমি কোনও কারণ ছাড়াই এটি নিতে যাব না। ফলস্বরূপ আমি প্রতি সকালে অতিরিক্ত তিন থেকে চার ঘন্টা পাই যখন আমি বাধা ছাড়াই কাজ করতে পারি। অন্য ঘরে যদি আপনার ফোন রেখে দেয়া যথেষ্ট বলে মনে না হয়, তবে কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে কয়েক ঘন্টা আপনার কাছ থেকে এটি লুকিয়ে রাখতে বলুন। কোনও সহকর্মীকে সকালে তাদের ডেঙ্কে এটি রাখতে এবং মধ্যাহ্নভোজনে আপনাকে তা ফিরিয়ে দিতে বলুন।

এটা লক্ষণীয় যে অযাচিত আচরণ রোধ করতে শুধুমাত্র সামান্য একটু সংঘর্ষ প্রয়োজন। আমি যখন ফ্রিজের পিছনে বিয়ার লুকিয়ে রাখি যেখানে আমি এটি দেখতে পাই না, তখন আমি কম পান করি। আমি যখন আমার ফোন থেকে সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ্লিকেশনগুলো মুছে ফেলি, তখন এরকম হয় যে কয়েক সপ্তাহ পরে আমি সেগুলো আবার ডাউনলোড করে লগ ইন করি। এই কৌশলগুলো হয়ত গুরুতর আসক্ত ব্যক্তির জন্য কাজ করবে না, কিন্তু আমাদের অনেকের ক্ষেত্রেই সামান্য একটু সংঘর্ষ একটি ভাল অভ্যাসের সাথে থাকা বা খারাপ অভ্যাসের সাথে থাকার মধ্যে পার্থক্য তৈরি করে। একবার ভাবুন, এমন একটি পরিবেশের প্রভাবের কথা যা এই সমস্ত সূক্ষ্ম পরিবর্তনগুলো দিয়ে ভর্তি রয়েছে, যা আপনাকে ভাল অভ্যাস তৈরিতে সহায়তা করবে এবং খারাপ অভ্যাস দূর করাতে সহযোগিতা করছে।

আমরা যদি কোনও ব্যক্তি হিসাবে, পিতামাতা, প্রশিক্ষক বা লিডার হিসাবে আচরণের পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যেতে চাই, আমাদের নিজেদেরকে একই



মানুষের আচরণ সর্বনিম্ন প্রয়াসের সূত্র অনুসরণ করে। আমরা প্রাকৃতিকভাবেই
স্বল্প পরিশ্রমে করতে পারা যাবে এমন কাজগুলোকেই নির্বাচন করি।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- এমন পরিবেশ তৈরি করুন যেখানে সঠিক কাজটি করা যতটা সম্ভব সহজ।
- ভাল আচরণের সাথে যুক্ত সংঘর্ষগুলোকে হ্রাস করুন। যখন সংঘর্ষ কমহয়,
অভ্যাসগুলো সহজ হয়ে যায়।
- খারাপ আচরণের সাথে যুক্ত সংঘর্ষগুলোকে বৃদ্ধি করুন। যখন সংঘর্ষ বেশি
হয়, অভ্যাসগুলো কঠিন হয়ে যায়।
- ভবিষ্যতের ক্রিয়াগুলোকে আরও সহজ করার জন্য আপনার পরিবেশকে
প্রস্তুত রাখুন



অধ্যায় ১৩

কীভাবে দুই মিনিটের সূত্রটি ব্যবহার করে কাজে গড়িমসি করা বন্ধ করবেন

টুয়াইলা থার্প-কে আধুনিক যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ নৃত্যশিল্পী ও কোরিওগ্রাফার হিসাবে ব্যাপকভাবে বিবেচনা করা হয়। ১৯৯২ সালে তিনি একটি ম্যাক আর্থার ফেলোশিপে ভূষিত হন, যা জেনিয়াসগ্রান্ট হিসাবেও পরিচিত এবং তিনি পেশা জীবনের বেশিরভাগ সময় তার কাজগুলো বিশ্বব্যাপী বিভিন্ন দেশে দেখিয়েছেন এবং প্রশংসিত হয়েছেন। তার সাফল্যের কৃতিত্বও অনেকাংশে তার সাধারণ দৈনন্দিন অভ্যাসগুলোকে দিয়েছেন।

“আমি আমার জীবনের প্রতিটি দিন একটি কাজ দিয়ে শুরু করি,” তিনি লিখেছেন। “আমি সকাল সাড়ে ৫ টায় ঘুম থেকে উঠি, আমার ওয়ার্কআউটের জামাকাপড় পরি, আমার পায়ে ওয়ার্মার পরি, আমার সোয়েট শার্ট এবং টুপি পরি। এরপর আমি আমার ম্যানহাটনের বাড়ির বাইরে হাঁটাচলা করি, এরপর একটা ট্যাঙ্কি ধরি এবং ড্রাইভারকে বলি যে আমাকে ৯১ তম স্ট্রিটের ফাস্ট



আমি ড্রাইভারকে কোথায় যেতে হবে বলেছি সে মুহূর্তে আমি কাজটি শেষ করেছি। এটি একটি সাধারণ কাজ, তবে প্রতি সকালে একইভাবে এটি করা একে অভ্যাসগত করে তোলে, এটিকে পুনরাবৃত্তি ঘোগ্য, সহজ করে তোলে। এটি এড়িয়ে যাওয়ার বা অন্যভাবে এটি করার সুযোগ কমিয়ে দেয়। এটি আমার রঞ্চিনের স্বয়ংক্রিয়তার মধ্যে আরও একটি অভ্যাস এবং সেই বিষয়ে ভাবার সময়কে বাঁচায়।”

প্রতি সকালে একটি একটি ট্যাঙ্কি ক্যাব ভাড়া করা একটি ক্ষুদ্র পদক্ষেপ মনে হতে পারে, তবে এটি আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্রের একটি দুর্দান্ত উদাহরণ। গবেষকরা অনুমান করেন সাধারণত প্রতিদিন আমাদের ৪০ থেকে ৫০ শতাংশ কাজ অভ্যাসের বাইরে হয়ে থাকে। এটি ইতিমধ্যে যথেষ্ট শতাংশ, তবে আপনার অভ্যাসের প্রকৃত প্রভাব এই পরামর্শিত সংখ্যাগুলোর চেয়ে আরও বেশি। অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় পছন্দ যা সচেতন সিদ্ধান্তগুলোকে প্রভাবিত করে। হ্যাঁ, একটি অভ্যাস মাত্র কয়েক সেকেন্ডে সম্পূর্ণ হতে পারে, তবে এটি আপনার পরবর্তীতে কয়েক মিনিট, কয়েক ঘন্টাব্যাপী কাজগুলোকেও আকৃতি দিতে পারে।

অভ্যাসগুলো মহাসড়কের প্রবেশ পথের মতো। তারা আপনাকে একটি পথে নিয়েয়ায় এবং কিছু বুঝে উঠার আগেই একটি ক্রিয়া শেষ করে আপনি পরবর্তী আচরণের দিকে তত দ্রুত গতিতে চলতে থাকেন। আপনি ইতিমধ্যে যা করছেন তা চালিয়ে যাওয়া নতুন কিছু শুরু করার চেয়ে সহজ বলে মনে হতে পারে। আপনি দুঃঘন্টার জন্য বস্তাপচা চলচিত্র দেখতে থাকতে পারেন। আপনার পেট পূর্ণ হয়ে গেলেও আপনি স্ল্যাকস খাওয়া চালিয়ে যেতে পারেন।

প্রতি সন্ধিয়ায় একটি ক্ষুদ্র মুহূর্ত থাকে সাধারণত ৫ : ১৫ মিনিটের আশে পাশে, এটি আমার রাতের বাকি অংশটিকে রূপ দেয়। আমার স্ত্রী কাজ থেকে বাড়ি ফিরে আসেন এবং এরপর হয় আমরা আমাদের ওয়ার্কআউট জামাকাপড় পরে জিমের দিকে রওনা দেই অথব আমরা পালক্ষে উঠে বসি, ভারতীয় খাবার অর্ডার করি এবং ‘দ্য অফিস’ শো দেখতে থাকি। টুয়াইলা থার্পের ট্যাঙ্কি ধরার মতো আমার কাজ ওয়ার্কআউট জামাকাপড় পরার মধ্যে। আমি যদি পোশাক পরিবর্তন করি তবে আমি নিশ্চিত জানি এক্সারসাইজ ঘটবে। আমার জিমের দিকে গাড়ি চালানো, কোন অনুশীলন করতে হবে তা স্থির করা, বারে চুক্তে পড়া এর সবই সহজ হয়ে যায় যখন আমি প্রথম ধাপ গ্রহণ করি।

প্রতিদিন অনেকগুলো এমন মুহূর্ত থাকে যা একটি বাহ্যিক প্রভাব সরবরাহ করে। আমি এই ছোট পছন্দগুলোকে সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত হিসাবে উল্লেখ করি। অর্ডার নেওয়া বা রাতের খাবার রান্না করার মধ্যে আপনি যে মুহূর্তটি স্থির করেন, আপনার গাড়ী চালানো বা আপনার সাইকেল চালানোর মধ্যে আপনি যে মুহূর্তটিচয়ন করেন, আপনার হোমওয়ার্ক শুরু করা বা ভিডিও গেম খেলার মধ্যে আপনি যে মুহূর্তটি স্থির করেন। এই পছন্দগুলো দুই ভাগে বিভক্ত রাস্তার মতো।

সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তগুলো





চিত্র ১৪ : একটি ভাল দিন এবং একটি খারাপ দিনের মধ্যে পার্থক্য প্রায়শই সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তগুলো করা কয়েকটি উৎপাদনশীল এবং স্বাস্থ্যকর পছন্দ। প্রত্যেকে দ্বি-খণ্ডিত রাস্তার মতো এবং এই পছন্দগুলো সারা দিন জুড়ে থাকে এবং শেষ পর্যন্ত খুব আলাদা ফলাফলের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তগুলো ভবিষ্যতের আপনার জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলো নির্ধারণ করে। উদাহরণস্বরূপ রেস্টেঁরার দিকে হাঁটারসিদ্ধান্ত নেওয়া একটি সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত, কারণ এটি নির্ধারণ করে যে আপনি দুপুরের খাবারের জন্য কী খাচ্ছেন। আপনার মনে হতে পারে, আপনি যা অর্ডার করবেন তা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। তবে বাস্তবিক অর্থে আপনি কেবলমাত্র কোনও আইটেম ওই রেস্টেঁরার মেনুতে থাকলে তবেই অর্ডার করতে পারেন। আপনি যদি স্টেকহাউসে চলে যান তবে আপনি সিরলিন বা রিব আই পেতে পারেন, তবে সুশি পাবেন না। আপনার অপশন বা বিকল্পগুলো যা উপলব্ধ তার মধ্যেই সীমাবদ্ধ। তারা আপনার প্রথম পছন্দ দ্বারা নির্দিষ্ট আকৃতি পায়।

আমাদের অভ্যাস যেখানে আমাদের নেতৃত্ব দেয় সেখানেই আমরা সীমাবদ্ধ। এই কারণেই আপনার দিনজুড়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া মুহূর্তগুলোকে আয়ত্ত করা এত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিটি দিন অনেক মুহূর্ত নিয়ে গঠিত, তবে সত্য বলতে গেলে, এটি আপনার মাত্র কয়েকটি অভ্যাসগত নির্বাচন যা আপনার পথ নির্ধারণ করে দেয়। এই সামান্য পছন্দগুলো স্তুপীকৃত হয়, প্রত্যেকটি আপনি কীভাবে পরবর্তী সময়ের ব্যয় করবেন তার জন্য নির্দিষ্ট পথের নির্মাণ করে। অভ্যাসগুলো হলো এন্ট্রি পয়েন্ট বা প্রবেশ পথ, এন্ড পয়েন্ট বা পথের শেষ



বড় করে শুরু করাও সহজ। আপনি যখন কোনও পরিবর্তন আনার স্বপ্ন দেখেন, উত্তেজনা অনিবার্যভাবে আপনার অভ্যন্তরে জন্ম নেয় এবং আপনি খুব শীঘ্রই খুব বেশি করার চেষ্টা করতে শুরু করেন। এই প্রবণতাটির মোকাবিলায় সবচেয়ে কার্যকর উপায়টি হলো দুই-মিনিট সূত্রটি ব্যবহার করা, যা বলে যে “আপনি যখন নতুন অভ্যাস শুরু করেন, তখন এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।”

আপনি দেখতে পাবেন যে প্রায় যেকোনো অভ্যাস দুমিনিটের সংক্রণে ছোট করে দেওয়া যেতে পারে:

“প্রতি রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে বই পড়বো” কে পরিবর্তন করে “একটি পৃষ্ঠা পড়বো” করা যেতে পারে।

“তিরিশ মিনিটের যোগ ব্যায়াম করবো” কে পরিবর্তন করে “আমার যোগ ব্যায়ামের ম্যাটটি বের করব” করা যেতে পারে।

“কাপড় ভাঁজ করব” হয়ে যায় “এক জোড়া মোজা ভাঁজ করব”।

“তিন মাইল দৌড়াব” হয়ে যেতে পারে “আমার জুতো বেঁধে নিব”।

ধারণাটি হচ্ছে, আপনার অভ্যাসটি যতটা সন্তুষ্ট সহজ করে শুরু করুন। যে কেউ এক মিনিটের জন্য মেডিটেশন করতে পারেন, একটি পৃষ্ঠা পড়তে পারেন বা পোশাকের একটি জিনিস রেখে দিতে পারেন এবং যেমনটি আমরা

মাত্রই আলোচনা করেছি, এটি একটি শক্তিশালী কৌশল কারণ আপনি একবার সঠিক কাজটি শুরু করলে, এটি চালিয়ে যাওয়া আরও সহজ। একটি নতুন

আপনি সাধারণত প্রবেশদ্বারের অভ্যাসগুলো সনাত্ত করতে পারেন যা আপনার লক্ষ্যগুলোকে “খুব সহজ” থেকে “খুব শক্ত” তে মাপকাঠির মাধ্যমে আপনার কাঞ্চিত ফলাফলের দিকে নিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ ম্যারাথনে দৌড়ানো খুব শক্ত। পাঁচ কিলোমিটার দৌড়ানো বেশ শক্ত। দশ হাজার পদক্ষেপ হাঁটা অনেকটাই কঠিন। তবে দশ মিনিটহাঁটা সহজ এবং আপনার দৌড়ানোর জুতা পড়া খুব সহজ। আপনার লক্ষ্য ম্যারাথনে দৌড়ানো হতে পারে তবে আপনার প্রবেশদ্বারের অভ্যাসটি হবে আপনার দৌড়ানোর জুতা পরা। আপনি এভাবেই দুই মিনিটের সূত্র অনুসরণ করতে পারেন।

খুব সহজ	সহজ	মধ্যম	কঠিন	খুব কঠিন
দৌড়ানোর জুতা পায়ে পরা	দশ মিনিট হাঁটা	দশ হাজার ধাপ হাঁটা	পাঁচ কিলোমিটার দৌড়ানো	ম্যারাথনে দৌড়ানো
একটি বাক্য লেখা	একটি অনুচ্ছেদ লেখা	এক হাজার শব্দ লেখা	পাঁচ হাজার শব্দের একটি নিবন্ধ করা	একটি বই লেখা
নোট খাতা বের করা	দশ মিনিট ধরে পড়া	তিনি হন্টা ধরে পড়া	A গ্রেড পাওয়ার মতো প্রস্তুতি দেয়া	PhD ডিপি অর্জন করা

মানুষ প্রায়শই একটি পৃষ্ঠা পড়ার বা এক মিনিটের জন্য মেডিটেশন করার বা একটি বিক্রয় কল করার বিষয়টাকে অকল্পনীয় এবং অন্তর্ভুক্ত বলে মনে করে। তবে এটি একটি জিনিস করার বিষয় নয়। কথাটি হলো শুরুতে শুরু করার অভ্যাসটি আয়ত্ত করা। কেননা সত্য হলো, একটি অভ্যাসটি উন্নত করার আগে ক্ষেত্রটাকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে। আপনি যদি চিনেকে শুরু করা



আপনি যখন নিজেকে দেখিয়ে শুরু করতে পারার কলা আয়ত্ত করতে পারবেন, প্রথম দুই মিনিট কেবল বৃহত্তর রুটিনের শুরুতে একটি রীতিতে পরিণত হবে। এটি কেবল অভ্যাসকে সহজ করে তোলার জন্য একটি হ্যাক নয় বরং একটি কঠিন দক্ষতা অর্জনের আদর্শ উপায়। কোনও প্রক্রিয়া শুরুর দিকে আপনি যত বেশি রীতি তৈরি করতে পারবেন, তত বেশি সন্তাবনা রয়েছে যে আপনি দুর্দান্ত কাজগুলো করার জন্য গভীর মনোসংযোগের রাজ্যে যেতে পারেন। প্রতিবার ব্যায়াম করার আগে একই ওয়ার্ম-আপ করে, আপনি শীর্ষ পারফরম্যান্সের অবস্থায় যাওয়ার ব্যাপারটিকে আরও সহজ করে তোলেন।

একই সূজনশীল আচার অনুসরণ করে আপনি কিছু সূজন করার কঠোর পরিশ্রমের মধ্যে যাওয়ার রাস্তাটিকে সহজ করে তুলছেন। একটি নিয়মিত ঘুমানোর আগের পরিবেশ তৈরির অভ্যাস বিকাশ করে, আপনি প্রতি রাতে একটি উপযুক্ত সময়ে বিছানায় যাওয়া আরও সহজ করে দেন। আপনি পুরো প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয় করতে সক্ষম নাও হতে পারেন তবে আপনি প্রথম ক্রিয়াটিকে অতি সহজ তৈরি করতে পারেন। শুরু করা সহজ করুন এবং বাকি বিষয়গুলো এর অনুসরণ করবে

দুই-মিনিট এর নিয়মটি কিছু লোকের কাছে একটি চালাকির কৌশল হিসাবে মনে হতে পারে। আপনি জানেন যে আসল লক্ষ্যটি মাত্র দুই মিনিটেরও অনেক বেশি কাজ করা, তাই এটা মনে হতে পারে আপনি নিজেকে বোকা বানানোর চেষ্টা করছেন। কেউ আসলেই একটি পৃষ্ঠা পড়তে বা একটি পুশ-আপ দিতে বা তাদের নোটগুলো কেবল খুলতে আগ্রহী নয় এবং যদি আপনি জেনেই যান যে এটি একটি মানসিক কৌশল, তবে আপনি কীভাবে আপনি আপনার



ভাষা শেখা শুরু করুন, তবে আপনাকে অবশ্যই দুই মিনিটের পরে থামতে হবে। এক্ষেত্রে এটি শুরু করার কৌশল নয়, এটি পুরো জিনিস। আপনার অভ্যাসটি কেবল একশো বিশ সেকেন্ড স্থায়ী হতে পারে।

আমার এক পাঠক একশ পাউন্ডেরও বেশি ওজন কমিয়েছিলেন এই কৌশলটি ব্যবহার করে। শুরুতে তিনি প্রতিদিন জিমে যান, কিন্তু তিনি নিজেকে বলেছিলেন যে তাকে পাঁচ মিনিটের বেশি থাকার অনুমতি দেওয়া হয়নি। তিনি জিমে যেতেন, পাঁচ মিনিট অনুশীলন করতেন এবং সময় শেষ হওয়ার সাথে সাথে চলে যেতেন। কয়েক সপ্তাহ পরে তিনি চারদিকে তাকিয়ে ভাবলেন, “আচ্ছা, আমি সবসময় এখানে আসছি, আমি এখন থেকেও কিছুটা সময় বেশি ব্যায়াম করতে পারি।” কয়েক বছর পরে, তার ওজন কমে গিয়েছিল।

জার্নালিং এর ব্যাপারে অন্য আরেকটি উদাহরণ দিই। চিন্তাগুলোকে মাথার বাইরে বের করে কাগজেলিপিবন্ধ করা সবার জন্য উপকারী হতে পারে। তবে বেশিরভাগ মানুষ কিছুদিন পরেই হাল ছেড়ে দেয় বা পুরোপুরি এড়িয়ে যায় কারণ জার্নালিংয়ের কাজটি একপর্যায়ে কেবল একটা রুটিন নির্ভর কাজ মনে হয়। গোপন সূত্রটি হলো সর্বদা সেই বিন্দুর নীচে অবস্থান করা যেখানে এটিকে কাজের মতো মনে হয়। গ্রেগ ম্যাকিয়ন, যুক্তরাজ্যের একজন লিডারশিপ বিষয়ক একজন পরামর্শদাতা, নিজের চিন্তায় যা আছে তার চেয়ে কম লিখে নির্দিষ্টভাবে একটি দৈনিক জার্নালিং অভ্যাস তৈরি করেছিলেন। ঝামেলা মনে হওয়ার আগে তিনি সবসময়ই জার্নালিং বন্ধ করে দিয়েছিলেন। আর্নেস্ট হেমিংওয়ে যেকোনো ধরনের লেখার জন্য অনুরূপ পরামর্শে বিশ্বাসী ছিলেন। “সবচেয়ে ভাল উপায় হলো আপনি যখন আপনি খুব ভাল লেখার প্রবাহে



নন। আপনি ব্যায়াম মিস করেন না এমন ধরনের ব্যক্তিত্বের দিকে মনোনিবেশ করেছেন। আপনি সবচেয়ে ক্ষুদ্রতম পদক্ষেপ নিচ্ছেন যা আপনি হতে চান এমন ব্যক্তিত্বের ধরনের বিষয়টি নিশ্চিত করে।

আমরা খুব কমই এইভাবে পরিবর্তনের বিষয়ে চিন্তা করি কারণ প্রত্যেকে শেষ লক্ষ্যটির ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকে। তবে একটি পুশ-আপ দেয়া ব্যায়াম না করার চেয়ে ভাল। এক মিনিটের গিটার অনুশীলন একেবারে অনুশীলন না করার চেয়ে ভাল। এক মিনিট পাঠ করা কখনও বই হাতে না তুলে নেয়ার চেয়ে ভাল। কিছু না করার চেয়ে আপনি যতটা আশা করেছিলেন তার চেয়ে কম করা ভাল।

এক পর্যায়ে, একবার আপনার অভ্যাসটি যেটি আপনি প্রতিদিন অল্প করে করছেন তা প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে, আপনি দুই মিনিট এর সূচিটিকে আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্যের দিকে ফিরে আসার জন্য আরেকটি কৌশলের সাথে একত্রিত করতে পারেন, একে আমরা বলি অভ্যাসকে আকৃতি দেয়ার কৌশল বা ‘অভ্যাসের রূপায়ন’। আচরণের ক্ষুদ্রতম সংস্করণে প্রথমে দুই মিনিটের উপর দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে শুরু করুন। তারপরে একটি মধ্যবর্তী পদক্ষেপে অগ্রসর হন এবং প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন। প্রথমে কেবলমাত্র দুই মিনিটের দিকে মনোসংযোগ করুন এবং পরবর্তী পর্যায়ে যাওয়ার আগে সেই পর্যায় ভালভাবে আয়ত্তকরুন।

পরিণামে, আপনি যে অভ্যাসটি তৈরি করার আশা করেছিলেন সেই অভ্যাসটি আয়ত্ত করতে পারবেন যেখানে আপনার মনোযোগ এখনও রাখার কথা ছিল সেখানেই থাকবে, আচরণের প্রথম দুই মিনিটে।



সকালে তাড়াতাড়ি ওঠার অভ্যাস করা

- পর্যায় ১ :** প্রতি রাতে ১০ টার আগে বাড়িতে ফিরে আসুন।
- পর্যায় ২ :** সমস্ত ডিভাইস (টিভি, ফোন ইত্যাদি) প্রতি রাতে ১০ টার আগেই বন্ধ করে দিন।
- পর্যায় ৩ :** প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যে বিছানায় উঠে পড়ুন (একটা বই পড়তে পারেন, সঙ্গীর সাথে কথা বলতে পারেন)।
- পর্যায় ৪ :** প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যেই শাইট অফ করে দিন।
- পর্যায় ৫ :** প্রতিদিন সকাল ৬ টার দিকে ঘুম থেকে উঠুন।

নিরামিষভোজী খওয়া

- পর্যায় ১ :** প্রত্যেক খাবারের সাথে শাক-সবজি খাওয়া করুন।
- পর্যায় ২ :** চার পা ওয়ালা প্রাণীর মাংস খাওয়া বন্ধ করুন (গরু, তেঁড়া ইত্যাদি)
- পর্যায় ৩ :** দুই পা ওয়ালা প্রাণীর মাংস খাওয়া বন্ধ করুন (মুরগী, টার্কি ইত্যাদি)
- পর্যায় ৪ :** পা বিহীন প্রাণীর মাংস খাওয়াও বন্ধ করুন। (মাছ, বিনুক, ক্যালপ ইত্যাদি)।
- পর্যায় ৫ :** প্রাণীজাত সকল খাবার খাওয়া বন্ধ করুন (ডিম, দুধ, চিজ ইত্যাদি)।

অঙ্গুরসাইজ শরু করা

- পর্যায় ১ :** ব্যায়ামের জন্য নির্ধারিত পোশাক পরে নিন।
- পর্যায় ২ :** দরজা খুলে বাইরে বের হন (হাঁটার চেষ্টা করুন)।
- পর্যায় ৩ :** জিমে যান, ৫ মিনিটের জন্য ব্যয়াম করুন এবং চলে আসুন।
- পর্যায় ৪ :** সপ্তাহে অন্তত একদিন ১৫ মিনিট ধরে ব্যয়াম করুন।



প্রায় যেকোনো বৃহত্তর জীবনের লক্ষ্য দুই মিনিটের আচরণে রূপান্তরিত করা
যেতে পারে। আমি একটি স্বাস্থ্যকর এবং দীর্ঘ জীবন যাপন করতে চাই>
আমাকে সুন্দর শারীরিক আকৃতিতে থাকতে হবে> আমার ব্যায়াম করা
উচিত> আমার আমার ওয়ার্কআউট পোশাকের মধ্যে পরিবর্তন আনতে হবে।
আমি একটি সুখী দাম্পত্য জীবন চাই> আমার একজন ভাল সঙ্গী হওয়া
দরকার> আমার সঙ্গীর জীবন সহজ করার জন্য আমার প্রতিদিন কিছু না কিছু
করা উচিত> আমার পরবর্তী সপ্তাহের জন্য খাবারের পরিকল্পনা করা উচিত।
আপনি যখনই কোনও অভ্যাসের সাথে লেগে থাকার জন্য লড়াই করছেন,
আপনি দুই-মিনিটের নিয়মটি প্রয়োগ করতে পারেন। আপনার অভ্যাসকে
সহজ করার এটি একটি সহজ উপায়।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- অভ্যাসগুলো কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই সম্পন্ন হতে পারে তবে তা কয়েক
মিনিট বা ঘন্টা ধরে আপনার আচরণকে প্রভাবিত করা চালিয়ে যেতে পারে।
- অনেক অভ্যাস সিদ্ধান্ত নেওয়ার মুহূর্তগুলোতে ঘটে- যে পচন্দগুলো
দ্বি-খণ্ডিত রাস্তার মতো হয়- তারা আপনাকে হয় উৎপাদনশীল দিনের দিকে
বা অনুপাতহীন দিনের দিকে প্রেরণ করতে পারে।
- দুই মিনিটের সূত্র এটা বলে যে, “আপনি যখন নতুন অভ্যাস শুরু করেন,
এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।”
- কোনও প্রক্রিয়া শুরুর দিকে আপনি যত বেশি রীতি তৈরি করতে পারবেন,
ক্ষেত্রে বেশি মাঝারী বক্সে যে তাপানি সর্বান্ত কাছগুলো করা জন্য শৈলীর



অধ্যায় ১৪

কীভাবে ভাল অভ্যাসগুলোকে অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলোকে অসম্ভব করে তুলতে হয়

১৮৩০ এর গ্রীষ্মে, ভিক্টোর হুগো একটি অসম্ভব ডেডলাইন বা নির্দিষ্ট সময়সীমার
মুখোমুখি হয়েছিলেন। বারো মাস আগে এই ফরাসি লেখক তাঁর প্রকাশককে
একটি নতুন বই লেখার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। তবে লেখার পরিবর্তে, সে
বছর তিনি অন্যান্য প্রকল্পগুলো অনুসরণ করে, অতিথিদের বিনোদন দিতে
এবং তাঁর কাজকে বিলম্বিত করতে ব্যয় করেছিলেন। হুগোর হতাশ প্রকাশক
পরবর্তীতে ছয় মাসেরও কম সময়ের একটি সময়সীমা নির্ধারণ করে
দিয়েছিলেন। ১৮৩১ সালের ফেব্রুয়ারির মধ্যে বইটি শেষ করতে হতো।
হুগো তার বিলম্বকে পরাজিত করার জন্য একটি অঙ্গুত পরিকল্পনা গ্রহণ
করেছিলেন। তিনি তার সমস্ত কাপড় সংগ্রহ করেছিলেন এবং একজন
সহকারীকে বড় সিক্কুকের মধ্যে সেগুলো তালাবদ্ধ করতে বললেন। বড় একটি
শাল ছাদা তাঁর সার কিছুটা প্রবাব ছিল না। বাটীবে যেতে কোনও উপযান



কখনও কখনও সাফল্য ভাল অভ্যাস সহজ করা নয় বরং খারাপ অভ্যাসগুলোকে কঠোর করার মাধ্যমেও আসে। এটি আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্রের একটি বিপরীত: একে কঠিন করে তুলুন। যদি আপনি নিজেকে নিজের পরিকল্পনা অনুসারে কাজ করতে না পারায় ক্রমাগত হতাশ হচ্ছেন তবে আপনি ভিস্টার হগো থেকে একটি শিক্ষা নিতে পারেন এবং নিজের খারাপ অভ্যাসগুলোকে কঠিন করে ফেলতে পারেন মনোবিজ্ঞানীদের স্বীকৃত-'commitment device বা প্রতিশ্রূতির যন্ত্র' এর দ্বারা।
প্রতিশ্রূতির যন্ত্র মূলত একটি নির্বাচন, যা আপনি বর্তমানে নেয়ার পর এটি আপনার ভবিষ্যৎ ক্রিয়াগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করবে। এটি ভবিষ্যতের আচরণকে তালাবদ্ধ করা, আপনাকে ভাল অভ্যাসের সাথে আবদ্ধ করা এবং খারাপ অভ্যাস থেকে সীমাবদ্ধ করার একটি উপায়। ভিস্টার হগো যখন নিজের জামাকাপড় তালাবদ্ধ করে দিয়েছিলেন যাতেতিনি লেখায় মনোনিবেশ করতে পারেন, তখন তিনি প্রকৃতপক্ষে একটি প্রতিশ্রূতির যন্ত্র-ই তৈরি করেছিলেন।
প্রতিশ্রূতি যন্ত্র তৈরির অনেক উপায় রয়েছে। খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ হ্রাস করার জন্য আপনি বড় আকারে প্যাকেট কেনার পরিবর্তে ছোট ছোট আকারে খাবারের প্যাকেট কিনতে পারেন। ভবিষ্যতে জুয়ার নেশা প্রতিরোধ করতে আপনি স্বেচ্ছায় ক্যাসিনো এবং অনলাইন পোকার সাইটগুলোর ব্যানড বা নিষিদ্ধ তালিকায় নিজেকে যুক্ত হওয়ার জন্য তাদের বলতে পারেন। এমনকি আমি এমন খেলোয়াড়দের কথাও শুনেছি যারা প্রতিযোগিতার জন্য নিজেদের নির্দিষ্ট ওজন বৃদ্ধি করার জন্য পুরো সপ্তাহ নিজেদের মানিব্যাগ ঘরে রেখে এসেছেন যেন তারা অতিরিক্ত ফাস্ট ফুড কিনে খেতে না পারেন।



সময় হয়েছে।

প্রতিশ্রুতি যন্ত্র- দরকারি কারণ আপনি প্রলোভনের শিকার হওয়ার আগে তারা আপনাকে ভাল উদ্দেশ্যগুলোর সুযোগ নিতে সক্ষম করে। আমি যখনই খাবারের ক্যালোরির পরিমাণ কমাতে চাইছি, উদাহরণস্বরূপ আমি ওয়েটারকে আমার খাবারটি দুইভাগে ভাগ করতে বলব এবং তার অর্ধেক খাবার খাবার পরিবেশনের আগেই একটি বক্সে প্যাকেট করে দিতে বলব। যদি আমি খাবারটি পরিবেশননা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করে থাকি এবং নিজেকে পুরো খাবার দেয়ার পর “আমি কেবল অর্ধেক খাব” বলি, এটি কখনই কার্যকর হবে না।

মূল ধারণাটি হলো কাষটি এমনভাবে পরিবর্তন করা যাতে এটি শুরু করা অনেক কঠিন বলে মনে হয় এবং সেটার চেয়ে ভাল অভ্যাসের দিকে আসার রাস্তাটা সহজ মনে হয়। যদি আপনি সুন্দর স্বাস্থ্য পেতে উৎসাহিত বোধ করছেন, একটি যোগ ব্যায়াম সেশনের সময়সূচী করুন এবং সময়ের আগে অর্থ প্রদান করুন। আপনি যদি আপনার আগ্রহের ব্যবসাটি শুরু করতে চান তাহলে তা সম্পর্কে আপনার সম্মানিত কোনও উদ্যোগকে ইমেইল করুন এবং একটি কনসালটিং সেশনের সময় ঠিক করুন। তাহলে যখন কাজ করার সময় আসবে, তখন তা বাদ দেয়ার একমাত্র উপায় হল কনসালটিং সেশন বাতিল করা, যার জন্য প্রচেষ্টা প্রয়োজন এবং ব্যয় করা অর্থনষ্ট হতে পারে।

প্রতিশ্রুতি যন্ত্র বর্তমানের খারাপ অভ্যাসগুলোকে কঠিন করে ভবিষ্যতে সঠিক কাজটি করার পক্ষে প্রতিক্রিয়া বাঢ়িয়ে তোলে। তবে আমরা এর চাইতে আরও ভাল উপায় অবলম্বন করতে পারি। আমরা ভাল অভ্যাসগুলোকে অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তুলতে পারি।



প্যাটারসন ওহিও ফিরে এসে কয়লা খনির শ্রমিকদের জন্য একটি ছোট সাপ্লাই স্টোর বা সরবরাহের দোকান খোলেন।

এটি একটি ভাল সুযোগ বলে মনে হয়েছিল। স্টোরটি সামান্য প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হলেও একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক গ্রাহকের আসা যাওয়া নির্ধারিত ছিল। তবে তখনও তা অর্থ উপার্জনের জন্য সংগ্রাম করছিল। পরবর্তীতে প্যাটারসন আবিষ্কার করেছিলেন তাঁর কর্মচারীরা তাঁর কাছ থেকে চুরি করছে।

১৮০০ এর দশকের মাঝামাঝি সময়ে, কর্মচারীদের চুরির ব্যাপারটি একটি সাধারণ সমস্যা ছিল। রশিদগুলো একটি খোলা ড্রয়ারে রাখা হতো এবং যা সহজেই পরিবর্তন বা বাতিল করা যেত। আচরণ পর্যালোচনা করার জন্য কোনও ভিডিও ক্যামেরা ছিল না এবং লেনদেন পর্যবেক্ষণের জন্য কোনও সফটওয়্যার ছিল না। আপনি দিনের প্রতি মিনিটে আপনার কর্মচারীদের উপর নজর না রাখতে পারেন বা নিজে সমস্ত লেনদেন পরিচালনা করতে ইচ্ছুক না হন তাহলে চুরি রোধ করা কঠিন ছিল।

প্যাটারসন যখন দুর্দশাগ্রস্ত হন দিকে ঝুঁকছেন, তিনি রিট্রি'র ইনকরপোরেটেড ক্যাশিয়ার বা দুর্নীতিবিহীন টাকার বাক্স নামে একটি নতুন আবিষ্কৃত পণ্যের বিজ্ঞাপন দেখেছিলেন। সহকর্মী ডেটনের বাসিন্দা জেমস রিট্রি দ্বারা ডিজাইন করা, এটি ছিল প্রথম নগদ রেজিস্ট্রার। প্রতিটি লেনদেনের পরে মেশিনটি নগদ এবং প্রাপ্তিগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে লক করে ফেলত। প্যাটারসন পঞ্চাশ ডলার করে দুইটি মেশিন কিনেছিলেন।

তার দোকানে কর্মচারীদের চুরি রাতারাতি অদৃশ্য হয়ে যায়। পরের ছয় মাসে প্যাটারসনের ব্যবসা অর্থ হ্রাস থেকে লাভে ৮৫,০০০ উপার্জনে চলে যায়- যা



ব্যবসা হয়ে ওঠার পথে ছিল।

একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙ্গার সর্বোত্তম উপায় হলো এটির ব্যবহারকে অবৈধ করে তোলা। সংঘষণিকে বাড়িয়ে দিন, এমনকি এমন পর্যায় পর্যন্ত বাড়ান যেন আপনার ক্রিয়াটি করারই কোন সুযোগ না থাকে। নগদ রেজিস্ট্রারের আকষণীয় দিকটি হলো এটি চুরি ব্যবহারিকভাবে অসম্ভব করে তোলে আর তা নৈতিক আচরণকে স্বয়ংক্রিয় করে তোলে। কর্মচারীদের পরিবর্তনের চেষ্টা করার পরিবর্তে এটি পছন্দসই আচরণটি স্বয়ংক্রিয়করে তুলেছে।

কিছু ক্রিয়াকলাপ- যেমন নগদ রেজিস্ট্রার ইনস্টল করা, বারবার অর্থ প্রদান করা। এই একবার জন্যেই করা কাজগুলোর জন্য খানিকটা বেশি প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয় তবে সময়ের সাথে সাথে এগুলো মূল্য অনেকগুণ বাড়িয়ে তোলে। আমি এই ধারণাটি দেখে মুঞ্চ হয়েছি যে একটিমাত্র পছন্দ বারবার ফলাফল সরবরাহ করতে পারে এবং আমি আমার পাঠকদের তাদের পছন্দের ওয়ানটাইম বা একক ক্রিয়াগুলো যা দীর্ঘমেয়াদে তাদের ভাল ফলাফল এনে দিয়েছে তার ব্যাপারে জরিপ করেছি। পরের পৃষ্ঠায় একটি তালিকায় সর্বাধিক জনপ্রিয় উত্তরগুলো উল্লেখ করা হয়েছে।

আমি বাজি ধরে বলতে পারি যে যদি গড়পড়তা ব্যক্তি এই তালিকায় থাকা একক বা একবার মাত্র করা কাজগুলোর অর্ধেকও করত, এমনকি তারা যদি তাদের অভ্যাসের বিষয়ে অন্য কোন চিন্তা নাও করে তাহলেও বেশিরভাগ মানুষ নিজেকে এখন থেকে এক বছর পরে ভাল জীবনযাপন করতে দেখবে। এই ওয়ানটাইম বা একক ক্রিয়াগুলো আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্র প্রয়োগের জন্য একটি সরল উপায়। তারা এটিকে ভাল ঘুমানো, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া,



উৎপাদনশীল হওয়া, অর্থ সাশ্রয় করা এবং সাধারণত আরো ভাল জীবনযাপন করা আরও সহজ করে তুলতে আমাদের সহায়তা করে ।

পৃষ্ঠিকর খাদ্য

আপনার খাবার পানি পরিষ্কার করতে একটি পানির ফিল্টার কিনুন ।
ক্যালোরির গ্রহণ কমাতে ছোট প্রেট ব্যবহার করুন ।

ঘুমানো

একটি ভাল ম্যাট্রেস কিনুন ।
শোবার ঘরে ব্ল্যাকআউট পর্দা সাগান ।
আপনার শোবার ঘর থেকে টেলিভিশন সরিয়ে দিন ।

উৎপাদনশীলতা

ইমেইল নিউজলেটারগুলো থেকে আনসাবন্ডাইব করুন ।
নোটিফিকেশন এবং এন্প চ্যাট বন্ধ করুন ।
আপনার ফোনটি সাইলেন্ট করে রাখুন ।
আপনার ইনবর্স্টি পরিষ্কার করতে ইমেইল ফিল্টার ব্যবহার করুন ।
আপনার ফোনে গেমস এবং সামাজিক মিডিয়া অ্যাপ্লিকেশনগুলো মুছুন ।

সুখ

একটি পোষ্য নিন ।
একটি বঙ্গুত্তসুলভ এবং সামাজিকে এলাকায় বসবাস করুন ।

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি

প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিনগুলো নিন।
পিঠে ব্যথা এড়াতে ভাল জুতা কিনুন।
একটি সহায়ক চেয়ার বা স্ট্যান্ডিং ডেক কিনুন।

ব্যক্তিগত অর্থ

একটি স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনায় নাম লিখান।
স্বয়ংক্রিয় বিল পে সেট আপ করুন।
কেবল কানেকশনের পরিষেবা বন্দ করুন।
অন্যান্য পরিষেবাগুলো থেকে আপনার বিলগুলো কমিয়ে আনার জন্য স্বল্প
দামের পরিষেবা নেয়ার কথা বলুন।

অবশ্যই ভাল অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় করার এবং খারাপগুলো বাদ দেওয়ার
অনেক উপায় রয়েছে। সাধারণত সেগুলো আপনার জন্য কাজ করবে এমন
জন্য প্রযুক্তির ব্যবস্থার সাথে জড়িত। প্রযুক্তিয়া একসময় কঠোর, বিরক্তিকর ও
জটিল ছিল সেই ক্রিয়াগুলোকে রূপান্তর করে সহজ, সংঘষ্টহীন এবং সরল
ক্রিয়ায় রূপান্তর করে। এটি সঠিক আচরণের গ্যারান্টি দেওয়ার সবচেয়ে
নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।

অভ্যাস হয়ে ওঠারজন্য অনুকূল নয় বাকদাচিৎ ঘটে এমন আচরণগুলোর জন্য
এটি বিশেষভাবে কার্যকর। আপনার মাসিক বা বার্ষিক যে কাজগুলো করতে
হয়। যেমন : আপনার বিনিয়োগের পোর্টফোলিওটি পুনঃব্যবহার করার
ব্যাপারটি কখনও অভ্যাসে পরিণত হওয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পুনরাবৃত্তি



ব্যক্তিগত অর্থ : কর্মচারীরা একটি স্বয়ংক্রিয় বেতন ছাড় দিয়ে অবসর গ্রহণের জন্য সঞ্চয় করতে পারেন।

রান্না : খাবার বিতরণ পরিষেবাগুলো আপনার মুদি কেনাকাটা করতে সহায়তা করতে পারে।

উৎপাদনশীলতা : সোশ্যাল মিডিয়া ভ্রাউজিং একটি ওয়েবসাইট রূকার অ্যাপ দিয়ে কাটা যাবে।

আপনি যখন যতটা সম্ভব নিজের জীবনের স্বয়ংক্রিয় ব্যবহার করেন, তখন মেশিন এখনো যে কাজগুলো করতে পারে না তার জন্য আপনি আপনার প্রচেষ্টা ব্যয়করতে পারেন। যে প্রত্যেকটি অভ্যাস আমরা স্বয়ংক্রিয় করার জন্য প্রযুক্তির সাহায্য নিছি প্রত্যেকটি আমাদের সময় এবং শক্তি সঞ্চয় করাচ্ছে, যার ফলে আমরা আমাদের মস্তিষ্ককে বিকাশের পরবর্তী পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য ব্যবহার করতে পারছি। যেমন গণিতবিদ এবং দার্শনিক আলফ্রেড নর্থ হোয়াইটহেড লিখেছেন, “সভ্যতা এগিয়ে চলেছে এবং এমন ক্রিয়াকলাপের সংখ্যা বাড়িয়ে দিচ্ছে যেগুলোর সম্পর্কে আমরা চিন্তা না করেও কাজ করতে পারি।”

অবশ্যই প্রযুক্তির শক্তি আমাদের বিরুদ্ধেও কাজ করতে পারে। অতিরিক্ত ভিডিও দেখা অভ্যাস হয়ে যায় কারণ আপনাকে এগুলো চালিয়ে যাওয়ার জন্য পর্দার দিকে তাকিয়ে থাকা সহজ কিন্তু বন্ধ করা কঠিন। পরবর্তী পর্বে এগিয়ে যাওয়ার জন্য একটি বোতাম চাপার পরিবর্তে নেটফ্লিক্স বা ইউটিউব এটি আপনার জন্য অটোপ্লে করবে। আপনাকে শুধুমাত্র যা করতে হয় তা হলো চোখ খোলা রাখা।



প্রায় কোন শক্তি লাগে না বললেই চলে- তখন আপনি প্রতি মুহূর্তের অন্তৃত
ভাবনাকে কার্য্যকর করার রাজ্যে হারিয়ে যেতে পারেন। অটোমেশন বা
স্বয়ংক্রিয়তার সবচেয়ে খারাপ দিকটি হলো আমরা একের পর এক সহজ থেকে
সহজ কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে থাকি এবং কঠিন, কিন্তু আমাদের জীবনে উন্নয়ন
নিয়ে আসবে এমন কাজগুলোর জন্য সময় বের করি না।

আমি প্রায়শই যেকোনো বিরক্তিকর সময়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের দিকে
আকর্ষণ অনুভব করি। আমি যদি মাত্র এক সেকেন্ডের একাংশের জন্য বিরক্ত
বোধ করি তবে আমি আমার ফোনে হাতে তুলে নেই। এই ছোটখাটো
বিভ্রান্তিগুলোকে ‘একটুখানি বিরতি’ হিসাবে বলা সহজ, তবে সময়ের সাথে
সাথে তারা একটি গুরুতর সমস্যার জন্ম দিতে পারে। ‘মাত্র এক মিনিট’ এর
অবিচ্ছিন্ন টান আমাকে ভাল পরিণতি পাবে এমন যেকোনো কিছুই করতে বাধা
দিতে পারে। (কেবল আমিই নই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে গড়ে একজন
ব্যক্তি প্রতিদিন দুই ঘন্টার বেশি সময় ব্যয় করেন, তাহলে চিন্তা করুন প্রতি
বছর অতিরিক্ত ছয় শতাধিক ঘন্টা আপনি কী করতে পারতেন?)

যে বছর আমি এই বইটি লিখছিলাম, আমি একটি নতুন টাইম ম্যানেজমেন্ট
কৌশল নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছি। প্রতি সোমবার, আমার সহকারী আমার
সমস্ত সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলোর পাসওয়ার্ডগুলো রিসেট করে
দিয়েছিল, যা প্রতিটি ডিভাইস থেকে আমাকে লগ আউট করে দিয়েছিল।

পুরো সপ্তাহে আমি কোনও বাধা ছাড়াই কাজ করেছি। শুরুবার তিনি আমাকে
নতুন পাসওয়ার্ড পাঠাতেন। সোমবার সকাল অবধি সোশ্যাল মিডিয়া যা প্রস্তাব
দেয় তা উপভোগ করার জন্য আমার সময় ছিল, কেননা তিনি এটি আবার



আমি বুঝতে 'পেরেছিলাম যে আমার যতবার মনে হতো ততবারই এটি পরীক্ষা করার দরকার নেই এবং আমার অবশ্যই প্রতিদিন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম দেখার কোন প্রয়োজন হয়নি। এটি এত সহজ ছিল যে এই ব্যাপারটাই স্বাভাবিক হয়ে গিয়েছিল। আমার খারাপ অভ্যাসটি একবার অসম্ভব হয়ে উঠলে, আমি আবিঞ্চ্ছার করেছিলাম যে আসলেই আমার আরও অর্থবহু কাজগুলো করার প্রেরণা জন্ম নিয়েছিল। আমি আমার পরিবেশ থেকে মানসিক লোভনীয় খাবার অপসারণ করার পরে, স্বাস্থ্যকর জিনিসের স্বাদ নেয়া অনেক সহজ হয়ে গেল।

আপনার পক্ষে কাজ করার সময়, অটোমেশন বা স্বয়ংক্রিয়তা আপনার ভাল অভ্যাসগুলোকে অনিবার্য এবং আপনার খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তুলতে পারে। এটি সেই মুহূর্তে ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর না করে ভবিষ্যতের আচরণকে চূড়ান্ত রূপ দেয়ার করার কার্যকরী উপায়।

প্রতিশ্রুতি যন্ত্র, ওয়ানটাইম বা কৌশলগত এককালীন সিদ্ধান্ত এবং প্রযুক্তি ব্যবহার করে আপনি অনিবার্যতার পরিবেশ তৈরি করতে পারেন। এটি এমন একটি জায়গা যেখানে ভাল অভ্যাসগুলো কেবলমাত্র আপনার প্রত্যাশার ফলাফল নয় তবে কার্যত নিশ্চিতভাবে সেই ফলাফলের দিকেই নিয়ে যাবে।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্রের বিপরীত হলো এটিকে কঠিন করে তোলা।
- একটি কমিটমেন্ট ডিভাইস বা প্রতিশ্রুতি যন্ত্র হলো আপনার বর্তমান সময়ের



স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনায় নাম লেখানো- এমন একক ক্রিয়া যা আপনার
ভবিষ্যতের অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় করে এবং সময়ের সাথেসাথে বাড়তি আয়
বাড়িয়ে দেয়। আপনার অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় করতে প্রযুক্তি ব্যবহার করা
সঠিক আচরণ নিশ্চিত করার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।



চতুর্থ সূত্র

এটাকে সন্তোষজনক করে তুলুন



অধ্যায় ১৫

আচরণ পরিবর্তনের সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ও প্রধান বিধি

১৯৯০-এর দশকের শেষ দিকে স্টিফেন লুবি নামে একজন জনস্বাস্থ্য কর্মী নিজের শহর নেব্রাস্কা'র ওমাহা ছেড়ে পাকিস্তানের করাচি শহরের উদ্দেশ্যে বিমানে উঠেছিলেন।

করাচি বিশ্বের অন্যতম একটি জনবহুলশহর ছিল। ১৯৯৮ সালের মধ্যে নবই লক্ষ মানুষের বসবাস ছিল এই শহরে। বেশ কয়েকটি সক্রিয় বিমানবন্দর এবং সমুদ্র বন্দরসহ এটি ছিল পাকিস্তানের অর্থনীতি এবং পরিবহনের একটি কেন্দ্রস্থল। শহরের বাণিজ্যিক অংশগুলোতে আপনি সমস্ত শহরে সুযোগসুবিধা এবং ব্যস্ততায় ভরা বড় বড় রাস্তা দেখতে পাবেন। তবে করাচি বিশ্বের সবচেয়ে কম বসবাসযোগ্য শহরের মধ্যেও একটি ছিল।



পানি সরবরাহছিলনা। শুকিয়ে যাওয়ার পর রাস্তাগুলো ধূলিকণা ও আবর্জনার সংমিশ্রণ ছিল। ভেজা হয়ে গেলে এগুলো নর্দমার জলাবদ্ধ হয়ে যায়, স্থবির পানির পুলগুলোতে মশার উপনিবেশ গড়ে উঠেছিল এবং শিশুরা ময়লা আবর্জনার মধ্যে খেলত।

অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি, বিস্তৃত অসুস্থতা ও রোগের দিকে পরিচালিত করে। দুষিত পানির উৎসগুলো ডায়ারিয়া, বমি এবং পেটে ব্যথার মতো মহামারীর সৃষ্টি করেছিল। সেখানে বসবাসরত প্রায় এক তৃতীয়াংশ শিশু অপুষ্টিতে ভুগছিল। এত মানুষের অবিচ্ছিন্ন এবং ঘনভাবে বসবাসের দরুণ ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়েছিল। এই জনস্বাস্থ্য সঞ্চার স্টিফেন লুবিকে পাকিস্তানে নিয়ে এসেছিল।

লুবি এবং তার দল বুৰাতে পেরেছিল যে দুর্বল স্যানিটেশন বা পয়ঃনিষ্কাশনযুক্ত পরিবেশে হাত ধোয়ার সাধারণ অভ্যাসটি বাসিন্দাদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সত্যিকারের পার্থক্য আনতে পারে। তবে তারা শীঘ্ৰই আবিষ্কার করেছেন যে হাত ধোয়া যে গুরুত্বপূর্ণ তার সম্পর্কে অনেক মানুষ ইতোমধ্যেই সচেতন ছিল। এই জ্ঞান থাকা সত্ত্বেও, অনেক বাসিন্দা একটি এলোমেলো কায়দায় হাত ধুচ্ছিল। কিছু মানুষ কেবল পানির নীচে দ্রুত হাত চালিয়ে সরিয়ে নিতেন। অন্যরা কেবল একটি হাত ধূয়েই সরে যেতেন। অনেকে খাবার প্রস্তুত করার আগে হাত ধুতে ভুলে যেতেন। প্রত্যেকেই বলেছিল যে হাত ধোওয়া গুরুত্বপূর্ণ, তবে খুব কম মানুষই এটিকে অভ্যাস হিসাবে তৈরি করতে পেরেছিল। সমস্যা জ্ঞানের ছিল না। সমস্যা ছিল ধারাবাহিকতার। সেকারণেই সেসময় লুবি এবং তার দল প্রস্তুর এবং গ্যাস্ত্রিক কোম্পানির সাথে



পচন্দ করেছে তা উল্লেখ করেছিল।” সাবানটিতে সহজে অনেক ফেনা হতো এবং মানুষ সাবান দিয়ে হাত ধুতে স্বচ্ছন্দ বোধ করছিল, কারণ এটার দুর্দান্ত গন্ধ ছিল। তৎক্ষণিকভাবে হাত ধোয়া কিছুটা আনন্দদায়ক হয়ে উঠেছিল। “আমি হাত ধোয়া প্রচারের লক্ষ্যটিকে আচরণের পরিবর্তন হিসাবে নয় বরং অভ্যাস গ্রহণ হিসাবে দেখেছি,” লুবি বলেছিলেন। “মানুষের এমন একটি পণ্য গ্রহণ করা অনেক সহজ, যা একটি দৃঢ় ইতিবাচক সংবেদনশীল সংকেত সরবরাহ করে, উদাহরণস্বরূপ টুথপেস্ট পুদিনার স্বাদ যে আনন্দদায়ক সংবেদনশীল সংকেত সরবরাহ করে, তা দাঁত ফ্লসিং করার মত ক্রিয়াগুলোতে পাওয়া যায় না, আর সে কারণেই স্বাদযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে ব্রাশ করার অভ্যাস অবলম্বন করা সহজ। প্রস্তর ও গ্যাস্বলের বিপণন দলটি ইতিবাচক হাত ধোয়ার অভিজ্ঞতা তৈরি করার চেষ্টা করার কথাগুলোই বলেছিল।”

কয়েক মাসের মধ্যে, গবেষকরা আশেপাশের শিশুদের স্বাস্থ্যের দ্রুত পরিবর্তন ঘটতে দেখলেন। ডায়রিয়ার হার ৫২ শতাংশ কমে গিয়েছিল; নিউমোনিয়া ৪৮ শতাংশ; এবং একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত ভ্রকের সংক্রমণ- ইলিপ্টেটিগো- ৩৫ শতাংশ কমে গিয়েছিল।

দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলো আরও ভাল ছিল। লুবি আমাকে বলেছিলেন, “আমরা ছয় বছর পরে যখন আবারো করাচির এই এলাকাগুলো পরিদর্শন করতে গিয়েছিলাম, তখন দেখেছিলাম- ৯৫ শতাংশেরও বেশি পরিবারকে তারা একটা বজায় রেখেছিল। আমাদের অধ্যয়ন দলটি যখন পরিদর্শন করেছিল তখন পরীক্ষার সময় বিনামূলে সাবান দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের হাত ধোয়াতে উৎসাহ দেয়াহয়েছিল, তাদের সবার সাবান ও পানিসহ হাত ধোয়ার



সন্তোষজনক করুন।

অভিজ্ঞতাটি সন্তোষজনক হলে আমাদের কোনও আচরণের পুনরাবৃত্তি করার
সম্ভাবনা বেশি। এটি সম্পূর্ণ যৌক্তিক। আনন্দের অনুভূতি- এমনকি আপনার
গন্ধ সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার মতো খুব ভাল লাগার এমন ছোটখাটো সংকেত
যা মস্তিষ্ককে বলে : “এটি ভাল লাগছে। পরের বার এটি আবার করো।” আনন্দ
আপনার মস্তিষ্ককে শিক্ষা দেয় যেকোনো আচরণ মনে রাখতে হবে এবং
পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

চুইংগামের গল্পটি উদাহরণ হিসেবে নেয়া যেতে পারে। চুইংগাম ১৮০০ সাল
জুড়ে বাণিজ্যিকভাবে বিক্রি করা হয়েছিল, তবে ১৮৯১ সালে ‘রিগলে’ চালু না
হওয়া পর্যন্ত এটি বিশ্বব্যাপী অভ্যাসে পরিণত হয়নি। প্রাথমিক সংস্করণগুলো
তুলনামূলকভাবে মিশ্রিত রজন থেকে তৈরি হয়েছিল, তবে সেগুলো সুস্থাদু ছিল
না। রিগলে স্পিয়ার্মিন্ট এবং রসালো ফলের মতো স্বাদযুক্ত করে চুইংগাম শিল্পে
বিপ্লব ঘটিয়েছিল যা পণ্ডিতকে স্বাদযুক্ত এবং মজাদার করে তুলেছিল।

তারপরে তারা আরও একধাপ এগিয়ে গেল এবং মুখ পরিষ্কার করার একটি
উপায় হিসেবে চুইংগামকে প্রচার করতে লাগলো। বিজ্ঞাপনে গ্রাহকদের বলা
হয়েছিল “আপনার স্বাদকে সতেজ করুন”।

স্বাদযুক্ত এবং তাজা মুখের অনুভূতি তাৎক্ষণিক শক্তিশূলিক ক্ষুদ্র অংশ সরবরাহ
করে এবং পণ্ডিতকে সন্তোষজনক করে ব্যবহারের উপযোগী করে তোলে।
বিক্রয় আকাশ ছোঁয়া হয়ে যায় এবং রিগলে বিশ্বের বৃহত্তম চুইংগাম সংস্থা
হয়ে ওঠে।

টুথপেস্টও একই রকম বিষয়টি ছিল। প্রস্তুতকারকরা তাদের পণ্ডিতগুলোতে



পরে মুখের অনুভূতিটি পছন্দ করছিলেন না। তিনি আরও শক্তিশালী পুদিনা গন্ধযুক্ত একটি ব্র্যান্ড ব্যবহার করেছেন, যা আরও বেশি সন্তোষজনক। বিপরীতে, যদি কোনও অভিজ্ঞতা সন্তোষজনক না হয় তবে আমাদের কাছে এটি পুনরাবৃত্তি করার খুব কম কারণ রয়েছে। আমার গবেষণায়, আমি এমন এক মহিলার কাহিনী পেলাম যাঁর একজন নাসিসিস্ট আত্মীয় ছিলেন। মহিলাকে তার এই আত্মীয় খুব বিরক্ত করতো। এই অহংকারী এবং আত্ম-স্বার্থপূর মানুষটির সাথে কম সময় ব্যয় করার প্রয়াসে, তিনি যখনই তার আশেপাশে থাকতেন তখন যতটা সন্তুষ্ণ নিষ্ঠেজ এবং বিরক্তিকর হওয়ার মতো অভিনয় করেছিলেন। কয়েকবার এই ঘটনার মুখোমুখি হওয়ার আত্মীয়টি তাকে এড়িয়ে চলতে শুরু করেছিল কারণ তিনি তাকে এতটা আকর্ষণীয় মনে করেননি।

এর মতো গল্পগুলো আচরণ পরিবর্তনের প্রধান নিয়মের প্রমাণ: যা পুরস্কৃত হয় তা পুনরাবৃত্তি হয়। যা শাস্তি দেওয়ার মতো হয় তা মস্তিষ্ক এড়িয়ে যায়। আপনি অতীতে পুরস্কৃত হয়েছেন নাকি তিরঙ্কার পেয়েছেন তার ভিত্তিতে ভবিষ্যতে আপনাকে কী করতে হবে সেই আচরণ নির্মিত হয়। নেতৃবাচক আবেগ যে কোন ক্রিয়াকে ধ্বংস করে দেয়।

আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি সূত্র- এটিকে সুস্পষ্ট করে তুলুন, আকর্ষণীয় করে তুলুন এবং সহজ করে তুলুন- এগুলো একটি আচরণ সম্পাদিত হবার সন্তান্যতা বাড়িয়ে তোলে। আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ সূত্র- এটিকে সন্তোষজনক করে তুলুন- যা পরবর্তী সময়ে আচরণের পুনরাবৃত্তি করা হবে কিনা তার সন্তান্যতা নির্মাণ করে। এটি অভ্যাসের আবর্তনটি সম্পূর্ণ করে।



কল্পনা করুন যে আপনি একটি প্রাণী, আফ্রিকার সমভূমিতে ঘুরে বেড়াচ্ছেন জিরাফ বা হাতি বা সিংহ। যেকোনো দিন, আপনার বেশিরভাগ সিদ্ধান্তের তাৎক্ষণিক প্রভাব পড়ে। আপনি সর্বদা কী খাবেন বা কোথায় ঘুমাবেন বা কীভাবে শিকারী এড়াবেন সে সম্পর্কে সবসময় চিন্তাভাবনা করছেন। আপনি অবিচ্ছিন্নভাবে বর্তমান বা খুব অদূর ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করছেন। আপনি বাস করেন বিজ্ঞানীরা যেটিকে তাৎক্ষণিক-প্রত্যাবর্তন পরিবেশ বলে থাকেন সেখানে কারণ আপনার ক্রিয়াগুলো তাৎক্ষণিকভাবে পরিষ্কার এবং তাৎক্ষণিক ফলাফল সরবরাহ করে।

এখন আপনার মানব স্বত্তায়ফিরে যান। আধুনিক সমাজেআপনিআজ যে সমস্ত পছন্দ করেন তা আপনার তাৎক্ষণিকভাবে উপকারে আসবে না। আপনি যদি কাজের জায়গায় একটি ভাল কাজ করেন, আপনি কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বেতন পাবেন। আপনি যদি আজ অনুশীলন করেন তবে পরের বছর সম্ভবত আপনার ওজন বাঢ়বে না। আপনি যদি এখনই অর্থ সাশ্রয় করেন, তাহলে হয়ত এখন থেকে অনেক বছর পর অবসর গ্রহণের জন্য আপনার কাছে পর্যাপ্ত পরিমাণ অর্থ থাকবে। বিজ্ঞানীরা যাকে বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তন পরিবেশ বলে থাকেন তাতে যদি আপনি বেঁচে থাকেন, কারণ আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো পূর্বশর্ত পরিশোধের আগে আপনি কয়েক বছর ধরে কাজ করতে পারবেন। মানব মস্তিষ্ক বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তন পরিবেশে জীবন ধারণের জন্য বিকশিত হয়নি। হোমো সেপিয়েন্স নামে পরিচিত আধুনিক মানুষের প্রাচীনতম অবয়ব প্রায় দুই লক্ষ হাজার বছর পুরানো। প্রথম মানুষদের মস্তিষ্ক আমাদের থেকে তুলনামূলকভাবে ছোট ছিল। বিশেষত, নিউওকারটেক্স মস্তিষ্কের সবচেয়ে



সমাজ প্রধানত বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তনের জীবনের দিকে চলে গেছে। মন্তিক্ষের বয়সের তুলনায় আধুনিক সমাজটি একেবারেই নতুন। গত একশত বছরে আমরা গাড়ি, বিমান, টেলিভিশন, ব্যক্তিগত কম্পিউটার, ইন্টারনেট, স্মার্টফোন এবং আরো অনেক কিছুর উত্থান দেখেছি। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে বিশ্বে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। কিন্তু মানুষের প্রকৃতি খুব কমই বদলেছে। আফ্রিকান সাভানাহের অন্যান্য প্রাণীর মতো আমাদের পূর্বপুরুষরা গুরুতর হৃষ্কির প্রতিক্রিয়া জানিয়ে, পরবর্তী খাবারটি সুরক্ষিত করে এবং ঝড়ের সময় আশ্রয় নিয়ে তাদের দিন কাটাত। যেকারণে তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টির উপর একটি উচ্চ মূল্য স্থাপন করার তাদের জন্য যৌক্তিক ছিল। সুদূর ভবিষ্যতের উদ্বেগ কম ছিল এবং তাৎক্ষণিক প্রত্যাবর্তনের পরিবেশে হাজার হাজার প্রজন্মের পরে, আমাদের মন্তিক্ষগুলো দীর্ঘমেয়াদী লাভজনকতার চেয়ে দ্রুত ফলাফলের পক্ষে অগ্রাধিকার দিতে বিকশিত হয়েছিল।

আচরণ-অথনীতিবিদগণ এই প্রবণতাটিকে সময়ের অসঙ্গতি হিসাবে উল্লেখ করেন। এটি হলো আপনার মন্তিক্ষ যেভাবে পুরুষারের মূল্যায়ন করে তা পুরো সময়ের সাথে সঙ্গতিহীন। সাধারণত আপনি ভবিষ্যতের চাহিতে বর্তমানকে বেশি গুরুত্ব দেন। একটি নির্দিষ্ট পুরুষার যা এখনই নিশ্চিত তা ভবিষ্যতে কেবল সন্তুষ্ট হতে পারে এমন একটির চেয়ে বেশি মূল্যবান। তবে মাঝে মধ্যে তাৎক্ষণিক তৃপ্তির প্রতি আমাদের পক্ষপাত সমস্যার জন্ম দেয়।

কেন মানুষ ধূমপান করে যখন তারা জানে যে এটি ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়? কেন কেউ বেশি খাবার খায় যখন সে জানে যে এটি স্কুলত্বের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়? মন্তিক্ষ কীভাবে পুরুষারকে অগ্রাধিকার দেয় তা বুঝতে



প্রতিটি অভ্যাস সময়ের সাথে একাধিক ফলাফল উৎপাদন করে। দুর্ভাগ্যক্রমে এই ফলাফলগুলো প্রায়শই বিভ্রান্তিকর হয়। আমাদের খারাপ অভ্যাসের সাথে আমাদের তাৎক্ষণিক ফলাফলটি সাধারণত ভাল লাগে তবে চূড়ান্ত ফলাফলটি খারাপ লাগে। ভাল অভ্যাসের সাথে, এটি বিপরীত। তাৎক্ষণিক ফলাফলটি উপভোগযোগ্য নয়, তবে চূড়ান্ত ফলাফলটি অসাধারণ। ফরাসী অর্থনীতিবিদ ফ্রেডেরিক বাস্টিয়াট এই সমস্যাটি স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করেছিলেন, যখন তিনি লিখেছিলেন, “এটি প্রায়শই ঘটে থাকে যখন তাৎক্ষণিক পরিণতি অনুকূল হয় তখন পরবর্তী পরিণতি বিপর্যয়কর হয় এবং এর বিপরীত। প্রায়শই কোনও অভ্যাসের ফল প্রথমটি যত মিষ্টি, তার পরবর্তী ফলগুলো তত তিক্ত হয়।” অন্যভাবে বলতে গেলে, আপনার ভাল অভ্যাসগুলোর ব্যয়গুলো রয়েছে বর্তমানে। আপনার খারাপ অভ্যাসগুলোর ব্যয় ভবিষ্যতে।

বর্তমান মুহূর্তটিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার মন্তিষ্ঠের প্রবণতার অর্থ হলো আপনি ভাল উদ্দেশ্যগুলোর উপর নির্ভর করতে পারবেন না। আপনি যখন কোনো পরিকল্পনা তৈরি করেন- ওজন হ্রাস করতে, একটি বই লিখতে বা কোনও ভাষা শিখতে আপনি আসলে আপনার ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করছেন এবং যখন আপনি নিজের জীবনটি কেমন চান তা কল্পনা করেন, দীর্ঘমেয়াদী সুবিধাগুলোর মূল্য দেখতে পেয়ে পদক্ষেপ নেওয়ার ব্যাপারটি তখন সহজ হয়ে যায়। আমরা সকলেই আমাদের ভবিষ্যতের জন্য আরও ভাল জীবন চাই। যাইহোক যখন সিদ্ধান্তের মুহূর্তটি উপস্থিত হয়, তখন তাৎক্ষণিক তৃপ্তিই সাধারণত জয়ী হয়।

আপনি তখন আর ভবিষ্যতের আপনি-কে পছন্দ করেন না, যিনি স্বাস্থ্যবান বা

‘স্বাস্থ্যবান’ নয়। আপনি কেবল যে ‘স্বাস্থ্যবান’ আপনি এবং



আমাদের মন্তিক্ষ কেন কিছু আচরণের পুনরাবৃত্তি করে তা ভালভাবে বোঝার জন্য আসুন আচরণের পরিবর্তনের প্রধান বিধিটির সংক্রণ করা যাক। যা তাৎক্ষণিক পুরন্ধৃত হয় তার পুনরাবৃত্তি ঘটে। তাৎক্ষণিকভাবে যা কষ্টকর মনে হয় তা এড়ানো হয়।

তাৎক্ষণিক তৃপ্তির জন্য আমাদের পছন্দ সাফল্য সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্য প্রকাশ করে। যেভাবে আমাদের মন্তিক্ষ বিকশিত এর ফলে বেশিরভাগ মানুষ তৃপ্তির দ্রুত আনন্দগ্নলোর পিছনে সারা দিন ব্যয় করবে। এ কারণে বেশিরভাগ মানুষ বেশিদূর যেতে পারে না। আর তাই কম ভ্রমণ করা রাস্তাটি বিলম্বিত তৃপ্তির রাস্তা। আপনি যদি পুরন্ধারের জন্য অপেক্ষা করতে ইচ্ছুক হন, তবে আপনি কম প্রতিযোগিতার মুখোমুখিহৰেন এবং প্রায়শই একটি অসাধারণ কিছু পাবেন। কেননা সর্বশেষ মাইল সর্বদা কম ভিড়পূর্ণ।

গবেষণাটি ঠিক এই বিষয়টিই দেখিয়েছে। যেসব মানুষ সন্তুষ্টিকে বিলম্বিত করতে জানে তারা অর্জন করেছেন উচ্চতর SAT স্কোর, অপচয় কম করেছেন, স্থূলতার দিকে কম গিয়েছেন, তাদের মানসিক চাপ কমে গিয়েছে এবং তারা উচ্চতর সামাজিক দক্ষতা অর্জন করেছেন। আমরা আমাদের নিজের জীবনে এই নাটকটি প্রত্যক্ষ করেছি। আপনি যদি টেলিভিশন দেখতে দেরি করে থাকেন এবং আপনার হোমওয়ার্ক শেষ করেন, আপনি সাধারণত আরো শিখতে পারবেন এবং আরও ভাল গ্রেড পাবেন। আপনি যদি দোকানে মিষ্টান্ন এবং চিপসগ্নলো না কিনেন, আপনি বাড়ি এলে প্রায়শই স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন। এক পর্যায়ে প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্যের জন্য আপনাকে বিলম্বিত পুরন্ধারের পক্ষে এবং অবিলম্বের পুরন্ধার উপেক্ষা করা প্রয়োজন।



বিরুদ্ধে নয়। এটি করার সর্বোত্তম উপায় হলো দীর্ঘমেয়াদে ভাল ফলাফল নিয়ে আসা অভ্যাসগুলোতে সামান্য কিছুটা তৎক্ষণিক আনন্দ যোগ করা এবং যে অভ্যাসগুলো দীর্ঘমেয়াদে ক্ষতিসাধন করবে সেগুলো কিছুটা যাঁরা না করেন তাদের কিছুটা তৎক্ষণিক সমস্যা যুক্ত করা।

কীভাবে তৎক্ষণিক পরিত্থিকে আপনার সুবিধা হিসাবে রূপান্তরিত করবেন

অভ্যাসের সাথে লেগে থাকার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সফল বোধ করা। এমনকি এটি ছোট ছোট উপায়ে হলেও। সাফল্যের অনুভূতি এমন একটি সংকেত যা আপনার অভ্যাসটিকে কিছু না কিছু মূল্য পরিশোধ করে এবং প্রচেষ্টাটির গুরুত্ব বাড়িয়ে তোলে।

একটি নিখুঁত বিশ্বে, একটি ভাল অভ্যাসের পুরঙ্কারটি হলো স্বয়ং সেই অভ্যাসটি। বাস্তব বিশ্বে, ভাল অভ্যাসগুলো আপনাকে কিছু সরবরাহ করার পরেই সেগুলোকে উপযুক্ত মনে হয়, তার আগে নয়। প্রথমদিকে, এটি পুরোটাই ত্যাগ। আপনি কয়েক বার জিমে গেছেন, তবে আপনি শক্তিশালী বা স্বাস্থ্যবান বা দ্রুত হওয়ার কোন চিহ্ন দেখতে পাবেন না। কয়েক মাস পরে একবার আপনি যখন বাহুর কয়েক পাউন্ড মাংসপেশী বাড়িয়ে তোলেন, তখন এ অভ্যাসটিকে নিজের স্বার্থের জন্য অনুশীলন করা সহজ হয়ে যায়। শুরুতে আপনার কেবলমাত্র ট্র্যাকে বা সঠিক পথে থাকার কারণ প্রয়োজন। এই কারণেই তৎক্ষণিক পুরঙ্কারগুলো অপরিহার্য- তারা আপনাকে আনন্দিত করতে থাকবে, আর নেপথ্যে ভবিষ্যতের জন্য ভালো ফলাফল নির্মাণ হতে থাকবে।



চান। সর্বোত্তম পদ্ধতিটি হচ্ছে শক্তিবৃদ্ধি, যা কোন আচরণের পুনরাবৃত্তি বাড়ানোর জন্য তাৎক্ষণিক পুরস্কার পাওয়ার প্রক্রিয়াকে নির্দেশ করে।
অভ্যাসের সংযুক্তিকরণ, অভ্যাস যা আমরা অধ্যায়-৫ এ আলোচনা করেছি,
এটি আপনার অভ্যাসটিকে অবিলম্বে একটি উদ্দীপকের সাথে যুক্ত করে, যা
কখন শুরু করা উচিত তা স্পষ্ট করে তোলে। শক্তিবৃদ্ধি আপনার অভ্যাসটিকে
তাৎক্ষণিক পুরস্কারের সাথে যুক্ত করে, যা আপনি শেষ করার পরে একে
সন্তোষজনক করে তোলে।

তাৎক্ষণিক শক্তিবৃদ্ধি সেসব ক্ষেত্রে কার্যকর হতে পারে যখন আপনি কোন
একটি অভ্যাস তৈরি করতে চাচ্ছেন কিন্তু গড়িমসির কারণে তা বিলম্বিত হচ্ছে।
“এই মাসে বেশি খরচ করবো না” বা “এই মাসে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করব
না” এর মতো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে কারণ যখন
আপনি একটি কোল্ডড্রিংকস খাওয়া থেকে বিরত থাকেন বা সেই জুতাটি না
কিনেন তখন কিছুই ঘটে না। প্রথম স্থানে কোনও ক্রিয়া না থাকলে সন্তুষ্ট বোধ
করা কঠিন হতে পারে। আপনি যা করছেন তা প্রলোভনকে অনেক কষ্টে
আটকে রাখছেন। আর এখানে খুব সন্তুষ্টিজনক কিছু নেই।

একটি সমাধান হলো পরিস্থিতিটাকে ঘূরিয়ে দেওয়া। আপনি এড়িয়ে যাওয়া
দৃশ্যমান করতে চান। একটি সেভিংস অ্যাকাউন্ট খুলুন এবং অর্থ সংরক্ষণ করুন
এবং সেখানে আপনার পছন্দসই লেবেল লাগান -হতে পারে “লেদার
জ্যাকেট”। আপনি যখনই কোনও ক্রয় এড়িয়ে যাচ্ছেন তাহলে যা কিনলেন না
সেটার দামের পরিমাণ অর্থ যেখানে অর্থ সংরক্ষণ করছেন সেখানে জমা রাখুন।
আপনার সকালের সুস্বাদু ল্যাটে এড়িয়ে যাবেন? ৫ ডলার অ্যাকাউন্টে ট্রান্সফার



আমার এক পাঠক এবং তাঁর স্ত্রী একই ধরনের পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন। তারা বাইরে বেশি খাওয়া বন্ধ করতে চেয়েছিল এবং আরও একসাথে রান্না শুরু করেছিল। তারা তাদের সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্টটি ‘ইউরোপে ভ্রমণ’ নামে লেবেল করেছিল। যখনই তারা বাইরে খেতে যাওয়া এড়িয়ে যায়, তারা অ্যাকাউন্টে ৫০ ডলার স্থানান্তর করতো। বছরের শেষে ছুটির জন্য তারা অর্থটি রেখে দিয়েছিল। এটি লক্ষণীয় যে স্বল্পমেয়াদী পুরস্কারগুলো নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ যা এটির সাথে দ্রুন্ডের পরিবর্তে আপনার পরিচয়কে শক্তিশালী করে। আপনি যদি ওজন হ্রাস করার চেষ্টা করছেন বা আরও বেশি বই পড়তে চাচ্ছেন তাহলে লেদার জ্যাকেট কেনার প্রক্রিয়াটি কাজে দিতে পারে। কিন্তু যদি আপনি বাজেট এবং অর্থসাম্প্রয় করার চেষ্টা করছেন তাহলে এটি কার্যকর হয় না। পরিবর্তে এই ক্ষেত্রে, আরামদায়ক গোসল বা অবসর সময়ে হাঁটাচলা করা অবকাশের সাথে নিজেকে পুরস্কৃত করা ভাল উদাহরণ, যা আপনার আরও স্বাধীনতা এবং আর্থিক স্বাধীনতার চূড়ান্ত লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য করবে। একইভাবে, যদি ব্যায়াম করার জন্য আপনার পুরস্কারটি এক কাপ আইসক্রিম খাওয়া হয়, তবে আপনি বিরোধী পরিচয়ের জন্য ভোট দিচ্ছেন এবং এটি খারাপভাবেই শেষ হবে। পরিবর্তে, সম্ভবত আপনার পুরস্কার হলো ম্যাসাজ নেয়া যা আপনার দেহের যত্ন নেওয়ার পক্ষে বিলাসিতা এবং ভোট উভয়ই। স্বল্পমেয়াদী পুরস্কারটি আপনার স্বাস্থ্যকর ব্যক্তি হওয়ার দীর্ঘমেয়াদী দর্শনের সাথে একত্রিত হয়েছে। ধীরে ধীরে আরো ভাল মেজাজ, আরো শক্তি এবং মানসিক চাপ কমানোর মতো অন্তর্নিহিত পুরস্কারগুলো যখন আপনি পেতে শুরু করবেন তখন আপনার দ্বিতীয় পুরস্কারটি তাড়া করার জন্য উদ্বিগ্ন হওয়ার প্রয়োজন নেই। পরিচয়



অর্থাৎ মূল কথাটি হলো, প্রমাণ জড়ো হয়ে একটি নতুন পরিচয় উঙ্গৃত হতে সময় লাগে। আপনার দীর্ঘমেয়াদী পুরষ্কারের অপেক্ষার জন্য তাৎক্ষণিক শক্তিবৃদ্ধি স্বল্পমেয়াদে অনুপ্রেরণা বজায় রাখতে সহায়তা করে।
সংক্ষেপে একটি অভ্যাসকে টিকে থাকার জন্য উপভোগযোগ্য হওয়া দরকার।
শক্তিশালীকরণের সহজ ছোট পদ্ধতিগুলো, যেমন: সাবান যা সুন্দর গন্ধযুক্ত বা টুথপেস্ট একটি সতেজ পুদিনার গন্ধ বা আপনার সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্টে ৫০ ডলার জমা হতে দেখা- আপনার অভ্যাস উপভোগ করার জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দ উপস্থাপন করতে পারে এবং পরিবর্তন সহজ হয় যখন এটি উপভোগযোগ্য হয়।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ সূত্রটি হলো এটাকে সন্তোষজনক করে তোলা।
- অভিজ্ঞতাটি সন্তোষক হলে আমাদের কোনো আচরণের পুনরাবৃত্তি করার সন্তাবনা বেশি।
- মানব মস্তিষ্ক বিলম্বিত পুরষ্কারের চেয়ে তাৎক্ষণিক পুরষ্কারকে অগ্রাধিকার দিতে বিকশিত হয়েছিল।
- আচরণগত পরিবর্তনের প্রধান বিধি : অবিলম্বে যা পুরুষ হয় তা পুনরাবৃত্তি হয়। অবিলম্বে যা শাস্তিযোগ্য মনে হয় মস্তিষ্ক তা এড়িয়ে যায়।
- অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে হলে আপনাকে তাৎক্ষণিকভাবে সফলতা বোধ করা দরকার। এমনকি এটি যদি ছোট উপায়েও হয়, তবুও।
- আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি সূত্র : একে সুস্পষ্ট করে তোলা,
আকর্ষণীয় করে তোলা এবং সহজ করে তোলা- আচরণটি সম্পাদিত হওয়ার



অধ্যায় ১৬

কীভাবে প্রতিদিন ভাল অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে হয়

১৯৯৩ সালে কানাডার অ্যাবটসফোর্ডের একটি ব্যাংক ট্রেন্ট ডায়ারস্মিড নামে
একটি তেইশ বছর বয়সী স্টকব্রেকারকে ভাড়া করে। অ্যাবটসফোর্ড ছিল
তুলনামূলকভাবে ছোট শহরতলি যা কাছাকাছি ভ্যানকুভারের ছায়া থেকে
খানিকটা দূরে, আর সেসময় বেশিরভাগ বড় ব্যবসার লেনদেন হতো
ভ্যানকুভারে। ছোট এলাকা হওয়ায় এবং ডায়ারস্মিড নতুন একজন কর্মী
হওয়ায় কেউই তার কাছ থেকে খুব বেশি আশা করেনি। তবে তিনি একটি
সাধারণ দৈনিক অভ্যাসের জন্য দ্রুত অগ্রগতি অর্জন করেছিলেন।
ডায়ারস্মিড প্রতিদিন সকালে তার ডেক্সে দু'টি জার নিয়ে শুরু করেছিলেন।
একটি জারে ১২০ টি কাগজের ক্লিপ ভরাট করাহয়েছিল। অন্যটি খালিছিল।
যত তাড়াতাড়ি তিনি পতিটি দিন থিত হয়ে দ্রুত একটি বিশ্ব কল করতেন



আঠার মাসের মধ্যেই ডায়ারিস্মিউড ফার্মে ৫ মিলিয়ন ডলার এনে দিয়েছিল। চবিষ্যৎ বছর বয়সে, তিনি প্রতি বছর ৭৫,০০০ ডলার উপার্জন করতে শুরু করেন, যা আজকের দিনের ১২৫,০০০ ডলারের সমতুল্য এবং কিছুদিন পরেই তিনি অন্য একটি সংস্থার সাথে ছয় অঙ্কের বেতনে কাজ করা শুরু করেছিলেন। আমি এই কৌশলটি কাগজ ক্লিপ কৌশল হিসাবে উল্লেখ করতে চাই এবং বছরের পর বছর ধরে, আমি পাঠকদের কাছ থেকে শুনেছি যারা এটি বিভিন্ন উপায়ে নিযুক্ত করেছেন। একজন মহিলার কথা বলি, যখনই তিনি তার বইয়ের একটি পৃষ্ঠা লিখতেন তখনই তিনি একটি জার থেকে অন্য জারে একটি ছোট চুলের কঁটা স্থানান্তরিত করতেন। আর একজন লোক, প্রতি সেট পুশ- আপের পরে একটি পাত্র থেকে পরের পাত্রে একটি করে মার্বেল সরিয়ে রাখতেন।

অগ্রগতি করা সন্তোষজনক এবং দৃশ্যমান ব্যবস্থা। যেমন : কাগজ ক্লিপ বা হেয়ার পিন বা মার্বেলগুলো - আপনাকে অগ্রগতির স্পষ্ট প্রমাণ সরবরাহ করে। ফলস্বরূপ, তারা আপনার আচরণকে শক্তিশালী করে এবং যেকোনো ক্রিয়াকলাপে সামান্য তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টি যোগ করে।

দৃশ্যমান পরিমাপ বিভিন্ন আকারে আসে : খাদ্য জন্মাল, ব্যায়ামের তালিকা, লয়ালটি পাঞ্চ কার্ড, একটি সফ্টওয়্যার ডাউনলোডের অগ্রগতি বার, এমনকি কোনও বইয়ের পৃষ্ঠা নম্বর। তবে আপনার অগ্রগতি পরিমাপের সর্বোত্তম উপায় হলো অভ্যাসকে পর্যবেক্ষণে রাখা।

কীভাবে আপনার অভ্যাসকে পর্যবেক্ষণে রাখবেন



চলার সাথে সাথে একটি করে তারিখ কেটে দেয়া। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সোমবার, বুধবার এবং শুক্রবার মেডিটেশন করেন তবে সেই তারিখগুলোর প্রত্যেকটিতে একটি ক্রস দিয়ে রাখুন। সময় গড়িয়ে যাওয়ার সাথে সাথে ক্যালেন্ডারটি আপনার অভ্যাসের রেখার রেকর্ডে পরিণত হবে। অগণিত মানুষ তাদের অভ্যাসগুলো পর্যবেক্ষণে রেখেছেন, তবে সম্ভবত সবচেয়ে বিখ্যাত ছিলেন বেঙ্গামিন ফ্র্যাঙ্কলিন। বিশ বছর বয়সে ফ্র্যাঙ্কলিন যেখানেই যেতেন সেখানে একটি ছোট পুষ্টিকা নিয়ে যেতেন এবং তেরোটি ব্যক্তিগত গুণাবলির তালিকা ট্র্যাক করতে বা পর্যবেক্ষণে রাখতে এটি ব্যবহার করতেন। এই তালিকায় “কোনও সময় নষ্ট করবেন না” এর মতো লক্ষ্য অন্তর্ভুক্ত ছিল, আবার- “সর্বদা দরকারি কিছুতে নিযুক্ত থাকুন” এবং “বিমুক্ত কথোপকথন এড়ান” এর মতো বিষয়গুলোও ছিল। প্রতিটি দিন শেষে, ফ্র্যাঙ্কলিন তার পুষ্টিকাটি খুলতেন এবং তার অগ্রগতির রেকর্ড রাখতেন। জেরি সিনফেন্ড তাঁর রসিকতা রচনার সাথে লেগে থাকার জন্য একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করেছেন বলে জানা গেছে। এই কৌতুক অভিনেতা একটি ডকুমেন্টারিতে ব্যাখ্যা করেছেন যে তাঁর লক্ষ্য কেবল প্রতিদিন রসিকতা লেখার “শৃঙ্খলা কখনও ভাঙবো না”। অন্য কথায় একটি নির্দিষ্ট রসিকতা কতটা ভাল বা খারাপ তা কীভাবে অনুপ্রেরণা বোধ করে সে সম্পর্কে তার দৃষ্টি নিবন্ধ নেই। তিনি কেবল তার ধারাবাহিকতা দেখাতে এবং লেখা যুক্ত করতে মনোনিবেশ করেছিলেন।

“শৃঙ্খলা ভাঙবেন না” একটি শক্তিশালী মন্ত্র। সেলস কলগুলোর শৃঙ্খলা ভঙ্গ করবেন না এবং আপনি ব্যবসায়ের একটি সফলতা তৈরি করবেন। ব্যায়াম



আসুন একে একে বিষয়গুলো তেঙ্গে দেখা যাক ।

সুবিধা #১ : অভ্যাসের ট্র্যাকিং বা পর্যবেক্ষণ সুস্পষ্ট পদ্ধতি ।

আপনার শেষ ক্রিয়ার রেকর্ড রাখা একটি উদ্দীপনা তৈরি করে যা আপনার পরবর্তী পুনরাবৃত্তি শুরু করাতে পারে । অভ্যাস পর্যবেক্ষণ স্বাভাবিকভাবেই আপনার ক্যালেন্ডারে কাটা চিহ্ন দেয়া বা আপনার খাবারের তালিকার মতো একাধিক দৃশ্যমান ইঙ্গিত তৈরি করে । আপনি যখন ক্যালেন্ডারটি দেখেন এবং আপনার লাইনটি দেখেন, এটি আপনাকে আবার কাজ করার জন্য মনে করিয়ে দেয় । গবেষণায় দেখা গেছে যে যেসব মানুষ ওজন হ্রাস, ধূমপান ছেড়ে দেওয়া এবং রক্তচাপহ্রাসকরার মতো লক্ষ্যে তাদের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করেন তাদের উন্নতির পরিমাণ, যারা অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করেন না তাদের তুলনায় অনেক বেশি । ঘোলো শতাধিক মানুষের উপর করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে যারা প্রতিদিনের খাবারের একটি রেকর্ড রাখেন, দ্বিগুণ ওজন হ্রাস করতে পেরেছেন তারা, তাদের তুলনায় যারা রাখেননি । কোনও আচরণ ট্র্যাক করার মতো নিছক একটি কাজ, এটির পরিবর্তনের তাগিদকে প্ররোচিত করতে পারে ।

অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনাকে সৎ রাখে । আমাদের বেশিরভাগের নিজস্ব আচরণ সম্পর্কে একটি বিকৃত দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে । আমরা আসলে অন্ত কাজ করলেও মনে করি অনেক বেশি করে ফেলেছি । পরিমাপ আমাদের নিজস্ব আচরণের প্রতি আমাদের অন্তর্ভুক্ত কাটিয়ে উঠতে এবং প্রতিটি দিন আসলে কী চলছে তা লক্ষ্য করার একটি উপায় সরবরাহ করে । কাগজের ক্লিপ সম্বলিত জারের দিকে এক নজরে আপনি অবিলম্বে জানতে পারবেন যে আপনি কতটা কাজ



সংকেত পেলে আমরা সেই পথ অব্যাহত রাখতে আরো প্রেরণা লাভ করি। এইভাবে অভ্যাস ট্র্যাকিং অনুপ্রেরণায় একটি আসক্তির মতো প্রভাব ফেলতে পারে। প্রতিটি ছোট জয় আপনার আকাঙ্ক্ষাকে খাদ্য দেয়। এটি একটি খারাপ দিনেও আপনার শক্তিশালী সহায়ক হতে পারে। যখন আপনি হতাশ বোধ করেন, তখন আপনি ইতিমধ্যে যে সমস্ত অগ্রগতি করেছেন তা ভুলে যাওয়া সহজ। অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার কঠোর পরিশ্রমের চাক্ষুষ প্রমাণ সরবরাহ করে- আপনি কতটা এগিয়ে এসেছেন তার একটি সূক্ষ্ম অনুস্মারক। এছাড়াও আপনি প্রতি সকালে খালি পাত্রটি দেখতে শুরু করলেই আপনাকে অনুপ্রাণিত করতে পারে কারণ আপনি রেখাটি ভেঙে আপনার অগ্রগতি হারাতে চাইবেন না।

সুবিধা #৩ : অভ্যাস ট্র্যাকিং বা পর্যবেক্ষণ সন্তোষজনক।

এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি সুবিধা। ট্র্যাকিং বা পর্যবেক্ষণের পুরুষারের নিজস্ব কাঠামো হয়ে উঠতে পারে। আপনার করণীয় তালিকায় থাকা কোন কাজকে সম্পূর্ণ করা পর কেটে দেয়া অনেক সন্তোষজনক, আপনার প্রতিদিনের ব্যায়ামের তালিকায় একটি কাজ সম্পূর্ণ করা বা ক্যালেন্ডারে কোনও তারিখকে ত্রুস চিহ্নিত করা। আপনার ফলাফলগুলো বাড়তে দেখলে আপনার ভাল লাগবে- আপনার বিনিয়োগের পোর্টফোলিওর আকার, আপনার বইয়ের পাত্রুলিপির দৈর্ঘ্য এবং যখন এটা ভাল লাগে তখন আপনার সেই আচরণটি আপনার সহ্য করার সম্ভাবনা বেশি।

অভ্যাস ট্র্যাকিং কেন্দ্রের দিকে নজর রাখতেও আপনাকে সহায়তা করে: আপনি ফলাফলের চেয়ে প্রক্রিয়াটির দিকে মনোনিবেশ করেছেন। তখন আর আপনি আপনি সিঙ্গ-প্যাক অ্যাবস পাওয়ার জন্য কাজ করছেন না, আপনি



দেখতে পারেন এবং সেটা হারাতে চান না এবং ৩. আপনি যখনই অভ্যাসের আরেকটি সফল উদাহরণ রেকর্ড করেন তখনই সন্তুষ্টি বোধ করেন। তদুপরি অভ্যাসের ট্র্যাকিং দৃশ্যমান প্রমাণ সরবরাহ করে যে- আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান তার পক্ষে ভোট দিচ্ছেন, যা তাৎক্ষণিক এবং স্বতন্ত্র সন্তুষ্টির এক আনন্দদায়ক রূপ।

আপনি ভাবতে পারেন, অভ্যাস ট্র্যাকিং যদি এত কার্যকর হয় তবে আমি কেন
এত পরে এটার সম্পর্কে কথা বললাম?

সমস্ত সুযোগ-সুবিধা থাকা সত্ত্বেও, আমি এখন পর্যন্ত এই আলোচনাটি একটি সহজ কারণে করিনি। অনেক মানুষ পর্যবেক্ষণ এবং পরিমাপের ধারণাটিকে প্রতিহত করে। এটি বোঝার মতো অনুভূত হতে পারে কারণ এটি আপনাকে দুটি অভ্যাসের জন্য বাধ্য করে। আপনি যে অভ্যাসটি তৈরির চেষ্টা করছেন এবং এটি ট্র্যাক করার অভ্যাস। আপনি ইতিমধ্যে কোনো ডায়েট অনুসরণ করার জন্য সংগ্রাম করছেন তখন ক্যালোরি গণনা ঝামেলার মতো শোনাচ্ছে।

আপনার যখন অনেক কাজ করার থাকে তখন প্রতিটি বিক্রয় কল লিখে রাখা
ক্লান্তিকর বলে মনে হয়। এটি বলা সহজ হয়, “আমি কেবল কম খাব।”

অথবা, “আমি আরও চেষ্টা করব” অথবা, “আমি এটি করার কথা মনে
রাখব।” লোকে অনিবার্যভাবে আমাকে এ জাতীয় কথা বলে, “আমার একটি
সিদ্ধান্ত জার্নাল রয়েছে, তবে আমি আশা করি আমি এটি আরও ব্যবহার
করব।” অথবা, “আমি আমার ব্যায়ামগুলো এক সপ্তাহের জন্য রেকর্ড করেছি,
তবে তারপরেই ছেড়ে দিয়েছি।” আমি নিজে সেখানে ছিলাম আমি একবার
আমার ক্যালোরিগুলো পর্যবেক্ষণ করতে একটি খাদ্য তালিকা তৈরি



ট্র্যাকিং বা পর্যবেক্ষণ সহজকরার জন্য আমরা কীকরতে পারি?

প্রথমত, যখনই সম্ভব পরিমাপটি স্বয়ংক্রিয় করা উচিত। তাহলে আপনি না জেনে ইতিমধ্যে কতটা ট্র্যাক করছেন তা দেখে আপনি অবাক হয়ে যাবেন। আপনার ক্রেডিট কার্ডের স্টেটমেন্টটি আপনি কতবার খেতে বেরোন তা ট্র্যাক করে। আপনার স্বাস্থ্য অ্যাপটি আপনি কত পদক্ষেপ গ্রহণ করেন এবং আপনি কতক্ষণ ঘুমান তা নিবন্ধনুক্ত করে। আপনার ক্যালেন্ডারটি রেকর্ড করে যে আপনি প্রতি বছর কত নতুন জায়গায় ভ্রমণ করেন। আপনি কীভাবে পরিমাপের তথ্য পাবেন তা জানার পরে, প্রতি সপ্তাহে বা প্রতি মাসে এটি পর্যালোচনা করার জন্য আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট যুক্ত করুন যা এটি প্রতিদিন পরীক্ষা করার চেয়ে আরও কার্যকর।

দ্বিতীয়ত, নিজে করা ট্র্যাকিং আপনার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাসের মধ্যে সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত। বিক্ষিপ্তভাবে দশটি অভ্যাস পর্যালোচনার চেয়ে ধারাবাহিকভাবে নিয়মিত একটি অভ্যাস ট্র্যাক করা ভাল।

অবশ্যে, অভ্যাসটি হওয়ার সাথে সাথে প্রতিটি পরিমাপ রেকর্ড করুন।

আচরণের সমাপ্তি-ই হলো এটি লেখার ইঙ্গিত। এই পদ্ধতির সাহায্যে আপনি অধ্যায় ট্র্যাকিংয়ের সাথে অধ্যায়-৫ এ উল্লিখিত অভ্যাস-সংযুক্তিকরণের সাথে পদ্ধতিটি একত্রিত করতে পারবেন।

অভ্যাস সংযুক্তিকরণ + অভ্যাস পর্যবেক্ষণ-এর সূচৃটি হলো :

[বর্তমান অভ্যাস] এরপরে, আমি [আমার অভ্যাসটি ট্র্যাক করবো]।

- আমি বিক্রয় কল শেষে ফোন রাখার পরে,, একটি কাগজ ক্লিপ সরিয়ে নিয়ে পাশের জারে রাখবো।



পারে। এমনকি যদি আপনি সেই ধরনের ব্যক্তি না হন যাঁরা আচরণ রেকর্ড করতে উপভোগ করেন। তবে আমি মনে করি আপনি কয়েক সপ্তাহ পরিমাপ আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হতে পারে। আপনি কীভাবে আসলে আপনার সময় কাটাচ্ছেন তা দেখতে পারা সবসময় আকষণীয়।

অর্থাৎ প্রতিটি অভ্যাসের ধারা এক পর্যায়ে শেষ হয় এবং কোনও একক পরিমাপের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, আপনার অভ্যাসটি যখন লক্ষ্য থেকে সরে যায় তখন তার জন্য একটি ভাল পরিকল্পনা করা।

আপনার অভ্যাস নষ্ট হয়ে গেলে তা কীভাবে পুনরুদ্ধার করবেন আপনার অভ্যাসের সাথে আপনি যত সামঞ্জস্যপূর্ণ হন না কেন, জীবন আপনাকে কোনও সময় বাধা দেবে এটি অনিবার্য। পরিপূর্ণতা সম্ভব হয় না। খুব শীঘ্ৰই, একটি জরুরি অবস্থা চলে আসবে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়বেন বা আপনাকে কাজের জন্য ভ্রমণ করতে হবে বা আপনার পরিবারকে আপনার আরও কিছুটা সময় দেয়া প্রয়োজন।

যখনই আমার সাথে এটি ঘটে তখন আমি নিজেকে একটি সাধারণ নিয়ম মনে করিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করি; ‘কখনও দুইবার মিস করবেন না’।

যদি আমি একদিন মিস করি তবে আমি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এর মধ্যে ফিরে আসার চেষ্টা করি। একদিন ব্যায়াম যদি না হয়, কিন্তু আমি পরপর দুইদিন এটা মিস করব না। হতে পারে আমি একটি সম্পূর্ণ পিংজা খাব, তবে আমি এরপর অবশ্যই একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খাব। আমি নিখুঁত হতে পারি না, তবে আমি দ্বিতীয়বার ত্রুটি করা থেকে নিজেকে এড়াতে পারি। যত তাড়াতাড়ি একটি অনিচ্ছাকৃত বাধা শেষ হয়, আমি আবার আমার অভ্যাসে ফিরে যাই।



পারে। কিন্তু যখন সফল লোকেরা ব্যর্থ হয়, তারা দ্রুত সরে আসে। কোনো অভ্যাস ভাঙার বিষয়টি বিবেচ্য থাকে না যদি এটির পুনরুদ্ধার দ্রুত হয়। আমি মনে করি এই নীতিটি এত গুরুত্বপূর্ণ যে কোনো অভ্যাসের পাশাপাশি বা সম্পূর্ণরূপে আমার পছন্দ মতো না হতে পারলেও আমি এটির সাথে লেগে থাকব। বেশিরভাগই আমরা আমাদের অভ্যাসের সঙ্গে সব করতে হবে বা কিছুই করা যাবে না- জাতীয় আবর্তের মধ্যে পড়ে যাই। সমস্যাটি হচ্ছে যখন আপনি ভাবছেন যে আপনি যদি নিখুঁতভাবে কিছু করতে না পারেন তবে আপনার এটি করা উচিত নয়।

আপনার খারাপ (বা ব্যঙ্গ) দিনগুলোতেও নিয়মিত করা ক্রিয়াটি একটু হলেও করা যে কতটা মূল্যবান তা আপনি বুঝতে পারবেন না। মিস করে যাওয়া বা হারানো দিনগুলো আপনাকে সফল দিনগুলোর উপকারের চেয়ে বেশি ক্ষতি করে। আপনি যদি ১০০ ডলার দিয়ে শুরু করেন, তবে ৫০ শতাংশ লাভ আপনাকে ১৫০ ডলারে নিয়ে যাবে। তবে আপনাকে আবার ১০০ ডলারে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার কেবলমাত্র ৩৩ শতাংশ লোকসানের প্রয়োজন। অন্য কথায়, একটি ৩৩ শতাংশ ক্ষতি এড়ানো ৫০ শতাংশ মুনাফা অর্জনের সমান মূল্যবান। যেমন : চার্লি মুসার বলেছেন, “চক্ৰবৃদ্ধিৰ প্ৰথম সূত্ৰ হলো : এটিকে অযথা কখনও বাধা দেবেন না।”

এই কারণেই ব্যায়াম মিস করার খারাপ দিনটি প্রায়শই সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। অলস দিন এবং খারাপ দিন আগের ভাল দিনগুলো থেকে আপনার চক্ৰবৃদ্ধি লাভগুলো বজায় রাখে। কেবলমাত্র দশটি স্কোয়াট, পাঁচটি স্প্রিন্ট, একটি পুশ-আপ বা কিছু না কিছু করার গুরুত্ব সত্যিই বিশাল। একটি শূন্যস্থান স্থাপন



আপনি যদি নিজের আশার চেয়ে কম করেন তবুও। পাঁচ মিনিটের জন্য জিমে যাওয়া আপনার পারফরম্যান্সের উন্নতি নাও করতে পারে, তবে এটি আপনার পরিচয়কে নিশ্চিত করে।

আচরণ পরিবর্তনের ‘সবকিছু বা কিছুই নয়’ এমন একটি চক্র যা আপনার অভ্যাসকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। আরেকটি সম্ভাব্য বিপদ- বিশেষত যদি আপনি একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করছেন- তাহলে একটি দিন মিস করা মানে সেখানে একটি ভুল জিনিসের পরিমাপ যুক্ত হওয়া।

কখন অভ্যাসের ট্র্যাক রাখতেহবে (এবং কখনহবে না) তা জানা

মনে করুন, আপনি একটি রেস্টোরাঁ চালাচ্ছেন এবং আপনার শেফ বা রাধুনী ভাল কাজ করছেন কিনা তা আপনি জানতে চান। সাফল্য পরিমাপের একটি উপায় হলো প্রতিদিন কতজন গ্রাহক একটি খাবারের জন্য অর্থ প্রদান করেন তা ট্র্যাক করা। যদি আরও গ্রাহক আসেন তবে খাবারটি অবশ্যই ভাল। যদি কম গ্রাহক আসে তবে অবশ্যই কোন সমস্যা রয়েছে।

তবে এই একটি পরিমাপ- দৈনিক উপার্জনের পরিমাণ সত্যিই কী চলছে তার কেবল একটি সীমিত চিত্র দেয়। কেউ খাবারের জন্য অর্থ প্রদানের অর্থ এই নয় যে তারা খাবারটি উপভোগ করেন। এমনকি অসন্তুষ্ট গ্রাহকরাও খাবারের অর্থ না দিয়ে রেস্টোরাঁ ত্যাগ করেন না। প্রকৃতপক্ষে, আপনি যদি কেবলমাত্র উপার্জন পরিমাপ করেন তবে এটাও হতে পারে যে খাবারটি হয়তো খারাপ কিন্তু আপনি বিপণন বা ছাড় বা কোনও অন্য পদ্ধতি দিয়ে গ্রাহক ধরে রেখেছেন। এর পরিবর্তে কতজন গ্রাহক তাদের খাবার পুরোপুরি শেষ করছেন



ত্রৈমাসিক আয়ের দ্বারা পরিমাপ করা হয়, তবে আপনি বিক্রয়, উপার্জন এবং অ্যাকাউন্টসের হিসাব ত্রৈমাসিক আয়ের অনুকূলে করবেন। যদি আপনার সাফল্য অপেক্ষাকৃত কম সংখ্যার স্কেল দিয়ে পরিমাপ করা হয়, তবে আপনি কম সংখ্যার অনুকূলে আপনার অগ্রগতির লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন। এমনকি যদি এর অর্থ দ্রুত ডায়েটের কৌশলে ওজন হ্রাস, জুস ক্লিনিজেস পদ্ধতির মাধ্যমে শরীরকে দ্রুত আকৃতি দেয়া কিংবা চর্বিনাশক-ট্যাবলেট গ্রহণ করাও হয়।

মানব মন- যে খেলাই হোক না কেন তা ‘জয়’ করতে চায়।

এই সমস্যাটি জীবনের অনেক ক্ষেত্রেই স্পষ্ট। আমরা অর্থবহু কাজটি না করে একটি নির্দিষ্ট সংখ্যার পরিমাপ করে কাজ করার দিকে বেশি মনোনিবেশ করি। আমরা স্বাস্থ্যবান হওয়ার চেয়ে দশ হাজার পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে বেশি যত্নশীল।

আমরা শেখার, কৌতুহল এবং সমালোচনামূলক চিন্তাকে গুরুত্ব দেওয়ার পরিবর্তে পরীক্ষায় কত নম্বর পাবে তার পাওয়ার জন্য শিক্ষার্থীদের পড়াই। সংক্ষেপে আমরা যা পরিমাপ করি তার জন্য আমরা অনুকূলিত। আমরা যখন ভুল পরিমাপটি চয়ন করি তখন আমরা ভুল আচরণটি করি এবং ভুল ফলাফল পাই।

এটিকে কখনও কখনও গুডহার্ট আইন হিসাবে উল্লেখ করা হয়। অর্থনীতিবিদ চার্লস গুডহার্টের নামানুসারে নামকরণ করা হয়েছে, নীতিটি বলেছে, “যখন কোনও পরিমাপ লক্ষ্য হয়ে যায়, তখন এটিই আপনার কাছে একটি ভাল পরিমাপ হয়ে যায়”। পরিমাপ কেবল তখনই কার্যকর যখন এটি আপনাকে দিকনির্দেশনা দিয়ে একটি বৃহত্তর লক্ষ্যের সাথে যুক্ত করে, যখন এটি



করতে পারি সেই বিষয়গুলোই কেবলমাত্র প্রকৃত। তবে কেবলমাত্র আপনি কিছু পরিমাপ করতে পারেন না মানে এই নয় যে সেটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। এই সমস্ত বলার অর্থ এই যে, অভ্যাসটিকে তার যথাযথ স্থানে রাখাটাই গুরুত্বপূর্ণ। কোনও অভ্যাস রেকর্ড করতে এবং আপনার অগ্রগতির সন্ধান করাটা সন্তুষ্টিজনক হতে পারে তবে পরিমাপ করতে পারাটাই কেবল একমাত্র বিষয় নয়। তদুপরি, অগ্রগতি পরিমাপ করার অনেকগুলো উপায় রয়েছে এবং কখনও কখনও এটি আপনার মনোযোগকে সম্পূর্ণ আলাদা কিছুতে স্থানান্তর করতে সহায়তা করে।

এই কারণেই পরিমাপ স্কেলবিহীন বিজয়গুলো ওজন হ্রাস এর জন্য কার্যকর হতে পারে। স্কেলের উপরেরসংখ্যাগুলো অনমনীয় হতে পারে, সুতরাং আপনি যদি কেবলমাত্র সেই সংখ্যার উপর মনোনিবেশ করেন তবে আপনার অনুপ্রেরণা হ্রাস পাবে। তবে আপনি এটা খেয়াল করতে পারেন যে আপনার ত্বক আরও ভাল দেখাচ্ছে বা আপনি আজ সকালে আগে আগে উঠে পড়েছেন বা আপনাকে আগের চেয়ে স্বাস্থ্যবান দেখাচ্ছে। এগুলো সমস্তই আপনার উন্নতি ট্র্যাক করার বৈধ উপায়। আপনি যদি স্কেলের সংখ্যা দেখে হতাশ হচ্ছেন বা অনুপ্রাণিত বোধ করছেন না, সম্ভবত এখন ভিন্ন মাপকাঠিতে মনোনিবেশ করার সময় এসেছে- এটি আপনাকে অগ্রগতির আরও সংকেত দেয়।

আপনি নিজের উন্নতি যেভাবেই পরিমাপ করেন না কেন- অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার অভ্যাসটিকে আরও সন্তুষ্ট করার জন্য একটি সহজ উপায় সরবরাহ করে। প্রতিটি পরিমাপ আপনি সঠিক পথে এগিয়ে চলেছেন তার প্রমাণ দেয় এবং সাময়িকভাবে একটি কাজের জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দের সংক্ষিপ্ত মুহূর্তের



- সবচেয়ে সন্তোষজনক অনুভূতিগুলোর মধ্যে একটি হলো অগ্রগতির অনুভূতি।
- অভ্যাস ট্র্যাকার হলো এটি একটি সাধারণ উপায় যা আপনি কোনও অভ্যাসটি করেছেন কিনা তা পরিমাপ করে, যেমন ক্যালেন্ডারে একদিনের কাজের শেষে সেইদিন কেটে রাখা।
- অভ্যাস ট্র্যাকার এবং পরিমাপের অন্যান্য দৃশ্য কাঠামো আপনার অগ্রগতির সুস্পষ্ট প্রমাণ সরবরাহ করে আপনার অভ্যাসটিকে সন্তুষ্ট রাখতে পারে।
- শৃঙ্খল ভাঙবেন না। আপনার অভ্যাসকেবাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করুন। দুইবার কখনও মিস করবেন না। আপনি যদি একদিন মিস করেন তবে যত তাড়াতাড়ি সন্তুষ্ট অভ্যাসে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
- যেহেতু আপনি কোনও কিছু পরিমাপ করতে পারেন, তার অর্থ এই নয় যে এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস।



অধ্যায় ১৭

কীভাবে একটি দায়বন্ধতার অংশীদার সবকিছু পরিষর্তন করতে পারে

দ্বিতীয়বিশ্বযুদ্ধেরপাইলট হিসাবে চাকরি করার পরে, রজার ফিশার হার্ডার্ডল স্কুলে পড়াশোনা করেছিলেন এবং চৌক্রিক বছর কাটিয়ে আলাপ-আলোচনা এবং মতবিরোধ ব্যবস্থাপনায় দক্ষতা অর্জন করেছিলেন। তিনি হার্ডার্ড আলোচনা- এর প্রকল্পটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন এবং অসংখ্য দেশ ও বিশ্ব নেতাদের সাথে শান্তিচৃতি, জিমি সংকট এবং কূটনৈতিক সমূহোতার বিষয়ে কাজ করেছিলেন। তবে এটি ছিল ১৯৭০ এবং ১৯৮০'র দশকে, পারমাণবিক যুদ্ধের গুরুত্বপূর্ণ বাড়ার সাথে সাথে ফিশার সম্ভবত তাঁর সবচেয়ে আকর্ষণীয় ধারণা তৈরি করেছিলেন।

সেই সময় ফিশার এমন কৌশলগুলো ডিজাইন করার দিকে মনোনিবেশ করেছিলেন যা পারমাণবিক যুদ্ধ রোধ করতে পারে এবং তিনি একটি



রজার ১৯৮১ সালে লিখেছিলেন, “আমাৰ পৱামৰ্শটি বেশ সহজ ।

[পারমাণবিক] কোড নম্বৰটি একটি ক্যাপসুলের মধ্যে রাখুন এবং তাৱপৱে সেই ক্যাপসুলটি একজন স্বেচ্ছাসেবীৰ হাদয়েৱ ঠিক পাশে স্থাপন কৱুন। রাষ্ট্ৰপতিৰ সাথে যাওয়াৰ সময় স্বেচ্ছাসেবক তাঁৰ সাথে একটি বিশাল- ভাৰী ছুৱি নিয়ে যাবেন। রাষ্ট্ৰপতি যদি কখনও পারমাণবিক অস্ত্ৰ চালনা কৱতে চান, তবে একটিই উপায় থাকবে, তাকে নিজেৰ হাতে সেই স্বেচ্ছাসেবীকে হত্যা কৱতে হবে আৱ তাৱপৱ বাটন চাপতে হবে। রাষ্ট্ৰপতি বলেছিলেন, ‘জৰ্জ, আমি দুঃখিত, তবে দশলক্ষ লক্ষ লোক অবশ্যই মারা যাবে ।’ তাকে বোতাম চাপতে গেলে মানুষ হত্যা কৱতে হবে, কাৰণ দিকে তাকাতে হবে এবং বুঝতে হবে নিৰীহ মৃত্যু কী। হোয়াইট হাউস কাৰ্পেটে রক্ত পৱবে। এখন বাস্তবতা এটাই । আমি যখন পেন্টাগনে বন্ধুদেৱ এই পৱামৰ্শ দিয়েছিলাম তাৱা বলেছিল, ‘ওহ ঈশ্বৰ, এটা ভয়ানক। কাউকে হত্যা কৱা বিকৃত হবে, রাষ্ট্ৰপতিৰ বায়কে এটা প্ৰভাৱিত কৱবে, তিনি কখনই বোতামটি চাপতে পাৱবেন না ।’

আচৱণেৱ পৱিবৰ্তনেৱ ৪ৰ্থ সূত্ৰ নিয়ে আমাদেৱ আলোচনাৰ সময় আমৱা দেখেছিয়ে ভাল অভ্যাসগ্নলোকে তাৎক্ষণিকভাৱে সন্তুষ্ট কৱা কতটা গুৱৰুত্বপূৰ্ণ। ফিশারেৱ প্ৰস্তাৱ হলো চতুৰ্থ সূত্ৰেৱ বিপৰীতমুখী : একে অবিলম্বে অসন্তুষ্ট কৱুন। আচৱণেৱ শেষটি সন্তুষ্ট হওয়াৱসাথে সাথে আমাদেৱ যেমন কোনও অভিজ্ঞতাৰ পুনৱৰ্তি কৱাৰ সন্তাৱনা বেশি, তেমনি শেষটি বেদনাদায়ক হলে আমৱা কোনও অভিজ্ঞতা এড়াতেও পাৱি। ‘দুঃখ’ হলো কাৰ্য্যকৱ শিক্ষক। যদি কোনও ব্যৰ্থতা তুলনামূলকভাৱে ব্যথাহীন হয় তবে তা স্থিৱ হয়ে যায়। যদি কোনো ব্যৰ্থতা তুলনামূলকভাৱে ব্যথাহীন হয় তবে তা উপেক্ষা কৱা হয়। একটি ভুল



করায়। পরিণতিগ্নলো শুরুতর হলে মানুষ দ্রুত শিখতে পারে।

যত তাৎক্ষণিক ব্যথা, আচরণের সম্ভাবনা তত কম। আপনি যদি খারাপ অভ্যাসগ্নলো প্রতিরোধ করতে এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণগ্নলো বর্জন করতে চান, তবে ক্রিয়ায় তাৎক্ষণিক ব্যয় যুক্ত করা তাদের প্রতিক্রিয়া হ্রাস করার দুর্দান্ত উপায়।

আমরা খারাপ অভ্যাসগ্নলোর পুনরাবৃত্তি করি কারণ তারা আমাদের কোনভাবে পরিবেশন করে এবং তাদের ত্যাগ করা কঠিন করে তোলে। এই দুর্দশাটি কাটিয়ে উঠতে সবচেয়ে ভাল উপায়টি হলো আচরণের সাথে জড়িত শান্তির গতি বাড়ানো ক্রিয়া এবং ফলাফলের মধ্যে কোনও ব্যবধান থাকা যাবে না।

ক্রিয়াগ্নলোর তাৎক্ষণিক পরিণতি হওয়ার সাথে সাথে আচরণ পরিবর্তন হতে শুরু করে। বিলম্ব মাশুল থাকলে গ্রাহকরা সময়মতো বিল পরিশোধ করেন।

যখন তাদের গ্রেড উপস্থিতির সাথে সংযুক্ত থাকে তখন শিক্ষার্থীরা নিয়মিত ক্লাস করে। কিছুটা তাড়াতাড়ি ব্যথা এড়াতে আমরা বিভিন্ন চক্রে ঝাঁপিয়ে পড়ি।

তবে অবশ্যই এটার একটি সীমা রয়েছে। আপনি যদি আচরণ পরিবর্তন করার জন্য শান্তির উপর নির্ভর করতে চলেছেন, তবে শান্তির শক্তির অবশ্যই আপনি যে আচরণটিসংশোধন করার চেষ্টা করছেন তার শক্তির সাথে তুলনামূলক মিল থাকা প্রয়োজন। উৎপাদনশীল হওয়ার জন্য, গড়িমসি করার ব্যয়টি অবশ্যই

আচরণের ব্যয়ের চেয়ে বেশি হওয়া উচিত। স্বাস্থ্যকর হতে অলসতার শান্তি অবশ্যই ব্যায়ামের কষ্ট চেয়ে বেশি হওয়া উচিত। কোনও রেঙ্গেঁরায় ধূমপান করার জন্য জরিমানা দেয়া বা পুনর্ব্যবহার করতে ব্যর্থ হওয়ার ফলে ক্রিয়াটি কার্যকর হয়। শান্তি যথেষ্ট বেদনাদায়ক এবং নির্ভরযোগ্যভাবে প্রয়োগ করা



আশার কথা হচ্ছে যে, কোনো খারাপ অভ্যাসের জন্য তাৎক্ষণিক ব্যয় যুক্ত
করার একটি সহজ উপায় রয়েছে : অভ্যাসের একটি চুক্তি তৈরি করুন ।

অভ্যাসের চুক্তি

প্রথম সিট বেল্ট আইন ১৯৮৪ সালের ১ ডিসেম্বর নিউইয়র্কে পাস হয়েছিল ।
সেই সময়ে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মাত্র ১৪ শতাংশ মানুষ নিয়মিত একটি সিটবেল্ট
পরতেন তবে তা প্রায় বদলে যাচ্ছিল ।

গাঁচ বছরের মধ্যে, অর্ধেকেরও বেশি রাজ্যে সিটবেল্ট আইন কার্যকর
হয়েছিল । আজ পঞ্চাশ রাজ্যের উনচল্লিশটিতে আইন অনুসারে একটি
সিটবেল্ট পরা বাধ্যতামূলক এবং এটি কেবল আইনই নয়, সিটবেল্ট পরা
লোকের সংখ্যাও নাটকীয়ভাবে পরিবর্তিত হয়েছে । ২০১৬ সাল নাগাদ,
প্রতিবার গাড়িতে উঠার সময় ৮৮ শতাংশেরও বেশি আমেরিকান সিটবেল্ট
পরতেন । মাত্র তিরিশ বছরের বেশি সময়ে, কয়েক মিলিয়ন মানুষের অভ্যাস
সম্পূর্ণ বিপরীত পরিবর্তন দেখা দিয়েছিল ।

কীভাবে একটি সামাজিক চুক্তি তৈরি করে সরকার আমাদের অভ্যাসটি
পরিবর্তন করতে পারে আইন ও বিধিবিধানগুলো তার একটি উদাহরণ । একটি
সমাজহিসাবে, আমরা সম্মিলিতভাবে নির্দিষ্ট বিধি মেনে চলতে সম্মত হই এবং
তারপরে এগুলো একটি গোষ্ঠী হিসাবে প্রয়োগ করি । যখনই কোনও আইনের
নতুন অংশ আমাদের আচরণে প্রভাব ফেলে সিটবেল্ট আইন, রেঙ্গেঁরাগুলোতে
ধূমপান নিষিদ্ধ করা, বাধ্যতামূলক পণ্যের রিসাইকেলিং করা এটি আমাদের
অভ্যাসকে আকার দেওয়ার জন্য সামাজিক চুক্তির একটি উদাহরণ । গোষ্ঠী



অভ্যাসের চুক্তি হলো একটি মৌখিক বা লিখিত চুক্তি যার মধ্যে আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের প্রতি আপনার প্রতিশ্রূতিবদ্ধতার কথা উল্লেখকরেন এবং যদি আপনি এটি অনুসরণ না করেন তবে আপনি শাস্তি পাবেন। তারপরে আপনি আপনার জবাবদিহিতা অংশীদার হিসাবে কাজ করতে এবং আপনার সাথে চুক্তিতে স্বাক্ষর করার জন্য একজন বা দু'জন লোক খুঁজে নিন টেনেসি, ন্যাশভিলের একজন উদ্যোগ্তা ব্রায়ান হ্যারিস হলেন প্রথম ব্যক্তি যাকে আমি এই কৌশলটি কার্যকর করতে দেখেছি। ছেলের জন্মের অল্প সময়ের মধ্যেই হ্যারিস বুঝতে পেরেছিল যে তিনি কয়েক পাউন্ড ওজন কমাতে চান। তিনি নিজের, তার স্ত্রী এবং তার ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের মধ্যে একটি অভ্যাসের চুক্তি লিখেছিলেন। প্রথমসংস্করণে লেখা হয়েছে, “ব্রায়। এর ২০১৭ সালের প্রথম কোয়ার্টার বা প্রথম তিন মাসের উদ্দেশ্য হলো আবার সঠিকভাবে খাওয়া শুরু করা যাতে তিনি আরও ভাল বোধ করেন, যেন তাকে আরও ভাল দেখায় এবং তার ২০০ পাউন্ডের ১০ শতাংশ মেদযুক্ত শরীর নির্মাণের দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যটিতে পৌঁছাতে সক্ষম হন।”

এই বক্তব্যের সাথে, হ্যারিস তার আদর্শ ফলাফল অর্জনের জন্য একটি মানচিত্র রেখেছিলেন :

পর্যায় #১ : প্রথম ৩ মাসে কঠোর “স্লো-কার্ব” ডায়েটে ফিরে যাওয়া।
পর্যায় #২ : দ্বিতীয় ৩ মাসে একটি কঠোর ক্ষুদ্র পুষ্টির পর্যবেক্ষণ পদ্ধতি শুরু করা।

পর্যায় # ৩ : তৃতীয় কোয়ার্টার বা পরের ৩ মাসে তার ডায়েট এবং ওয়ার্কআউট পদ্ধতির বিশদটি সংশোধন করা এবং বজায় রাখা।



তাকে প্রতি কার্যদিবসের এবং প্রতিটি রবিবার সকালে কোয়ার্টারের বাকি অংশে ড্রেসআপ করতে হবে। ড্রেস আপ বলতে- জিন্স, টি-শার্ট, হুডি বা শর্টস না পরা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হচ্ছে। তিনি জোয়ে (তার প্রশিক্ষক) কে, একদিন তালিকাভুক্ত উপযুক্ত মনে হয় এমন খাবার মিস করলে ২০০ ডলার ব্যবহারের জন্য দেবেন।”

চুক্তিপত্রের নীচে, হ্যারিস, তার স্ত্রী এবং তার প্রশিক্ষক সকলেই স্বাক্ষর করেছিলেন।

আমার প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া ছিল যে এর মতো একটি চুক্তি অত্যধিক আনুষ্ঠানিক এবং অপ্রয়োজনীয়, বিশেষত প্রাতিষ্ঠানিক বলে মনে হয়েছিল। তবে হ্যারিস আমাকে বোঝালেন যে চুক্তি স্বাক্ষর করা গুরুত্বতার পরিচায়ক। যেকোনো সময় আমি এই অংশটি এড়িয়ে গেলে, তিনি বলেছিলেন, “আমি প্রায় তৎক্ষণাত্মে অবহেলা শুরু করব।”

তিন মাস পরে, প্রথম ৩ মাসের জন্য তার লক্ষ্যগুলো আঘাত করার পরে, হ্যারিস তার লক্ষ্যগুলোকে সংস্করণ করে আরও এগিয়ে নিয়েছিল। এর পরিণতিও বেড়েছে। যদি সে তার কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিন লক্ষ্যগুলো মিস করতেন তবে তাকে তার প্রশিক্ষককে ১০০ ডলার দিতে হতো। এবং যদি তিনি নিজেকে ওজন করতে ব্যর্থ হন তবে তাকে তার স্ত্রীকে উপযুক্ত হিসাবে দেখাতে ব্যবহারের জন্য ৫০০ ডলার দিতে হতো। সম্ভবত সবচেয়ে বেদনাদায়ক, যদি তিনি স্প্রিন্ট চালাতে ভুলে যান তবে তাকে প্রতি কার্যদিবসে জিন্স, টি-শার্ট, হুডি বা শর্টস ছাড়াই থাকতে হতো এবং বাকি সময়টাতে একটি আলাবামার টুপি পরতে হতো, যারা ছিল তার প্রিয় অওবার্ন দলের তিক্ত প্রতিচৰ্মী।



তাদের বেদনাদায়ক করে তোলা। অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করা ঠিক এই কাজটি করার সহজ সরল উপায়। এমনকি আপনি যদি একটি পরিপূর্ণ অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করতে নাও চান তবে কেবল একজন দায়বদ্ধতার অংশীদার থাকাও কার্যকর হতে পারে। কৌতুক অভিনেতা মার্গারেট চো প্রতিদিন একটি রসিকতা বা গান লেখেন। তিনি একটি বন্ধুর সাথে “একটি দিন গান” চ্যালেঞ্জ করেন, যা তাদের উভয়কেই দায়বদ্ধ রাখতে সহায়তা করে। কেউ আমার উপর নজর রাখছেন এটা জানা একটি শক্তিশালী প্রেরণা হতে পারে।

তাৎক্ষণিক ব্যয় হওয়ায় আপনার বিলিংবিত বা হাল ছাড়ার সন্তাবনা কম। যদি আপনি এটি অনুসরণ না করেন, সন্তুষ্ট তারা আপনাকে অবিশ্বস্ত বা অলস হিসাবে দেখবে। হঠাতে করে, আপনি কেবল নিজের প্রতিশ্রূতি রক্ষা করতে ব্যর্থ হচ্ছেন না বরং অন্যদের কাছেও আপনার প্রতিশ্রূতি রক্ষা করতে ব্যর্থ হচ্ছেন।

এমনকি আপনি এই প্রক্রিয়াটিকে স্বয়ংক্রিয় করতে পারেন। কলোরাডোর বোল্ডারের উদ্যোগ্তা টমাস ফ্র্যান্স প্রতিদিন সকালে ৫.৫৫-এ উঠে পড়েন। এবং যদি তিনি তা না করেন, তার একটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে নির্ধারণ করা (শিডিউলড টুইট) একটি টুইট পোস্ট হয়ে যাবে- যেখানে লেখা “এখন ছয়টা দশ বাজে এবং আমি এখনো উঠিনি কারণ আমি অলস! আমার অ্যালামাটি খারাপ হয়নি। কেউ এই টুইটের রিপ্লাই দিলে তাকে পেপ্যাল এর মাধ্যমে ৫ ডলার পাঠানো হবে (একজন ৫ ডলার পর্যন্ত সীমিত)।”

আমরা সর্বদা বিশ্বের কাছে সেরা হিসাবে নিজেকে উপস্থাপন করার চেষ্টা করছি। আমরা আমাদের চুলগুলো চিরঞ্জি করি এবং দাঁতগুলো ব্রাশকরি এবং সাবধানে পোশাক করি কারণ আমরা জানি যে এই অভ্যাসগুলো ইতিবাচক



দায়বন্ধতার অংশীদার পাওয়া বা অভ্যাসের চুক্তিতে স্বাক্ষর করা এত ভালভাবে
কার্যকর হতে পারে।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ সূত্রের বিপরীত হলো একে অসন্তোষজনক করে
তোলা।
- আমাদের কোনও খারাপ অভ্যাস যদি বেদনাদায়ক বা সন্তোষজনক না হয়
তার পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা কম।
- একজন জবাবদিহিতার বা দায়বন্ধতার অংশীদার নিষ্ক্রিয়তার জন্য তাৎক্ষণিক
ব্যয় তৈরি করতে পারে। অন্যরা আমাদের সম্পর্কে কী চিন্তা করে সে
সম্পর্কে আমরা গভীরভাবে চিন্তা করি এবং আমরা চাই না যে অন্যরা
আমাদের সম্পর্কে বাজে ধারণা রাখুক।
- কোনও অভ্যাসের চুক্তি কোনও আচরণে সামাজিক ব্যয় যুক্ত করতে ব্যবহার
করা যেতে পারে। এটি আপনার প্রতিশ্রুতি লঙ্ঘনের ব্যয় জনসাধারণের
কাছে উন্মুক্ত করে দিতে পারে এবং যা বেদনাদায়ক।
- আপনার উপর অন্য কেউ নজর রাখছে, কেবলমাত্র এই কথাটি জেনেও
আপনি শক্তিশালী প্রেরণা পেতে পারেন।

কীভাবে একটি ভাল অভ্যাস তৈরি করবেন

প্রথম সূত্র : এটাকে সুল্পষ্ট করুন

- ১.১ : অভ্যাস কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আপনার বর্তমান অভ্যাসটি লিখুন।
- ১.২ : বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করুন : “আমি [জ্ঞানীয় সময়] এ আচরণ করব”।
- ১.৩ : অভ্যাসের সংযুক্তিকরণ ব্যবহার করুন : “[বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব”।
- ১.৪ : আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভাল অভ্যাসের উদ্দীপনাগুলো সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।

দ্বিতীয় সূত্র : এটাকে আকর্ষণীয় করুন

- ২.১ : প্রলোভন বাণেলিং ব্যবহার করুন। ‘আপনার যে ক্রিয়াকলাপটি করা দরকার’ তার সাথে ‘যা করতে চান’ যুক্ত করুন।
- ২.২ : এমন সংস্কৃতিটি যোগদান করুন যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি আভাবিক আচরণ।
- ২.৩ : একটি অনুপ্রেরণার আচার বা রীতি তৈরি করুন। একটি কঠিন অভ্যাসের পূর্বে অবিলম্বে কিছু উপভোগ করুন।

তৃতীয় সূত্র : এটাকে সহজ করুন

- ৩.১ : সংস্রব হ্রাস করুন। আপনার এবং আপনার ভাল অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা কমিয়ে আনুন।
- ৩.২ : পরিবেশকে সর্বদা প্রত্যন্ত করে রাখুন। ভবিষ্যতের ক্রিয়াগুলো আরও সহজ করতে আপনার পরিবেশ সজ্জিত করুন।
- ৩.৩ : সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তকে আয়ত্ত করুন। ছোট্ট পছন্দগুলোর সংকার করুন যা বাহ্যিক প্রভাব সরবরাহ করে।
- ৩.৪ : দুই মিনিটের নিয়ামটি ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসগুলো ঘনক্ষণ না দুই মিনিট বা তারও কম সময়ে সম্পন্ন করা যায় এমন পরিসীমায় রাখুন।

চতুর্থ সূত্র : এটাকে সংজ্ঞায়জনক করুন

- ৪.১ : শক্তিবৃক্ষির প্রতিম্যা ব্যবহার করুন। আপনি অভ্যাসটি সম্পূর্ণ করার পরে নিজেকে তাৎক্ষণিক পুরুষার দিন।
- ৪.২ : “খারাপ অভ্যাস না করা” কে উপভোগ করুন। কোনও খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সময় সুবিধাগুলো দেখার জন্য একটি উপায় খুঁজে বের করুন।
- ৪.৩ : একটি অভ্যাস ট্র্যাকসের বা পর্যবেক্ষক ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসের ধারা অবলম্বন করুন এবং “শৃঙ্খলটি ভাসবেন না”।
- ৪.৪ : দু'বার কখনও মিস করবেন না। আপনি যখন কোনও অভ্যাস করতে ভুলে যান, তাড়াতাড়ি আপনি ট্র্যাকটিতে ফিরে আসতে পারেন তা নিশ্চিত করুন।

কীভাবে একটি খারাপ অভ্যাস দূর করবেন

প্রথম সূত্রের বিপরীত : এটাকে অদৃশ্য করুন

- ১.৫ : প্রকাশকে হ্রাস করুন। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলো সরান।

দ্বিতীয় সূত্রের বিপরীত : এটাকে অনাকর্ষণীয় করুন

- ২.৪ : আপনার মানসিকতার পরিবর্তন করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলোতে আলোকপাত করুন।

তৃতীয় সূত্রের বিপরীত : এটাকে কঠিন করে তুলুন

- ৩.৬ : সংঘর্ষ বাড়ান। আপনার এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা বাড়িয়ে দিন।

- ৩.৭ : একটি প্রতিশ্রুতি যন্ত্র ব্যবহার করুন। আপনার ভবিষ্যতের পছন্দ যেগুলো আপনার উপকারে আসবে শুধুমাত্র সেগুলোতে সীমাবদ্ধ করুন।

চতুর্থ সূত্রের বিপরীত : এটাকে অসংজ্ঞায়জনক করে তুলুন



পরিণত কৌশলসমূহ

কীভাবে নিছক ভাল থেকে দুর্দান্ত ও

অসাধারণভাবে দিকে অগ্রসর হবেন



অধ্যায় : ১৮

প্রতিভার সত্যতা (কখন জিনগত বৈশিষ্ট্য বিবেচিত হয় এবং কখন হয় না)

ইতিহাসের অন্যতম সেরা খেলোয়াড় হিসাবে গণ্য করা মাইকেল ফেল্পসের সাথে অনেকই পরিচিত। ফেল্পস কেবল কোনও সাঁতারু নন, যেকোনো অলিম্পিয়ানের চেয়ে অনেক বেশি অলিম্পিক পদক তিনি জিতেছেন। হিচাম এল গ্যয়েরোজ নামটি খুব কম মানুষই জানেন, তবে তিনি তার ক্ষেত্রিতে সবচেয়ে দুর্দান্ত অ্যাথলেট ছিলেন। এল গ্যয়েরোজ একজন মরোক্কোর দৌড়বিদ, যিনি দুটি অলিম্পিক স্বর্ণপদক লাভ করেছেন এবং সর্বকালের অন্যতম সেরা মধ্যম-দূরত্বের রানার। বহু বছর ধরে, তিনি ১৫০০-মিটার এবং ২০০০ মিটার দৌড়ে বিশ্ব রেকর্ডটি ধারণ করে রেখেছিলেন। ২০০৪ সালে গ্রিসের অ্যাথেন্সে অলিম্পিক গেমসে তিনি ১,৫০০ মিটার এবং ৫,০০০ মিটার দৌড়ে স্বর্ণ জিতেছিলেন।



উচ্চতার এই সাত ইঞ্জিনিয়ারিং পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও, এই দুই ব্যক্তি এক দিক থেকে একরকম; মাইকেল ফেল্স এবং হিচাম এল গ্যয়েরোজ তাদের প্যানে একই দৈর্ঘ্যের ইনসিম (কোমর থেকে উরুর সন্ধিস্থলের দূরত্ব) পরেন।

এটা কীভাবে সম্ভব? ফেল্সের উচ্চতার জন্য তার পা তুলনামূলকভাবে ছোট এবং উপরের শরীর বেশ দীর্ঘ, যা সাঁতারের জন্য নিখুঁত। এল গ্যয়েরোজের অবিশ্বাস্যভাবে দীর্ঘ পা এবং ওপরের দেহ ছোট, যা দূরত্বের দৌড়ের জন্য একটি আদর্শ কাঠামো।

এখন কল্পনা করুন যে এই বিশ্ব স্তরের খেলোয়াড়রা যদি খেলা পরিবর্তন করেন। তার অসাধারণ পারফরমেন্স দিয়ে এবং পর্যাপ্ত প্রশিক্ষণ নিয়ে ফেল্স কি অলিম্পিক-ক্যালিবার দূরত্বের দৌড়বিদ হতে পারেন? এটা সম্ভব নয়।

চূড়ান্ত ফিটনেসে, ফেল্সের ওজন ১৯৪ পাউন্ড,, যা এল গ্যয়েরোজের চেয়ে ৪০ শতাংশ বেশি ভারী, গ্যয়েরোজ ১৩৮ পাউন্ডের আল্ট্রালাইটে প্রতিযোগিতা করেছিলেন। লম্বা দৌড়বিদদের অনেক দূর দূরত্বে যেতে হয় এবং দূরত্ব দৌড়ানোর ক্ষেত্রে প্রতিটি অতিরিক্ত পাউন্ড একটি অভিশাপ। এই অভিজ্ঞাত প্রতিযোগিতায় মাইকেল ফেল্স যদি অংশ নেন তাহলে দৌড়ের শুরু থেকেই তিনি বাদ পরে যাবেন।

একইভাবে এল গ্যয়েরোজ ইতিহাসের অন্যতম সেরা দৌড়বিদ হতে পারেন, তবে এটা সন্দেহজনক যে তিনি কখনও অলিম্পিকে সাঁতার হিসাবে যোগ্যতা অর্জন করতে পারবেন। ১৯৭৬ সাল থেকে পুরুষদের ১৫০০ মিটার দৌড়ে অলিম্পিক স্বর্ণপদক প্রাপ্তদের গড় উচ্চতা পাঁচ ফুট, দশ ইঞ্জিনিয়ার, পুরুষদের ১০০ মিটার মুক্ত সাঁতারে অলিম্পিক স্বর্ণপদক প্রাপ্তদের গড় উচ্চতা



অভ্যাস পরিবর্তনের সাথেও ঠিক তেমনি সত্য। অভ্যাসগুলো সম্পাদন করা সহজ এবং যখন তারা আপনার প্রাকৃতিক রোঁক এবং দক্ষতার সাথে সারিবদ্ধ হয় তখন আরও সন্তোষজনক হয়ে ওঠে। পুলের মাইকেল ফেল্লস বা রানিং ট্র্যাকের হিচাম এল গুয়েরোজের মতো আপনিও এমন একটি খেলতে চান যেখানে প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে রয়েছে।

এই কৌশলটি গ্রহণ করার জন্য সাধারণ একটি সত্যের গ্রহণযোগ্যতা প্রয়োজন; মানুষ বিভিন্ন নিজস্ব ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। কিছু মানুষ এই সত্যটি নিয়ে আলোচনা করতে পছন্দ করে না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনার জিনগুলো সাধারণত নির্দিষ্ট হয়ে রয়েছে মনে হয় এবং আপনি যে জিনিসগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না সেগুলো সম্পর্কে কথা বলা আনন্দদায়ক নয়। এছাড়াও জৈবিক নির্ধারণের মতো বাক্যাংশগুলো এটিকে শোনায় যে, কেবলমাত্র নির্দিষ্ট ব্যক্তিরা সাফল্যের জন্য নির্ধারিত হয় এবং অন্যরা ব্যর্থতায় ডুবে থাকে। তবে আচরণে জিনের প্রভাব সম্পর্কে এটি কেবলমাত্র একটি প্রাথমিক দৃষ্টিভঙ্গি।

জেনেটিক্সের শক্তি তাদের অন্যতম দুর্বলতা। জিনগুলো সহজেই পরিবর্তন করায়না, যার অর্থতারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে। আপনি যদি কোনো বাস্কেটবল দিয়ে গোল করতে চান তবে সাত ফুট লম্বা হওয়া খুব দরকারি। আপনি যদি শারীরিক ক্রিয়া অভ্যাসের রুটিন সম্পাদন করতে চান তবে সাত ফুট লম্বা হওয়া একটি দুর্দান্ত বাধা। আমাদের পরিবেশটি আমাদের জিনের উপযোগিতা এবং আমাদের প্রাকৃতিক প্রতিভার উপযোগিতা নির্ধারণ করে। যখন আমাদের পরিবেশ পরিবর্তিত হয়, তখন সেই গুণাবলিও পরিবর্তিত হয়।



প্রসঙ্গের উপর খুব বেশি নির্ভরশীল।

যেকোনো প্রতিযোগিতামূলক ক্ষেত্রের শীর্ষে থাকা ব্যক্তিরা কেবল ভাল প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নন, তারা এই কাজের জন্যও উপযুক্ত। আর এ কারণেই, আপনি যদি সত্যই দুর্দাত্ত হতে চান তবে মনোসংযোগ করার জন্য সঠিক জায়গা নির্বাচন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সংক্ষেপে বলতে হয় জিনগুলো আপনার ভাগ্য নির্ধারণ করে না। তারা আপনার সুযোগের ক্ষেত্রগুলো নির্ধারণ করে।

চিকিৎসক গ্যাবার মেট একটি নোটে বলেছিলেন, “জিনরা প্রভাব বিস্তার করতে পারে তবে তারা পূর্বনির্ধারণ করতে পারে না।” আপনার যে ক্ষেত্রগুলোতে জেনেটিকভাবে সাফল্যের সম্ভাবনার মধ্যে রয়েছে সেগুলোর মধ্যে আপনার অভ্যাসগুলোর সম্মোষজনক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। মূল কথা হলো, আপনার সেই ক্ষেত্রগুলোর দিকে আপনার প্রচেষ্টাকে নির্দেশ করা জরুরি যেগুলো আপনাকে একইসাথে উত্তেজিত করে এবং আপনার প্রাকৃতিক দক্ষতার সাথে মেলে, আপনার দক্ষতার সাথে আপনার উচ্চাকাঞ্চকাকে সারিবদ্ধ করে তোলে। সুস্পষ্ট প্রশ্নটি হলো, “আমার পক্ষে কোথায় সম্ভাবনা রয়েছে তা আমি কীভাবে আবিষ্কার করব? আমার জন্য উপযুক্ত সুযোগগুলো এবং অভ্যাসগুলো কীভাবে চিহ্নিত করব?” আমরা প্রথমে যে উত্তরাটির সন্ধান করব তা হলো আপনার ব্যক্তিত্বকে বোঝা।

আপনার ব্যক্তিত্ব আপনার অভ্যাসগুলোকে কীভাবে সাফল্য দেয়

আপনার জিনগুলো প্রতিটি অভ্যাসের পেছনে থেকে কাজ করছে। প্রকৃতপক্ষে



চাপের ঘটনায় আপনি কতটা দূর্বল বা প্রতিরোধী হন, কতটা সক্রিয় বা প্রতিক্রিয়াশীল হয়ে পড়েছিলেন, এমনকি কনসাটে অংশ নেওয়ার মতো সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার সময় আপনি কতটা মোহিত বা বিরক্ত বোধ করেছেন তার একটি শক্ত জিনগত উপাদান রয়েছে। লন্ডনের কিংস কলেজের আচরণগত জিনতত্ত্ববিদ রবার্ট প্লোমিন যেমন আমাকে বলেছিলেন, “এখন আমরা সেই অবস্থানটিতে এসে আমাদের পরীক্ষা করা বন্ধ করে দিয়েছি যেখানে আমরা আক্ষরিক অথেই একটিও এমন আচরণ খুঁজে পাই না যেটি নেই আমাদের জিন দ্বারা প্রভাবিত নয়।”

একত্রিত হয়ে আপনার জিনগত বৈশিষ্ট্যের অনন্য জোটবন্ধ দল আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তিত্বের মানুষ করে তোলে। আপনার ব্যক্তিত্ব হলো বৈশিষ্ট্যের ঝাঁক যা পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতি অনুসারে ধারবাহিকতা বজায় রাখে।

ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলোর মধ্যে সবচেয়ে প্রমাণিত বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণটি ‘বিগ ফাইভ’ নামে পরিচিত, যা জিনগত আচরণকে পাঁচটি বর্ণনায় ভেঙে দেয়।

১. অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা; একদিকে কৌতৃহলী এবং উদ্ভাবক অপর প্রাণ্তে সতর্ক এবং ধারবাহিক।
২. আন্তরিকতা; সহজ ও স্বতঃস্ফূর্ত থেকে সংগঠিত এবং দক্ষ।
৩. বহিমুখীতা; বহির্গামী এবং উদ্যমী থেকে একাকী ও গন্তব্য (আপনি সন্তুষ্ট এগুলোকে বহিমুখী বনাম অন্তর্মুখী হিসাবে জানেন)।
৪. সম্মতিযোগ্যতা; চ্যালেঞ্জিং ও বিচ্ছিন্নতা থেকে বন্ধুত্বপূর্ণ এবং সহানুভূতিশীল।
৫. নিউরোটিসিজম; উদ্বিগ্ন এবং সংবেদনশীল থেকে আত্মবিশ্বাসী, শান্ত ও স্থিতিশীল।



হওয়ার সাথে সাথে বহিমুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যাঁরা মুখ ফিরিয়ে নিয়েছিলেন তাদের অন্তমুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

যেসব মানুষের আন্তরিকতা বেশি তারা বিনয়ী, বিবেচ্য এবং উষ্ণ। তাদের উচ্চতর প্রাকৃতিক অক্সিটোসিন স্তর রয়েছে, অক্সিটোসিন একটি হরমোন, যা সামাজিক বন্ধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, আস্থার অনুভূতি বাড়ায় এবং হতাশার প্রাকৃতিক প্রতিষেধক হিসাবে কাজ করতে পারে। আপনি সহজেই কল্পনা করতে পারেন যে কীভাবে বেশি অক্সিটোসিনযুক্ত কোনও ব্যক্তি আপনাকে ধন্যবাদ নেট লেখার বা সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজনের মতো অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আগ্রহী হতে পারে।

তৃতীয়উদাহরণ হিসাবে, নিউরোকোটিজমকে বিবেচনা করুন, এটি এমন এক ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য যা প্রত্যেক মানুষেরই থাকে তবে কম-বেশি হয়।

নিউরোকোটিজম যাদের বেশি সেইসব মানুষ অন্যদের চেয়ে বেশি উদ্বিগ্ন এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। এই বৈশিষ্ট্যটি অ্যামিগডালা- মস্তিষ্কের যে অংশটি হৃরুকি লক্ষ্য করার জন্য দায়ী তার সংবেদনশীলতার সাথে যুক্ত হয়েছে। অন্য কথায় যেসব মানুষ তাদের পরিবেশে নেতৃত্বাচক সংকেতের প্রতি বেশি সংবেদনশীল তাদের নিউরোটিকিজমে উচ্চতর স্ক্রোর হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আমাদের অভ্যাসগুলো সম্পূর্ণরূপে আমাদের ব্যক্তিত্ব দ্বারা নির্ধারিত হয় না, তবে কোনও সন্দেহ নেই যে আমাদের জিনগুলো একটি নির্দিষ্ট দিকে আমাদের ধাক্কা দেয়। আমাদের গভীরে থাকা প্রাকৃতিক আচরণের শিকড়গুলো কিছু মানুষের পক্ষে অন্যের চেয়ে কিছু আচরণ সহজ করে তোলে। আপনাকে এই পার্থক্যের জন্য ক্ষমা চাইতে বা তাদের সম্পর্কে দোষী বোধ করার দরকার



যা আমরা অধ্যায় এবং ১২ তে আলোচনা করেছি)।

অর্থাৎ আপনার অভ্যাসটি আপনার ব্যক্তিত্বের জন্য গড়ে তোলা উচিত। বড় বিল্ডারের মতো ব্যায়াম করতে আপনার ভাল নাও লাগতে পারে, তবে আপনি যদি পাহাড়ে ওঠা বা সাইকেল চালানো বা দড়িতে ঝোলা পছন্দ করেন তবে আপনার অনুশীলনের অভ্যাসটি আপনার আগ্রহের কথা ভেবে সেভাবেই রূপ দিন। যদি আপনার বন্ধু স্বল্প-ক্যালোরির ডায়েট অনুসরণ করে তবে আপনি দেখতে পান যে লো-ফ্যাট বা কম চর্বিযুক্ত খাদ্য আপনার জন্য ভাল কাজ করছে, তাহলে আপনি সেটাই অনুসরণ করুন। আপনি যদি আরও পড়তে চান তবে কখনোই এটা ভেবে লজ্জিত হবে না যে আপনার প্রবন্ধ-নিবন্ধের চেয়ে রোমান্টিক উপন্যাস পড়তে বেশি ভাল লাগে। যা আপনাকে মুক্ত করে তা-ই পড়ুন। আপনাকে যে অভ্যাসগুলো অন্যরা তৈরি করতে বলে সেগুলোই আপনাকে তৈরি করতে হবে না। সর্বাধিক জনপ্রিয় অভ্যাসটি নয়, যে অভ্যাসটি আপনার পক্ষে সবচেয়ে বেশি উপযুক্ত তা বেছে নিন।

প্রতিটি অভ্যাসের একটি সংক্রণ রয়েছে যা আপনার জন্য আনন্দ এবং সন্তুষ্টি বয়ে আনতে পারে। এগুলো খুঁজুন। অভ্যাসগুলোর সাথে লেগে থাকার জন্য সেগুলো উপভোগ্য হওয়া খুব জরুরি। এটিই চতুর্থ সূত্রের মূল ধারণা।

আপনার ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী অভ্যাসকে সংক্রণ করা একটি ভাল শুরু হতে পারে, তবে এখানেই গল্পের শেষ নয়। আসুন, আমরা আমাদের প্রাকৃতিক সুবিধাগুলো এবং পরিস্থিতিগুলোর সন্ধান এবং ডিজাইনের দিকে মনোযোগ দিই।

কোন ক্ষেত্রে আমার ভাল করার সন্তানা বেশি তা



লোকেরা নির্দিষ্ট অঞ্চলে মেধাবী তারা সেই কাজে আরও দক্ষ হতে থাকে এবং তারপরে একটি ভাল কাজ করার জন্য প্রশংসিত হয়। তারা উৎসাহিত হয় কারণ তারা সেই ক্ষেত্রটিতে অগ্রগতি করেছে যেখানে অন্যরা ব্যর্থ হয়েছে এবং যেহেতু তারা আরও মূল্য এবং আরও বড় সুযোগের সাথে পুরস্কার পায়, যা কেবল তাদেরকেই সুখী করে না বরং আরও উন্নতমানের কাজের দিকে চালিত করে। এটি একটি পুণ্যচক্র।

সঠিক অভ্যাসটি বেছে নিন এবং অগ্রগতি সহজ। ভুল অভ্যাসটি বেছে নিন এবং জীবন সংগ্রাম ও কষ্টের।

আপনি সঠিক অভ্যাসটি কীভাবে বেছে নেবেন? প্রথম পদক্ষেপটি আমরা তৃতীয় সূত্রের প্রসঙ্গে আলোচনা করেছি; একে সহজ করুন। অনেক ক্ষেত্রে, মানুষ যখন ভুল অভ্যাসটি বেছে নেয়, তার সহজ অর্থ হলো তারা এমন অভ্যাসটি বেছে নিয়েছিল যা খুব কঢ়িন। যখন একটি অভ্যাস সহজ হয়, আপনার সফল হওয়ার সন্তান বেশি থাকে। আপনি যখন সফল হন তখন আপনার সন্তুষ্ট হওয়ার সন্তান বেশি থাকে। তবে বিবেচনার জন্য আরও একটি স্তর রয়েছে। দীর্ঘমেয়াদে আপনি অগ্রসর হতে এবং উন্নতি অব্যাহত রাখলে যেকোনো ক্ষেত্র চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে। এক পর্যায়ে আপনাকে আপনার দক্ষতা অর্জনের জন্য সঠিক খেলাটি খেলছেন কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে। আপনি কীভাবে তা বুঝবেন?

সর্বাধিক প্রচলিত পদ্ধতি হচ্ছে পরীক্ষা এবং ত্রুটি। অবশ্যই, এই কৌশলটি নিয়ে একটি সমস্যা রয়েছে; জীবন খুব ছোট। আপনার প্রতিটি পেশা চেষ্টা করে দেখার, প্রত্যেক যোগ্য ব্যাচেলরের সাথে ডেট করার বা প্রতিটি বাদ্যযন্ত্র



আর্টস বা উদার শিল্পকলা। ব্যবসায় একে স্প্লিট টেস্টিং বা বিভক্তকরণ পরীক্ষা বলা হয়। লক্ষ্যটি হলো অনেক সম্ভাবনা চেষ্টা করে দেখার, বিস্তৃত ধারণাগুলোর উপর গবেষণা করা এবং একটি সম্ভাবনাময় ক্ষেত্র আবিষ্কার করা।

অনুসন্ধানের এই প্রাথমিক সময়কালের পরে, আপনি খুঁজে পাওয়া সেরা সমাধানটিতে আপনার মনোযোগ স্থানাঞ্চর করুন তবে মাঝে মাঝে পরীক্ষা চালিয়ে যান। যথাযথ ভারসাম্য নির্ভর করে আপনি জয়ী হচ্ছেন কিনা তার উপর। আপনি যদি বর্তমানে জিততে থাকেন তাহলে ক্রমাগত সেই বিশ্লেষণ কাজে লাগাতে থাকুন। আপনি যদি বর্তমানে হারতে থাকেন তবে আপনি ক্রমাগত অনুসন্ধান চালিয়ে যান।

দীর্ঘমেয়াদে সম্ভবত সেই কৌশলটির উপরে কাজ করা সবচেয়ে কার্যকর যেটি প্রায় ৮০ থেকে ৯০ শতাংশসময়ে সেরা ফলাফল প্রদান করছে বা করবে এবং বাকি ১০ থেকে ২০ শতাংশ নিয়ে অন্বেষণ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত। গুগল তাদের কর্মচারীদের কাজের সপ্তাহগুলোর মধ্যে ৮০% তাদের অফিসিয়াল কাজের জন্য এবং ২০ শতাংশ তাদের পছন্দের প্রকল্পগুলোতে ব্যয় করতে বলে থাকে, এর ফলশ্রুতিতেই অ্যাডওয়ার্ডস এবং জিমেইলের মতো দুর্দাত পণ্য তৈরি হয়েছে।

সর্বোত্তম পদ্ধতি নির্ভরকরে আপনার কতটা সময় রয়েছে তার উপর। আপনার যদি ক্যারিয়ারের শুরুতে অনেকের মতো অনেক সময় থাকে তবে এটি অন্বেষণ করা ও বিশ্লেষণ করা বুদ্ধিমানের কাজ, কারণ একবার আপনি যদি সঠিক জিনিসটি খুঁজে পান, তবে এটির কাজে লাগানোর জন্য আপনার কাছে এখনও যথেষ্ট সময় রয়েছে। যদি আপনাকে সময়ের জন্য চাপ দেওয়া হতে



বিস্তৃত ক্ষেত্রগুলোতে ক্রমাগত সংকীর্ণ হতে চাওয়ার জন্য।

আমার কাছে কোনটি মজা লাগে যা অন্যের জন্য অধিক পরিশ্রমের বলে মনে হয়?

আপনি কোনো কাজের জন্য উপযুক্ত কিনা তার চিহ্নটি আপনি এটি পছন্দ

করেন কিনা তা নয় বরং আপনি এই কাজের বেদনাকে অন্যান্যদের চেয়ে

সহজতরভাবে পরিচালনা করতে পারবেন কিনা তার উপর নির্ভর করে।

আপনি কখন নিজেকে উপভোগ করছেন, যখন অন্যেরা অভিযোগ করছেন?

যে কাজ আপনাকে কম কষ্ট দেয় এবং অন্যদের বেশি কষ্ট দেয় তা-ই হলো

সেই কাজ যার জন্য আপনি তৈরি হয়েছেন।

কোন কাজটি করতে গিয়ে আমার সময়ের খেয়াল থাকে না?

প্রবাহ হলো এমনটি মানসিক অবস্থা, সেখানে যখন আপনি প্রবেশ করেন সে

সময় আপনি যখন হাতের কাজটির দিকে এত মনোনিবেশ করেন যে পৃথিবীর

বাকি অংশগুলো জ্ঞান হয়ে যায়। সুখ এবং শীর্ষ পারফরম্যান্সের এই মিশ্রণটি

হলো খেলোয়াড় এবং পারফরমাররা যখন ‘বলয়ের অভ্যন্তরে’ থাকেন তখন।

কোনও প্রবাহের পরিস্থিতি অনুভব করা এবং কমপক্ষে কিছুটা সন্তুষ্টি না পাওয়া
প্রায় অসম্ভব।

কোথায় আমি গড়পড়তা ব্যক্তিদের চেয়ে বেশি ভাল ফলাফল করছি?

আমরা ক্রমাগত আমাদের চারপাশের লোকদের সাথে নিজেদের তুলনা করছি

এবং তুলনাটি যখন আমাদের পক্ষে হয় তখন কোনও আচরণ সন্তুষ্ট হওয়ার

সন্তাবনা বেশি থাকে। আমি যখন jamesclear.com এ লেখা শুরু করি তখন

আমার ইমেইল তালিকাটি খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেয়েছিল। আমি কী করছিলাম তা

সম্পর্কে পুরোপুরি নিশ্চিত ছিলাম না। তবে আমি জানতাম যে, ফলাফলগুলো



প্রত্যাশা করে তা উপেক্ষা করুন। নিজের ভিতরে দেখুন এবং জিজ্ঞাসা করুন, “আমার কাছে কী সবার চেয়ে সহজ ভাবেই ভাল পারি? কোন কাজটি আমাকে বেঁচে থাকার অনুভূতি দিয়েছে? আমি কখন আসল আমার মতো অনুভব করেছি?” কোনও অভ্যন্তরীণ রায় বা লোক-সন্তুষ্টির জন্য নয়। দ্বিতীয় অনুমান বা স্ব-সমালোচনা নেই। কেবল স্বতঃস্ফূর্ততা এবং উপভোগের অনুভূতি। যখনই আপনি খাঁটি এবং আসল অনুভব করবেন কোন কাজে, তখনই আপনি সঠিক চলার পথ খুঁজে পাবেন।

সত্যি কথা বলতে এই প্রক্রিয়াটির কিছুটা কেবল ভাগ্য। মাইকেল ফেল্লস এবং হিচাম এল গ্রয়েরোজ খুব বিরল এমন একটি সামান্য দক্ষতার সাথে জন্মগ্রহণ করেছিলেন যা সমাজের দ্বারা অত্যন্ত মূল্যবান এবং সেই দক্ষতার জন্য আদর্শ পরিবেশ পেয়েছেন। আমাদের সকলের এই গ্রহে সীমিত সময় রয়েছে এবং আমাদের মধ্যে সত্যই দুর্দান্ত যারা তারা কেবল কঠোর পরিশ্রমই করে না বরং আমাদের চেয়ে ভাগ্যবান সুযোগগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সৌভাগ্যও তাদের হয়েছে।

তবে আপনি যদি ভাগ্যের উপর এটা ছেড়ে দিতে না চান তাহলে কী হবে? আপনি যদি এমন কোন কাজ খুঁজে না পান যা আপনার পক্ষে সৌভাগ্য সংযুক্ত করবে; তাহলে সেটা তৈরি করুন। ডিলবাট্টের কার্টুনিস্ট স্কট অ্যাডামস বলেছেন, “প্রত্যেকের কমপক্ষে এমন কয়েকটি ক্ষেত্র রয়েছে যেখানে তারা কিছুটা চেষ্টা করে শীর্ষ ২৫% এর একজন হতে পারে। আমার ক্ষেত্রে আমি বেশিরভাগ লোকের চেয়ে ভাল আঁকতে পারি তবে আমি খুব কমই একজন শিল্পী। আমি গড়পড়তা কৌতুক অভিনেতা যিনি এটিকে কখনও বড় করেন না।”



আপনি যখন ভাল হয়ে জিততে পারবেন না, তখন আপনি আলাদা হয়ে জিততে পারবেন। আপনার দক্ষতার সংমিশ্রণদ্বারা, আপনি প্রতিযোগিতার স্তর ত্রাস করেন, যা সামনে দাঁড়ানো সহজ করে তোলে। নিয়মগুলো পুনর্লিখন করে আপনি জেনেটিক সুবিধার (বা কয়েক বছরের অনুশীলনে) যা প্রয়োজন তার সংক্ষিপ্তকরণ করতে পারেন। একজন ভাল খেলোয়াড় বাকি সবাই যে খেলাটি খেলছে সেখানে জয়ের জন্য কঠোর পরিশ্রম করে। একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় একটি নতুন খেলা তৈরি করে যা তাদের দুর্বলতাগুলো এড়িয়ে তাদের শক্তির পক্ষে থাকে।

কলেজে আমি আমার নিজস্ব বায়োমেকানিক্স ডিজাইন করেছি, যা পদাথবিজ্ঞান, রসায়ন, জীববিজ্ঞান এবং অ্যানাটমির সংমিশ্রণ ছিল। শীর্ষস্থানীয় পদাথবিজ্ঞান বা জীববিজ্ঞানে যাদের দক্ষতা ছিল তাদের মধ্যে দাঁড়ানোর মতো আমি যথেষ্ট স্মার্ট ছিলাম না, তাই আমি আমার নিজের খেলা তৈরি করেছি। এবং যেহেতু এটি আমার পক্ষে উপযুক্ত ছিল- আমি কেবলমাত্র আমার আগ্রহী পাঠ্যক্রমগুলোই নিয়েছি অধ্যয়নকে খুব পরিশ্রম বলে মনেই হয়নি। নিজেকে সবার সাথে তুলনা করার ফাঁদ এড়ানোর এটি সহজ উপায় ছিল। সর্বোপরি অন্য কেউ ক্লাসগুলোর আমারমতো একই সংমিশ্রণ নিচ্ছে না, তাই তারা আরও ভাল বা খারাপ ছিল কিনা কে বলতে পারে?

খারাপ জেনেটিক্সের ‘দুর্ঘটনা’ কাটিয়ে উঠার জন্য বিশেষত্ব বা একটি বিশেষ দক্ষতা অর্জন একটি শক্তিশালী উপায়। আপনি একটি নির্দিষ্ট দক্ষতা যত বেশি আয়ত্ত করবেন, অন্যরা আপনার সাথে প্রতিযোগিতা করা তত বেশি কঢ়িন। অনেক বড় বিল্ডাররা গড় কুস্তিগীরের চেয়ে শক্তিশালী, তবে কুস্তি



ডিম কিনা তা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না তবে আপনি এমন খেলা খেলার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যেখানে শক্তি বা নরম হওয়া ভাল। আপনি যদি আরও অনুকূল পরিবেশ খুঁজে পেতে পারেন তবে আপনার পক্ষে সম্ভাবনার বিরোধিতা এমন একটি থেকে পরিস্থিতি রূপান্তর করে যেখানে সম্ভাবনা আপনার পক্ষে রয়েছে এমন পরিস্থিতিতে উন্নিত হওয়া সম্ভব।

কীভাবে আপনার জিনগুলো থেকে সর্বোচ্চ প্রাপ্তি নিশ্চিত করবেন আমাদের জিন কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটি স্পষ্ট করে। তারা আমাদের কী কঠোর পরিশ্রম করতে হবে তা জানায়। একবার আমাদের শক্তিগুলোর উপলব্ধি হয়ে গেলে, আমরা জানি যে আমাদের সময় এবং শক্তি কোথায় ব্যয় করতে হবে। আমরা জানি যেকোনো ধরনের সুযোগগুলো সন্ধান করতে হবে এবং কোন ধরনের চ্যালেঞ্জগুলো এডানো উচিত। আমরা আমাদের স্বভাবটি যত ভাল বুঝতে পারি ততই আমাদের কৌশল তত উন্নত হতে পারে।

জৈবিক পার্থক্য অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। তবুও নিজেকে অন্য কারও সাথে তুলনা করার চেয়ে আপনি নিজের সম্ভাবনা পূরণ করছেন কিনা সেদিকে দৃষ্টি নিবন্ধ করা আরও উৎপাদনশীল। আপনার যেকোনো নির্দিষ্ট ক্ষমতার স্বাভাবিক যে সীমাবদ্ধতা রয়েছে তার আপনারসামর্থ্যের শীর্ষে পৌঁছানোর ব্যাপারে খুব বেশি কিছু করার নেই। মানুষ এই ব্যাপারটা নিয়ে এতেটা হতাশ হয় যে তাদের যে সীমাবদ্ধতা রয়েছে যে তারা খুব কমই তাদের অতিক্রম করে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা চালায়।

তাছাড়া আপনি যদি কাজটি না করেন তবে জিনগুলো আপনাকে সফল করতে



সংক্ষেপে আপনার অভ্যাস দীর্ঘকাল ধরে সন্তুষ্ট থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করার অন্যতম সেরা উপায় হলো আপনার ব্যক্তিত্ব এবং দক্ষতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণগুলো বেছে নেওয়া। যে জিনিসগুলো আপনার জন্য করা সহজ হয় তার পেছনে কঠোর পরিশ্রম করুন।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- আপনার সাফল্যের সন্তান সর্বাধিক করার রহস্য হলো প্রতিযোগিতার সঠিক ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়া।
- সঠিক অভ্যাসটি বেছে নিন এবং অগ্রগতি সহজ। ভুল অভ্যাসটি বেছে নিন এবং জীবন সংগ্রামের।
- জিনিসগুলো সহজেই পরিবর্তন করা যায় না, যার অর্থ তারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে।

অভ্যাসগুলো যখন আপনার প্রাকৃতিক দক্ষতার সাথে সারিবদ্ধ হয় তখন সহজ হয়।

- আপনার পক্ষে উপযুক্ত এমন অভ্যাসগুলো বেছে নিন।
- এমন একটি খেলা খেলুন যা আপনার শক্তির পক্ষে, আপনি যদি এমন কোনও খেলা খুঁজে না পান যা আপনার অনুকূলে, তাহলে একটি তৈরি করুন।
- জিন কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটি স্পষ্ট করে। তারা আমাদের কীসের উপর কঠোর পরিশ্রম করতে হবে তা জানায়।



অধ্যায় ১৯

গোল্ডিলকস্ এর সূত্র : কীভাবে জীবন ও কর্মে অনুপ্রাণিত থাকবেন

১৯৫৫ সালে যখন ডিজিনিল্যান্ড সবেমাত্র ক্যালিফোর্নিয়ার আনাহিমে খুলেছিল, সেসময় দশ বছর বয়সী একটি ছেলে সেখানে এসে চাকরির জন্য জিঙ্গোসা করেছিল। তখন শ্রম আইন ততোটা কঠোর ছিল না, যে কারণে ছেলেটি প্রতি গাইড বুক ৫০ সেন্ট এর বিনিময়ে বিক্রি করার চাকরির ব্যবস্থা করতে সক্ষম হয়েছিল।

এক বছরের মধ্যেই তিনি ডিজনির ম্যাজিক শপটিতে স্থানান্তরিত হয়েছিলেন, যেখানে তিনি প্রবীণ কর্মীদের কাছ থেকে কিছু যাদু কৌশল শিখেছিলেন। তিনি রসিকতা নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছিলেন এবং দর্শনার্থীদের কাছে একটি নির্দিষ্ট রুটিনে তা উপস্থাপন করতেন। শীত্বই তিনি আবিষ্কার করলেন যে তিনি যা পছন্দ করতেন তা যাদু দেখানো নয় বরং তিনি পছন্দ করতেন দর্শকের



সংক্ষিপ্ত ছিল। তিনি পাঁচ মিনিটেরও বেশি সময় মঞ্চে খুব কমই ছিলেন। ভিড়ের বেশিরভাগ লোক মনোযোগ দেওয়ার চেয়ে বন্ধুদের সাথে কথা বলতে এবং মদ্যপান করতে ব্যস্ত ছিল। এক রাতে তিনি আক্ষরিকভাবে একটি খালি ক্লাবে তার রুটিন স্ট্যান্ড আপ কমেডি সরবরাহ করেছিলেন।

তার কাজ হয়তো তেমন আকর্ষণীয় ছিল না, তবে সন্দেহ ছিল না যে তিনি আরও ভাল হয়ে উঠেছিলেন। তার প্রথম রুটিনগুলো কেবল এক বা দুই মিনিট স্থায়ী হত। হাই স্কুল থেকে, তার উপস্থাপনা পাঁচ মিনিটে প্রসারিত হয়েছিল এবং কয়েক বছর পরে দশ মিনিটের শো, উনিশ বছর বয়সে, তিনি একবারে বিশ মিনিটের জন্য সাপ্তাহিক পারফর্ম করেছিলেন। প্রতিদিনের রুটিনকে যথেষ্ট দীর্ঘ করার জন্য শো চলাকালীন তাঁকে তিনটি কবিতা পড়তে হয়েছিল, তবে তার দক্ষতাঅব্যাহত ছিল।

তিনি আরও এক দশক "পরীক্ষা" সামগ্র্য এবং অনুশীলন কাটিয়েছিলেন। তিনি টেলিভিশন লেখক হিসাবে একটি চাকরি নিয়েছিলেন এবং ধীরে ধীরে তিনি টক শোতে নিজের উপস্থিতি অবতরণ করতে সক্ষম হন। ১৯৭০ এর দশকের মাঝখানে, তিনি রাতের অনুষ্ঠান এবং শনিবার রাতের লাইভের নিয়মিত অতিথি হওয়ার জন্য চেষ্টা করেছিলেন।

অবশেষে প্রায় পনেরো বছর কাজ করার পর যুবকটি খ্যাতিতে উঠে এলো। তিনি তেতোল্লিশ দিনে ষাটটি শহর ভ্রমণ করেছিলেন। তারপর আশি দিনের মধ্যে বাহাতুর শহর। তারপরে পঁচাশি শহর নববই দিনে। ওহিওর একটি শোতে ১৮,৬৯৫ জন উপস্থিতি ছিলেন। নিউ ইয়র্কে তাঁর তিন দিনের শোয়ের জন্য আরও ৪৫,০০০ টিকিট বিক্রি হয়েছিল। তিনি তার পেশায় শীর্ষে উঠে পিঙ্কেলে হেঁ সঁ মানুষ কানে কৌ কৌ হেঁ



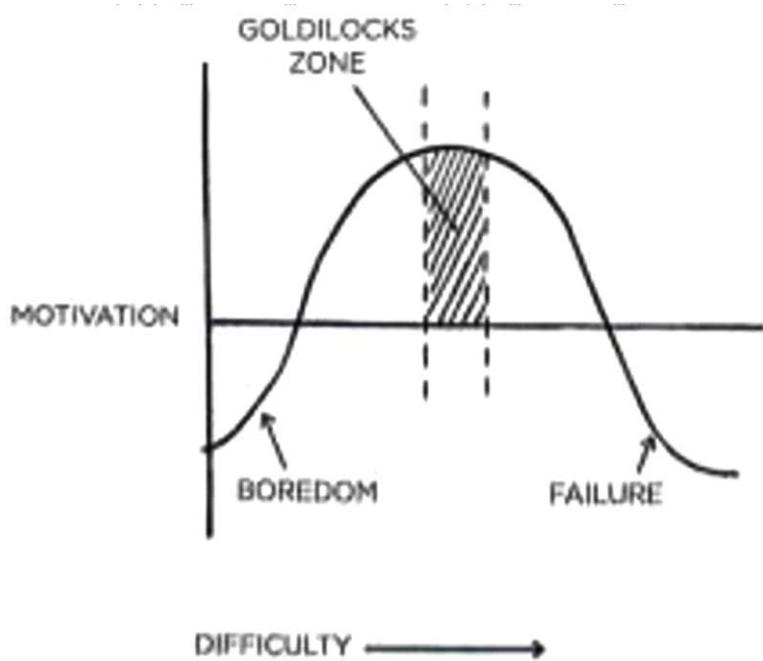
মানুষকে না হাসতে দেখার মত ব্যর্থতা অনেক মানুষের হৃদয়ে ভয় সৃষ্টি করতে পারে এবং তবুও সিটিভ মাটিন আঠারো বছর ধরে প্রতি সপ্তাহে এই ভয়ের মুখোমুখি হয়েছিলেন। তাঁর কথায়, “১০ বছর শেখার জন্য ব্যয় করা, ৪ বছর সেই শিক্ষাকে পরিশোধনের জন্য ব্যয় করা এবং ৪ বছর অসাধারণ সাফল্যের অংশহিসাবে।”

মাটিনের মতো কিছু লোক কেন তাদের অভ্যাসের সাথে লেগে থাকে- তা রসিকতা অনুশীলন হোক বা কাঁটুন আঁকা বা গিটার বাজানো যাই হোক না কেন- যেখানে আমাদের বেশিরভাগই অনুপ্রাণিত হওয়ার জন্য লড়াই করে? আমরা কীভাবে এমন অভ্যাসগুলো ডিজাইন করব যা আমাদের জ্ঞান হয়ে যাওয়ার পরিবর্তে টেনে দাঁড় করিয়ে দেবে। বিজ্ঞানীরা বহু বছর ধরে এই প্রশ্নটি অধ্যয়ন করছেন। এখনও শেখার মতো অনেক কিছুই রয়েছে, তবে সর্বাধিক ধারাবাহিক অনুসন্ধানগুলোর মধ্যে একটি হলো : অনুপ্রেরণা বজায় রাখা এবং আকাঙ্ক্ষার চূড়ান্ত মাত্রা অর্জনের উপায়টি হচ্ছে ‘কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধা’ এর সংশোধনে কাজ করা।

মানব মস্তিষ্ক একটি চ্যালেঞ্জ পছন্দ করে, তবে কেবলমাত্র যদি এটি সমস্যাটির সর্বোত্তম অঞ্চলের মধ্যে থাকে। আপনি যদি টেনিসকে ভালোবাসেন এবং চার বছরের বাচ্চার বিরুদ্ধে কোনও সিরিয়াস ম্যাচ খেলতে চেষ্টা করেন, আপনি দ্রুত বিরক্ত হয়ে যাবেন। এটা খুব সহজ। আপনি প্রতিটি পয়েন্ট জিতবেন। বিপরীতে আপনি যদি রজার ফেদেরার বা সেরেনা উইলিয়ামসের মতো পেশাদার টেনিস খেলোয়াড় খেলেন তবে আপনি খুব দ্রুত অনুপ্রেরণা হারাবেন কারণ ম্যাচটি খুব কঠিন।

বিনিয়োগ করে ফেলেন। এটি কেবল পরিচালনা যোগ্য অসুবিধার একটি চ্যালেঞ্জ এবং এটি গোল্ডিলক্স নিয়মের একটি প্রধান উদাহরণ।
 গোল্ডিলক্স সূত্রজানিয়েছে যে, মানুষের অভিজ্ঞতা সর্বাধিক অনুপ্রেরণা তখনই পায় যখন সে তার যোগ্যতার সমাঙ্গস্যে থাকা বা যোগ্যতা থেকে খানিকটা উপরে থাকা কাজগুলো সম্পাদন করে। খুব কঠিন নয়। খুব সহজও নয়।
 একদম সঠিক।

গোল্ডিলক্স এর সূত্র



চিত্র ১৫ : সর্বাধিক অনুপ্রেরণা ঘটে যখন কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন। মনোবিজ্ঞানের গবেষণায় এটি ইয়র্কস ডডসন সূত্র নামে পরিচিত, যা উৎসাহের সর্বোত্তম স্তরটিকে উদাস এবং উদ্বেগের মধ্যবর্তী অবস্থান



করছিলেন তবে তিনি হাস্যরসের নিশ্চয়তা প্রাপ্ত কয়েকটি কৌতুকও
রেখেছিলেন। তাকে অনুপ্রাণিত করার জন্য পর্যাপ্ত বিজয় ছিল এবং তাকে
কঠোর পরিশ্রম করানোর জন্য পর্যাপ্ত ভুল ছিল।

আপনি যখন একটি নতুন অভ্যাস শুরু করছেন, আচরণটি যথাসন্ত্ব সহজ
করে রাখা জরুরি যাতে শর্তগুলো নিখুঁত না হলেও আপনি এটির সাথে লেগে
থাকতে পারেন। আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় সূত্র আলোচনা করার সময় এটি
একটি ধারণা যার আমরা বিশদ ব্যাখ্যা দেখেছিলাম।

একবার অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে তখনও ছোট উপায়ে অগ্রসর হওয়া
গুরুত্বপূর্ণ। এইসব সামান্য উন্নতি এবং নতুন চ্যালেঞ্জ আপনাকে অভ্যাসের
সাথে জড়িত রাখে এবং আপনি যদি ঠিক গোল্ডিলক্স জোনে আঘাত করেন
তবে আপনি একটি ফ্লো স্টেট বা প্রবাহের অবস্থা অর্জন করতে পারবেন।

একটি প্রবাহের অবস্থা হলো “জোনে বা কেন্দ্রবিন্দুতে” থাকার অভিজ্ঞতা এবং
কোনও ক্রিয়াকলাপে পুরোপুরি নিমগ্নতা। বিজ্ঞানীরা এই অনুভূতিটিকে
পরিমাপ করার চেষ্টা করেছেন। তারা দেখেছিল যে প্রবাহের অবস্থা অর্জন
করতে একটি কার্য অবশ্যই আপনার বর্তমান সামর্থ্যের চেয়ে প্রায় ৪ শতাংশ
বেশি হতে হবে। বাস্তব জীবনে সাধারণত এইভাবে কোনও ক্রমের অসুবিধার
পরিমাণ নির্ধারণ করা সম্ভব হয় না, তবে গোল্ডিলক্স্ সূত্র সম্পর্কে মূল ধারণাটি
রয়ে গেছে; অনুপ্রেরণা বজায় রাখার জন্য কেবল সামর্থ্যযোগ্য অসুবিধা
আপনার দক্ষতার প্রাপ্তে থাকা কিছু জিনিস ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য
গুরুত্বপূর্ণ। অনুপ্রাণিত থাকার জন্য পর্যাপ্ত অগ্রগতি অব্যাহত রাখার সময়
আপনাকে নিয়মিত চ্যালেঞ্জগুলোর সন্ধান করতে হবে যা আপনাকে আপনার



মনোসংযোগ করবেন

আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষ হওয়ার পরে, আমি একটি নতুন খেলা খুঁজছিলাম। আমি ভারোত্তোলনে দলে যোগ দিয়েছিলাম এবং একদিন একজন অভিজ্ঞাত কোচ আমাদের জিমটি পরিদর্শন করেছিলেন। দীর্ঘ ক্যারিয়ারে কয়েক হাজার অলিম্পিয়ানসহ তিনি হাজার হাজার খেলোয়াড়ের সাথে কাজ করেছিলেন। আমি নিজেকে পরিচয় করিয়ে দিয়েছিলাম এবং আমরা উন্নতির প্রক্রিয়া সম্পর্কে কথা বলতে শুরু করি।

“সেরা ক্রীড়াবিদ এবং অন্য সবার মধ্যে পার্থক্য কী?” আমি জিজ্ঞাসা করেছিলাম, “সত্যিকারের সফল মানুষ এমন কী করে যা অন্য সবাই করে না?” তিনি যে বিষয়গুলো আপনি আশা করতে পারেন তাই উল্লেখ করেছেন: জিনতত্ত্ব, ভাগ্য, প্রতিভা। তবে তারপরে তিনি এমন একটি কথা বলেছিলেন যা আমি প্রত্যাশা করছিলাম না; “একটা সময়ে এসে যারা প্রতিদিন প্রশিক্ষণের একদ্দেয়েমিকে সামলাতে পারে,, একই লিফট বারবার করতে পারে।”

তার উত্তর আমাকে অবাক করেছে কারণ এটি কাজের নৈতিকতা সম্পর্কে চিন্তাভাবনার এক ভিন্ন উপায়। মানুষ তাদের লক্ষ্যগুলোতে কাজ করতে “অনুপ্রাণিত” হওয়ার বিষয়ে কথা বলে। এটি ব্যবসা হোক বা খেলাধুলা বা শিল্প, আপনি মানুষকে এমন কথা বলতে শুনেছেন, “সমস্ত কিছু আবেগের দ্বারাই হয়।” অথবা, “আপনাকে সত্যই এটি করতে হবে।” ফলস্বরূপ, আমরা যখন মনোনিবেশ বা অনুপ্রেরণা হারাতে থাকি তখন আমাদের মধ্যে অনেকেই হতাশাগ্রস্ত হন কারণ আমরা মনে করি যে সফল লোকরা আবেগকে নিরবচ্ছিন্নভাবে জমা করে রাখতে পারেন। তবে এই কোচ বলেছিলেন যে



শিক্ষানবীশ স্তর পার হয়ে গেলে এবং আমরা যতটুকু আশা করছিলাম তা শিখে গেলে, আমাদের আগ্রহ কমে যেতে শুরু করে। কখনও কখনও এটি এর চেয়ে আরও দ্রুত ঘটে। আপনাকে যা করতে হবে তাহলো টানা কয়েক দিন জিমে যাওয়া বা সময়মতো বেশ কয়েকটিন্নগ পোস্ট প্রকাশ করা এবং চাইলে আপনি একদিনবাদও দিতে পারেন, তাহলে তেমনকিছু হবে না। সবকিছু ভালভাবে জায়গায় এগুচ্ছে, আছেন একদিন। ছুটি কাটানো যুক্তিযুক্ত করা সহজ কারণ আপনি ভাল

সাফল্যেরসবচেয়ে বড় হুমকি ব্যর্থতা নয় একধেয়েমি। আমরা অভ্যাসে বিরক্ত হই কারণ তারা আমাদের আনন্দ করা বন্ধ করে দেয়। একটা পর্যায়ে আমরা ফলাফল প্রত্যাশা করতে পারি এবং আমাদের অভ্যাসগুলোসাধারণ হয়ে উঠার সাথে সাথে আমরা অভিনবত্বের জন্য আমাদের অগ্রগতি লাইনচুজ্য করতে শুরু করি। সম্ভবত এ কারণেই আমরা কখনই শেষ না হওয়া চক্রে আটকে যাই, এক এক্সারসাইজ থেকে পরেরটিতে। একটি ডায়েট থেকে আরেকটিতে, একটি ব্যবসায়িক ধারণা থেকে পরবর্তীতে। অনুপ্রেরণার সামান্যতম নিমজ্জন অনুভব করার সাথে সাথে আমরা একটি নতুন কৌশল অনুসন্ধান করতে শুরু করি, এমনকি পুরানোটি এখনও কাজকরতে থাকলেও। যেমন : ম্যাকিয়াভেলি উল্লেখ করেছেন, “মানুষ নতুনত্বকে এমন মাত্রায় কামনা করে যে, যারা ভাল করছে তারাও যারা খারাপ কাজ করছে ঠিক তাদের মতোই পরিবর্তনের জন্য কামনা করছে।”

সম্ভবত এ কারণেই সর্বাধিক অভ্যাস তৈরির পথ্য হলো সেইগুলো যা অভিনবত্বের ধারাবাহিক রূপ সরবরাহ করে। ভিডিও গেমগুলো দৃশ্যমান



প্রকরণটি ডোপামিনের সর্বাধিক স্পাইক ঘটায়। সূতি পুনরুদ্ধারকে বাড়ায় এবং অভ্যাস গঠন ত্বরান্বিত করে।

পরিবর্তনীয় পুরস্কারগুলো একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে না- এটি হলো, যে লোকেরা আগ্রহী নয় এমন পুরস্কার তারা নিতে পারবে না, পরিবর্তনশীল বিরতিতে তাদের পুরস্কার দিন এবং আশা করুন এটি তাদের মন পরিবর্তন করবে তবে এগুলো আকাঙ্ক্ষা প্রশংসন করার এক শক্তিশালী উপায়, কারণ তারা ইতিমধ্যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছে, এই কারণে একযোগে মিহাস পায়।

সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ৫০/৫০ বিভাজনে আকাঙ্ক্ষা একটি সুমধুর কেন্দ্রবিন্দুতে ঘায়। আপনি যা চান তা অর্ধেক সময় পান। বাকি অর্ধেক সময় পান না। সন্তুষ্টি অনুভব করার জন্য আপনার কেবল পর্যাপ্ত “বিজয়” এবং আকাঙ্ক্ষার অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য যথেষ্ট “পরাজয়” প্রয়োজন। এটিই গোল্ডিলকস্ সূত্র অনুসরণ করার একটি সুবিধা। আপনি যদি ইতিমধ্যে কোনও অভ্যাসে আগ্রহী হন, তবে কেবল পরিচালনা যোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জ নিয়ে কাজ করা বিষয়গুলোকে আকর্ষণীয় রাখার একটি ভাল উপায়।

অবশ্যই সমস্ত অভ্যাসেরই পরিবর্তনশীল পুরস্কার উপাদান থাকে না এবং আপনি সেগুলো চান না। গুগল যদি মাঝে মধ্যে কার্যকর অনুসন্ধান ফলফল দিত এবং বেশিরভাগ সময়েই দিতে না পারত তাহলে আমি খুব তাড়াতাড়ি গুগল বাদে অন্য সার্চ ইঞ্জিনে চলে যেতাম, যদি উবার-এ আমার ট্রিপগুলোর মধ্যে অর্ধেকসফল হতো, তাহলে আমি তাদের পরিসেবাটি আরও দীর্ঘকালীন ব্যবহার করার ব্যাপারে সন্দেহ পোষণ করতাম এবং যদি আমি প্রতি রাতে আমার দাঁত ফ্লাসিং করি এবং কেবলমাত্র মাঝে মধ্যে পরিস্কার মুখ পাই, তবে



স্বপ্নগুলো পূরণ করতে চাই, তবে আপনি কীসে উন্নত হওয়ার চেষ্টা করছেন তা বিবেচনাধীন নয়, আপনি যদি কাজটি কেবল সুবিধাজনক বা উত্তেজনাপূর্ণ অবস্থাতেই করে থাকেন, তবে আপনি উল্লেখযোগ্য ফলাফল অর্জনের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কখনও সামঞ্জস্য রাখতে পারবেন না।

আমি গ্যারান্টি দিতে পারি যে আপনি যদি কোনও অভ্যাস শুরু করেন এবং এটির সাথে লেগে থাকেন, তবে এমন কিছু দিন আসবে যখন আপনি নিজেকে ছেড়ে দেওয়ার মতো বোধ করবেন। আপনি যখন কোনও ব্যবসা শুরু করেন, এমন দিন আসবে যখন আপনার আর এটা করতে ইচ্ছা করবে না। আপনি যখন জিমে থাকবেন তখন এমন কিছু ব্যায়াম থাকবে যা আপনার শেষ করতে ইচ্ছা হবে না। যখন লেখার সময় হবে, এমন কিছু দিন থাকবে যখন আপনার টাইপ করতে ইচ্ছাহৰ্বে না। তবে বিরতিকর বা বেদনাদায়ক অনুভূত হওয়া স্বত্ত্বেও যখন কাজটি করার জন্য যখন পদক্ষেপ নেয়া-ই পেশাদার এবং অপেশাদারের মধ্যে পার্থক্য তৈরি করে।

পেশাদাররাসময়সূচীর সাথে লেগে থাকেন; অপেশাদাররা জীবন যেদিকে নিয়ে যায় সেদিকে যায়। পেশাদাররা তাদের কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ তা জেনে থাকে এবং উদ্দেশ্য নিয়ে এটির দিকে কাজ করে; অপেশাদাররা জীবনে কোন জরুরি অবস্থা আসলে এটা বন্ধ করে দেয়।

একজন লেখক এবং মেডিটেশনের শিক্ষক ডেভিড কেইন তার শিক্ষার্থীদের “ন্যায়-আবহাওয়া মেডিটেশন” (যখন ইচ্ছা হলো করলাম) এড়াতে উৎসাহিত করেন। একইভাবে আপনি একটি ন্যায়-আবহাওয়ার খেলোয়াড় বা ন্যায়-আবহাওয়ার লেখক বা ন্যায়-আবহাওয়ার কিছুই হতে চান না। কোনও



তবে আমি কখনই ইচ্ছা না করা সত্ত্বেও ব্যায়ামগুলো করেছি বলে অনুশোচনা করি না। অনেকগুলো নিবন্ধ আমার লিখতে ইচ্ছা করে না তবুও আমি শিডিউল অনুযায়ী ব্লগ প্রকাশের জন্য কখনও দুঃখ পাই না। অনেক দিন হয়েছে আমার মনে হয়েছে আজ একটু আরাম করি, কিন্তু তারপরেও আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কিছুতে কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য আমি কখনও আফসোস করি না।

চমৎকার হয়ে ওঠার একমাত্র উপায় হলো বারবার একই কাজ করে অঙ্গইনভাবে মুক্ত হওয়া। বিরতির প্রেমে পড়তে হবে আপনাকে।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

- গোল্ডিলক্স্ সূত্র জানিয়েছে যে, মানুষের অভিজ্ঞতা সর্বাধিক অনুপ্রেরণা তখনই পায় যখন সে তার যোগ্যতার সামঞ্জস্যে থাকা বা যোগ্যতা থেকে খানিকটা উপরে থাকা কাজগুলো সম্পাদন করে। খুব কঢ়িন নয়। খুব সহজও নয়। একদম সঠিক।
- সাফল্যের সবচেয়ে বড় হ্রাস ব্যর্থতা নয়, একঘেয়েমি।
- অভ্যাস যত বেশি পুরোনো এবং রুটিনমাফিক হয়ে যায়, সেগুলো তত কম আকর্ষণীয় এবং কম সন্তুষ্টিজনক হয়ে ওঠে। আমরা বিরক্ত হই।
- অনুপ্রেরণা বোধ করলে যে কেউ কঠোর পরিশ্রম করতে পারেন। কিন্তু কাজটি একঘেয়ে লাগা স্বত্ত্বেও চালিয়ে যাওয়ার দক্ষতাই পার্থক্য তৈরি করে।
- পেশাদাররা সময়সূচীর সাথে লেগে থাকেন; অপেশাদাররা জীবন যেদিকে নিয়ে যায় সেদিকে যায়।



অধ্যায় ২০

ভাল অভ্যাস তৈরির সমস্যাসমূহ

অভ্যাস দক্ষতা অর্জনের জন্য ভিত্তি তৈরি করে। দাবাতে, এটি কেবলমাত্র ঝুঁটিগুলোর প্রাথমিক গতিবিধির পরে কোনো খেলোয়াড় খেলার পরবর্তী স্তরের দিকে মনসংযোগ করতে পারেন। তথ্যের যত অংশ আমাদের সৃতিতে যুক্ত হয় তত আরও প্রচেষ্টা করার জন্য মস্তিষ্ক চিন্তাভাবনার মানসিক স্থানটি উন্মুক্ত করে। এটি যেকোনো প্রয়াসের জন্য সত্য। আপনি যখন সহজ কাজগুলো এত ভালভাবে জেনে যান যে আপনি চিন্তা না করেই সেগুলো সম্পাদন করতে পারেন, তখন আপনি আরও উন্নত বিশদগুলোতে মনোযোগ দিতে পারেন। এই প্রকারে অভ্যাসগুলো যেকোনো ধরনের শ্রেষ্ঠত্বের সাধনার মেরুদণ্ড। তবে অভ্যাসের সুবিধাগুলো ত্যাগের মাধ্যমে আসে। প্রথমদিকে, প্রতিটি পুনরাবৃত্তি সাবলীলতা, গতি এবং দক্ষতা বিকাশ করে। তবে তারপরে অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠলে আপনি প্রতিক্রিয়ার প্রতি কম সংবেদনশীল হয়ে ওঠেন। আপনি একদমে পনবাবত্তির চক্রে পадে যান। ভগগুলোকে



করতে পারি। অভ্যাসের খারাপ দিকটি হলো আপনি কিছু নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন এবং সামান্য ত্রুটির দিকে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করে দেন। আপনি ধরে নিচ্ছেন আপনি ভাল হয়ে যাচ্ছেন কারণ আপনি অভিজ্ঞতা অর্জন করছেন। বাস্তবে আপনি কেবল আপনার বর্তমান অভ্যাসকে আরও জোরদার করছেন, সেগুলো উন্নতি করছে না। এমনকি কিছু গবেষণা এটাও প্রমাণ করেছে যে, একবার দক্ষতা আয়ত্ত করা গেলে সাধারণত সময়ের সাথে পারফরম্যান্স কিছুটাহুস পায়।

সাধারণত পারফরম্যান্সে এই সামান্য নিমজ্জন উদ্বেগের কারণ নয়। আপনার দাঁত ব্রাশ করতে বা জুতা বেঁধে রাখার জন্য বা আপনার সকালে কাপের চা বানানোর ক্রমাগত উন্নতি করার জন্যআপনার কোনও পদ্ধতির দরকার নেই। এই জাতীয় অভ্যাসের সাথে যথেষ্ট ভালই, সাধারণত যথেষ্ট ভাল। তুচ্ছ পছন্দগুলোতেআপনি যতকম শক্তি ব্যয়করবেন, তত আপনি গুরুত্বপূর্ণগুলোর জন্য বেশি ব্যয় করতে পারবেন।

যাইহোক, আপনি যখন নিজের সন্তান্যতা সর্বাধিক করে তুলতে এবং অভিজ্ঞাত স্তরের পারফরম্যান্স অর্জন করতে চান, তখন আপনার আরও সংক্ষিপ্ত পদ্ধতির প্রয়োজন। আপনি একই জিনিসগুলোকে অন্তভাবে পুনরাবৃত্তি করে ব্যক্তিগত হওয়ার আশা করতে পারেন না। অভ্যাসগুলো প্রয়োজনীয়, তবে আয়ত্তের পক্ষে এটি যথেষ্ট নয়। আপনার যা প্রয়োজন তা হলো স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস এবং ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের সংমিশ্রণ।

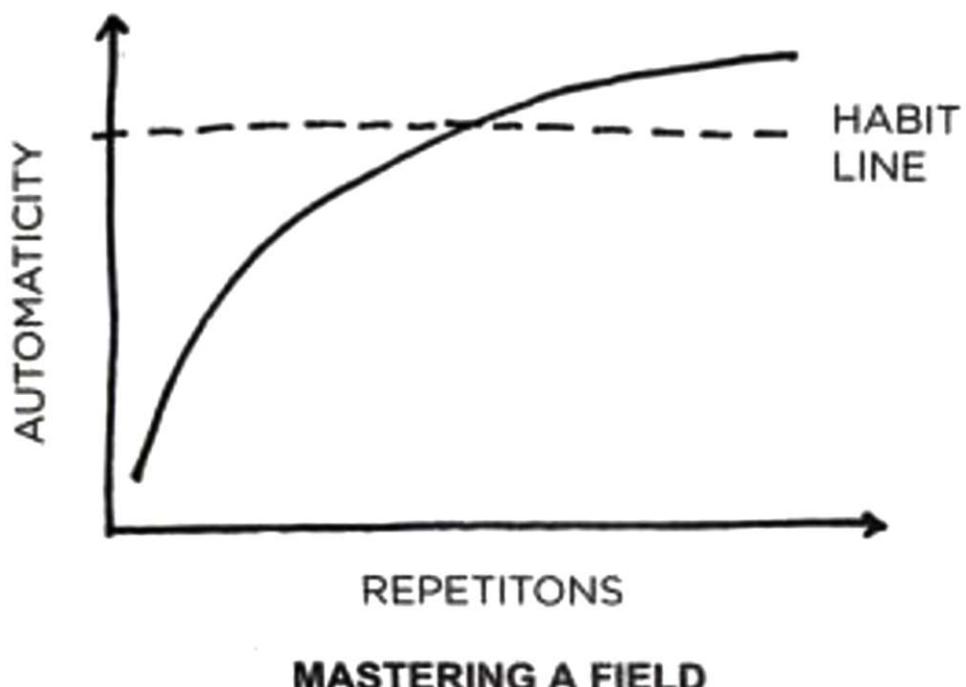
অভ্যাস + সুচিপ্রিয় অনুশীলন = দক্ষতা

অসাধারণ হয়ে উঠতে নির্দিষ্ট দক্ষতাগুলোকে স্বয়ংক্রিয় করে তুলতে হবে।

অভ্যাস আয়ত্ত করার পরে, আপনাকে কাজের চেষ্টাযোগ্য অংশে ফিরে আসতে হবে এবং পরবর্তী অভ্যাসটি তৈরি করতে হবে।

দক্ষতা আপনার মনোযোগকে সাফল্যের ক্ষুদ্র একটি উপাদানে সংকুচিত করার প্রক্রিয়া, আপনি দক্ষতাটিকে অভ্যন্তরীণ না করা পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করেন এবং তারপরে আপনার বিকাশের পরবর্তী সীমান্তে অগ্রসর হওয়ার ভিত্তি হিসাবে এই নতুন অভ্যাসটি ব্যবহার করেন। পুরোনো কাজগুলো দ্বিতীয়বারের মতো সহজ হয়ে ওঠে, তবে এটি সামগ্রিকভাবে সহজ হয় না কারণ এখন আপনি নিজের শক্তিকে পরবর্তী চ্যালেঞ্জের মধ্যে ফেলে দিচ্ছেন। প্রতিটি অভ্যাস কর্মক্ষমতার পরবর্তী স্তরের দরজা খুলে দেয়। এটি একটি অন্তর্হীন চক্র।

একটি অভ্যাসে দক্ষতা অর্জন করা





চিত্র ১৬ : আয়ত্তকরণের প্রক্রিয়াটির জন্য প্রয়োজন যে, আপনি ক্রমান্বয়ে একে অপরের শীর্ষে উন্নতি সাধন করুন এবং উন্নতির স্তর তৈরি করুন- প্রতিটি অভ্যাস নির্মাণ থেকে শেষ পর্যন্ত নতুন স্তরের পারফরম্যান্স পৌঁছানো এবং দক্ষতার উচ্চতর পরিসর অভ্যন্তরীণ হওয়া পর্যন্ত ।

যদিও অভ্যাস শক্তিশালী, আপনার যা প্রয়োজন তা হলো সময়ের সাথে আপনার পারফরম্যান্স সম্পর্কে সচেতন থাকার একটি উপায়, যাতে আপনি পরিমার্জন এবং উন্নতি চালিয়ে যেতে পারেন । এটি ঠিক সেই মুহূর্তে যখন আপনি অনুভব করতে শুরু করেন যে আপনি কোনও দক্ষতা আয়ত্ত করেছেন ঠিক যখন জিনিসগুলো স্বয়ংক্রিয় হতে শুরু করে এবং আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে থাকেন- তখন আপনাকে অবশ্যই আত্মত্প্রিয় ফাঁদে পড়া এড়াতে হবে । সমাধান? প্রতিফলন এবং পর্যালোচনার জন্য একটি পদ্ধতির প্রতিষ্ঠা করুন ।

কীভাবে আপনার অভ্যাসগুলো পর্যালোচনা করবেন এবং পরিমার্জন করবেন

১৯৮৬ সালে, লস অ্যাঞ্জেলেস লেকার্সের অন্যতম সেরা প্রতিভাধর বাস্কেটবল দল একত্রিত হয়েছিল, তবে তারা মানুষের মাঝে খুব বেশি পরিচিত ছিল না । দলটি ১৯৮৫-১৯৮৬ সালে এনবিএ মৌসুমটি একটি দুর্দান্ত ২৯-৫ রেকর্ড দিয়ে শুরু করেছিল । “পাঞ্জিরা বলছিলেন যে আমরা বাস্কেটবলের ইতিহাসের সেরা দল হতে পারি,” প্রধান কোচ প্যাট রিলে মৌসুম শেষে বলেছেন আশ্চর্যের বিষয়, ১৯৮৬ সালের প্লে অফে লেকার্সরা হেঁচট খেয়েছিল এবং ওয়েস্টার্ন কনফারেন্স ফাইনালে একটি মৌসমের শেষের দিকে পরাজয়ের



পারফরম্যান্সে ধীরে ধীরে বিবর্ণ হওয়ার পরে তিনি উজ্জ্বলতার ঝলক দেখতে চান না। তিনি চেয়েছিলেন লেকার্সরা রাতের পর রাত তাদের সন্তান্যতার সাথে খেলুক। ১৯৮৬ এর গ্রীষ্মে তিনি ঠিক এটি করার একটি পরিকল্পনা তৈরি করেছিলেন, এমন একটি সিস্টেম যা তিনি ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা প্রোগ্রাম বা সিবিই নামে উল্লেখ করেছিলেন।

“খেলোয়াড়রা যখন প্রথম লেকার্সে যোগদান করে,” রাইলি ব্যাখ্যা করেছিলেন, “আমরা তাদের বাস্কেটবল পরিসংখ্যানগুলো স্কুল পর্যন্ত ট্র্যাক করেছি। আমি এটিকে বলি- তাদের নাম্বার নেয়া। কোনও খেলোয়াড় কী করতে পারে তার সঠিক মাপের জন্য আমরা সন্ধান করি, তারপরে তিনি তার গড় বজায় রাখবেন এবং পরবর্তীতে উন্নতি করবেন এই ধারণার ভিত্তিতে তাকে দলের জন্য আমাদের পরিকল্পনার মধ্যে গড়ে তুলি।”

রাইলি কোনওএকটি খেলোয়াড়ের গুরুত্বপূর্ণ পারফরম্যান্সের পদক্ষেপ যুক্ত একটি করেছিলেন প্রাথমিক। তিনি স্তরপ্রতিটি নির্ধারণখেলোয়াড়কে করার পরে, “পুরো মৌসুমের সময়কালে কমপক্ষে ১ শতাংশ আউটপুটে বাহ্যিক প্রচেষ্টার উন্নতি করতে বলেছিলেন। যদি তারা সফলহয় তবে এটি সিবিই বা ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা হবে। ব্রিটিশ সাইক্লিং দলের মতো যা আমরা অধ্যায় ১ এ আলোচনা করেছি, লেকার্সরা প্রতিদিন কিছুটা উন্নত হয়ে শীর্ষে পারফরম্যান্স যাবে এই পরিকল্পনা তিনি করেছিলেন।

রাইলি উল্লেখ করতে সতর্ক ছিলেন যে সিবিই কেবলমাত্র পয়েন্ট বা পরিসংখ্যান সম্পর্কে নয় তবে আপনার ‘আধ্যাত্মিক এবং মানসিক এবং শারীরিকভাবে সর্বোত্তম প্রচেষ্টা’ দেওয়ার বিষয়ে। খেলোয়াড়রা ক্রেডিট



উদাহরণ হিসাবে বলা যাক যে ম্যাজিক জনসন তৎকালীন লেকার্স তারকা খেলোয়াড়- যার ১১টি পয়েন্ট, ৮ টি রিবাউন্ডস, ১২ টি এসিস্ট, ২টি স্টিল এবং একটি গেমের ৫টি টার্নওভারছিল। ম্যাজিক একটি শিথিল বল (+১) এর দিকে ডাইভিংয়ের মাধ্যমে একটি “অসাধারণ নায়কসুলভ” কাজের কৃতিত্বও পেয়েছিলেন। অবশেষে, তিনি এই অকল্পনীয় গেমটিতে মোট ৩৩ মিনিট খেলেছিলেন।

ধনাত্মক সংখ্যা ($১১ + ৮ + ১২ + ২ + ১$) যোগ করলে হয় ৩৪, তারপরে, আমরা ৫ টি টার্নওভার ($৩৪ - ৫$) বিয়োগ করি, অবশেষে আমরা খেলে ২৯ কে ৩৩ মিনিটের খেলা দিয়ে ভাগ করি। $২৯/৩৩ = ০.৮৭৯$

এখানে ম্যাজিকের সিবিই নম্বরটি হবে ৮৭৯। এই নম্বরটি কোনও খেলোয়াড়ের সমস্ত খেলোয়াড়কে গেমের মৌসুমে জন্য গণনা ১ শতাংশ করা হত উন্নতি এবং করতে গড়বলা সিবিই হয়েছিল এর। জন্য রাইলি যেকোনো প্রতিটি খেলোয়াড়ের বর্তমান সিবিইকে কেবল তাদের অতীত পারফরম্যান্সের সাথে নয় ‘আমরা লিগের লিগের অন্যান্য বিপক্ষ খেলোয়াড়ের খেলোয়াড়দের সাথে তুলনা সাথে করে যারা। একই রাইলিপজিশন যেমনটিখেলে বলেছেন এবং, একইরকম ভূমিকা পালন করে এবং পাশাপাশি নিজের দলের সদস্যদের সাথে খেলোয়াড়দের মর্যাদাক্রম করি।’

ক্রীড়াবিদ জ্যাকি ম্যাকমুলান উল্লেখ করেছেন, ‘রাইলি প্রতি সপ্তাহে সেরা খেলোয়াড়দের নাম একটি ব্ল্যাকবোর্ডে বড় করে লিখে রাখতেন এবং তাদের পারফরমেন্স অন্য দলের খেলোয়াড়দের-যারা তার চোখে ভাল ছিল- তাদের পার্থক্য করতেন। নির্ভরযোগ্য খেলোয়াড়রা সাধারণত ৬০০-এর ঘরে ক্ষেত্রে



নভেম্বর মাসকে আমরা পরের দিকে আমরা ১৯৮৬ সালের নভেম্বর এরপরের দিকের সাথে সংযুক্ত করেছিলাম এবং খেলোয়াড়দের দেখিয়েছিলাম তারা গত মৌসুমের একই পয়েন্টের চেয়ে আরও ভাল বা খারাপ করছে কিনা। তারপরে আমরা তাদের দেখিয়েছি কীভাবে ১৯৮৬ সালের ডিসেম্বরের পারফরম্যান্সের পরিসংখ্যানগুলো নভেম্বরের তুলনায় সজ্জিত হয়।”

১৯৮৬ সালের অক্টোবরে লেকার্সরা সিবিই চালু করেছিল।। আট মাস পরে তারা এনবিএ চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল। পরের বছর, প্যাট রাইলি তার দলকে আরেকটি শিরোপা এনে দেন। বিশ বছরে লেকার্সরা প্রথম দল হিসাবে পরপর এনবিএ চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছে। পরে রাইলি বলেছিলেন, “কোন প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া যেকোনো উদ্যোগের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সফল হওয়ার উপায় হলো কীভাবে জিনিসগুলো সঠিকভাবে করতে হয় তা শিখতে হবে, তারপরে প্রতিবারের মতো একইভাবে এটার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।” সিবিই প্রোগ্রামটি প্রতিফলন এবং পর্যালোচনার শক্তির একটি প্রধান উদাহরণ। লেকার্সরা ইতিমধ্যে প্রতিভাবন ছিল। সিবিই তাদের যা ছিল তার থেকে সর্বাধিক সুবিধা অর্জনে সহায়তা করেছিল এবং তাদের অভ্যাসটি হ্রাসের পরিবর্তে যেন উন্নত হয় তা নিশ্চিত করেছিল।

প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা সমস্ত অভ্যাসের দীর্ঘমেয়াদী উন্নতি সক্ষম করে কারণ এটি আপনাকে আপনার ভুল সম্পর্কে সচেতন করে তোলে এবং উন্নতির সম্ভাব্য পথগুলো বিবেচনা করতে আপনাকে সহায়তা করে। প্রতিফলন ছাড়া আমরা অজুহাত তৈরি করতে পারি, যুক্তি তৈরি করতে পারি এবং নিজের কাছে মিথ্যা বলতে পারি। গতকালের তুলনায় আমরা আরও ভাল বা খারাপ পারফর্ম



প্রতিটি অনুশীলনের পরে নোট নেন যেখানে সে দিনের জন্য তার প্রশিক্ষণটি পর্যালোচনা করেন এবং উন্নত করা যায় এমন অঞ্চলগুলোর সন্ধান করেন। একইভাবে স্বর্গপদক সাঁতারু কেটি লেডেক্সি ১ থেকে ১০ এর স্কেলে তার সুস্থিতা রেকর্ড করেছেন এবং তার পুষ্টি এবং কীভাবে ঘূর্মিয়েছিলেন সে সম্পর্কেও নোটে অঙ্গুর্ভুক্ত করেন। তিনি অন্যান্য সাঁতারুদের দ্বারা পোস্ট করা সময়গুলোও রেকর্ড করেন। প্রতি সপ্তাহের শেষে কোচ তার নোটগুলো নিয়ে যায় এবং নিজের চিন্তাভাবনা যুক্ত করেন।

এটি কেবল ক্রীড়াবিদরাই নন, কৌতুক অভিনেতা ক্রিস রক যখন সতেজ উপাদান প্রস্তুত করছেন, তিনি প্রথমে কয়েকবার ছোট ছোট নাইটক্লাবে উপস্থিত হবেন এবং কয়েকশ রসিকতা পরীক্ষা করবেন। তিনি মঞ্চে একটি নোটপ্যাড নিয়ে আসেন এবং রেকর্ড করেন তার পারফরমেন্স। যা কোন বিটগুলো ভালভাবে যায় এবং কোনখানে তাকে সামঞ্জস্য করা দরকার তা বুঝতে সহায়তা করে। শেষ পর্যন্ত কয়েকটি মাত্র রসিকতা টিকে থাকে যা তার নতুন শোয়ের মূল রসিকতা হিসাবে উপস্থাপিত হয়।

আমি কার্যনির্বাহী এবং বিনিয়োগকারীদের সম্পর্কে জানি যারা একটি ‘সিদ্ধান্ত জার্নাল’ রাখে যাতে তারা প্রতি সপ্তাহে তারা যে প্রধান সিদ্ধান্ত নেয়, কেন তাদের তৈরি করে এবং তারা কী ফলাফল প্রত্যোগ্য করে তা রেকর্ড করে। তারা ঠিক কোথায় আছে এবং কোথায় ভুল হয়েছে তা দেখতে তারা প্রতিমাস বা বছরের শেষে তাদের পছন্দগুলো পর্যালোচনা করে।

উন্নতি কেবল শেখার অভ্যাসে নয়, এগুলো সুরক্ষিত করার বিষয়েও প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা নিশ্চিত করে যে আপনি সঠিক ক্ষেত্রে আপনার



অভ্যাস আপনার কাজে অকার্যকর হয়ে ওঠে তবে সেটার অনুশীলন চালিয়ে
ফাওয়ার প্রয়োজন নেই।

ব্যক্তিগতভাবে আমি প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা দুটি প্রাথমিক পদ্ধতি প্রয়োগ
করেছি। প্রতি ডিসেম্বরে আমি একটি বার্ষিক পর্যালোচনা সঞ্চালন করি, যাতে
আমি আগের বছরের প্রতিফলন করি। আমি কয়টি নিবন্ধ প্রকাশ করেছি,
কতটা ওয়ার্কআউট যুক্ত করেছি, কত নতুন জায়গা গিয়েছি। তারপর আমি
আমার অগ্রগতি (বা ভুল-ব্রহ্ম) চিহ্নিত করতে নিজেকে এই তিনটি প্রশ্ন করি।

১. এই বছর ভাল কী হয়েছে?
২. এই বছর কী কী ভাল হয়নি?
৩. এগুলো থেকে আমি কী শিখেছি?

ছয় মাস পরে গ্রীষ্ম যথন চলে আসে, তখন আমি একটি সম্পূর্ণ প্রতিবেদন
করি। সবার মতো আমিও অনেক ভুল করি। আমার সতত প্রতিবেদন
আমাকে কোথায় ভুল হয়েছে তা বুঝতে সাহায্য করে এবং আমাকে পথে ফিরে
আসতে অনুপ্রাণিত করে। আমি আমার প্রধান মূল্যবোধগুলো পুনর্বিবেচনার
জন্য সময় হিসাবে এটি ব্যবহার করি এবং বিবেচনা করি যে আমি সেগুলো
অনুসারে বাস করছি কিনা। এটি সেই সময় আমি আমার পরিচয়ের উপর
প্রতিফলন করি এবং আমি কীভাবে যে ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে চাই তা হয়ে
উঠতে কীভাবে কাজ করতে পারি।

আমার বার্ষিক প্রতিবেদন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দেয়।

১. আমার জীবন এবং কাজ চালিত করে এমন মূল্যবোধগুলো কী কী?



এড়িয়ে যাওয়া রোধ করে। তারা আমার কাঙ্ক্ষিত পরিচয়টি পুনর্বিবেচনার জন্য বার্ষিক অনুসন্ধানক সরবরাহ করে এবং বিবেচনা করে কীভাবে আমার অভ্যাস আমাকে আমি যে ব্যক্তি হতে চাই তাতে পরিণত হতে সহায়তা করে। এগুলো নির্দেশ করে যে কখন আমার অভ্যাসটি পরিবর্ধন করা উচিত এবং নতুন চ্যালেঞ্জগুলো গ্রহণ করা উচিত এবং কখন আমার প্রচেষ্টাটি প্রয়োগ করা উচিত এবং মৌলিক বিষয়গুলোতে মনোসংযোগ করা উচিত।

প্রতিফলন দৃষ্টিভঙ্গির ধারণাও বয়ে আনতে পারে। প্রতিদিনের অভ্যাসগুলো তাদের চক্ৰবৃক্ষির প্রক্ৰিয়ার জন্য শক্তিশালী, তবে প্রতিদিনের প্রতিটি পছন্দ সম্পর্কে অত্যধিক উদ্বেগ হলো নিজেকে এক ইঞ্চি দূর থেকে আয়নায় দেখার মতো। আপনি প্রতিটি অপূর্ণতা দেখতে পাচ্ছেন এবং বড় ছবিটি হারিয়ে ফেলতে পারেন। এখানে বেশি প্রতিক্রিয়া রয়েছে। বিপরীতে আপনার অভ্যাস পর্যালোচনা কখনও না করা আয়না না দেখার মত। আপনি সংশোধনযোগ্য ভঙ্গিগুলো সম্পর্কে সচেতন নন, যেমন : আপনার শাট্টের একটি ছোট ছেঁড়া, দাঁতে আটকে থাকা কিছু খাবার। এখানে খুব কম প্রতিক্রিয়া রয়েছে।

পর্যায়ক্রমিক প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা একটি কথোপকথন দূরত্ব থেকে নিজেকে আয়নায় দেখার মতো। বড় ছবিটি না দেখেই আপনি গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলো দেখতে পারেন। এটা অনেকটা পুরো পর্বতশ্রেণি প্রতিটি শিখর এবং উপত্যকার উপর আচ্ছন্ন না হয়ে দেখার মতো।

পরিশেষে প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা একটি আদর্শ সময় সরবরাহ করে আচরণ পরিবর্তনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি দিক যাচাই করার জন্য, আর তা হলো- পরিচয়



এক ধরনের ‘গৰ্ব’ তৈরি করে যা আপনাকে আপনার দুর্বল দাগগুলো অস্বীকার করতে উৎসাহ দেয় এবং আপনাকে সত্যিকার অর্থে বাড়তে বাধা দেয়। এটি অভ্যাস নির্মাণের অন্যতম দুর্বল দিক।

একটি ধারণা আমাদের কাছে যত বেশি পবিত্র, সেটি তত বেশি আমাদের পরিচয়ের সাথে আরও গভীরভাবে আবদ্ধ আমরা ততই দৃঢ়ভাবে এটিকে সমালোচনার থেকে রক্ষা করব। আপনি প্রতিটি ক্ষেত্রে এটি দেখতে পাবেন। স্কুল শিক্ষিকা যিনিঅভিনব শিক্ষাদান পদ্ধতি উপেক্ষাকরেন এবং তার প্রচেষ্টা করা-সত্য পাঠের পরিকল্পনাটিকে আঁকড়ে ধরে রাখেন। প্রবীণ পরিচালক যিনি ‘তাঁর পদ্ধতিতে’ কাজগুলো করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। যে সার্জন তার ছোট সহকর্মীদের ধারণাগুলো প্রত্যাখ্যান করে। একটি ব্যান্ড যারা একটি অসাধারণ প্রথম অ্যালবাম তৈরি করে এবং তারপরে একই প্রক্রিয়াতে আটকে যায়। আমরা যত কোনও পরিচয়কে শক্ত করে আঁকড়ে ধরি, তত একে অতিক্রম করে অগ্রগতি করা কঠিন হয়ে যায়।

একটি সমাধান হলো আপনার পরিচয়ের কোনও একক দিককে ‘আপনি কে?’ এর একটি অতিমাত্রায় অংশ তৈরি করা এড়ানো। বিনিয়োগকারী পল গ্রাহামের ভাষায়, “আপনার পরিচয় ছোট রাখুন।” আপনি তত কোনও একক বিশ্বাসকে আপনার পরিচয় সংজ্ঞায়িত করতে দেবেন, জীবন যখন আপনাকে চ্যালেঞ্জ জানায় তখন মানিয়ে নেওয়ার পক্ষে আপনি তত কম সক্ষম হবেন। আপনি যদি শুধুমাত্র বাস্কেটবলের পয়েন্ট গার্ড হতে বা ফার্মে অংশীদার বা অন্য যেকোনো কিছু হতে নিজের সমস্ত শক্তি এক জায়গায় বেঁধে রাখেন তবে আপনার জীবনের সেই দিকটি ভেঙে পড়লে আপনি ভয়ানক ক্ষতির সম্মুখীন হবে।



আমার তরুণ জীবনের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ক্রীড়াবিদ হওয়া আমার পরিচয়ের একটি প্রধানঅঙ্গ ছিল। এর ফলে আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষহওয়ার পরে, আমার নিজেকে খুঁজে পেতে লড়াই করতে হয়েছে। আপনি যখন আপনার পুরো জীবনকে এমন একটি উপায়ে সংজ্ঞায়িত করতে ব্যয় করেন যা অদৃশ্য হয়ে যাবে, তাহলে তারপর আপনার পরিচয় কী?

সামরিক প্রবীণ এবং প্রাক্তন উদ্যোগার্থী অনুরূপ অনুভূতির কথা জানিয়েছেন। আপনার পরিচয়যদি “আমি একজন মহান সৈনিক,” এর মতো বিশ্বাসে আবদ্ধ হয়ে পড়ে তবে আপনার পরিষেবার সময়টি শেষ হলে কী হবে? অনেক ব্যবসায়ী মালিকদের জন্য, তাদের পরিচয় হলো “আমি একজন CEO বা প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা” বা “আমি প্রতিষ্ঠাতা” যদি আপনি প্রতিটি জাগ্রত মুহূর্তটি আপনার ব্যবসায়িক কাজে ব্যয় করেন, তবে কোম্পানিটি বিক্রি করার পরে আপনি কেমন অনুভব করবেন?

পরিচয়ের এই ক্ষয়গ্নলো প্রশমিত করার মূল চাবিকাটিটি নিজেকে এমনভাবে সংজ্ঞায়িত করা যে, আপনার যদি নিজের নির্দিষ্ট বিশেষ ভূমিকা পরিবর্তন করতে হয় তবুও যেন আপনার পরিচয়ের গুরুত্বপূর্ণ দিকগ্নলো ঠিক থাকে।

“আমি একজন ক্রীড়াবিদ” হয়ে যায় “আমি সেই ধরনের ব্যক্তি যিনি মানসিকভাবে শক্ত এবং শারীরিক চ্যালেঞ্জ পছন্দ করেন।”

“আমি একজন দুর্দান্ত সৈনিক” থেকে “আমি এমন এক ব্যক্তির ধরন, যিনি নির্ভরযোগ্য, শৃঙ্খলাবদ্ধ এবং একটি দলে দুর্দান্ত”

“আমি একজন CEO” কে রূপান্তর করে “আমি সেই ধরনের ব্যক্তি যিনি যেকোনো জিনিস গড়ে তোলেন এবং সৃজন করেন।”



“মানুষ নরম এবং স্মিঞ্চ হয়ে জন্মগ্রহণ করে;
মৃত্যুতে, তারা অনমনীয় এবং কঠোর হয়।
উদ্ভিদ কোমল এবং নমনীয় হয়ে জন্মগ্রহণ করে;
মৃত্যুতে, তারা হয় ভঙ্গুর এবং শুকনো।
সুতরাং যে কঠোর এবং অবিচলিত সে মৃত্যুরশিষ্য।
যে নরম এবং ফলনশীল সে জীবনের শিখা।
কঠোর এবং শক্ত ভেঙে যাবে।
নরম এবং কোমল বিরাজ করবে।”

অভ্যাসগ্নলো অসংখ্য উপকার সরবরাহ করে তবে খারাপ দিকটি হলো তারা
আমাদের আমাদের চিন্তাভাবনা এবং ক্রিয়া করার পূর্ববর্তী ধাঁচগ্নলোতে বদ্ধ
করতে পারে- এমনকি আমাদের চারপাশের বিশ্ব যখন বদলে চলেছে তখনও।
কোন কিছুই চিরস্থায়ী নয়।

জীবন ধারাবাহিকভাবে পরিবর্তিত হয়, তাই আপনার পুরোনো অভ্যাস এবং
বিশ্বাস এখনও আপনাকে পরিবেশন করছে কিনা তা দেখার জন্য আপনার
পর্যায়ক্রমে পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

আত্ম-সচেতনতার অভাব হলো বিষ। প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা এর
প্রতিষেধক।

অধ্যায় সারসংক্ষেপ

• কামনার উপকারী দিকটি হলো কামনা চিন্তাভাব-এ না কবেই স্মরণিয়তারে



আপনার পারফরম্যান্স সম্পর্কে সচেতন থাকতে সহায়তা করে।

আমরা যত কোনও পরিচয়কে শক্তি করে আঁকড়ে ধরি, তত একে অতিক্রম করে যাওয়া কঠিন হয়ে যায়।



উপসংহার

ভাল ফলাফল চিরস্থায়ী করার গোপন সূত্র

সোরাইস প্যারাডক্সনামে পরিচিত একটি প্রাচীনগ্রীক নীতিগর্ত রূপক কাহিনী রয়েছে, যা যথেষ্ট সময় পুনরাবৃত্তি করলে একটি ছোট ক্রিয়া কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে তার বিষয়ে আলোচনা করে। সোরাইস প্যারাডক্সের একটি কাঠামো এইরূপ : একটি মুদ্রা কি একজন ব্যক্তিকে ধনী করতে পারে? আপনি যদি কোনো ব্যক্তিকে দশটি মুদ্রা একসাথে দেন তবে আপনি দাবি করবেন না যে তিনি ধনী। তবে আরও এবার দশটি মুদ্রা দেন এবং আরও একবার? এবং আবার এক পর্যায়ে আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে সর্বপ্রথমে একটি মুদ্রা উপার্জন দিয়েই শুরু করতে হয়, কেননা ওই একটি মুদ্রা তৈরি করতে না পারলে কেউ ধনী হতে পারে না।

আমরা আগবিক অভ্যাস সম্পর্কেও একই কথা বলতে পারি। একটি ছোট পরিবর্তন কি আপনার জীবনকে রূপান্তর করতে পারে? আপনি এমনটি বলার সম্ভাবনা নেই। তবে আপনি যদি আরেকটি ছোট পরিবর্তন করেন এবং আর একটি ছোট পরিবর্তন যুক্ত করেন এবং আরেকটি এক পর্যায়ে আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে আপনার জীবন একটি ছোট্ট পরিবর্তনের মাধ্যমেই



সামগ্রিক ব্যবস্থার একটি মৌলিক একক।

প্রথমদিকে, ছোট উন্নতিগুলো প্রায়শই অথচীন বলে মনে হয় কারণ তারা সামগ্রিক কাঠামোর ওজনে ধূয়ে যায়। একটি মুদ্রা যেমন আপনাকে ধনী করে তুলবে না, তেমনি এক মিনিটের জন্য মেডিটেশন করা বা প্রতিদিন একটি পৃষ্ঠা পড়ার মতো একটি ইতিবাচক পরিবর্তনও লক্ষণীয় পার্থক্য দেওয়ার সম্ভাবনা কম।

ধীরে ধীরে যদি আপনি একে অপরের শীর্ষে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলো চালিয়ে ঘেতে থাকেন, তখন জীবনের আঁশগুলো নড়াচড়া শুরু করে। প্রতিটি উন্নতি হলো একটি ক্ষেলের ধনাত্মক দিকে একটি করে বালির দানাযুক্ত করার মতো, অর্থাৎ ধীরে ধীরে আপনার পক্ষে জিনিসগুলো জমা হয়। অবশ্যে আপনি যদি এটির সাথে লেগে থাকেন তবে আপনি একটি শীর্ষ কেন্দ্রবিন্দুতে আঘাত করেন। তখন হঠাত করেই, ভাল অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা আরও সহজ মনে হয়। পুরো কাঠামোর ওজন আপনার বিপক্ষে নয় বরং আপনার পক্ষে কাজ করছে।

সমগ্র বইয়ে, আমরা শীর্ষ পারফরমারদের কয়েক ডজন গল্প দেখেছি। আমরা অলিম্পিক স্বর্ণপদক, পুরুষারপ্রাপ্ত শিল্পী, ব্যবসায়ী নেতৃবৃন্দ, জীবন রক্ষাকারী চিকিৎসক এবং তারকা কৌতুক অভিনেতাদের সম্পর্কে শুনেছি, যারা ক্ষুদ্র অভ্যাসের বিজ্ঞান ব্যবহার করে তাদের ক্ষেত্রের শীর্ষ নেপুণ্য এবং দক্ষতা আয়ত্ত করতে পেরেছেন। আমরা যে মানুষ, দল এবং সংস্থা বা কোম্পানিগুলো অন্তর্ভুক্ত করেছি তাদের প্রত্যেকে বিভিন্ন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছে, তবে শেষ পর্যন্ত একইভাবে অগ্রসর হয়েছে: ক্ষুদ্র, টেকসই, নিরলস উন্নতির



কাঠামোতে। খারাপ অভ্যাসগুলো বারবার নিজেকে পুনরাবৃত্তি করে, তার কারণ আপনি পরিবর্তন করতে চান না তা নয় বরং পরিবর্তনের জন্য আপনার ভুল সিস্টেম বা পদ্ধতি রয়েছে।”

বইটির শেষে আমি আশা রাখি আপনি অভ্যাস পরিবর্তনের সিস্টেম বা পদ্ধতিকে আয়ত্ত করবেন। আচরণ পরিবর্তনের চারটি সূত্রসহ আপনার কাছে সরঞ্জাম এবং কৌশলগুলোর একটি সেট রয়েছে যাতে আপনি আরও ভাল পদ্ধতি তৈরি করতে এবং আরও ভাল অভ্যাস গঠনে ব্যবহার করতে পারেন। কখনও কখনও একটি অভ্যাস মনে রাখা শক্ত হয়ে যায় এবং আপনার এটিকে সুস্পষ্ট করে তুলতে হবে। কখনও কখনও আপনার শুরু করতে ইচ্ছা করবে না এবং আপনার এটিকে আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে আপনি দেখতে পান যে একটি অভ্যাস আয়ত্ত করা খুব কঠিন হবে এবং আপনার এটিকে সহজ করা প্রয়োজন এবং কখনও কখনও, আপনি এটার সাথে লেগে থাকার মত অনুপ্রেরণা পাবেন না এবং আপনার এটিকে সন্তোষজনক করে তুলতে হবে।

আচরণগুলো অনায়াস আয়ত্ত করা যাবে	আচরণগুলো আয়ত্ত করা কঠিন হয়ে যাবে
সুস্পষ্ট আকর্ষণীয় সহজ সন্তোষজনক ও ত্রুটিদায়ক	অদৃশ্য অনাকর্ষণীয় কঠিন অসন্তোষজনক



তোলার জন্য তালিকার ডান দিকের দিকে সাজান।

এটি একটি অবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। এখানে কোন সমাপ্তি রেখা নেই, স্থায়ী সমাধান নেই। আপনি যখনই উন্নতি করতে চাইছেন, পরবর্তী বাধা না পাওয়া পর্যন্ত আচরণের পরিবর্তনের চারটি আইনের চারদিকে নিজেকে ঘোরান। এটা সুস্পষ্ট করুন। এটি আকর্ষণীয় করুন। এটি সহজ করুন। এটি সঙ্গোষ্জনক করুন। এই চক্রে ঘূরুন এবং ঘূরতে থাকুন এবং ১ শতাংশ আরও ভাল হওয়ার জন্য সর্বদা পরবর্তী উপায়ের সন্ধান করুন।

সর্বশেষে ভালো ফলাফলকে চিরস্থায়ী করার রহস্য হচ্ছে উন্নতি করা কখনই বন্ধ করবেন না। আপনি কেবল থামবেন না, দেখবেন: আপনি অকল্পনীয় কিছু তৈরি করতে পেরেছেন। আপনি যদি কাজ বন্ধ না করেন তবে আপনি যে ব্যবসাটি তৈরি করতে পারবেন তা অনন্য হবে। আপনি এক্সারসাইজ বন্ধ না করলে যে শরীরটি আপনি তৈরি করতে পারেন তা অকল্পনীয়। আপনি যদি পড়াশোনা বন্ধ না করেন তবে আপনি যে জ্ঞান তৈরি করতে পারবেন তা অকল্পনীয়। যদি আপনি অর্থ সাশ্রয় করা বন্ধ না করেন তবে আপনি যে সৌভাগ্য নির্ধারণ করতে পারবেন তা অকল্পনীয়। আপনি যত্নশীলতা বন্ধ না করলে যে বন্ধুত্বগুলো তৈরি করতে পারেন তা অকল্পনীয়। ছোট অভ্যাসগুলো কেবলমাত্র যোগ করে না, তারা চক্ৰবৃক্ষি হারে বাড়তে থাকে। এটাই আণবিক অভ্যাসের শক্তি। ক্ষুদ্র পরিবর্তন। অসাধারণ ফলাফল।



পরিশিষ্ট

চারটি সূত্র থেকে সামান্য কয়েকটি পাঠ

এই বইটিতে আমি মানুষের আচরণের জন্য একটি চার ধাপের মডেল প্রেরণ করেছি : ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া পুরুষকার। এই কাঠামো শুধুমাত্র কীভাবে আমাদের নতুন অভ্যাস তৈরি করতে হয় তা-ই শেখায় না বরং মানুষের আচরণ সম্পর্কে কিছু আকর্ষণীয় অন্তর্দৃষ্টি প্রকাশ করে।

সমস্যার পর্যায়	সমাধানের পর্ব
১. ইঙ্গিত ২. আকাঙ্ক্ষা	৩. প্রতিক্রিয়া ৪. পুরুষকার

এই অংশে আমি কয়েকটি পাঠ (এবং সাধারণ জ্ঞানের কয়েকটি বিট) সংকলন করেছি যা এই মডেল দ্বারা নিশ্চিত করা হয়েছে। এই আচরণগুলোর উদ্দেশ্যটি হলো মানব আচরণের বর্ণনা দেওয়ার সময় এই কাঠামোটি ঠিক কতটা কার্যকর এবং বিস্তৃত তা স্পষ্ট করে দেওয়া। আপনি একবার মডেলটি বুঝতে পারলে আপনি এর উদাহরণ সর্বত্র দেখতে পাবেন।

‘সচেতনতা’ ইচ্ছার আগে আসে। আপনি যখন কোনও ইঙ্গিতকে অর্থবোধক করেন তখন একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়। আপনার বর্তমান পরিস্থিতি বর্ণনা করার জন্য ক্ষমতার মাস্তিষ্ক একটি কালোণ বা ক্ষামলক বৈচিত্রে বেং এবং শর্ষ



বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে সন্তুষ্ট। সুখ আনন্দের অর্জন সম্পর্কে (যা আনন্দ বা সন্তুষ্টি) নয়, তবে ইচ্ছাটির অভাব সম্পর্কে। আপনি যখন অন্যরকম অনুভব করার কোন আহ্বান করবেন না তখন এটি উপস্থিত হয়। সুখ এমন একটি মানসিক অবস্থা যা উদ্ভূত হয় যখন আপনি ‘নিজের অবস্থার পরিবর্তন করতে চান না’-এর রাজ্যে প্রবেশ করেন।

যাইহোক সুখ ক্ষণস্থায়ী কারণ একটি নতুন ইচ্ছা সর্বদা সাথে আসে। যেমন কায়েদ বুদ্ধিস বলেছেন, “সুখ হল এক ইচ্ছা পূরণ হওয়ার এবং একটি নতুন বাসনা গঠনের মধ্যকার স্থান।” তেমনিভাবে, দুর্ভোগ হলো অবস্থার পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা এবং এটি পাওয়ার মধ্যকার স্থান।

আমরা আনন্দের ধারণাকে তাড়া করে ফিরি। আমাদের মনে আমরা আনন্দের যে চিত্র রচনা করি তার সম্মান করি। কাজ করার সময়, আমরা জানি না যে এই চিত্রটি অর্জন করা কেমন হবে (বা এমনকি এটি আমাদের সন্তুষ্ট করবে কিনা)। তৃপ্তির অনুভূতি কেবলমাত্র এরপরে আসে। অস্ট্রিয়ান নিউরোলজিস্ট ভিক্টর ফ্র্যান্কল এটাই বুঝিয়েছিলেন, যখন তিনি বলেছিলেন যে সুখ অনুসৃত হয় না, তা উদ্ভূত হয়। ইচ্ছা অনুসৃত হয়, ক্রিয়া থেকে আনন্দের উদ্ভব হয়। ‘শান্তি’ তখনই আসে যখন আপনি নিজের পর্যবেক্ষণগুলোকে সমস্যায় পরিণত করেন না। যে কোনও আচরণের প্রথম পদক্ষেপটি হলো- পর্যবেক্ষণ। আপনি একটি ইঙ্গিত, কিছু তথ্য, একটি পরিণাম লক্ষ্য করেন। আপনি যা পর্যবেক্ষণ করেন সে অনুযায়ী কাজ করতে যদি আপনি আগ্রহী না হন তবে আপনি শান্তিতে রয়েছেন।

সবকিছু ঠিক করার প্রবল ইচ্ছা-ই হলো ‘আকাঙ্ক্ষা’। আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই



আপনি ‘কেন’ এর উত্তর যথেষ্ট পরিমাণে আকাঙ্ক্ষা করলে যেকোনো ‘কীভাবে’ এর সন্ধান পেতে পারেন। জার্মান দাশনিক ও কবি ফ্রিডরিচ নিটশের বিখ্যাত লেখা : “যার বেঁচে থাকার জন্য একটি ‘কেন’ রয়েছে সে প্রায় যেকোনো ‘কীভাবে’ এর ভার বহন করতে পারে।” এই বাক্যাংশটি মানুষের আচরণ সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্যকে আশ্রয় দেয়। যদি আপনার অনুপ্রেরণা এবং আকাঙ্ক্ষা যথেষ্ট পরিমাণে থাকে (এটি হলো, আপনি কেন ক্রিয়া করছেন), আপনি যেকোনো কঠিন পরিস্থিতিতেও পদক্ষেপ নেবেন। দুর্দান্ত আকাঙ্ক্ষা দুর্দান্ত ক্রিয়াকে শক্তি দিতে পারে- এমনকি সংঘর্ষ বেশি থাকলেও।

কৌতৃহলী হওয়া বুদ্ধিমান হওয়ার চেয়ে ভাল। অনুপ্রাণিত হওয়া এবং কৌতৃহলী হওয়া বুদ্ধিমান হওয়ার চেয়ে বেশিকিছু, কারণ এটি কর্মের দিকে পরিচালিত করে। বুদ্ধিমান হওয়া কখনই ফলাফলগুলো সরবরাহ করে না কারণ এটি আপনাকে ক্রিয়া অব্দি নিয়ে যায় না। এটা ইচ্ছা, বুদ্ধি নয়, যা আচরণের জন্ম দেয়। যেমন : নাভাল রবিকান্ত বলেছেন, “যেকোনো কিছু করার কৌশলটি হলো প্রথমে এর জন্য আকাঙ্ক্ষা গড়ে তোলা।”

আবেগ আচরণকে চালিত করে। প্রতিটি সিদ্ধান্তই কোনও না কোনও পর্যায়ে আবেগের সিদ্ধান্ত। একটি ক্রিয়া করার পেছনে আপনার যে যৌক্তিক কারণই থাক না কেন, আপনি কেবল আবেগের তাড়নায় সেই ক্রিয়াগুলো করতে বাধ্য হন। প্রকৃতপক্ষে মস্তিষ্কের আবেগ কেন্দ্রগুলোতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিরা পদক্ষেপ নেওয়ার অনেকগুলো কারণ তালিকাভুক্ত করতে পারেন তবে তারা এরপরেও কোন কাজ করবে না কারণ তাদের সেই কাজগুলোকে চালনার জন্য আবেগ থাকে না। এ কারণেই প্রতিক্রিয়ার আগে আকাঙ্ক্ষা আসে। অনুভূতি আসে



ধীর প্রতিক্রিয়া-মন্তিক্ষের সচেতন অংশ-সেই অংশ যা ‘চিন্তাভাবনা’ করে। মনোবিজ্ঞানীরা এটিকে সিস্টেম ১ (অনুভূতি এবং দ্রুত বিচার) বনাম সিস্টেম ২ (যৌক্তিক বিশ্লেষণ) হিসাবে উল্লেখ করেছেন। অনুভূতিটি প্রথম আসে (সিস্টেম ১); যৌক্তিকতা কেবল পরে হস্তক্ষেপ করে (সিস্টেম ২)। যখন দুইটি সিস্টেম একত্রিত হয় তখন এটি দুর্দান্ত কাজ করে, তবে দুইটি একত্রে কাজ না করলে আবেগতাড়িত চিন্তাভাবনার কারণে অযৌক্তিক ফলাফল নিয়ে আসে। আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার আবেগকে অনুসরণ করে। আমাদের চিন্তাভাবনা এবং ক্রিয়াকলাপগুলো আমরা যা আকষণীয় বলে মনে করি তার মধ্যে নিহিত থাকে, যুক্তির বিচারে নয়। দুজন লোক একই তথ্যগুলোর একই বিষয় লক্ষ্য করেও খুব আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় কারণ তারা তাদের অনন্য আবেগীয় ছাঁকনির মধ্যে দিয়ে সেই তথ্যগুলো চালিত করে। এটি একটি কারণ আবেগের কাছে আবেদন করা; কারণের কাছে আবেদন করার চেয়ে বেশি শক্তিশালী হয়। যদি কোনও বিষয় কাউকে আবেগ অনুভব করায়, তবে তারা সেটার পেছনের তথ্য সম্পর্কে খুব কমই আগ্রহী হবে। এই কারণেই বুদ্ধিমান সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আবেগ একটি হৃষকি হতে পারে।

অন্যভাবে বলা যায় :বেশিরভাগ মানুষ বিশ্বাস করেন যে যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়া হলো যা দ্বারা তাদের উপকার হয়, তা-ই যা তাদের আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে। একটি পরিস্থিতিকে আরও নিরপেক্ষ আবেগীয় অবস্থান থেকে বিচার করলে তা আপনাকে আবেগের পরিবর্তে ডাটা বা তথ্যের দিকে আপনি প্রতিক্রিয়াটিকে চালিত করতে পারবেন।

দুর্ভেগ অগ্রগতির দিকে চালিত করে। সমস্ত দুর্ভেগের উৎস হলো অবস্থার



ব্যতীত, আমরা সন্তুষ্ট তবে উচ্চাকাঙ্ক্ষা অনুপস্থিতি।

আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো প্রকাশ করে যে আপনি কতটা তীব্রভাবে জিনিসটি চান। যদি আপনি জিনিসকে অগ্রাধিকার হিসাবে বলে থাকেন তবে আপনি কখনই এতে কাজ করেন না, তবে আপনি এটি সত্যিই চান না। নিজের সাথে সত্য কথনের সময় এসেছে। আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো আপনার প্রকৃত প্রেরণাগুলোর প্রকাশ করে।

পূরঙ্কার ত্যাগের অপরপ্রাপ্তেই থাকে। প্রতিক্রিয়া (শক্তির ত্যাগ) সর্বদা পূরঙ্কারের পূর্বে (উপকরণের সংগ্রহ) আসে। “দৌড়বিদের সর্বোচ্চ গতি” কেবলমাত্র শ্রমসাধ্য দৌড়ের পরে আসে। পূরঙ্কার কেবলমাত্র শক্তি ব্যয় করার পরে আসে।

আত্মনিয়ন্ত্রণ করা কঠিন কারণ এটি সন্তোষজনক নয়। একটি পূরঙ্কার এমন একটি ফলাফল যা আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে। এটি আত্ম-নিয়ন্ত্রণকে অকার্যকর করে তোলে কারণ আমাদের ইচ্ছাগুলোকে বাধা দেওয়া সাধারণত তাদের সমাধান করে না। প্রলোভনের প্রতিরোধ করা আপনার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করে না; কেবল এটিকে উপেক্ষা করে। এটি আকাঙ্ক্ষাকে পার করে দেয়ার জন্য স্থান তৈরি করে। আত্ম-নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনাকে কোনও ইচ্ছাকে তৃপ্ত করার চেয়ে তাকে মুক্তি দিতে হবে।

আমাদের প্রত্যাশা আমাদের সন্তুষ্টি নির্ধারণ করে। আমাদের আকাঙ্ক্ষা এবং পূরঙ্কারের মধ্যকার ব্যবধানই নির্ধারণ করে যে পদক্ষেপ নেওয়ার পরে আমরা কতটা সন্তুষ্ট বোধ করবো। যদি প্রত্যাশা এবং ফলাফলের অমিল ইতিবাচক হয় (আশ্চর্য এবং আনন্দ), তবে ভবিষ্যতে আমরা কোনও আচরণের পুনরাবৃত্তি



পরিবর্তন করে। সাধারণ মানের অভিজ্ঞতার পূর্বে করা উচ্চ প্রত্যাশা হলো হতাশা। সাধারণ অভিজ্ঞতার পূর্বে করা কম প্রত্যাশা হলো আনন্দ। যখন পছন্দ করা এবং চাওয়া প্রায় একই রকম হয় আপনি সন্তুষ্ট বোধ করেন।

সন্তুষ্টি = পছন্দ করা - চাওয়া

সেনেকার এই বিখ্যাত উত্তিষ্ঠানের জ্ঞান হলো : “দরিদ্র হওয়ার অর্থ খুব কম সম্পদ থাকা নয়, এটি আরও বেশি চাওয়া”। যদি আপনার চাওয়াগুলো আপনার পছন্দকে ছাড়িয়ে যায় তবে আপনি সর্বদা অসন্তুষ্ট থাকবেন। আপনি সমাধানের চেয়ে সমস্যাটির উপর স্থিরভাবে আরও ওজন রাখছেন।

সুখ আপেক্ষিক। যখন আমি প্রথম প্রকাশ্যে আমার লেখা ছাড়িয়ে দেয়া শুরু করি তখন এক হাজার গ্রাহক পেতে আমার তিন মাস সময় লেগেছিল। আমি যখন এই মাইলফলকটি আঘাত করি তখন আমি আমার বাবা-মা এবং আমার বান্ধবীকে বলেছিলাম। আমরা উদ্যাপন করেছিলাম। আমি উত্তেজিত এবং অনুপ্রাণিত বোধ করেছিলাম। কয়েক বছর পরে, আমি বুঝতে পারি যে এখন প্রতিদিন-ই এক হাজার মানুষ সাহিন আপ করছে এবং এখন আমি কাউকে বলার কথাচিন্তাও করিনি। এটা স্বাভাবিক অনুভূত হয়েছে। আমি আগের চেয়ে নববই গুণ দ্রুত ফলাফল পাচ্ছিলাম তবে এতে খুব বেশি আনন্দ পাইনি।

কিছুদিন পরে আমি বুঝতে পেরেছিলাম এটা কতটা অন্তর্ভুক্ত ছিল যে আমি এমন কিছু উদ্যাপন করিনি যা কিছু বছর আগে অকল্পনীয়, স্বপ্নের মতো মনে হত। ব্যর্থতার ব্যথা প্রত্যাশার উচ্চতার সাথে সংযুক্ত থাকে। যখন ইচ্ছা বেশি থাকে, তখন সেই অনুযায়ী ফলাফল না আসা বেদনাদায়ক। আপনি চান এমন কিছু অর্জন করতে ব্যর্থ হওয়া, প্রথমে বেশি আশা করেননি এমন কিছু অর্জন



ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে শেখায়- পুরষ্কার।

ইঙ্গিত> আকাঙ্ক্ষা (অনুভূতি)> প্রতিক্রিয়া> পুরষ্কার (অনুভূতি)

আমরা কী অনুভব করছি তার প্রভাবে আমরা কীভাবে আচরণ করবো তা নির্ধারণ করি; এবং আমরা কীভাবে আচরণ করি তার প্রভাবে আমরা কী অনুভব করবো তা নির্ধারিত হয়।

ইচ্ছা সূচনা করায়, আনন্দ টিকিয়ে রাখে। চাওয়া এবং পছন্দ করা আচরণের দুটি চালিকা শক্তি। কোনকিছু পছন্দসই না হলে সেটা করার কোনও কারণ আপনার নেই। আকাঙ্ক্ষা এবং ইচ্ছা হলো তাই যা কোনও আচরণের সূচনা করে। তবে এটি উপভোগযোগ্য না হলে এটি পুনরাবৃত্তি করার কোনও কারণ আপনার নেই। আনন্দ এবং তৃপ্তি হলো তাই যা কোন আচরণকে টিকিয়ে রাখে। অনুপ্রেরণা বোধ আপনাকে ক্রিয়া করতে দেয়। সাফল্য বোধ করা আপনাকে পুনরাবৃত্তি করাতে পারে।

আশা অভিজ্ঞতা সঙ্গে হ্রাস পায় এবং গ্রহণযোগ্যতা দ্বারা প্রতিষ্ঠাপিত হয়। প্রথমবার, কোনও সুযোগ পেলে ‘কী হতে পারে’ এই আশার সূচনা হয়। আপনার প্রত্যাশা (লালসা) কেবলমাত্র প্রতিশ্রূতির উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। দ্বিতীয়বার, আপনার প্রত্যাশা বাস্তবে উপনীত হয়। প্রক্রিয়াটি কীভাবে কাজ করে তা আপনি বুঝতে শুরু করেন এবং ধীরে ধীরে আপনার আশা আরও সঠিক ভবিষ্যদ্বাণী এবং সন্তান্য ফলাফলের স্বীকৃতির বিনিময়ে হ্রাস পেতে থাকে।

এটি একটি কারণ, কেন আমরা সর্বশেষতম দ্রুত ধনী হওয়ার উপায় কিংবা দ্রুত-ওজন-হাস প্রকল্পের জন্য ক্রমাগত আকৃষ্ট হই। নতুন পরিকল্পনাগুলো



সহজেই প্রতারণা করা হয় কারণ এটি কেবল আশা করে ।” প্রত্যাশাকে বিস্তৃত
করার জন্য যাচাই করার মতো কোন অভিজ্ঞতা থাকে না ।
শুরুতে আপনার শুধুমাত্র একটিই সম্ভল থাকে- আশা ।
