আন্তর্জাতিক বেস্টসেলার বই

অ্যাটমিক হ্যাবিটস

ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা এবং খারাপ অভ্যাস পরিত্যাগ করার একটি সহজ ও প্রমাণিত পদ্ধতি

জেমস ক্লিয়ার

অনুবাদ : কমল পাল

BDeBooks.Com

অ্যাটমিক হ্যাবিটস

BDeBooks.Com

অ্যাটমিক হ্যাবিটস

মূল : জেমস ক্লিয়ার

অনুবাদ : কমল পাল

BDeBooks.Com

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রকাশক
মাধব চন্দ্র দাস
ত্রয়ী প্রকাশন
৩৮/৪ বাংলাবাজার ঢাকা-১১০০
০১৯৭২২৯৬৬০৪
e-mail : trayee2021@gmail.com

প্রকাশকাল : অক্টোবর ২০২২

প্রচ্ছদ : মুহাম্মদ ইউসুফ

মুদ্রণ : জনপ্রিয় কালার প্রিন্টার্স

মূল্য : ৩০০ টাকা

BDeBooks.Com

সূচিপত্র

পারমাণবিক অভ্যাসের আশ্চর্যজনক শক্তি..... ১৩
কেন ছোটো অভ্যাস একটি বড় পার্থক্য করা..... ১৫
কি অগ্রগতি সত্যিই মত..... ১৮
লক্ষ্যগুলি ভুলে যান, পরিবর্তে সিস্টেমগুলিতে ফোকাস করুন..... ২১
পারমাণবিক অভ্যাস একটি সিস্টেম..... ২৪
কীভাবে আপনার অভ্যাসগুলি আপনার পরিচয়কে আকার দেয়..... ২৫
আপনার পরিচয় পরিবর্তন করার জন্য দুই ধাপের প্রক্রিয়া..... ৩১
আসল কারণ অভ্যাস ব্যাপার..... ৩৪
কিভাবে ৪টি সহজ ধাপে আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলবেন..... ৩৫
কেন আপনার মস্তিষ্ক অভ্যাস তৈরি করে..... ৩৬
অভ্যাস কিভাবে কাজ করে বিজ্ঞান..... ৩৮
আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইন..... ৪৩
দ্য ম্যান হু ডিড নট লুক রাইট..... ৪৫
একটি নতুন অভ্যাস শুরু করার সেরা উপায়..... ৫১
আপনার অভ্যাস ওভারহল করার একটি সহজ পরিকল্পনা..... ৫৪
প্রেরণা ওভাররেটেড পরিবেশ প্রায়শই বেশি গুরুত্বপূর্ণ..... ৬০
সাফল্যের জন্য আপনার পরিবেশ কীভাবে ডিজাইন করবেন..... ৬২
প্রসঙ্গ হলো কিউ..... ৬৪
আত্ম-নিয়ন্ত্রণের গোপনীয়তা..... ৬৭
২য় আইন..... ৭২
কিভাবে একটি অভ্যাস অপ্রতিরোধ্য করা..... ৭২
ডোপামাইন-চালিত ফিডব্যাক লুপ..... ৭৫
আপনার অভ্যাসগুলিকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে টেম্পটেশন বান্ডলিং
কীভাবে ব্যবহার করবেন..... ৭৭
আপনার অভ্যাস গঠনে পরিবার এবং বন্ধুদের ভূমিকা..... ৮০
সামাজিক নিয়মের প্রলোভনসঙ্কুল টান..... ৮১
আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলি কীভাবে সন্ধান করবেন এবং ঠিক করবেন... ৮৮
যেখানে cravings থেকে আসা..... ৮৯
হার্ড অভ্যাস উপভোগ করার জন্য কীভাবে আপনার মস্তিষ্ককে পুনরায় প্রোগ্রাম করবেন.... ৯২
কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়..... ৯৫
৩য় আইন..... ৯৭
এটি সহজ করুন ধীরে ধীরে হাঁটুন, কিন্তু কখনও পিছিয়ে যাবেন না..... ৯৭

BDeBooks.Com

একটি নতুন অভ্যাস গঠন করতে এটি আসলে কতক্ষণ সময় নেয়? ৯৭
ন্যূনতম প্রচেষ্টার আইন.....১০১
কীভাবে কম প্রচেষ্টায় আরও বেশি অর্জন করা যায়.....১০৪
ভবিষ্যৎ ব্যবহারের জন্য পরিবেশকে প্রাইম করুন.....১০৬
কিভাবে দুই মিনিটের নিয়ম ব্যবহার করে দেরি করা বন্ধ করবেন.....১০৯
দুই মিনিটের নিয়ম.....১১১
অভ্যাস গঠনের উদাহরণ.....১১৪
কীভাবে ভালো অভ্যাসগুলিকে অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলিকে অসম্ভব করা যায়?.....১১৫
কীভাবে একটি অভ্যাসকে স্বয়ংক্রিয় করা যায় এবং এটি সম্পর্কে আর কখনো ভাববেন না ১১৭
এককালীন ক্রিয়া যা ভালো অভ্যাসের মধ্যে লক করে ১১৮
কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়.....১২১
৪র্থ আইন.....১২৩
আচরণ পরিবর্তনের মূল নিয়ম ১২৩
অন্যভাবে বলুন, আপনার ভালো অভ্যাসের খরচ ১২৭
কিভাবে প্রতিদিন ভালো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা যায়.....১৩১
কিভাবে আপনার অভ্যাস ট্র্যাক রাখা ১৩২
অভ্যাস স্ট্যাকিং + অভ্যাস ট্র্যাকিং সূত্র হলো ১৩৫
কীভাবে একজন জবাবদিহিতা অংশীদার সবকিছু পরিবর্তন করতে পারে.....১৩৮
উন্নত কৌশল নিছক ভালো হওয়া থেকে সত্যিকারের মহান হওয়ার
জন্য কীভাবে যাবেন.....১৪৫
কীভাবে আপনার ব্যক্তিত্ব আপনার অভ্যাসকে প্রভাবিত করে ১৪৭
প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে আছে এমন একটি গেম কীভাবে খুঁজে পাবেন.....১৪৯
গোল্ডিলক্সের নিয়ম: কীভাবে থাকবেন জীবন এবং কর্মে অনুপ্রাণিত.....১৫৪
ভালো অভ্যাস তৈরির নেতিবাচক দিক.....১৯০
কিভাবে আপনার অভ্যাস পর্যালোচনা এবং সমন্বয় করা হয় ১৬২
যে বিশ্বাসগুলো আপনাকে আটকে রাখে তা কীভাবে ভাঙবেন ১৬৬
উপসংহার.....১৬৯
পরিশিষ্ট ১৭১
আপনি পরবর্তী কি পড়া উচিত? ১৭১
চার আইন থেকে সামান্য শিক্ষা.....১৭১
ব্যবসায় এই ধারণাগুলি কীভাবে প্রয়োগ করবেন ১৭৫
স্বীকৃতি.....১৭৬
BDeBooks.Com

ভূমিকা

আমার গল্প

শেষ দিনে, আমার মুখে বেসবল ব্যাট দিয়ে আঘাত করা হয়েছিল। আমার সহপাঠী একটি পূর্ণ দোল গ্রহণ হিসেবে, ব্যাটটি তার হাত থেকে পিছলে আমার দিকে উড়ে এসে আমার চোখের মাঝে সরাসরি আঘাত করল। প্রভাবের মুহূর্তের কোনো স্মৃতি আমার মনে নেই।

বাদুড়টি এমন জোরে আমার মুখে আঘাত করেছিল যে, এটি আমার নাককে একটি বিকৃত ট-আকৃতিতে চূর্ণ করেছিল। সংঘর্ষের ফলে আমার মস্তিষ্কের নরম টিস্যু আমার মাথার খুলির ভিতরে ঢুকে পড়ে। সঙ্গে সঙ্গে আমার মাথা জুড়ে একটা ফোলা ঢেউ উঠল। এক সেকেন্ডের একটি ভগ্নাংশে, আমার একটি ভাঙা নাক, একাধিক মাথার খুলি ফাটল এবং দুটি ছিন্নভিন্ন চোখের সকেট ছিল।

আমি যখন আমার চোখ খুললাম, আমি দেখলাম লোকেরা আমার দিকে তাকিয়ে আছে এবং সাহায্যের জন্য দৌড়াচ্ছে। আমি নিচে তাকালাম এবং আমার কাপড়ে লাল দাগ লক্ষ করলাম। আমার এক সহপাঠী তার পিছন থেকে শার্টটা খুলে আমার হাতে দিল। আমি আমার ভাঙা নাক থেকে রক্তের স্রোত প্লাগ করতে এটি ব্যবহার করেছি। হতবাক এবং বিভ্রান্ত, আমি জানি না যে, আমি কতটা গুরুতর আহত হয়েছি।

আমার শিক্ষক আমার কাঁধের চারপাশে তার হাতটি লুকিয়ে রেখেছিলেন এবং আমরা নার্সের অফিসে দীর্ঘ হাঁটা শুরু করি– মাঠ জুড়ে, পাহাড়ের নিচে এবং স্কুলে ফিরে। এলোমেলো হাত আমার দুপাশে স্পর্শ করে, আমাকে সোজা করে ধরে। আমরা আমাদের সময় নিয়ে ধীরে ধীরে হাঁটলাম। কেউ বুঝতে পারেনি যে, প্রতিটি মিনিট কত গুরুত্বপূর্ণ।

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

"এটা কি বছর?"

"১৯৯৮," আমি উত্তর দিলাম। এটি আসলে ২০০২ ছিল।

"যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট কে?"

"বিল ক্লিনটন," আমি বললাম। সঠিক উত্তর ছিল জর্জ ডব্লিউ বুশ।

"তোমার মায়ের নাম কি?"

"উহ। উম।" আমি থমকে গেলাম। দশ সেকেন্ড কেটে গেল।

"পট্টি," আমি স্বাভাবিকভাবে বললাম, আমার নিজের মায়ের নাম মনে করতে আমার দশ সেকেন্ড সময় লেগেছে তা উপেক্ষা করে।

এটাই শেষ প্রশ্ন আমার মনে আছে। আমার শরীর আমার মস্তিষ্কে দ্রুত ফোলাভাব সামলাতে অক্ষম ছিল এবং অ্যাম্বুলেন্স আসার আগেই আমি জ্ঞান হারিয়ে ফেলেছিলাম। কয়েক মিনিট পরে, আমাকে স্কুলেল থেকে বের করে স্থানীয় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।

পৌছানোর কিছুক্ষণ পরেই, আমার শরীর বন্ধ হয়ে যেতে শুরু করে। আমি গিলে ফেলা এবং শ্বাস নেওয়ার মতো মৌলিক ফাংশনগুলির সাথে লড়াই করেছি। আমি দিনের আমার প্রথম খিঁচুনি ছিল, তারপর আমার নিঃশ্বাস পুরোপুরি বন্ধ হয়ে গেল। যেহেতু ডাক্তাররা আমাকে অক্সিজেন সরবরাহ করার জন্য তাড়াহুড়ো করে, তারাও সিদ্ধান্ত নিয়েছিল যে স্থানীয় হাসপাতাল পরিস্থিতি সামাল দেওয়ার জন্য অপ্রস্তুত ছিল এবং আমাকে সিনসিনাটির একটি বড় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার জন্য একটি হেলিকপ্টার নির্দেশ করেছিল।

আমাকে জরুরি কক্ষের দরজা থেকে বের করে রাস্তার ওপারে হেলিপ্যাডের দিকে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। একজন নার্স আমাকে ঠেলে ঠেলে স্ট্রেচারটি একটি এলোমেলো ফুটপাতে ধাক্কাধাক্কি করে যখন অন্য একজন হাত দিয়ে আমার মধ্যে প্রতিটি শ্বাস পাম্প করে। আমার

BDeBooks

মা, যিনি কয়েক মুহূর্ত আগে হাসপাতালে এসেছিলেন, তিনি আমার পাশে হেলিকপ্টারে আরোহণ করেছিলেন। ফ্লাইটের সময় সে আমার হাত ধরে রাখায় আমি অজ্ঞান ছিলাম এবং নিজে থেকে শ্বাস নিতে পারছিলাম না।

যখন আমার মা আমার সাথে হেলিকপ্টারে চড়েছিলেন, তখন আমার বাবা আমার ভাই ও বোনকে দেখতে এবং তাদের খবর দিতে বাড়িতে গিয়েছিলেন। সে আমার বোনকে বুঝিয়ে বলেছিলেন যে, সে রাতে তার অষ্টম-শ্রেণির স্নাতক অনুষ্ঠান মিস করবে বলে সে চোখের জল ফেলল। আমার ভাই-বোনদের পরিবার এবং বন্ধুদের কাছে যাওয়ার পর, তিনি আমার মায়ের সাথে দেখা করতে সিনসিনাটি চলে যান।

যখন আমার মা এবং আমি হাসপাতালের ছাদে অবতরণ করি, তখন প্রায় বিশজন ডাক্তার এবং নার্সের একটি দল হেলিপ্যাডে ছুটে আসে এবং আমাকে ট্রমা ইউনিটে নিয়ে যায়। এই সময়ের মধ্যে, আমার মস্তিষ্কের ফোলাভাব এতটাই তীব্র হয়ে উঠেছে যে, আমি বারবার পোস্ট-ট্রমাটিক খিঁচুনি করছিলাম। আমার ভাঙ্গা হাড় ঠিক করা দরকার ছিল, কিন্তু আমার অস্ত্রোপচার করার মতো অবস্থা ছিল না। আরেকটা খিঁচুনি হওয়ার পর– আমার দিনের তৃতীয়-আমাকে মেডিক্যালি প্ররোচিত কোমায় রাখা হয়েছিল এবং ভেন্টিলেটরে রাখা হয়েছিল।

আমার বাবা-মা এই হাসপাতালে অপরিচিত ছিলেন না। দশ বছর আগে, তারা আমার বোনের জন্য নিচতলায় একই বিল্ডিংয়ে প্রবেশ করেছিল তিন বছর বয়সে যখন লিউকেমিয়া ধরা পড়ে। তখন আমার বয়স পাঁচ। আমার ভাইয়ের বয়স তখন মাত্র ছয় মাস। আড়াই বছর কেমোথেরাপি চিকিৎসা, মেরুদণ্ডের ট্যাপ এবং অস্থিমজ্জার বায়োপসি করার পর, আমার ছোট বোন অবশেষে হাসপাতাল থেকে সুখী, সুস্থ এবং ক্যান্সার মুক্ত হয়ে বেরিয়ে এসেছে এবং এখন, দশ বছর স্বাভাবিক জীবনযাপনের পর, আমার বাবা-মা নিজেকে একই জায়গায় একটি ভিন্ন সন্তানের সাথে ফিরে পেয়েছেন।

আমি যখন কোমায় চলে গিয়েছিলাম, তখন হাসপাতাল আমার বাবা-মাকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য একজন পুরোহিত এবং একজন সমাজকর্মীকে পাঠিয়েছিল। এই একই পুরোহিত যিনি এক দশক আগে তাদের সাথে দেখা করেছিলেন সন্ধ্যায় তারা জানতে পেরেছিল যে, আমার বোনের ক্যান্সার হয়েছে।

দিন বিবর্ণ হয়ে রাতের দিকে চলে যাওয়ার সাথে সাথে একের পর এক যন্ত্র আমাকে বাঁচিয়ে রাখে। আমার বাবা-মা হাসপাতালের গদিতে অস্থিরভাবে ঘুমিয়েছিলেন–এক মুহূর্তে তারা ক্লান্তিতে ভেঙে পড়বে, পরের দিন তারা দুশ্চিন্তায় জেগে উঠবে। আমার মা আমাকে পরে বলবেন, "এটি আমার সবচেয়ে খারাপ রাতগুলির মধ্যে একটি ছিল।"

আমার পুনরুদ্ধার

করুণার সাথে, পরের দিন সকালের মধ্যে আমার শ্বাস-প্রশ্বাস এমন জায়গায় ফিরে এসেছিল যেখানে ডাক্তাররা আমাকে কোমা থেকে মুক্তি দিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেছিলেন। যখন আমি অবশেষে চেতনা ফিরে পেলাম, আমি আবিষ্কার করলাম যে আমি গন্ধ নেওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছি। পরীক্ষা হিসেবে, একজন নার্স আমাকে আমার নাক ফুঁকতে এবং একটি আপেলের রসের বাক্স শুঁকতে বলেছিলেন। আমার গন্ধের অনুভূতি ফিরে এসেছিল, কিন্তু সবাইকে অবাক করে দিয়ে আমার নাক ফুঁকানোর কাজটি আমার চোখের সকেটের ফ্র্যাকচারের মাধ্যমে বাতাসকে জোর করে এবং আমার বাম চোখকে বাইরের দিকে ঠেলে দেয়। আমার চোখের বলটি সকেট থেকে বেরিয়ে এসেছে, আমার চোখের পাতা এবং অপটিক স্নায়ুটি আমার মস্তিষ্কের সাথে আমার চোখকে সংযুক্ত করে অনিশ্চিতভাবে জায়গা করে নিয়েছে।

চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ বলেছিলেন যে, বাতাস বের হওয়ার সাথে সাথে আমার চোখ ধীরে ধীরে জায়গায় ফিরে যাবে, তবে এটি কতক্ষণ লাগবে তা বলা কঠিন। আমার এক সপ্তাহ পরে অস্ত্রোপচারের জন্য নির্ধারিত ছিল, যা আমাকে আরোগ্য করার জন্য কিছু অতিরিক্ত সময়

BDeBooks.Com

দেবে। আমার মনে হচ্ছিল আমি একটি বক্সিং ম্যাচের ভুল প্রান্তে ছিলাম, কিন্তু আমাকে হাসপাতাল ছাড়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছিল। নাক ভাঙা, অর্ধ ডজন ফেসিয়াল ফ্র্যাকচার এবং বাম চোখ বুলিয়ে নিয়ে বাড়ি ফিরেছি।

পরের মাসগুলো কঠিন ছিল। মনে হচ্ছিল আমার জীবনের সবকিছু থেমে গেছে। কয়েক সপ্তাহ ধরে আমার দ্বিগুণ দৃষ্টি ছিল; আমি আক্ষরিকভাবে সরাসরি দেখতে পারিনি। এটি এক মাসেরও বেশি সময় নেয়, কিন্তু আমার চোখের গোলা শেষ পর্যন্ত তার স্বাভাবিক অবস্থানে ফিরে আসে। খিঁচুনি এবং আমার দৃষ্টির মধ্যে সমস্যা, আমি আবার গাড়ি চালাতে পারতাম আট মাস আগে। শারীরিক থেরাপিতে, আমি একটি সরল রেখায় হাঁটার মতো মৌলিক মোটর প্যাটার্ন অনুশীলন করেছি। আমি আমার আঘাত আমাকে চিনে না দিতে দৃঢ়সংকল্পবদ্ধ, কিন্তু কিছু মুহূর্ত ছিল যখন আমি বিষণ্ণ এবং অভিভূত বোধ করে বেদনাদায়কভাবে সচেতন হয়েছিলাম যে এক বছর পরে যখন আমি বেসবল মাঠে ফিরে এসেছি তখন আমাকে কতদূর যেতে হবে। বেসবল সবসময় আমার জীবনের একটি প্রধান অংশ ছিল। আমার বাবা সেন্ট লুই কার্ডিনালদের হয়ে ছোটখাট লিগ বেসবল খেলেছিলেন এবং আমারও পেশাদারভাবে খেলার স্বপ্ন ছিল। কয়েক মাস পুনর্বাসনের পর, আমি যা চেয়েছিলাম তা হলো মাঠে ফিরে আসা।

কিন্তু বেসবলে আমার প্রত্যাবর্তন মসৃণ ছিল না। যখন ঋতু ঘুরতে থাকে, আমিই একমাত্র জুনিয়র ছিলাম যাকে ভার্সিটি বেসবল দল থেকে বাদ দেওয়া হয়েছিল। আমাকে জুনিয়র ভার্সিটিতে সোফোমোরদের সাথে খেলতে পাঠানো হয়েছিল। আমি চার বছর বয়স থেকে খেলছি, এবং যে কেউ খেলাধুলায় এত সময় এবং প্রচেষ্টা ব্যয় করেছে, তার জন্য কাটা অপমানজনক ছিল। প্রাণবন্তভাবে এটি ঘটেছে। দিন মনে আছে, আমি আমার গাড়িতে বসেছিলাম এবং রেডিওর মাধ্যমে ফ্লিপ করার সাথে সাথে কেঁদেছিলাম, মরিয়া হয়ে এমন একটি গান খুঁজছিলাম যাতে আমি আরও ভালো বোধ করি।

আত্ম-সন্দেহের এক বছর পরে, আমি একজন সিনিয়র হিসাবে ভার্সিটি টিম তৈরি করতে পেরেছি, কিন্তু আমি খুব কমই মাঠে তৈরি করেছি। মোট, আমি হাই স্কুলে ভার্সিটি বেসবলের এগারো ইনিংস খেলেছি, একটি মাত্র খেলার চেয়ে বেশি।

আমার অলস হাই স্কুলে ক্যারিয়ার সত্ত্বেও, আমি এখনও বিশ্বাস করি যে, একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় হতে পারব এবং আমি জানতাম যে, যদি জিনিসগুলি উন্নতি করতে চলেছে তবে আমি এটি ঘটানোর জন্য দায়ী। আমার আঘাতের দুই বছর পরে টার্নিং পয়েন্ট এসেছিল, যখন আমি ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ে কলেজ শুরু করি। এটি একটি নতুন সূচনা ছিল এবং এটি সেই জায়গা যেখানে আমি প্রথমবারের মতো ছোট অভ্যাসের আশ্চর্যজনক শক্তি আবিষ্কার করব।

আমি কিভাবে অভ্যাস সম্পর্কে শিখেছি। ডেনিসনে যোগ দেওয়া আমার জীবনের অন্যতম সেরা সিদ্ধান্ত ছিল। আমি বেসবল দলে একটি স্থান অর্জন করেছি এবং যদিও আমি একজন নবীন হিসেবে তালিকার নিচে ছিলাম, তথাপি আমি রোমাঞ্চিত ছিলাম। আমার উচ্চ বিদ্যালয়ের বছরগুলির বিশৃঙ্খলা সত্ত্বেও, আমি কলেজের ক্রীড়াবিদ হতে পেরেছিলাম।

আমি শীঘ্রই বেসবল দলে যোগদান করতে যাচ্ছিলাম না, তাই আমি আমার জীবনকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করার দিকে মনোনিবেশ করেছি। আমার সমবয়সীদের সাথে ভিডিও গেম খেলেছি, ভালো ঘুমের অভ্যাস তৈরি করেছি এবং প্রতি রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাচ্ছি। একটি কলেজের ছাত্রাবাসের অগোছালো জগতে, আমি আমার রুমটি পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখার জন্য একটি পয়েন্ট তৈরি করেছি। এই উন্নতিগুলি গৌণ ছিল, কিন্তু তারা আমাকে আমার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দিয়েছে। আমি আবার আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে শুরু করলাম। এবং নিজের প্রতি এই ক্রমবর্ধমান বিশ্বাস শ্রেণীকক্ষে ছড়িয়ে পড়ে। কারণ আমি অধ্যয়নের অভ্যাস উন্নত করেছি এবং আমার প্রথম বছরে সরাসরি তাঅর্জন করতে পেরেছি।

একটি অভ্যাস হলো একটি রুটিন বা আচরণ যা নিয়মিত সঞ্চালিত হয় - এবং অনেক

BDeBooks.Com

ক্ষেত্রে, স্বয়ংক্রিয়ভাবে। প্রতিটি সেমিস্টার পাস করার সাথে সাথে, আমি ছোটো কিন্তু সামঞ্জস্যপূর্ণ অভ্যাস জমা করেছিলাম, যা শেষ পর্যন্ত এমন ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে যা শুরু করার সময় আমার কাছে অকল্পনীয় ছিল। উদাহরণস্বরূপ, আমার জীবনে প্রথমবারের মতো, আমি প্রতি সপ্তাহে একাধিকবার ওজন তোলার অভ্যাস করেছিলাম এবং পরবর্তী বছরগুলিতে, আমার ছয়-ফুট চার ইঞ্চি ফ্রেমটি পালকের ওজন ১৭০ থেকে ২০০ পর্যন্ত বৃদ্ধি পেয়েছিল। পাউন্ড যখন আমার সোফোমোর সিজন আসে, আমি পিচিং স্টাফদের শুরুর ভূমিকা অর্জন করি। আমার জুনিয়র বছরের মধ্যে আমি দলের অধিনায়ক নির্বাচিত হয়েছিলাম এবং মৌসুমের শেষে, সর্ব-সম্মেলন দলের জন্য নির্বাচিত হয়েছিলাম। কিন্তু আমার সিনিয়র ঋতু পর্যন্ত আমার ঘুমের অভ্যাস, অধ্যয়নের অভ্যাস এবং শক্তি-প্রশিক্ষণের অভ্যাসগুলি সত্যিই মূল্য দিতে শুরু করেছিল।

বেসবল ব্যাট দিয়ে মুখে আঘাত করার ছয় বছর পর হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া এবং কোমায় চলে যাওয়ার পর, আমি ডেনিসন ইউনিভার্সিটিতে শীর্ষ পুরুষ ক্রীড়াবিদ হিসেবে নির্বাচিত হয়েছিলাম এবং ইএসপিএন একাডেমিক অল-আমেরিকা দলে নামকরণ করা ক্রীড়াবিদ হয়েছিলাম- একটি সম্মান সারা দেশে মাত্র তেত্রিশ জন খেলোয়াড়কে দেওয়া হয়েছে। আমি স্নাতক হওয়ার সময়, আটটি আলাদা বিভাগে স্তলেলের রেকর্ড বইয়ে তালিকাভুক্ত হয়েছিলাম। একই বছর আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ একাডেমিক সম্মান রাষ্ট্রপতি পদক লাভ করেছিলাম।

আশা করি আপনি আমাকে ক্ষমা করবেন যদিও এটি গর্বিত শোনায়। সত্যি বলতে কি, আমার অ্যাথলেটিক ক্যারিয়ার সম্পর্কে কিংবদন্তি বা ঐতিহাসিক কিছুই ছিল না। আমি কখনোই পেশাদারভাবে খেলতে পারিনি। যাইহোক, সেই বছরগুলির দিকে ফিরে তাকালে, আমি বিশ্বাস করি যে, আমি বিরল কিছু অর্জন করেছি– আমি আমার সম্ভাবনা পূরণ করেছি এবং আমি বিশ্বাস করি এই বইয়ের ধারণাগুলি আপনাকে আপনার সম্ভাব্যতা পূরণ করতেও সাহায্য করতে পারে।

আমরা সকলেই জীবনে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। এই আঘাতটি আমার একটি ছিল এবং অভিজ্ঞতাটি আমাকে একটি সমালোচনামূলক পাঠ শিখিয়েছে। যে পরিবর্তনগুলি প্রথমে ছোটো এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয় সেগুলি উল্লেখযোগ্য ফলাফলের সাথে যুক্ত হবে যদি আপনি বছরের পর বছর তাদের সাথে লেগে থাকতে ইচ্ছুক হন। আমরা সকলেই বিপত্তির সাথে মোকাবিলা করি তবে দীর্ঘমেয়াদে, আমাদের জীবনের মান প্রায়শই আমাদের মানের উপর নির্ভর করে। অভ্যাস একই অভ্যাসের সাথে, আপনি একই ফলাফলের সাথে শেষ হবেন। কিন্তু ভালো অভ্যাস থাকলে যেকোনো কিছু সম্ভব।

হয়তো এমন কিছু মানুষ আছে যারা রাতারাতি অবিশ্বাস্য সাফল্য অর্জন করতে পারে। আমি তাদের কাউকে চিনি না এবং আমি অবশ্যই তাদের একজন নই। চিকিৎসাগতভাবে প্ররোচিত কোমা থেকে একাডেমিক অল-আমেরিকান পর্যন্ত আমার যাত্রায় একটি নির্দিষ্ট মুহূর্ত ছিল না; সেখানে অনেক ছিল। এটি একটি ধীরে ধীরে বিবর্তন ছিল, ছোটো ছোটো জয় এবং ছোট সাফল্যের একটি দীর্ঘ সিরিজ। আমার অগ্রগতির একমাত্র উপায় - আমার একমাত্র পছন্দ ছিল - ছোটো শুরু করা এবং আমি এই একই কৌশলটি কয়েক বছর পরে ব্যবহার করি যখন আমি আমার নিজের ব্যবসা শুরু করি এবং এই বইটিতে কাজ শুরু করি।

আমি এই বইটি কিভাবে এবং কেন লিখেছি : নভেম্বর ২০১২ এ, আমি jamesclear.com এ নিবন্ধ প্রকাশ করা শুরু করি। বছরের পর বছর ধরে, আমি অভ্যাসের সাথে আমার ব্যক্তিগত পরীক্ষা-নিরীক্ষা সম্পর্কে নোট রাখছিলাম এবং অবশেষে আমি সেগুলির কিছু প্রকাশ্যে শেয়ার করতে প্রস্তুত ছিলাম। আমি প্রতি সোম এবং বৃহস্পতিবার একটি নতুন নিবন্ধ প্রকাশ করতে শুরু করেছি। কয়েক মাসের মধ্যে, এই সহজ লেখার অভ্যাসটি আমার

BDeBooks.Com

প্রথম এক হাজার ইমেল গ্রাহকের দিকে নিয়ে যায় এবং ২০১৩ সালের শেষ নাগাদ সেই সংখ্যা ত্রিশ হাজারেরও বেশি লোকে উন্নীত হয়।

২০১৪ সালে, আমার ইমেল তালিকা এক লক্ষেরও বেশি গ্রাহকে প্রসারিত হয়েছে, যা এটিকে ইন্টারনেটে দ্রুততম বর্ধনশীল নিউজলেটারগুলির একটিতে পরিণত করেছে। আমি যখন দুই বছর আগে লিখতে শুরু করি তখন আমি একজন প্রতারকের মতো অনুভব করেছি, কিন্তু এখন আমি অভ্যাসের বিশেষজ্ঞ হিসাবে পরিচিত হয়ে উঠছি। একটি নতুন লেবেল যা আমাকে উত্তেজিত করেছিল কিন্তু অস্বস্তিও বোধ করেছিল। আমি নিজেকে কখনোই বিষয়ের একজন মাস্টার মনে করিনি, বরং এমন একজন যিনি আমার পাঠকদের পাশাপাশি পরীক্ষা নিরীক্ষা করছেন।

২০১৫ সালে, আমি দুই লাখ ইমেল গ্রাহকের কাছে পৌঁছেছি এবং আপনি এখন যে বইটি পড়ছেন তা লেখা শুরু করতে পেঙ্গুইন র্যান্ডম হাউসের সাথে একটি বই চুক্তি স্বাক্ষর করেছি। আমার শ্রোতা যেমন বেড়েছে, তেমনি আমার ব্যবসার সুযোগও বেড়েছে। আমাকে অভ্যাস গঠন, আচরণ পরিবর্তন এবং ক্রমাগত উন্নতির বিজ্ঞান সম্পর্কে শীর্ষ সংস্থাগুলিতে কথা বলতে বলা হয়েছিল। আমি নিজেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ইউরোপের সম্মেলনে মূল বক্তৃতা দিতে দেখেছি।

২০১৬ সালে, আমার নিবন্ধগুলি সময়, উদ্যোক্তা এবং ফোর্বসের মতো প্রধান প্রকাশনাগুলিতে নিয়মিতভাবে প্রদর্শিত হতে শুরু করে। আবশ্বাস্যভাবে, আমার লেখা সেই বছর আট মিলিয়নেরও বেশি মানুষ পড়েছিল। এনএফএল, এনবিএ এবং এমএলবি-এর কোচরা আমার কাজ পড়তে শুরু করে এবং তাদের দলের সাথে ভাগ করে নেয়।

২০১৭-এর শুরুতে আমি হ্যাবিটস একাডেমি চালু করেছি, যা জীবন ও কর্মে আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে আগ্রহী সংস্থা এবং ব্যক্তিদের জন্য প্রধান প্রশিক্ষণ প্ল্যাটফর্ম হয়ে উঠেছে। *ফরচুন ৫০০ কোম্পানি এবং ক্রমবর্ধমান স্টার্ট-আপগুলি তাদের নেতাদের তালিকাভুক্ত করতে এবং তাদের কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে শুরু করে। মোট দশ হাজারেরও বেশি নেতা, ব্যবস্থাপক, প্রশিক্ষক এবং শিক্ষক হ্যাবিটস একাডেমি থেকে স্নাতক হয়েছেন, এবং তাদের সাথে আমার কাজ আমাকে অবিশ্বাস্য পরিমাণ শিখিয়েছে যে, অভ্যাসগুলি বাস্তব জগতে কাজ করতে কী লাগে।

আমি ২০১৮ সালে এই বইটির চূড়ান্ত ছোঁয়া দেওয়ার সময়, jamesclear.com প্রতি মাসে লক্ষ লক্ষ দর্শক পাচ্ছে এবং প্রায় পাঁচ লক্ষ মানুষ আমার সাপ্তাহিক ইমেল নিউজলেটারে সাবস্ক্রাইব করছে - এমন একটি সংখ্যা যা আমার প্রত্যাশার বাইরে ছিল যখন আমি শুরু করেছি আমি এটা কি ভাবব তাও নিশ্চিত নই।

এই বইটি কীভাবে আপনার উপকারে আসবে?

উদ্যোক্তা এবং বিনিয়োগকারী নাভালো রবিকান্ত বলেছেন, "একটি দুর্দান্ত বই লিখতে হলে আপনাকে প্রথমে বই হতে হবে।" আমি মূলত এখানে উল্লিখিত ধারণাগুলি সম্পর্কে শিখেছি। কারণ আমাকে সেগুলি বাছাই করতে হয়েছিল। আমার ইনজুরি থেকে রিবাউন্ড করার জন্য, জিমে আরও শক্তিশালী হতে, মাঠে উচ্চ পর্যায়ে পারফর্ম করতে, একজন লেখক হতে, একটি সফল ব্যবসা তৈরি করতে এবং কেবল একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে আমাকে ছোটো অভ্যাসের উপর নির্ভর করতে হয়েছিল। ছোট অভ্যাস আমাকে আমার সম্ভাবনা পূরণ করতে সাহায্য করেছে, এবং যেহেতু আপনি এই বইটি তুলেছেন, আমি অনুমান করছি আপনিও আপনারটি পূরণ করতে চান।

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলিতে, আমি আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য ধাপে ধাপে একটি পরিকল্পনা শেয়ার করব দিন বা সপ্তাহের জন্য নয়, সারাজীবনের জন্য। যদিও বিজ্ঞান আমার লেখা সবকিছু সমর্থন করে। এই বইটি কোনো একাডেমিক গবেষণাপত্র নয়; এটি একটি

BDeBooks.com

অপারেটিং ম্যানুয়াল। আপনি জ্ঞান এবং ব্যবহারিক পরামর্শ সামনে এবং কেন্দ্রে পাবেন। কারণ আমি কীভাবে আপনার অভ্যাস তৈরি এবং পরিবর্তন করতে হয় তা বোঝা এবং প্রয়োগ করা সহজ।

আমি যে ক্ষেত্রগুলিতে আঁকছি জীববিজ্ঞান, স্নায়ুবিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান এবং আরও– অনেক বছর ধরে। আমি আপনাকে যা অফার করছি তা হলো সেরা ধারণাগুলির সংশ্লেষণ যা বুদ্ধিমান ব্যক্তিরা দীর্ঘকাল আগে খুঁজে বের করেছিলেন এবং সেইসাথে বিজ্ঞানীদের সম্প্রতি করা সবচেয়ে আকর্ষণীয় আবিষ্কারগুলি। আমার অবদান, আমি আশা করি, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলি খুঁজে বের করা এবং সেগুলিকে এমনভাবে সংযুক্ত করা যা অত্যন্ত কার্যকরী। এই পৃষ্ঠাগুলিতে বুদ্ধিমান যেকোনো কিছুর জন্য আপনাকে অনেক বিশেষজ্ঞদের কৃতিত্ব দিতে হবে যারা আমার আগে ছিলেন। কিছু বোকা, এটা আমার ভুল অনুমান।

এই বইয়ের মেরুদণ্ড হলো আমার অভ্যাসের চার-পদক্ষেপের মডেল নির্দেশ, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার এবং আচরণের পরিবর্তনের চারটি নিয়ম যা এই পদক্ষেপগুলি থেকে উদ্ভূত হয়। মনস্তাত্ত্বিক পটভূমি সহ পাঠকরা অপারেন্ট কন্ডিশনিং থেকে এই শর্তগুলির মধ্যে কিছু চিনতে পারেন, যেটি ১৯৩০-এর দশকে বিএফ স্কিনারের দ্বারা "উদ্দীপনা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার" হিসেবে প্রস্তাবিত হয়েছিল এবং সম্প্রতি দ্য পাওয়ার -এ "কিউ, রুটিন, পুরস্কার" হিসেবে জনপ্রিয় হয়েছে। চার্লস ডুহিগ দ্বারা অভ্যাস।

স্কিনারের মতো আচরণগত বিজ্ঞানীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে, আপনি যদি সঠিক পুরস্কার বা শাস্তি প্রদান করেন তবে আপনি মানুষকে একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে পেতে পারেন। কিন্তু স্কিনারের মডেলটি ব্যাখ্যা করার জন্য একটি চমৎকার কাজ করেছে যে, কীভাবে বাহ্যিক উদ্দীপনা আমাদের অভ্যাসকে প্রভাবিত করে, আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং বিশ্বাসগুলি কীভাবে আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে তার জন্য এটির একটি ভালো ব্যাখ্যার অভাব ছিল। অভ্যন্তরীণ অবস্থা-আমাদের মেজাজ এবং আবেগও গুরুত্বপূর্ণ। সাম্প্রতিক দশকগুলিতে, বিজ্ঞানীরা আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণের মধ্যে সংযোগ নির্ধারণ করতে শুরু করেছেন। এই গবেষণাটি এই পৃষ্ঠাগুলিতেও কভার করা হবে।

সামগ্রিকভাবে, আমি যে কাঠামোটি অফার করি তা হলো জ্ঞানীয় এবং আচরণগত বিজ্ঞানের একটি সমন্বিত মডেল। আমি বিশ্বাস করি এটি মানব আচরণের প্রথম মডেলগুলির মধ্যে একটি যা আমাদের অভ্যাসের উপর বাহ্যিক উদ্দীপনা এবং অভ্যন্তরীণ আবেগ উভয়ের প্রভাবের জন্য সঠিকভাবে অ্যাকাউন্ট করে। যদিও কিছু ভাষা পরিচিত হতে পারে, আমি নিশ্চিত যে বিশদ বিবরণ এবং আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইনের প্রয়োগগুলি-আপনার অভ্যাস সম্পর্কে চিন্তা করার একটি নতুন উপায় প্রদান করবে।

মানুষের আচরণ সর্বদা পরিবর্তিত হয়: পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতি, মুহূর্ত থেকে মুহূর্ত, দ্বিতীয় থেকে দ্বিতীয়। কিন্তু এই বই কি পরিবর্তন হয় না সম্পর্কে। এটি মানুষের আচরণের মৌলিক বিষয় সম্পর্কে। দীর্ঘস্থায়ী নীতিগুলি আপনি বছরের পর বছর নির্ভর করতে পারেন। আপনি একটি ব্যবসা গড়ে তুলতে পারেন, চারপাশে একটি পরিবার গড়ে তুলতে পারেন, চারপাশে একটি জীবন গড়ে তুলতে পারেন ধারণা।

ভালো অভ্যাস তৈরি করার কোনো সঠিক উপায় নেই, কিন্তু এই বইটি আমার জানা সবচেয়ে ভালো উপায় বর্ণনা করে একটি পদ্ধতি যা কার্যকর হবে তা নির্বিশেষে আপনি যেখান থেকে শুরু করছেন বা আপনি কী পরিবর্তন করার চেষ্টা করছেন। আমি যে কৌশলগুলি কভার করি সেগুলি উন্নতির জন্য ধাপে ধাপে সিস্টেম খুঁজছেন এমন প্রত্যেকের জন্য প্রাসঙ্গিক হবে, আপনার লক্ষ্যগুলি স্বাস্থ্য, অর্থ, উৎপাদনশীলতা, সম্পর্ক বা উপরের সমস্তগুলির উপর কেন্দ্রীভূত হোক না কেন। যতদিন মানুষের আচরণ জড়িত থাকবে, এই বইটি আপনার পথপ্রদর্শক হবে।

BDeBooks.Com

দ্য ফান্ডামেন্টালস
কেন ক্ষুদ্র পরিবর্তনগুলি
একটি বড় পার্থক্য করে

১

পারমাণবিক অভ্যাসের আশ্চর্যজনক শক্তি

ব্রিটিশ সাইক্লিং-এর ভাগ্য ২০০৩ সালে একদিন পরিবর্তিত হয়েছিল। সংগঠনটি, যা পেশাদারদের জন্য পরিচালনাকারী সংস্থা ছিল গ্রেট ব্রিটেনে সাইক্লিং, সম্প্রতি ডেভ ব্রেইলসফোর্ডকে তার নতুন পারফরম্যান্স ডিরেক্টর হিসেবে নিয়োগ দিয়েছে। সেই সময়ে, গ্রেট ব্রিটেনের পেশাদার সাইক্লিস্টরা প্রায় একশ বছরের মধ্যমতা সহ্য করেছিল। ১৯০৮ সাল থেকে, ব্রিটিশ রাইডাররা অলিম্পিক গেমসে মাত্র একটি স্বর্ণপদক জিতেছিল এবং সাইক্লিংয়ের সবচেয়ে বড় রেস, ট্যুর ডি ফ্রান্সে তারা আরও খারাপ ফল করেছিল। ১১০ বছরে, কোনো ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট কখনো ইভেন্টটি জিতেনি।

প্রকৃতপক্ষে, ব্রিটিশ রাইডারদের পারফরম্যান্স এতটাই অস্বস্তিকর ছিল যে, ইউরোপের শীর্ষ বাইক প্রস্তুতকারকদের মধ্যে একজন দলের কাছে বাইক বিক্রি করতে অস্বীকার করেছিল। কারণ তারা ভয় পেয়েছিল যে, অন্য পেশাদাররা যদি ব্রিটিশদের তাদের গিয়ার ব্যবহার করতে দেখে তবে এটি বিক্রয়কে ক্ষতিগ্রস্ত করবে।

ব্রেইলসফোর্ডকে ব্রিটিশ সাইক্লিং-এ একটি নতুন ট্র্যাজেক্টোরিতে রাখার জন্য নিয়োগ করা হয়েছিল, যা তাকে পূর্ববর্তী কোচদের থেকে আলাদা করে তুলেছিল। তা হলো একটি কৌশলের প্রতি তার নিরলস প্রতিশ্রুতি, যাকে তিনি "প্রান্তিক লাভের একত্রীকরণ" হিসাবে উল্লেখ করেছিলেন, যা ছিল আপনার সমস্ত কিছুতে উন্নতির একটি ক্ষুদ্র ব্যবধান অনুসন্ধান করার দর্শন। ব্রেইলসফোর্ড বলেছিলেন, "পুরো নীতিটি এই ধারণা থেকে এসেছে যে, আপনি যদি বাইক চালানোর ক্ষেত্রে যা যা ভাবতে পারেন তার সবকিছু ভেঙে ফেললে এবং তারপরে এটিকে ১ শতাংশের উন্নতি করে, আপনি যখন সেগুলিকে একত্রিত করেন তখন আপনি উল্লেখযোগ্য সমৃদ্ধি পাবেন।"

ব্রেইলসফোর্ড এবং তার প্রশিক্ষকরা একটি পেশাদার সাইক্লিং দলের কাছ থেকে আশা করতে পারেন এমন ছোটখাটো সমন্বয় করা শুরু করেছিলেন। তারা বাইকের আসনগুলিকে আরও আরামদায়ক করার জন্য নতুনভাবে ডিজাইন করেছেন এবং আরও ভালো গ্রিপের জন্য টায়ারে অ্যালকোহল ঘষেছেন। তারা রাইডারদের বাইক চালানো এবং ব্যবহার করার সময় আদর্শ পেশি তাপমাত্রা বজায় রাখার জন্য বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত ওভারশর্ট পরতে বলে। বায়োফিডব্যাক সেন্সর প্রতিটি ক্রীড়াবিদ একটি নির্দিষ্ট

BDeBooks.Com

ওয়ার্কআউটে কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় তা নিরীক্ষণ করতো। দলটি একটি বায়ু সুড়ঙ্গে বিভিন্ন কাপড় পরীক্ষা করে এবং তাদের আউটডোর রাইডারদের ইনডোর রেসিং স্যুটে স্যুইচ করেছিল, যা হালকা এবং আরও অ্যারোডি নামিক বলে প্রমাণিত হয়েছিল।

কিন্তু তারা সেখানেই থেমে থাকেনি। ব্রেইলসফোর্ড এবং তার দল উপেক্ষিত এবং অপ্রত্যাশিত এলাকায় ১ শতাংশ উন্নতি খুঁজে বের করতে থাকে। কোনটি দ্রুততম পেশি পুনরুদ্ধারের দিকে পরিচালিত করে তা দেখতে তারা বিভিন্ন ধরনের ম্যাসেজ জেল পরীক্ষা করে। তারা প্রত্যেক রাইডারকে সর্দিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে তাদের হাত ধোয়ার সর্বোত্তম উপায় শেখানোর জন্য একজন সার্জন নিয়োগ করেছিল। তারা বালিশ এবং গদির ধরন নির্ধারণ করেছে, যা প্রতিটি রাইডারের জন্য সর্বোত্তম রাতের ঘুমের দিকে পরিচালিত করে। এমনকি তারা টিম ট্রাকের ভিতরের অংশটি সাদা রঙ করেছে, যা তাদের সামান্য ধূলিকণাকে চিহ্নিত করতে সাহায্য করেছিল এবং সাধারণত অলক্ষিতভাবে পিছলে যায়। কিন্তু সূক্ষ্ম সুর করা বাইকের কর্মক্ষমতা হ্রাস করতে পারে।

এইগুলি এবং অন্যান্য শতাধিক ছোটোখাটো উন্নতি যেমন হয়েছে, ফলাফলগুলি ও যে কেউ কল্পনা করতে পারে তার চেয়ে দ্রুত এসেছিল।

ব্রেইলসফোর্ডের দায়িত্ব নেওয়ার মাত্র পাঁচ বছর পর, ব্রিটিশ সাইক্লিং দল বেইজিং-এ ২০০৮ সালের অলিম্পিক গেমসে রাস্তা এবং ট্র্যাক সাইক্লিং ইভেন্টগুলিতে আধিপত্য বিস্তার করে, যেখানে তারা উপলব্ধ স্বর্ণপদকগুলির একটি আশ্চর্যজনক ৬০ শতাংশ জিতেছিল। চার বছর পরে, যখন অলিম্পিক গেমস লন্ডনে আসে, তখন ব্রিটিশরা নয়টি অলিম্পিক রেকর্ড এবং সাতটি বিশ্ব রেকর্ড স্থাপন করে বারোটি উত্থাপন করে।

একই বছর, ব্র্যাডলি উইগিন্স ট্যুর ডি ফ্রান্স জয়ী প্রথম ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট হন। পরের বছর, তার সতীর্থ ক্রিস ফ্রুম রেসে জিতেছিলেন এবং তিনি ২০১৫, ২০১৬ এবং ২০১৭ সালে আবার জিতে যাবেন, ব্রিটিশ দলকে ছয় বছরে পাঁচটি ট্যুর ডি ফ্রান্স জয় এনে দেবে।

২০০৭ থেকে ২০১৭ পর্যন্ত দশ বছরের ব্যবধানে, ব্রিটিশ সাইক্লিস্টরা ১৭৮টি বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপ এবং ৬৬টি অলিম্পিক বা প্যারালিম্পিক স্বর্ণপদক জিতেছে এবং সাইক্লিংয়ের ইতিহাসে সবচেয়ে সফল দৌড় হিসাবে বিবেচিত পাঁচটি ট্যুর ডি ফ্রান্স জয় পেয়েছে। *

এটা কিভাবে হয়? কীভাবে পূর্বের সাধারণ ক্রীড়াবিদদের একটি দল ক্ষুদ্র পরিবর্তনের সাথে বিশ্ব চ্যাম্পিয়নে রূপান্তরিত হয় যা প্রথম নজরে, সর্বোত্তমভাবে একটি সামান্য পার্থক্য তৈরি করবে বলে মনে হয়? কেন ছোটো উন্নতিগুলি এইরকম উল্লেখযোগ্য ফলাফলগুলিতে জমা হয় এবং আপনি কীভাবে আপনার নিজের জীবনে এই পদ্ধতির প্রতিলিপি করতে পারেন?

BDeBooks.com

কেন ছোটো অভ্যাস একটি বড় পার্থক্য করা

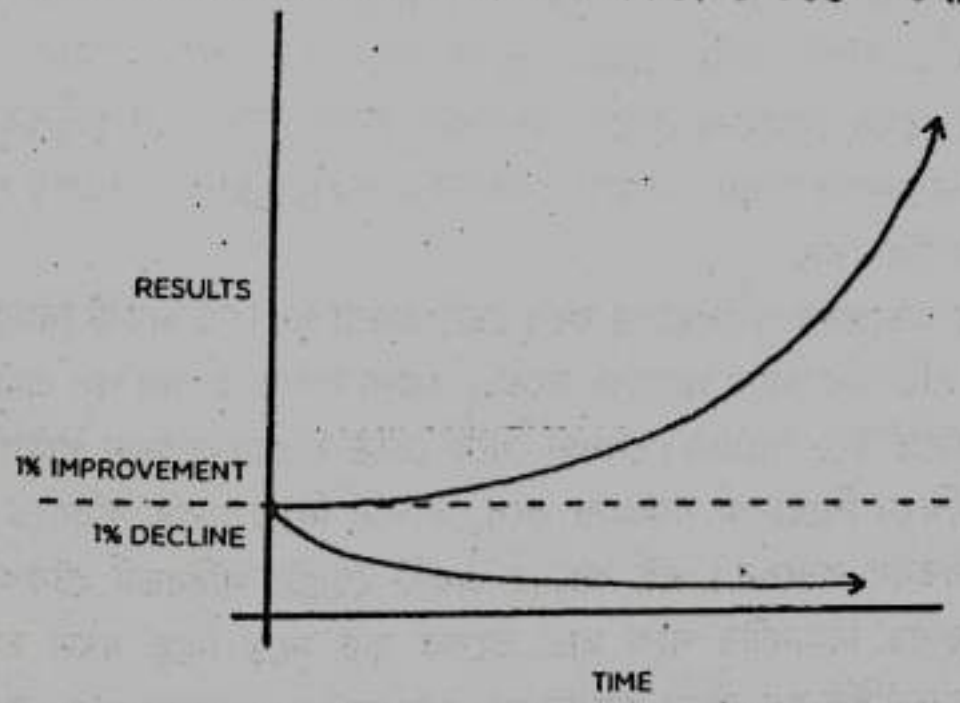
একটি সংজ্ঞায়িত মুহূর্তের গুরুত্বকে অত্যধিক মূল্যায়ন করা এবং প্রতিদিনের ভিত্তিতে ছোটো ছোটো উন্নতি করার মূল্যকে অবমূল্যায়ন করা আমার পক্ষে খুব সহজ। প্রায়শই, আমরা নিজেদেরকে বোঝাই যে বিশাল সাফল্যের জন্য ব্যাপক পদক্ষেপের প্রয়োজন। ওজন কমানো, একটি ব্যবসা তৈরি করা, একটি বই লেখা, একটি চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা বা অন্য কোনো লক্ষ্য অর্জন করা হোক না কেন, আমরা নিজেদের উপর চাপ সৃষ্টি করি এমন কিছু পৃথিবী-বিধ্বংসী উন্নতি করার জন্য যাতে সবাই কথা বলবে।

ইতোমধ্যে ১ শতাংশ দ্বারা উন্নতি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য নয়- কখনো কখনো এটি এমনকি লক্ষণীয়ও হয় না - তবে এটি অনেক বেশি অর্থবহ হতে পারে, বিশেষ করে দীর্ঘমেয়াদে। সময়ের সাথে সাথে একটি ক্ষুদ্র উন্নতি যে পার্থক্য করতে পারে তা বিস্ময়কর। গণিতটি কীভাবে কাজ করে তা এখানে– আপনি যদি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ ভালো করতে পারেন, তবে আপনার কাজ শেষ হওয়ার সময় আপনি সাঁইত্রিশ গুণ ভালো হয়ে যাবেন। বিপরীতভাবে, আপনি যদি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ খারাপ হন তবে আপনি প্রায় শূন্যে নেমে যাবেন। একটি ছোটো জয় বা সামান্য ধাক্কা হিসাবে যা শুরু হয় তা আরও অনেক কিছুতে জমা হয়।

প্রতিদিন ১% ভালো

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% খারাপ। ০.৯৯ ৩৬৫ = ০০.০৩

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% ভালো। ১.০১ ৩৬৫ = ৩৭.৭৮



চিত্র ১: সময়ের সাথে সাথে ছোটো অভ্যাসের প্রভাব। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি প্রতিদিন মাত্র ১ শতাংশ ভালো পেতে পারেন, তাহলে আপনি এক বছর পরে প্রায় ৩৭ গুণ ভালো ফলাফল পাবেন।

BDeBooks.Com

অভ্যাস হলো আত্ম-উন্নতির যৌগিক আগ্রহ। চক্রবৃদ্ধি সুদের মাধ্যমে অর্থ যেভাবে বৃদ্ধি পায়, একইভাবে আপনার অভ্যাসের প্রভাবগুলি পুনরাবৃত্তি করার সাথে সাথে বহুগুণ হয়। তারা যে কোনো দিনে সামান্য পার্থক্য করতে পারে বলে মনে হয় এবং তবুও মাস এবং বছর ধরে তারা যে প্রভাব দেয় তা বিশাল হতে পারে। দুই, পাঁচ বা সম্ভবত দশ বছর পরে ফিরে তাকালেই ভালো অভ্যাসের মূল্য এবং খারাপগুলির মূল্য লক্ষণীয়ভাবে স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

এটি দৈনন্দিন জীবনে উপলব্ধি করা একটি কঠিন ধারণা হতে পারে। আমরা প্রায়ই ছোটো পরিবর্তনগুলি খারিজ করি কারণ সেগুলি এই মুহূর্তে খুব বেশি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় না। আপনি যদি এখন সামান্য অর্থ সঞ্চয় করেন, আপনি এখনও কোটিপতি নন। আপনি যদি টানা তিন দিন জিমে যান, আপনি এখনও আকৃতির বাইরে আছেন। আপনি যদি আজ রাতে এক ঘন্টা ম্যান্ডারিন অধ্যয়ন করেন, আপনি এখনও ভাষাটি শিখতে পারেননি। আমরা কিছু পরিবর্তন করি, কিন্তু ফলাফলগুলি কখনই দ্রুত আসে বলে মনে হয় না এবং তাই আমরা আমাদের আগের রুটিনে ফিরে যাই।

দুর্ভাগ্যক্রমে, রূপান্তরের ধীর গতি একটি খারাপ অভ্যাসকে স্লাইড করা সহজ করে তোলে। আপনি যদি আজ একটি অস্বাস্থ্যকর খাবার খান তবে স্কেলটি খুব বেশি নড়বে না। আপনি যদি আজ রাতে কাজ করেন এবং আপনার পরিবারকে উপেক্ষা করেন, তারা আপনাকে ক্ষমা করবে। আপনি যদি বিলম্বিত করেন এবং আগামীকাল পর্যন্ত আপনার প্রকল্প বন্ধ রাখেন, তাহলে সাধারণত পরে এটি শেষ করার সময় থাকবে। একটি একক সিদ্ধান্ত বরখাস্ত করা সহজ।

কিন্তু যখন আমরা ১ শতাংশ ভুলের পুনরাবৃত্তি করি, দিনের পর দিন, দুর্বল সিদ্ধান্তগুলিকে প্রতিলিপি করি, ছোটো ভুলের নকল করি এবং সামান্য অজুহাতকে যুক্তিযুক্ত করি, তখন আমাদের ছোটো পছন্দগুলি বিষাক্ত ফলাফলে পরিণত হয়। এটি অনেক ভুল পদক্ষেপের সঞ্চয় - এখানে সেখানে ১ শতাংশ হ্রাস - যা শেষ পর্যন্ত একটি সমস্যার দিকে নিয়ে যায়।

আপনার অভ্যাসের পরিবর্তনের ফলে তৈরি হওয়া প্রভাবটি একটি বিমানের রুটকে কয়েক ডিগ্রি পরিবর্তন করার প্রভাবের মতো। কল্পনা করুন আপনি লস এঞ্জেলস থেকে নিউইয়র্ক সিটিতে উড়ে যাচ্ছেন। সেখান থেকে ছেড়ে যাওয়া একজন পাইলট যদি মাত্র ৩.৫ ডিগ্রি দক্ষিণে শিরোনাম সামঞ্জস্য করে, আপনি নিউইয়র্কের পরিবর্তে ওয়াশিংটন ডিসি-তে অবতরণ করবেন। এই ধরনের একটি ছোটো পরিবর্তন টেকঅফের সময় সবেমাত্র লক্ষণীয় বিমানটির নাক মাত্র কয়েক ফুট নড়ে কিন্তু যখন সমগ্র মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে বিবর্ধিত হয়, তখন আপনি শত শত মাইল দূরে চলে যান। *

একইভাবে, আপনার দৈনন্দিন অভ্যাসের সামান্য পরিবর্তন আপনার জীবনকে একটি ভিন্ন গন্তব্যে নিয়ে যেতে পারে। ১ শতাংশ ভালো বা ১ শতাংশ খারাপ এমন একটি পছন্দ করা এই মুহূর্তে তুচ্ছ বলে মনে হয়, কিন্তু মুহূর্তের ব্যবধানে যা জীবনকাল

BDeBooks.Com

তৈরি করে এই পছন্দগুলি আপনি কে এবং আপনি কে হতে পারেন তার মধ্যে পার্থক্য নির্ধারণ করে। সাফল্য হলো দৈনন্দিন অভ্যাসের ফসল জীবনে একবারে পরিবর্তন নয়।

এটি বলেছিল আপনি এখন কতটা সফল বা ব্যর্থ তা বিবেচ্য নয়। বরং আপনার অভ্যাসগুলি আপনাকে সাফল্যের পথে নিয়ে যাচ্ছে কিনা তাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বর্তমান ফলাফলের চেয়ে আপনার বর্তমান ট্র্যাজেক্টোরির সাথে অনেক বেশি উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত। আপনি যদি কোটিপতি হন কিন্তু আপনি প্রতি মাসে উপার্জনের চেয়ে বেশি ব্যয় করেন, তাহলে আপনি একটি খারাপ ট্র্যাজেক্টোরিতে আছেন। আপনার খরচের অভ্যাস পরিবর্তন না হলে, এটি ভালোভাবে শেষ হবে না। বিপরীতভাবে, যদি আপনি ভেঙে পড়েন, কিন্তু আপনি প্রতি মাসে কিছুটা সঞ্চয় করেন, তাহলে আপনি আর্থিক স্বাধীনতার পথে আছেন-এমনকি আপনি আপনার ইচ্ছার চেয়ে ধীর গতিতে চললেও।

আপনার ফলাফল আপনার অভ্যাসে একটি পিছিয়ে থাকা পরিমাপ। আপনার নেট মূল্য হলো আপনার আর্থিক অভ্যাসের একটি পিছিয়ে থাকা পরিমাপ। আপনার ওজন আপনার খাদ্যাভ্যাসের একটি পিছিয়ে থাকা পরিমাপ। আপনার জ্ঞান আপনার শেখার অভ্যাসের একটি পিছিয়ে থাকা পরিমাপ। আপনার বিশৃঙ্খলতা আপনার পরিষ্কারের অভ্যাসের একটি পিছিয়ে থাকা পরিমাপ। আপনি যা পুনরাবৃত্তি করেন তা পাবেন।

আপনি যদি ভবিষ্যদ্বাণী করতে চান যে আপনি জীবনের শেষ কোথায় হবেন, তবে আপনাকে যা করতে হবে তা হলো ক্ষুদ্র লাভ বা ক্ষুদ্র ক্ষতির বক্ররেখা অনুসরণ করবেন এবং দেখুন কিভাবে আপনার দৈনন্দিন পছন্দগুলি দশ বা বিশ বছরের নিচের লাইনে যোগ করবেন। আপনি কি প্রতি মাসে উপার্জনের চেয়ে কম খরচ করছেন? আপনি প্রতি সপ্তাহে জিমে এটি তৈরি করছেন? আপনি কি বই পড়ছেন এবং প্রতিদিন নতুন কিছু শিখছেন? এই ধরনের ছোট যুদ্ধগুলিই আপনার ভবিষ্যতকে সংজ্ঞায়িত করবে।

সময় সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ব্যবধান বৃদ্ধি করে। আপনি এটি খাওয়ান যাই হোক না কেন এটা গুণিত হবে। ভালো অভ্যাস সময়কে আপনার সহযোগী করে তোলে। খারাপ অভ্যাস সময়কে আপনার শত্রু করে তোলে।

অভ্যাস একটি দ্বি-ধারী তলোয়ার। খারাপ অভ্যাসগুলি আপনাকে ঠিক তত সহজে কেটে ফেলতে পারে যেমন ভালো অভ্যাসগুলি আপনাকে গড়ে তুলতে পারে। তাই বিষয় বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অভ্যাসগুলি কীভাবে কাজ করে এবং কীভাবে সেগুলিকে আপনার পছন্দ অনুসারে ডিজাইন করা যায় তা জানতে হবে, যাতে আপনি ব্লেডের বিপজ্জনক অর্ধেক এড়াতে পারেন।

আপনার অভ্যাস আপনার জন্য বা আপনার বিরুদ্ধে যৌগিক হতে পারে ইতিবাচক চক্রবৃদ্ধি উৎপাদনশীলতা যৌগ। একটি অতিরিক্ত কাজ সম্পাদন করা যে কোনো দিনে একটি ছোটো কৃতিত্ব, তবে এটি পুরো ক্যারিয়ারের জন্য অনেক বেশি গণনা করে। একটি পুরানো কাজ স্বয়ংক্রিয় বা একটি নতুন দক্ষতা আয়ত্ত করার প্রভাব আরও বেশি হতে পারে। চিন্তা না করে আপনি যত বেশি কাজ পরিচালনা করতে পারবেন, আপনার মস্তিষ্ক তত বেশি মুক্ত থাকবে অন্যান্য ক্ষেত্রে ফোকাস করার জন্য।

BDeBooks.Com

জ্ঞান যৌগ। একটি নতুন ধারণা শেখা আপনাকে প্রতিভাবান করে তুলবে না, তবে আজীবন শেখার প্রতিশ্রুতি রূপান্তরকারী হতে পারে। তদুপরি, আপনি যে বইটি পড়েন তা আপনাকে কেবল নতুন কিছু শেখায় না বরং পুরানো ধারণাগুলি সম্পর্কে চিন্তা করার বিভিন্ন উপায়ও খুলে দেয়। ওয়ারেন বাফেট যেমন বলেছেন, "জ্ঞান এভাবেই কাজ করে। এটি চক্রবৃদ্ধি সুদের মতো তৈরি হয়।"

সম্পর্ক যৌগ। লোকেরা আপনার আচরণকে আপনার কাছে প্রতিফলিত করে। আপনি যত বেশি অন্যকে সাহায্য করবেন, ততই অন্যরা আপনাকে সাহায্য করতে চাইবে। প্রতিটি মিথস্ক্রিয়ায় কিছুটা সুন্দর হওয়ার ফলে সময়ের সাথে সাথে বিস্তৃত এবং শক্তিশালী সংযোগের নেটওয়ার্ক তৈরি হতে পারে।

নেতিবাচক যৌগ স্ট্রেস যৌগ। যানজটের হতাশা। অভিভাবকত্বের দায়িত্বের ওজন। তৈরির দুশ্চিন্তা মিটে যায়। সামান্য উচ্চ রক্তচাপের স্ট্রেন। নিজেদের দ্বারা, চাপের এই সাধারণ কারণগুলি পরিচালনাযোগ্য। কিন্তু যখন তারা বছরের পর বছর ধরে থাকে, তখন সামান্য চাপ গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যায় পরিণত হয়।

নেতিবাচক চিন্তা যৌগিক। আপনি নিজেকে যত বেশি মূল্যহীন, মূর্খ বা কুৎসিত মনে করেন, তত বেশি আপনি নিজেকে সেইভাবে জীবন ব্যাখ্যা করার শর্ত দেন। আপনি একটি চিন্তা লুপে আটকা পড়ে আপনি অন্যদের সম্পর্কে কীভাবে চিন্তা করেন তার জন্যও একই কথা সত্য। একবার আপনি লোকেদের রাগান্বিত, অন্যায় বা স্বার্থপর হিসাবে দেখার অভ্যাসের মধ্যে পড়ে গেলে, আপনি এই ধরনের লোকদের সর্বত্র দেখতে পান।

আক্রোশ যৌগ. দাঙ্গা, বিক্ষোভ, গণআন্দোলন কদাচিৎ একটি ঘটনার ফল। পরিবর্তে, ক্ষুদ্র আগ্রাসন এবং দৈনিক উত্তেজনাগুলির একটি দীর্ঘ সিরিজ ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় যতক্ষণ না একটি ঘটনা স্কেল এবং ক্ষোভ দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ে।

কি অগ্রগতি সত্যিই মত

কল্পনা করুন যে, আপনার সামনে একটি বরফের কিউব টেবিলে বসে আছে। রুম ঠান্ডা এবং আপনি আপনার শ্বাস দেখতে পারেন। এটি বর্তমানে পঁচিশ ডিগ্রি। এতে ধীরে ধীরে ঘর গরম হতে শুরু করে।

ছাব্বিশ ডিগ্রী।

সাতাশ

আটাশ

আইস কিউব এখনও আপনার সামনে টেবিলে বসে আছে।

উনত্রিশ ডিগ্রি।

ত্রিশ

একত্রিশ

তারপরও কিছু হয়নি।

BDeBooks.Com

তারপর, বত্রিশ ডিগ্রি। বরফ গলতে শুরু করে। একটি এক-ডিগ্রি শিফট, আপাতদৃষ্টিতে এটির আগে তাপমাত্রা বৃদ্ধির থেকে আলাদা নয়, একটি বিশাল পরিবর্তন আনলক করেছে।

যুগান্তকারী মুহূর্তগুলি প্রায়শই পূর্ববর্তী অনেক কর্মের ফলাফল, যা একটি বড় পরিবর্তন আনতে প্রয়োজনীয় সম্ভাবনা তৈরি করে। এই প্যাটার্ন সব জায়গায় দেখায়। ক্যান্সার তার জীবনের ৮০ শতাংশ নির্ণয় করতে পারে না, তারপর কয়েক মাসের মধ্যে শরীর দখল করে। বাঁশ প্রথম পাঁচ বছর খুব কমই দেখা যায় কারণ এটি ছয় সপ্তাহের মধ্যে বাতাসে নব্বই ফুট বিস্ফোরণের আগে ভূগর্ভস্থ বিস্তৃত রুট সিস্টেম তৈরি করে।

একইভাবে, অভ্যাসগুলি প্রায়শই কোনো পার্থক্য করে না যতক্ষণ না আপনি একটি গুরুত্বপূর্ণ থ্রেশহোল্ড অতিক্রম করেন এবং কর্মক্ষমতার একটি নতুন স্তর আনলক করেন। যেকোনো অনুসন্ধানের প্রাথমিক এবং মধ্যম পর্যায়ে প্রায়ই হতাশার উপত্যকা থাকে। আপনি একটি রৈখিক ফ্যাশনে অগ্রগতি আশা করেন এবং প্রথম দিন, সপ্তাহ এবং এমনকি মাসগুলিতে কীভাবে অকার্যকর পরিবর্তনগুলি মনে হতে পারে তা হতাশাজনক। আপনি কোথাও যাচ্ছেন বলে মনে হচ্ছে না। এটি যে কোনো জটিল প্রক্রিয়ার একটি বৈশিষ্ট্য– সবচেয়ে শক্তিশালী ফলাফল বিলম্বিত হয়।

এটি অভ্যাস গড়ে তোলা এত কঠিন কেন দীর্ঘস্থায়ী হওয়ার মূল কারণগুলির মধ্যে একটি। লোকেরা কয়েকটি ছোটো পরিবর্তন করে, একটি বাস্তব ফলাফল দেখতে ব্যর্থ হয় এবং থামার সিদ্ধান্ত নেয়। আপনি মনে করেন, "আমি এক মাস ধরে প্রতিদিন দৌড়াচ্ছি, তাহলে কেন আমি আমার শরীরে কোনো পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছি না?" একবার এই ধরনের চিন্তা দায়িত্ব গ্রহণ করে, ভালো অভ্যাসগুলিকে পথের ধারে ফেলে দেওয়া সহজ। কিন্তু একটি অর্থপূর্ণ পার্থক্য করার জন্য, অভ্যাসগুলিকে এই মালভূমিটি ভেঙে ফেলার জন্য যথেষ্ট দীর্ঘ সময় ধরে চলতে হবে - যাকে আমি সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমি বলি।

আপনি যদি নিজেকে একটি ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে বা একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙতে সংগ্রাম করতে দেখেন তবে এটি এই নয় যে আপনি উন্নতি করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছেন। এটি প্রায়শই হয় কারণ আপনি এখনও সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমি অতিক্রম করেননি।

কঠোর পরিশ্রম করেও সফলতা না পাওয়ার অভিযোগ করা মানে পঁচিশ থেকে একত্রিশ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বরফ গলে না বলে অভিযোগ করা। আপনার কাজ নষ্ট হয়নি; এটা শুধু সংরক্ষণ করা হচ্ছে. সমস্ত ক্রিয়া বত্রিশ ডিগ্রিতে ঘটে।

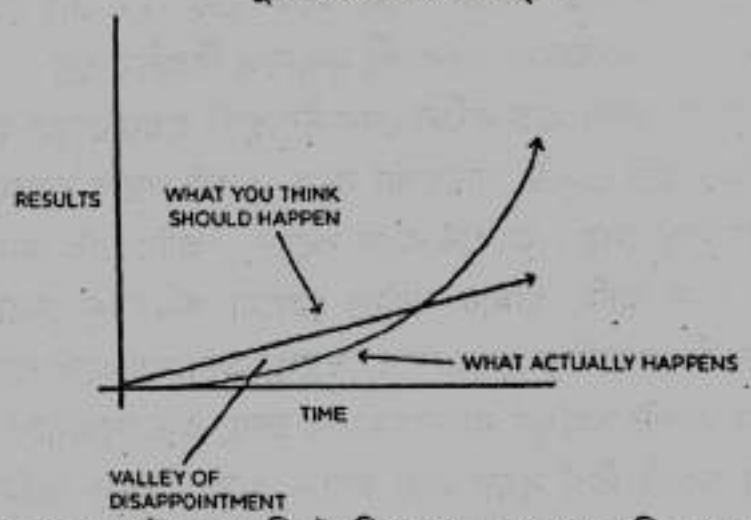
আপনি অবশেষে যখন সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমির মধ্য দিয়ে যাবেন, লোকেরা এটিকে রাতারাতি সাফল্য বলবে। বহির্বিশ্ব শুধুমাত্র সবচেয়ে নাটকীয় ঘটনা দেখে তার আগের সব কিছুর চেয়ে। কিন্তু আপনি জানেন যে এটি সেই কাজ যা আপনি অনেক আগে করেছিলেন-যখন মনে হয়েছিল যে আপনি কোনো অগ্রগতি করছেন না, যা আজ লাফানো সম্ভব করে তোলে।

BDeBooks.Com

এটি ভূতাত্ত্বিক চাপের মানবিক সমতুল্য। দুটি টেকটোনিক প্লেট লক্ষ লক্ষ বছর ধরে একে অপরের বিরুদ্ধে পিষে যেতে পারে, উত্তেজনা ধীরে ধীরে তৈরি হয়। তারপর, একদিন, তারা আবার একে অপরকে ঘষে, একই কায়দায় তাদের যুগ যুগ ধরে, তবে এবারের উত্তেজনা খুব বেশি। ভূমিকম্প হয়। পরিবর্তন হতে কয়েক বছর সময় লাগতে পারে এটা একবারে হওয়ার আগে।

আয়ত্তের জন্য ধৈর্যের প্রয়োজন। সান আন্তোনিও স্পার্স, এনবিএ ইতিহাসের অন্যতম সফল দল, সমাজ সংস্কারক জ্যাকব রিসের একটি উদ্ধৃতি রয়েছে তাদের লকার রুমে ঝুলন্ত: "যখন কিছুই সাহায্য করছে বলে মনে হয় না, তখন আমি গিয়ে দেখি একটি পাথর কাটার হাতুড়ি তার পাথরের দিকে, সম্ভবত এটিতে একটি ফাটল দেখানো ছাড়াই একশো বার। তবুও একশো এবং প্রথম ধাক্কায় এটি দুই ভাগে বিভক্ত হবে এবং আমি জানি যে এটি শেষ ধাক্কাটি করেছিল তা নয় - তবে এর আগে যা চলে গিয়েছিল।"

সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমি



চিত্র ২: আমরা প্রায়শই অগ্রগতি রৈখিক হতে আশা করি। অন্তত, আমরা আশা করি এটি দ্রুত আসবে। বাস্তবে, আমাদের প্রচেষ্টার ফলাফল প্রায়ই বিলম্বিত হয়। মাস বা বছর পরেও আমরা বুঝতে পারি না যে আমরা পূর্বের কাজটি করেছি। এটি একটি "হতাশার উপত্যকায়" পরিণত হতে পারে। যেখানে লোকেরা কোনো ফলাফল না পেয়ে কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস কঠোর পরিশ্রম করার পরে নিরুৎসাহিত বোধ করে। তবে এই কাজটি নষ্ট হয়নি। এটা সহজভাবে সংরক্ষণ করা হচ্ছে। পূর্ববর্তী প্রচেষ্টার সম্পূর্ণ মূল্য প্রকাশ করা হয় না।

সমস্ত বড় জিনিস ছোটো শুরু থেকে আসে। প্রতিটি অভ্যাসের বীজ একটি একক, ক্ষুদ্র সিদ্ধান্ত। কিন্তু সেই সিদ্ধান্তের পুনরাবৃত্তি হওয়ার সাথে সাথে একটি অভ্যাস ফুটে ওঠে এবং শক্তিশালী হয়। শিকড়গুলি নিজেরাই প্রবেশ করে এবং শাখাগুলি বৃদ্ধি পায়। একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙার কাজটি আমাদের মধ্যে একটি শক্তিশালী ওককে উপড়ে ফেলার মতো এবং একটি ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার কাজটি একদিনে একটি সূক্ষ্ম ফুল চাষ করার মতো।

BDeBooks.Com

কিন্তু কী নির্ধারণ করে যে আমরা সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমিতে বেঁচে থাকার জন্য এবং অন্যদিকে ভেঙ্গে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় ধরে অভ্যাসের সাথে লেগে থাকব কিনা? এটা কিসের কারণে কিছু লোককে অবাঞ্ছিত অভ্যাসের দিকে ধাবিত করে এবং অন্যদেরকে ভালো কিছুর যৌগিক প্রভাব উপভোগ করতে সক্ষম করে?

লক্ষ্যগুলি ভুলে যান, পরিবর্তে সিস্টেমগুলিতে ফোকাস করুন

প্রচলিত প্রজ্ঞা দাবি করে যে, আমরা জীবনে যা চাই তা অর্জনের সর্বোত্তম উপায় - আরও ভালো আকারে আসা, একটি সফল ব্যবসা তৈরি করা, আরও শিথিল হওয়া এবং কম চিন্তা করা, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে আরও বেশি সময় ব্যয় করা - নির্দিষ্ট, কার্যকরী লক্ষ্য নির্ধারণ করা।

বহু বছর ধরে, আমিও আমার অভ্যাসের কাছে এভাবেই এসেছি। প্রতিটি এক একটি লক্ষ্যে পৌঁছানোর ছিল। আমি স্কুলেলে যে গ্রেড পেতে চেয়েছিলাম, জিমে যে ওজন তুলতে চেয়েছিলাম, ব্যবসায় আমি যে লাভ করতে চেয়েছিলাম তার জন্য আমি লক্ষ্য নির্ধারণ করেছি। আমি কয়েকটিতে পেরেছি, কিন্তু আমি তাদের অনেকগুলিতে ব্যর্থ হয়েছি। অবশেষে, আমি বুঝতে শুরু করেছি যে, আমার ফলাফলের সাথে আমার সেট করা লক্ষ্যগুলির সাথে খুব সামান্যই সম্পর্ক ছিল এবং আমি যে সিস্টেমগুলি অনুসরণ করেছি তার সাথে প্রায় সবকিছু করার আছে।

সিস্টেম এবং লক্ষ্যের মধ্যে পার্থক্য কি? ডিলবার্ট কমিকের পেছনের কার্টুনিস্ট স্কট অ্যাডামসের কাছ থেকে আমি প্রথম শিখেছি। লক্ষ্যগুলি হলো আপনি যে ফলাফলগুলি অর্জন করতে চান সেগুলি সম্পর্কে। সিস্টেমগুলি সেই প্রক্রিয়াগুলি সম্পর্কে যা সেই ফলাফলগুলির দিকে পরিচালিত করে।

আপনি যদি একজন কোচ হন, আপনার লক্ষ্য হতে পারে একটি চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা। আপনার সিস্টেম হলো যেভাবে আপনি খেলোয়াড়দের নিয়োগ করেন, আপনার সহকারী কোচদের পরিচালনা করেন এবং অনুশীলন পরিচালনা করেন।

আপনি যদি একজন উদ্যোক্তা হন, আপনার লক্ষ্য হতে পারে মিলিয়ন ডলারের ব্যবসা গড়ে তোলা। আপনার সিস্টেম হলো আপনি কীভাবে পণ্যের ধারণা পরীক্ষা করেন, কর্মচারী নিয়োগ করেন এবং বিপণন প্রচারাভিযান চালান।

আপনি যদি একজন সঙ্গীতশিল্পী হন, আপনার লক্ষ্য হতে পারে একটি নতুন অংশ বাজানো। আপনার সিস্টেম হলো আপনি কতবার অনুশীলন করেন, আপনি কীভাবে ভেঙে পড়েন এবং কঠিন পদক্ষেপগুলি মোকাবেলা করেন এবং আপনার প্রশিক্ষকের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া পাওয়ার জন্য আপনার পদ্ধতি।

এখন আকর্ষণীয় প্রশ্নের জন্য: আপনি যদি আপনার লক্ষ্যগুলিকে সম্পূর্ণরূপে উপেক্ষা করেন এবং শুধুমাত্র আপনার সিস্টেমে মনোনিবেশ করেন তবে আপনি কি এখনও সফল হবেন? উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি একজন বাস্কেটবল কোচ হন এবং আপনি একটি চ্যাম্পিয়নশিপ জেতার লক্ষ্যকে উপেক্ষা করেন এবং শুধুমাত্র আপনার

BDeBooks.Com

দল প্রতিদিন অনুশীলনে যা করে তার উপর মনোনিবেশ করেন, আপনি কি এখনও ফলাফল পাবেন?

আমি মনে করি আপনি হবেন

যেকোনো খেলার লক্ষ্য হলো সেরা স্কোর দিয়ে শেষ করা, কিন্তু পুরো খেলাটি স্কোরবোর্ডের দিকে তাকিয়ে থাকাটা হাস্যকর হবে। প্রকৃতপক্ষে জয়ের একমাত্র উপায় হলো প্রতিদিন ভালো হওয়া। তিনবারের সুপার বোল বিজয়ী বিল ওয়ালশের কথায়, "স্কোরটি নিজের যত্ন নেয়।" জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। আপনি যদি আরও ভালো ফলাফল চান তবে লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভুলে যান। পরিবর্তে আপনার সিস্টেমে ফোকাস করুন।

আমি এ দ্বারা কি বোঝাতে চাই? লক্ষ্য কি সম্পূর্ণরূপে অকেজো? অবশ্যই না। একটি দিক নির্ধারণের জন্য লক্ষ্যগুলি ভালো, তবে সিস্টেমগুলি এর জন্য সেরা।

অগ্রগতি– কিছু সমস্যা দেখা দেয় যখন আপনি আপনার লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য অনেক বেশি সময় ব্যয় করেন এবং আপনার সিস্টেম ডিজাইন করার জন্য পর্যাপ্ত সময় না পান।

সমস্যা-১ : বিজয়ী এবং পরাজিতদের লক্ষ্য একই

লক্ষ্য সেটিং সারভাইভারশিপ পক্ষপাতের একটি গুরুতর ক্ষেত্রে ভুগছে। আমরা সেই সমস্ত লোকেদের দিকে মনোনিবেশ করি, যারা শেষ পর্যন্ত জয়ী হয়। যারা বেঁচে থাকে এবং ভুল করে ধরে নিই যে, উচ্চাভিলাষী লক্ষ্যগুলি তাদের সাফল্যের দিকে পরিচালিত করে, যখন একই উদ্দেশ্য ছিল কিন্তু সফল হয়নি তাদের সকলকে উপেক্ষা করে।

প্রত্যেক অলিম্পিয়ান স্বর্ণপদক জিততে চায়। প্রত্যেক প্রার্থী চাকরি পেতে চায়। এবং যদি সফল এবং অসফল লোকেরা একই লক্ষ্যগুলি ভাগ করে তবে লক্ষ্যটি এমন হতে পারে না যা বিজয়ীদের থেকে পরাজিতদের আলাদা করে। এটি ট্যুর ডি ফ্রান্স জয়ের লক্ষ্য ছিল না, যা ব্রিটিশ সাইক্লিস্টদের খেলার শীর্ষে নিয়ে যায়। সম্ভবত, তারা আগে প্রতি বছর রেস জিততে চেয়েছিল - ঠিক অন্য প্রতিটি পেশাদার দলের মতো। লক্ষ্য সবসময় ছিল। এটি শুধুমাত্র যখন তারা ক্রমাগত ছোট উন্নতির একটি সিস্টেম প্রয়োগ করেছিল যে তারা একটি ভিন্ন ফলাফল অর্জন করেছিল।

সমস্যা-২ : একটি লক্ষ্য অর্জন শুধুমাত্র একটি ক্ষণস্থায়ী পরিবর্তন

কল্পনা করুন আপনার একটি অগোছালো ঘর আছে এবং আপনি এটি পরিষ্কার করার লক্ষ্য নির্ধারণ করেছেন। আপনি যদি পরিপাটি করার শক্তিকে ডেকে আনেন, তাহলে আপনার কাছে একটি পরিষ্কার ঘর থাকবে - আপাতত। কিন্তু আপনি যদি একই অগোছালো, প্যাক-ইঁদুরের অভ্যাস বজায় রাখেন যা প্রথমে একটি অগোছালো ঘরের দিকে পরিচালিত করেছিল, শীঘ্রই আপনি বিশৃঙ্খল একটি নতুন স্তূপ দেখবেন এবং

BDeBooks.Com

আরও একটি অনুপ্রেরণার আশা করছেন। আপনি একই ফলাফলের পিছনে ছুটছেন কারণ আপনি এটির পিছনের সিস্টেমটি কখনই পরিবর্তন করেননি। আপনি কারণটি সম্বোধন না করে একটি উপসর্গের চিকিৎসা করেছেন।

একটি লক্ষ্য অর্জন শুধুমাত্র মুহূর্তের জন্য আপনার জীবন পরিবর্তন করে। যে উন্নতি সম্পর্কে কাউন্টারটিউটিভ জিনিস আমরা মনে করি আমাদের ফলাফল পরিবর্তন করতে হবে, কিন্তু ফলাফল সমস্যা নয়। আমাদের যা পরিবর্তন করতে হবে তা হলো সেই সিস্টেমগুলি যা এই ফলাফলগুলি ঘটায়। আপনি যখন ফলাফল স্তরে সমস্যাগুলি সমাধান করেন, আপনি কেবল অস্থায়ীভাবে তাদের সমাধান করেন। ভালোর জন্য উন্নতি করার জন্য, আপনাকে সিস্টেম স্তরে সমস্যাগুলি সমাধান করতে হবে। ইনপুটগুলি ঠিক করুন এবং আউটপুটগুলি নিজেরাই ঠিক করবে।

সমস্যা-৩ : লক্ষ্যগুলি আপনার সুখকে সীমাবদ্ধ করে

যেকোন লক্ষ্যের পিছনে অন্তর্নিহিত অনুমান হলো: "যখন আমি আমার লক্ষ্যে পৌছতে পারি, তখন আমি খুশি হব।" লক্ষ্য– প্রথম মানসিকতার সমস্যা হলো যে আপনি পরের মাইলফলক পর্যন্ত ক্রমাগত সুখকে বন্ধ করে দিচ্ছেন। আমি এই ফাঁদে এতবার পড়েছি যে আমি গণনা হারিয়েছি। বছরের পর বছর ধরে, সুখ সবসময় আমার ভবিষ্যত স্বভাবে উপভোগ করার জন্য কিছু ছিল। আমি নিজেকে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলাম যে একবার আমি বিশ পাউন্ড পেশী অর্জন করেছি বা আমার ব্যবসা নিউইয়র্ক টাইমস -এ প্রদর্শিত হওয়ার পরে , আমি অবশেষে শিথিল হতে পারব।

তদ্ব্যতীত, লক্ষ্যগুলি একটি "হয়-অথবা" দ্বন্দ্ব তৈরি করে: হয় আপনি আপনার লক্ষ্য অর্জন করেন এবং সফল হন বা আপনি ব্যর্থ হন এবং আপনি একটি হতাশা। আপনি মানসিকভাবে সুখের একটি সংকীর্ণ সংস্করণে নিজেকে বন্ধ করেন। এটা বিপথগামী। এটা অসম্ভাব্য যে জীবনের মধ্য দিয়ে আপনার আসল পথটি আপনি যখন যাত্রা করেছিলেন তখন আপনার মনের মতো সঠিক যাত্রার সাথে মিলবে। আপনার সন্তুষ্টিকে একটি দৃশ্যে সীমাবদ্ধ করার কোনো মানে হয় না যখন সাফল্যের অনেক পথ থাকে।

একটি সিস্টেম-প্রথম মানসিকতা প্রতিষেধক প্রদান করে। আপনি যখন পণ্যের পরিবর্তে প্রক্রিয়াটির প্রেমে পড়েন, তখন আপনাকে খুশি হওয়ার অনুমতি দেওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে না। আপনার সিস্টেম চলমান যে কোনো সময় আপনি সন্তুষ্ট হতে পারেন এবং একটি সিস্টেম বিভিন্ন রূপে সফল হতে পারে, শুধুমাত্র আপনি যেটি প্রথম কল্পনা করেন তা নয়।

সমস্যা-৪ : লক্ষ্যগুলি দীর্ঘমেয়াদী অগ্রগতির সাথে বিরোধপূর্ণ

অবশেষে, একটি লক্ষ্য-ভিত্তিক মন-সেট একটি "ইয়ো-ইয়ো" প্রভাব তৈরি করতে পারে। অনেক দৌড়বিদ কয়েক মাস ধরে কঠোর পরিশ্রম করে, কিন্তু তারা ফিনিস

BDeBooks.Com

লাইন অতিক্রম করার সাথে সাথে প্রশিক্ষণ বন্ধ করে দেয়। তাদের অনুপ্রাণিত করার দৌড় আর নেই। যখন আপনার সমস্ত কঠোর পরিশ্রম একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে নিবদ্ধ থাকে, তখন আপনি এটি অর্জন করার পরে আপনাকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য কী অবশিষ্ট থাকে? এই কারণেই অনেক লোক একটি লক্ষ্য অর্জনের পরে তাদের পুরানো অভ্যাসগুলিতে ফিরে যেতে দেখেন।

লক্ষ্য নির্ধারণের উদ্দেশ্য হলো খেলা জেতা। সিস্টেম নির্মাণের উদ্দেশ্য হলো খেলা চালিয়ে যাওয়া। সত্য দীর্ঘমেয়াদী চিন্তা লক্ষ্যহীন চিন্তা, এটা কোনো একক অর্জন সম্পর্কে নয়। এটি অবিরাম পরিমার্জন এবং ক্রমাগত উন্নতির চক্র সম্পর্কে। শেষ পর্যন্ত, প্রক্রিয়াটির প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতিই আপনার অগ্রগতি নির্ধারণ করবে।

পারমাণবিক অভ্যাস একটি সিস্টেম

যদি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে সমস্যা হয় তবে, সমস্যাটি আপনি নন। সমস্যা আপনার সিস্টেম। খারাপ অভ্যাসগুলি বারবার নিজেদের পুনরাবৃত্তি করে এই কারণে নয় যে আপনি পরিবর্তন করতে চান না, বরং পরিবর্তনের জন্য আপনার ভুল ব্যবস্থা রয়েছে বলে।

আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে উঠবেন না। আপনি আপনার সিস্টেমের স্তরে পড়ে যান। একটি একক লক্ষ্যের পরিবর্তে সামগ্রিক ব্যবস্থার উপর ফোকাস করা এই বইটির মূল থিমগুলির মধ্যে একটি। এটি পরমাণু শব্দের পিছনের গভীর অর্থগুলির মধ্যে একটি। এখন পর্যন্ত, আপনি সম্ভবত বুঝতে পেরেছেন যে একটি পারমাণবিক অভ্যাস একটি ক্ষুদ্র পরিবর্তন, একটি প্রান্তিক লাভ, একটি ১ শতাংশ উন্নতি বোঝায়। কিন্তু পারমাণবিক অভ্যাসগুলি কেবল কোনো পুরানো অভ্যাস নয়, তবে ছোটো। এগুলি ছোটো অভ্যাস যা একটি বৃহত্তর সিস্টেমের অংশ। ঠিক যেমন পরমাণু হলো অণুর বিল্ডিং ব্লক, পারমাণবিক অভ্যাস হলো অসাধারণ ফলাফলের বিল্ডিং ব্লক।

অভ্যাস আমাদের জীবনের পরমাণুর মতো। প্রতিটি একটি মৌলিক ইউনিট যা আপনার সামগ্রিক উন্নতিতে অবদান রাখে। প্রথমে, এই ক্ষুদ্র রুটিনগুলিকে তুচ্ছ মনে হয়, কিন্তু শীঘ্রই তারা একে অপরের উপর ভিত্তি করে তৈরি করে এবং বড় জয়গুলিকে জ্বালানী দেয়, যা তাদের প্রাথমিক বিনিয়োগের খরচের চেয়ে অনেক বেশিগুণ করে। তারা ছোটো এবং শক্তিশালী উভয়ই। এটি হলো পারমাণবিক অভ্যাস শব্দের অর্থ একটি নিয়মিত অনুশীলন বা রুটিন যা কেবল ছোটো এবং করা সহজ নয়, এটি অবিশ্বাস্য শক্তির উৎসও; যৌগিক বৃদ্ধির সিস্টেমের একটি উপাদান।

অধ্যায়ের সারাংশ

- অভ্যাস হলো আত্ম-উন্নতির যৌগিক আগ্রহ। প্রতিদিন ১ শতাংশ ভালো হওয়া দীর্ঘমেয়াদে অনেক কিছুর জন্য গণনা করে।

BDeBooks.Com

- অভ্যাস একটি দ্বি-ধারী তলোয়ার। তারা আপনার পক্ষে বা আপনার বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে, যে কারণে বিস্তারিত বোঝা অপরিহার্য।
- আপনি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রান্তিক সীমা অতিক্রম না করা পর্যন্ত ছোটো পরিবর্তনগুলি প্রায়শই কোনো পার্থক্য করে না। যে কোনো চক্রবৃদ্ধি প্রক্রিয়ার সবচেয়ে শক্তিশালী ফলাফল বিলম্বিত হয়। আপনার ধৈর্য প্রয়োজন।
- একটি পারমাণবিক অভ্যাস হলো একটি ছোট অভ্যাস যা একটি বৃহত্তর সিস্টেমের অংশ। ঠিক যেমন পরমাণু হলো অণুর বিল্ডিং ব্লক, পারমাণবিক অভ্যাস হলো অসাধারণ ফলাফলের বিল্ডিং ব্লক।
- আপনি যদি আরও ভালো ফলাফল চান তবে লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভুলে যান। পরিবর্তে আপনার সিস্টেমে ফোকাস করুন।
- আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে উঠবেন না। আপনি আপনার সিস্টেমের স্তরে পড়ে যান।

কীভাবে আপনার অভ্যাসগুলি আপনার পরিচয়কে আকার দেয় (এবং এর বিপরীত)

কেন খারাপ অভ্যাসগুলি পুনরাবৃত্তি করা এত সহজ এবং ভালোগুলি গঠন করা এত কঠিন? কিছু জিনিস আপনার জীবনে আরও শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে আপনার দৈনন্দিন অভ্যাস উন্নত করার চেয়ে এবং তবুও এটা সম্ভবত যে এই সময় পরের বছর আপনি ভালো কিছু করার পরিবর্তে একই জিনিস করবেন।

আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং মাঝে মাঝে অনুপ্রেরণার বিস্ফোরণ সত্ত্বেও, ভালো অভ্যাসগুলিকে কয়েক দিনের বেশি ধরে রাখা প্রায়শই কঠিন বোধ করে। ব্যায়াম, ধ্যান, জার্নালিং এবং রান্নার মতো অভ্যাসগুলি এক বা দুই দিনের জন্য যুক্তিসঙ্গত এবং তারপরে একটি ঝামেলা হয়ে যায়।

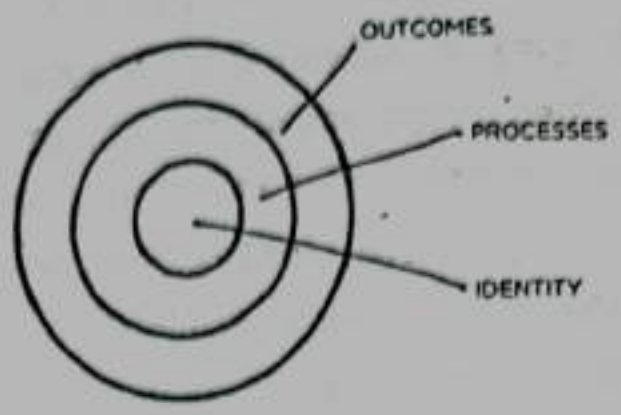
যাইহোক, একবার আপনার অভ্যাস স্থাপিত হয়ে গেলে, সেগুলি চিরতরে লেগে থাকবে বিশেষ করে অবাঞ্ছিতগুলি। আমাদের সর্বোত্তম উদ্দেশ্য থাকা সত্ত্বেও, জাঙ্ক ফুড খাওয়া, খুব বেশি টেলিভিশন দেখা, দেরি করা এবং ধূমপানের মতো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি ভাঙা অসম্ভব বোধ করতে পারে।

আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করা দুটি কারণে চ্যালেঞ্জিং: (১) আমরা ভুল জিনিস পরিবর্তন করার চেষ্টা করি এবং (২) আমরা ভুল উপায়ে আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। এই অধ্যায়ে, আমি প্রথম পয়েন্ট সম্বোধন করব. পরবর্তী অধ্যায়গুলিতে, আমি দ্বিতীয়টির উত্তর দেব।

আমাদের প্রথম ভুল হলো আমরা ভুল জিনিস পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। আমি কী বলতে চাইছি তা বোঝার জন্য, বিবেচনা করুন যে, তিনটি স্তর রয়েছে যেখানে পরিবর্তন ঘটতে পারে। আপনি তাদের একটি পেঁয়াজের স্তরের মতো কল্পনা করতে পারেন।

BDeBooks.Com

আচরণ পরিবর্তনের তিনটি স্তর



চিত্র ৩: আচরণের পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে– আপনার ফলাফলের পরিবর্তন, আপনার প্রক্রিয়ার পরিবর্তন বা আপনার পরিচয়ে পরিবর্তন।

প্রথম স্তরটি আপনার ফলাফল পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার ফলাফল পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত: ওজন হ্রাস করা, একটি বই প্রকাশ করা, একটি চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা। আপনার সেট করা বেশিরভাগ লক্ষ্য পরিবর্তনের এই স্তরের সাথে যুক্ত।

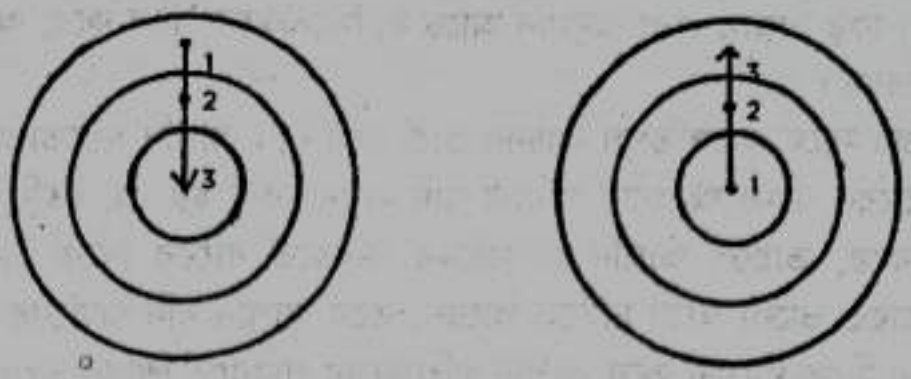
দ্বিতীয় স্তরটি আপনার প্রক্রিয়া পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার অভ্যাস এবং সিস্টেম পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত: জিমে একটি নতুন রুটিন প্রয়োগ করা, আরও ভালো কর্মপ্রবাহের জন্য আপনার ডেস্ককে বন্ধ করা, একটি ধ্যান অনুশীলন বিকাশ করা। আপনার তৈরি বেশিরভাগ অভ্যাস এই স্তরের সাথে যুক্ত।

তৃতীয় এবং গভীরতম স্তরটি আপনার পরিচয় পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার বিশ্বাস পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত: আপনার বিশ্বদর্শন, আপনার স্ব-চিত্র, নিজের এবং অন্যদের সম্পর্কে আপনার রায়। আপনার ধারণ করা বেশিরভাগ বিশ্বাস, অনুমান এবং পক্ষপাতগুলি এই স্তরের সাথে যুক্ত।

ফলাফল আপনি কি পেতে হয়, প্রক্রিয়াগুলি আপনি যা করেন সে সম্পর্কে। পরিচয় হলো আপনি কি বিশ্বাস করেন। যখন এটি অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আসে যা স্থায়ী হয়-যখন এটি ১ শতাংশ উন্নতির একটি সিস্টেম তৈরির ক্ষেত্রে আসে-সমস্যাটি এই নয় যে একটি স্তর অন্যটির চেয়ে "ভালো" বা "খারাপ"। পরিবর্তনের সব স্তর তাদের নিজস্ব উপায়ে দরকারী, সমস্যা হলো পরিবর্তনের দিক।

অনেক লোক তাদের অভ্যাস পরিবর্তনের প্রক্রিয়া শুরু করে তারা যা অর্জন করতে চায় তার উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে। এটি আমাদের ফলাফল-ভিত্তিক অভ্যাসের দিকে নিয়ে যায়। বিকল্প হলো পরিচয়-ভিত্তিক অভ্যাস গড়ে তোলা। এই পদ্ধতির সাথে, আমরা কি হতে চাই তার উপর ফোকাস করে শুরু করি।

BDeBooks.Com



চিত্র ৪: ফলাফল-ভিত্তিক অভ্যাসসহ, আপনি কী অর্জন করতে চান তার উপর ফোকাস করুন। পরিচয়-ভিত্তিক অভ্যাসের সাথে, আপনি কে হতে চান তার উপর ফোকাস।

কল্পনা করুন যে, দুজন ব্যক্তি একটি সিগারেট প্রতিরোধ করছে। ধূমপানের প্রস্তাব দেওয়া হলে, প্রথম ব্যক্তি বলে, "না ধন্যবাদ। আমি প্রস্থান করার চেষ্টা করছি।" এটি একটি যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়ার মতো শোনাচ্ছে। কিন্তু এই ব্যক্তি এখনও বিশ্বাস করে যে, তারা একজন ধূমপায়ী যে অন্য কিছু হওয়ার চেষ্টা করছে। তারা আশা করছে যে, একই বিশ্বাসের চারপাশে বহন করার সময় তাদের আচরণ পরিবর্তন হবে।

দ্বিতীয় ব্যক্তি এই বলে অস্বীকার করে, "না ধন্যবাদ। আমি ধূমপায়ী নই।" এটি একটি ছোট পার্থক্য, তবে এই বিবৃতিটি পরিচয়ের পরিবর্তনের ইঙ্গিত দেয়। ধূমপান তাদের প্রাক্তন জীবনের অংশ ছিল, তাদের বর্তমান নয়। তারা আর ধূমপানকারী হিসেবে পরিচয় দেয় না।

অধিকাংশ মানুষ পরিচয় পরিবর্তনের কথাও বিবেচনা করে না যখন তারা উন্নতি করতে বের হয়। তারা শুধু মনে করে, "আমি চর্মসার হতে চাই (ফলাফল) এবং যদি আমি এই ডায়েটে লেগে থাকি, তাহলে আমি চর্মসার (প্রক্রিয়া) হব।" তারা লক্ষ্য নির্ধারণ করে এবং তাদের ক্রিয়াকলাপকে চালিত করে এমন বিশ্বাস বিবেচনা না করে সেই লক্ষ্যগুলি অর্জনের জন্য তাদের কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত তা নির্ধারণ করে। তারা কখনই শিফট করে না

যেভাবে তারা নিজেদের দিকে তাকায়, এবং তারা বুঝতে পারে না যে তাদের পুরানো পরিচয় পরিবর্তনের জন্য তাদের নতুন পরিকল্পনাকে ধ্বংস করতে পারে।

প্রতিটি কর্ম ব্যবস্থার পিছনে রয়েছে বিশ্বাসের একটি ব্যবস্থা। গণতন্ত্রের ব্যবস্থা স্বাধীনতা, সংখ্যাগরিষ্ঠ শাসন এবং সামাজিক সাম্যের মতো বিশ্বাসের উপর প্রতিষ্ঠিত। একনায়কতন্ত্রের সিস্টেমে সম্পূর্ণ কর্তৃত্ব এবং কঠোর আনুগত্যের মতো বিশ্বাসের একটি সম্পূর্ণ ভিন্ন সেট রয়েছে। গণতন্ত্রে আরও বেশি লোককে ভোট দেওয়ার চেষ্টা করার জন্য আপনি অনেক উপায় কল্পনা করতে পারেন, কিন্তু এই ধরনের আচরণের পরিবর্তন স্বৈরাচারে কখনই মাটিতে নামবে না। এটি সিস্টেমের পরিচয় নয়। ভোট প্রদান এমন একটি আচরণ যা বিশ্বাসের একটি নির্দিষ্ট সেটের অধীনে অসম্ভব।

BDeBooks.Com

আমরা ব্যক্তি, সংস্থা বা সমাজ নিয়ে আলোচনা করছি কিনা সেই অনুরূপ প্যাটার্ন বিদ্যমান। কিছু বিশ্বাস এবং অনুমান আছে যা সিস্টেমকে গঠন করে, অভ্যাসের পিছনে একটি পরিচয়।

নিজের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ আচরণ স্থায়ী হবে না। আপনি হয়তো আরও বেশি অর্থ চাইতে পারেন, কিন্তু আপনার পরিচয় যদি এমন কেউ হয় যে, তৈরি করার পরিবর্তে ব্যবহার করে, তাহলে আপনি উপার্জনের পরিবর্তে ব্যয়ের দিকে টানতে থাকবেন। আপনি আরও ভালো স্বাস্থ্য চাইতে পারেন, তবে আপনি যদি অর্জনের চেয়ে আরামকে অগ্রাধিকার দিতে থাকেন তবে আপনি প্রশিক্ষণের পরিবর্তে শিথিল হওয়ার দিকে আকৃষ্ট হবেন। আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করা কঠিন যদি আপনি অন্তর্নিহিত বিশ্বাসগুলি পরিবর্তন না করেন যা আপনার অতীত আচরণের দিকে পরিচালিত করে। আপনার একটি নতুন লক্ষ্য এবং একটি নতুন পরিকল্পনা আছে, কিন্তু আপনি কে তা পরিবর্তন করেননি।

ব্রায়ান ক্লার্কের গল্প, বোল্ডার, কলোরাডোর একজন উদ্যোক্তা, একটি ভালো উদাহরণ প্রদান করে। "যতদিন আমি মনে করতে পারি, আমি আমার আঙ্গুলের নখ চিবিয়েছি," ক্লার্ক আমাকে বলেছিল। "আমি যখন ছোটো ছিলাম তখন এটি একটি স্নায়বিক অভ্যাস হিসাবে শুরু হয়েছিল এবং তারপরে একটি অবাঞ্ছিত সাজসজ্জার আচারে পরিণত হয়েছিল। একদিন, আমি আমার নখগুলি একটু বড় না হওয়া পর্যন্ত চিবানো বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। একা মননশীল ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে, আমি এটি করতে পেরেছি।"

তারপর, ক্লার্ক আশ্চর্যজনক কিছু করলেন।

"আমি আমার স্ত্রীকে আমার প্রথম ম্যানিকিউর শিডিউল করতে বলেছিলাম," তিনি বলেছিলেন। "আমার চিন্তা ছিল যে আমি যদি আমার নখ রক্ষণাবেক্ষণের জন্য অর্থ দিতে শুরু করি, আমি সেগুলি চিববো না এবং এটি কাজ করেছে, কিন্তু আর্থিক কারণে নয়। কি ঘটেছে ম্যানিকিউর প্রথমবারের জন্য আমার আঙ্গুল সত্যিই সুন্দর দেখায়. ম্যানিকিউরিস্ট এমনকি বলেছিলেন যে- চিবানো ছাড়া আমার সত্যিই স্বাস্থ্যকর, আকর্ষণীয় নখ ছিল। হঠাৎ, আমি আমার নখের জন্য গর্বিত এবং যদিও এটি এমন কিছু যা আমি কখনই আশা করিনি, এটি সমস্ত পার্থক্য তৈরি করেছে। তারপর থেকে আমি আমার নখ চিবাইনি; এমনকি একক বন্ধ এবং এর কারণ আমি এখন তাদের সঠিকভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য গর্বিত।"

অন্তর্নিহিত অনুপ্রেরণার চূড়ান্ত রূপ হলো যখন একটি অভ্যাস আপনার পরিচয়ের অংশ হয়ে ওঠে। এটা বলতে এক জিনিস আমি এই ধরনের ব্যক্তি যে এটা চায় . এটা বলতে খুব আলাদা কিছু আমি মানুষ এর ধরন এই কে আপনার পরিচয়ের একটি বিশেষ দিক নিয়ে আপনি যত বেশি গর্ব করবেন, তত বেশি অনুপ্রাণিত হবেন এর সাথে সম্পর্কিত অভ্যাসগুলি বজায় রাখতে। আপনি যদি আপনার চুল দেখতে কেমন তা নিয়ে গর্বিত হন, তাহলে আপনি এটির যত্ন নেওয়া এবং বজায় রাখার জন্য সব

BDeBooks.Com

ধরণের অভ্যাস গড়ে তুলবেন। আপনি যদি আপনার বাইসেপের আকার নিয়ে গর্বিত হন তবে আপনি নিশ্চিত করবেন যে আপনি কখনই উপরের শরীরের ওয়ার্কআউট এড়িয়ে যাবেন না। আপনি যে স্কার্ফগুলি বুনন তা নিয়ে যদি আপনি গর্বিত হন তবে প্রতি সপ্তাহে আপনার বুননে কয়েক ঘন্টা ব্যয় করার সম্ভাবনা বেশি থাকবে। একবার আপনার গর্ব জড়িত হয়ে গেলে, আপনি আপনার অভ্যাস বজায় রাখতে দাঁত ও পেরেকের সাথে লড়াই করবেন।

প্রকৃত আচরণ পরিবর্তন হলো পরিচয় পরিবর্তন। আপনি অনুপ্রেরণার কারণে একটি অভ্যাস শুরু করতে পারেন, তবে আপনি একটির সাথে লেগে থাকবেন তা হলো এটি আপনার পরিচয়ের অংশ হয়ে উঠেছে। যে কেউ নিজেদেরকে জিমে যেতে বা একবার বা দুবার স্বাস্থ্যকর খেতে বোঝাতে পারে, কিন্তু আপনি যদি আচরণের পিছনে বিশ্বাস পরিবর্তন না করেন, তাহলে দীর্ঘমেয়াদী পরিবর্তনের সাথে লেগে থাকা কঠিন। উন্নতি শুধুমাত্র অস্থায়ী হয় যতক্ষণ না তারা আপনি কে তার অংশ হয়ে ওঠে।

- লক্ষ্য বই পড়া নয়, লক্ষ্য পাঠক হওয়া।
- লক্ষ্য ম্যারাথন দৌড় নয়, লক্ষ্য রানার হওয়া।
- লক্ষ্য একটি যন্ত্র শেখা নয়, লক্ষ্য একটি সঙ্গীতশিল্পী হওয়া।

আপনার আচরণ সাধারণত আপনার পরিচয়ের প্রতিফলন। আপনি যা করেন তা হলো একজন ব্যক্তির প্রকারের ইঙ্গিত যা আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনি - হয় সচেতনভাবে বা অবচেতনভাবে। * গবেষণায় দেখা গেছে যে, একবার একজন ব্যক্তি তাদের পরিচয়ের একটি বিশেষ দিক বিশ্বাস করে, তারা সেই বিশ্বাসের সাথে সারিবদ্ধভাবে কাজ করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। উদাহরণস্বরূপ, "ভোটার" হিসেবে চিহ্নিত ব্যক্তিদের ভোট দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি ছিল যারা কেবল দাবি করেছিল যে "ভোট দেওয়া" এমন একটি কাজ যা তারা সম্পাদন করতে চেয়েছিল। একইভাবে, যে ব্যক্তি ব্যায়ামকে তাদের পরিচয়ে অন্তর্ভুক্ত করে তাকে প্রশিক্ষণের জন্য নিজেকে বোঝাতে হবে না। সঠিক জিনিস করা সহজ. সর্বোপরি, যখন আপনার আচরণ এবং আপনার পরিচয় সম্পূর্ণরূপে মিলিত হয়, পরিবর্তন অনুসরণ করছেন না. আপনি কেবল সেই ধরনের ব্যক্তির মতো আচরণ করছেন যা আপনি ইতোমধ্যে নিজেকে বিশ্বাস করেন।

অভ্যাস গঠনের সমস্ত দিকগুলির মতো, এটিও একটি দ্বি-ধারী তরোয়াল। আপনার জন্য কাজ করার সময়, পরিচয় পরিবর্তন স্ব-উন্নতির জন্য একটি শক্তিশালী শক্তি হতে পারে। আপনার বিরুদ্ধে কাজ করার সময়, যদিও, পরিচয় পরিবর্তন একটি অভিশাপ হতে পারে। একবার আপনি একটি পরিচয় গ্রহণ করলে, এটির প্রতি আপনার আনুগত্য আপনার পরিবর্তন করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে দেওয়া সহজ হতে পারে। অনেক মানুষ জ্ঞানীয় ঘুমের মধ্যে জীবনের মধ্য দিয়ে চলে, অন্ধভাবে তাদের পরিচয়ের সাথে সংযুক্ত নিয়মগুলি অনুসরণ করে।

BDeBooks.Com

- "আমি দিকনির্দেশ নিয়ে ভয়ানক।"
- "আমি সকালের মানুষ নই।"
- "আমি মানুষের নাম মনে রাখতে খারাপ।"
- "আমি সবসময় দেরী করি।"
- "আমি প্রযুক্তির সাথে ভালো নই।"
- "আমি গণিতে ভয়ঙ্কর।"

... এবং হাজার হাজার অন্যান্য বৈচিত্র্য।

আপনি যখন বছরের পর বছর ধরে নিজের কাছে একটি গল্প পুনরাবৃত্তি করেন, তখন এই মানসিক খাঁজগুলিতে স্লাইড করা এবং সেগুলিকে সত্য হিসাবে গ্রহণ করা সহজ। সময়ের সাথে সাথে, আপনি কিছু কাজকে প্রতিরোধ করতে শুরু করেন কারণ "আমি সেই নই।" আপনার স্ব-ইমেজ বজায় রাখতে এবং আপনার বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ করার জন্য অভ্যন্তরীণ চাপ রয়েছে। নিজেকে বিরোধিতা এড়াতে আপনি যে কোনো উপায় খুঁজে পান।

একটি চিন্তা বা কর্ম যত গভীরভাবে আপনার পরিচয়ের সাথে আবদ্ধ হয়, এটি পরিবর্তন করা তত বেশি কঠিন। আপনার সংস্কৃতি যা বিশ্বাস করে (গ্রুপ আইডেন্টিটি) তা বিশ্বাস করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে বা ভুল হলেও আপনার স্ব-ইমেজ (ব্যক্তিগত পরিচয়) বজায় রাখে তা করতে। ব্যক্তি, দল, সমাজ- যে কোনো স্তরে ইতিবাচক পরিবর্তনের সবচেয়ে বড় বাধা হলো পরিচয় দ্বন্দ্ব। ভালো অভ্যাসগুলি যুক্তিসঙ্গত অর্থে পরিণত করতে পারে, কিন্তু যদি সেগুলি আপনার পরিচয়ের সাথে সাংঘর্ষিক হয় তবে আপনি সেগুলিকে কার্যকর করতে ব্যর্থ হবেন।

যে কোনো দিনে, আপনি আপনার অভ্যাসের সাথে লড়াই করতে পারেন। কারণ আপনি খুব ব্যস্ত বা খুব ক্লান্ত বা খুব অভিভূত বা আরও শত শত কারণে। দীর্ঘমেয়াদে, যাইহোক, আপনি অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে ব্যর্থ হওয়ার আসল কারণ হলো আপনার স্ব-ইমেজ বাধাগ্রস্ত হয়। এই কারণে আপনি আপনার পরিচয়ের একটি সংস্করণের সাথে খুব বেশি সংযুক্ত হতে পারবেন না। অগ্রগতির জন্য অশিক্ষা প্রয়োজন।

সেরা সংস্করণ হয়ে ওঠার জন্য আপনাকে ক্রমাগত আপনার বিশ্বাসগুলি সম্পাদনা করতে হবে এবং আপনার পরিচয় আপগ্রেড এবং প্রসারিত করতে হবে।

এটি আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে নিয়ে আসে: যদি আপনার বিশ্বাস এবং বিশ্বদর্শন আপনার আচরণে এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, তবে সেগুলি প্রথমে কোথা থেকে আসে? কিভাবে, ঠিক, আপনার পরিচয় গঠিত হয়? এবং কীভাবে আপনি আপনার পরিচয়ের নতুন দিকগুলিকে জোর দিতে পারেন যা আপনাকে পরিবেশন করে এবং ধীরে ধীরে সেই অংশগুলি মুছে ফেলতে পারে যা আপনাকে বাধা দেয়?

BDeBooks.Com

আপনার অভ্যাস থেকে আপনার পরিচয় ফুটে ওঠে। আপনি পূর্বনির্ধারিত বিশ্বাস নিয়ে জন্মগ্রহণ করেননি। প্রতিটি বিশ্বাস, নিজের সম্পর্কে সহ, অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা এবং শর্তযুক্ত। *

আরও স্পষ্টভাবে, আপনার অভ্যাস হলো আপনি কীভাবে আপনার পরিচয়কে মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন আপনার বিছানা তৈরি করেন, তখন আপনি একটি সংগঠিত ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন লেখেন, আপনি একজন সৃজনশীল ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন প্রশিক্ষণ দেন, তখন আপনি একজন অ্যাথলেটিক ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন।

আপনি যত বেশি একটি আচরণের পুনরাবৃত্তি করবেন, তত বেশি আপনি সেই আচরণের সাথে যুক্ত পরিচয়কে শক্তিশালী করবেন। প্রকৃতপক্ষে, পরিচয় শব্দটি মূলত ল্যাটিন শব্দ essentitas থেকে এসেছে , যার অর্থ হচ্ছে এবং identidem, যার অর্থ বারবার। আপনার পরিচয় আক্ষরিক অর্থে আপনার "পুনরাবৃত্ত সত্তা।"

এখন আপনার পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনি কেবল এটি বিশ্বাস করেন কারণ আপনার কাছে এর প্রমাণ রয়েছে। আপনি যদি বিশ বছর ধরে প্রতি রবিবার গির্জায় যান, আপনার কাছে প্রমাণ আছে যে আপনি ধার্মিক। আপনি যদি প্রতি রাতে এক ঘন্টা জীববিজ্ঞান অধ্যয়ন করেন তবে আপনার কাছে প্রমাণ রয়েছে যে আপনি অধ্যয়নরত। আপনি যদি তুষারপাতের সময়ও জিমে যান, আপনার কাছে প্রমাণ রয়েছে যে আপনি ফিটনেসের জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। একটি বিশ্বাসের জন্য আপনার কাছে যত বেশি প্রমাণ থাকবে, আপনি তত বেশি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করবেন।

আমার জীবনের বেশিরভাগ সময়, আমি নিজেকে একজন লেখক হিসাবে বিবেচনা করিনি। আপনি যদি আমার উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা কলেজের অধ্যাপকদের কাউকে জিজ্ঞাসা করেন, তারা আপনাকে বলবেন, আমি একজন গড় লেখক ছিলাম: অবশ্যই একটি স্ট্যান্ডআউট নই। আমি যখন আমার লেখালেখির কেরিয়ার শুরু করি, আমি প্রথম কয়েক বছর প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার একটি নতুন নিবন্ধ প্রকাশ করি। প্রমাণ যেমন বাড়তে থাকে, তেমনি লেখক হিসেবেও আমার পরিচয় বাড়তে থাকে। আমি একজন লেখক হিসাবে শুরু করিনি। আমি আমার অভ্যাসের মাধ্যমে একজন হয়েছি।

অবশ্যই, আপনার অভ্যাসগুলিই একমাত্র কর্ম নয় যা আপনার পরিচয়কে প্রভাবিত করে, তবে তাদের ফ্রিকোয়েন্সি অনুসারে তারা সাধারণত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতা আপনার স্ব-ইমেজ পরিবর্তন করে, তবে আপনি নিজেকে একজন ফুটবল খেলোয়াড় হিসাবে বিবেচনা করবেন না। কারণ আপনি একবার একটি বলকে লাথি মেরেছিলেন বা আপনি একটি ছবি লেখার কারণে একজন শিল্পীকে। আপনি এই ক্রিয়াগুলি পুনরাবৃত্তি করার সাথে সাথে, প্রমাণগুলি জমা হয় এবং আপনার স্ব-চিত্র পরিবর্তন হতে শুরু করে। অভ্যাসের প্রভাব সময়ের সাথে সাথে আরও শক্তিশালী হওয়ার সাথে সাথে এককালীন অভিজ্ঞতার প্রভাব বিবর্ণ হয়ে যায়, যার অর্থ

BDeBooks.Com

আপনার অভ্যাসগুলি আপনার পরিচয়কে আকার দেওয়ার বেশিরভাগ প্রমাণ অবদান রাখে। এইভাবে, অভ্যাস গড়ে তোলার প্রক্রিয়াটি আসলে নিজের হয়ে ওঠার প্রক্রিয়া।

এটি একটি ধীরে ধীরে বিবর্তন। আমরা আমাদের আঙুল ছিঁড়ে এবং সম্পূর্ণ নতুন কেউ হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে পরিবর্তন করি না। আমরা একটু একটু করে, দিনে দিনে, অভ্যাসে অভ্যাস পরিবর্তন করি। আমরা ক্রমাগত আত্মের মাইক্রোবিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি।

প্রতিটি অভ্যাস একটি পরামর্শের মতো: "আরে, সম্ভবত এই আমিই।" আপনি যদি একটি বই শেষ করেন, তাহলে সম্ভবত আপনি এমন একজন ব্যক্তি যিনি পড়তে পছন্দ করেন। আপনি যদি জিমে যান, তাহলে সম্ভবত আপনি এমন একজন ব্যক্তি যিনি ব্যায়াম পছন্দ করেন। আপনি যদি গিটার বাজানোর অনুশীলন করেন, তাহলে সম্ভবত আপনি এমন একজন ব্যক্তি যিনি সংগীত পছন্দ করেন।

আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার জন্য আপনার করা প্রতিটি পদক্ষেপ হলো ভোট। কোন একক দৃষ্টান্তই আপনার বিশ্বাসকে পরিবর্তন করবে না, কিন্তু ভোটের সাথে সাথে আপনার নতুন পরিচয়ের প্রমাণও তৈরি হয়। এটি একটি কারণ যে, অর্থপূর্ণ পরিবর্তনের জন্য আমূল পরিবর্তনের প্রয়োজন হয় না। ছোটো অভ্যাস একটি নতুন পরিচয়ের প্রমাণ প্রদান করে একটি অর্থপূর্ণ পার্থক্য করতে পারে এবং যদি একটি পরিবর্তন অর্থপূর্ণ হয়, এটি আসলে বড়। এটি ছোটো উন্নতি করার প্যারাডক্স।

এইসব একসাথে রাখলে, আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে, অভ্যাসগুলি আপনার পরিচয় পরিবর্তনের পথ। আপনাকে পরিবর্তন করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায় হলো আপনি যা করেন তা পরিবর্তন করা।

- প্রতিবার আপনি একটি পৃষ্ঠা লেখেন, আপনি একজন লেখক।
- আপনি যখনই বেহালা চর্চা করেন, আপনি একজন সংগীতশিল্পী।
- প্রতিবার যখন আপনি একটি ওয়ার্কআউট শুরু করেন, আপনি একজন ক্রীড়াবিদ।
- প্রতিবার আপনি আপনার কর্মীদের উৎসাহিত করেন, আপনি একজন নেতা।

প্রতিটি অভ্যাস শুধু ফলাফলই পায় না বরং আপনাকে আরও গুরুত্বপূর্ণ কিছু শেখায়: নিজের উপর বিশ্বাস রাখা। আপনি বিশ্বাস করতে পারেন যে, আপনি আসলে এই জিনিসগুলি সম্পাদন করতে পারেন। যখন ভোট বাড়তে থাকে এবং প্রমাণ পরিবর্তন হতে শুরু করে, তখন আপনি যে গল্পটি বলেন তাও পরিবর্তন হতে শুরু করে।

অবশ্যই, এটি বিপরীতভাবেও কাজ করে। প্রতিবার আপনি একটি খারাপ অভ্যাস সম্পাদন করতে বেছে নিন, এটি সেই পরিচয়ের জন্য একটি ভোট। ভালো খবর হলো যে, আপনার নিখুঁত হওয়ার দরকার নেই। যেকোনো নির্বাচনে দুই পক্ষেরই ভোট হতে যাচ্ছে। নির্বাচনে জিততে আপনার সর্বসম্মত ভোটের প্রয়োজন নেই; আপনার শুধু সংখ্যাগরিষ্ঠতা দরকার। আপনি একটি খারাপ আচরণ বা একটি অনুৎপাদনশীল অভ্যাসের জন্য কয়েক ভোট দিলে এটা কোনো ব্যাপার না। আপনার লক্ষ্য হলো বেশিরভাগ সময় জয়লাভ করা।

BDeBooks.Com

নতুন পরিচয়ের জন্য নতুন প্রমাণ প্রয়োজন। আপনি যদি সবসময় একই ভোট দিয়ে থাকেন তাহলে আপনি একই ফলাফল পেতে যাচ্ছেন, যা আপনি সবসময় পেয়েছেন। যদি কিছুই না বদলায়, তবে কিছুই পরিবর্তন হবে না।

এটি একটি সহজ দ্বি-পদক্ষেপ প্রক্রিয়া :

১. আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তা নির্ধারণ করুন।

২. ছোটো জয় দিয়ে নিজেকে প্রমাণ করুন।

প্রথমত, আপনি কে হতে চান তা নির্ধারণ করুন। এটি যেকোনো স্তরে ধারণ করে ব্যক্তি হিসেবে, একটি দল হিসেবে, একটি সম্প্রদায় হিসেবে, একটি জাতি হিসেবে। আপনি কি জন্য দাঁড়াতে চান? আপনার নীতি এবং মান কি? আপনি কে হতে চান?

এগুলি বড় প্রশ্ন, এবং অনেক লোক নিশ্চিত নয় যে কোথা থেকে শুরু করবেন। তবে তারা জানেন যে, তারা কী ধরনের ফলাফল চান: ছয়-প্যাক অ্যাবস পেতে বা কম উদ্বিগ্ন বোধ করতে বা তাদের বেতন দ্বিগুণ করতে। সেটা ঠিক আছে. সেখানে শুরু করুন এবং আপনি যে ফলাফলগুলি পেতে চান তার থেকে পিছনের দিকে কাজ করুন যে এই ফলাফলগুলি পেতে পারে। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "কে এমন ব্যক্তি যে আমার পছন্দের ফলাফল পেতে পারে?" কে এমন ব্যক্তি যে চল্লিশ পাউন্ড হারাতে পারে? কে এমন ব্যক্তি যে একটি নতুন ভাষা শিখতে পারে? কে এমন ব্যক্তি যে একটি সফল স্টার্ট আপ চালাতে পারে?

উদাহরণস্বরূপ, "কে এমন ব্যক্তি যিনি একটি বই লিখতে পারেন?" এটি সম্ভবত এমন কেউ যিনি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নির্ভরযোগ্য। এখন আপনার ফোকাস একটি বই (ফলাফল-ভিত্তিক) লেখা থেকে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নির্ভরযোগ্য (পরিচয়-ভিত্তিক) ব্যক্তির ধরনে স্থানান্তরিত হয়।

এই প্রক্রিয়াটি বিশ্বাসের দিকে নিয়ে যেতে পারে যেমন–

- "আমি সেই ধরনের শিক্ষক যে তার ছাত্রদের জন্য দাঁড়ায়।"
- "আমি এমন একজন ডাক্তার যিনি প্রতিটি রোগীকে তাদের প্রয়োজনীয় সময় এবং সহানুভূতি দেন।"
- "আমি একজন ম্যানেজার যে তার কর্মচারীদের পক্ষে সমর্থন করে।"

আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার একটি হ্যান্ডেল হয়ে গেলে, আপনি আপনার পছন্দসই পরিচয়কে শক্তিশালী করতে ছোটো ছোটো পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারেন। আমার একজন বন্ধু আছে যে নিজেকে জিজ্ঞাসা করে ১০০ পাউন্ডেরও বেশি ওজন হারিয়েছে, "একজন সুস্থ ব্যক্তি কী করবে?" সারা দিন, তিনি এই প্রশ্নটি গাইড হিসেবে ব্যবহার করবেন। একজন সুস্থ মানুষ হাঁটবে নাকি ক্যাব নিয়ে যাবে? একটি সুস্থ মানুষ একটি burrito বা একটি সালাদ অর্ডার করবে? তিনি ভেবেছিলেন

BDeBooks.Com

যে, তিনি যদি দীর্ঘকাল সুস্থ ব্যক্তির মতো আচরণ করেন তবে অবশেষে তিনি সেই ব্যক্তি হয়ে উঠবেন। সে সঠিক ছিল।

পরিচয়-ভিত্তিক অভ্যাসের ধারণা এই বইয়ের আরেকটি মূল থিমের সাথে আমাদের প্রথম ভূমিকা: প্রতিক্রিয়া লুপ। আপনার অভ্যাস আপনার পরিচয় গঠন করে, এবং আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাস গঠন করে। এটি একটি দ্বিমুখী রাস্তা। সমস্ত অভ্যাসের গঠন হলো একটি প্রতিক্রিয়া লুপ (একটি ধারণা যা আমরা পরবর্তী অধ্যায়ে গভীরভাবে অন্বেষণ করব), তবে আপনার ফলাফলের পরিবর্তে আপনার মূল্যবোধ, নীতি এবং পরিচয়কে লুপ চালিত করতে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ফোকাস সর্বদা সেই ধরনের ব্যক্তি হওয়ার দিকে হওয়া উচিত, একটি নির্দিষ্ট ফলাফল না পাওয়া।

আসল কারণ অভ্যাস ব্যাপার

পরিচয় পরিবর্তন অভ্যাস পরিবর্তনের উত্তর তারকা। এই বইটির অবশিষ্টাংশ আপনাকে ধাপে ধাপে নির্দেশনা প্রদান করবে কিভাবে নিজের মধ্যে, আপনার পরিবারে, আপনার দলে, আপনার কোম্পানিতে এবং আপনার ইচ্ছামত অন্য কোথাও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। কিন্তু সত্যিকারের প্রশ্ন হলো "আপনি কি সেই ধরনের ব্যক্তি হয়ে উঠছেন যা আপনি হতে চান?" প্রথম ধাপ কি বা কিভাবে নয়, কিন্তু কে। আপনি কে হতে চান তা জানতে হবে। অন্যথায়, পরিবর্তনের জন্য আপনার অনুসন্ধান একটি রাডার ছাড়া একটি নৌকার মতো। আর সেই কারণেই আমরা এখানে শুরু করছি।

আপনার নিজের সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস পরিবর্তন করার ক্ষমতা আছে। আপনার পরিচয় পাথরে সেট করা হয় না। আপনার প্রতি মুহূর্তে একটি পছন্দ আছে। আপনি আজকে বেছে নেওয়া অভ্যাসগুলি দিয়ে আপনি যে পরিচয়কে শক্তিশালী করতে চান তা বেছে নিতে পারেন এবং এটি আমাদেরকে এই বইয়ের গভীর উদ্দেশ্য এবং আসল কারণ অভ্যাস বিষয়ের দিকে নিয়ে আসে।

ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা মানেই লাইফ হ্যাক দিয়ে আপনার দিন নষ্ট করা নয়। এটি প্রতি রাতে একটি দাঁত ফ্লস করা বা প্রতিদিন সকালে ঠান্ডা গোসল করা বা প্রতিদিন একই পোশাক পরার বিষয়ে নয়। এটি সাফল্যের বাহ্যিক পদক্ষেপগুলি অর্জনের বিষয়ে নয় যেমন আরও অর্থ উপার্জন, ওজন হ্রাস বা চাপ কমানো। অভ্যাসগুলি আপনাকে এই জিনিসগুলি অর্জনে সহায়তা করতে পারে, তবে মৌলিকভাবে সেগুলি কিছু থাকার বিষয়ে নয়। তারা কেউ হয়ে উঠছে।

শেষ পর্যন্ত, আপনার অভ্যাসগুলি গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা আপনাকে সেই ধরনের ব্যক্তি হতে সাহায্য করে যা আপনি হতে চান। এগুলি হলো সেই চ্যানেল যার মাধ্যমে আপনি নিজের সম্পর্কে আপনার গভীরতম বিশ্বাস বিকাশ করেন। বেশ আক্ষরিক অর্থেই, আপনি আপনার অভ্যাসে পরিণত হন।

BDeBooks.Com

অধ্যায়ের সারাংশ

পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছেঃ ফলাফল পরিবর্তন, প্রক্রিয়া পরিবর্তন এবং পরিচয় পরিবর্তন।

আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো আপনি কি অর্জন করতে চান তার উপর নয়, আপনি কে হতে চান তার উপর ফোকাস করা।

আপনার অভ্যাস থেকে আপনার পরিচয় ফুটে ওঠে। আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার জন্য প্রতিটি ক্রিয়াই একটি ভোট।

নিজের সেরা সংস্করণ হয়ে ওঠার জন্য আপনাকে ক্রমাগত আপনার বিশ্বাসগুলি সম্পাদনা করতে হবে এবং আপনার পরিচয় আপগ্রেড এবং প্রসারিত করতে হবে।

আসল কারণ অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ নয় কারণ তারা আপনাকে আরও ভালো ফলাফল পেতে পারে (যদিও তারা এটি করতে পারে)। কারণ তারা আপনার সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস পরিবর্তন করতে পারে।

কিভাবে ৪টি সহজ ধাপে আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলবেন

১৮৯৮ সালে, এডওয়ার্ড থর্নডাইক নামে একজন মনোবিজ্ঞানী একটি পরীক্ষা পরিচালনা করেছিলেন, যা আমাদের বোঝার ভিত্তি স্থাপন করবে কিভাবে অভ্যাস গঠন করে এবং নিয়ম যা আমাদের আচরণকে নির্দেশ করে। থর্নডাইক প্রাণীদের আচরণ অধ্যয়ন করতে আগ্রহী ছিলেন এবং তিনি বিড়ালদের সাথে কাজ শুরু করেছিলেন।

তিনি প্রতিটি বিড়ালকে একটি ধাঁধার বাক্স নামে পরিচিত একটি যন্ত্রের ভিতরে রাখতেন। বাক্সটি এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছিল যাতে বিড়ালটি একটি দরজা দিয়ে পালাতে পারে "কিছু সাধারণ কাজের দ্বারা, যেমন কর্ডের লুপ টানানো, একটি লিভার টিপে বা একটি প্ল্যাটফর্মে পা রাখা।" উদাহরণস্বরূপ, একটি বাক্সে একটি লিভার রয়েছে যা চাপলে বাক্সের পাশে একটি দরজা খুলবে। একবার দরজা খোলা হয়ে গেলে, বিড়ালটি বেরিয়ে যেতে পারে এবং খাবারের বাটিতে চলে যেতে পারে।

বেশিরভাগ বিড়াল বাক্সের ভিতরে রাখার সাথে সাথেই পালাতে চেয়েছিল। তারা কোণে তাদের নাক খোঁচাবে, খোলার মাধ্যমে তাদের থাবা আটকে রাখবে এবং আলগা জিনিসগুলিতে নখর রাখবে। কয়েক মিনিটের অন্বেষণের পরে, বিড়ালগুলি যাদুকরী লিভার টিপবে, দরজা খুলবে এবং তারা পালিয়ে যাবে।

থর্নডাইক অনেক পরীক্ষায় প্রতিটি বিড়ালের আচরণ ট্র্যাক করেছে। শুরুতে, প্রাণীরা এলোমেলোভাবে বাক্সের চারপাশে ঘুরে বেড়াত। কিন্তু লিভার চেপে দরজা খোলার সাথে সাথে শেখার প্রক্রিয়া শুরু হয়। ধীরে ধীরে, প্রতিটি বিড়াল বাক্স থেকে পালানোর এবং খাবারে যাওয়ার পুরস্কারের সাথে লিভার চাপার ক্রিয়াকে যুক্ত করতে শিখেছে।

BDeBooks.Com

বিশ থেকে ত্রিশটি পরীক্ষার পরে, এই আচরণটি এত স্বয়ংক্রিয় এবং অভ্যাসগত হয়ে ওঠে যে কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে বিড়ালটি পালিয়ে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ-

থর্নডাইক উল্লেখ করেছেন, "বিড়াল ১২ এই কাজটি করতে নিম্নলিখিত সময় নিয়েছে। ১৬০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৯০ সেকেন্ড, ৬০, ১৫, ২৮, ২০, ৩০, ২২, ১১, ১৫, ২০, ১২, ১০, ১৪, ১০, ৮, ৮, ৫, ১০, ৮, ৬, ৬, ৭"

প্রথম তিনটি পরীক্ষার সময়, বিড়ালটি গড়ে ১.৫ মিনিটে পালিয়ে যায়। শেষ তিনটি ট্রায়ালের সময়, এটি গড়ে ৬.৩ সেকেন্ডে পালিয়ে যায়। অনুশীলনের সাথে, প্রতিটি বিড়াল কম ত্রুটি করেছে এবং তাদের ক্রিয়াগুলি দ্রুত এবং আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠেছে। একই ভুলের পুনরাবৃত্তি না করে, বিড়ালটি সরাসরি সমাধানের জন্য কাটা শুরু করে।

তার অধ্যয়ন থেকে, থর্নডাইক এই বলে শেখার প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করেছেন যে, "সন্তোষজনক পরিণতি দ্বারা অনুসরণ করা আচরণগুলি পুনরাবৃত্তি হতে থাকে এবং যেগুলি অপ্রীতিকর পরিণতি তৈরি করে সেগুলির পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা কম।" অভ্যাসগুলি কীভাবে আমাদের নিজের জীবনে গঠন করে তা নিয়ে আলোচনা করার জন্য তার কাজটি নিখুঁত সূচনা বিন্দু প্রদান করে। এটি কিছু মৌলিক প্রশ্নের উত্তরও প্রদান করে যেমন- অভ্যাস কি? এবং কেন মস্তিষ্ক তাদের নির্মাণে বিরক্ত করে?

কেন আপনার মস্তিষ্ক অভ্যাস তৈরি করে

একটি অভ্যাস এমন একটি আচরণ যা স্বয়ংক্রিয় হওয়ার জন্য যথেষ্ট বার পুনরাবৃত্তি হয়েছে। অভ্যাস গঠনের প্রক্রিয়া শুরু হয় ট্রায়াল এবং এরর দিয়ে। যখনই আপনি জীবনে একটি নতুন পরিস্থিতির সম্মুখীন হন, আপনার মস্তিষ্ককে একটি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। আমি এই প্রতিক্রিয়া কিভাবে? প্রথমবার যখন আপনি একটি সমস্যার সম্মুখীন হন, আপনি কীভাবে এটি সমাধান করবেন তা নিশ্চিত নন। থর্নডাইকের বিড়ালের মতো, আপনি কী কাজ করে তা দেখার জন্য জিনিসগুলি চেষ্টা করছেন।

এই সময়কালে মস্তিষ্কে স্নায়বিক কার্যকলাপ বেশি থাকে। আপনি সাবধানে পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করছেন এবং কীভাবে কাজ করবেন সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন। আপনি প্রচুর নতুন তথ্য নিচ্ছেন এবং এটি সব বোঝার চেষ্টা করছেন। মস্তিষ্ক কর্মের সবচেয়ে কার্যকর কোর্স শিখতে ব্যস্ত।

মাঝে মাঝে, একটি বিড়ালের মতো লিভারে চাপ দেয়, আপনি একটি সমাধান জুড়ে হোঁচট খাচ্ছেন। আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করছেন, এবং আপনি আবিষ্কার করেছেন যে দৌড়ে যাওয়া আপনাকে শান্ত করে। আপনি দীর্ঘ দিনের কাজ থেকে মানসিকভাবে ক্লান্ত হয়ে পড়েছেন, এবং আপনি শিখছেন যে ভিডিও গেম খেলে আপনাকে আরাম দেয়। আপনি অন্বেষণ করছেন, অন্বেষণ করছেন, অন্বেষণ করছেন এবং তারপরড় ইঅগড়একটি পুরস্কার।

BDeBooks.Com

আপনি একটি অপ্রত্যাশিত পুরস্কারে হোঁচট খাওয়ার পরে, আপনি পরবর্তী সময়ের জন্য আপনার কৌশল পরিবর্তন করুন। আপনার মস্তিষ্ক অবিলম্বে ক্যাটালগ শুরু পুরস্কারের আগের ঘটনা। এক মিনিট অপেক্ষা করুন এটা ভালো লাগলো। তার আগে আমি কি করেছি?

এটি সমস্ত মানুষের আচরণের পিছনে প্রতিক্রিয়া লুপ: চেষ্টা করুন, ব্যর্থ হন, শিখুন, ভিন্নভাবে চেষ্টা করুন। অনুশীলনের সাথে, অকেজো আন্দোলনগুলি ম্লান হয়ে যায় এবং দরকারী ক্রিয়াগুলি আরও শক্তিশালী হয়। এটি একটি অভ্যাস গঠন।

যখনই আপনি বারবার কোনো সমস্যার সম্মুখীন হন, আপনার মস্তিষ্ক এটি সমাধানের প্রক্রিয়া স্বয়ংক্রিয়ভাবে শুরু করে। আপনার অভ্যাসগুলি হলো স্বয়ংক্রিয় সমাধানগুলির একটি সিরিজ যা আপনার নিয়মিত মুখোমুখি হওয়া সমস্যা এবং চাপগুলি সমাধান করে। আচরণগত বিজ্ঞানী জেসন হ্রেহা যেমন লিখেছেন, "আমাদের পরিবেশে পুনরাবৃত্তিমূলক সমস্যাগুলির জন্য অভ্যাসগুলি, সহজভাবে, নির্ভরযোগ্য সমাধান।"

অভ্যাস তৈরি হওয়ার সাথে সাথে মস্তিষ্কের কার্যকলাপের মাত্রা হ্রাস পায়। আপনি সাফল্যের ভবিষ্যদ্বাণী করে এমন ইঙ্গিতগুলিতে লক করতে শিখবেন এবং অন্যসব কিছুকে সুরক্ষিত করবেন। ভবিষ্যতে যখন একটি অনুরূপ পরিস্থিতি দেখা দেয়, তখন আপনি ঠিক কী সন্ধান করতে হবে তা জানেন। পরিস্থিতির প্রতিটি কোণ বিশ্লেষণ করার আর প্রয়োজন নেই। আপনার মস্তিষ্ক ট্রায়াল এবং ত্রুটির প্রক্রিয়াটি এড়িয়ে যায় এবং একটি মানসিক নিয়ম তৈরি করে: যদি এটি হয় তবে তা। যখনই পরিস্থিতি উপযুক্ত হয় তখন এই জ্ঞানীয় স্ক্রিপ্টগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে অনুসরণ করা যেতে পারে। এখন, যখনই আপনি চাপ অনুভব করেন, আপনি দৌড়াতে চুলকানি পান। আপনি কাজ থেকে দরজায় হাঁটার সাথে সাথে আপনি ভিডিও গেম কন্ট্রোলারটি ধরবেন। একটি পছন্দ যা একবার প্রচেষ্টার প্রয়োজন এখন স্বয়ংক্রিয়। একটা অভ্যাস তৈরি হয়েছে।

অভ্যাস হলো অভিজ্ঞতা থেকে শেখা মানসিক শর্টকাট। এক অর্থে, একটি অভ্যাস হল অতীতে কোনো সমস্যা সমাধানের জন্য আপনি আগে যে পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করেছিলেন তার স্মৃতি। যখনই শর্তগুলি সঠিক হয়, আপনি এই স্মৃতিতে আঁকতে পারেন এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে একই সমাধান প্রয়োগ করতে পারেন। মস্তিষ্কের অতীত মনে রাখার প্রাথমিক কারণ হলো ভবিষ্যতে কী কাজ করবে তা আরও ভালোভাবে অনুমান করা।

অভ্যাস গঠন অবিশ্বাস্যভাবে দরকারী। কারণ সচেতন মন মস্তিষ্কের বাধা। এটি একটি সময়ে শুধুমাত্র একটি সমস্যার দিকে মনোযোগ দিতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনার মস্তিষ্ক সর্বদা আপনার সচেতন মনোযোগ রক্ষা করার জন্য কাজ করে, যে কাজটি সবচেয়ে প্রয়োজনীয়। যখনই সম্ভব, সচেতন মন অচেতন মনকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে করার জন্য কাজগুলি বন্ধ করতে পছন্দ করে। একটি অভ্যাস গঠিত হলে এটি অবিকল কি হয়। অভ্যাস জ্ঞানীয় লোড হ্রাস করে এবং মানসিক ক্ষমতাকে মুক্ত করে, তাই আপনি অন্যান্য কাজের প্রতি আপনার মনোযোগ বরাদ্দ করতে পারেন।

BDeBooks.Com

তাদের দক্ষতা সত্ত্বেও, কিছু লোক এখনও অভ্যাসের সুবিধা সম্পর্কে বিস্মিত। যুক্তিটি এভাবে যায়: "অভ্যাস কি আমার জীবনকে নিস্তেজ করে দেবে? আমি এমন একটি জীবনধারায় নিজেকে কবুতর করতে চাই না, যা আমি উপভোগ করি না। করে না।

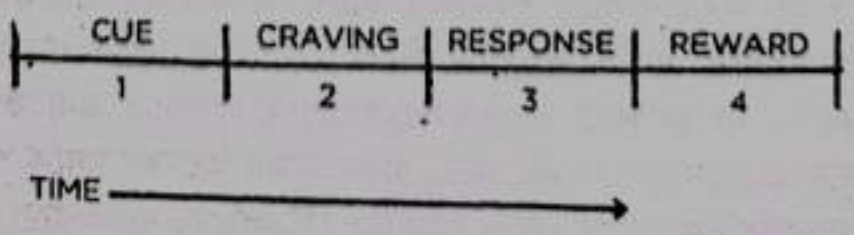
এত রুটিন জীবনের প্রাণবন্ততা ও স্বতঃস্ফূর্ততা কেড়ে নেয়? "কঠিনভাবে। এই ধরনের প্রশ্ন একটি মিথ্যা দ্বিধাবিন্যাস স্থাপন। তারা আপনাকে ভাবতে বাধ্য করে যে, আপনাকে অভ্যাস গড়ে তোলা এবং স্বাধীনতা অর্জনের মধ্যে একটি বেছে নিতে হবে। বাস্তবে, দুটি একে অপরের পরিপূরক।

অভ্যাস স্বাধীনতাকে সীমাবদ্ধ করে না। তারা এটি তৈরি করে। প্রকৃতপক্ষে, যাদের অভ্যাস পরিচালনা করা হয় না তারা প্রায়শই ন্যূনতম স্বাধীনতার অধিকারী হয়। ভালো আর্থিক অভ্যাস ছাড়া, আপনি সর্বদা পরবর্তী ডলারের জন্য সংগ্রাম করবেন। সুস্বাস্থ্যের অভ্যাস না থাকলে, আপনি সর্বদা শক্তির অভাব বলে মনে হবে। ভালো শেখার অভ্যাস ছাড়া, আপনি সবসময় মনে হবে আপনি বক্ররেখার পিছনে আছেন। আপনি যদি সর্বদা সাধারণ কাজ সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হন আমি কখন কাজ করব, আমি কোথায় লিখতে যাব, কখন আমি বিল পরিশোধ করব তাহলে আপনার স্বাধীনতার জন্য কম সময় থাকবে। জীবনের মৌলিক বিষয়গুলোকে সহজ করার মাধ্যমেই আপনি মুক্ত চিন্তা ও সৃজনশীলতার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক স্থান তৈরি করতে পারেন।

বিপরীতভাবে, যখন আপনার অভ্যাসগুলি ডায়াল করা হয় এবং জীবনের মূল বিষয়গুলি পরিচালনা করা হয় এবং সম্পন্ন করা হয়, তখন আপনার মন নতুন চ্যালেঞ্জগুলিতে ফোকাস করতে এবং পরবর্তী সমস্যাগুলিকে আয়ত্ত করতে মুক্ত থাকে। বর্তমান সময়ে অভ্যাস গড়ে তোলার ফলে আপনি ভবিষ্যতে যা চান তার থেকে বেশি কিছু করতে পারবেন।

অভ্যাস কিভাবে কাজ করে বিজ্ঞান

একটি অভ্যাস গড়ে তোলার প্রক্রিয়াকে চারটি সহজ ধাপে ভাগ করা যায়: কিউ, লোভ, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার। * এটিকে এই মৌলিক অংশে বিভক্ত করা আমাদের বুঝতে সাহায্য করতে পারে, একটি অভ্যাস কী, এটি কীভাবে কাজ করে এবং কীভাবে এটিকে উন্নত করা যায়।



চিত্র ৫: সমস্ত অভ্যাস একই ক্রমে চারটি ধাপের মধ্য দিয়ে এগিয়ে যায়: সংকেত, লালসা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।

BDeBooks.Com

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

প্রথমত, ক্যু আছে. ক্যুটি আপনার মস্তিষ্ককে একটি আচরণ শুরু করতে ট্রিগার করে। এটি একটি বিট তথ্য যা একটি পুরস্কারের ভবিষ্যদ্বাণী করে। আমাদের প্রাগৈতিহাসিক পূর্বপুরুষরা খাদ্য, জল এবং যৌনতার মতো প্রাথমিক পুরস্কারের অবস্থান নির্দেশ করে এমন ইঙ্গিতগুলিতে মনোযোগ দিয়েছিলেন। আজ, আমরা আমাদের বেশিরভাগ সময় এমন ইঙ্গিত শিখতে ব্যয় করি যা অর্থ এবং খ্যাতি, ক্ষমতা এবং মর্যাদা, প্রশংসা এবং অনুমোদন, প্রেম এবং বন্ধুত্ব বা ব্যক্তিগত সন্তুষ্টির অনুভূতির মতো গৌণ পুরস্কারের পূর্বাভাস দেয়। (অবশ্যই, এই সাধনাগুলি পরোক্ষভাবে আমাদের বেঁচে থাকা এবং প্রজননের প্রতিকূলতাকেও উন্নত করে, যা আমাদের সবকিছুর পিছনে গভীর উদ্দেশ্য।)

পুরস্কারগুলি কোথায় রয়েছে তার ইঙ্গিতের জন্য আপনার মন ক্রমাগত আপনার অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক পরিবেশ বিশ্লেষণ করছে। কারণ সংকেত হলো প্রথম ইঙ্গিত যে আমরা একটি পুরস্কারের কাছাকাছি, এটি স্বাভাবিকভাবেই লোভের দিকে নিয়ে যায়।

তৃষ্ণা দ্বিতীয় ধাপ এবং তারা প্রতিটি অভ্যাস পিছনে প্রেরণা শক্তি। কিছু স্তরের প্রেরণা বা আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই- পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই- আমাদের কাজ করার কোনো কারণ নেই। আপনি যা চান তা অভ্যাস নয় বরং এটি প্রদান করে এমন অবস্থার পরিবর্তন। আপনি একটি সিগারেট ধূমপান কামনা করেন না, আপনি এটি প্রদান করে স্বস্তির অনুভূতি কামনা করেন। আপনি আপনার দাঁত ব্রাশ করে অনুপ্রাণিত হন না বরং একটি পরিষ্কার মুখের অনুভূতি দ্বারা। আপনি টেলিভিশন চালু করতে চান না, আপনি বিনোদন পেতে চান। প্রতিটি আকাঙ্ক্ষা আপনার অভ্যন্তরীণ অবস্থা পরিবর্তন করার ইচ্ছার সাথে যুক্ত। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যা আমরা পরে বিস্তারিত আলোচনা করব।

আকাঙ্ক্ষা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। তাত্ত্বিকভাবে, তথ্যের যেকোনো অংশ একটি তৃষ্ণাকে ট্রিগার করতে পারে, কিন্তু বাস্তবে, মানুষ একই ইঙ্গিত দ্বারা অনুপ্রাণিত হয় না। একজন জুয়াড়ির জন্য, স্লট মেশিনের শব্দ একটি শক্তিশালী ট্রিগার হতে পারে, যা ইচ্ছার তীব্র তরঙ্গকে স্ফুলিঙ্গ করে। যে কদাচিৎ জুয়া খেলে, তার জন্য ক্যাসিনোর জিঙ্গেল এবং কাইমগুলি হলো ব্যাকগ্রাউন্ডের আওয়াজ। সংকেতগুলি অর্থহীন হয় যতক্ষণ না তাদের ব্যাখ্যা করা হয়। পর্যবেক্ষকের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আবেগগুলিই একটি সংকেতকে লালসায় রূপান্তরিত করে।

তৃতীয় ধাপ হলো প্রতিক্রিয়া। প্রতিক্রিয়া হলো প্রকৃত অভ্যাস যা আপনি সম্পাদন করেন, যা একটি চিন্তা বা কর্মের রূপ নিতে পারে। একটি প্রতিক্রিয়া ঘটে কিনা তা নির্ভর করে আপনি কতটা অনুপ্রাণিত এবং আচরণের সাথে কতটা ঘর্ষণযুক্ত। যদি একটি নির্দিষ্ট কর্মের জন্য আপনি ব্যয় করতে ইচ্ছুক তার চেয়ে বেশি শারীরিক বা মানসিক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি তা করবেন না। আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার ক্ষমতার উপরও নির্ভর করে। এটা সহজ শোনাচ্ছে, কিন্তু একটি অভ্যাস ঘটতে পারে শুধুমাত্র যদি আপনি এটি করতে সক্ষম হন। আপনি যদি একটি বাস্কেটবল

BDeBooks.Com

ডোবাতে চান কিন্তু হুপ পর্যন্ত পৌছানোর জন্য যথেষ্ট উচ্চ লাফ দিতে পারবেন না, ভালো, আপনার ভাগ্যের বাইরে।

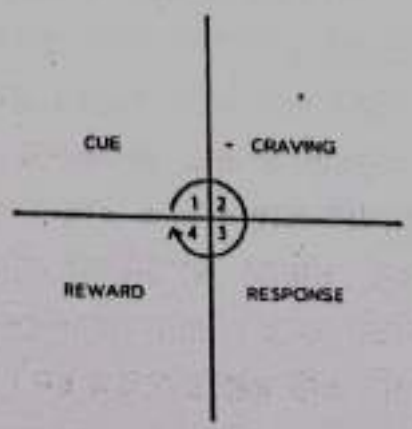
অবশেষে, প্রতিক্রিয়া একটি পুরস্কার প্রদান করে। পুরস্কার প্রতিটি অভ্যাসের শেষ লক্ষ্য। ইঙ্গিত হলো পুরস্কার লক্ষ্য করা। তৃষ্ণা হলো পুরস্কার চাওয়ার বিষয়ে। প্রতিক্রিয়া হলো পুরস্কার প্রাপ্তির বিষয়ে। আমরা পুরস্কারের পেছনে ছুটছি। কারণ তারা দুটি উদ্দেশ্য পূরণ করে: (১) তারা আমাদের সন্তুষ্ট করে এবং (২) তারা আমাদের শিক্ষা দেয়।

পুরস্কারের প্রথম উদ্দেশ্য হলো আপনার আকাঙ্ক্ষা মেটানো। হ্যাঁ, পুরস্কার তাদের নিজস্ব সুবিধা প্রদান করে। খাদ্য এবং জল আপনার বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি সরবরাহ করে। একটি পদোন্নতি পাওয়া আরও অর্থ এবং সম্মান নিয়ে আসে। আকারে থাকা আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার ডেটিং সম্ভাবনাকে উন্নত করে। কিন্তু আরও তাৎক্ষণিক সুবিধা হলো যে পুরস্কারগুলি আপনার খাওয়ার বা মর্যাদা লাভ করার বা অনুমোদন পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করে। অন্তত একটি মুহূর্তের জন্য, পুরস্কার তৃপ্তি এবং তৃষ্ণা থেকে মুক্তি দেয়।

দ্বিতীয়ত, পুরস্কার আমাদের শেখায় কোন কাজগুলো ভবিষ্যতে মনে রাখার মতো। আপনার মস্তিষ্ক একটি পুরস্কার আবিষ্কারক. আপনি যখন আপনার জীবন সম্পর্কে জানতে চান। আপনার সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র ক্রমাগত পর্যবেক্ষণ করছে কোন ক্রিয়াগুলি আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সন্তুষ্ট করে এবং আনন্দ প্রদান করে। আনন্দ এবং হতাশার অনুভূতিগুলি প্রতিক্রিয়া প্রক্রিয়ার অংশ যা আপনার মস্তিষ্ককে অকেজো কাজগুলি থেকে দরকারী ক্রিয়াগুলিকে আলাদা করতে সহায়তা করে। পুরস্কার ফিডব্যাক লুপ বন্ধ করে এবং অভ্যাস চক্র সম্পূর্ণ করে।

যদি একটি আচরণ চারটি পর্যায়ে অপর্যাপ্ত হয় তবে এটি অভ্যাসে পরিণত হবে না। ক্যু বাদ দিন এবং আপনার অভ্যাস কখনই শুরু হবে না। আকাঙ্ক্ষা হ্রাস করুন এবং আপনি অভিনয় করার জন্য যথেষ্ট অনুপ্রেরণা অনুভব করবেন না। আচরণটি কঠিন করুন এবং আপনি এটি করতে সক্ষম হবেন না এবং যদি পুরস্কারটি আপনার ইচ্ছাকে সন্তুষ্ট করতে ব্যর্থ হয়, তবে ভবিষ্যতে আপনার আবার এটি করার কোনো কারণ থাকবে না। প্রথম তিনটি ধাপ ছাড়া, একটি আচরণ ঘটবে না। চারটি ছাড়া একটি আচরণের পুনরাবৃত্তি হবে না।

অভ্যাস লুপ



BDeBooks.Com

চিত্র-৬ : অভ্যাসের চারটি ধাপকে একটি ফিডব্যাক লুপ হিসাবে সর্বোত্তমভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। তারা একটি অবিরাম চক্র গঠন করে যা আপনি জীবিত প্রতি মুহূর্তে চলছে। এই "অভ্যাস লুপ" ক্রমাগত পরিবেশ স্ক্যান করছে, পরবর্তীতে কী ঘটবে তা ভবিষ্যদ্বাণী করছে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া চেষ্টা করছে এবং ফলাফল থেকে শিখছে। *

সংক্ষেপে, ক্যুটি একটি তৃষ্ণার উদ্রেক করে, যা একটি প্রতিক্রিয়াকে অনুপ্রাণিত করে, যা একটি পুরস্কার প্রদান করে, যা তৃষ্ণাকে সন্তুষ্ট করে এবং শেষ পর্যন্ত, কিউটির সাথে যুক্ত হয়। একত্রে, এই চারটি ধাপ একটি স্নায়বিক প্রতিক্রিয়া লুপ গঠন করে সংকেত, লালসা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার; ইঙ্গিত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার যা শেষ পর্যন্ত আপনাকে স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস তৈরি করতে দেয়। এই চক্রটি অভ্যাস লুপ নামে পরিচিত।

এই চার-পদক্ষেপের প্রক্রিয়াটি এমন কিছু নয় যা মাঝে মাঝে ঘটে, বরং এটি একটি অন্তহীন প্রতিক্রিয়া লুপ যা আপনি জীবিত প্রতিটি মুহূর্ত চলমান এবং সক্রিয় থাকে - এমনকি এখনও। মস্তিষ্ক ক্রমাগত পরিবেশ স্ক্যান করছে, পরবর্তীতে কী ঘটবে তা ভবিষ্যদ্বাণী করছে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া চেষ্টা করছে এবং ফলাফল থেকে শিখছে। পুরো প্রক্রিয়াটি একটি বিভক্ত সেকেন্ডে সম্পন্ন হয় এবং আমরা পূর্ববর্তী মুহূর্তে প্যাক করা সমস্ত কিছু উপলব্ধি না করেই এটি বারবার ব্যবহার করি।

আমরা এই চারটি ধাপকে দুটি পর্যায়ে বিভক্ত করতে পারি: সমস্যা পর্যায় এবং সমাধান পর্ব। সমস্যার পর্যায়টি নির্দেশ এবং তৃষ্ণা অন্তর্ভুক্ত করে এবং এটি তখনই যখন আপনি বুঝতে পারেন যে, কিছু পরিবর্তন করা দরকার। সমাধানের ধাপে প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং এটি তখনই হয় যখন আপনি পদক্ষেপ নেন এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনটি অর্জন করেন।

সমস্যা পর্যায়	সমাধান পর্ব
১. ক্যু	৩. প্রতিক্রিয়া
২. লালসা	৪. পুরস্কার

সমস্ত আচরণ একটি সমস্যা সমাধানের ইচ্ছা দ্বারা চালিত হয়. কখনো কখনো সমস্যা হয় যে, আপনি ভালো কিছু লক্ষ করেন এবং আপনি এটি পেতে চান। কখনো কখনো সমস্যা হয় যে, আপনি ব্যথা অনুভব করছেন এবং আপনি এটি উপশম করতে চান। যেভাবেই হোক, প্রতিটি অভ্যাসের উদ্দেশ্য হলো আপনার মুখোমুখি হওয়া সমস্যার সমাধান করা।

নিম্নলিখিত পৃষ্ঠার টেবিলে, আপনি বাস্তব জীবনে এটি দেখতে কেমন তার কয়েকটি উদাহরণ দেখতে পারেন।

কল্পনা করুন যে, আপনি একটি অন্ধকার ঘরে হাঁটছেন এবং আলোর সুইচটি ফ্লিপ করছেন। আপনি এই সাধারণ অভ্যাসটি এতবার সম্পাদন করেছেন যে, এটি চিন্তা

BDeBooks.Com

ছাড়াই ঘটে। আপনি একটি সেকেন্ডের ভগ্নাংশে চারটি ধাপের মধ্য দিয়ে এগিয়ে যান। কাজ করার তাগিদ আপনাকে চিন্তা না করেই আঘাত করে।

সমস্যা পর্যায়

১. ক্যু: আপনার ফোন একটি নতুন টেক্সট মেসেজের সাথে বাজছে।

২. তৃষ্ণা: আপনি বার্তার বিষয়বস্তু শিখতে চান।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি আপনার ফোন ধরুন এবং পাঠ্যটি পড়ুন।

৪. পুরস্কার: আপনি বার্তাটি পড়ার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করেন। আপনার ফোন দখল করা আপনার ফোনের গুঞ্জনের সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

সমস্যা পর্যায়

১. ক্যু: আপনি ইমেলের উত্তর দিচ্ছেন।

২. তৃষ্ণা: আপনি কাজের দ্বারা চাপ এবং অভিভূত বোধ করতে শুরু করেন। আপনি নিয়ন্ত্রণে অনুভব করতে চান।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি আপনার নখ কামড়ান।

৪. পুরস্কার: আপনি স্ট্রেস কমাতে আপনার আকাঙ্ক্ষা মেটান। আপনার নখ কামড়ানো ইমেইলের উত্তর দেওয়ার সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

সমস্যা পর্যায়

১. কিউ: আপনি জেগে উঠুন।

২. লালসা: আপনি সতর্ক বোধ করতে চান।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি এক কাপ কফি পান করেন।

৪. পুরস্কার: আপনি সতর্ক বোধ করার জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করেন। ঘুম থেকে ওঠার সাথে কফি পান করা জড়িত।

সমস্যা পর্যায়

১. কিউ: আপনি আপনার অফিসের কাছে রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে একটি ডোনাট দোকানের গন্ধ পাচ্ছেন।

২. লালসা: আপনি একটি ডোনাট কামনা করতে শুরু করেন।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি একটি ডোনাট কিনে খান।

৪. পুরস্কার: আপনি একটি ডোনাট খাওয়ার জন্য আপনার তৃষ্ণা মেটান। একটি ডোনাট কেনা আপনার অফিসের কাছাকাছি রাস্তায় হাঁটার সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

BDeBooks.Com

সমস্যা পর্যায়

১. ক্যু: আপনি কর্মক্ষেত্রে একটি প্রকল্পে হোঁচট খেয়েছেন।

২. লালসা: আপনি আটকে আছেন এবং আপনার হতাশা দূর করতে চান।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি আপনার ফোন টান এবং সামাজিক মিডিয়া চেক করুন।

৪. পুরস্কার: আপনি স্বস্তি বোধ করার জন্য আপনার তৃষ্ণা মেটান। সোশ্যাল মিডিয়া চেক করা কাজের স্থবির অনুভূতির সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

সমস্যা পর্যায়

১. কিউ: আপনি একটি অন্ধকার ঘরে চলে যান।

২. তৃষ্ণা: আপনি দেখতে সক্ষম হতে চান।

সমাধান পর্ব

৩. উত্তর: আপনি আলোর সুইচটি উল্টান।

৪. পুরস্কার: আপনি দেখতে আপনার তৃষ্ণা মেটান। আলোর সুইচ চালু করা অন্ধকার ঘরে থাকার সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

যখন আমরা প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠি, তখন আমরা খুব কমই লক্ষ করি যে, অভ্যাসগুলি আমাদের জীবনকে চালাচ্ছে। আমাদের মধ্যে বেশিরভাগই এই সত্যটি নিয়ে দ্বিতীয়বার চিন্তা করি না যে, আমরা প্রতিদিন সকালে একই জুতা বেঁধে রাখি, বা প্রতিটি ব্যবহারের পরে টোস্টার খুলে ফেলি, বা কাজ থেকে বাড়ি ফিরে সর্বদা আরামদায়ক পোশাকে পরিবর্তিত হই। কয়েক দশকের মানসিক প্রোগ্রামিংয়ের পরে, আমরা স্বয়ংক্রিয়ভাবে চিন্তাভাবনা এবং অভিনয়ের এই নিদর্শনগুলিতে স্খলিত হয়ে যাই।

আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইন

নিম্নলিখিত অধ্যায়গুলিতে, আমরা বারবার দেখব কিভাবে চারটি ধাপের সংকেত, আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার আমরা প্রতিদিন যা করি তা প্রায় সবকিছুকে প্রভাবিত করে। কিন্তু আমরা এটা করার আগে, আমাদের প্রয়োজন এই চারটি ধাপকে একটি ব্যবহারিক কাঠামোতে রূপান্তরিত করা, যা আমরা ভালো এইচ এবিট ।ডিজাইন করতে এবং খারাপগুলি দূর করতে ব্যবহার করতে পারি।

আমি এই কাঠামোটিকে আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইন হিসাবে উল্লেখ করি এবং এটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে এবং খারাপগুলি ভাঙতে নিয়মগুলির একটি সহজ সেট সরবরাহ করে। আপনি প্রতিটি আইনকে একটি লিভার হিসাবে ভাবতে পারেন যা মানুষের আচরণকে প্রভাবিত করে। যখন লিভারগুলি সঠিক অবস্থানে থাকে, তখন ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায় অনায়াসে। যখন তারা ভুল অবস্থানে থাকে, তখন এটি প্রায় অসম্ভব।

BDeBooks.Com

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়

১ম আইন (ক্যু): এটি সুস্পষ্ট করুন।

২য় আইন (তৃষ্ণা): এটি আকর্ষণীয় করুন।

৩য় আইন (প্রতিক্রিয়া): এটি সহজ করুন।

৪র্থ আইন (পুরস্কার): এটিকে সন্তোষজনক করুন।

কীভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙতে হয় তা শিখতে আমরা এই আইনগুলিকে উল্টাতে পারি।

কিভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙ্গা

১ম আইনের বিপরীত (Cue): এটিকে অদৃশ্য করুন।

২য় আইনের উল্টাপাল্টা (তৃষ্ণা): এটিকে আকর্ষণীয় করুন।

৩য় আইনের বিপরীত (প্রতিক্রিয়া): এটি কঠিন করুন।

৪র্থ আইনের বিপরীত (পুরস্কার): এটিকে অসন্তুষ্ট করুন।

এটা আমার জন্য দায়িত্বজ্ঞানহীন হবে দাবি করা যে, এই চারটি আইন যে কোন মানুষের আচরণ পরিবর্তনের জন্য একটি সম্পূর্ণ কাঠামো। কিন্তু আমি মনে করি তারা কাছাকাছি। আপনি শীঘ্রই দেখতে পাবেন, আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইন খেলা থেকে রাজনীতি, শিল্প থেকে চিকিৎসা, কমেডি থেকে ব্যবস্থাপনা পর্যন্ত প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। আপনি যে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন না কেন এই আইনগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিটি অভ্যাসের জন্য সম্পূর্ণ ভিন্ন কৌশলের প্রয়োজন নেই।

যখনই আপনি আপনার আচরণ পরিবর্তন করতে চান, আপনি কেবল নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

১. আমি কিভাবে এটা সুস্পষ্ট করতে পারি?
২. আমি কিভাবে এটা আকর্ষণীয় করতে পারি?
৩. আমি কিভাবে এটা সহজ করতে পারি?
৪. আমি কিভাবে এটা সন্তোষজনক করতে পারি?

আপনি যদি কখনও ভেবে থাকেন, "আমি যা করতে যাচ্ছি তা কেন করব না? কেন আমি ওজন কমাব না বা ধূমপান বন্ধ করব না বা অবসরের জন্য সঞ্চয় করব না বা সেই পার্শ্ব ব্যবসা শুরু করব না? কেন আমি বলি যে, কিছু গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু কখনই এর জন্য সময় বের করা যায় না? সেসব প্রশ্নের উত্তর এই চারটি আইনে কোথাও খুঁজে পাওয়া যাবে। ভালো অভ্যাস তৈরি করা এবং খারাপগুলি ভাঙার চাবিকাঠি হলো এই মৌলিক আইনগুলি বোঝা এবং কীভাবে সেগুলিকে আপনার নির্দিষ্টকরণে পরিবর্তন করা যায়। প্রতিটি লক্ষ্যই ব্যর্থ হবে যদি তা মানব প্রকৃতির শস্যের বিরুদ্ধে যায়।

আপনার অভ্যাসগুলি আপনার জীবনের সিস্টেম দ্বারা আকৃতির হয়। পরবর্তী অধ্যায়গুলিতে, আমরা একের পর এক এই আইনগুলি নিয়ে আলোচনা করব এবং

BDeBooks.com

দেখাব যে আপনি কীভাবে সেগুলিকে এমন একটি ব্যবস্থা তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারেন, যেখানে ভালো অভ্যাসগুলি স্বাভাবিকভাবে উদ্ভূত হয় এবং খারাপ অভ্যাসগুলি মুছে যায়।

অধ্যায়ের সারাংশ

একটি অভ্যাস এমন একটি আচরণ যা স্বয়ংক্রিয় হওয়ার জন্য যথেষ্ট বার পুনরাবৃত্তি হয়েছে।

অভ্যাসের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হলো যতটা সম্ভব কম শক্তি এবং প্রচেষ্টা দিয়ে জীবনের সমস্যাগুলি সমাধান করা।

যেকোনো অভ্যাসকে একটি ফিডব্যাক লুপে বিভক্ত করা যেতে পারে, যার মধ্যে চারটি ধাপ রয়েছে: ক্যু, লোভ, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।

আচরণ পরিবর্তনের চারটি নিয়ম হলো নিয়মের একটি সাধারণ সেট, যা আমরা আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে ব্যবহার করতে পারি। সেগুলি হলো (১) এটিকে সুস্পষ্ট করুন, (২) এটিকে আকর্ষণীয় করুন, (৩) এটিকে সহজ করুন এবং (৪) এটিকে সন্তোষজনক করুন।

দ্য ম্যান হু ডিড নট লুক রাইট

একজন সাইকোলজিস্ট গার্ট ক্লেইন একবার আমাকে একজন মহিলার সম্পর্কে একটি গল্প বলেছিলেন, যিনি একটি পারিবারিক সমাবেশে যোগ দিয়েছিলেন। তিনি প্যারামেডিক হিসেবে কাজ করে বছরের পর বছর কাটিয়েছিলেন এবং ইভেন্টে পৌঁছে তার শ্বশুরকে একবার দেখেছিলেন এবং খুব উদ্বিগ্ন হয়েছিলেন।

"আমি আপনার চেহারা উপায় পছন্দ করি না," তিনি বলেন।

তার শ্বশুর, যিনি পুরোপুরি ভালো বোধ করছেন, মজা করে উত্তর দিলেন, "আচ্ছা, আমিও তোমার চেহারা পছন্দ করি না।"

"না," সে জোর দিয়ে বলল। "আপনাকে এখন হাসপাতালে যেতে হবে।"

কয়েক ঘণ্টা পরে, লোকটির জীবন রক্ষাকারী অস্ত্রোপচার করা হয়েছিল যখন একটি পরীক্ষায় জানা যায় যে, তার একটি প্রধান ধমনীতে ব্লকেজ ছিল এবং তাৎক্ষণিকভাবে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ছিল। পুত্রবধূর অন্তর্দৃষ্টি না থাকলে তিনি মারা যেতে পারতেন।

প্যারামেডিক কি দেখেছেন? কিভাবে তিনি তার আসন্ন হার্ট অ্যাটাকের ভবিষ্যদ্বাণী করেছিলেন?

যখন প্রধান ধমনীগুলি বাধাগ্রস্ত হয়, তখন শরীর গুরুতর অঙ্গগুলিতে রক্ত প্রেরণে এবং ত্বকের পৃষ্ঠের কাছাকাছি পেরিফেরাল অবস্থান থেকে দূরে ফোকাস করে। ফলে মুখে রক্ত বণ্টনের ধরনে পরিবর্তন আসে। অনেক বছর ধরে হার্ট ফেইলিউরে আক্রান্ত

BDeBooks.Com

ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার পর, মহিলাটি অজান্তেই দৃষ্টিতে এই প্যাটার্নটি সনাক্ত করার ক্ষমতা তৈরি করেছিলেন। সে তার শ্বশুরের মুখে কী লক্ষ করেছিল তা সে ব্যাখ্যা করতে পারেনি, তবে সে জানত যে কিছু ভুল ছিল।

অনুরূপ গল্প অন্যান্য ক্ষেত্রে বিদ্যমান। উদাহরণস্বরূপ, সামরিক বিশ্লেষকরা শনাক্ত করতে পারেন যে, রাডার স্ক্রিনে কোন ব্লিপ একটি শত্রু মিসাইল এবং কোনটি তাদের নিজস্ব বহরের একটি প্লেন। যদিও একই গতিতে ভ্রমণ করছে, একই উচ্চতায় উড়ছে এবং প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে রাডারে একই রকম দেখাচ্ছে। উপসাগরীয় যুদ্ধের সময়, লেফটেন্যান্ট কমান্ডার মাইকেল রিলি একটি সম্পূর্ণ যুদ্ধজাহাজকে রক্ষা করেছিলেন যখন তিনি একটি ক্ষেপণাস্ত্রকে গুলি করে নামানোর নির্দেশ দিয়েছিলেন - যদিও এটি রাডারে যুদ্ধজাহাজের নিজস্ব প্লেনের মতো দেখতে ছিল। তিনি সঠিক কল করেছিলেন, কিন্তু এমনকি তার উর্ধ্বতন কর্মকর্তারাও ব্যাখ্যা করতে পারেননি কিভাবে তিনি এটি করেছিলেন।

যাদুঘরের কিউরেটররা শিল্পের একটি খাঁটি অংশ এবং একটি দক্ষতার সাথে তৈরি নকলের মধ্যে পার্থক্য নির্ণয় করতে পরিচিত, যদিও তারা আপনাকে সঠিকভাবে বলতে পারে না যে, কোন বিবরণগুলি তাদের বন্ধ করে দিয়েছে। অভিজ্ঞ রেডিওলজিস্টরা মস্তিষ্কের স্ক্যানটি দেখতে পারেন এবং অনুমান করতে পারেন যে, কোন স্পষ্ট লক্ষণগুলি অপ্রশিক্ষিত চোখে দৃশ্যমান হওয়ার আগে একটি স্ট্রোক তৈরি হবে। আমি এমনকি হেয়ারড্রেসারদের কথা শুনেছি যে, একজন ক্লায়েন্ট শুধুমাত্র তার চুলের অনুভূতির উপর ভিত্তি করে গর্ভবতী কিনা।

মানুষের মস্তিষ্ক একটি ভবিষ্যদ্বাণী যন্ত্র। এটি ক্রমাগত আপনার আশেপাশের মধ্যে গ্রহণ করে এবং এটি জুড়ে আসা তথ্য বিশ্লেষণ করে। যখনই আপনি বারবার কিছু অনুভব করেন– যেমন একজন প্যারামেডিক হার্ট অ্যাটাকের রোগীর মুখ দেখে বা একজন সামরিক বিশ্লেষক একটি রাডার স্ক্রিনে একটি ক্ষেপণাস্ত্র দেখেন- আপনার মস্তিষ্ক কী গুরুত্বপূর্ণ তা লক্ষ করতে শুরু করে, বিশদটি বাছাই করে এবং প্রাসঙ্গিক সংকেতগুলি হাইলাইট করে এবং ক্যাটালগ করে। ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য তথ্য।

পর্যাপ্ত অনুশীলনের মাধ্যমে, আপনি সচেতনভাবে চিন্তা না করে নির্দিষ্ট ফলাফলের পূর্বাভাস দেয় এমন ইঙ্গিতগুলি বেছে নিতে পারেন। স্বয়ংক্রিয়ভাবে, আপনার মস্তিষ্ক অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা পাঠগুলিকে এনকোড করে। আমরা যা শিখছি তা আমরা সর্বদা ব্যাখ্যা করতে পারি না, তবে শেখার সমস্ত পথেই ঘটছে এবং একটি প্রদত্ত পরিস্থিতিতে প্রাসঙ্গিক সংকেতগুলি লক্ষ করার আপনার ক্ষমতা আপনার প্রতিটি অভ্যাসের ভিত্তি।

আমাদের মস্তিষ্ক এবং শরীর চিন্তা না করে কতটা করতে পারে তা আমরা অবমূল্যায়ন করি। আপনি আপনার চুল বাড়তে বলবেন না, আপনার হৃৎপিণ্ডকে পাম্প করতে বলবেন, আপনার ফুসফুসকে শ্বাস নিতে বলবেন না বা আপনার পেটকে হজম করতে বলবেন না এবং তবুও আপনার শরীর অটোপাইলটে এই সমস্ত এবং আরও অনেক কিছু পরিচালনা করে। আপনি আপনার সচেতন আত্ম থেকে অনেক বেশি।

BDeBooks.Com

ক্ষুধা বিবেচনা করুন। আপনি যখন ক্ষুধার্ত হন কিভাবে আপনি জানেন? খাওয়ার সময় হয়েছে তা বোঝার জন্য আপনাকে অবশ্যই কাউন্টারে একটি কুকি দেখতে হবে না। ক্ষুধা এবং ক্ষুধা অচেতনভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়। আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া লুপ রয়েছে যা আপনাকে ধীরে ধীরে সতর্ক করে যখন এটি আবার খাওয়ার সময় হয় এবং এটি আপনার চারপাশে এবং আপনার মধ্যে কী ঘটছে তা ট্র্যাক করে। হরমোন এবং রাসায়নিক সঞ্চালনের জন্য তৃষ্ণা তৈরি হতে পারে আপনার শরীরের মাধ্যমে। হঠাৎ, আপনি ক্ষুধার্ত, যদিও আপনি নিশ্চিত নন যে আপনাকে কী বলেছে।

এটি আমাদের অভ্যাস সম্পর্কে সবচেয়ে আশ্চর্যজনক অন্তর্দৃষ্টিগুলির মধ্যে একটি: একটি অভ্যাস শুরু করার জন্য আপনাকে সংকেত সম্পর্কে সচেতন হতে হবে না। আপনি একটি সুযোগ লক্ষ্য করতে পারেন এবং এটির প্রতি সচেতন মনোযোগ উৎসর্গ না করে পদক্ষেপ নিতে পারেন। এটিই অভ্যাসকে উপযোগী করে তোলে।

এটি তাদের বিপজ্জনক করে তোলে। অভ্যাস গঠনের সাথে সাথে, আপনার কর্মগুলি আপনার স্বয়ংক্রিয় এবং অচেতন মনের নির্দেশনায় আসে। আপনি কি ঘটছে তা বুঝতে আগে আপনি পুরানো নিদর্শন মধ্যে পড়ে. যদি কেউ এটি নির্দেশ না করে, আপনি লক্ষ করবেন না যে আপনি যখনই হাসেন তখন আপনি আপনার হাত দিয়ে আপনার মুখ ঢেকে রাখেন, আপনি একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার আগে ক্ষমা চান, বা আপনার অন্য লোকের বাক্য শেষ করার অভ্যাস রয়েছে এবং আপনি যত বেশি এই নিদর্শনগুলি পুনরাবৃত্তি করবেন, আপনি কী করছেন এবং কেন করছেন তা নিয়ে প্রশ্ন করার সম্ভাবনা তত কম হবে।

আমি একবার একজন খুচরা কেরানির কথা শুনেছিলাম, যাকে গ্রাহকরা কার্ডের ব্যালেন্স ব্যবহার করার পরে খালি উপহার কার্ড কেটে ফেলার নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল। একদিন, কেরানি পরপর কয়েকজন গ্রাহককে ক্যাশ আউট করে, যারা উপহার কার্ড দিয়ে কেনাকাটা করেছিল। যখন পরের ব্যক্তি উঠে গেল, তখন ক্লার্ক গ্রাহকের আসল ক্রেডিট কার্ডটি সোয়াইপ করে, কাঁচিটি তুলে নেয় এবং তারপরে অর্ধেক কেটে ফেলে - সম্পূর্ণ অটোপাইলটে - হতবাক গ্রাহকের দিকে তাকানোর আগে এবং বুঝতে পারে কি ঘটেছে।

আমার গবেষণায় আমি যে আরেকজন মহিলাকে পেয়েছিলাম, তিনি ছিলেন একজন প্রাক্তন প্রি-স্কুলেল শিক্ষক যিনি কর্পোরেট চাকরিতে চলে গিয়েছিলেন। যদিও তিনি এখন প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কাজ করছেন, তার পুরানো অভ্যাস শুরু করে এবং তিনি সহকর্মীদের জিজ্ঞাসা করতে থাকেন যে, তারা বাথরুমে যাওয়ার পরে তাদের হাত ধুয়েছে কিনা। আমি এমন একজন ব্যক্তির গল্পও খুঁজে পেয়েছি যিনি লাইফগার্ড হিসেবে কাজ করে বছরের পর বছর কাটিয়েছেন এবং মাঝে মাঝে চিৎকার করতেন "হাঁট!" যখনই তিনি একটি শিশুকে দৌড়াতে দেখেন।

সময়ের সাথে সাথে, আমাদের অভ্যাসগুলিকে উদ্দীপিত করে এমন ইঙ্গিতগুলি এতটাই সাধারণ হয়ে ওঠে যে, সেগুলি মূলত অদৃশ্য হয়ে যায়: রান্নাঘরের কাউন্টারে ট্রিটস, সোফার পাশে রিমোট কন্ট্রোল, আমাদের পকেটে ফোন। এই সংকেতগুলিতে আমাদের প্রতিক্রিয়াগুলি এত গভীরভাবে এনকোড করা হয়েছে যে, এটি মনে হতে

BDeBooks.Com

পারে যে কাজ করার তাগিদ কোথাও থেকে আসে না। এই কারণে, আমাদের অবশ্যই সচেতনতার সাথে আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া শুরু করতে হবে।

আমরা কার্যকরভাবে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে পারার আগে, আমাদের বর্তমান অভ্যাসগুলোকে সামলে নিতে হবে। এটি শোনার চেয়ে বেশি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে কারণ একবার একটি অভ্যাস আপনার জীবনে দৃঢ়ভাবে প্রোথিত হয়ে গেলে, এটি বেশিরভাগই অচেতন এবং স্বয়ংক্রিয়। যদি একটি অভ্যাস অবিবেচক থেকে যায়, আপনি এটি উন্নত করার আশা করতে পারেন না। মনোবিজ্ঞানী কার্ল জং যেমন বলেছিলেন, "যতক্ষণ না আপনি অচেতনকে সচেতন করবেন, এটি আপনার জীবনকে পরিচালনা করবে এবং আপনি এটিকে ভাগ্য বলবেন।"

অভ্যাস স্কোরকার্ড

জাপানের রেল ব্যবস্থাকে বিশ্বের অন্যতম সেরা হিসেবে গণ্য করা হয়। আপনি যদি কখনও নিজেকে টোকিওতে একটি ট্রেনে চড়তে দেখেন, আপনি লক্ষ করবেন যে, কন্ডাক্টরদের একটি অদ্ভুত অভ্যাস রয়েছে।

যেহেতু প্রতিটি অপারেটর ট্রেন চালায়, তারা বিভিন্ন বস্তুর দিকে নির্দেশ করে এবং আদেশ আহ্বান করার একটি আচারের মাধ্যমে এগিয়ে যায়। যখন ট্রেনটি একটি সিগন্যালের কাছে আসে, তখন অপারেটর এটিকে নির্দেশ করবে এবং বলবে, "সিগন্যালটি সবুজ।" ট্রেন যখন প্রতিটি স্টেশনে প্রবেশ করবে এবং বাইরে যাবে, অপারেটর স্পিডোমিটারের দিকে নির্দেশ করবে এবং সঠিক গতির কথা বলবে। যখন যাওয়ার সময় হবে, অপারেটর সময়সূচিতে নির্দেশ করবে এবং সময়টি বলবে। প্ল্যাটফর্মের বাইরে, অন্যান্য কর্মীরা অনুরূপ কর্ম সম্পাদন করছে। প্রতিটি ট্রেন ছাড়ার আগে, স্টাফ সদস্যরা প্ল্যাটফর্মের প্রান্ত বরাবর নির্দেশ করবে এবং ঘোষণা করবে, "সব পরিষ্কার!" প্রতিটি বিশদ চিহ্নিত করা হয়েছে, নির্দেশ করা হয়েছে এবং উচ্চস্বরে নাম দেওয়া হয়েছে। *

এই প্রক্রিয়াটি, যা পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং নামে পরিচিত , একটি নিরাপত্তা ব্যবস্থা যা ভুল কমানোর জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটা নির্বোধ মনে হয়, কিন্তু এটা অবিশ্বাস্যভাবে ভালো কাজ করে। পয়েন্টিং এবং কলিং ৮৫ শতাংশ পর্যন্ত ত্রুটি হ্রাস করে এবং ৩০ শতাংশ দুর্ঘটনা কমায়। নিউইয়র্ক সিটিতে MTA সাবওয়ে সিস্টেম একটি পরিবর্তিত সংস্করণ গ্রহণ করেছে যা "শুধুমাত্র" এবং "বাস্তবায়নের দুই বছরের মধ্যে, ভুলভাবে বার্থ করা পাতাল রেলের ঘটনা ৫৭ শতাংশ কমে গেছে।"

পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং এত কার্যকর কারণ এটি সচেতনতার স্তরকে একটি অচেতন অভ্যাস থেকে আরও সচেতন স্তরে উন্নীত করে। কারণ ট্রেন অপারেটরদের অবশ্যই তাদের চোখ, হাত, মুখ এবং কান ব্যবহার করতে হবে, কিছু ভুল হওয়ার আগে তারা সমস্যাগুলি লক্ষ করার সম্ভাবনা বেশি।

আমার স্ত্রী অনুরূপ কিছু করে। যখনই আমরা একটি ভ্রমণের জন্য দরজার বাইরে হাঁটার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছি, তখন তিনি মৌখিকভাবে তার প্যাকিং তালিকার সবচেয়ে

BDeBooks.Com

প্রয়োজনীয় জিনিসগুলিকে ডাকেন। "আমার চাবি আছে। আমার মানিব্যাগ আছে. আমার চশমা আছে আমি আমার স্বামী পেয়েছি।"

একটি আচরণ যত বেশি স্বয়ংক্রিয় হয়, আমরা সচেতনভাবে এটি সম্পর্কে চিন্তা করার সম্ভাবনা তত কম এবং যখন আমরা আগে হাজার বার কিছু করেছি, আমরা জিনিসগুলিকে উপেক্ষা করতে শুরু করি। আমরা ধরে নিই যে, পরের বারও শেষের মতোই হবে। আমরা সবসময় যা করেছি তা করতে আমরা এতটাই অভ্যস্ত যে এটি আদৌ করা সঠিক জিনিস কিনা তা নিয়ে প্রশ্ন করা বন্ধ করি না। পারফরম্যান্সে আমাদের অনেক ব্যর্থতা মূলত আত্ম-সচেতনতার অভাবের জন্য দায়ী।

অভ্যাস পরিবর্তনের ক্ষেত্রে আমাদের সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জগুলির মধ্যে একটি হলো আমরা আসলে কী করছি সে সম্পর্কে সচেতনতা বজায় রাখা। এটি ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করে যে কোনো খারাপ অভ্যাসের পরিণতি আমাদের উপর লুকিয়ে পড়তে পারে। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনের জন্য একটি "পয়েন্ট-এন্ড-কল" সিস্টেম দরকার। এটি অভ্যাস স্কোরকার্ডের উৎস, যা একটি সাধারণ অনুশীলন যা আপনি আপনার আচরণ সম্পর্কে আরও সচেতন হতে ব্যবহার করতে পারেন। আপনার নিজেকে তৈরি করতে, আপনার দৈনন্দিন অভ্যাসের একটি তালিকা তৈরি করুন।

আপনার তালিকাটি কোথায় শুরু হতে পারে তার একটি নমুনা এখানে রয়েছে:

- জাগো
- আমার ফোন চেক করুন
- নিজেকে ওজন করি
- আমার দাঁত মাজি
- ডিওডোরেন্ট লাগান
- পোশাক পরে নাও
- অ্যালার্ম বন্ধ করুন
- স্নানঘরে যাও
- গোসল কর
- আমার দাঁত ফ্লস
- শুকানোর জন্য তোয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন
- এক কাপ চা বানাও

. . . এবং তাই একবার আপনার একটি সম্পূর্ণ তালিকা হয়ে গেলে, প্রতিটি আচরণ দেখুন এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, "এটি কি একটি ভালো অভ্যাস, একটি খারাপ অভ্যাস, নাকি একটি নিরপেক্ষ অভ্যাস?" এটি একটি ভালো অভ্যাস হলে, এটির পাশে "+" লিখুন। যদি এটি একটি খারাপ অভ্যাস হয়– লিখুন। এটি একটি নিরপেক্ষ অভ্যাস হলে, "=" লিখুন।

উদাহরণস্বরূপ, উপরের তালিকাটি এইরকম দেখতে পারে:

- জাগো =
- আমার ফোন চেক করুন-
- আমার ওজন +
- আমার দাঁত ব্রাশ +
- ডিওডোরেন্ট লাগান +
- পরিধান করা =
- অ্যালার্ম বন্ধ করুন =
- বাথরুমে যান =
- গোসল করুন +
- আমার দাঁত ফ্লস +
- শুকানোর জন্য তোয়ালে ঝুলানো =
- এক কাপ চা তৈরি করুন +

BDeBooks.Com

আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের জন্য যে চিহ্নগুলি দেবেন তা আপনার পরিস্থিতি এবং আপনার লক্ষ্যগুলির উপর নির্ভর করবে। যে কেউ ওজন কমানোর চেষ্টা করছেন, প্রতিদিন সকালে চিনাবাদাম মাখনের সাথে ব্যাগেল খাওয়া একটি খারাপ অভ্যাস হতে পারে। যে কেউ বাল্ক আপ এবং পেশি যোগ করার চেষ্টা করছেন, একই আচরণ একটি ভালো অভ্যাস হতে পারে। এটা সব আপনি কি দিকে কাজ করছেন তার উপর নির্ভর করে।

আপনার অভ্যাস স্কোর করা অন্য কারণেও কিছুটা জটিল হতে পারে। "ভালো অভ্যাস" এবং "খারাপ অভ্যাস" লেবেলগুলি কিছুটা ভুল। কোনো ভালো অভ্যাস বা খারাপ অভ্যাস আছে. শুধুমাত্র কার্যকর অভ্যাস আছে। অর্থাৎ সমস্যা সমাধানে কার্যকর। সব অভ্যাসই কোনো না কোনোভাবে আপনাকে সেবা দেয়– এমনকি খারাপগুলোও– যে কারণে আপনি সেগুলো পুনরাবৃত্তি করেন। এই অনুশীলনের জন্য, আপনার অভ্যাসগুলি কীভাবে দীর্ঘমেয়াদে আপনাকে উপকৃত করবে তা দ্বারা শ্রেণিবদ্ধ করুন। সাধারণভাবে বলতে গেলে, ভালো অভ্যাসের নেট ইতিবাচক ফলাফল হবে। খারাপ অভ্যাস নেতিবাচক ফলাফল আছে, একটি সিগারেট ধূমপান এই মুহূর্তে স্ট্রেস কমাতে পারে (এভাবে এটি আপনাকে পরিবেশন করছে), কিন্তু এটি একটি স্বাস্থ্যকর দীর্ঘমেয়াদী আচরণ নয়।

একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসকে কীভাবে মূল্যায়ন করতে হয় তা নির্ধারণ করতে আপনার যদি এখনও সমস্যা হয় তবে এখানে একটি প্রশ্ন, যা আমি ব্যবহার করতে চাই: "এই আচরণটি কি আমাকে এমন ব্যক্তি হতে সাহায্য করে যা আমি হতে চাই? এই অভ্যাস জন্য একটি ভোট নিক্ষেপ নাকি আমার কাঙ্ক্ষিত পরিচয় ছাড়া?" আপনার পছন্দসই পরিচয়কে শক্তিশালী করে এমন অভ্যাসগুলি সাধারণত ভালো হয়। আপনার পছন্দসই পরিচয়ের সাথে সাংঘর্ষিক অভ্যাসগুলি সাধারণত খারাপ।

আপনি আপনার অভ্যাস স্কোরকার্ড তৈরি করার সাথে সাথে প্রথমে কিছু পরিবর্তন করার দরকার নেই। লক্ষ্যটি আসলে কী ঘটছে তা কেবল লক্ষ করা। বিচার বা অভ্যন্তরীণ সমালোচনা ছাড়াই আপনার চিন্তাভাবনা এবং কাজগুলি পর্যবেক্ষণ করুন। আপনার দোষের জন্য নিজেকে দোষারোপ করবেন না। আপনার সাফল্যের জন্য নিজেকে প্রশংসা করবেন না।

আপনি যদি প্রতিদিন সকালে একটি চকোলেট বার খান, তবে এটি স্বীকার করুন, প্রায় যেন আপনি অন্য কাউকে দেখছেন। ওহ, কত আকর্ষণীয় যে, তারা এমন একটি কাজ করবে। আপনি যদি নরহমব-খাও, শুধু লক্ষ করুন যে আপনি আপনার উচিত তার চেয়ে বেশি ক্যালোরি খাচ্ছেন। আপনি যদি অনলাইনে সময় নষ্ট করেন তবে লক্ষ করুন যে, আপনি আপনার জীবন এমনভাবে ব্যয় করছেন যা আপনি চান না।

খারাপ অভ্যাস পরিবর্তনের প্রথম ধাপ হলো তাদের খোঁজে থাকা। আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন, তাহলে আপনি নিজের জীবনে পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং চেষ্টা করতে পারেন। আপনি যে পদক্ষেপ নেওয়ার কথা ভাবছেন এবং এর ফলাফল কী হবে তা উচ্চস্বরে বলুন। আপনি যদি আপনার জাঙ্ক ফুডের

BDeBooks.Com

অভ্যাসটি কমাতে চান তবে, নিজেকে অন্য একটি কুকি ধরতে দেখেন, জোরে বলুন, "আমি এই কুকিটি খেতে যাচ্ছি, কিন্তু আমার এটির দরকার নেই। এটি খাওয়ার ফলে আমার ওজন বাড়বে এবং আমার স্বাস্থ্যের ক্ষতি হবে।"

উচ্চস্বরে উচ্চারিত আপনার খারাপ অভ্যাসগুলি শুনলে পরিণতিগুলি আরও বাস্তব বলে মনে হয়। এটি নিজেকে নির্বোধভাবে একটি পুরানো রুটিনে স্খলিত হতে দেওয়ার পরিবর্তে কর্মে ওজন যোগ করে। আপনি যদি আপনার করণীয় তালিকার একটি টাস্ক মনে রাখার চেষ্টা করেন তবে এই পদ্ধতিটি কার্যকর। শুধু উচ্চস্বরে বলা, "আগামীকাল, আমাকে দুপুরের খাবারের পরে পোস্ট অফিসে যেতে হবে," আপনি আসলে এটি করতে পারবেন এমন সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। আপনি নিজেকে কর্মের প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করতে পাচ্ছেন- এবং এটি সমস্ত পার্থক্য করতে পারে।

আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া সর্বদা সচেতনতার সাথে শুরু হয়। পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং এবং হ্যাবিটস স্কোরকার্ডের মতো কৌশলগুলি আপনাকে আপনার অভ্যাসগুলিকে চিনতে এবং সেগুলিকে ট্রিগার করে এমন সংকেতগুলিকে স্বীকার করার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, যা আপনাকে উপকৃত করে এমনভাবে প্রতিক্রিয়া জানানো সম্ভব করে।

অধ্যায়ের সারাংশ

পর্যাপ্ত অনুশীলনের সাথে, আপনার মস্তিষ্ক এমন ইঙ্গিতগুলি গ্রহণ করবে যা সচেতনভাবে এটি সম্পর্কে চিন্তা না করে নির্দিষ্ট ফলাফলের পূর্বাভাস দেয়।

একবার আমাদের অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় হয়ে গেলে, আমরা যা করছি তাতে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করে দিই।

আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া সর্বদা সচেতনতার সাথে শুরু হয়। আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার আগে আপনাকে সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে হবে।

পয়েন্টিং-এন্ড-কলিং আপনার ক্রিয়াগুলিকে মৌখিকভাবে বর্ণনা করার মাধ্যমে আপনার সচেতনতার স্তরকে একটি অচেতন অভ্যাস থেকে আরও সচেতন স্তরে উন্নীত করে।

হ্যাবিটস স্কোরকার্ড হলো একটি সাধারণ ব্যায়াম, যা আপনি আপনার আচরণ সম্পর্কে আরও সচেতন হতে ব্যবহার করতে পারেন।

একটি নতুন অভ্যাস শুরু করার সেরা উপায়

২০০১ সালে, গ্রেট ব্রিটেনের গবেষকরা দুই সপ্তাহের মধ্যে আরও ভালো ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলতে ২৪৮ জনের সাথে কাজ শুরু করেন। বিষয়গুলি তিনটি গ্রুপে বিভক্ত ছিল।

প্রথম দলটি ছিল নিয়ন্ত্রণ গ্রুপ। তারা কতবার ব্যায়াম করেছে তা ট্র্যাক করতে বলা হয়েছিল।

BDeBooks.Com

দ্বিতীয় গ্রুপটি ছিল "অনুপ্রেরণা" গ্রুপ। তাদের শুধুমাত্র তাদের ওয়ার্কআউটগুলি ট্র্যাক করতে নয়, ব্যায়ামের উপকারিতা সম্পর্কে কিছু উপাদান পড়তে বলা হয়েছিল। গবেষকরা গ্রুপকে ব্যাখ্যা করেছেন যে, কীভাবে ব্যায়াম করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে এবং হৃদরোগের উন্নতি করতে পারে।

অবশেষে, তৃতীয় দল ছিল। এই বিষয়গুলি দ্বিতীয় গোষ্ঠীর মতো একই উপস্থাপনা পেয়েছে, যা তাদের অনুপ্রেরণার সমান স্তর রয়েছে তা নিশ্চিত করেছে। যাইহোক, তাদের পরের সপ্তাহে কখন এবং কোথায় অনুশীলন করবে তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে বলা হয়েছিল। বিশেষত, তৃতীয় গোষ্ঠীর প্রতিটি সদস্য নিম্নলিখিত বাক্যটি সম্পূর্ণ করেছেন: "পরের সপ্তাহে, আমি [দিন] [সময়] [PLACE] এ কমপক্ষে ২০ মিনিটের জোরালো অনুশীলনে অংশ নেব।"

প্রথম এবং দ্বিতীয় গ্রুপে, ৩৫ থেকে ৩৮ শতাংশ মানুষ প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার ব্যায়াম করেন। (আকর্ষণীয়ভাবে, দ্বিতীয় গোষ্ঠীকে দেওয়া অনুপ্রেরণামূলক উপস্থাপনা আচরণের উপর কোনো অর্থপূর্ণ প্রভাব ফেলেনি বলে মনে হয়েছে।) কিন্তু তৃতীয় গোষ্ঠীর ৯১ শতাংশ প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার অনুশীলন করেছে - স্বাভাবিক হারের দ্বিগুণেরও বেশি।

তারা যে বাক্যটি পূরণ করেছে সেটিকে গবেষকরা একটি বাস্তবায়নের অভিপ্রায় হিসেবে উল্লেখ করেছেন , যা এমন একটি পরিকল্পনা যা আপনি আগে থেকেই তৈরি করেন। কখন এবং কোথায় অভিনয় করতে হবে। অর্থাৎ, আপনি কীভাবে একটি বিশেষ অভ্যাস বাস্তবায়ন করতে চান।

যে সংকেতগুলি একটি অভ্যাসকে ট্রিগার করতে পারে তা বিস্তৃত আকারে আসে আপনার পকেটে আপনার ফোনের গুঞ্জন, চকলেট চিপ কুকিজের গন্ধ, অ্যাম্বুলেন্স সাইরেনের শব্দ কিন্তু দুটি সবচেয়ে সাধারণ ইঙ্গিত হলো সময় এবং অবস্থান। বাস্তবায়নের অভিপ্রায় এই উভয় সংকেতকে উপকৃত করে।

বিস্তৃতভাবে বলতে গেলে, একটি বাস্তবায়নের
উদ্দেশ্য তৈরি করার বিন্যাস হল:
"যখন X পরিস্থিতি তৈরি হয়, আমি প্রতিক্রিয়া সম্পাদন করব।"

শত শত গবেষণায় দেখা গেছে যে, বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলি আমাদের লক্ষ্যে লেগে থাকার জন্য কার্যকরী, আপনি কখন ফ্লু শট নেবেন তার সঠিক সময় এবং তারিখ লিখুন বা আপনার কোলনোস্কোপি অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় রেকর্ড করা হোক। তারা পুনর্ব্যবহার, অধ্যয়ন, তাড়াতাড়ি ঘুমোতে যাওয়া এবং ধূমপান বন্ধ করার মতো অভ্যাসের সাথে লোকেদের লেগে থাকার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

গবেষকরা এমনকি দেখেছেন যে, ভোটারদের উপস্থিতি বৃদ্ধি পায় যখন লোকেরা এই ধরনের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য তৈরি করতে বাধ্য হয়: "আপনি

BDeBooks.Com

ভোটকেন্দ্রে কোন পথ নিয়ে যাচ্ছেন? কোন সময়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করছেন? কোন বাস আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবে?" অন্যান্য সফল সরকারি কর্মসূচি নাগরিকদের সময়মতো কর পাঠানোর জন্য একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করতে বা কখন এবং কোথায় দেরিতে ট্রাফিক বিল পরিশোধ করতে হবে সে বিষয়ে নির্দেশনা প্রদান করতে প্ররোচিত করেছে।

পাঞ্চ লাইনটি পরিষ্কার: যে লোকেরা কখন এবং কোথায় একটি নতুন অভ্যাস সম্পাদন করবে তার জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করে তাদের অনুসরণ করার সম্ভাবনা বেশি। অনেক লোক এই মৌলিক বিবরণগুলি বের না করেই তাদের অভ্যাস পরিবর্তন করার চেষ্টা করে। আমরা নিজেদেরকে বলি, "আমি স্বাস্থ্যকর খেতে যাচ্ছি" বা "আমি আরও লিখতে যাচ্ছি," কিন্তু আমরা কখনই বলি না যে এই অভ্যাসগুলি কখন এবং কোথায় ঘটবে। আমরা এটি সুযোগের উপর ছেড়ে দিই এবং আশা করি যে আমরা "শুধু এটি করতে মনে রাখব" বা সঠিক সময়ে অনুপ্রাণিত বোধ করব। একটি বাস্তবায়নের অভিপ্রায় "আমি আরও কাজ করতে চাই" বা "আমি আরও উৎপাদনশীল হতে চাই" বা "আমার ভোট দেওয়া উচিত" এর মতো কুয়াশাচ্ছন্ন ধারণাগুলিকে দূর করে এবং সেগুলিকে একটি সুনির্দিষ্ট কর্ম পরিকল্পনায় রূপান্তরিত করে।

অনেক লোক মনে করে যে, তাদের অনুপ্রেরণার অভাব রয়েছে যখন তাদের সত্যিই স্বচ্ছতার অভাব রয়েছে। কখন এবং কোথায় পদক্ষেপ নিতে হবে তা সর্বদা স্পষ্ট নয়। কিছু লোক উন্নতি করার জন্য সঠিক সময়ের জন্য অপেক্ষা করে তাদের পুরো জীবন কাটিয়ে দেয়।

একবার বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য হয়ে গেলে, আপনাকে আঘাত করার জন্য অনুপ্রেরণার জন্য অপেক্ষা করতে হবে না। আজ কি একটা অধ্যায় লিখব নাকি? আমি কি আজ সকালে বা দুপুরের খাবারে ধ্যান করব? যখন কর্মের মুহূর্ত ঘটে, সিদ্ধান্ত নেওয়ার দরকার নেই। শুধু আপনার পূর্বনির্ধারিত পরিকল্পনা অনুসরণ করুন।

আপনার অভ্যাসগুলিতে এই কৌশলটি প্রয়োগ করার
সহজ উপায় হলো এই বাক্যটি পূরণ করা:
আমি [লোকেশন] এ [সময়] এ [আচরণ] করব।

- ধ্যান : আমি আমার রান্নাঘরে সকাল ৭ টায় এক মিনিটের জন্য ধ্যান করব।
- অধ্যয়নরত : আমি আমার বেডরুমে সন্ধ্যা ৬ টায় বিশ মিনিটের জন্য স্প্যানিশ অধ্যয়ন করব।
- ব্যায়াম : আমি আমার স্থানীয় জিমে বিকেল ৫টায় এক ঘণ্টা ব্যায়াম করব।
- বিবাহ : রান্নাঘরে সকাল ৮টায় আমার সঙ্গীকে এক কাপ চা বানিয়ে দেব।

আপনি কখন আপনার অভ্যাস শুরু করবেন তা নিশ্চিত না হলে, সপ্তাহ, মাস বা বছরের প্রথম দিন চেষ্টা করুন। লোকেরা সেই সময়ে পদক্ষেপ নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি

BDeBooks.Com

কারণ আশা সাধারণত বেশি থাকে। আমাদের যদি আশা থাকে, আমাদের পদক্ষেপ নেওয়ার কারণ আছে। একটি নতুন শুরু অনুপ্রেরণাদায়ক বোধ।

উদ্দেশ্য বাস্তবায়নের আরেকটি সুবিধা আছে। আপনি কী চান এবং আপনি কীভাবে এটি অর্জন করবেন সে সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট হওয়া আপনাকে অগ্রগতির পথচ্যুত করে, আপনার মনোযোগ বিভ্রান্ত করে এবং আপনাকে অবশ্যই দূরে সরিয়ে দেয় এমন জিনিসগুলিকে না বলতে সহায়তা করে। আমরা প্রায়শই সামান্য অনুরোধে হ্যাঁ বলি। কারণ এর পরিবর্তে আমাদের কী করা দরকার সে সম্পর্কে আমরা যথেষ্ট পরিষ্কার নই। যখন আপনার স্বপ্নগুলি অস্পষ্ট হয়, তখন সারাদিন ধরে সামান্য ব্যতিক্রমগুলিকে যুক্তিযুক্ত করা সহজ এবং সফল হওয়ার জন্য আপনাকে যে নির্দিষ্ট জিনিসগুলি করতে হবে সেগুলির কাছে কখনও যান না।

আপনার অভ্যাসকে একটি সময় দিন এবং পৃথিবীতে বসবাস করার জন্য একটি স্থান দিন। লক্ষ্য হলো সময় এবং অবস্থানকে এতটা সুস্পষ্ট করা যে, পর্যাপ্ত পুনরাবৃত্তির সাথে, আপনি সঠিক সময়ে সঠিক জিনিসটি করার তাগিদ পান, এমনকি আপনি কেন বলতে পারেন না। লেখক জেসন জুইগ যেমন উল্লেখ করেছেন, "অবশ্যই আপনি কখনই সচেতন চিন্তা ছাড়াই কাজ করতে যাচ্ছেন না। কিন্তু কুকুরের মতো ঘণ্টায় লালা ঝরায়, হয়তো দিনের বেলায় আপনি সাধারণত যে সময়টাতে কাজ করেন, সেই সময়েই আপনি বিরক্ত হতে শুরু করেন।"

আপনার জীবন এবং কাজে বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য ব্যবহার করার অনেক উপায় রয়েছে। আমার প্রিয় পদ্ধতি হলো আমি স্ট্যানফোর্ডের অধ্যাপক বিজে ফগ থেকে শিখেছি এবং এটি এমন একটি কৌশল যা আমি অভ্যাস স্ট্যাকিং হিসাবে উল্লেখ করি।

অভ্যাস স্ট্যাকিং

আপনার অভ্যাস ওভারহল করার একটি সহজ পরিকল্পনা

ফরাসি দার্শনিক ডেনিস ডিডেরট তার প্রায় পুরো জীবন দারিদ্র্যের মধ্যে কাটিয়েছিলেন, কিন্তু ১৭৬৫ সালে একদিন সব বদলে যায়।

ডিডরোটের মেয়ের বিয়ে হতে চলেছে এবং তিনি বিয়ের খরচ বহন করতে পারেননি। তার সম্পদের অভাব সত্ত্বেও, ডিডরোট এনসাইক্লোপিডিয়া সহ-প্রতিষ্ঠাতা এবং লেখক হিসাবে তার ভূমিকার জন্য সুপরিচিত ছিলেন , যা সেই সময়ের সবচেয়ে ব্যাপক বিশ্বকোষগুলির মধ্যে একটি। রাশিয়ার সম্রাজ্ঞী ক্যাথরিন দ্য গ্রেট যখন ডিডরোটের আর্থিক সমস্যার কথা শুনেছিলেন, তখন তার হৃদয় তার কাছে চলে গিয়েছিল। তিনি একজন বই প্রেমী ছিলেন এবং তার বিশ্বকোষ খুব উপভোগ করতেন। তিনি ডিডরোটের ব্যক্তিগত লাইব্রেরিটি ১,০০০-এ কেনার প্রস্তাব করেছিলেন - আজকে ১৫০,০০০ এরও বেশি। *হঠাৎ, ডিডরোটের কাছে টাকা বাকি ছিল। তার নতুন সম্পদ দিয়ে, তিনি শুধুমাত্র বিয়ের জন্য অর্থ প্রদান করেননি বরং নিজের জন্য একটি লাল রঙের পোশাকও কিনেছিলেন।

BDeBooks.Com

Diderot এর লাল পোশাক সুন্দর ছিল. এত সুন্দর, প্রকৃতপক্ষে, তিনি অবিলম্বে লক্ষ্য করেছিলেন যে তার আরও সাধারণ সম্পদ দ্বারা বেষ্টিত হলে এটি কেমন জায়গা থেকে দূরে বলে মনে হয়েছিল। তিনি লিখেছেন যে তার মার্জিত পোশাক এবং তার বাকি জিনিসগুলির মধ্যে "আর কোনো সমন্বয় নেই, আর ঐক্য নেই, আর কোন সৌন্দর্য নেই"।

ডিডরোট শীঘ্রই তার সম্পত্তি আপগ্রেড করার তাগিদ অনুভব করেছিলেন। তিনি তার পাটি দামেস্কের একটি দিয়ে প্রতিস্থাপন করেছিলেন। তিনি দামি ভাস্কর্য দিয়ে তার বাড়ি সাজিয়েছেন। তিনি ম্যান্টেলের উপরে রাখার জন্য একটি আয়না এবং একটি ভালো রান্নাঘরের টেবিল কিনেছিলেন। সে তার পুরানো খড়ের চেয়ারটা একটা চামড়ার জন্য ফেলে দিল। পতনশীল ডমিনোসের মতো, একটি ক্রয় পরবর্তীতে নিয়ে যায়।

Diderot এর আচরণ অস্বাভাবিক নয়। প্রকৃতপক্ষে, একটি ক্রয়ের প্রবণতা অন্যটির দিকে নিয়ে যাওয়ার একটি নাম রয়েছে: ডিডারট প্রভাব। Diderot Effect বলে যে একটি নতুন দখল পাওয়া প্রায়শই খরচের একটি সর্পিল সৃষ্টি করে যা অতিরিক্ত ক্রয়ের দিকে পরিচালিত করে।

আপনি সর্বত্র এই প্যাটার্ন স্পট করতে পারেন. আপনি একটি পোশাক কিনুন এবং ম্যাচ করার জন্য নতুন জুতা এবং কানের দুল পেতে হবে। আপনি একটি পালঙ্ক কিনলেন এবং হঠাৎ আপনার পুরো বসার ঘরের বিন্যাস নিয়ে প্রশ্ন করলেন। আপনি আপনার সন্তানের জন্য একটি খেলনা কিনবেন এবং শীঘ্রই এটির সাথে যাওয়া সমস্ত জিনিসপত্র কিনবেন। এটি ক্রয়ের একটি চেইন প্রতিক্রিয়া।

অনেক মানুষের আচরণ এই চক্র অনুসরণ করে। আপনি সবেমাত্র যা শেষ করেছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনি প্রায়শই সিদ্ধান্ত নেন পরবর্তীতে কী করবেন। বাথরুমে যাওয়া, আপনার হাত ধোয়া এবং শুকানোর দিকে নিয়ে যায়, যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে, আপনাকে লন্ড্রিতে নোংরা তোয়ালে রাখতে হবে, তাই আপনি লন্ড্রি যোগ করুন। কেনাকাটার তালিকা ডিটারজেন্ট এবং তাই বিচ্ছিন্নভাবে কোনো আচরণ ঘটে না। প্রতিটি ক্রিয়া একটি সংকেত হয়ে ওঠে যা পরবর্তী আচরণকে ট্রিগার করে।

এটা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

যখন নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার কথা আসে, তখন আপনি আপনার সুবিধার জন্য আচরণের সংযোগ ব্যবহার করতে পারেন। একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো বর্তমান অভ্যাসটি চিহ্নিত করা যা আপনি ইতোমধ্যে প্রতিদিন করছেন এবং তারপরে আপনার নতুন আচরণকে উপরে স্ট্যাক করুন। একে অভ্যাস স্ট্যাকিং বলা হয়।

অভ্যাস স্ট্যাকিং একটি বাস্তবায়ন অভিপ্রায় একটি বিশেষ ফর্ম। আপনার নতুন অভ্যাসকে একটি নির্দিষ্ট সময় এবং অবস্থানের সাথে যুক্ত করার পরিবর্তে, আপনি এটিকে বর্তমান অভ্যাসের সাথে যুক্ত করুন। এই পদ্ধতিটি, যা বিজে ফগ দ্বারা তার ক্ষুদ্র অভ্যাস প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে তৈরি করা হয়েছিল, প্রায় কোনো অভ্যাসের জন্য একটি সুস্পষ্ট সংকেত ডিজাইন করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। *

BDeBooks.Com

অভ্যাস স্ট্যাকিং সূত্র হলো:

"[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।" উদাহরণস্বরূপ:

• ধ্যান : আমি প্রতিদিন সকালে আমার কাপ কফি ঢালার পরে, আমি এক মিনিটের জন্য ধ্যান করব।

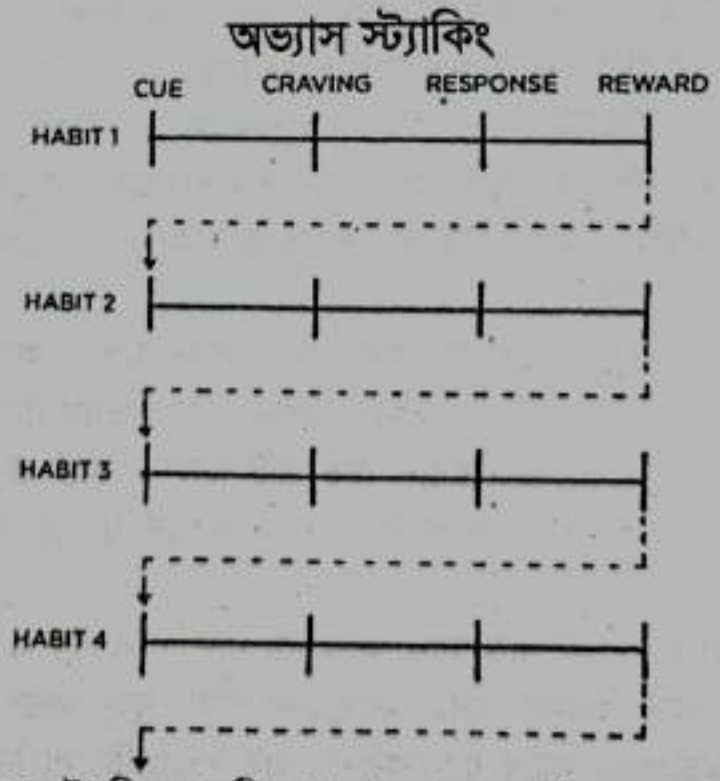
• ব্যায়াম : আমি আমার কাজের জুতা খুলে ফেলার পরে, আমি অবিলম্বে আমার ওয়ার্কআউট পোশাকে পরিবর্তন করব।

• কৃতজ্ঞতা : আমি রাতের খাবারে বসার পরে, আমি একটি জিনিস বলব যা আজ ঘটেছে তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ।

• বিবাহ : আমি রাতে বিছানায় শুয়ে পরার পর, আমি আমার সঙ্গীকে একটি চুমু দেব।

• নিরাপত্তা : আমি আমার রানিং জুতা পরার পর আমি কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে টেক্সট করব যেখানে আমি দৌড়াচ্ছি এবং কতক্ষণ লাগবে।

চাবিকাঠি হলো আপনার পছন্দসই আচরণকে এমন কিছুর সাথে সংযুক্ত করা যা আপনি ইতোমধ্যে প্রতিদিন করছেন। একবার আপনি এই মৌলিক কাঠামো আয়ত্ত করার পরে, আপনি ছোটো ছোটো অভ্যাসগুলিকে একসাথে চেইন করে বড় স্ট্যাক তৈরি করতে শুরু করতে পারেন। এটি আপনাকে প্রাকৃতিক গতির সদ্ব্যবহার করতে দেয়, যা একটি আচরণ থেকে আসে, যা পরবর্তীতে নিয়ে যায় ডিডারট প্রভাবের একটি ইতিবাচক সংস্করণ।



চিত্র ৭: অভ্যাস স্ট্যাকিং একটি পুরানো আচরণের উপরে আপনার নতুন আচরণ স্ট্যাক করে একটি অভ্যাসের সাথে লেগে থাকার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এই প্রক্রিয়াটি

BDeBooks.Com

একসাথে অসংখ্য অভ্যাসকে শৃঙ্খলিত করার জন্য পুনরাবৃত্তি করা যেতে পারে, প্রত্যেকটি পরবর্তী জন্য নির্দেশক হিসাবে কাজ করে।

আপনার সকালের রুটিন অভ্যাস স্ট্যাক এইরকম দেখতে পারে:

১. আমি আমার সকালের কাপ কফি ঢেলে দেওয়ার পরে, আমি ষাট সেকেন্ডের জন্য ধ্যান করব।

২. আমি ষাট সেকেন্ড ধ্যান করার পরে, আমি আমার দিনের জন্য আমার করণীয় তালিকা লিখব।

৩. আমি দিনের জন্য আমার করণীয় তালিকা লিখার পরে, আমি অবিলম্বে আমার প্রথম কাজ শুরু করব।

অথবা, সন্ধ্যায় এই অভ্যাস স্ট্যাক বিবেচনা করুন:

১. আমি রাতের খাবার খাওয়া শেষ করার পরে, আমি আমার প্লেটটি সরাসরি ডিশওয়াশারে রাখব।

২. আমি আমার থালা বাসন দূরে রাখার পরে, আমি অবিলম্বে কাউন্টারটি মুছে ফেলব।

৩. আমি কাউন্টার মুছে ফেলার পরে, আমি আগামীকাল সকালের জন্য আমার কফির মগ সেট করব।

আপনি আপনার বর্তমান রুটিনের মাঝখানে নতুন আচরণও সন্নিবেশ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার ইতোমধ্যে ই একটি সকালের রুটিন থাকতে পারে যা দেখতে এইরকম: ঘুম থেকে উঠুন > আমার বিছানা তৈরি করুন > গোসল করুন। ধরা যাক, আপনি প্রতি রাতে আরও পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে চান। আপনি আপনার অভ্যাসের স্ট্যাক প্রসারিত করতে পারেন এবং কিছু চেষ্টা করতে পারেন: জেগে উঠুন > আমার বিছানা তৈরি করুন > আমার বালিশে একটি বই রাখুন > গোসল করুন। এখন, আপনি আরোহণ যখন প্রতি রাতে বিছানায়, একটি বই সেখানে বসে আপনার উপভোগ করার জন্য অপেক্ষা করবে।

সামগ্রিকভাবে, অভ্যাস স্ট্যাকিং আপনাকে সহজ নিয়মের একটি সেট তৈরি করতে দেয়, যা আপনার ভবিষ্যত আচরণকে নির্দেশ করে। আপনার কাছে সবসময় একটি গেম প্ল্যান থাকে যার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত। একবার আপনি এই পদ্ধতির সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, যখনই পরিস্থিতি উপযুক্ত হয় তখন আপনাকে গাইড করার জন্য আপনি সাধারণ অভ্যাসের স্ট্যাক তৈরি করতে পারেন:

• ব্যায়াম : যখন আমি সিঁড়িগুলির একটি সেট দেখব, আমি লিফট ব্যবহার না করে সেগুলি নিয়ে যাব।

• সামাজিক দক্ষতা : যখন আমি একটি পার্টিতে যাই, তখন আমি নিজেকে এমন একজনের সাথে পরিচয় করিয়ে দেব যাকে আমি এখনও চিনি না।

• অর্থ : যখন আমি ৳১০০-এর বেশি কিছু কিনতে চাই, আমি কেনার আগে চব্বিশ ঘণ্টা অপেক্ষা করব।

BDeBooks.Com

• স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ : যখন আমি নিজে খাবার পরিবেশন করি, আমি সবসময় আমার প্লেটে সবজি রাখব।

• মিনিমালিজম : আমি যখন একটি নতুন জিনিস কিনব, আমি কিছু দূরে দেব। ("এক ইন, এক আউট।")

• মেজাজ : যখন ফোন বেজে উঠবে, আমি উত্তর দেওয়ার আগে এক গভীর শ্বাস নেব এবং হাসব।

• বিস্মৃতি : যখন আমি একটি পাবলিক প্লেস ছেড়ে চলে যাই, আমি টেবিল এবং চেয়ারগুলি পরীক্ষা করে দেখব যাতে আমি পিছনে কিছু রেখে যাচ্ছি না।

আপনি যেভাবে এই স্ট্র অ্যাটেজি ব্যবহার করেন না কেন, একটি সফল অভ্যাস স্ট্যাক তৈরি করার গোপন বিষয় হলো জিনিসগুলিকে শুরু করার জন্য সঠিক কিউ নির্বাচন করা। একটি বাস্তবায়নের অভিপ্রায়ের বিপরীতে, যা নির্দিষ্টভাবে একটি প্রদত্ত আচরণের জন্য সময় এবং অবস্থান উল্লেখ করে, অভ্যাস স্ট্যাকিং এর অন্তর্নিহিত সময় এবং অবস্থান অন্তর্নিহিতভাবে থাকে। কখন এবং কোথায় আপনি আপনার দৈনন্দিন রুটিনে একটি অভ্যাস সন্নিবেশ করতে চান তা একটি বড় পার্থক্য আনতে পারে। আপনি যদি আপনার সকালের রুটিনে ধ্যান যোগ করার চেষ্টা করেন কিন্তু সকাল বিশৃঙ্খল হয় এবং আপনার বাচ্চারা ঘরে ছুটতে থাকে, তাহলে সেটা ভুল জায়গা এবং সময় হতে পারে। আপনি কখন সফল হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি তা বিবেচনা করুন। আপনি যখন অন্য কিছুতে ব্যস্ত থাকতে পারেন তখন নিজেকে অভ্যাস করতে বলবেন না।

আপনার কিউতে আপনার পছন্দসই অভ্যাসের মতো একই ফ্রিকোয়েন্সি থাকা উচিত। আপনি যদি প্রতিদিন একটি অভ্যাস করতে চান, কিন্তু আপনি এটিকে একটি অভ্যাসের উপরে স্তুপ করে রাখেন যা শুধুমাত্র সোমবারে ঘটে, এটি একটি ভালো পছন্দ নয়।

আপনার অভ্যাস স্ট্যাকের জন্য সঠিক ট্রিগার খুঁজে বের করার একটি উপায় হলো আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলির একটি তালিকা তৈরি করা। আপনি শেষ অধ্যায় থেকে আপনার অভ্যাস স্কোরকার্ড একটি শুরু বিন্দু হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। বিকল্পভাবে, আপনি দুটি কলামসহ একটি তালিকা তৈরি করতে পারেন। প্রথম কলামে, আপনি প্রতিদিন যে অভ্যাসগুলি করেন তা ব্যর্থ না করে লিখুন। *

উদাহরণস্বরূপ:

• বিছানা থেকে যাও।
• দাঁত মাজো।
• এক কাপ কফি তৈরি করো।
• বাচ্চাদের স্কুলে নিয়ে যাও।
• লাঞ্চ খাও।
• কাজের পোশাক পরিবর্তন করো।
• বাতিগুলো বন্ধ করে দাও।
• গোসল কর।
• পোশাক পরে নাও।
• সকালের নাস্তা খাও।
• কাজের দিন শুরু করো।
• কাজের দিন শেষ।
• রাতের খাবার খেতে বসো।
• বিছানায় ওঠো।

BDeBooks.Com

আপনার তালিকা অনেক দীর্ঘ হতে পারে, কিন্তু আপনি ধারণা পেতে দ্বিতীয় কলামে, আপনার সাথে প্রতিদিন ঘটে যাওয়া সমস্ত ঘটনা লিখুন। উদাহরণস্বরূপ:

- নহদ :
- আপনি একটি টেক্সট বার্তা পাবেন।
- আপনি যে গানটি শুনছেন তা শেষ।
- সূর্য সেট :

এই দুটি তালিকার সাথে সজ্জিত, আপনি আপনার নতুন অভ্যাসকে আপনার জীবনধারায় স্তি : [illegible] সর্বোত্তম স্থান অনুসন্ধান শুরু করতে পারেন।

অভ্যাস স্ট্যাকিং সর্বোত্তম কাজ করে যখন কিউ অত্যন্ত নির্দিষ্ট এবং অবিলম্বে কার্যকর হয়। অনেক মানুষ খুব অস্পষ্ট ইঙ্গিত নির্বাচন করে, আমি নিজেই এই ভুল করেছি। যখন আমি একটি পুশ-আপ অভ্যাস শুরু করতে চেয়েছিলাম, তখন আমার অভ্যাস স্ট্যাক ছিল "যখন আমি দুপুরের খাবারের জন্য বিরতি নেব, আমি দশটি পুশ-আপ করব।" প্রথম নজরে, এটি যুক্তিসঙ্গত শোনাচ্ছে। কিন্তু শীঘ্রই, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে ট্রিগারটি অস্পষ্ট ছিল। আমি কি দুপুরের খাবার খাওয়ার আগে আমার পুশ-আপগুলি করব? দুপুরে খাওয়ার পর? আমি তাদের কোথায় করব? কিছু অসামঞ্জস্যপূর্ণ দিন পরে, আমি আমার অভ্যাস স্ট্যাক পরিবর্তন করেছি: "যখন আমি দুপুরের খাবারের জন্য আমার ল্যাপটপ বন্ধ করব, আমি আমার ডেস্কের পাশে দশটি পুশ-আপ করব।" অস্পষ্টতা চলে গেছে।

"আরো পড়ুন" বা "ভালোভাবে খাওয়া" এর মতো অভ্যাসগুলি উপযুক্ত কারণ। কিন্তু এই লক্ষ্যগুলি কীভাবে এবং কখন কাজ করতে হবে তার নির্দেশনা প্রদান করে না। সুনির্দিষ্ট এবং পরিষ্কার হোন: আমি দরজা বন্ধ করার পরে। আমি দাঁত ব্রাশ করার পর। আমি টেবিলে বসার পর। নির্দিষ্টতা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নতুন অভ্যাসটি একটি নির্দিষ্ট সংকেতের সাথে যতটা শক্তভাবে আবদ্ধ হবে, কাজ করার সময় এলে আপনি লক্ষ্য করবেন তা ততই ভালো।

আচরণ পরিবর্তনের ১ম আইন হলো এটাকে সুস্পষ্ট করা। বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য এবং অভ্যাস স্ট্যাকিংয়ের মতো কৌশলগুলি আপনার অভ্যাসগুলির জন্য সুস্পষ্ট সংকেত তৈরি করার এবং কখন এবং কোথায় পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য একটি পরিষ্কার পরিকল্পনা তৈরি করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলির মধ্যে একটি।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ১ম আইন হলো এটাকে সুস্পষ্ট করা।

দুটি সবচেয়ে সাধারণ সংকেত হলো সময় এবং অবস্থান।

একটি বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য তৈরি করা একটি কৌশল যা আপনি একটি নির্দিষ্ট সময় এবং অবস্থানের সাথে একটি নতুন অভ্যাস যুক্ত করতে ব্যবহার করতে পারেন।

BDeBooks.Com

বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য সূত্র হলো: আমি [লোকেশন] এ [সময়] এ [আচরণ] করব :

অভ্যাস স্ট্যাকিং এমন একটি কৌশল যা আপনি একটি নতুন অভ্যাসকে বর্তমান অভ্যাসের সাথে যুক্ত করতে ব্যবহার করতে পারেন।

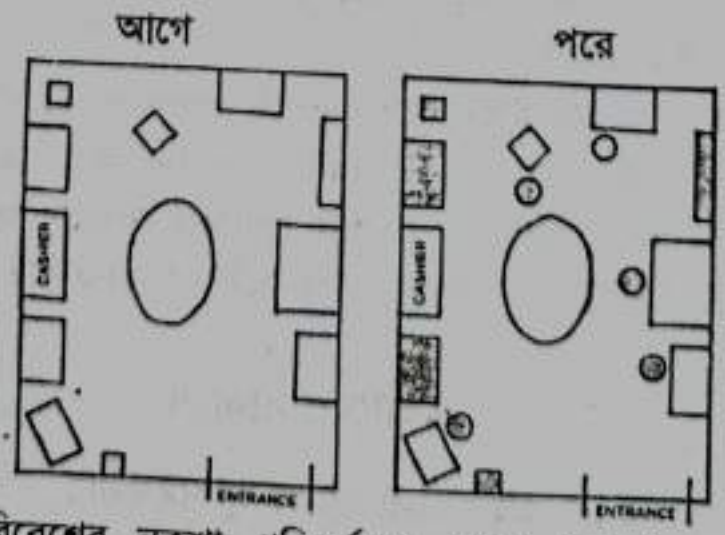
অভ্যাস স্ট্যাকিং সূত্র হলো: [বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।

প্রেরণা ওভাররেটেড
পরিবেশ প্রায়শই বেশি গুরুত্বপূর্ণ

বোস্টনের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালের প্রাথমিক যত্নের চিকিৎসক এ এনএনই টি হর্নডাইকে একটি পাগল ধারণা ছিল। তিনি বিশ্বাস করেছিলেন যে, তিনি হাজার হাজার হাসপাতালের কর্মী এবং দর্শনার্থীদের তাদের ইচ্ছাশক্তি বা অনুপ্রেরণা সামান্যতম উপায়ে পরিবর্তন না করে তাদের খাদ্যাভ্যাস উন্নত করতে পারেন। আসলে, তিনি তাদের সাথে কথা বলার পরিকল্পনা করেননি।

থর্নডাইক এবং তার সহকর্মীরা হাসপাতালের ক্যাফেটেরিয়ার "পছন্দের আর্কিটেকচার" পরিবর্তন করার জন্য একটি ছয় মাসের অধ্যয়ন ডিজাইন করেছেন। তারা রুমে পানীয়ের ব্যবস্থা করার পদ্ধতি পরিবর্তন করে শুরু করেছিল। মূলত, ক্যাফেটেরিয়ায় নগদ রেজিস্টারের পাশে অবস্থিত রেফ্রিজারেটরগুলি শুধুমাত্র সোডা দিয়ে ভরা ছিল। গবেষকরা প্রতিটিতে একটি বিকল্প হিসাবে জল যোগ করেছেন। উপরন্তু, তারা রুম জুড়ে খাবার স্টেশনের পাশে বোতলজাত জলের ঝুড়ি রেখেছিল। সোডা তখনও প্রাথমিক রেফ্রিজারেটরে ছিল, কিন্তু পানি এখন সব পানীয়ের জায়গায় পাওয়া যাচ্ছে।

পরবর্তী তিন মাসে, হাসপাতালে সোডা বিক্রির সংখ্যা ১১.৪ শতাংশ কমেছে। এদিকে, বোতলজাত পানির বিক্রি বেড়েছে ২৫.৮ শতাংশ। তারা ক্যাফেটেরিয়ায় খাবারের সাথে একই রকম সমন্বয় করেছে এবং একই রকম ফলাফল দেখেছে। সেখানে খাওয়াদাওয়া কাউকে কেউ একটি কথাও বলেনি।



চিত্র-৮: পরিবেশের নকশা পরিবর্তনের আগে (বামে) এবং পরে (ডানে) ক্যাফেটেরিয়া কেমন ছিল তার একটি উপস্থাপনা এখানে। ছায়াযুক্ত বাক্সগুলি এমন এলাকাগুলি নির্দেশ করে যেখানে প্রতিটি উদাহরণে বোতলজাত জল পাওয়া যায়।

BDeBooks.Com

কারণ পরিবেশে জলের পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়েছে, আচরণ স্বাভাবিকভাবে এবং অতিরিক্ত প্রেরণা ছাড়াই স্থানান্তরিত হয়েছে।

লোকেরা প্রায়শই পণ্যগুলিকে তারা কী তা দেখে নয়, বরং তারা কোথায় রয়েছে তার কারণে বেছে নেয়। আমি যদি রান্নাঘরে যাই এবং কাউন্টারে কুকিজের একটি প্লেট দেখি, আমি অর্ধ ডজন কুকিজ তুলে খেতে শুরু করব, এমনকি যদি আমি সেগুলি সম্পর্কে আগে থেকে ভাবিনি এবং অগত্যা ক্ষুধার্ত বোধ করিনি। যদি অফিসের সাম্প্রদায়িক টেবিলটি সর্বদা ডোনাট এবং ব্যাগেল দিয়ে ভরা থাকে, তাহলে প্রতিবার একটিকে না ধরা কঠিন হবে। আপনি যে ঘরে আছেন এবং আপনার সামনের সংকেতের উপর নির্ভর করে আপনার অভ্যাস পরিবর্তিত হয়।

পরিবেশ হলো অদৃশ্য হাত, যা মানুষের আচরণকে আকার দেয়। আমাদের অনন্য ব্যক্তিত্ব থাকা সত্ত্বেও, কিছু আচরণ নির্দিষ্ট পরিবেশগত পরিস্থিতিতে বারবার উত্থিত হতে থাকে। গির্জায়, লোকেরা ফিসফিস করে কথা বলে। একটি অন্ধকার রাস্তায়, লোকেরা সতর্ক এবং সতর্ক আচরণ করে। এইভাবে, পরিবর্তনের সবচেয়ে সাধারণ রূপটি অভ্যন্তরীণ নয়, বাহ্যিক: আমরা আমাদের চারপাশের বিশ্ব দ্বারা পরিবর্তিত হয়েছি। প্রতিটি অভ্যাস প্রসঙ্গ নির্ভর।

১৯৩৬ সালে, মনোবিজ্ঞানী কার্ট লিউইন একটি সহজ সমীকরণ লিখেছিলেন যা একটি শক্তিশালী বিবৃতি তৈরি করে: আচরণ হলো তাদের পরিবেশে ব্যক্তির একটি ফাংশন, বা $B = f(P, E)$।

লেউইনের সমীকরণ পরীক্ষা হতে বেশি সময় লাগেনি। ১৯৫২ সালে, অর্থনীতিবিদ হকিন্স স্টার্ন একটি ঘটনা বর্ণনা করেন, যাকে তিনি সাজেশন ইমপালস বায়িং নামে অভিহিত করেন , যেটি "যখন একজন ক্রেতা দেখেন প্রথমবারের জন্য পণ্য এবং এটির জন্য একটি প্রয়োজন কল্পনা করে।" অন্য কথায়, গ্রাহকরা মাঝে মাঝে পণ্য কিনবেন কারণ তারা তাদের চান না বরং তাদের কাছে কীভাবে উপস্থাপন করা হয় তার কারণে।

উদাহরণস্বরূপ, চোখের স্তরের আইটেমগুলি মেঝেতে নিচের জিনিসগুলির চেয়ে বেশি কেনা হয়। এই কারণে, আপনি দোকানের তাকগুলিতে সহজে নাগালের জায়গায় বৈশিষ্ট্যযুক্ত দামী ব্র্যান্ডের নামগুলি পাবেন। কারণ তারা সবচেয়ে বেশি মুনাফা চালায়, যখন সস্তা বিকল্পগুলি সহজে পৌঁছানো যায় না এমন জায়গায় আটকে যায়। এন্ড ক্যাপের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য, যেগুলো আইলসের শেষে একক। এন্ড ক্যাপগুলি খুচরা বিক্রেতাদের জন্য অর্থ উপার্জনের মেশিন। কারণ সেগুলি স্পষ্ট অবস্থান, যা প্রচুর পায়ে ট্রাফিকের সম্মুখীন হয়। উদাহরণ স্বরূপ, কোকাকোলা বিক্রয়ের ৪৫ শতাংশ আসে বিশেষভাবে শেষ-অব-দ্য-আইল র‍্যাক থেকে।

একটি পণ্য বা পরিসেবা যত স্পষ্টভাবে উপলব্ধ, আপনি এটি চেষ্টা করার সম্ভাবনা তত বেশি। লোকেরা বাড লাইট পান করে কারণ এটি প্রতিটি বারে থাকে এবং স্টারবাক্সে যান কারণ এটি প্রতিটি কোণে রয়েছে। আমরা ভাবতে চাই যে, আমরা নিয়ন্ত্রণে আছি। যদি আমরা সোডার উপর জল পছন্দ করি, আমরা ধরে নিই কারণ

BDeBooks.Com

আমরা তা করতে চেয়েছিলাম। সত্য, যাইহোক, আমরা প্রতিদিন যে অনেক কাজ করি তা উদ্দেশ্যমূলক ড্রাইভ এবং পছন্দ দ্বারা নয় বরং সবচেয়ে সুস্পষ্ট বিকল্প দ্বারা তৈরি হয়।

প্রতিটি জীবের জগতকে অনুধাবন ও বোঝার নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। ঈগলদের অসাধারণ দূর-দূরত্বের দৃষ্টি রয়েছে। সাপ তাদের অত্যন্ত সংবেদনশীল জিহ্বা দিয়ে "বাতাসের স্বাদ গ্রহণ করে" গন্ধ নিতে পারে। হাঙ্গররা কাছাকাছি মাছের কারণে পানিতে অল্প পরিমাণে বিদ্যুৎ এবং কম্পন শ[illegible] করতে পারে। এমনকি ব্যাকটেরিয়াতেও কেমোরেসেপ্টর থাকে ক্ষুদ্র সংবেদনশীল কোষ, যা তাদের পরিবেশে বিষাক্ত রাসায়নিক সনাক্ত করতে দেয়।

মানুষের মধ্যে, উপলব্ধি সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র দ্বারা পরিচালিত হয়। আমরা দৃষ্টি, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ এবং স্বাদের মাধ্যমে বিশ্বকে উপলব্ধি করি। কিন্তু আমাদের উদ্দীপনা অনুধাবন করার অন্যান্য উপায়ও আছে। কেউ কেউ সচেতন, কিন্তু অনেকেই অচেতন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি "লক্ষ" করতে পারেন যখন ঝড়ের আগে তাপমাত্রা কমে যায়, বা পেটে ব্যথার সময় যখন আপনার অন্ত্রে ব্যথা বেড়ে যায়, বা যখন আপনি পাথুরে মাটিতে হাঁটার সময় ভারসাম্য হারিয়ে ফেলেন। আপনার শরীরের রিসেপ্টরগুলি বিস্তৃত অভ্যন্তরীণ উদ্দীপনা গ্রহণ করে, যেমন আপনার রক্তে লবণের পরিমাণ বা তৃষ্ণা পেলে পান করার প্রয়োজন।

তবে মানুষের সংবেদনশীল ক্ষমতার মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী হলো দৃষ্টিশক্তি। মানবদেহে প্রায় ১১ মিলিয়ন সংবেদী রিসেপ্টর রয়েছে। তাদের মধ্যে প্রায় দশ মিলিয়ন দৃষ্টি নিবেদিত। কিছু বিশেষজ্ঞ অনুমান করেন যে, মস্তিষ্কের অর্ধেক সম্পদ দৃষ্টিশক্তিতে ব্যবহৃত হয়। প্রদত্ত যে, আমরা অন্য যে কোনো ইন্দ্রিয়ের চেয়ে দৃষ্টির উপর বেশি নির্ভরশীল, এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই যে, চাক্ষুষ সংকেতগুলি আমাদের আচরণের সর্বশ্রেষ্ঠ অনুঘটক। এই কারণে, আপনি যা দেখেন তার একটি ছোটো পরিবর্তন আপনি যা করেন তাতে একটি বড় পরিবর্তন হতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনি কল্পনা করতে পারেন যে, এমন পরিবেশে বাস করা এবং কাজ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ যেগুলি উৎপাদনশীল ইঙ্গিত দিয়ে ভরা এবং অনুৎপাদনশীলগুলি থেকে মুক্ত।

সৌভাগ্যক্রমে, এই বিষয়ে একটি ভালো খবর আছে। আপনাকে আপনার পরিবেশের শিকার হতে হবে না। আপনিও হতে পারেন এর স্থপতি।

সাফল্যের জন্য আপনার পরিবেশ কীভাবে ডিজাইন করবেন

১৯৭০ এর শক্তি সঙ্কট এবং তেল নিষেধাজ্ঞার সময়, ডাচ গবেষকরা দেশের শক্তি ব্যবহারের উপর গভীর মনোযোগ দিতে শুরু করেছিলেন। আমস্টারডামের কাছে একটি শহরতলিতে, তারা দেখেছে যে, কিছু বাড়ির মালিক তাদের প্রতিবেশীদের তুলনায় ৩০ শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করেছেন- যদিও বাড়িগুলি একই আকারের এবং একই দামে বিদ্যুৎ পাচ্ছে।

দেখা গেল যে, এই আশেপাশের বাড়িগুলি একটি বৈশিষ্ট্য ছাড়া প্রায় একই রকম ছিল: বৈদ্যুতিক মিটারের অবস্থান। কারও কারও বেসমেন্টে একটি ছিল। অন্যদের

BDeBooks.Com

প্রধান হলওয়ের উপরের তলায় বৈদ্যুতিক মিটার ছিল। আপনি অনুমান করতে পারেন, প্রধান হলওয়েতে অবস্থিত মিটারসহ বাড়িতে কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করা হয়। যখন তাদের শক্তির ব্যবহার সুস্পষ্ট এবং ট্র্যাক করা সহজ ছিল, তখন লোকেরা তাদের আচরণ পরিবর্তন করেছিল।

প্রতিটি অভ্যাস একটি সংকেত দ্বারা [illegible] এবং আমরা আরও বেশি লক্ষণগুলি লক্ষ করি যা আলাদা। [illegible] আমরা যেখানে বাস করি এবং কাজ করি সেই পরিবেশগুলি প্রায়শই নির্দিষ্ট ক্রিয়াগুলি না করা সহজ করে তোলে কারণ আচরণকে ট্রিগার করার কোনো সুস্পষ্ট ইঙ্গিত নেই। গিটারটি পায়খানার মধ্যে আটকে রেখে অনুশীলন না করা সহজ। বুকশেলফ গেস্ট রুমের কোণে থাকলে বই না পড়া সহজ। আপনার ভিটামিনগুলি যখন প্যান্ট্রিতে দৃষ্টির বাইরে থাকে তখন তা না নেওয়া সহজ। যখন অভ্যাসের উদ্রেককারী সংকেতগুলি সূক্ষ্ম বা লুকানো হয়, তখন সেগুলি উপেক্ষা করা সহজ।

তুলনা করে, সুস্পষ্ট চাক্ষুষ সংকেত তৈরি করা একটি পছন্দসই অভ্যাসের দিকে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে। ১৯৯০-এর দশকের গোড়ার দিকে, আমস্টারডামের শিফোল বিমানবন্দরের পরিচ্ছন্নতা কর্মীরা প্রতিটি ইউরিনালের কেন্দ্রের কাছে একটি মাছির মতো দেখতে একটি ছোটো স্টিকার স্থাপন করেছিলেন। স্পষ্টতই, যখন পুরুষরা পা দিল ইউরিনাল পর্যন্ত, তারা যা ভেবেছিল তা একটি বাগ ছিল। স্টিকারগুলি তাদের লক্ষ্যকে উন্নত করেছে এবং প্রস্রাবের চারপাশে "ছিদ্র" উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করেছে। আরও বিশ্লেষণে দেখা গেছে যে স্টিকারগুলি বাথরুম পরিষ্কারের খরচ প্রতি বছর ৮ শতাংশ কমিয়ে দেয়।

আমি আমার নিজের জীবনে সুস্পষ্ট সংকেতের শক্তি অনুভব করেছি। আমি দোকান থেকে আপেল কিনতাম, রেফ্রিজারেটরের নিচে ক্রিস্পারে রাখতাম এবং সেগুলি ভুলে যেতাম। এতক্ষণে মনে পড়ল, আপেলগুলো খারাপ হয়ে যেত। আমি তাদের কখনই দেখিনি, তাই আমি কখনও খাইনি।

অবশেষে, আমি আমার নিজের পরামর্শ নিয়েছিলাম এবং আমার পরিবেশকে নতুন করে ডিজাইন করেছি। আমি একটা বড় ডিসপ্লে বাটি কিনে রান্নাঘরের কাউন্টারের মাঝখানে রাখলাম। পরের বার যখন আমি আপেল কিনেছিলাম, সেখানেই তারা গিয়েছিল- খোলা জায়গায় যেখানে আমি তাদের দেখতে পাচ্ছিলাম। প্রায় ম্যাজিকের মতো, আমি প্রতিদিন কয়েকটি আপেল খেতে শুরু করেছিলাম কারণ সেগুলি দৃষ্টির বাইরে নয় বরং স্পষ্ট ছিল।

এখানে কয়েকটি উপায় রয়েছে যা আপনি আপনার পরিবেশকে পুনরায় ডিজাইন করতে পারেন এবং আপনার পছন্দের অভ্যাসগুলির জন্য আরও স্পষ্ট করে তুলতে পারেন।

- আপনি যদি প্রতি রাতে আপনার ওষুধ খাওয়ার কথা মনে রাখতে চান তবে আপনার পিলের বোতলটি সরাসরি বাথরুমের কাউন্টারে কলের পাশে রাখুন।
- আপনি যদি আরও ঘন ঘন গিটার অনুশীলন করতে চান তবে আপনার গিটারের স্ট্যান্ডটি বসার ঘরের মাঝখানে রাখুন।

BDeBooks.Com

• আপনি যদি আরও ধন্যবাদ নোট পাঠানোর কথা মনে রাখতে চান, আপনার ডেস্কে স্টেশনারির স্তুপ রাখুন।

• আপনি যদি আরও জল পান করতে চান তবে প্রতিদিন সকালে কয়েকটি জলের বোতল ভর্তি করুন এবং বাড়ির চারপাশে সাধারণ জায়গায় রাখুন।

আপনি যদি একটি অভ্যাসকে আপনার জীবনের একটি বড় অংশ করতে চান, তাহলে কিউটিকে আপনার পরিবেশের একটি বড় অংশ করুন। সবচেয়ে ক্রমাগত আচরণে সাধারণত একাধিক সংকেত থাকে। একজন ধূমপায়ীকে সিগারেট টানার জন্য কতকগুলি ভিন্ন উপায়ে প্ররোচিত করা যেতে পারে তা বিবেচনা করুন: গাড়িতে গাড়ি চালানো বন্ধুকে ধূমপান করা, কর্মক্ষেত্রে চাপ অনুভব করা ইত্যাদি।

একই কৌশল ভালো অভ্যাসের জন্য নিযুক্ত করা যেতে পারে। আপনার চারপাশ জুড়ে ট্রিগার ছিটিয়ে, আপনি সারা দিন আপনার অভ্যাস সম্পর্কে চিন্তা করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলবেন। নিশ্চিত করুন যে, সেরা পছন্দটি সবচেয়ে সুস্পষ্ট। একটি ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ এবং স্বাভাবিক যখন ভালো অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলি আপনার সামনে থাকে।

এনভায়রনমেন্ট ডিজাইন শুধুমাত্র এই কারণেই শক্তিশালী নয় যে, এটি বিশ্বের সাথে আমরা কীভাবে জড়িত থাকি তা প্রভাবিত করে কিন্তু আমরা এটি খুব কমই করি। বেশিরভাগ মানুষ এমন এক জগতে বাস করে, যা অন্যরা তাদের জন্য তৈরি করেছে। কিন্তু আপনি যেখানে বাস করেন সেই স্থানগুলিকে পরিবর্তন করতে পারেন এবং ইতিবাচক সংকেতে আপনার এক্সপোজার বাড়ানোর জন্য এবং নেতিবাচকগুলির সাথে আপনার এক্সপোজার কমাতে কাজ করতে পারেন। পরিবেশ নকশা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে নিতে এবং আপনার জীবনের স্থপতি হতে দেয়। আপনি বিশ্বের ডিজাইনার হন এবং শুধুমাত্র এটির ভোক্তা নয়।

প্রসঙ্গ হলো কিউ

যে ইঙ্গিতগুলি একটি অভ্যাসকে ট্রিগার করে তা খুব নির্দিষ্টভাবে শুরু হতে পারে, তবে সময়ের সাথে সাথে আপনার অভ্যাসগুলি একটি একক ট্রিগারের সাথে নয় বরং আচরণের আশেপাশের সমগ্র প্রেক্ষাপটের সাথে যুক্ত হয়ে যায়।

উদাহরণস্বরূপ, অনেক লোক একাকী পান করার চেয়ে সামাজিক পরিস্থিতিতে বেশি পান করে। ট্রিগারটি খুব কমই একটি একক সংকেত, বরং পুরো পরিস্থিতি: আপনার বন্ধুদের ড্রিংক অর্ডার করা দেখা, বারে মিউজিক শোনা, ট্যাপে বিয়ার দেখা।

আমরা মানসিকভাবে আমাদের অভ্যাসগুলি যেখানে ঘটে সেগুলিতে নির্ধারণ করি- বাড়ি, অফিস, জিম। প্রতিটি অবস্থান নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং রুটিনের সাথে একটি সংযোগ বিকাশ করে। আপনি আপনার ডেস্কের বস্তুর সাথে, আপনার রান্নাঘরের কাউন্টারের আইটেমগুলির সাথে, আপনার শোবার ঘরের জিনিসগুলির সাথে একটি বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করেন।

BDeBooks:Com

আমাদের আচরণ পরিবেশের বস্তু দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয় না কিন্তু তাদের সাথে আমাদের সম্পর্ক দ্বারা। আসলে, এটি আপনার আচরণের উপর পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা করার একটি দরকারী উপায়। বস্তুতে ভরা আপনার পরিবেশ সম্পর্কে চিন্তা করা বন্ধ করুন। সম্পর্কের সাথে পূর্ণ হিসাবে এটি সম্পর্কে ভাবতে শুরু করুন। আপনি আপনার চারপাশের স্থানগুলির সাথে কীভাবে ইন্টারঅ্যাক্ট করেন তার পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করুন। একজন ব্যক্তির জন্য, তার পালঙ্ক হলো সেই জায়গা যেখানে সে প্রতি রাতে এক ঘন্টা পড়ে। অন্য কারও জন্য, পালঙ্ক হলো যেখানে তিনি টেলিভিশন দেখেন এবং কাজের পরে এক বাটি আইসক্রিম খান। বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন স্মৃতি থাকতে পারে এবং এইভাবে বিভিন্ন অভ্যাস-একই জায়গার সাথে যুক্ত।

ভালো খবর? আপনি একটি নির্দিষ্ট প্রেক্ষাপটের সাথে একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসকে যুক্ত করতে নিজেকে প্রশিক্ষণ দিতে পারেন।

একটি গবেষণায়, বিজ্ঞানীরা অনিদ্রা রোগীদের শুধুমাত্র ক্লান্ত হলেই বিছানায় শুতে নির্দেশ দিয়েছেন। যদি তারা ঘুমাতে না পারে, তবে তাদের ঘুম না আসা পর্যন্ত আলাদা ঘরে বসতে বলা হয়েছিল। সময়ের সাথে সাথে, বিষয়গুলি শুরু হয়েছিল।

তাদের বিছানার প্রেক্ষাপটকে ঘুমানোর ক্রিয়ার সাথে যুক্ত করা এবং তারা বিছানায় আরোহণ করার সময় দ্রুত ঘুমিয়ে পড়া সহজ হয়ে ওঠে। তাদের মস্তিস্ক শিখেছে যে ঘুমানো - তাদের ফোনে ব্রাউজ না করা, টেলিভিশন না দেখা, ঘড়ির দিকে না তাকানো - সেই ঘরে ঘটে যাওয়া একমাত্র কাজ ছিল।

প্রসঙ্গ শক্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশলও প্রকাশ করে: একটি নতুন পরিবেশে অভ্যাস পরিবর্তন করা সহজ হতে পারে। এটি সূক্ষ্ম ট্রিগার এবং সংকেতগুলি এড়াতে সাহায্য করে, যা আপনাকে আপনার বর্তমান অভ্যাসের দিকে ঠেলে দেয়। একটি নতুন জায়গায় যান - একটি ভিন্ন কফি শপ, পার্কের একটি বেঞ্চ, আপনার ঘরের একটি কোণ যা আপনি খুব কমই ব্যবহার করেন - এবং সেখানে একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন।

প্রতিযোগিতামূলক ইঙ্গিতের মুখে একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার চেয়ে একটি নতুন প্রেক্ষাপটের সাথে একটি নতুন অভ্যাস যুক্ত করা সহজ। আপনি যদি প্রতি রাতে আপনার বেডরুমে টেলিভিশন দেখেন তবে, তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনি যদি সর্বদা ভিডিও গেম খেলেন তবে বিভ্রান্ত না হয়ে বসার ঘরে অধ্যয়ন করা কঠিন হতে পারে। কিন্তু আপনি যখন আপনার স্বাভাবিক পরিবেশের বাইরে পা রাখেন, তখন আপনি আপনার আচরণগত পক্ষপাতকে পেছনে ফেলে যান। আপনি পুরানো পরিবেশগত সংকেতগুলির সাথে লড়াই করছেন না, যা বাধা ছাড়াই নতুন অভ্যাস গঠনের অনুমতি দেয়।

আরো সৃজনশীলভাবে চিন্তা করতে চান? একটি বড় ঘরে, একটি ছাদের বহিঃপ্রাঙ্গণ বা বিস্তৃত স্থাপত্যসহ একটি বিল্ডিংয়ে যান। আপনি যেখানে আপনার দৈনন্দিন কাজ করেন সেই স্থান থেকে বিরতি নিন, যা আপনার বর্তমান চিন্তাভাবনার সাথেও যুক্ত।

BDeBooks.Com

স্বাস্থ্যকর খাওয়ার চেষ্টা করছেন? সম্ভবত আপনি আপনার নিয়মিত সুপারমার্কেটে অটোপাইলটে কেনাকাটা করেন। একটি নতুন মুদি দোকান চেষ্টা করুন. আপনার মস্তিষ্ক যখন স্বয়ংক্রিয়ভাবে জানে না যে, এটি দোকানে কোথায় অবস্থিত তা অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়ানো সহজ হতে পারে।

যখন আপনি একটি সম্পূর্ণ নতুন পরিবেশে যেতে পরিচালনা করতে পারবেন না, তখন আপনার বর্তমানটিকে পুনরায় সংজ্ঞায়িত করুন বা পুনর্বিন্যাস করুন। কাজ, অধ্যয়ন, ব্যায়াম, বিনোদন এবং রান্নার জন্য আলাদা জায়গা তৈরি করুন। আমি যে মন্ত্রটিকে দরকারী বলে মনে করি তা হলো "একটি স্থান, একটি ব্যবহার।"

যখন আমি একজন উদ্যোক্তা হিসাবে আমার কর্মজীবন শুরু করি, আমি প্রায়ই আমার পালঙ্ক থেকে বা রান্নাঘরের টেবিলে কাজ করতাম। সন্ধ্যায়, কাজ বন্ধ করা আমার খুব কঠিন ছিল। কাজের সময় শেষ এবং ব্যক্তিগত সময়ের শুরুর মধ্যে কোনো স্পষ্ট বিভাজন ছিল না। রান্নাঘরের টেবিলটি কি আমার অফিস ছিল নাকি যেখানে আমি খাবার খেয়েছিলাম? পালঙ্ক যেখানে আমি শিথিল বা যেখানে আমি ইমেল পাঠিয়েছিলাম? সবকিছু একই জায়গায় ঘটেছে।

কয়েক বছর পরে, আমি অবশেষে আমার অফিসের জন্য একটি পৃথক রুমসহ একটি বাড়িতে চলে যেতে পারতাম। হঠাৎ, কাজ এমন কিছু ছিল যা "এখানে" ঘটেছিল এবং ব্যক্তিগত জীবন এমন কিছু ছিল যা "ওখানে" হয়েছিল। আমার মস্তিষ্কের পেশাদার দিকটি বন্ধ করা আমার পক্ষে সহজ ছিল যখন কাজের জীবন এবং গৃহ জীবনের মধ্যে একটি স্পষ্ট বিভাজন রেখা ছিল। প্রতিটি ঘরে একটি প্রাথমিক ব্যবহার ছিল। রান্নাঘর ছিল রান্নার জন্য। অফিস ছিল কাজের জন্য।

যখনই সম্ভব, একটি অভ্যাসের প্রসঙ্গ অন্যটির সাথে মিশ্রিত করা এড়িয়ে চলুন। আপনি যখন প্রসঙ্গগুলি মিশ্রিত করা শুরু করবেন, তখন আপনি অভ্যাস মেশানো শুরু করবেন- এবং সহজগুলি সাধারণত জয়ী হবে। এটি একটি কারণ কেন আধুনিক প্রযুক্তির বহুমুখিতা শক্তি এবং দুর্বলতা উভয়ই। আপনি সব ধরনের কাজের জন্য আপনার ফোন ব্যবহার করতে পারেন, যা এটিকে একটি শক্তিশালী ডিভাইস করে তোলে। কিন্তু যখন আপনি আপনার ফোন ব্যবহার করে প্রায় কিছু করতে পারেন, তখন এটিকে একটি কাজের সাথে যুক্ত করা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনি উৎপাদনশীল হতে চান, তবে আপনি যখনই আপনার ফোন খুলবেন তখন আপনি সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করতে, ইমেল চেক করতে এবং ভিডিও গেম খেলতে শর্তযুক্ত। এটা ইঙ্গিত একটি মিশম্যাশ।

আপনি হয়তো ভাবছেন, "তুমি বুঝতে পারছ না। আমি নিউইয়র্ক সিটিতে থাকি। আমার অ্যাপার্টমেন্ট একটি স্মার্টফোনের আকার। একাধিক ভূমিকা পালন করার জন্য আমার প্রতিটি ঘর দরকার।" যথেষ্ট ন্যায্য। যদি আপনার স্থান সীমিত হয়, আপনার ঘরটিকে কার্যকলাপের অঞ্চলে ভাগ করুন: পড়ার জন্য একটি চেয়ার, লেখার জন্য একটি ডেস্ক, খাওয়ার জন্য একটি টেবিল। আপনি আপনার ডিজিটাল স্থানগুলির সাথে

BDeBooks.Com

একই কাজ করতে পারেন। আমি এমন একজন লেখককে চিনি যিনি তার কম্পিউটার ব্যবহার করেন শুধুমাত্র লেখার জন্য, তার ট্যাবলেট শুধুমাত্র পড়ার জন্য এবং তার ফোন শুধুমাত্র সোশ্যাল মিডিয়া এবং টেক্সট করার জন্য। প্রতিটি অভ্যাসের একটি ঘর থাকা উচিত।

আপনি যদি এই কৌশলটি মেনে চলতে পারেন তবে প্রতিটি প্রসঙ্গ একটি নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং চিন্তাভাবনার সাথে যুক্ত হয়ে যাবে। এই ধরনের অনুমানযোগ্য পরিস্থিতিতে অভ্যাসগুলি বিকাশ লাভ করে। আপনি যখন আপনার কাজের ডেস্কে বসে থাকেন তখন ফোকাস স্বয়ংক্রিয়ভাবে আসে। আপনি যখন সেই উদ্দেশ্যে ডিজাইন করা জায়গায় থাকেন তখন শিথিল করা সহজ হয়। ঘুম দ্রুত আসে যখন এটি শুধুমাত্র আপনার শোবার ঘরে ঘটে। আপনি যদি স্থিতিশীল এবং অনুমানযোগ্য আচরণ চান তবে আপনার এমন একটি পরিবেশ প্রয়োজন যা স্থিতিশীল এবং অনুমানযোগ্য।

একটি স্থিতিশীল পরিবেশ যেখানে সবকিছুর একটি স্থান এবং একটি উদ্দেশ্য রয়েছে এমন একটি পরিবেশ যেখানে অভ্যাসগুলি সহজেই গঠন করতে পারে।

অধ্যায়ের সারাংশ

প্রেক্ষাপটে ছোটো পরিবর্তন সময়ের সাথে আচরণে বড় পরিবর্তন আনতে পারে।

প্রতিটি অভ্যাস একটি সংকেত দ্বারা শুরু হয়. আমরা আরও বেশি সংকেতগুলি লক্ষ করার সম্ভাবনা যা আলাদা।

আপনার পরিবেশে ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট করুন।

ধীরে ধীরে, আপনার অভ্যাসগুলি একটি একক ট্রিগারের সাথে নয় বরং আচরণের আশেপাশের পুরো প্রসঙ্গের সাথে যুক্ত হয়ে যায়। প্রসঙ্গ কিউ হয়ে ওঠে।

একটি নতুন পরিবেশে নতুন অভ্যাস গড়ে তোলা সহজ। কারণ আপনি পুরানো সংকেতের বিরুদ্ধে লড়াই করছেন না।

আত্ম-নিয়ন্ত্রণের গোপনীয়তা

১৯৭১ সালে, ভিয়েতনাম যুদ্ধ যখন ষোড়শ বছরে চলে আসছিল, কানেকটিকাট থেকে কংগ্রেসম্যান রবার্ট স্টিল এবং মরগান মারফি ইলিনয় থেকে একটি আবিষ্কার যা আমেরিকান জনসাধারণকে হতবাক করেছিল। সৈন্যদের পরিদর্শন করার সময়, তারা জানতে পেরেছিল যে, সেখানে অবস্থানরত মার্কিন সৈন্যদের ১৫ শতাংশেরও বেশি হেরোইন আসক্ত। ফলো-আপ গবেষণায় দেখা গেছে যে ভিয়েতনামের ৩৫ শতাংশ সার্ভিস সদস্য হেরোইনের চেষ্টা করেছিল এবং ২০ শতাংশের মতো আসক্ত ছিল- সমস্যাটি তাদের প্রাথমিকভাবে যা ভেবেছিল তার চেয়েও খারাপ ছিল।

এই আবিষ্কারের ফলে ওয়াশিংটনে তৎপরতা শুরু হয়, যার মধ্যে রয়েছে প্রেসিডেন্ট নিক্সনের অধীনে মাদকদ্রব্য অপব্যবহার প্রতিরোধের বিশেষ অ্যাকশন

BDeBooks.Com

অফিস তৈরি করা, যাতে প্রতিরোধ ও পুনর্বাসন প্রচার করা যায় এবং আসক্ত পরিসেবা সদস্যদের বাড়িতে ফিরে আসার পর তাদের ট্র্যাক করা।

লি রবিনস ছিলেন দায়িত্বপ্রাপ্ত গবেষকদের একজন। একটি অনুসন্ধানে যা সম্পূর্ণরূপে আসক্তি সম্পর্কে স্বীকৃত বিশ্বাসকে উপেক্ষা করেছে। রবিনস দেখেছেন যে সৈন্যরা যারা হেরোইন ব্যবহারকারী ছিল যখন দেশে ফিরে আসে, তাদের মাত্র ৫ শতাংশ এক বছরের মধ্যে পুনরায় আসক্ত হয়ে পড়ে এবং মাত্র ১২ শতাংশ তিন বছরের মধ্যে পুনরায় আসক্ত হয়। অন্য কথায়, ভিয়েতনামে হেরোইন ব্যবহারকারী দশজন সৈন্যের মধ্যে প্রায় নয়জন রাতারাতি তাদের আসক্তি দূর করে।

এই অনুসন্ধানটি সেই সময়ে প্রচলিত দৃষ্টিভঙ্গির বিরোধিতা করেছিল, যা হেরোইন আসক্তিকে একটি স্থায়ী এবং অপরিবর্তনীয় অবস্থা বলে মনে করেছিল। পরিবর্তে, রবিনস প্রকাশ করেছিলেন যে, পরিবেশে আমূল পরিবর্তন হলে আসক্তিগুলি স্বতঃস্ফূর্তভাবে দূরীভূত হতে পারে। ভিয়েতনামে, সৈন্যরা সারাদিন হেরোইন ব্যবহার শুরু করার ইঙ্গিত দিয়ে ঘেরা কাটায়: এটি অ্যাক্সেস করা সহজ ছিল, তারা যুদ্ধের ক্রমাগত চাপে আচ্ছন্ন ছিল তারা সহকর্মী সৈন্যদের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তুলেছিল যারা হেরোইন ব্যবহারকারীও ছিল এবং তারা বাড়ি থেকে হাজার হাজার মাইল দূরে ছিল। একবার একজন সৈনিক মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে আসেন। যদিও, তিনি নিজেকে সেই ট্রিগারগুলি থেকে মুক্ত পরিবেশে খুঁজে পান। প্রসঙ্গ বদলালে অভ্যাসটাও বদলে গেল।

এই পরিস্থিতিটিকে একজন সাধারণ ড্রাগ ব্যবহারকারীর সাথে তুলনা করুন। কেউ বাড়িতে বা বন্ধুদের সাথে আসক্ত হয়ে পড়ে, পরিষ্কার হওয়ার জন্য একটি ক্লিনিকে যায় যা তাদের অভ্যাসকে প্ররোচিত করে এমন সমস্ত পরিবেশগত উদ্দীপনা বর্জিত তারপরে তাদের পূর্ববর্তী সমস্ত ইঙ্গিতগুলির সাথে তাদের পুরানো পাড়ায় ফিরে আসে যার কারণে তারা আসক্ত হয়েছিল। প্রথম স্থান– এতে আশ্চর্যের কিছু নেই যে, আপনি সাধারণত ভিয়েতনাম অধ্যয়নের সংখ্যাগুলির বিপরীত সংখ্যাগুলি দেখতে পান। সাধারণত, ৯০ শতাংশ হেরোইন ব্যবহারকারী পুনর্বাসন থেকে বাড়িতে ফিরে আসার পরে পুনরায় আসক্ত হয়ে পড়ে।

ভিয়েতনাম অধ্যয়নগুলি খারাপ অভ্যাস সম্পর্কে আমাদের অনেক সাংস্কৃতিক বিশ্বাসের বিপরীতে চলেছিল। কারণ এটি একটি নৈতিক দুর্বলতা হিসাবে অস্বাস্থ্যকর আচরণের প্রচলিত সমিতিকে চ্যালেঞ্জ করেছিল। যদি আপনার ওজন বেশি হয়, একজন ধূমপায়ী বা একজন আসক্ত হন, তাহলে আপনাকে সারাজীবন বলা হয়েছে যে, আপনার আত্ম-নিয়ন্ত্রণের অভাব রয়েছে। এমনও হতে পারে যে, আপনি একজন খারাপ ব্যক্তি। একটু শৃঙ্খলা আমাদের সমস্ত সমস্যার সমাধান করবে এই ধারণাটি আমাদের সংস্কৃতিতে গভীরভাবে গেঁথে আছে।

সাম্প্রতিক গবেষণা অবশ্য ভিন্ন কিছু দেখায়। যখন বিজ্ঞানীরা এমন লোকদের বিশ্লেষণ করেন, যাদের অসাধারণ আত্ম-নিয়ন্ত্রণ আছে বলে মনে হয়, তখন দেখা যায় যে, সেই ব্যক্তিরা যারা সংগ্রাম করছেন তাদের থেকে আলাদা নয়। পরিবর্তে, "শৃংখলাবদ্ধ" লোকেরা তাদের জীবনকে এমনভাবে গঠন করতে আরও ভালো যার

BDeBooks.Com

বীরত্বপূর্ণ ইচ্ছাশক্তি এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হয় না। অন্য কথায়, তারা লোভনীয় পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয় করে।

সর্বোত্তম আত্ম-নিয়ন্ত্রণের অধিকারী ব্যক্তিরা সাধারণত যাদের এটিকে সবচেয়ে কম ব্যবহার করতে হবে। যখন আপনাকে এটি প্রায়শই ব্যবহার করতে হবে না তখন স্ব-সংযম অনুশীলন করা সহজ। তাই হ্যাঁ, অধ্যবসায়, দৃঢ়তা এবং ইচ্ছাশক্তি সাফল্যের জন্য অপরিহার্য, তবে এই গুণাবলির উন্নতির উপায় হলো আপনি আরও সুশৃঙ্খল ব্যক্তি হতে চান না, বরং আরও শৃঙ্খলাবদ্ধ পরিবেশ তৈরি করে।

মস্তিষ্কে একটি অভ্যাস তৈরি হলে কী হয় তা বুঝতে পারলে এই বিপরীত ধারণাটি আরও বেশি বোধগম্য হয়। মনের মধ্যে এনকোড করা একটি অভ্যাস যখনই প্রাসঙ্গিক পরিস্থিতি দেখা দেয় তখনই ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত। অস্টিন, টেক্সাসের একজন থেরাপিস্ট প্যাটি ওলওয়েল যখন ধূমপান শুরু করেছিলেন, তখন তিনি প্রায়শই একজন বন্ধুর সাথে ঘোড়ায় চড়ার সময় আলোকিত হতেন। অবশেষে, তিনি ধূমপান ছেড়ে দেন এবং বছরের পর বছর তা এড়িয়ে যান। সেও রাইডিং বন্ধ করে দিয়েছিল। কয়েক দশক পরে, তিনি একটি ঘোড়ায় চড়েছিলেন আবার এবং নিজেকে চিরকালের জন্য প্রথমবারের মতো একটি সিগারেটের আকাঙ্ক্ষা খুঁজে পেয়েছিল। ইঙ্গিত এখনও অভ্যন্তরীণ ছিল; সে শুধু দীর্ঘ সময়ের মধ্যে তাদের সামনে আসেনি।

একবার একটি অভ্যাস এনকোড করা হয়ে গেলে, যখনই পরিবেশগত সংকেতগুলি পুনরায় আবির্ভূত হয় তখনই কাজ করার তাগিদ অনুসরণ করে। এটি একটি কারণ আচরণ পরিবর্তনের কৌশলগুলি ব্যাকফায়ার করতে পারে। ওজন কমানোর উপস্থাপনা দিয়ে স্থূল ব্যক্তিদের লজ্জা দেওয়া তাদের চাপ অনুভব করতে পারে এবং ফলস্বরূপ অনেক লোক তাদের প্রিয় মোকাবেলার কৌশলটিতে ফিরে আসে: অতিরিক্ত খাওয়া। ধূমপায়ীদের কালো ফুসফুসের ছবি দেখানো উদ্বেগের উচ্চ স্তরের দিকে নিয়ে যায়, যা অনেক লোককে সিগারেট খাওয়ার দিকে পরিচালিত করে। আপনি যদি ইঙ্গিত সম্পর্কে সতর্ক না হন তবে আপনি যে আচরণটি বন্ধ করতে চান তা ঘটাতে পারেন।

খারাপ অভ্যাস অটোক্যাটালিটিক: প্রক্রিয়া নিজেই ফিড করে। তারা যে অনুভূতিগুলোকে অসাড় করার চেষ্টা করে সেগুলোকে লালন করে। আপনার খারাপ লাগছে, তাই আপনি জাঙ্ক ফুড খান। কারণ আপনি জাঙ্ক ফুড খান, আপনার খারাপ লাগে। টেলিভিশন দেখা আপনাকে অলস বোধ করে, তাই আপনি বেশি টেলিভিশন দেখেন। কারণ আপনার অন্য কিছু করার শক্তি নেই। আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ আপনাকে উদ্বিগ্ন বোধ করে, যার কারণে আপনি আপনার উদ্বেগ কমাতে ধূমপান করেন, যা আপনার স্বাস্থ্যকে আরও খারাপ করে তোলে এবং শীঘ্রই আপনি আরও উদ্বিগ্ন বোধ করছেন। এটি একটি নিম্নগামী সর্পিল, খারাপ অভ্যাসের একটি পলাতক ট্রেন।

গবেষকরা এই ঘটনাটিকে "কিউ-ইনডিউসড ওয়াইং" হিসেবে উল্লেখ করেছেন: একটি বাহ্যিক ট্রিগার একটি খারাপ অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি করার জন্য বাধ্যতামূলক লালসা সৃষ্টি করে। একবার আপনি কিছু লক্ষ করলে, আপনি এটি পেতে শুরু করেন। এই প্রক্রিয়াটি সব সময় ঘটছে - প্রায়শই আমরা এটি উপলব্ধি না করেই। বিজ্ঞানীরা

BDeBooks.Com

দেখেছেন যে, আসক্তদের মাত্র তেত্রিশ মিলিসেকেন্ডের জন্য কোকেনের ছবি দেখানো মস্তিষ্কে পুরস্কারের পথকে উদ্দীপিত করে এবং আকাঙ্ক্ষা জাগায়। এই গতি মস্তিষ্কের সচেতনভাবে নিবন্ধন করার জন্য খুব দ্রুত - আসক্তরা এমনকি তারা যা দেখেছে তা আপনাকে বলতে পারে না - তবে তারা মাদকের জন্য একই রকম কামনা করেছিল।

এখানে পাঞ্চ লাইন রয়েছেঃ আপনি একটি অভ্যাস ভাঙতে পারেন, তবে আপনি এটি ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা কম। অভ্যাসের মানসিক খাঁজগুলি একবার আপনার মস্তিষ্কে খোদাই করা হয়ে গেলে, সেগুলি সম্পূর্ণরূপে অপসারণ করা প্রায় অসম্ভব - এমনকি যদি সেগুলি বেশ কিছু সময়ের জন্য অব্যবহৃত হয় এবং এর মানে হলো যে, কেবল প্রলোভন প্রতিরোধ করা একটি অকার্যকর কৌশল। বাধায় ভরা জীবনে যেন মনোভাব বজায় রাখা কঠিন। এটা খুব বেশি শক্তি লাগে। অল্প সময়ের মধ্যে, আপনি প্রলোভনকে কাটিয়ে উঠতে বেছে নিতে পারেন। দীর্ঘমেয়াদে, আমরা যে পরিবেশে বাস করি তার একটি পণ্য হয়ে উঠি। এটাকে স্পষ্ট করে বলতে গেলে, আমি কখনই কাউকে নেতিবাচক পরিবেশে ইতিবাচক অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে দেখিনি।

একটি আরও নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হলো উৎস থেকে অভ্যাস বন্ধ করা। একটি খারাপ অভ্যাস দূর করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো এটির কারণের সংকেতের সংস্পর্শ হ্রাস করা।

- আপনি যদি কোনো কাজ শেষ করতে না পারেন, আপনার ফোনটি কয়েক ঘন্টার জন্য অন্য ঘরে রেখে দিন।
- আপনি যদি ক্রমাগত অনুভব করেন যে, আপনি যথেষ্ট নন, তাহলে ঈর্ষা এবং ঈর্ষাকে ট্রিগার করে এমন সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলি অনুসরণ করা বন্ধ করুন।
- আপনি যদি টেলিভিশন দেখে খুব বেশি সময় নষ্ট করেন তবে টিভিটি শোবার ঘর থেকে সরিয়ে দিন।
- আপনি যদি ইলেকট্রনিক্সের জন্য খুব বেশি অর্থ ব্যয় করেন তবে সাম্প্রতিক প্রযুক্তিগত গিয়ারের পর্যালোচনাগুলি পড়া ছেড়ে দিন।
- আপনি যদি অনেক বেশি ভিডিও গেম খেলছেন, কনসোলটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে এটি একটি পায়খানায় রাখুন।

এই অভ্যাসটি আচরণ পরিবর্তনের ১ম আইনের বিপরীত। এটাকে সুস্পষ্ট করার পরিবর্তে, আপনি এটিকে অদৃশ্য করতে পারেন। আমি প্রায়ই অবাক হই যে, এই ধরনের সহজ পরিবর্তনগুলি কতটা কার্যকর হতে পারে। একটি একক সংকেত সরান এবং পুরো অভ্যাস প্রায়ই বিবর্ণ হয়ে যায়।

আত্ম-নিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্পমেয়াদী কৌশল, দীর্ঘমেয়াদী নয়। আপনি একবার বা দুবার প্রলোভন প্রতিরোধ করতে সক্ষম হতে পারেন, তবে প্রতিবার আপনার ইচ্ছাকে ওভাররাইড করার জন্য আপনি ইচ্ছাশক্তি জোগাড় করতে পারবেন না। আপনি যখনই সঠিক কাজটি করতে চান তখন ইচ্ছাশক্তির একটি নতুন ডোজ আহ্বান করার পরিবর্তে, আপনার শক্তি আপনার পরিবেশকে অনুকূল করতে আরও ভালোভাবে ব্যয়

BDeBooks.Com

করা হবে। এটি আত্মনিয়ন্ত্রণের রহস্য। আপনার ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট করুন এবং আপনার খারাপ অভ্যাসগুলির সংকেতগুলিকে অদৃশ্য করুন।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ১ম আইনের উল্টা এটিকে অদৃশ্য করে তোলে।

একবার একটি অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে, এটি ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা নেই।

উচ্চ আত্ম-নিয়ন্ত্রণের অধিকারী লোকেরা প্রলুব্ধ পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয় করে। এটা প্রতিরোধ করার চেয়ে প্রলোভন এড়ানো সহজ।

একটি খারাপ অভ্যাস দূর করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো এটির কারণের সংকেতের সংস্পর্শ হ্রাস করা।

আত্ম-নিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্পমেয়াদী কৌশল, দীর্ঘমেয়াদী নয়।

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়

১ম আইন:	এটি সুস্পষ্ট করুন
১.১:	অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি লিখুন।
১.২:	বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলি ব্যবহার করুন : "আমি [লোকেশন] এ [সময়] এ [আচরণ] করব।"
১.৩:	অভ্যাস স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন : "[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।"
১.৪:	আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।
২য় আইন:	এটি আকর্ষণীয় করুন
৩য় আইন:	এটি সহজ করুন
৪র্থ আইন:	এটিকে সন্তোষজনক করুন

কিভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙা যায়

১ম আইনের বিপরীত	এটি অদৃশ্য করুন
১.৫:	এক্সপোজার হ্রাস করুন। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের সংকেতগুলি সরান।
২য় আইনের বিপরীত	এটিকে আকর্ষণীয় করুন
৩য় আইনের বিপরীত	এটি কঠিন করুন
৪র্থ আইনের বিপরীত	এটিকে অসন্তুষ্ট করুন

আপনি এই অভ্যাস চিট শিটের একটি মুদ্রণযোগ্য সংস্করণ ডাউনলোড করতে পারেন:

BDeBooks.Com

২য় আইন
এটা আকর্ষণীয় করুন

কিভাবে একটি অভ্যাস অপ্রতিরোধ্য করা

১৯৪০ এর দশকে, নিকো টিনবার্গেন নামে একজন ডাচ বিজ্ঞানী একাধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছিলেন, যা আমাদের বোঝার পরিবর্তন করেছিল আমাদের অনুপ্রাণিত করে। টিনবার্গেন-যিনি শেষ পর্যন্ত তার কাজের জন্য নোবেল পুরস্কার জিতেছিলেন-হেরিং গল নিয়ে তদন্ত করছিলেন, ধূসর এবং সাদা পাখিগুলিকে প্রায়শই উত্তর আমেরিকার সমুদ্রতীরে উড়তে দেখা যায়।

প্রাপ্তবয়স্ক হেরিং গলদের ঠোঁটে একটি ছোটো লাল বিন্দু থাকে এবং টিনবার্গেন লক্ষ্য করেন যে, নতুন বাচ্চা বের হওয়া ছানারা যখনই খাবার চায় তখনই এই জায়গাটি ঠেকে দেয়। একটি পরীক্ষা শুরু করার জন্য, তিনি নকল কার্ডবোর্ডের ঠোঁটের একটি সংগ্রহ তৈরি করেছিলেন, শরীর ছাড়া একটি মাথা। বাবা-মা উড়ে গেলে, সে বাসার কাছে গেল এবং ছানাদের কাছে এই ডামি ঠোঁটগুলি অর্পণ করল। ঠোঁটগুলি স্পষ্ট নকল ছিল এবং তিনি ধরে নিয়েছিলেন যে, বাচ্চা পাখিগুলি তাদের সম্পূর্ণভাবে প্রত্যাখ্যান করবে।

যাইহোক, ছোটো গলগুলি যখন কার্ডবোর্ডের ঠোঁটে লাল দাগটি দেখেছিল, তখন তারা এমনভাবে দূরে ঠেলে দেয় যেন এটি তাদের নিজের মায়ের সাথে সংযুক্ত ছিল। তাদের সেই লাল দাগের জন্য একটি স্পষ্ট পছন্দ ছিল - যেন তারা জন্মের সময় জেনেটিকালি প্রোগ্রাম করা হয়েছিল। শীঘ্রই টিনবার্গেন আবিষ্কার করলেন যে, লাল দাগ যত বড় হবে, ছানাগুলো তত দ্রুত ঠেকেছে। অবশেষে, তিনি তিনটি বড় লাল বিন্দু সহ একটি ঠোঁট তৈরি করেছিলেন। বাসার উপরে রাখলে বাবুই পাখিরা আনন্দে পাগল হয়ে গেল। তারা ছোটো ছোটো লাল ছোপগুলোকে এমনভাবে ঠেকেছিল যেন এটা তাদের দেখা সবচেয়ে বড় চঞ্চু।

টিনবার্গেন এবং তার সহকর্মীরা অন্যান্য প্রাণীদের মধ্যে অনুরূপ আচরণ আবিষ্কার করেছিলেন। উদাহরণস্বরূপ, গ্রেল্যাগ হংস একটি মাটিতে বাসা বাঁধার পাখি। মাঝে মাঝে মা নীড়ের উপর ঘোরাঘুরি করার সাথে সাথে একটি ডিম গড়িয়ে কাছাকাছি ঘাসের উপর বসতি স্থাপন করবে। যখনই এটি ঘটবে, হংসটি ডিমের দিকে ঝাঁপিয়ে পড়বে এবং তার ঠোঁট এবং ঘাড় ব্যবহার করে এটিকে আবার নীড়ে টেনে আনবে।

টিনবার্গেন আবিষ্কার করেছিলেন যে, হংসটি আশেপাশের যেকোনো গোলাকার বস্তু যেমন বিলিয়ার্ড বল বা লাইটবাল্বকে নীড়ে টেনে নিয়ে যাবে। বস্তু যত বড়, তাদের

BDeBooks.Com

প্রতিক্রিয়া তত বেশি। একটি হংস এমনকি একটি ভলিবল পিছনে রোল এবং উপরে বসার জন্য একটি অসাধারণ প্রচেষ্টা করেছিল। বাচ্চাগুলের মতো লাল বিন্দুতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে খোঁচা দেয়, গ্রেল্যাগ হংসটি একটি সহজাত নিয়ম অনুসরণ করছিল: যখন আমি কাছাকাছি একটি বৃত্তাকার বস্তু দেখতে পাই, তখন আমাকে অবশ্যই এটিকে নীড়ে ফিরিয়ে দিতে হবে। বৃত্তাকার বস্তুটি যত বড় হবে, তত কঠিন আমার এটি পেতে চেষ্টা করা উচিত।

এটি এমন যে প্রতিটি প্রাণীর মস্তিষ্ক আচরণের জন্য নির্দিষ্ট নিয়মগুলির সাথে আগে থেকে লোড করা হয় এবং যখন এটি সেই নিয়মের একটি অতিরঞ্জিত সংস্করণ আসে, তখন এটি ক্রিসমাস ট্রির মতো আলোকিত হয়। বিজ্ঞানীরা এই অতিরঞ্জিত সংকেতগুলিকে অতিপ্রাকৃতিক উদ্দীপনা হিসেবে উল্লেখ করেন। একটি অতিপ্রাকৃতিক উদ্দীপনা হলো বাস্তবতার একটি উচ্চতর সংস্করণ যেমন তিনটি লাল বিন্দু বিশিষ্ট একটি ঠোঁট বা ভলিবলের আকারের একটি ডিম এবং এটি স্বাভাবিকের চেয়ে শক্তিশালী প্রতিক্রিয়া তৈরি করে।

মানুষ বাস্তবতার অতিরঞ্জিত সংস্করণের জন্যও পড়ে যায়। জাঙ্ক ফুড, উদাহরণস্বরূপ, আমাদের পুরস্কার সিস্টেমগুলিকে একটি উন্মাদনায় নিয়ে যায়। বন্য অঞ্চলে খাদ্যের জন্য শত সহস্র বছর ধরে শিকার এবং চরাতে ব্যয় করার পর, মানব মস্তিষ্ক লবণ, চিনি এবং চর্বিকে উচ্চ মূল্য দেওয়ার জন্য বিবর্তিত হয়েছে। এই জাতীয় খাবারগুলি প্রায়শই ক্যালোরি-ঘন হয় এবং আমাদের প্রাচীন পূর্বপুরুষরা যখন সাভানাতে ঘোরাফেরা করত তখন সেগুলি বেশ বিরল ছিল। যখন আপনি জানেন না আপনার পরবর্তী খাবার কোথা থেকে আসছে, যতটা সম্ভব খাওয়া বেঁচে থাকার জন্য একটি চমৎকার কৌশল।

যাইহোক, আজ আমরা ক্যালোরি সমৃদ্ধ পরিবেশে বাস করি। খাদ্য প্রচুর, কিন্তু আপনার মস্তিষ্ক এটির অভাব অনুভব করতে থাকে। লবণ, চিনি এবং চর্বির উপর উচ্চ মূল্য রাখা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য আর সুবিধাজনক নয় কিন্তু লালসা অব্যাহত থাকে। কারণ প্রায় পঞ্চাশ হাজার বছর ধরে মস্তিষ্কের পুরস্কার কেন্দ্রগুলি পরিবর্তিত হয়নি। আধুনিক খাদ্য শিল্প তাদের বিবর্তনীয় উদ্দেশ্যের বাইরে আমাদের প্যালিওলিথিক প্রবৃত্তিকে প্রসারিত করার উপর নির্ভর করে।

খাদ্য বিজ্ঞানের একটি প্রাথমিক লক্ষ্য হলো ভোক্তাদের কাছে আরও আকর্ষণীয় পণ্য তৈরি করা। একটি ব্যাগ, বাক্স বা বয়ামের প্রায় প্রতিটি খাবারকে কোনো না কোনোভাবে উন্নত করা হয়েছে, যদি শুধুমাত্র অতিরিক্ত স্বাদের সাথে থাকে। আলু চিপে ক্রাঞ্চের সবচেয়ে সন্তোষজনক মাত্রা বা সোডায় নিখুঁত পরিমাণ ফিজ আবিষ্কার করতে কোম্পানিগুলি মিলিয়ন মিলিয়ন ডলার ব্যয় করে। একটি পণ্য আপনার মুখে কেমন অনুভব করে তা অপ্টিমাইজ করার জন্য সম্পূর্ণ বিভাগগুলি নিবেদিত - একটি গুণমান যা orosensation নামে পরিচিত। উদাহরণস্বরূপ, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই একটি শক্তিশালী সংমিশ্রণ - বাইরের দিকে সোনালি বাদামি এবং কুঁচকানো, ভিতরে হালকা এবং মসৃণ।

অন্যান্য প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলি গতিশীল বৈপরীত্য বাড়ায় , যা সংবেদনগুলির সংমিশ্রণ সহ আইটেমগুলিকে বোঝায়, যেমন কুড়কুড়ে এবং ক্রিমি। একটি খসখসে

BDeBooks.Com

পিৎজা ক্রাস্টের উপরে গলানো পনিরের লোমহর্ষকতা বা এর মসৃণ কেন্দ্রের সাথে মিলিত একটি ওরিও কুকির ক্রাঞ্চ কল্পনা করুন। প্রাকৃতিক, অপ্রক্রিয়াজাত খাবারের সাথে, আপনি বারবার একই সংবেদন অনুভব করতে থাকেন। কেলের সেই সপ্তদশ কামড়ের স্বাদ কেমন? কয়েক মিনিট পরে, আপনার মস্তিষ্ক আগ্রহ হারিয়ে ফেলে এবং আপনি পূর্ণ বোধ করতে শুরু করেন। কিন্তু ডায়নামিক কন্ট্রাস্টে বেশি খাবার অভিজ্ঞতাকে নতুন এবং আকর্ষণীয় রাখে, আপনাকে আরও বেশি খেতে উৎসাহিত করে।

শেষ পর্যন্ত, এই জাতীয় কৌশলগুলি খাদ্য বিজ্ঞানীদের প্রতিটি পণ্যের জন্য "আনন্দের বিন্দু" খুঁজে পেতে সক্ষম করে। লবণ, চিনি এবং চর্বির সুনির্দিষ্ট সংমিশ্রণ যা আপনার মস্তিষ্ককে উত্তেজিত করে এবং আপনাকে আরও কিছুর জন্য ফিরে আসতে দেয়। ফলাফল অবশ্যই, আপনার অত্যধিক খাওয়া। কারণ হাইপারপ্যালেটেবল খাবারগুলি মানুষের মস্তিষ্কের জন্য আরও আকর্ষণীয়। স্টিফান গুয়েনেট একজন স্নায়ুবিজ্ঞানী যিনি খাওয়ার আচরণ এবং স্থূলতা সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ বলেছেন, "আমরা আমাদের নিজস্ব বোতামগুলি ঠেলে খুব ভালো হয়েছি।"

আধুনিক খাদ্য শিল্প, এবং এটি যে অত্যধিক খাওয়ার অভ্যাস তৈরি করেছে তা হলো আচরণ পরিবর্তনের ২য় আইনের একটি উদাহরণ: এটিকে আকর্ষণীয় করুন। একটি সুযোগ যত বেশি আকর্ষণীয়, তত বেশি সম্ভবত এটি অভ্যাস গঠনে পরিণত হয়।

· চারপাশে তাকাল সমাজ বাস্তবতার উচ্চ প্রকৌশলী সংস্করণে ভরা যা আমাদের পূর্বপুরুষরা যে বিশ্বের মধ্যে বিবর্তিত হয়েছিল তার চেয়েও বেশি আকর্ষণীয়। দোকানে কাপড় বিক্রি করার জন্য অতিরঞ্জিত নিতম্ব এবং স্তনসহ পুঁথি রয়েছে। সোশ্যাল মিডিয়া আমরা অফিসে বা বাড়িতে যা পেতে পারি তার চেয়ে কয়েক মিনিটের মধ্যে আরও বেশি "লাইক" এবং প্রশংসা করে। অনলাইন পর্ণো দৃশ্যগুলিকে একত্রে এমন হারে উদ্দীপিত করে যা বাস্তব জীবনে প্রতিলিপি করা অসম্ভব। বিজ্ঞাপনগুলি আদর্শ আলো, পেশাদার মেকআপ এবং ফটোশপ করা সম্পাদনার সমন্বয়ে তৈরি করা হয়-এমনকি মডেলটি চূড়ান্ত চিত্রের ব্যক্তির মতো দেখায় না। এগুলি আমাদের আধুনিক বিশ্বের অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা। তারা আমাদের কাছে স্বাভাবিকভাবেই আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলিকে অতিরঞ্জিত করে এবং আমাদের সহজাত প্রবৃত্তির ফলে আমাদের অত্যধিক কেনাকাটার অভ্যাস, সোশ্যাল মিডিয়ার অভ্যাস, পর্ণো অভ্যাস, খাদ্যাভ্যাস এবং আরও অনেক কিছুর দিকে পরিচালিত করে।

ইতিহাস যদি পথপ্রদর্শক হিসেবে কাজ করে, তবে ভবিষ্যতের সুযোগগুলি আজকের তুলনায় আরও আকর্ষণীয় হবে। প্রবণতা হলো পুরস্কারগুলি আরও ঘনীভূত হওয়ার জন্য এবং উদ্দীপনাগুলি আরও লোভনীয় হয়ে উঠতো। জাঙ্ক ফুড প্রাকৃতিক খাবারের চেয়ে ক্যালোরির একটি বেশি ঘনীভূত রূপ। হার্ড লিকার বিয়ারের চেয়ে অ্যালকোহলের আরও ঘনীভূত রূপ। ভিডিও গেম আরো একটি

বোর্ড গেমের চেয়ে খেলার ঘনীভূত ফর্ম। প্রকৃতির তুলনায় এই আনন্দ-বস্তার অভিজ্ঞতাগুলি প্রতিরোধ করা কঠিন। আমাদের পূর্বপুরুষদের মস্তিষ্ক আছে কিন্তু প্রলোভনের সম্মুখীন হতে হয়নি।

BDeBooks.Com

আপনি একটি আচরণ ঘটবে যে, মতভেদ বৃদ্ধি করতে চান, তাহলে আপনাকে এটি আকর্ষণীয় করতে হবে। ২য় আইন নিয়ে আমাদের আলোচনার মাধ্যমে, আমাদের লক্ষ্য হলো কীভাবে আমাদের অভ্যাসগুলিকে অপ্রতিরোধ্য করা যায় তা শেখা। যদিও প্রতিটি অভ্যাসকে অতিপ্রাকৃতিক উদ্দীপনায় রূপান্তর করা সম্ভব নয়, আমরা যেকোনো অভ্যাসকে আরও লোভনীয় করে তুলতে পারি। এটি করার জন্য, আকাঙ্ক্ষা কী এবং এটি কীভাবে কাজ করে তা বোঝার মাধ্যমে আমাদের শুরু করতে হবে।

আমরা একটি জৈবিক স্বাক্ষর পরীক্ষা করে শুরু করি, যা সমস্ত অভ্যাস ভাগ করে- ডোপামিন স্পাইক।

ডোপামাইন-চালিত ফিডব্যাক লুপ

বিজ্ঞানীরা ডোপামিন নামক একটি নিউরোট্রান্সমিটার পরিমাপ করে একটি লোভের সঠিক মুহূর্তটি ট্র্যাক করতে পারেন। *ডোপামিনের গুরুত্ব ১৯৫৪ সালে স্পষ্ট হয়ে ওঠে, যখন স্নায়ুবিজ্ঞানী জেমস ওল্ডস এবং পিটার মিলনার একটি পরীক্ষা চালিয়েছিলেন যা লালসা এবং আকাঙ্ক্ষার পিছনে স্নায়বিক প্রক্রিয়াগুলি প্রকাশ করেছিল। ইঁদুরের মস্তিষ্কে ইলেক্ট্রোড স্থাপন করে, গবেষকরা ডোপামিনের মুক্তিকে অবরুদ্ধ করে। বিজ্ঞানীদের অবাক করে দিয়ে ইঁদুরেরা বেঁচে থাকার সব ইচ্ছা হারিয়ে ফেলেছে। তারা খাবে না। তারা সেক্স করবে না। তারা কিছু কামনা করেনি। কয়েকদিনের মধ্যেই তৃষ্ণায় মারা গেল পশুগুলো।

ফলো-আপ স্টাডিতে, অন্যান্য বিজ্ঞানীরাও মস্তিষ্কের ডোপামিন-নিঃসরণকারী অংশগুলিকে বাধা দিয়েছিলেন। কিন্তু এই সময়, তারা ডোপামিন-ক্ষয়প্রাপ্ত ইঁদুরের মুখে চিনির সামান্য ফোঁটা ফেলে দেয়। তাদের ছোট্ট ইঁদুরের মুখগুলি সুস্বাদু পদার্থ থেকে আনন্দদায়ক হাসিতে জ্বলজ্বল করে। যদিও ডোপামিন ব্লক করা হয়েছিল, তারা চিনিকে আগের মতোই পছন্দ করেছিল; তারা শুধু এটা আর চায়নি। আনন্দ অনুভব করার ক্ষমতা রয়ে গেল। কিন্তু ডোপামিন ছাড়া ইচ্ছা মরে গেল। এবং ইচ্ছা ছাড়া কর্ম বন্ধ হয়ে গেল।

যখন অন্যান্য গবেষকরা এই প্রক্রিয়াটিকে উল্টে দেন এবং ডোপামিন দিয়ে মস্তিষ্কের পুরস্কার সিস্টেমকে প্লাবিত করেন, তখন প্রাণীরা অভ্যাসগুলি বিপর্যস্ত গতিতে সম্পাদন করে। একটি গবেষণায়, ইঁদুররা যখনই একটি বাক্সে তাদের নাক খোঁচায় তখন তারা ডোপামিনের একটি শক্তিশালী আঘাত পেয়েছিল। কয়েক মিনিটের মধ্যে, ইঁদুরের এত তীব্র লালসা তৈরি হয়েছিল যে, তারা প্রতি ঘন্টায় আটশ বার বাক্সে নাক ঢোকাতে শুরু করেছিল। (মানুষ এমন নয় ভিন্ন: গড় স্লট মেশিন প্লেয়ার প্রতি ঘন্টায় ছয়শ বার চাকা ঘুরবে।)

অভ্যাস হলো একটি ডোপামিন-চালিত প্রতিক্রিয়া লুপ। প্রতিটি আচরণ যা অত্যন্ত অভ্যাস তৈরি করে ওষুধ খাওয়া, জাঙ্ক ফুড খাওয়া, ভিডিও গেম খেলা, সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করা ডোপামিনের উচ্চ মাত্রার সাথে যুক্ত। একই কথা বলা যেতে পারে

BDeBooks.Com

আমাদের সবচেয়ে মৌলিক অভ্যাসগত আচরণ যেমন– খাবার খাওয়া, পানি পান করা, যৌন মিলন করা এবং সামাজিকভাবে মিথস্ক্রিয়া করা।

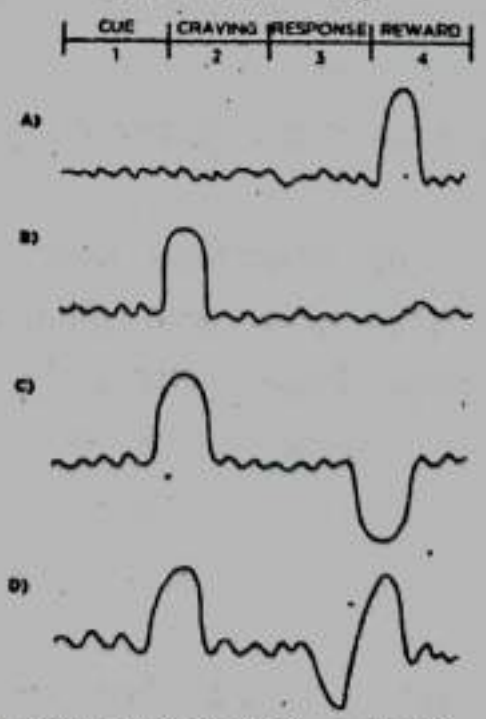
বছরের পর বছর ধরে, বিজ্ঞানীরা ধরে নিয়েছিলেন ডোপামিন সবই আনন্দের বিষয়, কিন্তু এখন আমরা জানি যে, এটি প্রেরণা, শিক্ষা এবং স্মৃতি, শাস্তি ঘৃণা, এবং স্বেচ্ছাসেবী আন্দোলনসহ অনেক স্নায়বিক প্রক্রিয়াতে কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে।

যখন অভ্যাসের কথা আসে, তখন মূল টেকওয়ে হলো: ডোপামিন শুধুমাত্র যখন আপনি আনন্দ অনুভব করেন তখনই নয়, আপনি যখন এটি প্রত্যাশা করেন তখনও নির্গত হয়। জুয়া আসক্তদের বাজি ধরার ঠিক আগে ডোপামাইন স্পাইক হয়, জয়ের পরে নয়। কোকেন আসক্তরা যখন পাউডার দেখে তখন ডোপামিনের ঢেউ পায়, তারা গ্রহণ করার পরে নয়। যখনই আপনি ভবিষ্যদ্বাণী করেন যে, একটি সুযোগ ফলপ্রসূ হবে, আপনার ডোপামিনের মাত্রা প্রত্যাশায় বেড়ে যায় এবং যখনই ডোপামিন বেড়ে যায়, তখনই আপনার কাজ করার অনুপ্রেরণা হয়।

এটি একটি পুরস্কারের প্রত্যাশা - এটির পূর্ণতা নয় - যা আমাদের পদক্ষেপ নিতে বাধ্য করে।

পান তখন মস্তিষ্কে যে পুরস্কারের সিস্টেম সক্রিয় হয় সেই সিস্টেমটিই সক্রিয় হয় যখন আপনি পুরস্কারের প্রত্যাশা করেন। এই একটি কারণ একটি প্রত্যাশা, অভিজ্ঞতা প্রায়শই এটি অর্জনের চেয়ে ভালো অনুভব করতে পারে। ছোটবেলায় বড়দিনের সকালের কথা চিন্তা করা উপহার খোলার চেয়ে ভালো হতে পারে। একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে, আসন্ন অবকাশ সম্পর্কে দিবাস্বপ্ন দেখা আসলে ছুটিতে থাকার চেয়ে আরও উপভোগ্য হতে পারে। বিজ্ঞানীরা এটিকে "চাওয়া" এবং "পছন্দের" মধ্যে পার্থক্য হিসেবে উল্লেখ করেছেন।

ডোপামাইন স্পাইক



চিত্র-৯: একটি অভ্যাস শেখার আগে (এ), ডোপামিন মুক্তি পায় যখন পুরস্কারটি প্রথমবার অনুভব করা হয়। পরের বার (বি) এর কাছাকাছি সময়ে, ডোপামিন পদক্ষেপ নেওয়ার আগে বেড়ে যায়, একটি সংকেত স্বীকৃত হওয়ার পরপরই। এই স্পাইক

BDeBooks.Com

ইচ্ছার অনুভূতির দিকে নিয়ে যায় এবং যখনই সংকেতটি দেখা যায় তখনই পদক্ষেপ নেওয়ার আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। একবার একটি অভ্যাস শেখা হলে, পুরস্কারের অভিজ্ঞতা হলে ডোপামিন বৃদ্ধি পাবে না কারণ আপনি ইতোমধ্যেই পুরস্কার আশা করছেন। যাইহোক, যদি আপনি একটি সংকেত দেখতে পান এবং একটি পুরস্কার আশা করেন, কিন্তু একটি পান না, তাহলে ডোপামিন হতাশা (সি) কমে যাবে। ডোপামিন প্রতিক্রিয়ার সংবেদনশীলতা স্পষ্টভাবে দেখা যায় যখন একটি পুরস্কার দেরিতে প্রদান করা হয় (ডি)। প্রথমত, ক্যু শনাক্ত করা হয় এবং লোভ বাড়লে ডোপামিন বেড়ে যায়। এরপরে, একটি প্রতিক্রিয়া নেওয়া হয়। কিন্তু পুরস্কারটি প্রত্যাশিত হিসাবে দ্রুত আসে না এবং ডোপামিন ড্রপ হতে শুরু করে। অবশেষে, যখন পুরস্কারটি আপনার প্রত্যাশার চেয়ে একটু পরে আসে, তখন ডোপামিন আবার বেড়ে যায়। মস্তিষ্ক যেন বলছে, "দেখ! আমি জানতাম আমি ঠিক ছিলাম। পরের বার এই ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে ভুলবেন না।"

আপনার মস্তিষ্কে তাদের পছন্দ করার চেয়ে পুরস্কার চাওয়ার জন্য অনেক বেশি নিউরাল সার্কিট্রি বরাদ্দ রয়েছে। মস্তিষ্কের অনাকাঙ্ক্ষিত কেন্দ্রগুলি বড়: মস্তিষ্কের স্টেম, নিউক্লিয়াস অ্যাকম্বেন্স, ভেন্ট্রাল টেগমেন্টাল এলাকা, ডোরসাল স্ট্রাইটাম, অ্যামিগডালা এবং প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্সের কিছু অংশ। তুলনা করে, মস্তিষ্কের পছন্দের কেন্দ্রগুলি অনেক ছোট। এগুলিকে প্রায়শই "হেডোনিক হট স্পট" হিসেবে উল্লেখ করা হয় এবং মস্তিষ্ক জুড়ে ক্ষুদ্র দ্বীপের মতো বিতরণ করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, গবেষকরা দেখেছেন যে ১০০ শতাংশ নিউক্লিয়াস অ্যাকম্বেনস চাওয়ার সময় সক্রিয় হয়। এদিকে, লাইকের সময় মাত্র ১০ শতাংশ কাঠামো সক্রিয় থাকে।

এটি সত্য যে, মস্তিষ্ক লালসা এবং আকাঙ্ক্ষার জন্য দায়ী অঞ্চলগুলিতে এত মূল্যবান স্থান বরাদ্দ করে এই প্রক্রিয়াগুলি যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তার আরও প্রমাণ দেয়। ইচ্ছা হলো ইঞ্জিন যা আচরণকে চালিত করে। প্রতিটি পদক্ষেপ নেওয়া হয় এর পূর্বে থাকা প্রত্যাশার কারণে। এটি তৃষ্ণা যা প্রতিক্রিয়ার দিকে পরিচালিত করে।

এই অন্তর্দৃষ্টিগুলি আচরণ পরিবর্তনের ২য় আইনের গুরুত্ব প্রকাশ করে। আমাদের অভ্যাসকে আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে। কারণ এটি একটি পুরস্কৃত অভিজ্ঞতার প্রত্যাশা, যা আমাদের প্রথম স্থানে কাজ করতে অনুপ্রাণিত করে। এখানেই টেম্পটেশন বান্ডলিং নামে পরিচিত একটি কৌশল কার্যকর হয়।

আপনার অভ্যাসগুলিকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে টেম্পটেশন বান্ডলিং কীভাবে ব্যবহার করবেন

আয়ারল্যান্ডের ডাবলিনের ইলেক্ট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং-এর ছাত্র রোনান বাইর্ন নেটফ্লিক্স দেখতে উপভোগ করেছেন। কিন্তু তিনি এটাও জানতেন যে, তার চেয়ে বেশি বার ব্যায়াম করা উচিত। ব্যবহার করার জন্য তার প্রকৌশল দক্ষতা রেখে, বাইর্ন তার স্থির বাইক হ্যাক করে তার ল্যাপটপ এবং টেলিভিশনের সাথে সংযুক্ত করে। তারপরে তিনি একটি কম্পিউটার প্রোগ্রাম লিখেছিলেন, যা নেটফ্লিক্সকে কেবলমাত্র একটি নির্দিষ্ট

BDeBooks.Com

গতিতে সাইকেল চালানোর অনুমতি দেবে। যদি সে খুব বেশি সময় ধরে গতি কমিয়ে দেয়, তবে সে যে শো দেখছিল তা থামবে যতক্ষণ না সে আবার পেডেল চালানো শুরু করে। তিনি, একজন ভক্তের কথায়, "একবারে এক নেটফ্লিক্সের স্থূলতা দূর করে।"

তিনি তার ব্যায়ামের অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করার জন্য প্রলোভন বান্ডলিং নিযুক্ত করেছিলেন। টেম্পটেশন বান্ডলিং কাজ করে এমন একটি অ্যাকশনকে লিঙ্ক করে, যা আপনি করতে চান এমন একটি অ্যাকশনের সাথে যা আপনাকে করতে হবে। বাইর্নের ক্ষেত্রে, তিনি তার স্থির বাইক চালানোর সাথে নেটফ্লিক্স (যে জিনিসটি তিনি করতে চেয়েছিলেন) দেখেছিলেন (যে জিনিসটি তার করা দরকার)।

ব্যবসা প্রলোভন bundling এ মাস্টার উদাহরণস্বরূপ, যখন আমেরিকান ব্রডকাস্টিং কোম্পানি, যেটি ABC নামে বেশি পরিচিত, ২০১৪-২০১৫ মৌসুমের জন্য তার বৃহস্পতিবার-রাত্রির টেলিভিশন লাইনআপ চালু করে, তখন তারা প্রলোভন বান্ডলিংকে ব্যাপক হারে প্রচার করে।

প্রতি বৃহস্পতিবার, সংস্থাটি চিত্রনাট্যকার শোন্ডা রাইমস- গ্রেস অ্যানাটমি, স্ক্যান্ডাল এবং হাউ টু গেট অ্যাওয়ে উইথ মার্ডার দ্বারা নির্মিত তিনটি শো সম্প্রচার করবে। তারা এটিকে "ABC-তে TGIT" (TGIT থ্যাঙ্ক গড ইজ বৃহস্পতিবার)। শো প্রচার করার পাশাপাশি, ABC দর্শকদের পপকর্ন তৈরি করতে, রেড ওয়াইন পান করতে এবং সন্ধ্যা উপভোগ করতে উৎসাহিত করেছিল।

এবিসি-এর শিডিউলিং-এর প্রধান অ্যান্ড্রু কুবিটজ, প্রচারণার পিছনে ধারণাটি বর্ণনা করেছেন, "আমরা বৃহস্পতিবার রাতকে দর্শকের সুযোগ হিসেবে দেখি, যে দম্পতি বা মহিলারা একা বসে থাকতে চান এবং পালাতে চান এবং মজা করতে চান এবং তাদের রেড ওয়াইন পান করেন। কিছু পপকর্ন।" এই কৌশলটির উজ্জ্বলতা হলো যে ABC তাদের দর্শকদের যে কাজটি করতে হবে (তাদের শো দেখতে) তাদের দর্শকরা ইতোমধ্যেই করতে চেয়েছিলেন এমন কার্যকলাপের সাথে যুক্ত করছে (বিশ্রাম নিন, ওয়াইন পান করুন এবং পপকর্ন খান)।

সময়ের সাথে সাথে, লোকেরা স্বাচ্ছন্দ্য এবং বিনোদন বোধের সাথে ABC দেখার সাথে সংযুক্ত হতে শুরু করে। আপনি যদি প্রতি বৃহস্পতিবার রাত ৮ টায় রেড ওয়াইন পান করেন এবং পপকর্ন খান, তবে অবশেষে "বৃহস্পতিবার রাত ৮ টায়" অর্থ শিথিলকরণ এবং বিনোদন। পুরস্কারটি ক্যুটির সাথে যুক্ত হয় এবং টেলিভিশন চালু করার অভ্যাস আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে।

আপনি যদি একই সময়ে আপনার প্রিয় জিনিসগুলির মধ্যে একটি করতে পান তবে আপনি একটি আচরণকে আকর্ষণীয় খুঁজে পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। সম্ভবত আপনি সর্বশেষ সেলিব্রিটি গসিপ সম্পর্কে শুনতে চান, তবে আপনাকে আকারে আসতে হবে। প্রলোভন বান্ডলিং ব্যবহার করে, আপনি শুধুমাত্র ট্যাবলয়েড পড়তে পারেন এবং জিমে রিয়েলিটি শো দেখতে পারেন। হয়তো আপনি একটি পেডিকিউর পেতে চান। কিন্তু আপনাকে আপনার ইমেল ইনবক্স পরিষ্কার করতে হবে। সমাধান: অতিরিক্ত কাজের ইমেল প্রক্রিয়া করার সময় শুধুমাত্র একটি পেডিকিউর পান।

BDeBooks.Com

টেম্পটেশন বান্ডলিং হলো একটি মনোবিজ্ঞান তত্ত্ব প্রয়োগ করার একটি উপায় যা প্রিম্যাকের নীতি হিসাবে পরিচিত। অধ্যাপক ডেভিড প্রিম্যাকের কাজের নামানুসারে, নীতিটি বলে যে, "আরও সম্ভাব্য আচরণগুলি কম সম্ভাব্য আচরণগুলিকে শক্তিশালী করবে।" অন্য কথায়, এমনকি যদি আপনি সত্যিই অতিরিক্ত কাজের ইমেলগুলি প্রক্রিয়া করতে না চান, তবে আপনি এটি করার জন্য শর্তযুক্ত হয়ে উঠবেন যদি এর অর্থ আপনি এমন কিছু করতে পারেন, যা আপনি সত্যিই পথে করতে চান।

এমনকি আপনি আপনার আচরণকে গাইড করার জন্য নিয়মের একটি সেট তৈরি করতে অধ্যায় ৫ এ আলোচনা করা অভ্যাস স্ট্যাকিং কৌশলটির সাথে প্রলোভন বান্ডলিংকে একত্রিত করতে পারেন।

অভ্যাস স্ট্যাকিং + টেম্পটেশন বান্ডলিং সূত্র হল

১. [বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [অভ্যাস আমার প্রয়োজন] করব।
২. [অভ্যাস আমার প্রয়োজন] পরে, আমি [অভ্যাস আমি চাই] করব।

আপনি যদি খবরটি পড়তে চান তবে আপনাকে আরও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে হবে:

১. আমি আমার সকালের কফি পাওয়ার পরে আমি একটি জিনিস বলব যা গতকাল (প্রয়োজন) হয়েছিল তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ।
২. আমি একটি জিনিস বলার পরে আমি কৃতজ্ঞ, আমি খবর পড়ব (চাই)।

আপনি যদি খেলা দেখতে চান তবে আপনাকে বিক্রয় কল করতে হবে:

১. আমি আমার মধ্যাহ্নভোজের বিরতি থেকে ফিরে আসার পরে আমি তিনজন সম্ভাব্য ক্লায়েন্টকে (প্রয়োজন) কল করব।
২. আমি তিনটি সম্ভাব্য ক্লায়েন্টকে কল করার পরে, আমি ইএসপিএন (চাই) পরীক্ষা করব।

আপনি যদি ফেসবুক চেক করতে চান তবে আপনাকে আরও ব্যায়াম করতে হবে:

১. আমি আমার ফোন বের করার পর, আমি দশ বারপিস করব (প্রয়োজন)।
২. আমি দশ বারপিস করার পর, আমি ফেসবুক চেক করব (চাই)।

আশা করা যায় যে, শেষ পর্যন্ত আপনি তিনজন ক্লায়েন্টকে কল করার বা দশটি বারপি করার অপেক্ষায় থাকবেন। কারণ এর অর্থ হলো আপনি সর্বশেষ খেলাধুলার খবর পড়তে বা ফেসবুক চেক করতে পারবেন। আপনার যা করতে হবে তা করার অর্থ আপনি যা করতে চান তা করতে পারেন।

আমরা অতিপ্রাকৃতিক উদ্দীপনা নিয়ে আলোচনা করে এই অধ্যায়টি শুরু করেছি, যা বাস্তবতার উচ্চতর সংস্করণ, যা আমাদের পদক্ষেপ নেওয়ার ইচ্ছা বাড়ায়। টেম্পটেশন বান্ডলিং হলো যেকোনো অভ্যাসের একটি উচ্চতর সংস্করণ তৈরি করার একটি উপায় যা আপনি ইতোমধ্যে ই চান এমন কিছুর সাথে সংযুক্ত করে। সত্যিই

BDeBooks.Com

একটি অপ্রতিরোধ্য অভ্যাস ইঞ্জিনিয়ারিং একটি কঠিন কাজ, কিন্তু এই সহজ কৌশল হতে পারে

এটি অন্যথায় হতে হবে প্রায় কোনো অভ্যাস আরো আকর্ষণীয় করতে নিযুক্ত করা হয়.

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ২য় আইন এটি আকর্ষণীয় করে তোলে।

একটি সুযোগ যত বেশি আকর্ষণীয়, অভ্যাস গঠনের সম্ভাবনা তত বেশি।

অভ্যাস হলো একটি ডোপামিন-চালিত প্রতিক্রিয়া লুপ। যখন ডোপামিন বেড়ে যায়, তখন আমাদের কাজ করার অনুপ্রেরণা হয়।

এটি একটি পুরস্কারের প্রত্যাশা - এটির পূর্ণতা নয় - যা আমাদের পদক্ষেপ নিতে বাধ্য করে। প্রত্যাশা যত বেশি, ডোপামিন স্পাইক তত বেশি।

টেম্পটেশন বান্ডলিং হলো আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করার এক উপায়। কৌশলটি হলো একটি অ্যাকশনকে পেয়ার করা, যা আপনি করতে চান এমন একটি অ্যাকশনের সাথে, যা করতে হবে।

আপনার অভ্যাস গঠনে পরিবার এবং বন্ধুদের ভূমিকা

১৯৬৫ সালে, লাসজলো পোলজার নামে একজন হাঙ্গেরিয়ান ব্যক্তি ক্লারা নামে এক মহিলাকে অদ্ভুত চিঠির একটি সিরিজ লিখেছিলেন।

লাসজলো কঠোর পরিশ্রমে দৃঢ় বিশ্বাসী ছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, এটিই তিনি বিশ্বাস করেছিলেন: তিনি সহজাত প্রতিভার ধারণাটিকে পুরোপুরি প্রত্যাখ্যান করেছিলেন। তিনি দাবি করেন, সুচিন্তিত অনুশীলন এবং ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে একজন শিশু যে কোনো ক্ষেত্রে প্রতিভাবান হয়ে উঠতে পারে। তাঁর মন্ত্র ছিল "একজন প্রতিভা জন্মগ্রহণ করে না, তবে শিক্ষিত এবং প্রশিক্ষিত হয়।"

লাসজলো এই ধারণাটি এতটাই দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেছিলেন যে, তিনি তার নিজের সন্তানদের সাথে এটি পরীক্ষা করতে চেয়েছিলেন - এবং তিনি ক্লারাকে লিখছিলেন। কারণ তার "বোর্ডে ঝাঁপ দিতে ইচ্ছুক একজন স্ত্রীর প্রয়োজন ছিল।" ক্লারা একজন শিক্ষিকা ছিলেন এবং যদিও তিনি লাজলোর মতো অটল ছিলেন না, তবুও তিনি বিশ্বাস করতেন যে, সঠিক নির্দেশনা দিয়ে যে কেউ তাদের দক্ষতাকে এগিয়ে নিতে পারে।

লাসজলো সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে, দাবা হবে পরীক্ষার জন্য উপযুক্ত ক্ষেত্র, এবং তিনি তার সন্তানদেরকে দাবার প্রতিভাবান হওয়ার জন্য বড় করার একটি পরিকল্পনা তৈরি করেছিলেন। বাচ্চারা হোম-স্কুলেল হবে, সেই সময়ে হাঙ্গেরিতে একটি বিরল ঘটনা। দাবার বই আর বিখ্যাত দাবা খেলোয়াড়দের ছবি দিয়ে ঘর ভরে যাবে। শিশুরা

BDeBooks.Com

ক্রমাগত একে অপরের বিরুদ্ধে খেলবে এবং তারা খুঁজে পাওয়া সেরা টুর্নামেন্টে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে। পরিবার শিশুদের মুখোমুখি হওয়া প্রতিটি প্রতিযোগীর টুর্নামেন্টের ইতিহাসের একটি সূক্ষ্ম ফাইল সিস্টেম রাখবে। তাদের জীবন দাবাতে নিবেদিত হবে।

লাসজলো সফলভাবে ক্লারার সাথে দেখা করে এবং কয়েক বছরের মধ্যে, পোলগাররা তিনটি অল্পবয়সী মেয়ের পিতামাতা হয়: সুসান, সোফিয়া এবং জুডিট।

সুসান সবচেয়ে বয়স্ক, যখন সে চার বছর বয়সে দাবা খেলা শুরু করেছিল।

ছয় মাসের মধ্যে তিনি প্রাপ্তবয়স্কদের পরাজিত করেছিলেন।

মধ্যম সন্তান সোফিয়া আরও ভালো করেছে। চৌদ্দ বছর নাগাদ, তিনি একজন বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন হয়েছিলেন এবং কয়েক বছর পরে তিনি একজন গ্র্যান্ডমাস্টার হয়েছিলেন।

সর্বকনিষ্ঠ জুডিত ছিলেন সবার সেরা। পাঁচ বছর বয়সে সে তার বাবাকে মারতে পারে। বারো বছর বয়সে, তিনি ছিলেন বিশ্বের শীর্ষ একশত দাবা খেলোয়াড়ের তালিকাভুক্ত সর্বকনিষ্ঠ খেলোয়াড়। পনের বছর চার মাস বয়সে, তিনি সর্বকালের সর্বকনিষ্ঠ গ্র্যান্ডমাস্টার হয়ে ওঠেন- আগের রেকর্ডধারী ববি ফিশারের চেয়ে ছোট। সাতাশ বছর ধরে, তিনি ছিলেন বিশ্বের এক নম্বর মহিলা দাবা খেলোয়াড়।

অন্তত বলতে গেলে, পোলগার বোনদের শৈশব ছিল অস্বাভাবিক এবং তবুও, যদি আপনি তাদের এটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেন, তারা দাবি করে যে, তাদের জীবনধারা আকর্ষণীয়, এমনকি উপভোগ্য ছিল। সাক্ষাৎকারে, বোনেরা তাদের শৈশবকে বিরক্তিকর নয় বরং বিনোদনমূলক বলে কথা বলে। তারা দাবা খেলতে পছন্দ করত। তারা এটা যথেষ্ট পেতে পারে না। একবার, লাসজলো মাঝরাতে সোফিয়াকে বাথরুমে দাবা খেলতে দেখেছিলেন। তাকে আবার ঘুমাতে উৎসাহিত করে তিনি বললেন, "সোফিয়া, টুকরোগুলো একা রেখে দাও!" যার উত্তরে সে বলল, "বাবা, ওরা আমাকে একা ছাড়বে না!"

পোলগার বোনেরা এমন এক সংস্কৃতিতে বেড়ে উঠেছিল যেটা দাবাকে প্রাধান্য দিয়েছিল। এর জন্য তাদের প্রশংসা করেছিল, পুরস্কৃত করেছিল। তাদের জগতে দাবা নিয়ে একটা আবেশ ছিল, স্বাভাবিক এবং আমরা দেখতে পাচ্ছি, আপনার সংস্কৃতিতে যে অভ্যাসগুলি স্বাভাবিক তা হলো সবচেয়ে আকর্ষণীয় আচরণগুলির মধ্যে যা আপনি পাবেন।

সামাজিক নিয়মের প্রলোভনসঙ্কুল টান

মানুষ হলো পাল পশু। আমরা মাপসই করতে চাই, অন্যদের সাথে বন্ধন করতে চাই এবং আমাদের সহকর্মীদের সম্মান ও অনুমোদন পেতে চাই। এই ধরনের প্রবণতা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য অপরিহার্য। আমাদের বিবর্তনীয় ইতিহাসের বেশিরভাগের জন্য, আমাদের পূর্বপুরুষরা উপজাতিতে বসবাস করতেন। উপজাতি থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া-বা আরও খারাপ, বহিষ্কার করা ছিল-মৃত্যুদণ্ড। "একা নেকড়ে মারা যায়, কিন্তু প্যাকটি বেঁচে থাকে।"

BDeBooks.Com

ইতোমধ্যে, যারা সহযোগিতা করেছে এবং অন্যদের সাথে বন্ধন করেছে তারা বর্ধিত নিরাপত্তা, মিলনের সুযোগ এবং সম্পদের অ্যাক্সেস উপভোগ করেছে। চার্লস ডারউইন যেমন উল্লেখ করেছেন, "মানবজাতির দীর্ঘ ইতিহাসে, যারা সবচেয়ে কার্যকরভাবে সহযোগিতা করতো এবং উন্নতি করতে শিখেছে তারাই বিজয়ী হয়েছে।" ফলস্বরূপ, মানুষের গভীরতম আকাঙ্ক্ষাগুলির মধ্যে একটি হলো অন্তর্গত হওয়া এবং এই প্রাচীন পছন্দ আমাদের আধুনিক আচরণের উপর একটি শক্তিশালী প্রভাব ফেলে।

আমরা আমাদের প্রথম দিকের অভ্যাসগুলি বেছে নিই না, আমরা তাদের অনুকরণ করি। আমরা আমাদের বন্ধু এবং পরিবার, আমাদের গির্জা বা স্কুলের, আমাদের স্থানীয় সম্প্রদায় এবং বৃহত্তর সমাজ দ্বারা হস্তান্তরিত স্ক্রিপ্ট অনুসরণ করি। এই সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠীগুলির প্রতিটি তার নিজস্ব প্রত্যাশা এবং মান নিয়ে আসে। কখন বিয়ে করতে হবে, কতগুলি সন্তান হবে, কোন ছুটির দিনগুলি উদযাপন করতে হবে, আপনার সন্তানের জন্মদিনের পার্টিতে কত টাকা ব্যয় করতে হবে। বিভিন্ন উপায়ে, এই সামাজিক নিয়মগুলি হলো অদৃশ্য নিয়ম যা প্রতিদিন আপনার আচরণকে নির্দেশ করে। আপনি সর্বদা তাদের মনে রাখবেন, এমনকি যদি তারা আপনার মনের শীর্ষে না থাকে। প্রায়শই, আপনি চিন্তা না করে, প্রশ্ন না করে এবং কখনও কখনও মনে না রেখে আপনার সংস্কৃতির অভ্যাস অনুসরণ করেন। যেমন ফরাসি দার্শনিক মিশেল দে মন্টেইগনে লিখেছেন, "সমাজে জীবনের রীতিনীতি এবং অনুশীলনগুলি আমাদের সাথে ঘোরাফেরা করে।"

বেশিরভাগ সময়, দলের সাথে যাওয়াকে বোঝা মনে হয় না। প্রত্যেকেই অন্তর্গত হতে চায়। আপনি যদি এমন একটি পরিবারে বড় হন যে আপনার দাবা দক্ষতার জন্য প্রশংসা করে, তাহলে দাবা খেলা একটি খুব আকর্ষণীয় জিনিস বলে মনে হবে। আপনি যদি এমন একটি চাকরিতে কাজ করেন যেখানে সবাই দামি স্যুট পরেন, তাহলে আপনি একটিতেও করতে আগ্রহী হবেন। যদি আপনার সমস্ত বন্ধুরা একটি অভ্যন্তরীণ রসিকতা ভাগ করে বা একটি নতুন বাক্যাংশ ব্যবহার করে তবে আপনিও এটি করতে চাইবেন, যাতে তারা জানে যে আপনি "এটি পেয়েছেন।" আচরণগুলি আকর্ষণীয় হয় যখন তারা আমাদের ফিট হতে সাহায্য করে। •

আমরা বিশেষ করে তিনটি দলের অভ্যাস অনুকরণ করি:

১. বন্ধ
২. অনেক
৩. শক্তিশালী

প্রতিটি গোষ্ঠী আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় আইনটি ব্যবহার করার এবং আমাদের অভ্যাসগুলিকে আরও আকর্ষণীয় করার সুযোগ দেয়।

১. বন্ধ অনুকরণ

নৈকট্য আমাদের আচরণের উপর একটি শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। এটি ভৌত পরিবেশের ক্ষেত্রে সত্য, যেমনটি আমরা ৬ষ্ঠ অধ্যায়ে আলোচনা করেছি, তবে এটি সামাজিক পরিবেশের ক্ষেত্রেও সত্য।

BDeBooks.Com

আমরা আমাদের চারপাশের মানুষের কাছ থেকে অভ্যাস বাছাই করি। আমাদের পিতামাতারা যেভাবে তর্ক পরিচালনা করে, আমাদের সহকর্মীরা যেভাবে একে অপরের সাথে ফ্লার্ট করে আমরা তা অনুলিপি করি।

আমাদের সহকর্মীরা সেভাবে ফলাফল পান। যখন আপনার বন্ধুরা ধূমপান করে, আপনিও এটি ব্যবহার করে দেখেন। যখন আপনার স্ত্রীর বিছানায় যাওয়ার আগে দরজা লক করা আছে কিনা তা দুবার চেক করার অভ্যাস থাকে , আপনিও তা তুলে নেন।

আমি দেখতে পাই যে, আমি প্রায়শই আমার চারপাশের লোকদের আচরণ অনুকরণ করি না বুঝেই। কথোপকথনে, আমি স্বয়ংক্রিয়ভাবে অন্য ব্যক্তির শরীরের ভঙ্গি অনুমান করব। কলেজে, আমি আমার রুমমেটদের মতো কথা বলতে লাগলাম। অন্যান্য দেশে ভ্রমণ করার সময়, আমি নিজেকে থামানোর জন্য মনে করিয়ে দেওয়া সত্ত্বেও অবচেতনভাবে স্থানীয় উচ্চারণটি অনুকরণ করি।

একটি সাধারণ নিয়ম হিসেবে, আমরা কারোর যত কাছে থাকি, তার কিছু অভ্যাস অনুকরণ করার সম্ভাবনা তত বেশি। একটি যুগান্তকারী গবেষণায় বারো হাজার লোককে বত্রিশ বছর ধরে ট্র্যাক করা হয়েছে এবং দেখা গেছে যে "একজন ব্যক্তির স্থূল হওয়ার সম্ভাবনা ৫৭ শতাংশ বেড়েছে যদি তার কোনো বন্ধু মোটা হয়ে যায়।" এটি অন্যান্য ভাবে কাজ করে. অন্য একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, যদি সম্পর্কের একজন ব্যক্তির ওজন হ্রাস পায়, তবে অন্য অংশীদারও প্রায় এক তৃতীয়াংশ সময় হ্রাস পাবে। আমাদের বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবার এক ধরনের অদৃশ্য সহকর্মী চাপ সরবরাহ করে যা আমাদের তাদের দিকে টানে।

অবশ্যই, আপনি খারাপ প্রভাব দ্বারা পরিবেষ্টিত হলেই সহকর্মীর চাপ খারাপ। যখন মহাকাশচারী মাইক ম্যাসিমিনো এমআইটিতে স্নাতক ছাত্র ছিলেন, তখন তিনি একটি ছোট রোবোটিক্স ক্লাস নেন। ক্লাসের দশ জনের মধ্যে চারজন মহাকাশচারী হয়েছেন। যদি আপনার লক্ষ্য এটিকে মহাকাশে তৈরি করা হয়, তাহলে সেই ঘরটি ছিল সেরা সংস্কৃতি সম্পর্কে যা আপনি চাইতে পারেন। একইভাবে, একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, এগারো বা বারো বছর বয়সে আপনার সেরা বন্ধুর আইকিউ যত বেশি হবে, বুদ্ধিমত্তার স্বাভাবিক মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার পরেও পনের বছর বয়সে আপনার আইকিউ তত বেশি হবে। আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের গুণাবলি এবং অনুশীলনগুলিকে ভিজিয়ে রাখি।

আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনি করতে পারেন এমন সবচেয়ে কার্যকরী জিনিসগুলির মধ্যে একটি হলো– এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগদান করা যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণ হলো স্বাভাবিক আচরণ। নতুন অভ্যাসগুলি অর্জনযোগ্য বলে মনে হয় যখন আপনি অন্যরা প্রতিদিন সেগুলি করতে দেখেন। আপনি যদি ফিট লোকেদের দ্বারা বেষ্টিত হন, তাহলে আপনি কাজ করাকে একটি সাধারণ অভ্যাস হিসাবে বিবেচনা করার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যদি জ্যাজ প্রেমীদের দ্বারা বেষ্টিত হন, তাহলে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন যে, প্রতিদিন জ্যাজ খেলা যুক্তিসঙ্গত। আপনার সংস্কৃতি যা "স্বাভাবিক" তার জন্য আপনার প্রত্যাশা নির্ধারণ করে। নিজেকে এমন

BDeBooks.Com

লোকেদের সাথে ঘিরে রাখুন যাদের অভ্যাস আছে, যা আপনি নিজেকে পেতে চান। তোমরা একসাথে উঠবে।

আপনার অভ্যাসগুলিকে আরও আকর্ষণীয় করতে, আপনি এই কৌশলটিকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিতে পারেন।

এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগ দিন যেখানে (১) আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) আপনার ইতোমধ্যেই গ্রুপের সাথে কিছু মিল রয়েছে। স্টিভ ই কাম্ব, নিউইয়র্ক সিটির একজন উদ্যোক্তা, নের্ড ফিটনেস নামে একটি কোম্পানি চালান, যেটি "নার্ড, মিসফিট এবং মিউট্যান্টদের ওজন কমাতে, শক্তিশালী হতে এবং সুস্থ হতে সাহায্য করে।" তার ক্লায়েন্টদের মধ্যে ভিডিও গেম প্রেমী, মুভি ফ্যানাটিক এবং গড় জোস রয়েছে যারা আকৃতি পেতে চায়। অনেক লোক প্রথমবার জিমে যাওয়ার সময় বা তাদের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার চেষ্টা করার সময় বাইরের বোধ করেন, কিন্তু আপনি যদি ইতোমধ্যেই কোনোভাবে গ্রুপের অন্যান্য সদস্যদের মতো হয়ে থাকেন- বলুন, স্টার ওয়ার্স -এর প্রতি আপনার পারস্পরিক ভালোবাসা পরিবর্তন আরও হয়ে যায় আবেদনময়ী কারণ এটি এমন কিছু মনে হয় যা আপনার মতো লোকেরা ইতোমধ্যে করে ফেলেছে।

উপজাতির অন্তর্গত হওয়ার চেয়ে ভালো কিছু অনুপ্রেরণা বজায় রাখে না। এটি একটি ব্যক্তিগত অনুসন্ধানকে ভাগ করা একটিতে রূপান্তরিত করে, আগে, আপনি আপনার নিজের উপর ছিলেন আপনার পরিচয় একক ছিল, আপনি একজন পাঠক। আপনি একজন সঙ্গীতজ্ঞ। আপনি একজন ক্রীড়াবিদ। আপনি যখন একটি বই ক্লাব বা একটি ব্যান্ড বা একটি যোগদান সাইক্লিং গ্রুপ, আপনার পরিচয় আপনার চারপাশের লোকদের সাথে সংযুক্ত হয়ে যায়। বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন আর একটি ব্যক্তিগত সাধনা নয়। আমরা পাঠক। আমরা সঙ্গীতজ্ঞ। আমরা সাইক্লিস্ট। শুরু হয় ভাগাভাগি পরিচয় আপনার ব্যক্তিগত পরিচয়কে শক্তিশালী করুন। এই কারণেই একটি লক্ষ্য অর্জনের পরে একটি গ্রুপের অংশে থাকা আপনার অভ্যাস বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি বন্ধুত্ব এবং সম্প্রদায়, যা একটি নতুন পরিচয় এম্বেড করে এবং দীর্ঘমেয়াদে চলতে সহায়তা করে।

২. অনেকের অনুকরণ করা

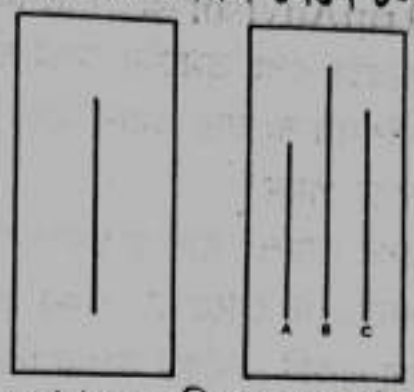
১৯৫০-এর দশকে, মনোবিজ্ঞানী সলোমন অ্যাশ বেশ কয়েকটি পরীক্ষা পরিচালনা করেছিলেন, যা এখন প্রতি বছর আভারগ্র্যাডের সৈন্যদের শেখানো হয়। প্রতিটি পরীক্ষা শুরু করার জন্য, বিষয়টি অপরিচিতদের একটি গ্রুপের সাথে ঘরে প্রবেশ করেছিল। তাদের অজানা, অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা ছিলেন গবেষক দ্বারা রোপিত অভিনেতা এবং নির্দিষ্ট প্রশ্নের স্ক্রিপ্টযুক্ত উত্তর দেওয়ার জন্য নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল।

দলটিকে একটি লাইনসহ একটি কার্ড দেখানো হবে এবং তারপরে লাইনগুলির একটি সিরিজসহ একটি দ্বিতীয় কার্ড দেখানো হবে। প্রতিটি ব্যক্তিকে দ্বিতীয় কার্ডের লাইনটি নির্বাচন করতে বলা হয়েছিল, যা প্রথম কার্ডের লাইনের মতো দৈর্ঘ্যে ছিল।

BDeBooks.Com

এটি একটি খুব সহজ কাজ ছিল। এখানে পরীক্ষায় ব্যবহৃত দুটি কার্ডের একটি উদাহরণ রয়েছে:

সামাজিক নিয়ম মেনে চলা



চিত্র ১০: এটি সলোমন অ্যাশ তার বিখ্যাত সামাজিক সামঞ্জস্য পরীক্ষায় ব্যবহৃত দুটি কার্ডের একটি উপস্থাপনা। প্রথম কার্ডে (বাম) লাইনের দৈর্ঘ্য স্পষ্টতই লাইন ঈ-এর মতোই। কিন্তু যখন অভিনেতাদের একটি দল দাবি করেছিল যে, এটি একটি ভিন্ন দৈর্ঘ্য ছিল তখন গবেষণার বিষয়গুলি প্রায়শই তাদের মন পরিবর্তন করে এবং তাদের নিজেদেরকে বিশ্বাস করার পরিবর্তে ভিড়ের সাথে যায়। চোখ পরীক্ষা সবসময় একই শুরু হয়। প্রথমত, কিছু সহজ ট্রায়াল হবে যেখানে সবাই সঠিক লাইনে একমত হবে। কয়েক রাউন্ডের পরে, অংশগ্রহণকারীদের একটি পরীক্ষা দেখানো হয়েছিল, যা আগেরগুলির মতোই স্পষ্ট ছিল। রুমের অভিনেতারা ইচ্ছাকৃতভাবে ভুল উত্তর নির্বাচন করবে। উদাহরণস্বরূপ, তারা চিত্র ১০-এ দেখানো তুলনার জন্য "অ" প্রতিক্রিয়া জানাবে। প্রত্যেকে একমত হবে যে, লাইনগুলি একই ছিল যদিও তারা স্পষ্টভাবে আলাদা ছিল।

বিষয়, যারা ছলচাতুরি সম্পর্কে অবগত ছিল না, অবিলম্বে হতবাক হয়ে যাবে, তাদের চোখ বড় বড় হয়ে যাবে। তারা নিজেরাই নার্ভাস হয়ে হাসত। তারা অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া ডাবল-চেক করবে। একের পর এক ব্যক্তি একই ভুল প্রতিক্রিয়া প্রদান করায় তাদের আন্দোলন বাড়বে। শীঘ্রই, বিষয়টি তাদের নিজের চোখে সন্দেহ করতে শুরু করে। অবশেষে, তারা যে উত্তরটি ভুল বলে তাদের হৃদয়ে জানত তা প্রদান করেছিল।

Asch এই পরীক্ষাটি অনেকবার চালিয়েছে এবং যে কোনো ভিন্ন উপায়ে। তিনি যা আবিষ্কার করেছিলেন তা হলো অভিনেতার সংখ্যা বাড়ার সাথে সাথে বিষয়ের সাথে সামঞ্জস্যও বেড়েছে। যদি এটি শুধুমাত্র বিষয় এবং একজন অভিনেতা হয়, তাহলে ব্যক্তির পছন্দের উপর কোনো প্রভাব ছিল না। তারা শুধু অনুমান করে যে, তারা একটি ডামি সঙ্গে রুমে ছিল। দুই অভিনেতা যখন বিষয় নিয়ে ঘরে ছিলেন, তখনও তেমন প্রভাব ছিল না। কিন্তু লোকের সংখ্যা তিনজন অভিনেতা এবং চারজনে এবং আটজনে বেড়ে যাওয়ায় বিষয়টি নিজেদের দ্বিতীয়-অনুমান করার সম্ভাবনা বেশি হয়ে ওঠে। পরীক্ষার শেষে, প্রায় ৭৫ শতাংশ বিষয় গোষ্ঠীর উত্তরের সাথে একমত হয়েছিল যদিও এটি স্পষ্টতই ভুল ছিল।

BDeBooks.Com

যখনই আমরা কীভাবে কাজ করব তা নিয়ে অনিশ্চিত থাকি, তখন আমরা আমাদের আচরণকে গাইড করার জন্য গ্রুপের দিকে তাকাই। আমরা ক্রমাগত আমাদের পরিবেশ স্ক্যান করছি এবং ভাবছি, "বাকি সবাই কি করছে?" আমরা Amazon বা Yelp বা TripAdvisor-এ পর্যালোচনাগুলি পরীক্ষা করি কারণ আমরা "সেরা" কেনাকাটা, খাওয়া এবং ভ্রমণের অভ্যাসগুলি অনুকরণ করতে চাই। এটি সাধারণত একটি স্মার্ট কৌশল। সংখ্যায় প্রমাণ আছে।

কিন্তু একটি খারাপ দিক হতে পারে।

উপজাতির স্বাভাবিক আচরণ প্রায়শই ব্যক্তির পছন্দসই আচরণকে অতিক্রম করে। উদাহরণস্বরূপ, একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, যখন একটি শিম্পাঞ্জি একটি গ্রুপের সদস্য হিসাবে বাদাম ফাটানোর একটি কার্যকর উপায় শিখে এবং তারপরে একটি কম কার্যকর কৌশল ব্যবহার করে এমন একটি নতুন গ্রুপে স্যুইচ করে, তখন এটি শুধুমাত্র মিশ্রিত করার জন্য উচ্চতর বাদাম ফাটানোর পদ্ধতি ব্যবহার করা এড়িয়ে যাবে। বাকি শিম্পাঞ্জিদের সাথে।

মানুষ একই রকম। গ্রুপের নিয়ম মেনে চলার জন্য প্রচণ্ড অভ্যন্তরীণ চাপ রয়েছে। গৃহীত হওয়ার পুরস্কারটি প্রায়শই একটি যুক্তিতে জয়ী হওয়ার, স্মার্ট দেখায় বা সত্য সন্ধান করার পুরস্কারের চেয়ে বেশি। বেশিরভাগ দিন, আমরা নিজেরাই সঠিক হওয়ার চেয়ে ভিড়ের সাথে ভুল হতে চাই।

মানুষের মন জানে কিভাবে অন্যদের সাথে চলতে হয়। এটা অন্যদের সাথে পেতে চায়। এটি আমাদের প্রাকৃতিক মোড। আপনি এটিকে ওভাররাইড করতে পারেন- আপনি গোষ্ঠীটিকে উপেক্ষা করতে বা অন্য লোকেরা কী ভাবেন তা যত্ন নেওয়া বন্ধ করতে, বেছে নিতে পারেন-কিন্তু এটি কাজ করে। আপনার সংস্কৃতির সদস্যদের বিরুদ্ধে দৌড়ানোর জন্য অতিরিক্ত প্রচেষ্টা প্রয়োজন।

যখন আপনার অভ্যাস পরিবর্তন মানে গোত্রকে চ্যালেঞ্জ করা, তখন পরিবর্তনটি আকর্ষণীয় নয়। যখন আপনার অভ্যাস পরিবর্তন মানে উপজাতির সাথে মানানসই, পরিবর্তন খুব আকর্ষণীয়।

৩. ক্ষমতাবানদের অনুকরণ করা :

মানুষ সর্বত্র ক্ষমতা, প্রতিপত্তি এবং মর্যাদা অনুসরণ করে। আমরা আমাদের জ্যাকেটগুলিতে পিন এবং মেডেলিয়ন চাই। আমরা আমাদের পদবীতে রাষ্ট্রপতি বা অংশীদার চাই। আমরা স্বীকৃত, স্বীকৃত এবং প্রশংসিত হতে চাই। এই প্রবণতা নিরর্থক মনে হতে পারে, কিন্তু সামগ্রিকভাবে, এটি একটি স্মার্ট পদক্ষেপ। ঐতিহাসিকভাবে, বৃহত্তর ক্ষমতা এবং মর্যাদাসম্পন্ন একজন ব্যক্তির আরও সম্পদের অ্যাক্সেস রয়েছে, বেঁচে থাকার বিষয়ে কম উদ্বিগ্ন এবং আরও আকর্ষণীয় সঙ্গী হিসাবে প্রমাণিত হয়।

আমরা এমন আচরণের প্রতি আকৃষ্ট হই, যা আমাদের সম্মান, অনুমোদন, প্রশংসা এবং মর্যাদা অর্জন করে। আমরা ব্যায়ামাগারে এমন একজন হতে চাই যিনি পেশী-

BDeBooks.Com

আপ করতে পারেন বা সঙ্গীতশিল্পী যিনি সবচেয়ে কঠিন কর্ড অগ্রগতি বাজাতে পারেন বা সবচেয়ে দক্ষ শিশুদের সাথে পিতামাতা হতে চাই। কারণ এই জিনিসগুলি আমাদের ভিড় থেকে আলাদা করে। একবার আমরা ফিট হয়ে গেলে, আমরা আলাদা হওয়ার উপায় খুঁজতে শুরু করি।

এটি একটি কারণ আমরা অত্যন্ত কার্যকর ব্যক্তিদের অভ্যাস সম্পর্কে এত যত্নশীল। আমরা সফল ব্যক্তিদের আচরণ অনুলিপি করার চেষ্টা করি। কারণ আমরা নিজেরাই সাফল্য কামনা করি। আমাদের দৈনন্দিন অভ্যাসগুলির অনেকগুলিই আমরা প্রশংসিত লোকদের অনুকরণ করি। আপনি আপনার শিল্পের সবচেয়ে সফল সংস্থাগুলির বিপণন কৌশলগুলির প্রতিলিপি তৈরি করেন। আপনি আপনার প্রিয় বেকার থেকে একটি রেসিপি তৈরি করেন। আপনি আপনার প্রিয় লেখকের গল্প বলার কৌশল ধার করেন। আপনি আপনার বসের যোগাযোগ শৈলী অনুকরণ করেন। আমরা যারা হিংসা করি তাদের অনুকরণ করি।

উচ্চ মর্যাদার লোকেরা অন্যদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা উপভোগ করে। এবং এর মানে হলো যদি একটি আচরণ আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা পেতে পারে, আমরা এটি আকর্ষণীয় বলে মনে করি।

আমরা এমন আচরণ এড়াতেও অনুপ্রাণিত হই, যা আমাদের মর্যাদা কমিয়ে দেবে। আমরা আমাদের হেজেস ছাঁটাই করি এবং আমাদের লন কাটিং করি। কারণ আমরা আশেপাশের স্লব হতে চাই না। যখন আমাদের মা বেড়াতে আসে, আমরা ঘর পরিষ্কার করি। কারণ আমরা বিচার চাই না। আমরা ক্রমাগত ভাবছি "অন্যরা আমার সম্পর্কে কি ভাববে?" এবং উত্তরের উপর ভিত্তি করে আমাদের আচরণ পরিবর্তন করা।

পোলগার বোনেরা - এই অধ্যায়ের শুরুতে উল্লিখিত দাবা প্রডিজিগুলি - আমাদের আচরণের উপর সামাজিক প্রভাব যে শক্তিশালী এবং দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে তার প্রমাণ। বোনেরা প্রতিদিন অনেক ঘন্টা দাবা অনুশীলন করেছিল এবং কয়েক দশক ধরে এই অসাধারণ প্রচেষ্টা চালিয়ে গিয়েছিল। কিন্তু এই অভ্যাস এবং আচরণগুলি তাদের আকর্ষণ বজায় রেখেছিল, আংশিকভাবে। কারণ তারা তাদের সংস্কৃতি দ্বারা মূল্যবান ছিল। তাদের প্রশংসা থেকে অভিভাবকরা গ্র্যান্ডমাস্টার হওয়ার মতো বিভিন্ন স্ট্যাটাস মার্কার অর্জনের জন্য, তাদের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার অনেক কারণ ছিল।

অধ্যায়ের সারাংশ

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

আমরা এমন অভ্যাস গ্রহণ করার প্রবণতা রাখি যা আমাদের সংস্কৃতি দ্বারা প্রশংসিত এবং অনুমোদিত। কারণ আমাদের উপজাতির সাথে মানানসই এবং অন্তর্গত হওয়ার প্রবল ইচ্ছা রয়েছে।

আমরা তিনটি সামাজিক গোষ্ঠীর অভ্যাস অনুকরণ করার প্রবণতা রাখি: ঘনিষ্ঠ (পরিবার এবং বন্ধু), অনেক (গোত্র), এবং শক্তিশালী (যারা মর্যাদা এবং প্রতিপত্তি আছে)।

BDeBooks.Com

আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য আপনি করতে পারেন সবচেয়ে কার্যকরী জিনিসগুলির মধ্যে একটি হলো এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগদান করা যেখানে (১) আপনার পছন্দসই আচরণ হলো স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) আপনার ইতোমধ্যেই গ্রুপের সাথে কিছু মিল রয়েছে।

উপজাতির স্বাভাবিক আচরণ প্রায়শই ব্যক্তির পছন্দসই আচরণকে অতিক্রম করে। বেশিরভাগ দিন, আমরা নিজেরাই সঠিক হওয়ার চেয়ে ভিড়ের সাথে ভুল হতে চাই।

যদি একটি আচরণ আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা পেতে পারে, আমরা এটি আকর্ষণীয় বলে মনে করি।

আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলি কীভাবে সন্ধান করবেন এবং ঠিক করবেন

২০১২ সালের শেষের দিকে, আমি ইস্তাম্বুলের সবচেয়ে বিখ্যাত রাস্তা, ইস্তিকলাল ক্যাডেসি থেকে মাত্র কয়েক ব্লকের একটি পুরানো অ্যাপার্টমেন্টে বসেছিলাম। আমি মাঝখানে ছিলাম তুরস্কে চার দিনের ভ্রমণ এবং আমার গাইড মাইক কয়েক ফুট দূরে একটি জীর্ণ-শীর্ণ আর্মচেয়ারে আরাম করছিল।

মাইক সত্যিই একটি গাইড ছিল না। তিনি মেইনের একজন লোক ছিলেন যিনি পাঁচ বছর ধরে তুরস্কে বাস করছিলেন, কিন্তু আমি যখন দেশে বেড়াতে যাচ্ছিলাম তখন তিনি আমাকে চারপাশে দেখানোর প্রস্তাব দিয়েছিলেন এবং আমি তাকে নিয়েছিলাম। এই বিশেষ রাতে, আমি তার সাথে এবং তার কয়েকজন তুর্কি বন্ধুর সাথে ডিনারে আমন্ত্রিত হয়েছিলাম।

আমাদের মধ্যে সাতজন ছিলাম এবং আমিই একমাত্র ছিলাম যে কোনো সময়ে প্রতিদিন অন্তত এক প্যাকেট সিগারেট খাইনি। আমি একজন তুর্কিকে জিজ্ঞেস করলাম সে কিভাবে শুরু করল। "বন্ধুরা," সে বলল। "এটি সর্বদা আপনার বন্ধুদের সাথে শুরু হয়। একজন বন্ধু ধূমপান করে, তারপর আপনি এটি চেষ্টা করুন।"

ধূমপান ছেড়ে দিতে পেরেছিল মাইক। সেই সময়ে কয়েক বছর ধরে ধূমপানমুক্ত ছিলেন এবং তিনি শপথ করেছিলেন যে, অ্যালেন কার'স ইজি ওয়ে টু স্টপ স্মোকিং নামে একটি বইয়ের কারণে তিনি অভ্যাসটি ভেঙেছেন।

"এটি আপনাকে ধূমপানের মানসিক বোঝা থেকে মুক্ত করে," তিনি বলেছিলেন। "এটি আপনাকে বলে: 'নিজের সাথে মিথ্যা বলা বন্ধ করুন। আপনি জানেন আপনি আসলে ধূমপান করতে চান না। আপনি জানেন যে আপনি সত্যিই এটি উপভোগ করেন না।' এটি আপনাকে অনুভব করতে সাহায্য করে যে আপনি আর শিকার নন। আপনি বুঝতে শুরু করেন যে আপনার ধূমপান করার দরকার নেই।"

আমি কখনো সিগারেট ট্রাই করিনি, কিন্তু কৌতূহল বশত বইটা পরে দেখলাম। লেখক সাহায্য করার জন্য একটি আকর্ষণীয় কৌশল নিয়োগ করেছেন

ধূমপায়ীরা তাদের লালসা দূর করে। তিনি নিয়মতান্ত্রিকভাবে ধূমপানের সাথে যুক্ত প্রতিটি কিউ রিফ্রেম করেন এবং এটিকে একটি নতুন অর্থ দেন।

BDeBooks.Com

তিনি এই মত জিনিস বলেন:

• আপনি মনে করেন আপনি কিছু ছাড়ছেন, কিন্তু আপনি কিছু ছাড়ছেন না। কারণ সিগারেট আপনার জন্য কিছুই করে না।

• আপনি মনে করেন ধূমপান এমন কিছু যা আপনাকে সামাজিক হতে হবে, কিন্তু তা নয়। আপনি ধূমপান ছাড়াই সামাজিক হতে পারেন।

• আপনি মনে করেন ধূমপান মানসিক চাপ উপশম৪ করার জন্য, কিন্তু তা নয়। ধূমপান আপনার স্নায়ুকে উপশম করে না, এটি তাদের ধ্বংস করে।

বারবার, তিনি এই বাক্যাংশগুলি এবং তাদের মতো অন্যদের পুনরাবৃত্তি করেন। "এটি আপনার মনের মধ্যে পরিষ্কারভাবে পান," তিনি বলেছেন। "আপনি কিছুই হারাচ্ছেন না এবং আপনি শুধুমাত্র স্বাস্থ্য, শক্তি এবং অর্থ নয় বরং আত্মবিশ্বাস, আত্মসম্মান, স্বাধীনতা এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, আপনার ভবিষ্যত জীবনের দৈর্ঘ্য এবং গুণমানে অসাধারণ ইতিবাচক লাভ করছেন।"

আপনি বইয়ের শেষের দিকে যাওয়ার সময়, ধূমপানকে বিশ্বের সবচেয়ে হাস্যকর জিনিস বলে মনে হয় এবং যদি আপনি আর আশা না করেন যে, ধূমপান আপনার কোনো উপকার নিয়ে আসবে, তাহলে আপনার ধূমপানের কোনো কারণ নেই। এটি আচরণ পরিবর্তনের ২য় আইনের একটি বিপরীত: এটিকে আকর্ষণীয় করে তুলুন।

এখন, আমি জানি এই ধারণাটি অত্যধিক সরল মনে হতে পারে। শুধু আপনার মন পরিবর্তন করুন এবং আপনি ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন। কিন্তু এক মিনিটের জন্য আমার সাথে লেগে থাকুন।

যেখানে cravings থেকে আসা

প্রতিটি আচরণের একটি পৃষ্ঠ স্তরের লালসা এবং একটি গভীর, অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য থাকে। আমার প্রায়শই একটি আকাঙ্ক্ষা থাকে যা এরকম কিছু হয়: "আমি টাকোস খেতে চাই।" আপনি যদি আমাকে জিজ্ঞাসা করেন যে আমি কেন টাকো খেতে চাই। আমি বলব না, "কারণ আমার বেঁচে থাকার জন্য খাবার দরকার।" কিন্তু সত্য হলো, কোথাও গভীরে, আমি টাকো খেতে অনুপ্রাণিত কারণ আমাকে বেঁচে থাকার জন্য খেতে হবে। অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য হলো খাদ্য এবং জল প্রাপ্ত করা, এমনকি যদি আমার নির্দিষ্ট আকাঙ্ক্ষা টাকার জন্য হয়।

আমাদের অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলির মধ্যে রয়েছে: *

• শক্তি সঞ্চয় করে

• খাবার ও পানি পান

• প্রেম খুঁজুন এবং পুনরুৎপাদন

• অন্যদের সাথে সংযোগ এবং বন্ধন

• সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদন জিতুন

BDeBooks.Com

- অনিশ্চয়তা হ্রাস করুন
- মর্যাদা এবং প্রতিপত্তি অর্জন করুন।

একটি আকাঙ্ক্ষা একটি গভীর অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যের একটি নির্দিষ্ট প্রকাশ মাত্র। আপনার মস্তিষ্ক সিগারেট খাওয়া বা ইনস্টাগ্রাম চেক করার বা ভিডিও গেম খেলার ইচ্ছা নিয়ে বিকশিত হয়নি। গভীর স্তরে, আপনি কেবল অনিশ্চয়তা কমাতে চান এবং উদ্বেগ থেকে মুক্তি দিতে চান, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদন পেতে চান বা স্ট্যাটাস অর্জন করতে চান।

অভ্যাস গঠনকারী প্রায় যেকোনো পণ্যের দিকে তাকান এবং আপনি দেখতে পাবেন যে এটি একটি নতুন প্রেরণা তৈরি করে না, বরং মানব প্রকৃতির অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলির সাথে জড়িত।

- ভালোবাসা খুঁজুন এবং পুনরুৎপাদন করুন = টিন্ডার ব্যবহার করে
- অন্যদের সাথে সংযোগ এবং বন্ধন = ফেসবুক ব্রাউজিং
- সামাজিক স্বীকৃতি এবং অনুমোদন জিতুন = ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করা
- অনিশ্চয়তা হ্রাস করুন = গুগলে অনুসন্ধান করা
- স্থিতি এবং প্রতিপত্তি অর্জন করুন = ভিডিও গেম খেলা

আপনার অভ্যাস প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান। পুরানো vices এর নতুন সংস্করণ। মানুষের আচরণের পিছনে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য একই থাকে। ইতিহাসের সময়কালের উপর ভিত্তি করে আমরা যে নির্দিষ্ট অভ্যাসগুলি সম্পাদন করি তা আলাদা।

এখানে শক্তিশালী অংশ: একই অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য মোকাবেলার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। একজন ব্যক্তি সিগারেট খাওয়ার মাধ্যমে মানসিক চাপ কমাতে শিখতে পারে। অন্য একজন ব্যক্তি দৌড়ে যাওয়ার মাধ্যমে তাদের উদ্বেগ কমাতে শেখে। আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি আপনার মুখোমুখি হওয়া সমস্যার সমাধানের সর্বোত্তম উপায় নয়; তারা শুধুমাত্র পদ্ধতি আপনি ব্যবহার করতে শিখেছেন। একবার আপনি যে সমস্যার সমাধান করতে চান তার সাথে একটি সমাধান যুক্ত করলে, আপনি এটিতে ফিরে আসতে থাকেন।

অভ্যাস সব সমিতি সম্পর্কে : এই অ্যাসোসিয়েশনগুলি নির্ধারণ করে যে, আমরা একটি অভ্যাসের পুনরাবৃত্তির যোগ্য কিনা তা ভবিষ্যদ্বাণী করি কিনা। আমরা ১ম আইন সম্পর্কে আমাদের আলোচনায় কভার করেছি, আপনার মস্তিষ্ক ক্রমাগত শোষণ করছে

পরিবেশে তথ্য এবং লক্ষ্য করা ইঙ্গিত। প্রতিবার যখন আপনি একটি সংকেত উপলব্ধি করেন, আপনার মস্তিষ্ক একটি অনুকরণ চালায় এবং পরবর্তী মুহূর্তে কী করতে হবে সে সম্পর্কে একটি ভবিষ্যদ্বাণী করে।

কিউ: আপনি লক্ষ্য করেছেন যে চুলা গরম।

ভবিষ্যদ্বাণী: আমি এটি স্পর্শ করলে আমি পুড়ে যাব, তাই আমার এটি স্পর্শ করা এড়ানো উচিত।

কিউ: আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে ট্রাফিক লাইট সবুজ হয়ে গেছে।

BDeBooks.Com

ভবিষ্যদ্বাণী: যদি আমি গ্যাসে পা রাখি, আমি এটিকে নিরাপদে ছেদ দিয়ে তৈরি করব এবং আমার গন্তব্যের কাছাকাছি চলে যাব, তাই আমার গ্যাসে পা রাখা উচিত।

আপনি একটি সংকেত দেখতে পান, অতীত অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এটিকে শ্রেণীবদ্ধ করুন এবং উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ করুন।

এইসব একটি তাৎক্ষণিকের মধ্যে ঘটে, কিন্তু এটি আপনার অভ্যাস একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কারণ প্রতিটি কর্ম একটি ভবিষ্যদ্বাণী দ্বারা সম্পূর্ণ হয়। জীবন প্রতিক্রিয়াশীল মনে হয়, কিন্তু এটি আসলে ভবিষ্যদ্বাণীমূলক। সারাদিন ধরে, আপনি এইমাত্র যা দেখেছেন এবং অতীতে আপনার জন্য কী কাজ করেছে তা বিবেচনা করে কীভাবে কাজ করবেন সে সম্পর্কে আপনি আপনার সেরা অনুমান করছেন। আপনি অবিরাম ভবিষ্যদ্বাণী করছেন পরের মুহূর্তে কি ঘটবে।

আমাদের আচরণ এই ভবিষ্যদ্বাণীগুলির উপর ব্যাপকভাবে নির্ভরশীল। অন্যভাবে বলুন, আমাদের আচরণ আমাদের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলিকে কীভাবে ব্যাখ্যা করি তার উপর নির্ভর করে, অগত্যা ঘটনাগুলির বস্তুনিষ্ঠ বাস্তবতা নয়। দুজন মানুষ একই সিগারেটের দিকে তাকাতে পারে এবং একজন ধূমপানের তাগিদ অনুভব করে যখন অন্যজন গন্ধ দ্বারা তাড়িয়ে দেয়। একই সংকেত আপনার ভবিষ্যদ্বাণীর উপর নির্ভর করে একটি ভালো অভ্যাস বা একটি খারাপ অভ্যাস তৈরি করতে পারে। আপনার অভ্যাসের কারণ আসলে তাদের পূর্ববর্তী ভবিষ্যদ্বাণী।

এই ভবিষ্যদ্বাণীগুলি অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে, যেভাবে আমরা সাধারণত একটি আকাঙ্ক্ষাকে বর্ণনা করি- একটি অনুভূতি, একটি ইচ্ছা, একটি তাগিদ। অনুভূতি এবং আবেগগুলি আমরা যে সংকেতগুলি উপলব্ধি করি এবং আমরা যে ভবিষ্যদ্বাণীগুলি করি তা একটি সংকেতে রূপান্তরিত করে যা আমরা প্রয়োগ করতে পারি। আমরা বর্তমানে যা অনুভব করছি তা ব্যাখ্যা করতে তারা সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি এটি উপলব্ধি করুন বা না করুন, আপনি লক্ষ করছেন যে আপনি এখন কতটা গরম বা ঠান্ডা অনুভব করছেন। যদি তাপমাত্রা এক ডিগ্রি কমে যায়, আপনি সম্ভবত কিছু করতে পারবেন না। যদি তাপমাত্রা দশ ডিগ্রি কমে যায়, তবে আপনি ঠান্ডা অনুভব করবেন এবং পোশাকের অন্য স্তর পরবেন। ঠাণ্ডা বোধ ছিল এমন সংকেত যা আপনাকে কাজ করতে প্ররোচিত করেছিল। আপনি পুরো সময় ইঙ্গিতগুলি অনুধাবন করছেন, কিন্তু আপনি যখন ভবিষ্যদ্বাণী করেন যে, আপনি একটি ভিন্ন অবস্থায় ভালো থাকবেন তখনই আপনি পদক্ষেপ নেবেন।

একটি তৃষ্ণা হলো অনুভূতি যে কিছু অনুপস্থিত। এটি আপনার অভ্যন্তরীণ অবস্থাকে চাঙ্গা করার ইচ্ছা। যখন তাপমাত্রা কমে যায়, তখন আপনার শরীর বর্তমানে কী অনুধাবন করছে এবং কী সেন্সিং করতে চায় তার মধ্যে একটি ব্যবধান থাকে। আপনার বর্তমান অবস্থা এবং আপনার পছন্দসই অবস্থার মধ্যে এই ব্যবধান কাজ করার একটি কারণ প্রদান করে।

আপনি এখন কোথায় আছেন এবং ভবিষ্যতে আপনি কোথায় থাকতে চান তার মধ্যে পার্থক্য হলো আকাঙ্ক্ষা। এমনকি ক্ষুদ্রতম ক্রিয়াটিও এই মুহূর্তে আপনার চেয়ে

BDeBooks.Com

আলাদাভাবে অনুভব করার অনুপ্রেরণার সাথে যুক্ত। আপনি যখন ভোজন করেন বা আলো জ্বালান বা সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করেন, আপনি আসলেই যা চান তা আলু চিপ বা সিগারেট বা একগুচ্ছ লাইক নয়। আপনি সত্যিই কি চান অন্যরকম অনুভব করা।

আমাদের অনুভূতি এবং আবেগ আমাদের বলে যে, আমাদের বর্তমান অবস্থায় স্থির থাকতে হবে নাকি পরিবর্তন করতে হবে। তারা আমাদের সর্বোত্তম পদক্ষেপের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। নিউরোলজিস্টরা আবিষ্কার করেছেন যে, যখন আবেগ এবং অনুভূতিগুলি দুর্বল হয়, তখন আমরা আসলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলি। আমাদের কাছে কী অনুসরণ করা উচিত এবং কী এড়ানো উচিত তার কোনো সংকেত নেই। স্নায়ুবিজ্ঞানী আন্তোনিও দামাসিও ব্যাখ্যা করেছেন, "এটি আবেগ যা আপনাকে জিনিসগুলিকে ভালো, খারাপ বা উদাসীন হিসাবে চিহ্নিত করতে দেয়।"

সংক্ষেপে বলতে গেলে, আপনি যে নির্দিষ্ট আকাঙ্ক্ষা অনুভব করেন এবং আপনি যে অভ্যাসগুলি করেন তা সত্যিই আপনার মৌলিক অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলিকে মোকাবেলার একটি প্রচেষ্টা। যখনই একটি অভ্যাস সফলভাবে একটি উদ্দেশ্য সম্বোধন করে, আপনি এটি আবার করার জন্য একটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করেন। সময়ের সাথে সাথে, আপনি ভবিষ্যদ্বাণী করতে শিখবেন যে, সোশ্যাল মিডিয়া চেক করা আপনাকে ভালোবাসা অনুভব করতে সাহায্য করবে বা YouTube দেখা আপনাকে আপনার ভয় ভুলে যেতে দেবে। অভ্যাসগুলি আকর্ষণীয় হয় যখন আমরা তাদের ইতিবাচক অনুভূতির সাথে যুক্ত করি এবং আমরা এই অন্তর্দৃষ্টিটি আমাদের ক্ষতির পরিবর্তে আমাদের সুবিধার জন্য ব্যবহার করতে পারি।

হার্ড অভ্যাস উপভোগ করার জন্য কীভাবে আপনার মস্তিষ্ককে পুনরায় প্রোগ্রাম করবেন

আপনি কঠিন অভ্যাসগুলিকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে পারেন যদি আপনি তাদের একটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত করতে শিখতে পারেন। কখনো কখনো, আপনার যা প্রয়োজন তা হলো একটি সামান্য মানসিক পরিবর্তন। উদাহরণস্বরূপ, আমরা প্রায়ই একটি নির্দিষ্ট দিনে আমাদের যা করতে হবে সে সম্পর্কে কথা বলি। কাজের জন্য তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে হবে। আপনার ব্যবসার জন্য আপনাকে আরেকটি বিক্রয় কল করতে হবে। আপনাকে আপনার পরিবারের জন্য রাতের খাবার রান্না করতে হবে।

এখন, শুধুমাত্র একটি শব্দ পরিবর্তন করার কল্পনা করুন: আপনার "থাকতে হবে না"।

কাজের জন্য তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে হবে। আপনি আপনার ব্যবসার জন্য আরেকটি বিক্রয় কল করতে পাবেন। আপনি আপনার পরিবারের জন্য রাতের খাবার রান্না করতে পাবেন। শুধু একটি শব্দ পরিবর্তন করে, আপনি প্রতিটি ইভেন্ট দেখার উপায় পরিবর্তন করেন। আপনি এই আচরণগুলিকে বোঝা হিসাবে দেখেন এবং সেগুলিকে সুযোগে পরিণত করেন।

BDeBooks.Com

মূল বিষয় হলো বাস্তবতার উভয় সংস্করণই সত্য। আপনাকে সেই জিনিসগুলি করতে হবে এবং আপনাকে সেগুলি করতে হবে। আমরা যে মানসিকতা বেছে নিই তার প্রমাণ পেতে পারি।

আমি একবার হুইলচেয়ার ব্যবহার করে এমন একজন ব্যক্তির সম্পর্কে একটি গল্প শুনেছিলাম। বন্দি থাকা কঠিন কিনা জানতে চাইলে তিনি জবাব দেন, "আমি আমার হুইলচেয়ারের মধ্যে সীমাবদ্ধ নই– আমি এটি দ্বারা মুক্তি পেয়েছি। যদি আমার হুইলচেয়ার না থাকত, তাহলে আমি বিছানায় আবদ্ধ থাকতাম এবং কখনই আমার বাড়ি ছেড়ে যেতে পারতাম না।" দৃষ্টিভঙ্গির এই পরিবর্তনটি সম্পূর্ণরূপে রূপান্তরিত করেছে যে, তিনি প্রতিদিন কীভাবে জীবনযাপন করেছিলেন।

পরিবর্তে তাদের সুবিধাগুলিকে হাইলাইট করার জন্য রিফ্রেম করা আপনার মনকে পুনরায় প্রোগ্রাম করার এবং একটি অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলার একটি দ্রুত এবং হালকা উপায়।

ব্যায়াম : অনেক লোক ব্যায়ামকে একটি চ্যালেঞ্জিং কাজের সাথে যুক্ত করে, যা শক্তি নিষ্কাশন করে এবং আপনাকে হতাশ করে। আপনি দক্ষতা বিকাশ এবং আপনাকে গড়ে তোলার উপায় হিসাবে এটিকে খুব সহজেই দেখতে পারেন। নিজেকে বলার পরিবর্তে "আমাকে সকালে দৌড়াতে হবে," বলুন "এটি ধৈর্য তৈরি করার এবং দ্রুত হওয়ার সময়।"

অর্থায়ন : অর্থ সঞ্চয় প্রায়ই ত্যাগের সাথে জড়িত। যাইহোক, আপনি এটিকে সীমাবদ্ধতার পরিবর্তে স্বাধীনতার সাথে যুক্ত করতে পারেন যদি আপনি একটি সহজ সত্য উপলব্ধি করেন: আপনার বর্তমান অর্থের নিচে থাকা আপনার ভবিষ্যতের অর্থকে বাড়িয়ে তোলে। এই মাসে আপনি যে অর্থ সঞ্চয় করেন তা পরের মাসে আপনার ক্রয় ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

ধ্যান : যে কেউ তিন সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে ধ্যান করার চেষ্টা করেছেন তিনি জানেন যে এটি কতটা হতাশাজনক হতে পারে যখন পরবর্তী বিভ্রান্তি অনিবার্যভাবে আপনার মনে আসে। আপনি হতাশাকে আনন্দে রূপান্তর করতে পারেন যখন আপনি বুঝতে পারেন যে, প্রতিটি বাধা আপনাকে আপনার শ্বাসে ফিরে যাওয়ার অনুশীলন করার সুযোগ দেয়। বিভ্রান্তি একটি ভালো জিনিস। কারণ ধ্যান অনুশীলন করার জন্য আপনার বিভ্রান্তি প্রয়োজন।

Pregame jitters অনেক মানুষ একটি বড় উপস্থাপনা প্রদান বা একটি গুরুত্বপূর্ণ ইভেন্টে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার আগে উদ্বিগ্ন বোধ করেন। তারা দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, দ্রুত হৃদস্পন্দন, উচ্চতর উত্তেজনা অনুভব করে। যদি আমরা এই অনুভূতিগুলিকে নেতিবাচকভাবে ব্যাখ্যা করি, তাহলে আমরা হুমকি বোধ করি এবং উত্তেজনা অনুভব করি। যদি আমরা এই অনুভূতিগুলিকে ইতিবাচকভাবে ব্যাখ্যা করি, তাহলে আমরা এর সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি

এবং করুণা আপনি "আমি নার্ভাস" থেকে "আমি উত্তেজিত এবং আমাকে মনোনিবেশ করতে সাহায্য করার জন্য আমি একটি অ্যাড্রেনালিন রাশ পাচ্ছি।"

BDeBooks.com

এই ছোট মন-সেট পরিবর্তনগুলি যাদু নয়, তবে এগুলি আপনার একটি নির্দিষ্ট অভ্যাস বা পরিস্থিতির সাথে যুক্ত অনুভূতিগুলি পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি এটিকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিতে চান তবে আপনি একটি অনুপ্রেরণামূলক অনুষ্ঠান তৈরি করতে পারেন। আপনি কেবল আপনার কিছুর সাথে আপনার অভ্যাসগুলিকে যুক্ত করার অনুশীলন করেন উপভোগ করুন, তারপর যখনই আপনার একটু অনুপ্রেরণার প্রয়োজন হয় তখনই আপনি সেই কিউ ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি যৌন মিলনের আগে সবসময় একই গান বাজান, তাহলে আপনি অভিনয়ের সাথে সঙ্গীতটিকে লিঙ্ক করতে শুরু করবেন। যখনই আপনি মেজাজে পেতে চান, শুধু প্লে টিপুন।

এড ল্যাটিমোর, পিটসবার্গের একজন বক্সার এবং লেখক, এটি না জেনেই অনুরূপ কৌশল থেকে উপকৃত হয়েছেন। "অদ্ভুত উপলব্ধি," তিনি লিখেছেন। "লেখার সময় হেডফোন [চালু] রাখলেই আমার ফোকাস এবং একাগ্রতা বেড়ে যায়। এমনকি আমাকে কোনো গান বাজাতে হবে না।" বুঝতে না পেরে নিজেকে কন্ডিশন করে নিচ্ছিলেন। শুরুতে, তিনি তার হেডফোন লাগিয়েছিলেন, কিছু সঙ্গীত বাজিয়েছিলেন যা তিনি উপভোগ করেছিলেন এবং মনোযোগ দিয়ে কাজ করেছিলেন। এটি পাঁচ, দশ, বিশ বার করার পরে, তার হেডফোন লাগানো একটি সংকেত হয়ে ওঠে যে, সে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বর্ধিত ফোকাসের সাথে যুক্ত। লালসা স্বাভাবিকভাবেই অনুসরণ করেছিল।

ক্রীড়াবিদরা একই ধরনের কৌশল ব্যবহার করে নিজেদেরকে পারফর্ম করার জন্য মানসিকভাবে তৈরি করে। আমার বেসবল ক্যারিয়ারের সময়, আমি প্রতিটি খেলার আগে প্রসারিত এবং নিক্ষেপের একটি নির্দিষ্ট আচার তৈরি করেছি। পুরো ক্রমটি প্রায় দশ মিনিট সময় নেয় এবং আমি প্রতিবার একইভাবে এটি করেছি। যদিও এটি শারীরিকভাবে আমাকে খেলার জন্য উষ্ণ করেছিল, আরও গুরুত্বপূর্ণ, এটি আমাকে সঠিক মানসিক অবস্থায় রেখেছিল। আমি প্রতিযোগিতামূলক এবং মনোনিবেশিত বোধের সাথে আমার প্রিগেম যুক্ত করতে শুরু করি। আমি আগে থেকে অনুপ্রাণিত না হলেও, আমার আচার-অনুষ্ঠান শেষ হওয়ার সময় আমি "গেম মোডে" ছিলাম।

আপনি প্রায় যেকোনো উদ্দেশ্যে এই কৌশলটি মানিয়ে নিতে পারেন। বলুন আপনি সাধারণভাবে সুখী বোধ করতে চান। এমন কিছু খুঁজুন যা আপনাকে সত্যিকারের আনন্দ দেয়। যেমন আপনার কুকুরকে পোষা বা বাবল স্নান করা এবং তারপর একটি ছোট রুটিন তৈরি করুন যা আপনি আপনার পছন্দের জিনিসটি করার আগে প্রতিবার সম্পাদন করেন। হয়তো আপনি তিনটি গভীর শ্বাস নিন এবং হাসুন।

তিনটি গভীর শ্বাস। হাসি. কুকুর পোষা. পুনরাবৃত্তি করুন।

অবশেষে, আপনি এই শ্বাস-প্রশ্বাস এবং হাসির রুটিনটিকে একটি ভালো মেজাজে থাকার সাথে যুক্ত করতে শুরু করবেন। এটি একটি সংকেত হয়ে ওঠে যার অর্থ খুশি বোধ করা। একবার প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে, আপনার মানসিক অবস্থা পরিবর্তন করার প্রয়োজন হলে আপনি এটিকে ভেঙে ফেলতে পারেন। কাজের চাপ? তিনটি গভীর শ্বাস নিন এবং হাসি জীবন নিয়ে দুঃখ? তিনটি গভীর শ্বাস এবং হাসি। একবার একটি

BDeBooks.com

অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে, ত্রুটি একটি তৃষ্ণাকে প্ররোচিত করতে পারে, এমনকি যদি এটির মূল পরিস্থিতির সাথে সামান্য সম্পর্ক থাকে।

আপনার খারাপ অভ্যাসগুলির কারণগুলি খুঁজে বের করার এবং ঠিক করার মূল চাবিকাঠি হলো সেগুলির সম্পর্কে আপনার যে সংস্থাগুলি রয়েছে তা পুনরায় তৈরি করা। এটি সহজ নয়, তবে আপনি যদি আপনার ভবিষ্যদ্বাণীগুলিকে পুনরায় প্রোগ্রাম করতে পারেন তবে আপনি একটি কঠিন অভ্যাসকে একটি আকর্ষণীয় অভ্যাসে রূপান্তর করতে পারেন।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ২য় আইনের উল্টা এটিকে আকর্ষণীয় করে তোলে।

প্রতিটি আচরণের একটি পৃষ্ঠ স্তরের লালসা এবং একটি গভীর অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য থাকে।

আপনার অভ্যাস প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান।

আপনার অভ্যাসের কারণ আসলে তাদের পূর্ববর্তী ভবিষ্যদ্বাণী। ভবিষ্যদ্বাণী একটি অনুভূতি বাড়ে.

একটি খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলি তুলে ধরুন যাতে এটিকে আকর্ষণীয় মনে হয় না।

অভ্যাসগুলি আকর্ষণীয় হয় যখন আমরা তাদের ইতিবাচক অনুভূতির সাথে যুক্ত করি এবং যখন আমরা তাদের নেতিবাচক অনুভূতির সাথে যুক্ত করি তখন এটি আকর্ষণীয় হয়। একটি কঠিন অভ্যাসের আগে অবিলম্বে আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু কে একটি অনুপ্রেরণামূলক অনুষ্ঠান তৈরি করুন।

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়

১ম আইন	এটি সুস্পষ্ট করুন
১.১:	অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি লিখুন।
১.২:	বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য ব্যবহার করুন: "আমি [লোকেশন] এ [সময়] এ [আচরণ] করব।"
১.৩:	অভ্যাস স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন: "[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।"
১.৪:	আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।
২য় আইন:	এটি আকর্ষণীয় করুন
২.১:	প্রলোভন বান্ডলিং ব্যবহার করুন। আপনি যে অ্যাকশনটি করতে চান তার সাথে একটি অ্যাকশন পেয়ার করুন যা আপনাকে করতে হবে।

BDeBooks.Com

২.২:	এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগ দিন যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।
২.৩:	একটি অনুপ্রেরণামূলক অনুষ্ঠান তৈরি করুন। কঠিন অভ্যাসের আগে এমন কিছু করুন যা আপনি উপভোগ করেন।
৩য় আইন:	এটি সহজ করুন
৪র্থ আইন:	এটিকে সন্তোষজনক করুন

কিভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙা

১ম আইনের বিপরীত	এটি অদৃশ্য করুন
১.৫:	এক্সপোজার হ্রাস করুন। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের সংকেতগুলি সরান।
২য় আইনের বিপরীত	এটিকে আকর্ষণীয় করুন
২.৪:	আপনার মন-মানসিকতা পুনর্বিন্যাস করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলি হাইলাইট করুন।
৩য় আইনের বিপরীত	এটি কঠিন করুন
৪র্থ আইনের বিপরীত	এটিকে অসন্তুষ্ট করুন

আপনি এই অভ্যাস চিট শীটের একটি মুদ্রণযোগ্য সংস্করণ ডাউনলোড করতে পারেন:

BDeBooks.Com

৩য় আইন
এটি সহজ করুন

ধীরে ধীরে হাঁটুন, কিন্তু কখনও পিছিয়ে যাবেন না

প্রথম দিনে, ফ্লোরিডা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক জেরি উয়েলসম্যান তার ফিল্ম ফটোগ্রাফির ছাত্রদের ভাগ করেছিলেন দুটি গ্রুপে–

শ্রেণীকক্ষের বাম দিকের সবাই, তিনি ব্যাখ্যা করেছিলেন, "পরিমাণ" গ্রুপে থাকবে। শুধুমাত্র তাদের উৎপাদিত কাজের পরিমাণ উপর গ্রেড করা হবে। ক্লাসের শেষ দিনে, তিনি প্রতিটি ছাত্রের জমা দেওয়া ছবির সংখ্যা গণনা করবেন। একশো ফটোকে অ, নব্বইটি ফটোকে ই, আশিটি ফটোকে ঈ, এবং আরও অনেক কিছু।

এদিকে, রুমের ডান দিকের সবাই "গুণমান" গ্রুপে থাকবে। তারা শুধুমাত্র তাদের কাজের শ্রেষ্ঠত্বের উপর গ্রেড করা হবে। সেমিস্টারে তাদের শুধুমাত্র একটি ছবি তৈরি করতে হবে, কিন্তু একটি অ পেতে, এটি একটি প্রায় নিখুঁত চিত্র হতে হবে।

মেয়াদ শেষে, তিনি অবাক হয়েছিলেন যে, সমস্ত সেরা ফটোগুলি পরিমাণ গ্রুপ দ্বারা উৎপাদিত হয়েছিল। সেমিস্টার চলাকালীন, এই শিক্ষার্থীরা ফটো তোলা, রচনা এবং আলো নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা, অন্ধকার ঘরে বিভিন্ন পদ্ধতি পরীক্ষা করা এবং তাদের ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়ায় ব্যস্ত ছিল। শত শত ছবি তৈরির প্রক্রিয়ায়, তারা তাদের দক্ষতাকে সম্মানিত করেছে। এদিকে, পূর্ণতা নিয়ে জল্পনা-কল্পনা করে বসলো মানের দল। শেষ পর্যন্ত, যাচাই না করা তত্ত্ব এবং একটি মাঝারি ছবি ছাড়া তাদের প্রচেষ্টার জন্য তাদের দেখানোর জন্য খুব কম ছিল। *

পরিবর্তনের জন্য সর্বোত্তম পরিকল্পনা খুঁজে বের করার চেষ্টা করে আটকা পড়া সহজঃ ওজন কমানোর দ্রুততম উপায়, পেশী তৈরির সর্বোত্তম প্রোগ্রাম, পাশের তাড়াহুড়োর জন্য নিখুঁত ধারণা। আমরা সর্বোত্তম পন্থা খুঁজে বের করার উপর এতটাই মনোনিবেশ করি যে, আমরা কখনই পদক্ষেপ নিতে পারি না। যেমন ভলতেয়ার একবার লিখেছিলেন, "সর্বোত্তম হলো ভালোর শত্রু।"

আমি এটিকে গতিশীল হওয়া এবং পদক্ষেপ নেওয়ার মধ্যে পার্থক্য হিসাবে উল্লেখ করি। দুটি ধারণা একই রকম শোনাচ্ছে, কিন্তু তারা একই নয়। আপনি যখন গতিতে থাকেন, আপনি পরিকল্পনা করছেন এবং কৌশল তৈরি করছেন এবং শিখছেন। এগুলি সমস্ত ভালো জিনিস, তবে তারা কোনও ফলাফল দেয় না।

অন্যদিকে, কর্ম হলো এমন আচরণের ধরন যা একটি ফলাফল প্রদান করবে। আমি যে নিবন্ধগুলি লিখতে চাই তার জন্য যদি আমি বিশটি ধারণার রূপরেখা দিই, সেটা হলো গতি। আমি যদি আসলে বসে একটা প্রবন্ধ লিখি, সেটাই অ্যাকশন। আমি যদি একটি ভালো ডায়েট প্ল্যান অনুসন্ধান করি এবং এই বিষয়ে কয়েকটি বই পড়ি, তবে এটি মোশন। যদি আমি আসলে একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খাই, তাহলে সেটাই কর্ম।

BDeBooks.Com

কখনো কখনো গতি দরকারী, কিন্তু এটি নিজেই একটি ফলাফল উৎপাদন করবে না। আপনি ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের সাথে কতবার কথা বলতে যান তা বিবেচ্য নয়, সেই গতি আপনাকে কখনই আকারে আনবে না। আপনি যে ফলাফলটি পেতে চাইছেন তা কেবলমাত্র কাজ করার কর্মই পাবে।

যদি গতি ফলাফলের দিকে পরিচালিত না করে তবে আমরা কেন এটি করব? কখনো কখনো আমরা এটি করি কারণ আমাদের আসলে পরিকল্পনা বা আরও শিখতে হবে। কিন্তু প্রায়শই না, আমরা এটি করি কারণ গতি আমাদের অনুভব করতে দেয় যে আমরা ব্যর্থতার ঝুঁকি ছাড়াই অগ্রগতি করছি। আমরা বেশিরভাগই সমালোচনা এড়াতে বিশেষজ্ঞ। ব্যর্থ হওয়া বা জনসমক্ষে বিচার করা ভালো মনে হয় না, তাই আমরা এমন পরিস্থিতি এড়াতে চাই যেখানে এটি ঘটতে পারে। এবং এটিই সবচেয়ে বড় কারণ যে আপনি পদক্ষেপ নেওয়ার পরিবর্তে গতিতে পিছলে যান: আপনি ব্যর্থতাকে বিলম্বিত করতে চান।

গতিশীল হওয়া এবং নিজেকে বোঝানো সহজ যে, আপনি এখনও অগ্রগতি করছেন। আপনি মনে করেন, "আমি এই মুহূর্তে চারটি সম্ভাব্য ক্লায়েন্টের সাথে কথোপকথন করছি। এটা ভালো। আমরা সঠিক পথে এগুচ্ছি।" অথবা, "আমি যে বইটি লিখতে চাই তার জন্য আমি কিছু ধারণা নিয়েছি। এটি একসাথে আসছে।"

মোশন আপনাকে অনুভব করে যে, আপনি কাজগুলি সম্পন্ন করছেন। কিন্তু সত্যিই, আপনি কিছু করার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন। প্রস্তুতি যখন বিলম্বের একটি রূপ হয়ে যায়, তখন আপনাকে কিছু পরিবর্তন করতে হবে। আপনি নিছক পরিকল্পনা করতে চান না, আপনি অনুশীলন করতে চান।

আপনি যদি একটি অভ্যাস আয়ত্ত করতে চান, মূল বিষয় হলো পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করা, পরিপূর্ণতা নয়। আপনাকে একটি নতুন অভ্যাসের প্রতিটি বৈশিষ্ট্য ম্যাপ করার দরকার নেই। আপনি শুধু এটা অনুশীলন করতে হবে। এটি ৩য় আইনের প্রথম টেকঅ্যাওয়ে: আপনাকে কেবল আপনার প্রতিনিধিদের মধ্যে প্রবেশ করতে হবে।

একটি নতুন অভ্যাস গঠন করতে এটি আসলে কতক্ষণ সময় নেয়?

অভ্যাস গঠন হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে একটি আচরণ ধীরে ধীরে আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে। আপনি যত বেশি একটি কার্যকলাপের পুনরাবৃত্তি করবেন, তত বেশি আপনার মস্তিষ্কের গঠন সেই ক্রিয়াকলাপে দক্ষ হওয়ার জন্য পরিবর্তিত হবে। স্নায়ুবিজ্ঞানীরা এটিকে দীর্ঘমেয়াদী ক্ষমতা বলে, যা এর মধ্যে সংযোগ শক্তিশালীকরণকে বোঝায়। ক্রিয়াকলাপের সাম্প্রতিক নিদর্শনগুলির উপর ভিত্তি করে মস্তিষ্কের নিউরন। প্রতিটি পুনরাবৃত্তির সাথে, সেল-টু-সেল সিগন্যালিং উন্নত হয় এবং নিউরাল সংযোগগুলি শক্ত হয়। ১৯৪৯ সালে নিউরোসাইকোলজিস্ট ডোনাল্ড হেব দ্বারা প্রথম বর্ণনা করা হয়েছিল, এই ঘটনাটি সাধারণত হেবের আইন হিসাবে পরিচিত: "নিউরনগুলি একসাথে আগুন দেয়।"

BDeBooks.Com

একটি অভ্যাস পুনরাবৃত্তি মস্তিষ্কে স্পষ্ট শারীরিক পরিবর্তন বাড়ে. সঙ্গীতজ্ঞদের মধ্যে, সেরিবেলাম- গিটারের স্ট্রিং ছিঁড়ে বা বেহালা ধনুক টানার মতো শারীরিক নড়াচড়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ- এটি নন-মিউজিশিয়ানদের চেয়ে বড়। গণিতবিদরা, ইতোমধ্যে, নিকৃষ্ট প্যারিটাল লোবিউলে ধূসর পদার্থ বৃদ্ধি করেছে, যা গণনা এবং গণনার ক্ষেত্রে একটি মুখ্য ভূমিকা পালন করে। এর আকার সরাসরি ক্ষেত্রে ব্যয় করা সময়ের সাথে সম্পর্কিত; গণিতবিদ যত বেশি বয়স্ক এবং অভিজ্ঞ, ধূসর পদার্থ তত বেশি বৃদ্ধি পাবে।

যখন বিজ্ঞানীরা লন্ডনে ট্যাক্সি ড্রাইভারদের মস্তিষ্ক বিশ্লেষণ করেন, তখন তারা দেখতে পান যে হিপ্পোক্যাম্পাস-স্থানীয় স্মৃতিতে জড়িত মস্তিষ্কের একটি অঞ্চল-অ-ট্যাক্সি চালকদের তুলনায় তাদের বিষয়গুলিতে উল্লেখযোগ্যভাবে বড় ছিল। আরও চিত্তাকর্ষক, যখন একজন চালক অবসর নেন তখন হিপোক্যাম্পাস আকারে হ্রাস পায়। শরীরের পেশীগুলি যেমন নিয়মিত ওজন প্রশিক্ষণে সাড়া দেয়, মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট অঞ্চলগুলি ব্যবহার করার সাথে সাথে খাপ খায় এবং পরিত্যক্ত হওয়ার সাথে সাথে অ্যাট্রোফি হয়।

অবশ্যই, অভ্যাস প্রতিষ্ঠায় পুনরাবৃত্তির গুরুত্ব স্নায়ুবিজ্ঞানীরা চারপাশে খোঁজা শুরু করার অনেক আগেই স্বীকৃত হয়েছিল। ১৮৬০ সালে, ইংরেজ দার্শনিক জর্জ এইচ. লুইস উল্লেখ করেছিলেন, "একটি নতুন ভাষা বলতে শেখার জন্য, একটি বাদ্যযন্ত্র বাজাতে বা অভ্যস্ত নড়াচড়া করতে, বড় অসুবিধা অনুভূত হয়। কারণ প্রতিটি সংবেদনকে যে চ্যানেলগুলির মধ্য দিয়ে যেতে হয় সেগুলির মধ্যে রয়েছে প্রতিষ্ঠিত না হওয়া; কিন্তু যত তাড়াতাড়ি ঘন ঘন পুনরাবৃত্তি একটি পথ কেটে দেয়, এই অসুবিধা অদৃশ্য হয়ে যায়; ক্রিয়াগুলি এতটাই স্বয়ংক্রিয় হয়ে যায় যে, মন অন্যথায় নিযুক্ত থাকাকালীন সেগুলি সম্পাদন করা যেতে পারে।" সাধারণ জ্ঞান এবং বৈজ্ঞানিক প্রমাণ উভয়ই একমত: পুনরাবৃত্তি পরিবর্তনের একটি রূপ।

প্রতিবার যখন আপনি একটি ক্রিয়া পুনরাবৃত্তি করেন, আপনি সেই অভ্যাসের সাথে যুক্ত একটি নির্দিষ্ট নিউরাল সার্কিট সক্রিয় করছেন। এর মানে হলো যে, কেবল আপনার প্রতিনিধিদের মধ্যে রাখা হলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলির মধ্যে একটি যা আপনি নিতে পারেন

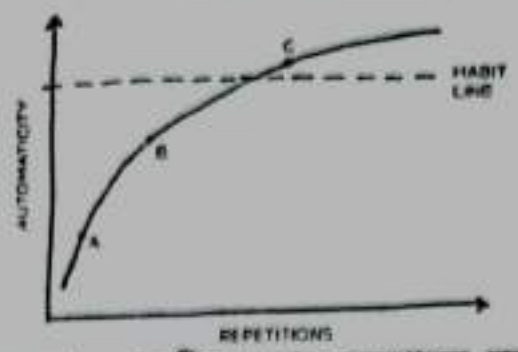
একটি নতুন অভ্যাস এনকোডিং। এই কারণেই যে, শিক্ষার্থীরা প্রচুর ফটো তুলেছিল তাদের স্ক অসুস্থতাগুলিকে উন্নত করেছিল যখন নিছক নিখুঁত ফটোগুলি নিয়ে তাত্ত্বিক ছিল না। একটি দল সক্রিয় অনুশীলনে নিযুক্ত, অন্যটি নিষ্ক্রিয় শিক্ষায়। একটি কর্মে, অন্যটি গতিশীল।

সমস্ত অভ্যাস প্রচেষ্টামূলক অনুশীলন থেকে স্বয়ংক্রিয় আচরণ পর্যন্ত অনুরূপ পথ অনুসরণ করে, একটি প্রক্রিয়া যা স্বয়ংক্রিয়তা নামে পরিচিত। স্বয়ংক্রিয়তা হলো প্রতিটি পদক্ষেপ সম্পর্কে চিন্তা না করে একটি আচরণ করার ক্ষমতা, যা ঘটে যখন অচেতন মন দখল করে।

BDeBooks.Com

এটা এই মত কিছু দেখায়:

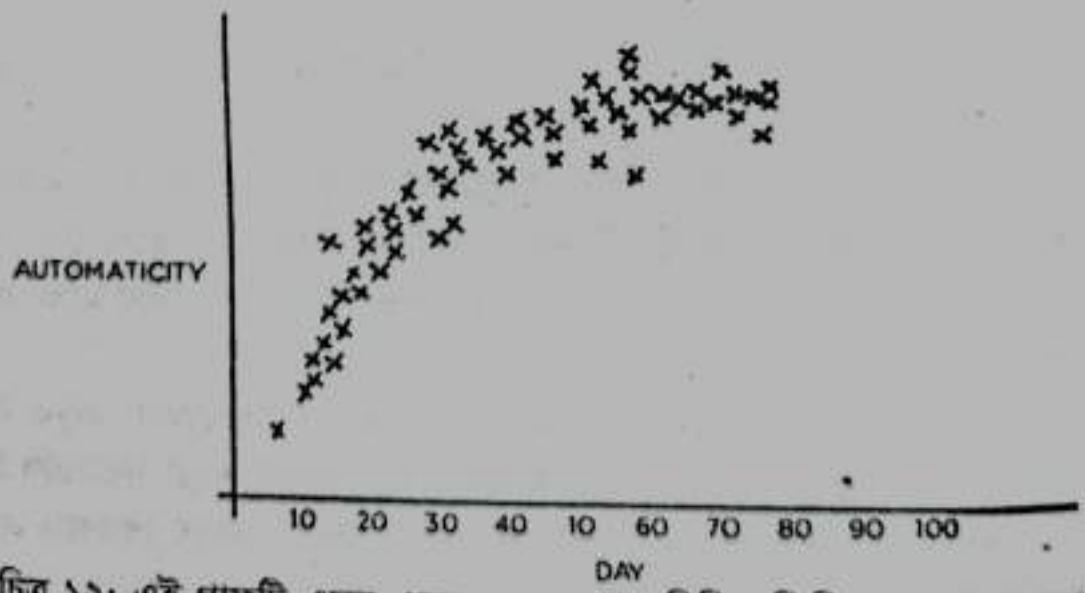
অভ্যাস লাইন



চিত্র ১১: শুরুতে (বিন্দু অ), একটি অভ্যাস সম্পাদন করার জন্য প্রচুর প্রচেষ্টা এবং একাগ্রতা প্রয়োজন। কয়েকটি পুনরাবৃত্তির পরে (বিন্দু বি), এটি সহজ হয়ে যায়, তবে এখনও কিছু সচেতন মনোযোগ প্রয়োজন। পর্যাপ্ত অনুশীলনের সাথে (বিন্দু সি), অভ্যাসটি সচেতন হওয়ার চেয়ে স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে। এই প্রান্তিক পেরিয়ে অভ্যাস লাইন আচরণ কম বা বেশি চিন্তা না করে করা যেতে পারে। একটা নতুন অভ্যাস গড়ে উঠেছে।

নিম্নলিখিত পৃষ্ঠায়, আপনি দেখতে পাবেন যে গবেষকরা প্রতিদিন দশ মিনিট হাঁটার মতো একটি আসল অভ্যাসের জন্য স্বয়ংক্রিয়তার মাত্রা ট্র্যাক করলে এটি কেমন দেখায়। এই চার্টের আকৃতি, যাকে বিজ্ঞানীরা বলছেন, শেখার বক্ররেখা, আচরণ পরিবর্তন সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্য প্রকাশ করে: অভ্যাস কম্পাঙ্কের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়, সময়ের উপর নয়।

প্রতিদিন ১০ মিনিট হাঁটা



চিত্র ১২: এই গ্রাফটি এমন একজনকে দেখায় যিনি প্রতিদিন সকালের নাস্তার পর দশ মিনিট হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুলেছেন। লক্ষ্য করুন যে, পুনরাবৃত্তি যত বাড়ে, ততই স্বয়ংক্রিয়তা বৃদ্ধি পায়, যতক্ষণ না আচরণ ততটা সহজ এবং স্বয়ংক্রিয় হতে পারে।

আমার শোনা সবচেয়ে সাধারণ প্রশ্নগুলির মধ্যে একটি হল, " একটি নতুন অভ্যাস তৈরি করতে কতক্ষণ লাগে?" কিন্তু লোকেদের সত্যিই যা জিজ্ঞাসা করা উচিত তা

BDeBooks.Com

হল," একটি নতুন অভ্যাস তৈরি করতে কতজন লাগে?" অর্থাৎ কয়টি পুনরাবৃত্তি একটি অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করতে প্রয়োজন হয়?

অভ্যাস গঠনের ক্ষেত্রে সময় কাটানোর জাদুকর কিছু নেই। এটি একুশ দিন বা ত্রিশ দিন বা তিনশ দিন হয়েছে তাতে কিছু যায় আসে না। আপনি যে হারে আচরণ করেন তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি ত্রিশ দিনে দুবার, বা দুইশত বার কিছু করতে পারেন। এটি ফ্রিকোয়েন্সি যা পার্থক্য করে। আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি শত শত, যদি হাজার হাজার নয়, পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে অভ্যন্তরীণ করা হয়েছে। নতুন অভ্যাসের জন্য একই মাত্রার ফ্রিকোয়েন্সি প্রয়োজন। যতক্ষণ না আচরণটি আপনার মনে দৃঢ়ভাবে এম্বেড না হয় এবং আপনি অভ্যাস লাইন অতিক্রম না করেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনাকে যথেষ্ট সফল প্রচেষ্টা একসাথে করতে হবে।

অভ্যাসের মধ্যে, এটি একটি অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে কতক্ষণ সময় নেয় তা সত্যিই বিবেচ্য নয়। যেটা গুরুত্বপূর্ণ তা হলো আপনি অগ্রগতির জন্য আপনার প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করেন। একটি ক্রিয়া সম্পূর্ণ স্বয়ংক্রিয় কিনা তা কম গুরুত্বপূর্ণ।

একটি অভ্যাস তৈরি করতে, আপনাকে এটি অনুশীলন করতে হবে এবং অনুশীলন ঘটানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইন মেনে চলা: এটি সহজ করুন। পরবর্তী অধ্যায়গুলি আপনাকে দেখাবে যে কীভাবে এটি করতে হয়।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইন এটি সহজ করে তোলে।

শেখার সবচেয়ে কার্যকরী রূপ হলো অনুশীলন, পরিকল্পনা নয়।

গতিশীল না হয়ে পদক্ষেপ নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন।

অভ্যাস গঠন এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে একটি আচরণ ধীরে ধীরে আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে।

আপনি কতবার একটি অভ্যাস সম্পাদন করছেন তা ততটা গুরুত্বপূর্ণ নয় যতবার আপনি এটি সম্পাদন করেছেন।

ন্যূনতম প্রচেষ্টার আইন

আমি তার পুরস্কার বিজয়ী বই, বন্দুক, জীবাণু এবং ইস্পাত, নৃতত্ত্ববিদ এবং জীববিজ্ঞানী জ্যারেড ডায়মন্ড একটি সাধারণ তথ্য তুলে ধরেছেন: বিভিন্ন মহাদেশের বিভিন্ন আকার রয়েছে। প্রথম নজরে, এই বিবৃতিটি বরং সুস্পষ্ট এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয়, তবে এটি মানুষের আচরণের উপর গভীর প্রভাব ফেলে।

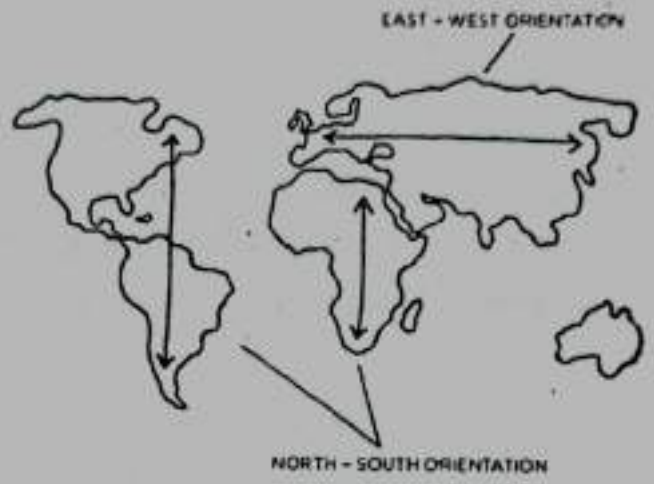
আমেরিকার প্রাথমিক অক্ষ উত্তর থেকে দক্ষিণে চলে। অর্থাৎ, উত্তর এবং দক্ষিণ আমেরিকার স্থলভাগ চওড়া এবং চর্বিযুক্ত না হয়ে লম্বা এবং পাতলা হতে থাকে।

BDeBooks.Com

আফ্রিকার ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। এদিকে, ইউরোপ, এশিয়া এবং মধ্যপ্রাচ্য নিয়ে গঠিত ল্যান্ডমাস এর বিপরীত। এই বিশাল প্রসারিত ভূমি আকৃতিতে আরও পূর্ব-পশ্চিম হতে থাকে। ডায়মন্ডের মতে, আকৃতির এই পার্থক্যটি কয়েক শতাব্দী ধরে কৃষির প্রসারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে।

যখন কৃষি বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে, তখন কৃষকদের উত্তর-দক্ষিণ পথের চেয়ে পূর্ব-পশ্চিম রুট বরাবর প্রসারিত করা সহজ ছিল। এর কারণ হলো একই অক্ষাংশ বরাবর অবস্থানগুলি সাধারণত একই জলবায়ু, সূর্যালোক এবং বৃষ্টিপাতের পরিমাণ এবং ঋতু পরিবর্তন করে। এই কারণগুলি ইউরোপ এবং এশিয়ার কৃষকদেরকে কয়েকটি ফসল গৃহপালিত করতে এবং ফ্রান্স থেকে চীন পর্যন্ত পুরো জমিতে তাদের জন্মাতে দেয়।

মানুষের আচরণের আকার



চিত্র ১৩: ইউরোপ এবং এশিয়ার প্রাথমিক অক্ষ হলো পূর্ব-পশ্চিম। আমেরিকা ও আফ্রিকার প্রাথমিক অক্ষ উত্তর-দক্ষিণ। এটি ইউরোপ এবং এশিয়ার তুলনায় আমেরিকা মহাদেশে বিস্তৃত জলবায়ুর দিকে পরিচালিত করে। ফলস্বরূপ, ইউরোপ এবং এশিয়া জুড়ে কৃষি অন্যান্য জায়গার তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। কৃষকদের আচরণ - এমনকি শত শত বা হাজার বছর জুড়ে - পরিবেশে ঘর্ষণ পরিমাণ দ্বারা সীমাবদ্ধ ছিল।

তুলনা করে, উত্তর থেকে দক্ষিণে ভ্রমণ করার সময় জলবায়ু ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়। কানাডার তুলনায় ফ্লোরিডায় আবহাওয়া কতটা ভিন্ন তা কল্পনা করুন। আপনি বিশ্বের সবচেয়ে প্রতিভাবান কৃষক হতে পারেন, তবে এটি আপনাকে কানাডিয়ান শীতে ফ্লোরিডা কমলা বাড়াতে সাহায্য করবে না। তুষার মাটির একটি দরিদ্র বিকল্প। উত্তর-দক্ষিণ পথে ফসল ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য, যখনই জলবায়ু পরিবর্তিত হয় তখন কৃষকদের নতুন গাছপালা খুঁজে বের করতে হবে এবং গৃহপালিত করতে হবে।

ফলস্বরূপ, কৃষি এশিয়া ও ইউরোপে আমেরিকার উপরে এবং নিচের তুলনায় দুই থেকে তিনগুণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। শতাব্দীর ব্যবধানে, এই ছোট পার্থক্যটি খুব বড়

BDeBooks.Com

প্রভাব ফেলেছিল। বর্ধিত খাদ্য উৎপাদন আরও দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধির জন্য অনুমোদিত। আরও বেশি লোকের সাথে, এই সংস্কৃতিগুলি শক্তিশালী সেনাবাহিনী তৈরি করতে সক্ষম হয়েছিল এবং নতুন প্রযুক্তি বিকাশের জন্য আরও ভালোভাবে সজ্জিত ছিল। পরিবর্তনগুলি শুরু হয়েছিল ছোট-একটি ফসল যা কিছুটা দূরে ছড়িয়ে পড়ে, একটি জনসংখ্যা যেটি কিছুটা দ্রুত বৃদ্ধি পেয়েছিল। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তা উল্লেখযোগ্য পার্থক্যে পরিণত হয়েছে।

কৃষির বিস্তার বিশ্বব্যাপী আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইনের উদাহরণ প্রদান করে। প্রচলিত প্রজ্ঞা বলে যে, অনুপ্রেরণা অভ্যাস পরিবর্তনের চাবিকাঠি। হয়তো আপনি যদি সত্যিই এটি চান, আপনি আসলে এটা করতে চান। কিন্তু সত্য হল, আমাদের আসল প্রেরণা হলো অলস হওয়া এবং যা সুবিধাজনক তা করা এবং সর্বশেষ উৎপাদনশীলতা সেরা বিক্রেতা আপনাকে যা বলবে তা সত্ত্বেও, এটি একটি স্মার্ট কৌশল, বোবা নয়।

শক্তি মূল্যবান, এবং যখনই সম্ভব এটি সংরক্ষণ করার জন্য মস্তিষ্ক তারের সাথে যুক্ত। ন্যূনতম প্রচেষ্টার আইন অনুসরণ করা মানুষের প্রকৃতি, যা বলে যে দুটি অনুরূপ বিকল্পের মধ্যে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, মানুষ স্বাভাবিকভাবেই সেই বিকল্পের দিকে অভিকর্ষিত হবে যার জন্য সর্বনিম্ন পরিশ্রমের প্রয়োজন হয়। * উদাহরণস্বরূপ, আপনার খামারকে পূর্ব দিকে প্রসারিত করুন যেখানে আপনি উত্তর দিকে যাওয়ার পরিবর্তে একই ফসল ফলাতে পারেন যেখানে জলবায়ু ভিন্ন। আমরা যে সমস্ত সম্ভাব্য পদক্ষেপ নিতে পারি তার মধ্যে যেটি উপলব্ধি করা হয়েছে তা হলো যেটি সর্বনিম্ন প্রচেষ্টার জন্য সর্বাধিক মূল্য প্রদান করে। আমরা যা সহজ তা করতে অনুপ্রাণিত।

প্রতিটি কাজের জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শক্তি প্রয়োজন। যত বেশি শক্তি প্রয়োজন, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত কম। আপনার লক্ষ্য যদি প্রতিদিন একশটি পুশ-আপ করা হয়, তবে এটি অনেক শক্তি! শুরুতে, আপনি যখন অনুপ্রাণিত এবং উত্তেজিত হন, তখন আপনি শুরু করার শক্তি জোগাড় করতে পারেন। কিন্তু কয়েকদিন পর এমন ব্যাপক প্রচেষ্টা ক্লান্তিকর মনে হয়। এদিকে, প্রতিদিন একটি পুশ-আপ করার অভ্যাসে লেগে থাকা শুরু করার জন্য প্রায় কোনো শক্তির প্রয়োজন হয় না। এবং একটি অভ্যাসের জন্য যত কম শক্তি প্রয়োজন, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

যে কোনো আচরণ দেখুন যা আপনার জীবনের বেশিরভাগ অংশ পূরণ করে এবং আপনি দেখতে পাবেন যে এটি অনুপ্রেরণার খুব কম স্তরের সাথে সঞ্চালিত হতে পারে। আমাদের ফোনে স্ক্রোল করা, ইমেল চেক করা এবং টেলিভিশন দেখার মতো অভ্যাসগুলি আমাদের অনেক সময় চুরি করে। কারণ সেগুলি প্রায় প্রচেষ্টা ছাড়াই সম্পাদন করা যেতে পারে। তারা উল্লেখযোগ্যভাবে সুবিধাজনক।

এক অর্থে, প্রতিটি অভ্যাসই আপনি যা চান তা পাওয়ার জন্য একটি বাধা মাত্র। ডায়েট ফিট পেতে একটি বাধা। ধ্যান শান্ত বোধ করার একটি বাধা। জার্নালিং স্পষ্টভাবে চিন্তা করার জন্য একটি বাধা। আপনি আসলে অভ্যাস নিজেই চান না. আপনি সত্যিই যা চান তা হলো অভ্যাসের ফলাফল। যত বড় বাধা-অর্থাৎ, অভ্যাস তত কঠিন-আপনার এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত শেষ অবস্থার মধ্যে ঘর্ষণ তত বেশি। এই

BDeBooks.Com

কারণেই আপনার অভ্যাসগুলিকে এত সহজ করে তোলা গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি তা করবেন।

তাদের এমনকি যখন আপনি এটা মত না. আপনি যদি আপনার ভালো অভ্যাসগুলিকে আরও সুবিধাজনক করতে পারেন তবে আপনি সেগুলি অনুসরণ করার সম্ভাবনা বেশি থাকবে।

কিন্তু সব মুহূর্ত সম্পর্কে কি যখন আমরা বিপরীত কাজ মনে হয়? আমরা সবাই যদি এতই অলস, তাহলে আপনি কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন যে, লোকেরা কঠিন জিনিসগুলি সম্পাদন করে। যেমন– একটি শিশুকে বড় করা বা ব্যবসা শুরু করা বা মাউন্ট এভারেস্টে আরোহন করা?

অবশ্যই, আপনি খুব কঠিন জিনিস করতে সক্ষম। সমস্যা হলো যে, কিছুদিন আপনি কঠোর পরিশ্রম করতে চান এবং কিছুদিন আপনি দিতে চান। কঠিন দিনগুলিতে, আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব কাজ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি স্বাভাবিকভাবে জীবন ছুঁড়ে দেওয়া চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠতে পারেন। তোমার রাস্তা. আপনি যত কম ঘর্ষণের মুখোমুখি হবেন, আপনার শক্তিশালী স্বর উত্থান তত সহজ হবে। সহজ করার পেছনের ধারণাটি কেবল সহজ জিনিসগুলি করা নয়। আইডিয়াটা যতটা সহজ করা যায় মুহূর্তে সম্ভব এমন জিনিসগুলি করা যা দীর্ঘমেয়াদে লাভবান হয়।

কীভাবে কম প্রচেষ্টায় আরও বেশি অর্জন করা যায়

কল্পনা করুন যে, আপনি একটি বাগানের পায়ের পাতার মোজাবিশেষটি ধরে আছেন যা মাঝখানে বাঁকানো রয়েছে। কিছু জল প্রবাহিত হতে পারে, কিন্তু খুব বেশি নয়। আপনি যদি পায়ের পাতার মোজাবিশেষ মাধ্যমে জল পাসের হার বাড়াতে চান, আপনার দুটি বিকল্প আছে। প্রথম বিকল্পটি হলো ভালোভকে ক্র্যাঙ্ক করা এবং আরও জল বের করে দেওয়া। দ্বিতীয় বিকল্পটি হলো কেবল পায়ের পাতার মোজাবিশেষে বাঁকটি সরিয়ে ফেলা এবং প্রাকৃতিকভাবে জল প্রবাহিত করা।

একটি কঠিন অভ্যাসের সাথে লেগে থাকার জন্য আপনার প্রেরণাকে পাম্প করার চেষ্টা করা একটি বাঁকানো পায়ের পাতার মোজাবিশেষ দিয়ে জোর করে জল দেওয়ার চেষ্টা করার মতো। আপনি এটি করতে পারেন, তবে এটির জন্য অনেক প্রচেষ্টার প্রয়োজন এবং আপনার জীবনের উত্তেজনা বাড়ায়। এদিকে, আপনার অভ্যাস সহজ এবং সহজ করা পায়ের পাতার মোজাবিশেষ মধ্যে বাঁক অপসারণ মত, আপনার জীবনের ঘর্ষণ কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করার পরিবর্তে, আপনি এটি হ্রাস করুন।

আপনার অভ্যাসের সাথে যুক্ত ঘর্ষণ কমানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো পরিবেশ নকশা অনুশীলন করা। অধ্যায় ৬-এ, আমরা ইঙ্গিতগুলিকে আরও সুস্পষ্ট করার জন্য একটি পদ্ধতি হিসাবে পরিবেশের নকশা নিয়ে আলোচনা করেছি, তবে আপনি কাজগুলিকে আরও সহজ করার জন্য আপনার পরিবেশকে অপ্টিমাইজ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, যেখানে একটি নতুন অভ্যাস অনুশীলন

BDeBooks.Com

করবেন তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, আপনার দৈনন্দিন রুটিনের পথ বরাবর এমন একটি জায়গা বেছে নেওয়া ভালো। অভ্যাসগুলি তৈরি করা সহজ হয় যখন সেগুলি আপনার জীবনের প্রবাহের সাথে খাপ খায়। আপনার জিমে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যদি এটি আপনার কাজ করার পথে থাকে। কারণ থামানো আপনার জীবনযাত্রায় খুব বেশি ঘর্ষণ যোগ করে না।

তুলনা, যদি জিম আপনার স্বাভাবিক যাতায়াতের পথ থেকে দূরে থাকে, এমনকি মাত্র কয়েকটি ব্লকের মধ্যে এখন আপনি সেখানে যাওয়ার জন্য "আপনার পথের বাইরে" যাচ্ছেন।

সম্ভবত আরও কার্যকর হলো আপনার বাড়ি বা অফিসের মধ্যে ঘর্ষণ কমানো। খুব প্রায়ই, আমরা উচ্চ ঘর্ষণ পরিবেশে অভ্যাস শুরু করার চেষ্টা করি। বন্ধুদের সাথে ডিনার করার সময় আমরা কঠোর ডায়েট অনুসরণ করার চেষ্টা করি। আমরা একটি বিশৃঙ্খল পরিবারে একটি বই লেখার চেষ্টা করি। বিভ্রান্তিতে ভরা স্মার্টফোন ব্যবহার করার সময় আমরা মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করি। এটা এইভাবে হতে হবে না. আমরা ঘর্ষণের বিন্দুগুলিকে সরিয়ে দিতে পারি যা আমাদের আটকে রাখে। জাপানের ইলেকট্রনিক্স নির্মাতারা ১৯৭০-এর দশকে ঠিক এটিই করতে শুরু করেছিল।

নিউইয়র্কে প্রকাশিত একটি নিবন্ধে শিরোনাম "বেটার অল দ্য সময়," জেমস সুরোইকি লিখেছেন:

"জাপানি সংস্থাগুলি জোর দিয়েছিল যা 'লিন প্রোডাকশন' হিসেবে পরিচিত হয়েছিল, নিরলসভাবে উৎপাদন প্রক্রিয়া থেকে সমস্ত ধরনের বর্জ্য অপসারণ করতে চেয়েছিল, ওয়ার্কস্পেসগুলিকে নতুন করে ডিজাইন করা পর্যন্ত, যাতে কর্মীদের তাদের সরঞ্জামগুলিতে পৌঁছানোর জন্য বাঁকানো এবং বাঁকিয়ে সময় নষ্ট করতে হয় না। ফলাফল হলো যে জাপানি কারখানাগুলি আরও দক্ষ ছিল এবং জাপানি পণ্যগুলি আমেরিকানগুলির চেয়ে বেশি নির্ভরযোগ্য ছিল। ১৯৭৪ সালে, আমেরিকান-নির্মিত রঙিন টেলিভিশনের জন্য পরিসেবা কলগুলি জাপানি টেলিভিশনের তুলনায় পাঁচগুণ সাধারণ ছিল। ১৯৭৯ সালের মধ্যে, আমেরিকান শ্রমিকদের তাদের সেট একত্রিত করতে তিনগুণ সময় লেগেছিল।"

আমি এই কৌশলটিকে বিয়োগ দ্বারা যোগ হিসাবে উল্লেখ করতে চাই। * জাপানি কোম্পানিগুলি উৎপাদন প্রক্রিয়ার প্রতিটি ঘর্ষণ বিন্দুর সন্ধান করেছিল এবং এটিকে নির্মূল করেছিল। যেহেতু তারা নষ্ট প্রচেষ্টা বিয়োগ করেছে, তারা গ্রাহক এবং রাজস্ব যোগ করেছে। একইভাবে, যখন আমরা ঘর্ষণ বিন্দুগুলি সরিয়ে ফেলি যা আমাদের সময় এবং শক্তিকে নষ্ট করে, আমরা কম প্রচেষ্টায় আরও বেশি অর্জন করতে পারি। (এটি একটি কারণ যা পরিপাটি করা খুব ভালো বোধ করতে পারে: আমরা একই সাথে এগিয়ে যাচ্ছি এবং আমাদের উপর আমাদের পরিবেশের চাপকে হালকা করে দিচ্ছি।)

আপনি যদি সবচেয়ে বেশি অভ্যাস তৈরির পণ্যগুলি দেখেন, আপনি লক্ষ্য করবেন যে এই পণ্য এবং পরিসেবাগুলির মধ্যে একটি হলো আপনার জীবন থেকে সামান্য কিছু ঘর্ষণ দূর করা। খাবার বিতরণ পরিসেবাগুলি মুদির জন্য কেনাকাটার ঘর্ষণকে হ্রাস করে। ডেটিং অ্যাপগুলি সামাজিক পরিচিতি তৈরির ঘর্ষণকে হ্রাস করে। রাইড-শেয়ারিং

BDeBooks.Com

পরিসেবাগুলি শহর জুড়ে যাওয়ার ঘর্ষণ কমায়। টেক্সট মেসেজিং মেইলে একটি চিঠি পাঠানোর ঘর্ষণকে হ্রাস করে।

যেমন একজন জাপানি টেলিভিশন নির্মাতা তাদের কর্মক্ষেত্রকে টেড মোশন কমাতে-নতুনভাবে ডিজাইন করে , সফল কোম্পানিগুলো যতটা সম্ভব স্বয়ংক্রিয়, নির্মূল বা সহজ করার জন্য তাদের পণ্য ডিজাইন করে। তারা প্রতিটি ফর্মের ক্ষেত্রের সংখ্যা হ্রাস করে। তারা একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে প্রয়োজনীয় ক্লিকের সংখ্যা কমিয়ে দেয়। তারা সহজে বোঝার দিকনির্দেশ সহ তাদের পণ্য সরবরাহ করে বা তাদের গ্রাহকদের কম পছন্দ করতে বলে।

যখন প্রথম ভয়েস-অ্যাক্টিভেটেড স্পিকার প্রকাশ করা হয়েছিল– Google Home, Amazon Echo, এবং Apple HomePod-এর মতো পণ্য আমি একজন বন্ধুকে জিজ্ঞেস করলাম সে যে পণ্যটি কিনেছে তার সম্পর্কে সে কী পছন্দ করেছে। তিনি বলেছিলেন যে, তার ফোন বের করা, মিউজিক অ্যাপ খুলতে এবং একটি প্লেলিস্ট বাছাই করার চেয়ে "কিছু দেশের সঙ্গীত বাজান" বলা সহজ। অবশ্যই, মাত্র কয়েক বছর আগে, দোকানে গাড়ি চালানো এবং একটি সিডি কেনার তুলনায় আপনার পকেটে সঙ্গীতে সীমাহীন অ্যাক্সেস থাকা একটি উল্লেখযোগ্যভাবে ঘর্ষণহীন আচরণ ছিল। ব্যবসা হলো একটি সহজ পদ্ধতিতে একই ফলাফল প্রদানের জন্য একটি শেষ না হওয়া অনুসন্ধান।

একই ধরনের কৌশল সরকারগুলো কার্যকরভাবে ব্যবহার করেছে। ব্রিটিশ সরকার যখন ট্যাক্স সংগ্রহের হার বাড়াতে চেয়েছিল, তখন তারা নাগরিকদের এমন একটি ওয়েব পৃষ্ঠায় পাঠানো থেকে স্যুইচ করেছিল যেখানে ট্যাক্স ফর্মটি সরাসরি ফর্মের সাথে লিঙ্ক করার জন্য ডাউনলোড করা যেতে পারে। প্রক্রিয়াটির এক ধাপ কমিয়ে প্রতিক্রিয়ার হার ১৯.২ শতাংশ থেকে ২৩.৪ শতাংশে উন্নীত হয়েছে। ইউনাইটেড কিংডমের মতো একটি দেশের জন্য, এই শতাংশ পয়েন্টগুলি লক্ষ লক্ষ ট্যাক্স রাজস্বের প্রতিনিধিত্ব করে।

কেন্দ্রীয় ধারণা হলো এমন একটি পরিবেশ তৈরি করা যেখানে সঠিক কাজ করা যতটা সম্ভব সহজ। আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার যুদ্ধের বেশিরভাগই আমাদের ভালো অভ্যাসের সাথে যুক্ত ঘর্ষণ কমাতে এবং আমাদের খারাপ অভ্যাসগুলির সাথে যুক্ত ঘর্ষণকে বাড়ানোর উপায় খুঁজে বের করতে নেমে আসে।

ভবিষ্যৎ ব্যবহারের জন্য পরিবেশকে প্রাইম করুন

অসওয়াল্ড নকলস মিসিসিপির নাচেজ থেকে একজন আইটি বিকাশকারী। তিনি এমন একজন যিনি তার পরিবেশকে প্রাইমিং করার শক্তি বোঝেন।

নুকলস তার পরিষ্কারের অভ্যাসে ডায়াল করেছেন একটি কৌশল অনুসরণ করে যাকে তিনি "রুম রিসেট করা" হিসাবে উল্লেখ করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি যখন টেলিভিশন দেখা শেষ করেন, তখন তিনি রিমোটটি টিভি স্ট্যান্ডে রাখেন, সোফায়

BDeBooks.Com

বালিশগুলি সাজান এবং কম্বলটি ভাঁজ করেন। যখন সে তার গাড়ি ছেড়ে যায়, সে যেকোনো আবর্জনা ফেলে দেয়। যখনই তিনি গোসল করেন, ঝরনা গরম হওয়ার সময় তিনি টয়লেটটি মুছে ফেলেন। যেমন তিনি উল্লেখ করেছেন,

করার সঠিক সময়টি যেভাবেই হোক আপনি ঝরনায় নিজেকে ধোয়ার আগে।") প্রতিটি রুম পুনরায় সেট করার উদ্দেশ্য কেবল শেষ পদক্ষেপের পরে পরিষ্কার করা নয়, তবে পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য প্রস্তুত করা।

"যখন আমি একটি রুমে যাই, সবকিছু তার সঠিক জায়গায় থাকে," নুকলস লিখেছেন। "কারণ আমি প্রতিটি ঘরে প্রতিদিন এটি করি, জিনিসপত্র সর্বদা ভালো আকারে থাকে। লোকেরা মনে করে আমি কঠোর পরিশ্রম করি কিন্তু আমি আসলেই অলস। আমি শুধু সক্রিয়ভাবে অলস। এটি আপনাকে অনেক সময় ফিরিয়ে দেয়।"

যখনই আপনি একটি স্থানকে এর উদ্দিষ্ট উদ্দেশ্যে সংগঠিত করেন, আপনি পরবর্তী পদক্ষেপটি সহজ করার জন্য এটি প্রাইমিং করছেন। উদাহরণস্বরূপ, আমার স্ত্রী শুভেচ্ছা কার্ডের একটি বাক্স রাখেন যা উপলক্ষ অনুসারে সাজানো হয় - জন্মদিন, সহানুভূতি, বিবাহ, স্নাতক এবং আরও অনেক কিছু। যখনই প্রয়োজন হয়, তিনি একটি উপযুক্ত কার্ড ধরেন এবং এটিকে বিদায় করে দেন। তিনি কার্ড পাঠানোর কথা মনে রাখতেন অবিশ্বাস্যভাবে ভালো। কারণ তিনি এটি করার ঘর্ষণ হ্রাস করেছেন। বছর ধরে, আমি বিপরীত ছিলাম। কারো একটি বাচ্চা হবে এবং আমি ভাবব, "আমার একটি কার্ড পাঠানো উচিত।" কিন্তু তারপর কয়েক সপ্তাহ কেটে যাবে এবং যখন আমার মনে পড়ল দোকান থেকে একটা তোলার কথা, তখন অনেক দেরি হয়ে গেছে। অভ্যাস সহজ ছিল না।

আপনার পরিবেশকে প্রাইম করার অনেক উপায় আছে। তাই এটি অবিলম্বে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত। আপনি যদি একটি স্বাস্থ্যকর প্রাতঃরাশ রান্না করতে চান, চুলার উপর স্কিলেট রাখুন, কাউন্টারে রান্নার স্প্রে সেট করুন এবং আগের রাতে আপনার প্রয়োজন হবে এমন প্লেট এবং পাত্রগুলি রাখুন। ঘুম থেকে উঠলে সকালের নাস্তা তৈরি করা সহজ হবে।

আরো আঁকতে চান? আপনার পেন্সিল, কলম, নোটবুক এবং অঙ্কন সরঞ্জামগুলি আপনার ডেস্কের উপরে রাখুন, সহজ নাগালের মধ্যে।

ব্যায়াম করতে চান? আপনার ওয়ার্কআউট জামাকাপড়, জুতা, জিম ব্যাগ এবং জলের বোতল আগে থেকে সেট করুন।

আপনার খাদ্য উন্নত করতে চান? সপ্তাহান্তে এক টন ফল এবং শাকসবজি কাটুন এবং সেগুলিকে পাত্রে প্যাক করুন, যাতে আপনি সপ্তাহে স্বাস্থ্যকর, খাওয়ার জন্য প্রস্তুত বিকল্পগুলিতে সহজে অ্যাক্সেস পান।

ভালো অভ্যাসটিকে ন্যূনতম প্রতিরোধের পথ তৈরি করার এই সহজ উপায়।

আপনি এই নীতিটি উল্টাতে পারেন এবং খারাপ আচরণকে কঠিন করতে পরিবেশকে প্রাইম করতে পারেন। আপনি যদি নিজেকে খুব বেশি টেলিভিশন দেখতে

BDeBooks.Com

পান, উদাহরণস্বরূপ, তাহলে প্রতিটি ব্যবহারের পরে এটিকে আনপ্লাগ করুন। শুধুমাত্র এটি ফিরে প্লাগ যে শো দেখতে চান তার নাম যদি আপনি জোরে বলতে পারেন। এই সেটআপটি নির্বোধ দেখার প্রতিরোধ করার জন্য যথেষ্ট ঘর্ষণ তৈরি করে।

যদি এটি না করে তবে আপনি এটিকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিতে পারেন। টেলিভিশনটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে রিমোট থেকে ব্যাটারিগুলি বের করুন। তাই এটি আবার চালু করতে অতিরিক্ত দশ সেকেন্ড সময় নেয় এবং আপনি যদি সত্যিই হার্ড-কোর হন, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পর টেলিভিশনটিকে বসার ঘর থেকে বের করে একটি পায়খানায় নিয়ে যান। আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যখন আপনি সত্যিই কিছু দেখতে চান তখনই আপনি এটি বের করবেন। ঘর্ষণ যত বেশি, অভ্যাসের সম্ভাবনা তত কম।

যখনই সম্ভব, আমি দুপুরের খাবার পর্যন্ত আমার ফোন আলাদা ঘরে রেখে যাই। যখন এটি আমার পাশে থাকবে, আমি কোনো কারণ ছাড়াই সারা সকালে এটি পরীক্ষা করব। কিন্তু যখন এটি অন্য ঘরে থাকে, আমি খুব কমই এটি সম্পর্কে চিন্তা করি এবং ঘর্ষণ যথেষ্ট উচ্চ যে, আমি একটি কারণ ছাড়া এটি পেতে যেতে হবে না। ফলস্বরূপ, আমি প্রতিদিন সকালে তিন থেকে চার ঘন্টা সময় পাই যখন আমি কোনো বাধা ছাড়াই কাজ করতে পারি।

যদি আপনার ফোনটিকে অন্য ঘরে আটকে রাখা যথেষ্ট মনে হয় না, তবে আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের কয়েক ঘন্টার জন্য এটি আপনার কাছ থেকে লুকিয়ে রাখতে বলুন। একজন সহকর্মীকে সকালে এটি তাদের ডেস্কে রাখতে বলুন এবং দুপুরের খাবারে এটি আপনাকে ফেরত দিতে বলুন।

অবাঞ্ছিত আচরণ প্রতিরোধ করার জন্য কতটা সামান্য ঘর্ষণ প্রয়োজন তা অসাধারণ। যখন আমি ফ্রিজের পিছনে বিয়ার লুকিয়ে রাখি যেখানে আমি এটি দেখতে পাই না, আমি কম পান করি। আমি যখন আমার ফোন থেকে সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপগুলি মুছে ফেলি, তখন আমি সেগুলিকে আবার ডাউনলোড করতে এবং লগ ইন করতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। এই কৌশলগুলি সত্যিকারের আসক্তিকে দমন করার সম্ভাবনা কম, কিন্তু আমাদের অনেকের জন্য, কিছুটা ঘর্ষণ লেগে থাকার মধ্যে পার্থক্য হতে পারে। একটি ভালো অভ্যাস বা একটি খারাপ অভ্যাস সঙ্গে স্লাইডিং. এই পরিবর্তনগুলি কয়েক ডজন করার এবং ভালো আচরণগুলিকে সহজ এবং খারাপ আচরণগুলিকে কঠিন করার জন্য পরিকল্পিত পরিবেশে বসবাস করার ক্রমবর্ধমান প্রভাব কল্পনা করুন।

আমরা একজন ব্যক্তি, একজন পিতামাতা, একজন প্রশিক্ষক বা একজন নেতা হিসেবে আচরণ পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যাচ্ছি না কেন, আমাদের নিজেদেরকে একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা উচিত: "আমরা কীভাবে এমন একটি বিশ্ব ডিজাইন করতে পারি যেখানে যা সঠিক তা করা সহজ?" আপনার জীবনকে নতুন করে সাজান যাতে যে কাজগুলি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেগুলিও করা সবচেয়ে সহজ।

BDeBooks.Com

অধ্যায়ের সারাংশ

- মানুষের আচরণ ন্যূনতম প্রচেষ্টার আইন অনুসরণ করে। আমরা স্বাভাবিকভাবেই সেই বিকল্পের দিকে অভিকর্ষিত হব যার জন্য সর্বনিম্ন পরিশ্রমের প্রয়োজন।
- এমন একটি পরিবেশ তৈরি করুন যেখানে সঠিক কাজ করা যতটা সম্ভব সহজ।
- ভালো আচরণের সাথে যুক্ত ঘর্ষণ হ্রাস করুন। ঘর্ষণ কম হলে, অভ্যাস সহজ হয়।
- খারাপ আচরণের সাথে যুক্ত ঘর্ষণ বাড়ান। ঘর্ষণ বেশি হলে অভ্যাস করা কঠিন।
- ভবিষ্যৎ কর্ম সহজতর করতে আপনার পরিবেশ প্রাইম করুন।

কিভাবে দুই মিনিটের নিয়ম ব্যবহার করে দেরি করা বন্ধ করবেন

TWYLA THARP ব্যাপকভাবে আধুনিক যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ নৃত্যশিল্পী এবং কোরিওগ্রাফার হিসেবে বিবেচিত। ১৯৯২ সালে, তাকে একটি ম্যাকআর্থার ফেলোশিপ প্রদান করা হয়, যা প্রায়ই জিনিয়াস গ্রান্ট হিসেবে উল্লেখ করা হয় এবং তিনি তার কেরিয়ারের সিংহভাগ তার মূল কাজগুলি সম্পাদন করার জন্য বিশ্ব ভ্রমণে ব্যয় করেছেন। তিনি তার সাফল্যের অনেকটাই কৃতিত্ব দেন সাধারণ দৈনন্দিন অভ্যাসকে।

"আমি আমার জীবনের প্রতিটি দিন একটি আচার দিয়ে শুরু করি," তিনি লিখেছেন। "আমি ঘুম থেকে উঠেছি ৫:৩০টায়, আমার ওয়ার্কআউট জামাকাপড় পরি, আমার পা উষ্ণকারী, আমার ঘামের শার্ট, এবং আমার টুপি। আমি আমার ম্যানহাটনের বাড়ির বাইরে হাঁটছি, ট্যাক্সি চালাচ্ছি এবং বলি ড্রাইভার আমাকে ৯১ তম স্ট্রিটে এবং ফার্স্ট পাম্পিং আয়রন জিমে নিয়ে যাবে অ্যাভিনিউ, যেখানে আমি দুই ঘন্টা ওয়ার্ক আউট করি।

"আচারটি স্ট্রেচিং এবং ওজন প্রশিক্ষণ নয় যা আমি প্রতিদিন সকালে জিমে আমার শরীরকে রাখি; আচার হলো ক্যাব। চালককে কোথায় যেতে হবে তা বলার সাথে সাথে আমি আচারটি সম্পন্ন করেছি।

"এটি একটি সাধারণ কাজ, কিন্তু প্রতিদিন সকালে একইভাবে এটি করা অভ্যাসগত করে তোলে।এটি পুনরাবৃত্তিযোগ্য করা সহজ করে তোলে। আমি এটি এড়িয়ে যাবো বা অন্যভাবে এটি করব এমন সম্ভাবনা এটি হ্রাস করে। এটি আমার রুটিনের অস্ত্রাগারের আরও একটি আইটেম এবং চিন্তা করার মতো একটি কম জিনিস।"

প্রতিদিন সকালে একটি ক্যাব হেল করা একটি ছোট কাজ হতে পারে, কিন্তু এটি আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইনের একটি চমৎকার উদাহরণ।

গবেষকরা অনুমান করেন যে, যেকোনো দিনে আমাদের ৪০ থেকে ৫০ শতাংশ কাজ অভ্যাসের বাইরে করা হয়। এটি ইতোমধ্যেই একটি উল্লেখযোগ্য শতাংশ, কিন্তু আপনার অভ্যাসের প্রকৃত প্রভাব এই সংখ্যার পরামর্শের চেয়েও বেশি। অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় পছন্দ যা প্রভাবিত করে।

সচেতন সিদ্ধান্ত যা অনুসরণ করে। হ্যাঁ, একটি অভ্যাস মাত্র কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে সম্পন্ন করা যেতে পারে, তবে এটি আপনি কয়েক মিনিট বা ঘন্টা পরে নেওয়া ক্রিয়াগুলিকেও আকার দিতে পারে।

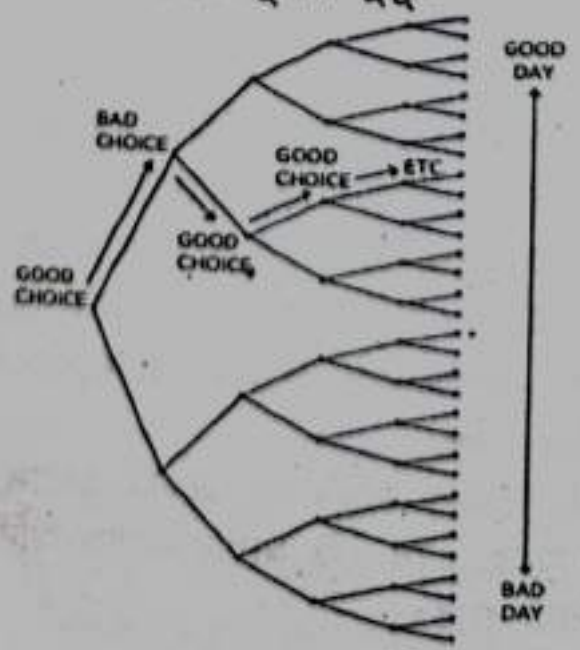
BDeBooks.com

অভ্যাস হলো একটি মহাসড়কের প্রবেশ পথের মতো। তারা আপনাকে একটি পথে নিয়ে যায় এবং, আপনি এটি জানার আগে, আপনি পরবর্তী আচরণের দিকে দ্রুত গতিতে চলেছেন। ভিন্ন কিছু করা শুরু করার চেয়ে আপনি ইতোমধ্যে যা করছেন তা চালিয়ে যাওয়া সহজ বলে মনে হচ্ছে। আপনি একটি খারাপ সিনেমা দুই ঘণ্টার জন্য বসে আছে. আপনি ইতোমধ্যে পূর্ণ হয়ে গেলেও আপনি স্ন্যাকিং চালিয়ে যান। আপনি "মাত্র এক সেকেন্ড"-এর জন্য আপনার ফোন চেক করুন এবং শীঘ্রই আপনি স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে বিশ মিনিট কাটিয়েছেন। এইভাবে, আপনি চিন্তা না করে যে অভ্যাসগুলি অনুসরণ করেন তা প্রায়শই আপনি যখন চিন্তা করছেন তখন আপনার পছন্দগুলি নির্ধারণ করে।

প্রতি সন্ধ্যায়, একটি ছোট মুহূর্ত থাকে। সাধারণত বিকাল ৫:১৫-এর কাছাকাছি যা আমার বাকি রাতকে আকার দেয়। আমার স্ত্রী কাজ থেকে দরজায় হেঁটে যায় এবং হয় আমরা আমাদের ওয়ার্কআউটের পোশাক পরিধান করি এবং জিমে যাই অথবা আমরা সোফায় ধাক্কা খাই, ভারতীয় খাবার অর্ডার করি এবং অফিস দেখি। * টোয়াইলা থার্পের মতো ক্যাবকে হেলান দিয়ে, আচারটি আমার ওয়ার্কআউটের পোশাকে পরিবর্তিত হচ্ছে। আমি জামাকাপড় পরিবর্তন করলে, আমি জানি ওয়ার্কআউট হবে। যা কিছু অনুসরণ করে জিমে গাড়ি চালানো, কোন ব্যায়াম করতে হবে তা সিদ্ধান্ত নেওয়া, বারের নিচে পা রাখা আমি একবার প্রথম পদক্ষেপ নেওয়ার পর সহজ।

প্রতিদিন, মুষ্টিমেয় কিছু মুহূর্ত রয়েছে যা একটি আউটসাইজ প্রভাব প্রদান করে। আমি এই ছোট পছন্দগুলিকে সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত হিসেবে উল্লেখ করি। যে মুহূর্তে আপনি টেকআউট অর্ডার বা ডিনার রান্না করার মধ্যে সিদ্ধান্ত নেবেন। যে মুহূর্তটি আপনি আপনার গাড়ি চালানো বা আপনার বাইক চালানোর মধ্যে বেছে নিন। যে মুহূর্তে আপনি আপনার হোমওয়ার্ক শুরু করার বা ভিডিও গেম কন্ট্রোলার দখল করার মধ্যে সিদ্ধান্ত নেন। এই পছন্দগুলি রাস্তার কাঁটা।

সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত



BDeBooks.Com

চিত্র ১৪: একটি ভালো দিন এবং একটি খারাপ দিনের মধ্যে পার্থক্য প্রায়শই সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তে করা কয়েকটি উৎপাদনশীল এবং স্বাস্থ্যকর পছন্দ। প্রত্যেকটিই রাস্তার কাঁটাচামচের মতো এবং এই পছন্দগুলি সারাদিন জুড়ে থাকে এবং শেষ পর্যন্ত খুব ভিন্ন ফলাফলের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তগুলি আপনার ভবিষ্যতের নিজের জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলি সেট করে। উদাহরণস্বরূপ, একটি রেস্তোরাঁয় হাঁটা একটি সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত। কারণ এটি নির্ধারণ করে যে আপনি দুপুরের খাবারের জন্য কী খাবেন। টেকনিক্যালি, আপনি যা অর্ডার করেন তা আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকে, কিন্তু বৃহত্তর অর্থে, আপনি শুধুমাত্র একটি আইটেম অর্ডার করতে পারেন যদি সেটি মেনুতে থাকে। যদি আপনি একটি স্টেকহাউসে যান, আপনি একটি sirloin বা একটি পাঁজর চোখ পেতে পারেন, কিন্তু সুখি নয়। আপনার বিকল্পগুলি যা উপলব্ধ তা দ্বারা সীমাবদ্ধ। তারা প্রথম পছন্দ দ্বারা আকৃতি হয়ভ

আমাদের অভ্যাস আমাদের কোথায় নিয়ে যায় তার দ্বারা আমরা সীমাবদ্ধ। এই কারণেই আপনার সারা দিনের সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তগুলি আয়ত্ত করা এত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিটি দিন অনেক মুহূর্ত নিয়ে গঠিত, তবে এটি সত্যিই কয়েকটি অভ্যাসগত পছন্দ যা আপনার নেওয়া পথ নির্ধারণ করে। এই ছোট পছন্দগুলি স্ট্যাক আপ, প্রতিটি আপনি কীভাবে পরবর্তী সময় ব্যয় করবেন তার গতিপথ সেট করে।

অভ্যাস হলো এন্ট্রি পয়েন্ট, শেষ বিন্দু নয়। তারা ক্যাব, জিম নয়।

দুই মিনিটের নিয়ম

এমনকি যখন আপনি জানেন যে, আপনার ছোট শুরু করা উচিত, এটি খুব বড় শুরু করা সহজ। আপনি যখন একটি পরিবর্তন করার স্বপ্ন দেখেন, তখন উত্তেজনা অনিবার্যভাবে গ্রহণ করে এবং আপনি খুব শীঘ্রই খুব বেশি কিছু করার চেষ্টা করেন। এই প্রবণতাকে প্রতিহত করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো টু-মিনিট রুল ব্যবহার করা , যা বলে, "যখন আপনি একটি নতুন অভ্যাস শুরু করেন, তখন এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।"

আপনি দেখতে পাবেন যে, প্রায় যেকোনো অভ্যাসকে দুই মিনিটের সংস্করণে ছোট করা যেতে পারে:

- "প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে পড়ুন" হয়ে যায় "একটি পৃষ্ঠা পড়ুন।"
- "ত্রিশ মিনিট যোগব্যায়াম করুন" হয়ে যায় "আমার যোগ মাদুরটি বের করে নিন।"
- "ক্লাসের জন্য অধ্যয়ন" হয়ে যায় "আমার নোট খুলুন।"
- "লন্ড্রি ভাঁজ" হয়ে যায় "এক জোড়া মোজা ভাঁজ করুন।"
- "তিন মাইল চালান" হয়ে যায় "আমার দৌড়ানোর জুতো বেঁধে দিন।"

BDeBooks.Com

ধারণাটি আপনার অভ্যাসগুলিকে শুরু করা যতটা সম্ভব সহজ করা। যে কেউ এক মিনিটের জন্য ধ্যান করতে পারে, একটি পৃষ্ঠা পড়তে পারে, বা পোশাকের একটি আইটেম দূরে রাখতে পারে এবং, আমরা যেমন আলোচনা করেছি, এটি একটি শক্তিশালী কৌশল। কারণ আপনি একবার সঠিক কাজটি করা শুরু করলে, এটি চালিয়ে যাওয়া অনেক সহজ। একটি নতুন অভ্যাস একটি চ্যালেঞ্জ মত মনে করা উচিত নয়. অনুসরণ করা ক্রিয়াগুলি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তবে প্রথম দুই মিনিট সহজ হওয়া উচিত। আপনি যা চান তা হলো একটি "গেটওয়ে অভ্যাস" যা স্বাভাবিকভাবেই আপনাকে আরও উৎপাদনশীল পথে নিয়ে যায়।

আপনি সাধারণত "খুব সহজ" থেকে "খুব কঠিন" পর্যন্ত একটি স্কেলে আপনার লক্ষ্যগুলি ম্যাপ করার মাধ্যমে আপনার কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের দিকে নিয়ে যাওয়ার গেটওয়ে অভ্যাসগুলি বের করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, একটি ম্যারাথন দৌড় খুবই কঠিন। ৫ক চালানো কঠিন। দশ হাজার কদম হাঁটা মাঝারি কঠিন। দশ মিনিট হাঁটা সহজ এবং আপনার চলমান জুতা পরা খুব সহজ. আপনার লক্ষ্য একটি ম্যারাথন চালানো হতে পারে, কিন্তু আপনার গেটওয়ে অভ্যাস হলো আপনার দৌড়ের জুতা পরা। এভাবেই আপনি দুই মিনিটের নিয়ম অনুসরণ করেন।

লোকেরা প্রায়শই মনে করে যে একটি পৃষ্ঠা পড়া বা এক মিনিটের জন্য ধ্যান করা বা একটি বিক্রয় কল করার বিষয়ে হাইপ করা অদ্ভুত। কিন্তু একটা কাজ করার কথা নয়। মূল বিষয় হলো দেখানোর অভ্যাস আয়ত্ত করা। সত্য হল, একটি অভ্যাসকে উন্নত করার আগে অবশ্যই প্রতিষ্ঠা করতে হবে। আপনি যদি দেখানোর মৌলিক দক্ষতা শিখতে না পারেন, তাহলে আপনার সূক্ষ্ম বিবরণ আয়ত্ত করার আশা কম। শুরু থেকে একটি নিখুঁত অভ্যাস প্রকৌশলী করার চেষ্টা করার পরিবর্তে, আরও সামঞ্জস্যপূর্ণ ভিত্তিতে সহজ জিনিসটি করুন। অপ্টিমাইজ করার আগে আপনাকে মানসম্মত করতে হবে।

আপনি দেখানোর শিল্পে আয়ত্ত করার সাথে সাথে, প্রথম দুই মিনিট কেবল একটি বড় রুটিনের শুরুতে একটি আচারে পরিণত হয়। এটি নিছক অভ্যাসকে সহজ করার জন্য একটি হ্যাক নয় কিন্তু আসলে একটি কঠিন দক্ষতা আয়ত্ত করার আদর্শ উপায়। আপনি একটি প্রক্রিয়ার শুরুতে যত বেশি আচার-অনুষ্ঠান করবেন, তত বেশি সম্ভব যে আপনি গভীর মনোযোগের অবস্থায় চলে যেতে পারেন। যা মহান জিনিসগুলি করতে প্রয়োজনীয়। প্রতিটি ওয়ার্কআউটের আগে একই ওয়ার্ম-আপ করার মাধ্যমে, আপনি সর্বোচ্চ পারফরম্যান্সের অবস্থায় যাওয়া সহজ করে তোলেন। একই সৃজনশীল রীতি অনুসরণ করে, আপনি তৈরির কঠোর পরিশ্রমে প্রবেশ করা সহজ করে তোলেন। একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ পাওয়ার-ডাউন অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে, আপনি প্রতি রাতে একটি যুক্তিসঙ্গত সময়ে বিছানায় যাওয়া সহজ করে তোলেন। আপনি পুরো প্রক্রিয়াটিকে স্বয়ংক্রিয় করতে সক্ষম নাও হতে পারেন, তবে আপনি প্রথম ক্রিয়াটিকে নির্বোধ করতে পারেন। এটি শুরু করা সহজ করুন এবং বাকিগুলি অনুসরণ করবে।

দুই মিনিটের নিয়মটি কিছু লোকের কাছে একটি কৌশল বলে মনে হতে পারে। আপনি জানেন যে আসল লক্ষ্য হলো মাত্র দুই মিনিটের বেশি কাজ করা। তাই মনে

BDeBooks.com

হতে পারে আপনি নিজেকে বোকা বানানোর চেষ্টা করছেন। কেউ আসলে এক পৃষ্ঠা পড়তে বা এক পুশ-আপ করতে বা তাদের নোট খুলতে আগ্রহী নয় এবং যদি আপনি জানেন যে এটি একটি মানসিক কৌশল, তাহলে আপনি কেন এটির জন্য পড়বেন?

যদি দুই মিনিটের নিয়ম বাধ্যতামূলক মনে হয়, এটি চেষ্টা করুন: দুই মিনিটের জন্য এটি করুন এবং তারপরে থামুন। দৌড়াতে যান, তবে আপনাকে অবশ্যই দুই মিনিটের পরে থামতে হবে। ধ্যান শুরু করুন, তবে আপনাকে অবশ্যই দুই মিনিট পরে থামতে হবে। আরবি পড়ুন, কিন্তু আপনাকে দুই মিনিট পর থামতে হবে। এটি শুরু করার জন্য একটি কৌশল নয়, এটি পুরো জিনিস। আপনার অভ্যাস মাত্র একশ বিশ সেকেন্ড স্থায়ী হতে পারে।

আমার পাঠকদের একজন এই কৌশলটি একশ পাউন্ডেরও বেশি ওজন হারাতে ব্যবহার করেছেন। শুরুতে, তিনি প্রতিদিন জিমে যেতেন, কিন্তু তিনি নিজেকে বলেছিলেন যে তাকে পাঁচ মিনিটের বেশি থাকতে দেওয়া হয়নি। তিনি জিমে যেতেন, পাঁচ মিনিটের জন্য ব্যায়াম করতেন এবং তার সময় শেষ হওয়ার সাথে সাথে চলে যেতেন। কয়েক সপ্তাহ পর, তিনি চারপাশে তাকিয়ে ভাবলেন, "আচ্ছা, আমি সবসময় এখানে আসছি। আমিও হয়তো আরও কিছুক্ষণ থাকতে শুরু করব।" কয়েক বছর পর ওজন কমে যায়।

জার্নালিং আরেকটি উদাহরণ প্রদান করেন। প্রায় প্রত্যেকেই তাদের চিন্তাভাবন গুলিকে তাদের মাথা থেকে বের করে এবং কাগজে তুলে নিয়ে উপকৃত হতে পারে, তবে বেশিরভাগ লোকেরা কয়েকদিন পরে হাল ছেড়ে দেয় বা সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে যায়। কারণ জার্নালিং একটি কাজের মতো মনে হয়। * গোপনীয়তা হলো সর্বদা বিন্দুর নিচে থাকা যেখানে এটি কাজের মতো মনে হয়। ইউনাইটেড কিংডমের একজন নেতৃত্ব পরামর্শদাতা গ্রেগ ম্যাককাউন, বিশেষভাবে তার মনের চেয়ে কম লিখে দৈনিক জার্নালিং অভ্যাস তৈরি করেছিলেন। মনে হওয়ার আগেই তিনি সবসময় জার্নালিং বন্ধ করে দেন একটি ঝামেলা মত আর্নেস্ট হেমিংওয়ে যেকোনো ধরনের লেখার জন্য অনুরূপ পরামর্শে বিশ্বাস করতেন। "সর্বোত্তম উপায় হলো যখন আপনি ভালো যাচ্ছেন তখন সবসময় থামা," তিনি বলেছিলেন।

এই জাতীয় কৌশলগুলি অন্য কারণের জন্যও কাজ করে: এগুলি আপনি যে পরিচয় তৈরি করতে চান তা আরও শক্তিশালী করে। আপনি যদি টানা পাঁচ দিন জিমে দেখান, এমনকি যদি তা মাত্র দুই মিনিটের জন্য হয়। আপনি আপনার নতুন পরিচয়ের জন্য ভোট দিচ্ছেন। আপনি আকার পেতে চিন্তিত নন। আপনি এমন ব্যক্তি হওয়ার দিকে মনোনিবেশ করছেন যিনি ওয়ার্কআউট মিস করেন না। আপনি সবচেয়ে ছোট পদক্ষেপ নিচ্ছেন যা নিশ্চিত করে যে আপনি কোন ধরনের ব্যক্তি হতে চান।

আমরা খুব কমই এইভাবে পরিবর্তনের কথা ভাবি কারণ সবাই শেষ লক্ষ্যে গ্রাস করে। কিন্তু ব্যায়াম না করার চেয়ে একটা পুশ-আপ ভালো। গিটার অনুশীলনের এক মিনিট কোনটির চেয়ে ভালো নয়। বই না তোলার চেয়ে এক মিনিট পড়া ভালো। কিছু না করার চেয়ে আপনি যা আশা করেছিলেন তার চেয়ে কম করা ভালো।

BDeBooks.Com

কিছু সময়ে, একবার আপনি অভ্যাসটি প্রতিষ্ঠিত করে ফেললে এবং আপনি প্রতিদিন দেখাতে থাকেন, আপনি একটি কৌশলের সাথে দুই-মিনিটের নিয়মকে একত্রিত করতে পারেন যাকে আমরা অভ্যাসের আকার দিতে বলি আপনার অভ্যাসকে আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্যের দিকে ফিরিয়ে আনতে। আচরণের ক্ষুদ্রতম সংস্করণের প্রথম দুই মিনিট আয়ত্ত করে শুরু করুন। তারপরে, একটি মধ্যবর্তী ধাপে অগ্রসর হন এবং প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন-মাত্র প্রথম দুই মিনিটের উপর মনোনিবেশ করুন এবং পরবর্তী স্তরে যাওয়ার আগে সেই পর্যায়টি আয়ত্ত করুন। অবশেষে, আপনি সঙ্গে শেষ হবে।

আপনি যে অভ্যাসটি তৈরি করার আশা করেছিলেন তা আপনার ফোকাস যেখানে থাকা উচিত সেখানে রেখে: আচরণের প্রথম দুই মিনিটে।

অভ্যাস গঠনের উদাহরণ

অভ্যাস	একটি প্রারম্ভিক রাইজার হয়ে উঠছে	ভেগান হচ্ছে	ব্যায়াম শুরু
পর্যায় ১:	প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যে বাড়িতে যান।	প্রতিটি খাবারে সবজি খাওয়া শুরু করুন।	ওয়ার্কআউট পোশাকে পরিবর্তন করুন।
পর্যায় ২:	প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যে সমস্ত ডিভাইস (টিভি, ফোন, ইত্যাদি) বন্ধ করুন।	চার পা বিশিষ্ট প্রাণী খাওয়া বন্ধ করুন (গরু, শূকর, মেষশাবক ইত্যাদি)।	দরজা থেকে বেরিয়ে যান (একটি হাঁটার চেষ্টা করুন)।
পর্যায় ৩:	প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যে বিছানায় যান (একটি বই পড়া, আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলা)।	দুই পা দিয়ে প্রাণী খাওয়া বন্ধ করুন (মুরগি, টার্কি ইত্যাদি)।	জিমে গাড়ি চালান, পাঁচ মিনিটের জন্য ব্যায়াম করুন এবং চলে যান।
পর্যায় ৪:	প্রতি রাতে ১০ টার মধ্যে লাইট বন্ধ।	পা ছাড়া প্রাণী খাওয়া বন্ধ করুন (মাছ, ক্ল্যামস, স্ক্যালপস, ইত্যাদি)।	প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার পনেরো মিনিটের জন্য ব্যায়াম করুন।
পর্যায় ৫:	প্রতিদিন সকাল ৬ টায় ঘুম থেকে উঠুন।	সমস্ত প্রাণীজ পণ্য (ডিম, দুধ, পনির) খাওয়া বন্ধ করুন।	প্রতি সপ্তাহে তিনবার ব্যায়াম করুন।

প্রায় যেকোনো বড় জীবনের লক্ষ্য দুই মিনিটের আচরণে রূপান্তরিত হতে পারে।

BDeBooks.Com

আমি একটি সুস্থ এবং দীর্ঘ জীবন বাঁচতে চাই > আমাকে আকারে থাকতে হবে > আমার ব্যায়াম করতে হবে > আমাকে আমার ওয়ার্কআউট পোশাকে পরিবর্তন করতে হবে। আমি একটি সুখী দাম্পত্য জীবন পেতে চাই > আমার একজন ভালো সঙ্গী হওয়া দরকার > আমার সঙ্গীর জীবন সহজ করার জন্য আমার প্রতিদিন কিছু করা উচিত > আমার আগামী সপ্তাহের জন্য খাবারের পরিকল্পনা করা উচিত।

যখনই আপনি একটি অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে সংগ্রাম করছেন, আপনি দুই মিনিটের নিয়মটি কাজে লাগাতে পারেন। এটি আপনার অভ্যাস সহজ করার একটি সহজ উপায়।

অধ্যায়ের সারাংশ

অভ্যাসগুলি কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে সম্পন্ন করা যেতে পারে তবে মিনিট বা ঘন্টা পরে আপনার আচরণকে প্রভাবিত করে।

অনেক অভ্যাস সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্তে ঘটে– পছন্দ যা রাস্তার কাঁটাচামচের মতো - এবং হয় আপনাকে একটি দিকে পাঠায় উৎপাদনশীল দিন বা একটি অনুৎপাদনশীল দিন।

দুই মিনিটের নিয়ম বলে, "যখন আপনি একটি নতুন অভ্যাস শুরু করেন, তখন এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।"

আপনি একটি প্রক্রিয়ার শুরুতে যত বেশি আচার-অনুষ্ঠান করবেন, তত বেশি সম্ভব যে আপনি গভীর মনোযোগের অবস্থায় চলে যেতে পারেন, যা মহান জিনিসগুলি করতে প্রয়োজনীয়।

আপনি অপ্টিমাইজ করার আগে স্ট্যান্ডার্ডাইজ করুন। আপনি এমন একটি অভ্যাস উন্নত করতে পারবেন না যা বিদ্যমান নেই।

কীভাবে ভালো অভ্যাসগুলিকে অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলিকে অসম্ভব করা যায়?

১৮৩০ সালের গ্রীষ্মকালে, ভিক্টর হুগো একটি অসম্ভব সময়সীমার মুখোমুখি ছিলেন। বারো মাস আগে, ফরাসি লেখক তার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন প্রকাশককে একটি নতুন বই। কিন্তু লেখার পরিবর্তে, তিনি সেই বছরটি অন্যান্য প্রকল্পগুলি অনুসরণ করতে, অতিথিদের আপ্যায়ন করতে এবং তার কাজকে বিলম্বিত করতে ব্যয় করেছিলেন। হতাশ হয়ে, হুগোর প্রকাশক ছয় মাসেরও কম সময়ের মধ্যে একটি সময়সীমা নির্ধারণ করে প্রতিক্রিয়া জানায়। বইটি ১৮৩১ সালের ফেব্রুয়ারির মধ্যে শেষ করতে হয়েছিল।

হুগো তার বিলম্বকে হারানোর জন্য একটি অদ্ভুত পরিকল্পনা করেছিল। তিনি তার সমস্ত জামাকাপড় সংগ্রহ করেছিলেন এবং একজন সহকারীকে তাদের একটি বড় বুকে তালাবদ্ধ করতে বলেছিলেন। একটা বড় শাল ছাড়া তার আর কিছুই ছিল না। বাইরে

BDeBooks.Com

যাওয়ার জন্য উপযুক্ত পোশাকের অভাব না থাকায়, তিনি তার গবেষণায় থেকে যান এবং ১৮৩০ সালের শরৎ এবং শীতকালে প্রচণ্ডভাবে লেখেন। নটরডেমের হাঞ্চব্যাক ১৪ জানুয়ারী, ১৮৩১-এর দুই সপ্তাহ আগে প্রকাশিত হয়েছিল।

কখনো কখনো সাফল্য ভালো অভ্যাস সহজ করা কম এবং খারাপ অভ্যাস কঠিন করা সম্পর্কে বেশি হয় এটি আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইনের একটি বিপরীত: এটি কঠিন করুন। আপনি যদি আপনার পরিকল্পনাগুলি অনুসরণ করার জন্য নিজেকে ক্রমাগত সংগ্রাম করতে দেখেন, তাহলে আপনি ভিক্টর হুগো থেকে একটি পৃষ্ঠা নিতে পারেন এবং মনোবিজ্ঞানীরা যাকে একটি প্রতিশ্রুতিশীল ডিভাইস বলে তা তৈরি করে আপনার খারাপ অভ্যাসগুলিকে আরও কঠিন করে তুলতে পারেন।

একটি প্রতিশ্রুতিশীল ডিভাইস হলো এমন একটি পছন্দ যা আপনি বর্তমানে করেন যা ভবিষ্যতে আপনার ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে। এটি ভবিষ্যত আচরণে লক করার, আপনাকে ভালো অভ্যাসের সাথে আবদ্ধ করার এবং খারাপগুলি থেকে আপনাকে সীমাবদ্ধ করার একটি উপায়। যখন ভিক্টর হুগো তার জামাকাপড় বন্ধ করে রেখেছিলেন যাতে তিনি লেখার দিকে মনোনিবেশ করতে পারেন, তিনি একটি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইস তৈরি করেছিলেন।

একটি প্রতিশ্রুতি ডিভাইস তৈরি করার অনেক উপায় আছে। আপনি বাল্ক আকারের পরিবর্তে পৃথক প্যাকেজে খাবার কিনে অতিরিক্ত খাওয়া কমাতে পারেন। আপনি স্বেচ্ছায় ক্যাসিনো এবং অনলাইন জুয়া সাইটের নিষিদ্ধ তালিকায় যুক্ত করতে বলতে পারেন যাতে ভবিষ্যতে জুয়া খেলা ঠেকানো যায়। এমনকি আমি এমন ক্রীড়াবিদদের কথাও শুনেছি যাদের ওজন করার আগে সপ্তাহে তাদের মানিব্যাগ বাড়িতে রেখে একটি প্রতিযোগিতার জন্য "ওজন তৈরি" করতে হবে যাতে তারা ফাস্ট ফুড কিনতে প্রলুব্ধ না হয়।

অন্য একটি উদাহরণ হিসাবে, আমার বন্ধু এবং সহকর্মী অভ্যাস বিশেষজ্ঞ নির ইয়াল একটি আউটলেট টাইমার কিনেছেন, এটি একটি অ্যাডাপ্টার, যা তিনি তার ইন্টারনেট রাউটার এবং পাওয়ার আউটলেটের মধ্যে প্লাগ করেছিলেন। প্রতি রাতে ১০ টায়, আউটলেট টাইমার রাউটারের পাওয়ার বন্ধ করে দেয়। ইন্টারনেট বন্ধ হয়ে গেলে, সবাই জানে ঘুমোতে যাওয়ার সময়।

প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইসগুলি দরকারী। কারণ তারা আপনাকে প্রলোভনের শিকার হওয়ার আগে ভালো উদ্দেশ্যগুলির সুবিধা নিতে সক্ষম করে। যখনই আমি ক্যালোরি কাটতে চাই, উদাহরণস্বরূপ, আমি ওয়েটারকে আমার খাবার ভাগ করে নিতে বলব এবং খাবার-পরিবেশনের আগে এর অর্ধেক বাক্সে যেতে বলব। আমি যদি খাবার না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতাম এবং নিজেকে বলি "আমি শুধু অর্ধেক খাব," এটা কখনই কাজ করবে না।

মূল কাজটি এমনভাবে পরিবর্তন করা যাতে এটি শুরু করার চেয়ে ভালো অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসতে আরও বেশি পরিশ্রমের প্রয়োজন হয়। যদি তুমি অনুভব কর

BDeBooks.Com

আকার পেতে অনুপ্রাণিত, একটি যোগ সেশনের সময়সূচি এবং সময়ের আগে অর্থ প্রদান। আপনি যে ব্যবসায়টি শুরু করতে চান সে সম্পর্কে আপনি যদি উত্তেজিত হন, আপনি সম্মানিত একজন উদ্যোক্তাকে ইমেল করুন এবং একটি পরামর্শ কল সেট আপ করুন। যখন কাজ করার সময় আসে, তখন জামিনের একমাত্র উপায় হলো মিটিং বাতিল করা, যার জন্য প্রচেষ্টা প্রয়োজন এবং অর্থ ব্যয় হতে পারে।

প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইসগুলি বর্তমান সময়ে খারাপ অভ্যাসকে কঠিন করে ভবিষ্যতে সঠিক জিনিসটি করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। তবে, আমরা আরও ভালো করতে পারি। আমরা ভালো অভ্যাসকে অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তুলতে পারি।

কীভাবে একটি অভ্যাসকে স্বয়ংক্রিয় করা যায় এবং এটি সম্পর্কে আর কখনো ভাববেন না

জন হেনরি প্যাটারসন ১৮৪৪ সালে ওহাইওর ডেটনে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি তার শৈশব পারিবারিক খামারে কাজ করেন এবং তার বাবার করাতকলের শিফটে কাজ করেন। ডার্টমাউথে কলেজে পড়ার পর, প্যাটারসন ওহাইওতে ফিরে আসেন এবং কয়লা খনির জন্য একটি ছোট সরবরাহের দোকান খোলেন।

এটা একটা ভালো সুযোগ বলে মনে হলো। দোকানটি সামান্য প্রতিযোগিতার সম্মুখীন হয়েছে এবং গ্রাহকদের একটি অবিচ্ছিন্ন প্রবাহ উপভোগ করেছে, কিন্তু তবুও অর্থ উপার্জনের জন্য সংগ্রাম করেছে। সেই সময় প্যাটারসন আবিষ্কার করলেন যে, তার কর্মীরা তার কাছ থেকে চুরি করছে।

১৮০০-এর দশকের মাঝামাঝি সময়ে, কর্মচারী চুরি একটি সাধারণ সমস্যা ছিল। রসিদগুলি একটি খোলা ড্রয়ারে রাখা হয়েছিল এবং সহজেই পরিবর্তন বা বাতিল করা যেতে পারে। আচরণ পর্যালোচনা করার জন্য কোনো ভিডিও ক্যামেরা ছিল না এবং লেনদেন ট্র্যাক করার জন্য কোনো সফ্টওয়্যার ছিল না। যদি না আপনি দিনের প্রতিটি মিনিটে আপনার কর্মচারীদের উপর ঘোরাঘুরি করতে ইচ্ছুক না হন, বা নিজেই সমস্ত লেনদেন পরিচালনা করতে চান, চুরি প্রতিরোধ করা কঠিন ছিল।

প্যাটারসন তার দুর্দশার বিষয়ে চিন্তা করার সাথে সাথে, তিনি রিটিস ইনকর্পটিবল ক্যাশিয়ার নামে একটি নতুন আবিষ্কারের জন্য একটি বিজ্ঞাপন দেখেছিলেন। সহকর্মী ডেটনের বাসিন্দা জেমস রিটি ডিজাইন করেছেন, এটি ছিল প্রথম নগদ নিবন্ধন। প্রতিটি লেনদেনের পরে মেশিনটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে নগদ এবং রসিদগুলি ভিতরে লক করে দেয়। প্যাটারসন পঞ্চাশ ডলারে দুটি কিনেছেন।

তার দোকানে কর্মচারী চুরি রাতারাতি উধাও। পরের ছয় মাসে, প্যাটারসনের ব্যবসায় অর্থ হারানো থেকে $৫,০০০ লাভ হয়েছে, যা আজকে $১০০,০০০-এর বেশি।

প্যাটারসন মেশিনটি দেখে এতটাই মুগ্ধ হয়েছিলেন যে, তিনি ব্যবসা পরিবর্তন করেছিলেন। তিনি রিটির আবিষ্কারের স্বত্ব কিনে নেন এবং ন্যাশনাল ক্যাশ রেজিস্টার

BDeBooks.Com

কোম্পানি খোলেন। দশ বছর পরে, ন্যাশনাল ক্যাশ রেজিস্টারে এক হাজারেরও বেশি কর্মচারী ছিল এবং এটি তার সময়ের অন্যতম সফল ব্যবসায় পরিণত হওয়ার পথে ছিল।

একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙ্গার সর্বোত্তম উপায় হলো এটি করা অবাস্তব করা। ঘর্ষণ বাড়ান যতক্ষণ না আপনার কাছে কাজ করার বিকল্প নেই। নগদ রেজিস্টারের উজ্জ্বলতা ছিল যে, এটি চুরি করাকে কার্যত অসম্ভব করে নৈতিক আচরণকে স্বয়ংক্রিয় করে তোলে। কর্মীদের পরিবর্তন করার চেষ্টা করার পরিবর্তে, এটি পছন্দের আচরণকে স্বয়ংক্রিয় করে তুলেছে।

কিছু ক্রিয়া- যেমন একটি নগদ নিবন্ধন ইনস্টল করা- বারবার পরিশোধ করা। এই এককালীন পছন্দের জন্য সামনে একটু প্রচেষ্টা প্রয়োজন কিন্তু সময়ের সাথে সাথে ক্রমবর্ধমান মূল্য তৈরি করে। আমি এই ধারণার দ্বারা মুগ্ধ যে, একটি একক পছন্দ বারবার রিটার্ন প্রদান করতে পারে এবং আমি আমার পাঠকদের তাদের প্রিয় এককালীন ক্রিয়াগুলির উপর জরিপ করেছি যা দীর্ঘমেয়াদী অভ্যাসের দিকে পরিচালিত করে। নিম্নলিখিত পৃষ্ঠার টেবিলটি সবচেয়ে জনপ্রিয় উত্তরগুলির কিছু শেয়ার করে।

আমি বাজি ধরতে চাই যে, যদি গড় ব্যক্তি এই তালিকার এককালীন ক্রিয়াগুলির অর্ধেকই করে থাকে - এমনকি যদি তারা অন্য চিন্তা না করেও

তাদের অভ্যাস বেশিরভাগই এখন থেকে এক বছর নিজেদেরকে আরও ভালো জীবনযাপন করতে দেখবে। এই এককালীন ক্রিয়াগুলি আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইন প্রয়োগ করার একটি সহজ উপায়। এগুলি ভালো ঘুমানো, স্বাস্থ্যকর খাওয়া, উৎপাদনশীল হওয়া, অর্থ সঞ্চয় করা এবং সাধারণত আরও ভালো জীবনযাপন করা সহজ করে তোলে।

এককালীন ক্রিয়া যা ভালো অভ্যাসের মধ্যে লক করে

পুষ্টি	সুখ
আপনার পানীয় জল পরিষ্কার করার জন্য একটি জল ফিল্টার কিনুন।	একটি কুকুর পান।
ক্যালরির পরিমাণ কমাতে ছোট প্লেট ব্যবহার করুন।	একটি বন্ধুত্বপূর্ণ, সামাজিক পাড়ায় যান।
ঘুম	**সাধারণ স্বাস্থ্য টিকা পান**
একটি ভালো গদি কিনুন।	পিঠের ব্যথা এড়াতে ভালো জুতা কিনুন।
কালো পর্দা পেতে আপনার শোবার ঘর থেকে আপনার টেলিভিশন সরান।	একটি সহায়ক চেয়ার বা স্থায়ী ডেস্ক কিনুন।
প্রমোদ	**অর্থায়ন**
ইমেল থেকে সদস্যতা ত্যাগ করুন।	একটি স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনা নথিভুক্ত করুন।

BDeBooks.Com

বিজ্ঞপ্তিগুলি বন্ধ করুন এবং গ্রুপ চ্যাটগুলি নিঃশব্দ করুন।	স্বয়ংক্রিয় বিল পরিশোধ সেট আপ করুন।
আপনার ফোন সাইলেন্টে সেট করুন।	তারের পরিসেবা কাটা।
আপনার ইনবক্স পরিষ্কার করতে ইমেল ফিল্টার ব্যবহার করুন।	আপনার বিল কমাতে পরিসেবা প্রদানকারীদের বলুন।
আপনার ফোনে গেম এবং সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপস মুছুন।	

অবশ্যই, ভালো অভ্যাসগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে এবং খারাপগুলি দূর করার অনেক উপায় রয়েছে। সাধারণত, তারা আপনার জন্য কাজ করার জন্য প্রযুক্তি স্থাপন করে। প্রযুক্তি এমন ক্রিয়াগুলিকে রূপান্তর করতে পারে যা একসময় কঠিন, বিরক্তিকর এবং জটিল ছিল এমন আচরণে যা সহজ, ব্যথাহীন এবং সহজ। সঠিক আচরণ নিশ্চিত করার জন্য এটি সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।

এটি বিশেষভাবে এমন আচরণের জন্য দরকারী যেগুলি অভ্যাস হওয়ার জন্য খুব কমই ঘটে। আপনাকে মাসিক বা বাৎসরিক যে কাজগুলি করতে হবে। যেমন, আপনার বিনিয়োগ পোর্টফোলিওর ভারসাম্য বজায় রাখা। অভ্যাস হয়ে ওঠার জন্য যথেষ্ট ঘন ঘন পুনরাবৃত্তি হয় না, তাই আপনার জন্য সেগুলি করার জন্য প্রযুক্তি "মনে রাখা" থেকে তারা বিশেষভাবে উপকৃত হয়।

অন্যান্য উদাহরণ অন্তর্ভুক্ত:

- ঔষধ: প্রেসক্রিপশন স্বয়ংক্রিয়ভাবে রিফিল করা যেতে পারে।
- ব্যক্তিগত অর্থ: কর্মচারীরা একটি স্বয়ংক্রিয় মজুরি কর্তনের সাথে অবসরের জন্য সঞ্চয় করতে পারে।
- রান্না: খাবার-ডেলিভারি পরিসেবাগুলি আপনার মুদি কেনাকাটা করতে পারে।
- উৎপাদনশীলতা: একটি ওয়েবসাইট ব্লকার দিয়ে সামাজিক মিডিয়া ব্রাউজিং বন্ধ করা যেতে পারে।

আপনি যখন আপনার জীবনের যতটা সম্ভব স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করেন, তখন আপনি মেশিনগুলি এখনও করতে পারে না এমন টাস্কগুলিতে আপনার প্রচেষ্টা ব্যয় করতে পারেন। প্রতিটি অভ্যাস যা আমরা প্রযুক্তির কর্তৃত্বের কাছে হস্তান্তর করি তা বৃদ্ধির পরবর্তী পর্যায়ে ঢেলে দেওয়ার জন্য সময় এবং শক্তিকে মুক্ত করে। গণিতবিদ এবং দার্শনিক আলফ্রেড নর্থ হোয়াইটহেড যেমন লিখেছেন, "সভ্যতা অগ্রগতি করে যে অপারেশনের সংখ্যা বাড়ানোর মাধ্যমে আমরা সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা না করেই সম্পাদন করতে পারি।"

অবশ্যই, প্রযুক্তির শক্তি আমাদের বিরুদ্ধেও কাজ করতে পারে। দ্বৈতভাবে দেখা একটি অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। কারণ এটি চালিয়ে যাওয়ার চেয়ে পর্দার দিকে

BDeBooks.Com

তাকানো বন্ধ করার জন্য আপনাকে আরও বেশি প্রচেষ্টা করতে হবে। পরবর্তী পর্বে যাওয়ার জন্য একটি বোতাম টিপানোর পরিবর্তে, Netflix বা YouTube আপনার জন্য এটি অটোপ্লে করবে। আপনাকে যা করতে হবে তা হলো আপনার চোখ খোলা রাখা।

প্রযুক্তি সুবিধার একটি স্তর তৈরি করে যা আপনাকে আপনার ক্ষুদ্রতম ইচ্ছা এবং আকাঙ্ক্ষার উপর কাজ করতে সক্ষম করে। ক্ষুধার নিছক পরামর্শে, আপনি আপনার দরজায় খাবার পৌঁছে দিতে পারেন। একঘেয়েমির সামান্য ইঙ্গিতে, আপনি হারিয়ে যেতে পারেন সামাজিক মিডিয়ার বিশাল বিস্তৃতিতে। যখন আপনার আকাঙ্ক্ষার উপর কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা কার্যকরভাবে শূন্য হয়ে যায়, তখন আপনি এই মুহূর্তে যা কিছু উদ্ভূত হয় তারমধ্যে নিজেকে স্খলন করতে পারেন। অটোমেশনের নেতিবাচক দিক হলো যে, আমরা আরও কঠিন, কিন্তু পরিণামে আরও ফলপ্রসূ, কাজের জন্য সময় না দিয়ে নিজেদেরকে সহজ কাজ থেকে সহজ কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারি।

যে কোনো ডাউনটাইমে আমি প্রায়ই নিজেকে সোশ্যাল মিডিয়ার দিকে আকৃষ্ট করি। যদি আমি এক সেকেন্ডের একটি ভগ্নাংশের জন্য বিরক্ত বোধ করি, আমি আমার ফোনের জন্য পৌঁছাই। এই ছোটখাট বিভ্রান্তিগুলিকে "শুধুমাত্র গ্রহণ করা" হিসাবে লেখা সহজ।

বিরতি, "কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তারা একটি গুরুতর সমস্যায় জমে যেতে পারে। "আরও এক মিনিট" এর ধ্রুবক টানা আমাকে পরিণতিমূলক কিছু করা থেকে আটকাতে পারে। (আমি একমাত্র নই। গড়ে ব্যক্তি প্রতিদিন দুই ঘণ্টার বেশি সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যয় করে। আপনি বছরে অতিরিক্ত ছয়শ ঘণ্টা দিয়ে কী করতে পারেন?)

যে বছর আমি এই বইটি লিখছিলাম, আমি একটি নতুন সময় ব্যবস্থাপনা কৌশল নিয়ে পরীক্ষা করেছিলাম। প্রতি সোমবার, আমার সহকারী আমার সমস্ত সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টের পাসওয়ার্ড রিসেট করবে, যা আমাকে প্রতিটি ডিভাইসে লগ আউট করেছে। সারা সপ্তাহ আমি বিভ্রান্তি ছাড়াই কাজ করেছি। শুক্রবার, সে আমাকে নতুন পাসওয়ার্ড পাঠাবে। সোমবার সকাল পর্যন্ত সোশ্যাল মিডিয়া কী অফার করেছিল তা উপভোগ করার জন্য আমার পুরো সপ্তাহান্ত ছিল যখন সে আবার করবে। (যদি আপনার কোনো সহকারী না থাকে, তাহলে একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাথে দলবদ্ধ হন এবং প্রতি সপ্তাহে একে অপরের পাসওয়ার্ড রিসেট করুন।)

সবচেয়ে বড় আশ্চর্যের একটি ছিল আমি কত দ্রুত মানিয়ে নিয়েছি। নিজেকে সোশ্যাল মিডিয়া থেকে লক করার প্রথম সপ্তাহের মধ্যে, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে, আমি যতবার ছিলাম ততবার এটি পরীক্ষা করার দরকার নেই এবং আমার অবশ্যই প্রতিদিন এটির প্রয়োজন ছিল না। এটি এত সহজ ছিল যে, এটি ডিফল্ট হয়ে গেছে। একবার আমার খারাপ অভ্যাসটি অসম্ভব হয়ে উঠলে, আমি আবিষ্কার করেছি যে, আমার আরও অর্থপূর্ণ কাজগুলিতে কাজ করার প্রেরণা ছিল। আমি আমার পরিবেশ থেকে মানসিক মিছরি অপসারণ করার পরে স্বাস্থ্যকর জিনিস খাওয়া অনেক সহজ হয়ে গেছে।

BDeBooks.Com

আপনার পক্ষে কাজ করার সময়, অটোমেশন আপনার ভালো অভ্যাসগুলিকে অনিবার্য এবং আপনার খারাপ অভ্যাসগুলিকে অসম্ভব করে তুলতে পারে। এই মুহূর্তে ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর না করে ভবিষ্যতের আচরণে লক করার চূড়ান্ত উপায়। প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইস, কৌশলগত এককালীন সিদ্ধান্ত এবং প্রযুক্তি ব্যবহার করে আপনি অনিবার্যতার একটি পরিবেশ তৈরি করতে পারেন, এমন একটি স্থান যেখানে ভালো অভ্যাসগুলি শুধুমাত্র একটি ফলাফল নয়, যার জন্য আপনি আশা করেন কিন্তু একটি ফলাফল যা কার্যত নিশ্চিত।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইনের উল্টোটা কঠিন করে তোলে।

একটি প্রতিশ্রুতিশীল ডিভাইস হলো এমন একটি পছন্দ যা আপনি বর্তমানে করেন যা ভবিষ্যতে আরও ভালো আচরণে লক করে।

ভবিষ্যতের আচরণে লক করার চূড়ান্ত উপায় হলো আপনার অভ্যাসগুলিকে স্বয়ংক্রিয় করা।

এককালীন পছন্দগুলি যেমন একটি ভালো গদি কেনা বা একটি স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনায় নথিভুক্ত করা– এগুলি একক ক্রিয়া যা আপনার ভবিষ্যত অভ্যাসগুলিকে স্বয়ংক্রিয় করে এবং সময়ের সাথে সাথে ক্রমবর্ধমান রিটার্ন প্রদান করে।

আপনার অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করতে প্রযুক্তি ব্যবহার করা সঠিক আচরণের নিশ্চয়তা দেওয়ার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়

১ম আইন: এটি সুস্পষ্ট করুন।

১.১: অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি লিখুন।

১.২: বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য ব্যবহার করুন: "আমি [লোকেশন] এ [সময়] এ [আচরণ] করব।"

১.৩: অভ্যাস স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন: "[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।"

১.৪: আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।

২য় আইন: এটি আকর্ষণীয় করুন।

২.১: প্রলোভন বান্ডলিং ব্যবহার করুন। আপনি যে অ্যাকশনটি করতে চান তার সাথে একটি অ্যাকশন পেয়ার করুন যা আপনাকে করতে হবে।

২.২: এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগ দিন যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।

BDeBooks.Com

২.৩: একটি অনুপ্রেরণামূলক অনুষ্ঠান তৈরি করুন। কঠিন অভ্যাসের আগে এমন কিছু করুন যা আপনি উপভোগ করেন।

৩য় আইন: এটি সহজ করুন।

৩.১: ঘর্ষণ হ্রাস করুন। আপনার এবং আপনার ভালো অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা হ্রাস করুন।

৩.২: পরিবেশের প্রাইম। ভবিষ্যৎ কর্ম সহজতর করতে আপনার পরিবেশ প্রস্তুত করুন।

৩.৩: সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত আয়ত্ত করুন। ছোট পছন্দগুলিকে অপ্টিমাইজ করুন যা আউটসাইজ প্রভাব প্রদান করে।

৩.৪: দুই মিনিটের নিয়ম ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসগুলিকে কমিয়ে দিন যতক্ষণ না সেগুলি দুই মিনিট বা তার কম সময়ে করা যায়।

৩.৫: আপনার অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করুন। প্রযুক্তি এবং এককালীন কেনাকাটায় বিনিয়োগ করুন যা ভবিষ্যতের আচরণে লক করে।

৪র্থ আইন: এটিকে সন্তোষজনক করুন।

কিভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙা :

১ম আইনের বিপরীত: এটি অদৃশ্য করুন।

১.৫: এক্সপোজার হ্রাস করুন। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের সংকেতগুলি সরান।

২য় আইনের বিপরীত: এটিকে আকর্ষণীয় করুন।

২.৪: আপনার মন-মানসিকতা পুনর্বিন্যাস করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলি হাইলাইট করুন।

৩য় আইনের বিপরীত: এটি কঠিন করুন।

৩.৬: ঘর্ষণ বাড়ান। আপনার এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে ধাপের সংখ্যা বাড়ান।

৩.৭: একটি প্রতিশ্রুতি ডিভাইস ব্যবহার করুন। আপনার ভবিষ্যৎ পছন্দগুলিকে আপনার উপকারে সীমাবদ্ধ করুন।

৪র্থ আইনের বিপরীত: এটিকে অসন্তুষ্ট করুন।

আপনি এই অভ্যাস চিট শীটের একটি মুদ্রণযোগ্য সংস্করণ ডাউনলোড করতে পারেন:

BDeBooks.Com

৪র্থ আইন
এটা সন্তুষ্ট করুন

আচরণ পরিবর্তনের মূল নিয়ম

১৯৯০ এর দশকের শেষের দিকে, স্টিফেন লুবি নামে একজন জনস্বাস্থ্যকর্মী তার নিজ শহর ওমাহা, নেব্রাস্কা ছেড়ে চলে যান এবং একটি একমুখী টিকিট কিনেছিলেন করাচি, পাকিস্তান।

করাচি ছিল বিশ্বের অন্যতম জনবহুল শহর। ১৯৯৮ সাল নাগাদ, নয় মিলিয়নেরও বেশি মানুষ এটিকে বাড়তে বলে। এটি ছিল পাকিস্তানের অর্থনৈতিক কেন্দ্র এবং এই অঞ্চলের সবচেয়ে সক্রিয় বিমানবন্দর এবং সমুদ্রবন্দরগুলির সাথে একটি পরিবহন কেন্দ্র। শহরের বাণিজ্যিক অংশগুলিতে, আপনি সমস্ত মানসম্পন্ন শহরে সুযোগ-সুবিধা এবং শহরতলির রাস্তার মধ্যে ব্যস্ততা খুঁজে পেতে পারেন। কিন্তু করাচি ছিল বিশ্বের সবচেয়ে কম বাসযোগ্য শহরগুলির মধ্যে একটি।

করাচির ৬০ শতাংশেরও বেশি বাসিন্দা বস্তি ও বস্তিতে বসবাস করত। এই ঘনবসতিপূর্ণ আশেপাশের এলাকাগুলি পুরানো বোর্ড, সিন্ডার ব্লক এবং অন্যান্য পরিত্যক্ত সামগ্রী থেকে একত্রে তৈরি অস্থায়ী ঘরগুলিতে ভরা ছিল। বর্জ্য অপসারণের ব্যবস্থা ছিল না, বিদ্যুতের গ্রিড ছিল না, বিশুদ্ধ জল সরবরাহ ছিল না। শুকিয়ে গেলে, রাস্তাগুলি ধুলো এবং আবর্জনার সংমিশ্রণ ছিল। ভিজে গেলে তারা পয়োনিষ্কাশনের কাদাযুক্ত গর্তে পরিণত হয়। মশার উপনিবেশগুলি স্থির জলের পুকুরে বেড়ে ওঠে এবং শিশুরা আবর্জনার মধ্যে খেলা করে।

অস্বাস্থ্যকর অবস্থা ব্যাপক অসুস্থতা এবং রোগের দিকে পরিচালিত করে। দূষিত পানির উৎস ডায়রিয়া, বমি এবং পেটে ব্যথার মহামারী সৃষ্টি করে। সেখানে বসবাসকারী প্রায় এক তৃতীয়াংশ শিশু অপুষ্টিতে ভুগছিল। এত অল্প জায়গায় এত লোকের ভিড় থাকায় ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। এই জনস্বাস্থ্য সংকটই স্টিফেন লুবিকে পাকিস্তানে নিয়ে এসেছিল।

লুবি এবং তার দল বুঝতে পেরেছিল যে দুর্বল স্যানিটেশন সহ পরিবেশে আপনার হাত ধোয়ার সহজ অভ্যাস বাস্তবে পরিণত করতে পারে বাসিন্দাদের স্বাস্থ্যের পার্থক্য। কিন্তু তারা শীঘ্রই আবিষ্কার করেছিল যে, অনেক লোক ইতোমধ্যেই সচেতন ছিল যে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ, এবং তবুও, এই জ্ঞান থাকা সত্ত্বেও, অনেক বাসিন্দা এলোমেলো ফ্যাশনে তাদের হাত ধুয়ে ফেলছিলেন। কিছু লোক জলের নিচে তাদের হাত দ্রুত চালাবে। অন্যরা কেবল এক হাত ধোবে। অনেকেই খাবার তৈরির আগে হাত ধুতে ভুলে যান। সবাই বলেছিল হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু খুব কম লোকই এর অভ্যাস তৈরি করেছে। সমস্যা– জ্ঞান ছিল না। সমস্যা ছিল ধারাবাহিকতা।

BDeBooks.com

সেই সময় লুবি এবং তার দল প্রক্টর অ্যান্ড গ্যাম্বলের সাথে অংশীদারিত্ব করে সেফগার্ড সাবান সরবরাহ করার জন্য। আপনার সাবানের স্ট্যান্ডার্ড বারের তুলনায়, Safeguard ব্যবহার করা ছিল আরও উপভোগ্য অভিজ্ঞতা।

"পাকিস্তানে, সেফগার্ড একটি প্রিমিয়াম সাবান ছিল," লুবি আমাকে বলেছিলেন। "অধ্যয়নের অংশগ্রহণকারীরা সাধারণত উল্লেখ করে যে, তারা এটি কতটা পছন্দ করেছে।" সাবানটি সহজেই ফেনা হয়ে যায় এবং লোকেরা তাদের হাত দিয়ে সাবান দিতে সক্ষম হয়। এটা মহান গন্ধ, সঙ্গে সঙ্গে হাত ধোয়া একটু বেশি আনন্দদায়ক হয়ে ওঠে।

"আমি হ্যান্ডওয়াশিং প্রচারের লক্ষ্যকে আচরণের পরিবর্তন হিসাবে নয় বরং অভ্যাস গ্রহণ হিসাবে দেখি," লুবি বলেছিলেন। "মানুষের পক্ষে এমন একটি পণ্য গ্রহণ করা অনেক সহজ যা একটি শক্তিশালী ইতিবাচক সংবেদনশীল সংকেত প্রদান করে, উদাহরণস্বরূপ টুথপেস্টের পুদিনা স্বাদ, এটি এমন একটি অভ্যাস গ্রহণ করার চেয়ে যা দাঁত ফ্লস করার মতো আনন্দদায়ক সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া প্রদান করে না। প্রক্টর অ্যান্ড গ্যাম্বলের বিপণন দল একটি ইতিবাচক হাত ধোয়ার অভিজ্ঞতা তৈরি করার চেষ্টা করার বিষয়ে কথা বলেছিল।"

কয়েক মাসের মধ্যে, গবেষকরা আশেপাশের শিশুদের স্বাস্থ্যের দ্রুত পরিবর্তন দেখেছেন। ডায়রিয়ার হার ৫২ শতাংশ কমেছে; ৪৮ শতাংশ দ্বারা নিউমোনিয়া; এবং ইমপেটিগো, একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত ত্বকের সংক্রমণ ৩৫ শতাংশ।

দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব আরও ভালো ছিল। "আমরা ছয় বছর পর করাচির কিছু বাড়িতে ফিরে গিয়েছিলাম," লুবি আমাকে বলেছিল। "৯৫ শতাংশেরও বেশি পরিবার যাদেরকে বিনামূল্যে সাবান দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহিত করা হয়েছিল যখন আমাদের অধ্যয়ন দল পরিদর্শন করেছিল তখন সাবান এবং জল সহ একটি হাত ধোয়ার স্টেশন ছিল। . . . আমরা হস্তক্ষেপ গোষ্ঠীকে পাঁচ বছরেরও বেশি সময় ধরে কোনো সাবান দেইনি, তবে বিচারের সময় তারা তাদের হাত ধোয়ার অভ্যাস করে ফেলেছিল।

অনুশীলন বজায় রাখা : এটি আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ এবং চূড়ান্ত আইনের একটি শক্তিশালী উদাহরণ ছিল। এটিকে সন্তোষজনক করুন।

অভিজ্ঞতা সন্তোষজনক হলে আমরা একটি আচরণ পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি। এটা সম্পূর্ণ যৌক্তিক। আনন্দের অনুভূতি, এমনকি ছোটখাটো কিছু যেমন সাবান দিয়ে আপনার হাত ধোয়া যাতে ভালো গন্ধ হয় এবং ভালোভাবে ফেঁসে যায়, এমন সংকেত যা মস্তিষ্ককে বলে: "এটা ভালো লাগছে। পরের বার এটি আবার করুন।" আনন্দ আপনার মস্তিষ্ককে শেখায় যে একটি আচরণ মনে রাখা এবং পুনরাবৃত্তি করা মূল্যবান।

চুইংগামের গল্পই ধরুন। ১৮০০ এর দশক জুড়ে চুইংগাম বাণিজ্যিকভাবে বিক্রি হয়েছিল। কিন্তু ১৮৯১ সালে রিগলি চালু না হওয়া পর্যন্ত এটি একটি বিশ্বব্যাপী

BDeBooks.Com

অভ্যাসে পরিণত হয়েছিল। প্রাথমিক সংস্করণগুলি তুলনামূলকভাবে ব্লান্ড রেজিন থেকে তৈরি করা হয়েছিল - চিবানো, কিন্তু সুস্বাদু নয়। রিগলি স্পিয়ারমিন্ট এবং রসালো ফলের মতো স্বাদ যোগ করে শিল্পে বিপ্লব ঘটিয়েছে, যা পণ্যটিকে স্বাদযুক্ত এবং ব্যবহারে মজাদার করে তুলেছে। তারপরে তারা আরও এক ধাপ এগিয়ে একটি পরিষ্কার মুখের পথ হিসাবে চুইংগামকে ঠেলে দিতে শুরু করে। বিজ্ঞাপনগুলি পাঠকদের "আপনার স্বাদ রিফ্রেশ করতে" বলেছে।

সুস্বাদু স্বাদ এবং একটি তাজা মুখের অনুভূতি তাৎক্ষণিক শক্তিবৃদ্ধির সামান্য বিট প্রদান করে এবং পণ্যটিকে ব্যবহারে সন্তোষজনক করে তোলে। খরচ আকাশচুম্বী, এবং Wrigley বিশ্বের বৃহত্তম চুইংগাম কোম্পানি হয়ে ওঠে।

টুথপেস্টেরও অনুরূপ গতিপথ ছিল। নির্মাতারা তাদের পণ্যগুলিতে স্পিয়ারমিন্ট, পেপারমিন্ট এবং দারুচিনির মতো স্বাদ যুক্ত করার সময় দুর্দান্ত সাফল্য উপভোগ করেছিলেন। এই স্বাদগুলি টুথপেস্টের কার্যকারিতা উন্নত করে না। তারা কেবল একটি "পরিষ্কার মুখ" অনুভূতি তৈরি করে এবং আপনার দাঁত ব্রাশ করার অভিজ্ঞতাকে আরও আনন্দদায়ক করে তোলে। আমার স্ত্রী আসলে সেনসোডাইন ব্যবহার করা বন্ধ করে দিয়েছে। কারণ সে আফটারটেস্ট পছন্দ করে না। তিনি একটি শক্তিশালী পুদিনা স্বাদ সহ একটি ব্র্যান্ডে স্যুইচ করেছেন, যা আরও সন্তোষজনক বলে প্রমাণিত হয়েছে।

বিপরীতভাবে, যদি কোনো অভিজ্ঞতা সন্তোষজনক না হয়, তাহলে আমাদের কাছে তা পুনরাবৃত্তি করার সামান্য কারণ নেই। আমার গবেষণায়, আমি এমন একজন মহিলার গল্প পেয়েছিলাম যার একজন নার্সিসিস্টিক আত্মীয় ছিল যিনি তাকে বাদাম দিয়েছিলেন। এই অহংকারীর সাথে কম সময় কাটানোর প্রয়াসে, তিনি যখনই আশেপাশে ছিলেন তখনই তিনি নিস্তেজ এবং যতটা সম্ভব বিরক্তিকর অভিনয় করেছিলেন। কিছু এনকাউন্টারের মধ্যে, সে তাকে এড়িয়ে চলতে শুরু করে। কারণ সে তাকে খুব আগ্রহহীন বলে মনে করেছিল।

এই ধরনের গল্পগুলি আচরণ পরিবর্তনের মূল নিয়মের প্রমাণ: যা পুরস্কৃত করা হয় তা পুনরাবৃত্তি হয়। যা শাস্তি হয় তা পরিহার করা হয়। আপনি কি পুরস্কৃত হয়েছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনি ভবিষ্যতে কী করবেন তা শিখবেন।

অতীতে করার জন্য (বা করার জন্য শাস্তি) ইতিবাচক আবেগ অভ্যাস গড়ে তোলে। নেতিবাচক আবেগ তাদের ধ্বংস করে।

আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি নিয়ম- এটিকে সুস্পষ্ট করে তোলে, এটিকে আকর্ষণীয় করে তোলে এবং সহজ করে তোলে। একটি আচরণের সম্ভাবনা বাড়ায় এই সময় সঞ্চালিত। আচরণের পরিবর্তনের চতুর্থ আইন- এটিকে সন্তোষজনক করে তুলুন- পরের বার একটি আচরণের পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায়। এটি অভ্যাস লুপ সম্পূর্ণ করে।

কিন্তু একটা কৌশল আছে। আমরা শুধু কোনো ধরনের সন্তুষ্টি খুঁজছি না, আমরা তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টি খুঁজছি।

BDeBooks.Com

তাৎক্ষণিক এবং বিলম্বিত পুরস্কারের মধ্যে অমিল কল্পনা করুন। আপনি আফ্রিকার সমতল ভূমিতে বিচরণকারী একটি প্রাণী - একটি জিরাফ বা একটি হাতি বা একটি সিংহ। যে কোনো দিনে, আপনার বেশিরভাগ সিদ্ধান্তই তাৎক্ষণিক প্রভাব ফেলে। আপনি সর্বদা কী খাবেন বা কোথায় ঘুমাতে হবে বা কীভাবে শিকারীকে এড়াতে হবে তা নিয়ে ভাবছেন। আপনি ক্রমাগত বর্তমান বা খুব নিকট ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করেন। আপনি বাস করেন যাকে বিজ্ঞানীরা অবিলম্বে ফিরে আসার পরিবেশ বলে থাকেন। কারণ আপনার কর্মগুলি তাৎক্ষণিকভাবে প্রদান করে। স্পষ্ট এবং তাৎক্ষণিক ফলাফল।

এখন আপনার মানবিক স্বভাবে ফিরে যান। আধুনিক সমাজে, আজকে আপনি যে অনেক পছন্দ করেন তা অবিলম্বে আপনার উপকারে আসবে না। আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে একটি ভালো কাজ করেন, আপনি কয়েক সপ্তাহের মধ্যে একটি পেচেক পাবেন। আপনি যদি আজ ব্যায়াম করেন, সম্ভবত আগামী বছর আপনার ওজন বেশি হবে না। আপনি যদি এখন অর্থ সঞ্চয় করেন, তাহলে এখন থেকে অবসর গ্রহণের দশকের জন্য আপনার কাছে যথেষ্ট হবে। আপনি যেটিকে বিজ্ঞানীরা বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তন পরিবেশ বলে থাকেন সেখানে বাস করেন। কারণ আপনার ক্রিয়াকলাপ প্রত্যাশিত অর্থ প্রদানের আগে আপনি কয়েক বছর ধরে কাজ করতে পারেন।

বিলম্বিত-ফেরত পরিবেশে মানুষের মস্তিষ্ক জীবনের জন্য বিকশিত হয়নি। আধুনিক মানুষের প্রাচীনতম অবশেষ, যা হোমো স্যাপিয়েন্স সেপিয়েন্স নামে পরিচিত, আনুমানিক দুই লক্ষ বছর পুরাতন এরাই প্রথম মানুষ যাদের মস্তিষ্ক তুলনামূলকভাবে আমাদের মতই ছিল। বিশেষ করে, নিওকর্টেক্স- মস্তিষ্কের নতুন অংশ এবং ভাষার মতো উচ্চতর কাজের জন্য দায়ী অঞ্চল- প্রায় দুই লক্ষ বছর আগে আজকের মতো একই আকার ছিল। আপনি আপনার প্যালিওলিথিক পূর্বপুরুষদের মতো একই হার্ডওয়্যার নিয়ে ঘুরে বেড়াচ্ছেন।

এটি সম্প্রতি-গত পাঁচশ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে– যে সমাজ প্রধানত বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তনের পরিবেশে স্থানান্তরিত হয়েছে। *

মস্তিষ্কের বয়সের তুলনায় আধুনিক সমাজ একেবারেই নতুন। গত একশ বছরে, আমরা গাড়ি, বিমান, টেলিভিশন, ব্যক্তিগত কম্পিউটার, ইন্টারনেট, স্মার্টফোন এবং বিয়ন্সের উত্থান দেখেছি। সাম্প্রতিক বছরগুলিতে পৃথিবী অনেক পরিবর্তিত হয়েছে, কিন্তু মানুষের প্রকৃতি সামান্য পরিবর্তিত হয়েছে।

আফ্রিকান সাভানাতে অন্যান্য প্রাণীর মতো, আমাদের পূর্বপুরুষরা তাদের দিনগুলি গুরুতর হুমকির প্রতি সাড়া দিয়ে, পরবর্তী খাবার সুরক্ষিত করতে এবং ঝড় থেকে আশ্রয় নিয়ে কাটিয়েছিলেন। তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তির উপর একটি উচ্চ মূল্য স্থাপন করা বোধগম্য। দূরবর্তী ভবিষ্যৎ একটি উদ্বেগ কম ছিল, এবং তাৎক্ষণিক-প্রত্যাবর্তনের পরিবেশে হাজার হাজার প্রজন্মের পরে, আমাদের মস্তিষ্ক দীর্ঘমেয়াদীগুলির থেকে দ্রুত অর্থ প্রদানকে অগ্রাধিকার দিতে বিকশিত হয়েছে।

BDeBooks.Com

আচরণগত অর্থনীতিবিদরা এই প্রবণতাকে সময়ের অসঙ্গতি হিসেবে উল্লেখ করেন। অর্থাৎ, আপনার মস্তিষ্ক যেভাবে পুরস্কার মূল্যায়ন করে তা সময়ের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। * আপনি ভবিষ্যতের চেয়ে বর্তমানকে বেশি মূল্য দেন। সাধারণত, এই প্রবণতা আমাদের ভালো পরিবেশন করে। একটি পুরস্কার যা এই মুহূর্তে নিশ্চিত তা সাধারণত একটির চেয়ে বেশি মূল্যবান যা কেবল ভবিষ্যতে সম্ভব। কিন্তু মাঝে মাঝে, তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তির প্রতি আমাদের পক্ষপাত সমস্যার সৃষ্টি করে।

কেন কেউ ধূমপান করবে যদি তারা জানে যে এটি ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়? কেন কেউ অতিরিক্ত খাবে যখন তারা জানে যে এটি তাদের স্থূলতার ঝুঁকি বাড়ায়? কেন কেউ অনিরাপদ যৌন মিলন করবে যদি তারা জানে যে এর ফলে যৌন রোগ হতে পারে? একবার আপনি বুঝতে পেরেছেন যে কীভাবে মস্তিষ্ক পুরস্কারকে অগ্রাধিকার দেয়, উত্তরগুলি পরিষ্কার হয়ে যায়: খারাপ অভ্যাসের পরিণতিগুলি বিলম্বিত হয় যখন পুরস্কারগুলি তাৎক্ষণিক হয়। ধূমপান আপনাকে দশ বছরে মেরে ফেলতে পারে। কিন্তু এটি স্ট্রেস কমায় এবং এখন আপনার নিকোটিনের লোভ কমিয়ে দেয়। অতিরিক্ত খাওয়া দীর্ঘমেয়াদে ক্ষতিকর কিন্তু মুহূর্তে ক্ষুধার্ত। যৌনতা - নিরাপদ বা না - অবিলম্বে আনন্দ দেয়। রোগ এবং সংক্রমণ দিন বা সপ্তাহ, এমনকি বছরের জন্য প্রদর্শিত হবে না।

প্রতিটি অভ্যাস সময়ের মধ্যে একাধিক ফলাফল তৈরি করে। দুর্ভাগ্যবশত, এই ফলাফলগুলি প্রায়ই ভুলভাবে সংযোজিত হয়। আমাদের খারাপ অভ্যাসের সাথে, তাৎক্ষণিক ফলাফল সাধারণত ভালো মনে হয়, কিন্তু চূড়ান্ত পরিণতি খারাপ লাগে। ভালো অভ্যাসসহ, এটি বিপরীত: তাৎক্ষণিক ফলাফলটি আনন্দদায়ক, তবে চূড়ান্ত ফলাফলটি ভালো বোধ করে। ফরাসি অর্থনীতিবিদ ফ্রেডেরিক বাস্তিয়াত সমস্যাটি স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করেছেন যখন তিনি লিখেছেন, "এটি প্রায় সবসময়ই ঘটে যে যখন তাৎক্ষণিক পরিণতি অনুকূল হয়, পরবর্তী পরিণতিগুলি বিপর্যয়কর এবং এর বিপরীতে। প্রায়শই, অভ্যাসের প্রথম ফল যত বেশি মিষ্টি হয়, পরবর্তী ফল তত তেতো হয়।"

অন্যভাবে বলুন, আপনার ভালো অভ্যাসের খরচ

আপনার খারাপ অভ্যাসের খরচ ভবিষ্যতে বর্তমান মুহূর্তটিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার মস্তিষ্কের প্রবণতা মানে আপনি ভালো উদ্দেশ্যের উপর নির্ভর করতে পারবেন না। যখন আপনি একটি পরিকল্পনা করেন - ওজন কমানোর জন্য, একটি বই লিখতে বা একটি ভাষা শেখার জন্য - আপনি আসলে আপনার ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করছেন এবং যখন আপনি কল্পনা করেন যে আপনি আপনার জীবন কেমন হতে চান, দীর্ঘমেয়াদী সুবিধাসহ পদক্ষেপ নেওয়ার মূল্য দেখতে সহজ। আমরা সবাই আমাদের ভবিষ্যত নিজেদের জন্য উন্নত জীবন চাই। যাইহোক, যখন সিদ্ধান্তের মুহূর্ত আসে, তখন তাৎক্ষণিক তৃপ্তি সাধারণত জয়ী হয়। আপনি আর ভবিষ্যৎ আপনার জন্য পছন্দ

BDeBooks.Com

করছেন না, যারা ফিটার বা ধনী বা সুখী হওয়ার স্বপ্ন দেখে। আপনি প্রেজেন্ট ইউ-এর জন্য বেছে নিচ্ছেন, যিনি পরিপূর্ণ, লাঞ্ছিত এবং বিনোদন পেতে চান। একটি সাধারণ নিয়ম হিসাবে, আপনি একটি ক্রিয়া থেকে যত বেশি তাৎক্ষণিক আনন্দ পাবেন, ততই দৃঢ়ভাবে আপনার প্রশ্ন করা উচিত যে, এটি আপনার দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যগুলির সাথে সারিবদ্ধ কিনা। *

কী কারণে আমাদের মস্তিষ্ক কিছু আচরণের পুনরাবৃত্তি করে এবং অন্যকে এড়িয়ে চলে তার পূর্ণাঙ্গ বোঝার সাথে, আসুন আচরণ পরিবর্তনের মূল নিয়ম আপডেট করি: যা অবিলম্বে পুরস্কৃত করা হয় তা পুনরাবৃত্তি করা হয়। তাৎক্ষণিকভাবে যা শাস্তি হয় তা পরিহার করা হয়।

তাৎক্ষণিক তৃপ্তির জন্য আমাদের অগ্রাধিকার সাফল্য সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্য প্রকাশ করে: আমরা কীভাবে তারের সাথে যুক্ত, বেশিরভাগ লোকই সারাদিন সন্তুষ্টির দ্রুত আঘাতের পিছনে কাটাবে। কম যাতায়াতের রাস্তাটি বিলম্বিত তৃপ্তির রাস্তা। আপনি যদি পুরস্কারের জন্য অপেক্ষা করতে ইচ্ছুক হন তবে আপনি কম প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হবেন এবং প্রায়শই একটি বড় পারিশ্রমিক পাবেন। প্রবাদ হিসাবে, শেষ মাইল সর্বদা সর্বনিম্ন ভিড় হয়।

গবেষণায় ঠিক এটাই দেখানো হয়েছে। যারা তৃপ্তি পেতে দেরি করতে ভালো তাদের স্যাট স্কোর বেশি, পদার্থের অপব্যবহারের নিম্ন স্তর, স্থূলতার সম্ভাবনা কম, মানসিক চাপের প্রতি ভালো প্রতিক্রিয়া এবং উচ্চতর সামাজিক দক্ষতা রয়েছে। আমরা সবাই নিজেদের জীবনে এই খেলা দেখেছি। আপনি যদি টেলিভিশন দেখতে দেরি করেন এবং আপনার বাড়ির কাজ সম্পন্ন করেন, আপনি সাধারণত আরও শিখবেন এবং আরও ভালো গ্রেড পাবেন। আপনি যদি দোকানে ডেজার্ট এবং চিপস না কিনে থাকেন, আপনি বাড়িতে গেলে প্রায়শই স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন। কিছু সময়ে, প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্যের জন্য আপনাকে বিলম্বিত পুরস্কারের পক্ষে একটি তাৎক্ষণিক পুরস্কার উপেক্ষা করতে হবে।

সমস্যাটি এখানে: বেশিরভাগ লোকই জানেন যে তৃপ্তিতে বিলম্ব করাই বুদ্ধিমানের কাজ। তারা ভালো অভ্যাসের সুবিধা চায়: সুস্থ, উৎপাদনশীল, শান্তিতে থাকতে। কিন্তু এই ফলাফলগুলি নির্ধারক মুহূর্তে খুব কমই মনের শীর্ষে থাকে। সৌভাগ্যক্রমে, তৃপ্তি বিলম্বিত করার জন্য নিজেকে প্রশিক্ষিত করা সম্ভব - তবে আপনাকে মানুষের শস্যের সাথে কাজ করতে হবে

প্রকৃতিই, এর বিরুদ্ধে নয়। এটি করার সর্বোত্তম উপায় হলো অভ্যাসগুলিতে কিছুটা তাৎক্ষণিক আনন্দ যোগ করা যা দীর্ঘমেয়াদে অর্থ প্রদান করে এবং যেগুলি করে না তাদের জন্য কিছুটা তাৎক্ষণিক ব্যথা।

আপনার সুবিধার জন্য তাৎক্ষণিক তৃপ্তি কিভাবে চালু করবেন : লেগে থাকার অভ্যাস অর্জনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সফল বোধ করা - যদিও এটি সামান্য উপায়ে হয়। সাফল্যের অনুভূতি হলো একটি সংকেত যে আপনার অভ্যাস পরিশোধ করেছে এবং কাজটি প্রচেষ্টার মূল্য ছিল।

BDeBooks.Com

একটি নিখুঁত বিশ্বে, একটি ভালো অভ্যাসের পুরস্কার হলো অভ্যাস নিজেই। বাস্তব জগতে, ভালো অভ্যাসগুলি আপনাকে কিছু দেওয়ার পরেই সার্থক বোধ করে। প্রথম দিকে, এটা সব বলিদান। আপনি কয়েকবার জিমে গেছেন, কিন্তু আপনি শক্তিশালী বা ফিটার বা দ্রুত নন-অন্তত, কোনো লক্ষণীয় অর্থে নয়। এটি মাত্র কয়েক মাস পরে, একবার আপনি কয়েক পাউন্ড কমিয়ে ফেললে বা আপনার অন্য কিছু সংজ্ঞা অর্জন করলে, এটি নিজের স্বার্থে ব্যায়াম করা সহজ হয়ে যায়। শুরুতে, ট্র্যাকে থাকার জন্য আপনার একটি কারণ দরকার। এই কারণেই তাৎক্ষণিক পুরস্কার অপরিহার্য। বিলম্বিত পুরস্কারগুলি ব্যাকগ্রাউন্ডে জমা হওয়ার সময় তারা আপনাকে উত্তেজিত রাখে।

আমরা এখানে আসলে যে বিষয়ে কথা বলছি– যখন আমরা তাৎক্ষণিক পুরস্কার নিয়ে আলোচনা করছি-তা হলো একটি আচরণের সমাপ্তি। যেকোনো অভিজ্ঞতার সমাপ্তি অত্যাবশ্যক। কারণ আমরা এটিকে অন্যান্য পর্যায়ের চেয়ে বেশি মনে রাখার প্রবণতা রাখি। আপনি চান আপনার অভ্যাসের পরিসমাপ্তি যেন সন্তুষ্ট হয়। সর্বোত্তম পদ্ধতি হলো শক্তিবৃদ্ধি ব্যবহার করা , যা একটি আচরণের হার বাড়ানোর জন্য একটি তাৎক্ষণিক পুরস্কার ব্যবহার করার প্রক্রিয়াকে বোঝায়। অভ্যাস স্ট্যাকিং, যা আমরা অধ্যায় ৫ এ কভার করেছি। আপনার অভ্যাসকে একটি তাৎক্ষণিক সংকেতের সাথে সংযুক্ত করে, যা কখন শুরু করতে হবে তা স্পষ্ট করে তোলে। শক্তিবৃদ্ধি আপনার অভ্যাসকে একটি তাৎক্ষণিক পুরস্কারের সাথে সংযুক্ত করে, যা আপনি শেষ করার পরে এটিকে সন্তোষজনক করে তোলে।

অবিলম্বে শক্তিবৃদ্ধি বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে যখন পরিহারের অভ্যাসগুলি মোকাবেলা করার সময়, যেগুলি এমন আচরণ যা আপনি করা বন্ধ করতে চান। "কোন অযৌক্তিক কেনাকাটা" বা "এই মাসে কোনো অ্যালকোহল নেই" এর মতো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। কারণ আপনি যখন হ্যাপি আওয়ার ড্রিঙ্কস এড়িয়ে যান বা সেই জোড়া জুতা কিনবেন না তখন কিছুই ঘটে না। প্রথম স্থানে কোন কাজ না হলে সন্তুষ্ট বোধ করা কঠিন হতে পারে। আপনি যা করছেন তা হলো প্রলোভন প্রতিরোধ করা এবং এটি সম্পর্কে খুব বেশি সন্তোষজনক নয়।

একটি সমাধান হলো পরিস্থিতি তার মাথায় ঘুরিয়ে দেওয়া। আপনি পরিহার দৃশ্যমান করতে চান? একটি সঞ্চয় অ্যাকাউন্ট খুলুন এবং আপনি যা চান তার জন্য এটি লেবেল করুন - হতে পারে "লেদার জ্যাকেট।" যখনই আপনি একটি ক্রয় পাস করেন, অ্যাকাউন্টে একই পরিমাণ টাকা রাখুন। আপনার সকাল এড়িয়ে যান

latte? $৫ স্থানান্তর করুন। Netflix এর আরেকটি মাস পাস? উপর $১০ সরান। এটি নিজের জন্য একটি আনুগত্য প্রোগ্রাম তৈরি করার মতো। চামড়ার জ্যাকেটের দিকে নিজেকে অর্থ সঞ্চয় করার তাৎক্ষণিক পুরস্কার বঞ্চিত হওয়ার চেয়ে অনেক ভালো বোধ করে। আপনি কিছুই না করাকে সন্তুষ্ট করে তুলছেন।

আমার পাঠকদের একজন এবং তার স্ত্রী একটি অনুরূপ সেটআপ ব্যবহার করেছেন। তারা এত বেশি খাওয়া বন্ধ করতে এবং একসাথে আরও রান্না শুরু করতে

BDeBooks.Com

চেয়েছিল। তারা তাদের সেভিংস অ্যাকাউন্টকে লেবেল দিয়েছে "ইউরোপ ভ্রমণ"। যখনই তারা বাইরে খেতে যাওয়া এড়িয়ে যায়, তারা অ্যাকাউন্টে ৮৫০ স্থানান্তর করে। বছরের শেষে, তারা ছুটির দিকে টাকা রাখে।

এটি লক্ষণীয় যে স্বল্পমেয়াদী পুরস্কারগুলি নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ যা এটির সাথে বিরোধপূর্ণ নয় বরং আপনার পরিচয়কে শক্তিশালী করে। আপনি যদি ওজন কমানোর চেষ্টা করেন বা আরও বই পড়ার চেষ্টা করেন তবে একটি নতুন জ্যাকেট কেনা ভালো, তবে আপনি যদি বাজেট এবং অর্থ সঞ্চয় করার চেষ্টা করছেন তবে এটি কাজ করে না। পরিবর্তে, বুদ্বুদ স্নান করা বা অবসরে হাঁটাহাঁটি করা অবসর সময়ে নিজেকে পুরস্কৃত করার ভালো উদাহরণ, যা আরও স্বাধীনতা এবং আর্থিক স্বাধীনতার আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্যের সাথে সারিবদ্ধ। একইভাবে, ব্যায়াম করার জন্য আপনার পুরস্কার যদি এক বাটি আইসক্রিম খাওয়া হয়, তাহলে আপনি পরস্পরবিরোধী পরিচয়ের জন্য ভোট দিচ্ছেন এবং এটি একটি ধোয়ার পরিণতি হবে। পরিবর্তে, সম্ভবত আপনার পুরস্কার একটি ম্যাসেজ, যা একটি বিলাসিতা এবং আপনার শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য একটি ভোট। এখন স্বল্পমেয়াদী পুরস্কারটি একজন সুস্থ ব্যক্তি হওয়ার আপনার দীর্ঘমেয়াদী দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

অবশেষে, একটি ভালো মেজাজ, আরও শক্তি, এবং চাপ কমানোর মতো অন্তর্নিহিত পুরস্কার হিসাবে, আপনি সেকেন্ডারি পুরস্কার তাড়া করার বিষয়ে কম উদ্বিগ্ন হয়ে উঠবেন। পরিচয় নিজেই শক্তিশালী হয়ে ওঠে। আপনি এটি করেন কারণ এটি আপনাকে এবং এটি আপনার হতে ভালো বোধ করে। একটি অভ্যাস যত বেশি আপনার জীবনের অংশ হয়ে উঠবে, তত কম আপনাকে অনুসরণ করার জন্য বাইরের উৎসাহের প্রয়োজন হবে। উদ্দীপনা একটি অভ্যাস শুরু করতে পারেন। পরিচয় একটা অভ্যাসকে টিকিয়ে রাখে।

এটি বলেছে, প্রমাণ জমা হতে এবং একটি নতুন পরিচয় বের হতে সময় লাগে। আপনি দীর্ঘমেয়াদী পুরস্কার আসার জন্য অপেক্ষা করার সময় অবিলম্বে শক্তিবৃদ্ধি স্বল্পমেয়াদে অনুপ্রেরণা বজায় রাখতে সহায়তা করে।

সংক্ষেপে, একটি অভ্যাস স্থায়ী হওয়ার জন্য এটি উপভোগ্য হওয়া দরকার। রিইনফোর্সমেন্টের সহজ বিটগুলি যেমন, সাবান যা দুর্দান্ত গন্ধযুক্ত বা টুথপেস্ট যা-একটি সতেজ পুদিনা স্বাদযুক্ত বা আপনার সেভিংস অ্যাকাউন্টে ৮৫০ হিট দেখে অভ্যাস উপভোগ করার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় তাৎক্ষণিক আনন্দ দিতে পারে। এবং পরিবর্তন সহজ হয় যখন এটি উপভোগ্য হয়।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ৪র্থ আইন এটিকে সন্তোষজনক করে তোলে।

অভিজ্ঞতা সন্তোষজনক হলে আমরা একটি আচরণ পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি।

BDeBooks.Com

বিলম্বিত পুরস্কারের চেয়ে তাৎক্ষণিক পুরস্কারকে অগ্রাধিকার দিতে মানব মস্তিষ্ক বিকশিত হয়েছে।

আচরণ পরিবর্তনের মূল নিয়ম: যা অবিলম্বে পুরস্কৃত করা হয় তা পুনরাবৃত্তি হয়। তাৎক্ষণিকভাবে যা শাস্তি হয় তা পরিহার করা হয়।

লেগে থাকার অভ্যাস পেতে হলে আপনাকে অবিলম্বে সফল বোধ করতে হবেএমনকি তা সামান্য হলেও।

আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি নিয়ম- এটিকে সুস্পষ্ট করে তোলে, এটিকে আকর্ষণীয় করে তোলে এবং সহজ করে তোলে - একটি আচরণের প্রতিকূলতা বাড়ায় এই সময় সঞ্চালিত হবে, আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ নিয়ম।

এটাকে সন্তোষজনক করে তুলুন পরের বার কোনো আচরণের পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায়।

কিভাবে প্রতিদিন ভালো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা যায়

১৯৯৩ সালে, কানাডার অ্যাবটসফোর্ডের একটি ব্যাঙ্ক, ট্রেন্ট ডিরসমিড নামে একটি তেইশ বছর বয়সী স্টক ব্রোকারকে নিয়োগ করেছিল। অ্যাবটসফোর্ড ছিল তুলনামূলকভাবে ছোট উপশহর, কাছাকাছি ভ্যাঙ্কুভারের ছায়ায় দূরে, যেখানে বেশিরভাগ বড় ব্যবসায়িক চুক্তি করা হচ্ছে। অবস্থানের প্রেক্ষিতে এবং ডাইরসমিড একজন রকি ছিল, কেউ তার কাছে খুব বেশি আশা করেনি। কিন্তু একটি সাধারণ দৈনন্দিন অভ্যাসের জন্য তিনি দ্রুত অগ্রগতি করেছেন।

ডাইসমিড প্রতিদিন সকালে তার ডেস্কে দুটি জার দিয়ে শুরু করেন। একটি ১২০ কাগজের ক্লিপ দিয়ে ভরা ছিল। অন্যটি খালি ছিল। যত তাড়াতাড়ি তিনি প্রতিটি দিন স্থায়ী হয়, তিনি একটি বিক্রয় কল করতেন। অব্যবহিত পরে, তিনি একটি কাগজের ক্লিপ পুরো জার থেকে খালি বয়ামে নিয়ে যাবেন এবং প্রক্রিয়াটি আবার শুরু হবে। "প্রতি সকালে আমি একটি জারে ১২০টি কাগজের ক্লিপ দিয়ে শুরু করতাম এবং আমি ফোনটি ডায়াল করতে থাকতাম যতক্ষণ না আমি সেগুলিকে দ্বিতীয় জারে না নিয়ে যাচ্ছি," তিনি আমাকে বলেছিলেন।

আঠারো মাসের মধ্যে, ডাইরসমিড ফার্মে ৮৫ মিলিয়ন এনেছিল। চব্বিশ বছর বয়সে, তিনি প্রতি বছর ৮৭৫,০০০ উপার্জন করছিলেন - যা আজকের ৮১২৫,০০০ এর সমতুল্য। কিছুক্ষণ পরেই, তিনি অন্য একটি কোম্পানিতে ছয় অঙ্কের চাকরি করেন।

আমি এই কৌশলটিকে পেপার ক্লিপ কৌশল হিসাবে উল্লেখ করতে চাই এবং, বছরের পর বছর ধরে, আমি পাঠকদের কাছ থেকে শুনেছি যারা এটি বিভিন্ন উপায়ে নিযুক্ত করেছে। একজন মহিলা যখনই তার বইয়ের একটি পৃষ্ঠা লেখেন তখনই এক পাত্র থেকে অন্য পাত্রে চুলের পিন স্থানান্তর করেন। আরেকজন পুশ-আপের প্রতিটি সেটের পরে একটি মার্বেল এক বিন থেকে অন্যটিতে সরিয়ে নিয়েছিল।

BDeBooks.Com

অগ্রগতি করা সন্তোষজনক এবং চাক্ষুষ ব্যবস্থাগুলি- যেমন কাগজের ক্লিপ বা হেয়ারপিন বা মার্বেলগুলি সরানো-আপনার অগ্রগতির স্পষ্ট প্রমাণ প্রদান করে। ফলস্বরূপ, তারা আপনার আচরণকে শক্তিশালী করে এবং যেকোনো কার্যকলাপে তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টি যোগ করে। ভিজ্যুয়াল পরিমাপ আসে অনেক ফর্ম: ফুড জার্নাল, ওয়ার্কআউট লগ, লয়ালটি পাঞ্চ কার্ড, একটি সফ্টওয়্যার ডাউনলোডের অগ্রগতি বার, এমনকি একটি বইয়ের পৃষ্ঠা নম্বর। তবে আপনার অগ্রগতি পরিমাপ করার সর্বোত্তম উপায় হলো একটি অভ্যাস ট্র্যাকার।

কিভাবে আপনার অভ্যাস ট্র্যাক রাখা

একটি অভ্যাস ট্র্যাকার আপনি একটি অভ্যাস করেছেন কিনা তা পরিমাপ করার একটি সহজ উপায়। সবচেয়ে মৌলিক বিন্যাস হলো একটি ক্যালেন্ডার পাওয়া এবং আপনি আপনার রুটিনের সাথে লেগে থাকা প্রতিটি দিন ক্রস করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সোমবার, বুধবার এবং শুক্রবার ধ্যান করেন, তবে সেই তারিখগুলির প্রতিটি একটি ঢ পায়। সময়ের সাথে সাথে ক্যালেন্ডারটি আপনার অভ্যাসের ধারার একটি রেকর্ড হয়ে যায়।

অগণিত মানুষ তাদের অভ্যাস ট্র্যাক করেছে, কিন্তু সম্ভবত সবচেয়ে বিখ্যাত বেঞ্জামিন ফ্র্যাঙ্কলিন ছিল। বিশ বছর বয়সে শুরু করে, ফ্র্যাঙ্কলিন যেখানেই যেতেন সেখানে একটি ছোট পুস্তিকা বহন করতেন এবং তেরোটি ব্যক্তিগত গুণাবলি ট্র্যাক করতে এটি ব্যবহার করতেন। এই তালিকায় "সময় হারানোর মতো লক্ষ্যগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সর্বদা দরকারী কিছুতে নিযুক্ত থাকুন" এবং "তুচ্ছ কথাবার্তা এড়িয়ে চলুন।" প্রতিটি দিনের শেষে, ফ্র্যাঙ্কলিন তার বুকলেট খুলতেন এবং তার অগ্রগতি রেকর্ড করতেন।

জেরি সিনফেল্ড তার কৌতুক লেখার ধারার সাথে লেগে থাকার জন্য একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করে বলে জানা গেছে। ডকুমেন্টারি কমেডিয়ান -এ , তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে তার লক্ষ্য কেবল প্রতিদিন কৌতুক লেখার "চেইন ভাঙবেন না"। অন্য কথায়, তিনি একটি নির্দিষ্ট কৌতুক কতটা ভালো বা খারাপ বা তিনি কতটা অনুপ্রাণিত বোধ করেন তার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেন না। তিনি কেবল দেখানো এবং তার স্ট্রীক যোগ উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হয়.

"শৃঙ্খল ভাঙবেন না" একটি শক্তিশালী মন্ত্র। সেলস কলের চেইন ভাঙবেন না এবং আপনি ব্যবসার একটি সফল বই তৈরি করবেন। ওয়ার্কআউটের শৃঙ্খল ভাঙবেন না এবং আপনি প্রত্যাশার চেয়ে দ্রুত ফিট হয়ে উঠবেন। প্রতিদিন তৈরির চেইন ভাঙবেন না এবং আপনি একটি চিত্তাকর্ষক পোর্টফোলিও নিয়ে শেষ করবেন। অভ্যাস ট্র্যাকিং শক্তিশালী। কারণ এটি আচরণ পরিবর্তনের একাধিক আইন ব্যবহার করে। এটি একই সাথে একটি আচরণকে সুস্পষ্ট, আকর্ষণীয় এবং সন্তোষজনক করে তোলে। এর প্রতিটি ভেঙ্গে দেওয়া যাক।

BDeBooks.com

সুবিধা-১ : অভ্যাস ট্র্যাকিং স্পষ্ট

আপনার শেষ ক্রিয়াটি রেকর্ড করা একটি ট্রিগার তৈরি করে, যা আপনার পরবর্তীটি শুরু করতে পারে। অভ্যাস ট্র্যাকিং স্বাভাবিকভাবেই আপনার ক্যালেন্ডারে ঢ এর স্ট্রীক বা আপনার খাদ্য লগে খাবারের তালিকার মতো ভিজ্যুয়াল সংকেতের একটি সিরিজ তৈরি করে। আপনি যখন ক্যালেন্ডারটি দেখেন এবং আপনার স্ট্রিকটি দেখেন, তখন আপনাকে আবার কাজ করার জন্য মনে করিয়ে দেওয়া হবে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, যারা ওজন কমানো, ধূমপান ত্যাগ করা এবং রক্তচাপ কমানোর মতো লক্ষ্যে তাদের অগ্রগতি ট্র্যা১ক করেন তারা না তাদের তুলনায় উন্নতির সম্ভাবনা বেশি। ষোল শতাধিক লোকের উপর করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে যারা প্রতিদিনের খাবারের লগ রাখেন তাদের ওজন যারা রাখেনি তাদের তুলনায় দ্বিগুণ ওজন হ্রাস করেন। একটি আচরণ ট্র্যাক করার নিছক কাজ এটি পরিবর্তন করার তাগিদ স্ফুলিঙ্গ করতে পারে।

অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনাকে সৎ রাখে। আমাদের বেশিরভাগই আমাদের নিজেদের আচরণের বিকৃত দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে। আমরা মনে করি আমরা আমাদের চেয়ে ভালো অভিনয় করি। পরিমাপ আমাদের নিজস্ব আচরণের প্রতি আমাদের অন্ধত্ব কাটিয়ে ওঠার একটি উপায় প্রস্তাব করে এবং প্রতিদিন কী ঘটছে তা লক্ষ্য করে। কন্টেইনারে থাকা কাগজের ক্লিপগুলির দিকে এক নজরে দেখুন এবং আপনি অবিলম্বে বুঝতে পারবেন যে আপনি কতটা কাজ করেছেন (বা করেননি)। যখন প্রমাণ আপনার সামনে থাকে, তখন আপনার নিজের সাথে মিথ্যা বলার সম্ভাবনা কম থাকে।

সুবিধা-২ : অভ্যাস ট্র্যাকিং আকর্ষণীয়

অনুপ্রেরণার সবচেয়ে কার্যকরী রূপ হলো অগ্রগতি। যখন আমরা একটি সংকেত পাই যে, আমরা এগিয়ে যাচ্ছি, আমরা সেই পথটি চালিয়ে যেতে আরও অনুপ্রাণিত হই। এইভাবে, অভ্যাস ট্র্যাকিং অনুপ্রেরণার উপর একটি আসক্তির প্রভাব ফেলতে পারে। প্রতিটি ছোট জয় আপনার ইচ্ছা ফিড।

এটি একটি খারাপ দিনে বিশেষভাবে শক্তিশালী হতে পারে। আপনি যখন হতাশ বোধ করছেন, তখন আপনার ইতোমধ্যে করা সমস্ত অগ্রগতি ভুলে যাওয়া সহজ। অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার কঠোর পরিশ্রমের চাক্ষুষ প্রমাণ প্রদান করে - আপনি কতদূর এসেছেন তার একটি সূক্ষ্ম অনুস্মারক। এছাড়াও, আপনি প্রতিদিন সকালে যে খালি স্কোয়ার দেখেন তা আপনাকে শুরু করতে অনুপ্রাণিত করতে পারে, কারণ আপনি স্ট্রিক ভেঙে আপনার অগ্রগতি হারাতে চান না।

সুবিধা-৩ : অভ্যাস ট্র্যাকিং সন্তোষজনক

এটি সকলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা। ট্র্যাকিং পুরস্কারের নিজস্ব ফর্ম হয়ে উঠতে পারে। আপনার করণীয় তালিকা থেকে একটি আইটেম অতিক্রম করা, আপনার ওয়ার্কআউট লগে একটি এন্ট্রি সম্পূর্ণ করা বা ক্যালেন্ডারে একটি ঢ চিহ্নিত করা সন্তোষজনক। আপনার ফলাফল বাড়তে দেখে ভালো লাগছে– আপনার আকার

BDeBooks.Com

বিনিয়োগের পোর্টফোলিও, আপনার বইয়ের পাণ্ডুলিপির দৈর্ঘ্য এবং যদি এটি ভালো মনে হয়, তাহলে আপনার সহ্য করার সম্ভাবনা বেশি।

অভ্যাস ট্র্যাকিং এছাড়াও বলের উপর আপনার নজর রাখতে সাহায্য করে: আপনি ফলাফলের চেয়ে প্রক্রিয়ার দিকে মনোনিবেশ করছেন। আপনি সিক্স-প্যাক অ্যাবস পাওয়ার বিষয়ে স্থির নন, আপনি কেবল স্ট্রিককে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করছেন এবং এমন ব্যক্তি হয়ে উঠছেন যে ওয়ার্কআউটগুলি মিস করেন না।

সংক্ষেপে, অভ্যাস ট্র্যাকিং (১) একটি চাক্ষুষ সংকেত তৈরি করে যা আপনাকে কাজ করার জন্য মনে করিয়ে দিতে পারে, (২) সহজাতভাবে অনুপ্রেরণাদায়ক কারণ আপনি যে অগ্রগতি করছেন তা আপনি দেখেন এবং এটি হারাতে চান না এবং (৩) যখনই আপনি সন্তোষজনক বোধ করেন আপনার অভ্যাসের আরেকটি সফল উদাহরণ রেকর্ড করুন। উপরন্তু, অভ্যাস ট্র্যাকিং চাক্ষুষ প্রমাণ প্রদান করে যে আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার জন্য আপনি ভোট দিচ্ছেন, যা তাৎক্ষণিক এবং অন্তর্নিহিত পরিতৃপ্তির একটি আনন্দদায়ক রূপ। *

আপনি হয়তো ভাবছেন, যদি অভ্যাস ট্র্যাকিং এতই কার্যকর হয়, তাহলে আমি কেন এটি সম্পর্কে কথা বলার জন্য এতক্ষণ অপেক্ষা করেছি?

সমস্ত সুবিধা থাকা সত্ত্বেও, আমি এখন পর্যন্ত এই আলোচনাটি একটি সাধারণ কারণে রেখেছি: অনেক লোক ট্র্যাকিং এবং পরিমাপ করার ধারণাটিকে প্রতিহত করে। এটি একটি বোঝার মতো অনুভব করতে পারে। কারণ এটি আপনাকে দুটি অভ্যাসের দিকে বাধ্য করে: আপনি যে অভ্যাসটি তৈরি করার চেষ্টা করছেন এবং এটি ট্র্যাক করার অভ্যাস। ক্যালোরি গণনা একটি ঝামেলার মতো শোনাচ্ছে যখন আপনি ইতোমধ্যে একটি ডায়েট অনুসরণ করতে সংগ্রাম করছেন। আপনার কাছে কাজ করার সময় প্রতিটি বিক্রয় কল লেখা ক্লান্তিকর বলে মনে হয়। এটা বলা সহজ বোধ করে, "আমি কম খাব।" অথবা, "আমি আরও চেষ্টা করব।" অথবা, "আমি এটা করতে মনে রাখব।" লোকেরা অবশ্যম্ভাবীভাবে আমাকে এমন কিছু বলে, "আমার একটি সিদ্ধান্ত জার্নাল আছে, তবে আমি চাই আমি এটি আরও ব্যবহার করি।" অথবা, "আমি এক সপ্তাহের জন্য আমার ওয়ার্কআউট রেকর্ড করেছি, কিন্তু তারপর ছেড়ে দিয়েছি।" আমি নিজে সেখানে গিয়েছি। আমি একবার আমার ক্যালোরি ট্র্যাক করার জন্য একটি খাদ্য লগ তৈরি করেছি। আমি এক খাবারের জন্য এটি করতে পেরেছিলাম এবং তারপর ছেড়ে দিয়েছিলাম।

ট্র্যাকিং প্রত্যেকের জন্য নয় এবং আপনার সমগ্র জীবন পরিমাপ করার প্রয়োজন নেই। কিন্তু প্রায় যে কেউ এটি থেকে কোনো না কোনো আকারে উপকৃত হতে পারে- এমনকি তা শুধুমাত্র সাময়িক হলেও।

ট্র্যাকিং সহজ করতে আমরা কি করতে পারি?

প্রথমত, যখনই সম্ভব, পরিমাপ স্বয়ংক্রিয় হওয়া উচিত। আপনি সম্ভবত এটি না জেনেই আপনি ইতোমধ্যে কতটা ট্র্যাক করছেন তাতে অবাক হবেন। আপনার ক্রেডিট কার্ড স্টেটমেন্ট ট্র্যাক করে আপনি কত ঘন ঘন বাইরে খেতে যান। আপনার Fitbit

BDeBooks.Com

রেজিস্টার করে যে আপনি কতগুলি পদক্ষেপ নেন এবং আপনি কতক্ষণ ঘুমান। আপনার ক্যালেন্ডার রেকর্ড করে আপনি প্রতি বছর কত নতুন জায়গায় ভ্রমণ করেন। একবার আপনি কোথায় ডেটা পাবেন তা জানলে, আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট যোগ করুন প্রতি সপ্তাহে বা প্রতি মাসে এটি পর্যালোচনা করতে, যা প্রতিদিন ট্র্যাক করার চেয়ে বেশি ব্যবহারিক।

দ্বিতীয়ত, ম্যানুয়াল ট্র্যাকিং আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাসের মধ্যে সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত। বিক্ষিপ্তভাবে দশটি ট্র্যাক করার চেয়ে ধারাবাহিকভাবে একটি অভ্যাস ট্র্যাক করা ভালো।

পরিশেষে, অভ্যাস হওয়ার পরপরই প্রতিটি পরিমাপ রেকর্ড করুন। আচরণের সমাপ্তি এটি লিখে রাখার ইঙ্গিত। এই পদ্ধতিটি আপনাকে অভ্যাস ট্র্যাকিংয়ের সাথে অধ্যায় ৫-এ উল্লিখিত অভ্যাস-স্ট্যাকিং পদ্ধতিকে একত্রিত করতে দেয়।

অভ্যাস স্ট্যাকিং + অভ্যাস ট্র্যাকিং সূত্র হলো:
[বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [আমার অভ্যাস ট্র্যাক করব]

আমি একটি বিক্রয় কল থেকে ফোন হ্যাং আপ করার পরে, আমি একটি কাগজ ক্লিপ উপর সরানো হবে।

আমি জিমে প্রতিটি সেট শেষ করার পরে, আমি এটি আমার ওয়ার্কআউট জার্নালে রেকর্ড করব।

আমি আমার প্লেট ডিশওয়াশারে রাখার পরে, আমি কী খেয়েছি তা লিখব।

এই কৌশলগুলি আপনার অভ্যাসগুলিকে ট্র্যাক করা সহজ করে তুলতে পারে। এমনকি আপনি যদি এমন ব্যক্তি না হন যিনি আপনার আচরণ রেকর্ড করতে উপভোগ করেন, আমি মনে করি আপনি অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ হতে কয়েক সপ্তাহের পরিমাপ পাবেন। আপনি আসলে আপনার সময় কিভাবে ব্যয় করছেন তা দেখতে সবসময়ই আকর্ষণীয়।

যে বলেছে, প্রতিটি অভ্যাসের ধারা কোনো না কোনো সময়ে শেষ হয় এবং যেকোনো একক পরিমাপের চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ, আপনার অভ্যাস কখন ট্র্যাক বন্ধ হয়ে যায় তার জন্য একটি ভালো পরিকল্পনা করা।

আপনার অভ্যাস ভেঙে গেলে কীভাবে দ্রুত পুনরুদ্ধার করবেন?

আপনি আপনার অভ্যাসের সাথে যতই সামঞ্জস্যপূর্ণ হন না কেন, এটি অনিবার্য যে, জীবন আপনাকে কোনো সময়ে বাধা দেবে। পরিপূর্ণতা সম্ভব নয়। শীঘ্রই, একটি জরুরি অবস্থা পপ আপ হবে– আপনি অসুস্থ হয়ে পড়বেন বা আপনাকে কাজের জন্য ভ্রমণ করতে হবে বা আপনার পরিবারকে আপনার আরও কিছুটা সময় দিতে হবে।

যখনই আমার সাথে এটি ঘটে, আমি নিজেকে একটি সাধারণ নিয়ম মনে করিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করি: কখনো দুবার মিস করবেন না।

আমি যদি একদিন মিস করি , আমি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এটিতে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করি। একটি ওয়ার্কআউট মিস করা হয়, কিন্তু আমি পরপর দুটি মিস করতে যাচ্ছি না। হয়তো আমি একটি সম্পূর্ণ পিজা খাব, কিন্তু আমি এটি একটি স্বাস্থ্যকর

BDeBooks.Com

খাবারের সাথে অনুসরণ করব। আমি নিখুঁত হতে পারি না, কিন্তু আমি দ্বিতীয় ল্যাপস এড়াতে পারি। একটি ধারা শেষ হওয়ার সাথে সাথে আমি পরেরটি শুরু করি।

প্রথম ভুলটি কখনই আপনাকে ধ্বংস করে না। এটি পুনরাবৃত্তি ভুলের সর্পিল যা অনুসরণ করে। একবার নিখোঁজ একটি দুর্ঘটনা। দুবার মিস করা একটি নতুন অভ্যাসের সূচনা।

এটি বিজয়ী এবং পরাজিতদের মধ্যে একটি পার্থক্যকারী বৈশিষ্ট্য। যে কেউ একটি খারাপ কর্মক্ষমতা, একটি খারাপ workout, বা কর্মক্ষেত্রে একটি খারাপ দিন হতে পারে. কিন্তু সফল ব্যক্তিরা যখন ব্যর্থ হন, তখন তারা দ্রুত ফিরে আসে। একটি অভ্যাস ভাঙা কোনো ব্যাপার না যদি এটি পুনরুদ্ধার দ্রুত হয়।

আমি মনে করি এই নীতিটি এতটাই গুরুত্বপূর্ণ যে, আমি এটিকে আটকে রাখব এমনকি যদি আমি একটি অভ্যাস করতে না পারি বা সম্পূর্ণরূপে যেমনটা চাই। খুব প্রায়ই, আমরা আমাদের অভ্যাসের সাথে একটি অল-অর-নথিং চক্রের মধ্যে পড়ে যাই। সমস্যা পিছলে যাচ্ছে না; সমস্যাটি ভাবছে যে, আপনি যদি কিছু নিখুঁতভাবে করতে না পারেন তবে আপনার এটি একেবারেই করা উচিত নয়।

আপনি বুঝতে পারবেন না যে, আপনার খারাপ (বা ব্যস্ত) দিনগুলিতে দেখানো কতটা মূল্যবান। সফল দিনগুলি আপনাকে সাহায্য করার চেয়ে হারানো দিনগুলি আপনাকে আরও বেশি ক্ষতি করেছে। আপনি যদি ৮১০০ দিয়ে শুরু করেন, তাহলে ৫০ শতাংশ লাভ আপনাকে ৮১৫০ এ নিয়ে যাবে। কিন্তু আপনাকে ৮১০০ এ ফিরিয়ে নিতে আপনার শুধুমাত্র ৩৩ শতাংশ ক্ষতির প্রয়োজন। অন্য কথায়, ৩৩ শতাংশ ক্ষতি এড়ানো ৫০ শতাংশ লাভ অর্জনের মতোই মূল্যবান। চার্লি মুঙ্গার যেমন বলেছেন, "কম্পাউন্ডিংয়ের প্রথম নিয়ম: অযথা বাধা দেবেন না।"

এই কারণেই "খারাপ" ওয়ার্কআউটগুলি প্রায়শই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। অলস দিন এবং খারাপ ওয়ার্কআউটগুলি আগের ভালো দিনগুলি থেকে আপনার অর্জিত যৌগিক লাভ বজায় রাখে। শুধু কিছু করা দশটি স্কোয়াট, পাঁচটি স্প্রিন্ট, একটি পুশ-আপ, যে কোনো কিছু সত্যিই বিশাল। একটি শূন্য স্থাপন করবেন না. ক্ষতি আপনার যৌগিক মধ্যে খেতে দেবেন না.

উপরন্তু, এটা সবসময় workout সময় কি ঘটবে না। এটি এমন একজন ব্যক্তি হওয়ার বিষয়ে যিনি ওয়ার্কআউটগুলি মিস করেন না। আপনি যখন ভালো বোধ করেন তখন প্রশিক্ষণ দেওয়া সহজ, কিন্তু যখন আপনি এটি পছন্দ করেন না তখন তা দেখানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যদিও আপনি আপনার আশার চেয়ে কম করেন। পাঁচ মিনিটের জন্য জিমে যাওয়া আপনার কর্মক্ষমতা উন্নত-নাও করতে পারে, তবে এটি আপনার পরিচয়কে আবারও নিশ্চিত করে।

আচরণ পরিবর্তনের সব-বা-কিছুই না হওয়া চক্রটি কেবল একটি বিপত্তি যা আপনার অভ্যাসকে লাইনচ্যুত করতে পারে। আরেকটি সম্ভাব্য বিপদ– বিশেষ করে যদি আপনি হন।

একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করে - ভুল জিনিস পরিমাপ করা হয়।

BDeBooks.Com

একটি অভ্যাস ট্র্যাক করতে কখন (এবং কখন নয়) জানা

বলুন আপনি একটি রেস্তোরাঁ চালাচ্ছেন এবং আপনি জানতে চান আপনার শেফ একটি ভালো কাজ করছে কিনা। সাফল্য পরিমাপ করার একটি উপায় হলো প্রতিদিন কতজন গ্রাহক খাবারের জন্য অর্থ প্রদান করে তা ট্র্যাক করা। যদি আরও গ্রাহক আসে তবে খাবার অবশ্যই ভালো হবে। যদি কম গ্রাহক আসে, কিছু ভুল হতে হবে।

যাইহোক, এই একটি পরিমাপ– দৈনিক আয়-শুধুমাত্র আসলে কী ঘটছে তার একটি সীমিত চিত্র দেয়। কেউ খাবারের জন্য অর্থ প্রদান করার অর্থ এই নয় যে তারা খাবার উপভোগ করেন। এমনকি অসন্তুষ্ট গ্রাহকদের ডাইন এবং ড্যাশ অসম্ভাব্য। প্রকৃতপক্ষে, আপনি যদি শুধুমাত্র রাজস্ব পরিমাপ করছেন, তাহলে খাবার খারাপ হতে পারে কিন্তু আপনি বিপণন বা ডিসকাউন্ট বা অন্য কোনো পদ্ধতির মাধ্যমে তা পূরণ করছেন। পরিবর্তে, কতজন গ্রাহক তাদের খাবার শেষ করেছেন বা সম্ভবত কত শতাংশ গ্রাহক একটি উদার টিপ ছেড়েছেন তা ট্র্যাক করা আরও কার্যকর হতে পারে।

একটি নির্দিষ্ট আচরণ ট্র্যাক করার অন্ধকার দিক হলো যে, আমরা সংখ্যার দ্বারা চালিত হয়ে উঠি এর পিছনে উদ্দেশ্য নয়। যদি আপনার সাফল্য ত্রৈমাসিক উপার্জন দ্বারা পরিমাপ করা হয়, আপনি বিক্রয়, রাজস্ব, এবং ত্রৈমাসিক উপার্জনের জন্য অ্যাকাউন্টিং অপ্টিমাইজ করবেন। যদি আপনার সাফল্য স্কেলে একটি কম সংখ্যা দ্বারা পরিমাপ করা হয়, আপনি স্কেলে কম সংখ্যার জন্য অপ্টিমাইজ করবেন, এমনকি যদি এর অর্থ ক্র্যাশ ডায়েট, জুস ক্লিনজ এবং চর্বি-ক্ষতির বড়ি গ্রহণ করা হয়। মানুষের মন যে খেলাই খেলা হোক না কেন "জয়" চায়।

জীবনের অনেক ক্ষেত্রে এই বিপত্তি স্পষ্ট। আমরা অর্থপূর্ণ কাজ করার পরিবর্তে দীর্ঘ ঘন্টা কাজ করার দিকে মনোনিবেশ করি। আমরা সুস্থ থাকার চেয়ে দশ হাজার পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে বেশি যত্নশীল। আমরা শেখার, কৌতূহল এবং সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনার উপর জোর দেওয়ার পরিবর্তে প্রমিত পরীক্ষার জন্য শিক্ষা দিই। সংক্ষেপে, আমরা যা পরিমাপ করি তার জন্য আমরা অপ্টিমাইজ করি। যখন আমরা ভুল পরিমাপ নির্বাচন করি, আমরা ভুল আচরণ পাই।

এটি কখনো কখনো গুডহার্টের আইন হিসেবে উল্লেখ করা হয়। অর্থনীতিবিদ চার্লস গুডহার্টের নামানুসারে, নীতিটি বলে, "যখন একটি পরিমাপ একটি লক্ষ্যে পরিণত হয়, তখন এটি একটি ভালো পরিমাপ হওয়া বন্ধ করে দেয়।" পরিমাপ শুধুমাত্র তখনই উপযোগী যখন এটি আপনাকে গাইড করে এবং একটি বড় ছবিতে প্রসঙ্গ যোগ করে, যখন এটি আপনাকে গ্রাস করে না। প্রতিটি সংখ্যা সামগ্রিক সিস্টেমে কেবল এক টুকরো প্রতিক্রিয়া।

আমাদের ডেটা-চালিত বিশ্বে, আমরা সংখ্যাকে অত্যধিক মূল্যায়ন করার প্রবণতা রাখি এবং ক্ষণস্থায়ী, নরম এবং পরিমাপ করা কঠিন যেকোনো কিছুকে অবমূল্যায়ন করি। আমরা ভুল করে মনে করি যে, ফ্যাক্টরগুলো আমরা পরিমাপ করতে পারি সেগুলোই একমাত্র ফ্যাক্টর যা বিদ্যমান। কিন্তু আপনি কিছু পরিমাপ করতে পারেন তার

BDeBooks.Com

মানে এই নয় যে, এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস এবং আপনি কিছু পরিমাপ করতে পারবেন না তার মানে এই নয় যে, এটি মোটেই গুরুত্বপূর্ণ নয়।

এই সব বলতে গেলে, অভ্যাস ট্র্যাকিংকে সঠিক জায়গায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একটি অভ্যাস রেকর্ড করা এবং আপনার অগ্রগতি ট্র্যাক করার জন্য এটি সন্তোষজনক বোধ করতে পারে, তবে পরিমাপই একমাত্র গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়। তদুপরি, অগ্রগতি পরিমাপ করার অনেক উপায় রয়েছে এবং কখনো কখনো এটি আপনার ফোকাসকে সম্পূর্ণ ভিন্ন কিছুতে স্থানান্তর করতে সহায়তা করে।

এই কারণেই ননস্কেল বিজয় ওজন কমানোর জন্য কার্যকর হতে পারে। স্কেলে সংখ্যাটি একগুঁয়ে হতে পারে, তাই আপনি যদি শুধুমাত্র সেই সংখ্যার উপর ফোকাস করেন তবে আপনার অনুপ্রেরণা কমে যাবে। কিন্তু আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে, আপনার ত্বক ভালো দেখাচ্ছে বা আপনি আগে জেগে উঠছেন বা আপনার সেক্স ড্রাইভ বৃদ্ধি পেয়েছে। এই সব আপনার উন্নতি ট্র্যাক বৈধ উপায়। আপনি যদি স্কেলে সংখ্যা দ্বারা অনুপ্রাণিত বোধ না করেন, সম্ভবত এটি একটি ভিন্ন পরিমাপের উপর ফোকাস করার সময় - যা আপনাকে অগ্রগতির আরও সংকেত দেয়।

আপনি কীভাবে আপনার উন্নতি পরিমাপ করুন না কেন, অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার অভ্যাসগুলিকে আরও সন্তোষজনক করার একটি সহজ উপায় সরবরাহ করে। প্রতিটি পরিমাপ অল্প কিছু প্রমাণ দেয় যে, আপনি সঠিক পথে চলেছেন এবং একটি ভালো কাজ করার জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দের একটি সংক্ষিপ্ত মুহূর্ত।

অধ্যায়ের সারাংশ

সবচেয়ে সন্তোষজনক অনুভূতিগুলির মধ্যে একটি হলো উন্নতি করার অনুভূতি।

একটি অভ্যাস ট্র্যাকার আপনি একটি অভ্যাস করেছেন কিনা তা পরিমাপ করার একটি সহজ উপায় - যেমন একটি ক্যালেন্ডারে একটি ঢ চিহ্নিত করা।

অভ্যাস ট্র্যাকার এবং পরিমাপের অন্যান্য ভিজ্যুয়াল ফর্মগুলি আপনার অগ্রগতির স্পষ্ট প্রমাণ প্রদান করে আপনার অভ্যাসকে সন্তোষজনক করে তুলতে পারে।

শিকল ভাঙবেন না। আপনার অভ্যাসের ধারাকে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করুন।

দুবার মিস করবেন না। আপনি যদি একদিন মিস করেন, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ট্র্যাকে ফিরে আসার চেষ্টা করুন।

আপনি কিছু পরিমাপ করতে পারেন তার মানে এই নয় যে, এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস।

কীভাবে একজন জবাবদিহিতা অংশীদার সবকিছু পরিবর্তন করতে পারে

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে একজন পাইলট হিসেবে কাজ করার পর, রজার ফিশার হার্ভার্ড ল স্কুলে পড়াশোনা করেন এবং চৌত্রিশ বছর কাটিয়েছেন।

BDeBooks.Com

আলোচনা এবং দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা। তিনি হার্ভার্ড নেগোসিয়েশন প্রজেক্ট প্রতিষ্ঠা করেন এবং শান্তি রেজোলিউশন, জিম্মি সংকট এবং কূটনৈতিক সমঝোতার বিষয়ে অসংখ্য দেশ ও বিশ্ব নেতাদের সাথে কাজ করেন। কিন্তু এটি ১৯৭০ এবং ১৯৮০ এর দশকে, যখন পারমাণবিক যুদ্ধের হুমকি বাড়তে থাকে। ফিশার সম্ভবত তার সবচেয়ে আকর্ষণীয় ধারণাটি তৈরি করেছিলেন।

সেই সময়ে, ফিশার পারমাণবিক যুদ্ধ প্রতিরোধ করতে পারে এমন কৌশলগুলি ডিজাইন করার দিকে মনোনিবেশ করেছিলেন এবং তিনি একটি উদ্বেগজনক ঘটনা লক্ষ্য করেছিলেন। যেকোনো বর্তমান রাষ্ট্রপতি লঞ্চ কোডগুলিতে অ্যাক্সেস পাবেন যা লক্ষ লক্ষ লোককে হত্যা করতে পারে কিন্তু প্রকৃতপক্ষে কাউকে মরতে কখনই দেখতে পাবে না। কারণ তিনি সর্বদা হাজার হাজার মাইল দূরে থাকবেন।

১৯৮১ সালে তিনি লিখেছিলেন, "আমার পরামর্শটি বেশ সহজ ছিল।" একটি ছোট ক্যাপসুলে সেই [পরমাণু] কোড নম্বরটি রাখুন এবং তারপর সেই ক্যাপসুলটি একজন স্বেচ্ছাসেবকের হৃদয়ের ঠিক পাশে বসান। স্বেচ্ছাসেবক তার সাথে একটি বড়, ভারী কসাই ছুরি নিয়ে যাবেন যখন তিনি রাষ্ট্রপতির সাথে ছিলেন। যদি কখনো রাষ্ট্রপতি পারমাণবিক অস্ত্র গুলি করতে চান, তবে তিনি তা করতে পারেন তারজন্য প্রথমে, নিজের হাতে, একজন মানুষকে হত্যা করা। রাষ্ট্রপতি বলেছেন, 'জর্জ, আমি দুঃখিত কিন্তু লক্ষ লক্ষ মানুষ অবশ্যই মারা যাবে।' তাকে কাউকে দেখতে হবে এবং বুঝতে হবে মৃত্যু কী- নির্দোষ মৃত্যু কী। হোয়াইট হাউসের কার্পেটে রক্ত। এটা বাস্তবতা বাড়িতে আনা।

"যখন আমি পেন্টাগনের বন্ধুদের কাছে এটির পরামর্শ দিয়েছিলাম তারা বলেছিল, 'আমার ঈশ্বর, এটা ভয়ানক। কাউকে হত্যা করা রাষ্ট্রপতির রায়কে বিকৃত করবে। সে হয়তো কখনো বোতাম চাপবে না।'

আমাদের আচরণ পরিবর্তনের ৪র্থ আইনের আলোচনা জুড়ে আমরা অবিলম্বে সন্তোষজনক ভালো অভ্যাস তৈরি করার গুরুত্বকে কভার করেছি। ফিশারের প্রস্তাবটি ৪র্থ আইনের একটি বিপরীত: এটিকে অবিলম্বে অসন্তুষ্ট করুন।

সমাপ্তি সন্তোষজনক হলে আমরা যেমন একটি অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি, তেমনি শেষটি বেদনাদায়ক হলে আমরা একটি অভিজ্ঞতা এড়ানোর সম্ভাবনাও বেশি। ব্যথা একজন কার্যকরী শিক্ষক। যদি একটি ব্যর্থতা বেদনাদায়ক হয়, এটি ঠিক হয়ে যায়। যদি একটি ব্যর্থতা তুলনামূলকভাবে ব্যথাহীন হয় তবে এটি উপেক্ষা করা হয়। একটি ভুল যত তাৎক্ষণিক এবং আরও ব্যয়বহুল, তত দ্রুত আপনি এটি থেকে শিখবেন। একটি খারাপ পর্যালোচনার হুমকি একজন প্লাম্বারকে তার চাকরিতে ভালো হতে বাধ্য করে। একজন গ্রাহকের কখনই ফিরে না আসার সম্ভাবনা রেস্তোরাগুলিকে ভালো খাবার তৈরি করে। ভুল রক্তনালী কাটা খরচ একটি সার্জন মাস্টার মানব শারীরস্থান তৈরি করে এবং সাবধানে কাটা, যখন পরিণতি গুরুতর হয়, মানুষ দ্রুত শিখে।

BDeBooks.Com

যত তাৎক্ষণিক ব্যথা, আচরণ তত কম। আপনি যদি খারাপ অভ্যাস প্রতিরোধ করতে এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণ দূর করতে চান, তাহলে কর্মে তাৎক্ষণিক খরচ যোগ করা তাদের প্রতিকূলতা কমানোর একটি দুর্দান্ত উপায়।

আমরা খারাপ অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি করি। কারণ তারা কোনো না কোনোভাবে আমাদের সেবা করে, এবং এটি তাদের পরিত্যাগ করা কঠিন করে তোলে। এই দুর্দশা কাটিয়ে ওঠার সর্বোত্তম উপায় হলো আচরণের সাথে যুক্ত শাস্তির গতি বাড়ানো। কর্ম এবং ফলাফলের মধ্যে কোনো ব্যবধান থাকতে পারে না।

ক্রিয়াগুলির অবিলম্বে পরিণতি হওয়ার সাথে সাথে আচরণ পরিবর্তন হতে শুরু করে। গ্রাহকরা সময়মতো বিল পরিশোধ করেন যখন তাদের কাছ থেকে বিলম্বে ফি নেওয়া হয়। শিক্ষার্থীরা ক্লাসে উপস্থিত হয় যখন তাদের গ্রেড উপস্থিতির সাথে লিঙ্ক করা হয়। আমরা তাৎক্ষণিক ব্যথা কিছুটা এড়াতে অনেকগুলি হুপ দিয়ে লাফ দেব।

এর অবশ্য একটা সীমা আছে। আপনি যদি আচরণ পরিবর্তন করার জন্য শাস্তির উপর নির্ভর করতে যাচ্ছেন, তাহলে শাস্তির শক্তি অবশ্যই সেই আচরণের আপেক্ষিক শক্তির সাথে মেলে যা এটি সংশোধন করার চেষ্টা করছে। উৎপাদনশীল হতে, বিলম্বের ব্যয় অবশ্যই কর্মের ব্যয়ের চেয়ে বেশি হতে হবে। সুস্থ থাকতে হলে ব্যায়ামের খরচের চেয়ে অলসতার খরচ বেশি হতে হবে। রেস্তোরাঁয় ধূমপান বা ব্যর্থতার জন্য জরিমানা করা।

পুনর্ব্যবহার করা একটি কর্মের ফলাফল যোগ করে। যদি শাস্তি যথেষ্ট বেদনাদায়ক এবং নির্ভরযোগ্যভাবে প্রয়োগ করা হয় তবেই আচরণ পরিবর্তন হয়।

সাধারণভাবে, যত বেশি স্থানীয়, বাস্তব, কংক্রিট এবং তাৎক্ষণিক পরিণতি, ব্যক্তিগত আচরণকে প্রভাবিত করার সম্ভাবনা তত বেশি। ফলাফল যত বেশি বিশ্বব্যাপী, অস্পষ্ট এবং বিলম্বিত হবে, স্বতন্ত্র আচরণকে প্রভাবিত করার সম্ভাবনা তত কম।

সৌভাগ্যক্রমে, যেকোনো খারাপ অভ্যাসের সাথে তাৎক্ষণিক খরচ যোগ করার একটি সহজ উপায় রয়েছে: একটি অভ্যাস চুক্তি তৈরি করুন।

অভ্যাস চুক্তি

প্রথম সিট বেল্ট আইনটি নিউইয়র্কে ১ ডিসেম্বর, ১৯৮৪ সালে পাস করা হয়েছিল। সেই সময়ে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মাত্র ১৪ শতাংশ মানুষ নিয়মিত সিট বেল্ট পরিধান করত-কিন্তু এটি পরিবর্তন হতে চলেছে।

পাঁচ বছরের মধ্যে, দেশের অর্ধেকেরও বেশি সিট বেল্ট আইন ছিল। আজ, পঞ্চাশটি রাজ্যের মধ্যে উনচল্লিশটিতে সিট বেল্ট পরা আইন দ্বারা প্রয়োগযোগ্য। এবং এটি কেবল আইন নয়, সিট বেল্ট পরা লোকের সংখ্যাও নাটকীয়ভাবে পরিবর্তিত হয়েছে। ২০১৬ সালে, ৮৮ শতাংশেরও বেশি আমেরিকানরা যখনই তারা একটি গাড়িতে উঠেছিল তখনই তারা বক হয়ে গিয়েছিল। মাত্র ত্রিশ বছরের মধ্যে, লক্ষ লক্ষ মানুষের অভ্যাসের সম্পূর্ণ উল্টে গেছে।

BDeBooks.Com

আইন এবং প্রবিধানগুলি একটি উদাহরণ যে, সরকার কীভাবে একটি সামাজিক চুক্তি তৈরি করে আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারে। একটি সমাজ হিসাবে, আমরা সম্মিলিতভাবে কিছু নিয়ম মেনে চলতে সম্মত হই এবং তারপর একটি গোষ্ঠী হিসাবে সেগুলি প্রয়োগ করি। যখনই কোনো নতুন আইন আচরণকে প্রভাবিত করে সিট বেল্ট আইন, রেস্তোরাঁর অভ্যন্তরে ধূমপান নিষিদ্ধ, বাধ্যতামূলক পুনর্ব্যবহার এটি আমাদের অভ্যাস গঠনের একটি সামাজিক চুক্তির উদাহরণ। গোষ্ঠীটি একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে সম্মত হয় এবং আপনি যদি অনুসরণ না করেন তবে আপনাকে শাস্তি দেওয়া হবে।

সরকার যেমন নাগরিকদের জবাবদিহি করার জন্য আইন ব্যবহার করে, তেমনি আপনি নিজেকে দায়বদ্ধ রাখার জন্য একটি অভ্যাস চুক্তি তৈরি করতে পারেন। একটি অভ্যাস চুক্তি হলো একটি মৌখিক বা লিখিত চুক্তি যেখানে আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতি এবং আপনি অনুসরণ না করলে যে শাস্তি ঘটবে তা বর্ণনা করেন। তারপরে আপনি আপনার জবাবদিহিতা অংশীদার হিসাবে কাজ করার জন্য এক বা দুইজনকে খুঁজে পাবেন এবং আপনার সাথে চুক্তিতে সাইন অফ করবেন।

ব্রায়ান হ্যারিস, ন্যাশভিল, টেনেসির একজন উদ্যোক্তা, প্রথম ব্যক্তি যিনি এই কৌশলটি কার্যকর করতে দেখেছি। তার ছেলের জন্মের কিছুক্ষণ পরে, হ্যারিস বুঝতে পেরেছিলেন যে তিনি কয়েক পাউন্ড কমাতে চান। তিনি নিজের, তার স্ত্রী এবং তার ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের মধ্যে একটি অভ্যাস চুক্তি লিখেছিলেন। দ্য

প্রথম সংস্করণে পড়ুন, "২০১৭ সালের ছ১-এর জন্য ব্রায়ানের #১ উদ্দেশ্য হলো আবার সঠিকভাবে খাওয়া শুরু করা যাতে তিনি আরও ভালো বোধ করেন, আরও ভালো দেখায় এবং ১০% শরীরের চর্বিতে তার ২০০ পাউন্ডের দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য পূরণ করতে সক্ষম হন।"

সেই বিবৃতির নিচে, হ্যারিস তার আদর্শ ফলাফল অর্জনের জন্য একটি রোড ম্যাপ তৈরি করেছিলেন:

- পর্যায় #১: ছ১-এ কঠোর "ধীর-কার্ব" ডায়েটে ফিরে যান।
- পর্যায় #২: ছ২ এ একটি কঠোর ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট ট্র্যাকিং প্রোগ্রাম শুরু করুন।
- পর্যায় #৩: ছ৩-এ তার ডায়েট এবং ওয়ার্কআউট প্রোগ্রামের বিশদ পরিমার্জন এবং বজায় রাখুন।

অবশেষে, তিনি প্রতিদিনের প্রতিটি অভ্যাস লিখেছিলেন যা তাকে তার লক্ষ্যে নিয়ে যাবে। উদাহরণস্বরূপ, "সে প্রতিদিন যে সমস্ত খাবার খায় তা লিখুন এবং প্রতিদিন নিজেকে ওজন করুন।"

এবং তারপরে তিনি ব্যর্থ হলে শাস্তি তালিকাভুক্ত করেছেন: "যদি ব্রায়ান এই দুটি আইটেম না করে তাহলে নিম্নলিখিত পরিণতি প্রয়োগ করা হবে: তাকে প্রতিটি কর্মদিবস এবং প্রতি রবিবার সকালে বাকী ত্রৈমাসিকের জন্য সাজতে হবে। ড্রেস আপ

BDeBooks.Com

বলতে জিন্স, টি-শার্ট, ছড়ি বা শর্টস না পরা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। তিনি জোয়ি (তার প্রশিক্ষক) কে ব্যবহার করার জন্য ৮২০০ দিবেন। কারণ তিনি উপযুক্ত মনে করেন যদি তিনি একদিনের লগিং খাবার মিস করেন।"

· পৃষ্ঠার নিচে, হ্যারিস, তার স্ত্রী এবং তার প্রশিক্ষক সবাই চুক্তিতে স্বাক্ষর করেছেন।

আমার প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া ছিল যে, এই ধরনের একটি চুক্তি অতিমাত্রায় আনুষ্ঠানিক এবং অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হয়েছিল, বিশেষ করে স্বাক্ষরগুলি। কিন্তু হ্যারিস আমাকে বোঝালেন যে চুক্তিতে স্বাক্ষর করা গুরুতরতার ইঙ্গিত। "যখনই আমি এই অংশটি এড়িয়ে যাই," তিনি বলেছিলেন, "আমি প্রায় সাথে সাথেই ঢিলেঢালা শুরু করি।"

তিন মাস পরে, ছ১ এর জন্য তার লক্ষ্যগুলিকে আঘাত করার পর, হ্যারিস তার লক্ষ্যগুলি আপগ্রেড করেন। পরিণতিও বেড়েছে। যদি তিনি তার কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিন লক্ষ্য মিস করেন, তাহলে তাকে তার প্রশিক্ষককে ৮১০০ দিতে হবে এবং যদি তিনি নিজেকে ওজন করতে ব্যর্থ হন, তবে তাকে তার স্ত্রীকে উপযুক্ত হিসেবে ব্যবহার করার জন্য ৮৫০০ দিতে হবে। সম্ভবত সবচেয়ে বেদনাদায়ক, যদি তিনি স্প্রিন্ট চালাতে ভুলে যান, তবে তাকে প্রতিদিন কাজের জন্য পোশাক পরতে হবে এবং বাকি কোয়ার্টারে একটি আলাবামা টুপি পরতে হবে - তার প্রিয় অবার্ন দলের তিক্ত প্রতিদ্বন্দ্বী।

কৌশল কাজ করেছে। তার স্ত্রী এবং প্রশিক্ষক দায়বদ্ধতার অংশীদার হিসাবে কাজ করে এবং অভ্যাস চুক্তির সাথে ঠিক স্পষ্ট করে প্রতিদিন কি করতে হবে, হ্যারিসের ওজন কমে গেছে। *

খারাপ অভ্যাসগুলিকে অসন্তুষ্ট করার জন্য, আপনার সর্বোত্তম বিকল্প হলো সেগুলিকে মুহূর্তে বেদনাদায়ক করে তোলা। একটি অভ্যাস চুক্তি তৈরি [illegible] এটি করার একটি সহজ উপায়।

এমনকি যদি আপনি একটি পূর্ণ প্রস্ফুটিত অভ্যাস চুক্তি তৈরি করতে না চান, কেবল একটি জবাবদিহিতা অংশীদার থাকা দরকারী। কৌতুক অভিনেতা মার্গারেট চো প্রতিদিন একটি কৌতুক বা গান লেখেন। তিনি একজন বন্ধুর সাথে "একদিনের গান" চ্যালেঞ্জ করেন, যা তাদের উভয়কেই জবাবদিহি করতে সহায়তা করে। কেউ দেখছে তা জানা একটি শক্তিশালী প্রেরণা হতে পারে। আপনার বিলম্বিত হওয়ার বা হাল ছেড়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কম কারণ তাৎক্ষণিক খরচ আছে। আপনি যদি অনুসরণ না করেন, সম্ভবত তারা আপনাকে অবিশ্বস্ত বা অলস হিসাবে দেখবে। হঠাৎ করে, আপনি কেবল নিজের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতি বজায় রাখতে ব্যর্থ হচ্ছেন, তবে অন্যদের কাছে আপনার প্রতিশ্রুতি রক্ষা করতেও ব্যর্থ হচ্ছেন।

আপনি এমনকি এই প্রক্রিয়া স্বয়ংক্রিয় করতে পারেন। টমাস ফ্রাঙ্ক, বোল্ডার, কলোরাডোর একজন উদ্যোক্তা, প্রতিদিন সকালে ৫:৫৫ এ ঘুম থেকে ওঠেন। এবং যদি তিনি তা না করেন, তার একটি টুইট স্বয়ংক্রিয়ভাবে নির্ধারিত রয়েছে যা বলে,

BDeBooks.Com

"এটি ৬:১০ এবং আমি উঠছি না কারণ আমি অলস! PayPal এর মাধ্যমে ৮৫ এর জন্য এর উত্তর দিন (সীমা ৫), ধরে নিচ্ছি যে আমার অ্যালার্মটি ত্রুটিপূর্ণ হয়নি।"

আমরা সবসময় চেষ্টা করি আমাদের সেরাটা বিশ্বের সামনে তুলে ধরার। আমরা আমাদের চুল আঁচড়াই, দাঁত ব্রাশ করি এবং সাবধানে পোশাক পরিধান করি। কারণ আমরা জানি এই অভ্যাসগুলি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া পেতে পারে। সম্ভাব্য নিয়োগকর্তা এবং সঙ্গী এবং আমাদের বন্ধু এবং পরিবারকে প্রভাবিত করতে আমরা ভালো গ্রেড পেতে চাই এবং শীর্ষ বিদ্যালয় থেকে স্নাতক হতে চাই। আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের মতামতের বিষয়ে যত্নশীল। কারণ অন্যরা আমাদের পছন্দ করলে এটি সাহায্য করে। এই কারণেই একজন দায়বদ্ধতা অংশীদার পাওয়া বা একটি অভ্যাস চুক্তি স্বাক্ষর করা এত ভালো কাজ করতে পারে।

অধ্যায়ের সারাংশ

আচরণ পরিবর্তনের ৪র্থ আইনের উল্টোটা এটিকে অসন্তুষ্ট করে তোলে।

একটি খারাপ অভ্যাস যদি বেদনাদায়ক বা অসন্তুষ্ট হয় তবে আমাদের পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা কম।

একজন জবাবদিহিতা অংশীদার নিষ্ক্রিয়তার জন্য তাৎক্ষণিক খরচ তৈরি করতে পারে। অন্যরা আমাদের সম্পর্কে কী ভাবছে তা নিয়ে আমরা গভীরভাবে যত্নশীল, এবং আমরা চাই না যে, অন্যরা আমাদের সম্পর্কে কম মতামত রাখুক।

একটি অভ্যাস চুক্তি কোনো আচরণ একটি সামাজিক খরচ যোগ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

এটি আপনার প্রতিশ্রুতি লঙ্ঘনের খরচকে সর্বজনীন এবং বেদনাদায়ক করে তোলে।

অন্য কেউ আপনাকে দেখছে তা জেনে একটি শক্তিশালী প্রেরণা হতে পারে।

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়।

১ম আইন: এটি সুস্পষ্ট করুন

১.১: অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলি লিখুন।

১.২: বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য ব্যবহার করুন: "আমি [LOCATION] এ [TIME] এ [আচরণ] করব।"

১.৩: অভ্যাস স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন: "[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করব।"

১.৪: আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের সংকেতগুলিকে সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।

২য় আইন: এটিকে আকর্ষণীয় করুন

২.১: প্রলোভন বান্ডলিং ব্যবহার করুন। আপনি যে অ্যাকশনটি করতে চান তার সাথে একটি অ্যাকশন পেয়ার করুন যা আপনাকে করতে হবে।

BDeBooks.Com

২.২: এমন একটি সংস্কৃতিতে যোগ দিন যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।

২.৩: একটি অনুপ্রেরণামূলক অনুষ্ঠান তৈরি করুন। কঠিন অভ্যাসের আগে এমন কিছু করুন যা আপনি উপভোগ করেন।

৩য় আইন: এটি সহজ করুন

৩.১: ঘর্ষণ হ্রাস করুন। আপনার এবং আপনার ভালো অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা হ্রাস করুন।

৩.২: পরিবেশের প্রাইম। ভবিষ্যৎ কর্ম সহজতর করতে আপনার পরিবেশ প্রস্তুত করুন।

৩.৩: সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত আয়ত্ত করুন। ছোট পছন্দগুলিকে অপ্টিমাইজ করুন যা আউটসাইজ প্রভাব প্রদান করে।

৩.৪: দুই মিনিটের নিয়ম ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসগুলিকে কমিয়ে দিন যতক্ষণ না সেগুলি দুই মিনিট বা তার কম সময়ে করা যায়।

৩.৫: আপনার অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করুন। প্রযুক্তি এবং এককালীন কেনাকাটায় বিনিয়োগ করুন যা ভবিষ্যতের আচরণে লক করে।

৪র্থ আইন: এটিকে সন্তোষজনক করুন

৪.১: শক্তিবৃদ্ধি ব্যবহার করুন। আপনি যখন আপনার অভ্যাসটি সম্পূর্ণ করবেন তখন নিজেকে তাৎক্ষণিক পুরস্কার দিন।

৪.২: "কিছু না করা" উপভোগ্য করুন। একটি খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সময়, সুবিধাগুলি দেখতে একটি উপায় ডিজাইন করুন।

৪.৩: একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাস স্ট্রিক ট্র্যাক রাখুন এবং "চেইন ভাঙ্গবেন না।"

৪.৪: দুবার মিস করবেন না। আপনি একটি অভ্যাস করতে ভুলে গেলে, আপনি অবিলম্বে ট্র্যাক ফিরে নিশ্চিত করুন।

কিভাবে একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙা?

১ম আইনের বিপরীত: এটি অদৃশ্য করুন।

১.৫: এক্সপোজার হ্রাস করুন। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের সংকেতগুলি সরান।

২ য় আইনের বিপরীত: এটিকে আকর্ষণীয় করুন।

২.৪: আপনার মন-মানসিকতা পুনর্বিন্যাস করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলি হাইলাইট করুন।

BDeBooks.Com

৩য় আইনের বিপরীত: এটি কঠিন করুন।

৩.৬: ঘর্ষণ বাড়ান। আপনার এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে ধাপের সংখ্যা বাড়ান।

৩.৭: একটি প্রতিশ্রুতি ডিভাইস ব্যবহার করুন। আপনার ভবিষ্যৎ পছন্দগুলিকে আপনার উপকারে সীমাবদ্ধ করুন।

৪র্থ আইনের বিপরীত: এটিকে অসন্তুষ্ট করুন।

৪.৫: একজন দায়বদ্ধতা অংশীদার পান। কাউকে আপনার আচরণ দেখতে বলুন।

৪.৬: একটি অভ্যাস চুক্তি তৈরি করুন। আপনার খারাপ অভ্যাসের খরচগুলিকে সর্বজনীন এবং বেদনাদায়ক করুন।

আপনি এই অভ্যাস চিট শিটের একটি মুদ্রণযোগ্য সংস্করণ ডাউনলোড করতে পারেন।

উন্নত কৌশল
নিছক ভালো হওয়া থেকে সত্যিকারের মহান হওয়ার জন্য কীভাবে যাবেন

প্রতিভা সম্পর্কে সত্য (যখন জিন গুরুত্বপূর্ণ এবং কখন তারা নয়)

যেকোন মানুষই মাইকেল ফেলপসের সাথে পরিচিত, যিনি ইতিহাসের সর্বশ্রেষ্ঠ ক্রীড়াবিদদের একজন হিসেবে বিবেচিত। ফেলপস আছে যেকোনো সাঁতারুর চেয়ে বেশি অলিম্পিক পদক জিতেছেন, না বরং যেকোনো খেলায় অলিম্পিয়ানের চেয়েও বেশি।

হিচাম এল গুয়েরুজ নামটি খুব কম লোকই জানে, তবে তিনি নিজের অধিকারে একজন দুর্দান্ত ক্রীড়াবিদ ছিলেন। এল গুয়েরুজ একজন মরক্কোর দৌড়বিদ যিনি দুটি অলিম্পিক স্বর্ণপদক ধারণ করেছেন এবং সর্বকালের সেরা মধ্য-দূরত্বের দৌড়বিদদের একজন। বহু বছর ধরে, তিনি মাইল, ১,৫০০-মিটার এবং ২,০০০-মিটার দৌড়ে বিশ্ব রেকর্ড করেছিলেন। ২০০৪ সালে গ্রিসের এথেন্সে অনুষ্ঠিত অলিম্পিক গেমসে তিনি ১,৫০০ মিটার এবং ৫,০০০ মিটার দৌড়ে সোনা জিতেছিলেন।

এই দুই ক্রীড়াবিদ বিভিন্ন উপায়ে বিভিন্নভাবে ভিন্ন। (শুরু করার জন্য, একটি জমিতে এবং অন্যটি জলে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছিল।) তবে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্যভাবে, তারা উচ্চতায় উল্লেখযোগ্যভাবে পৃথক। এল গুয়েরুজ পাঁচ ফুট নয় ইঞ্চি লম্বা।

ফেলপস ছয় ফুট চার ইঞ্চি লম্বা। উচ্চতায় এই সাত ইঞ্চি পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও, দুজন পুরুষ একদিক থেকে অভিন্ন: মাইকেল ফেলপস এবং হিচাম এল গুয়েরুজ তাদের প্যান্টে একই দৈর্ঘ্যের ইনসিম পরেন।

BDeBooks.Com

এটা কিভাবে সম্ভব? ফেলপসের উচ্চতার জন্য অপেক্ষাকৃত ছোট পা এবং একটি খুব লম্বা ধড়, সাঁতারের জন্য নিখুঁত বিল্ড। এল গুয়েরুজের অবিশ্বাস্যভাবে লম্বা পা এবং একটি ছোট উপরের শরীর, দূরত্বে দৌড়ানোর জন্য একটি আদর্শ ফ্রেম।

এখন ভাবুন, এই বিশ্বমানের ক্রীড়াবিদরা খেলাধুলায় পরিবর্তন আনতেন। তার অসাধারণ অ্যাথলেটিসিজমের পরিপ্রেক্ষিতে, মাইকেল ফেলপস কি যথেষ্ট প্রশিক্ষণ নিয়ে অলিম্পিক-ক্যালিবার দূরত্বের দৌড়বিদ হতে পারে? এটা অসম্ভাব্য।

এ পিক ফিটনেস, ফেলপসের ওজন ছিল ১৯৪ পাউন্ড, যা এল গুয়েরুজের চেয়ে ৪০ শতাংশ ভারী, যিনি একটি অতি হালকা ১৩৮ পাউন্ডে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছিলেন। লম্বা দৌড়বিদরা ভারী দৌড়বিদ, এবং দূরত্বে দৌড়ানোর ক্ষেত্রে প্রতিটি অতিরিক্ত পাউন্ড একটি অভিশাপ। অভিজাত প্রতিযোগিতার বিরুদ্ধে, ফেলপস শুরু থেকেই ধ্বংস হয়ে যাবে।

একইভাবে, এল গুয়েরুজ ইতিহাসের অন্যতম সেরা দৌড়বিদ হতে পারে, তবে এটি সন্দেহজনক যে, তিনি সাঁতারু হিসাবে অলিম্পিকের জন্য যোগ্যতা অর্জন করতে পারবেন। ১৯৭৬ সাল থেকে, পুরুষদের ১,৫০০-মিটার দৌড়ে অলিম্পিক স্বর্ণপদক বিজয়ীদের গড় উচ্চতা পাঁচ ফুট দশ ইঞ্চি। তুলনায়, পুরুষদের ১০০-মিটার ফ্রিস্টাইল সাঁতারে অলিম্পিক স্বর্ণপদক বিজয়ী[illegible] উচ্চতা ছয় ফুট চার ইঞ্চি। সাঁতারুরা লম্বা হয় এবং তাদের লম্বা পিঠ এবং বাহু থাকে, যা জলের মধ্য দিয়ে টানার জন্য আদর্শ। পুল স্পর্শ করার আগে এল গুয়েরুজ একটি গুরুতর অসুবিধায় পড়বে।

আপনার সাফল্যের প্রতিকূলতাকে সর্বাধিক করার রহস্য হলো প্রতিযোগিতার সঠিক ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়া। এটি খেলাধুলা এবং ব্যবসার ক্ষেত্রে যেমন অভ্যাস পরিবর্তনের ক্ষেত্রেও সত্য। অভ্যাসগুলি সম্পাদন করা সহজ এবং সাথে লেগে থাকা আরও সন্তোষজনক, যখন সেগুলি আপনার স্বাভাবিক প্রবণতা এবং ক্ষমতার সাথে সারিবদ্ধ হয়। পুলে মাইকেল ফেলপস বা ট্র্যাকে হিচাম এল গুয়েরুজের মতো, আপনি এমন একটি খেলা খেলতে চান যেখানে প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে থাকে।

এই কৌশলটি গ্রহণ করার জন্য সহজ সত্যকে গ্রহণ করা প্রয়োজন যে, লোকেরা বিভিন্ন ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। কিছু লোক এই সত্য নিয়ে আলোচনা করতে পছন্দ করে না। উপরিভাগে, আপনার জিনগুলিকে স্থির বলে মনে হচ্ছে এবং আপনি যে বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না সেগুলি সম্পর্কে কথা বলা কোনো মজার নয়। এছাড়াও, জৈবিক নির্ণয়বাদের মতো বাক্যাংশগুলি নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের মতো শব্দ করে তোলে সাফল্যের জন্য নির্ধারিত এবং অন্যরা ব্যর্থতার জন্য ধ্বংসপ্রাপ্ত। কিন্তু এটি আচরণের উপর জিনের প্রভাবের একটি অদূরদর্শী দৃষ্টিভঙ্গি।

জেনেটিক্সের শক্তিও তাদের দুর্বলতা। জিন সহজে পরিবর্তন করা যায় না, যার মানে তারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা প্রদান করে এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে একটি গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে। আপনি যদি একটি বাস্কেটবল ডোবাতে চান, সাত ফুট লম্বা হওয়া খুব দরকারী। আপনি যদি জিমন্যাস্টিকস রুটিন করতে চান, সাত ফুট লম্বা হওয়া একটি বড় বাধা। আমাদের পরিবেশ আমাদের

BDeBooks.Com

জিনের উপযুক্ততা এবং আমাদের প্রাকৃতিক প্রতিভার উপযোগিতা নির্ধারণ করে। যখন আমাদের পরিবেশ পরিবর্তিত হয়, তখন সেই গুণগুলিই করুন যা সাফল্য নির্ধারণ করে।

এটা শুধু শারীরিক বৈশিষ্ট্যের জন্য নয়, মানসিক বৈশিষ্ট্যের জন্যও সত্য। আপনি যদি আমাকে অভ্যাস এবং মানুষের আচরণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেন তবে আমি স্মার্ট; না এটা বুনন আসে যখন অনেক, রকেট চালনা, বা গিটার chords.

যোগ্যতা প্রেক্ষাপটের উপর অত্যন্ত নির্ভরশীল।

যেকোনো প্রতিযোগিতামূলক ক্ষেত্রের শীর্ষে থাকা লোকেরা কেবল প্রশিক্ষিতই নয়, তারা কাজের জন্যও উপযুক্ত। আর এই কারণেই, আপনি যদি সত্যিকারের মহান হতে চান, তাহলে ফোকাস করার জন্য সঠিক জায়গাটি নির্বাচন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সংক্ষেপে: জিন আপনার ভাগ্য নির্ধারণ করে না। তারা আপনার সুযোগের ক্ষেত্র নির্ধারণ করে। যেমন চিকিৎসক গ্যাবর মেট নোট করেছেন, "জিনগুলি পূর্বাভাস দিতে পারে, কিন্তু তারা পূর্বনির্ধারিত করে না।" যে ক্ষেত্রগুলিতে আপনি জিনগতভাবে সাফল্যের জন্য প্রবণতা পেয়েছেন সেই অঞ্চলগুলি যেখানে অভ্যাসগুলি সন্তুষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। চাবিকাঠি হলো আপনার প্রচেষ্টাকে সেই সব জায়গার দিকে পরিচালিত করা যা আপনাকে উত্তেজিত করে এবং আপনার স্বাভাবিক দক্ষতার সাথে মেলে, আপনার উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে আপনার ক্ষমতার সাথে সারিবদ্ধ করতে।

সুস্পষ্ট প্রশ্ন হলো, "আমি কীভাবে বুঝব যে, কোথায় আমার পক্ষে মতভেদ আছে? আমি কীভাবে আমার জন্য সঠিক সুযোগ এবং অভ্যাসগুলি সনাক্ত করব?" আপনার ব্যক্তিত্ব বোঝার মাধ্যমে আমরা প্রথমে উত্তর খুঁজব।

কীভাবে আপনার ব্যক্তিত্ব আপনার অভ্যাসকে প্রভাবিত করে

আপনার জিনগুলি প্রতিটি অভ্যাসের পৃষ্ঠের নিচে কাজ করছে। প্রকৃতপক্ষে, প্রতিটি আচরণের পৃষ্ঠের নিচে। জিনগুলিকে দেখানো হয়েছে যে, আপনি কত ঘন্টা টেলিভিশন দেখে কাটান থেকে শুরু করে আপনার বিয়ে বা ডিভোর্স হওয়ার সম্ভাবনা থেকে শুরু করে মাদক, অ্যালকোহল বা নিকোটিনে আসক্ত হওয়ার প্রবণতা পর্যন্ত সবকিছুকে প্রভাবিত করে। কর্তৃত্বের মুখোমুখি হওয়ার সময় আপনি কতটা বাধ্য বা বিদ্রোহী, আপনি কতটা দুর্বল বা প্রতিরোধী, আপনি কতটা সক্রিয় বা প্রতিক্রিয়াশীল হতে থাকেন এবং এমনকি কনসার্টে যোগ দেওয়ার মতো সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার সময় আপনি কতটা মোহিত বা বিরক্ত বোধ করেন তার একটি শক্তিশালী জেনেটিক উপাদান রয়েছে। লন্ডনের কিংস কলেজের আচরণগত জিনতত্ত্ববিদ রবার্ট প্লোমিন যেমন আমাকে বলেছিলেন, "এখন এমন পর্যায়ে এসে গেছে যেখানে আমরা বৈশিষ্ট্যের একটি জেনেটিক উপাদান আছে কিনা তা পরীক্ষা করা বন্ধ করে দিয়েছি। কারণ আমরা আক্ষরিক অর্থে এমন একটিও খুঁজে পাচ্ছি না যা নেই। আমাদের জিন দ্বারা প্রভাবিত।"

BDeBooks.Com

একসাথে বান্ডিল, জেনেটিক বৈশিষ্ট্যের আপনার অনন্য ক্লাস্টার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তিত্বের দিকে প্রেরণ করে। আপনার ব্যক্তিত্ব হলো বৈশিষ্ট্যের সেট যা পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলির সর্বাধিক প্রমাণিত বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ "বিগ ফাইভ" হিসেবে পরিচিত, যা তাদের আচরণের পাঁচটি বর্ণালিতে বিভক্ত করে।

১. অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা: এক প্রান্ত থেকে কৌতূহলী এবং উদ্ভাবক থেকে অন্যদিকে সতর্ক এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ।

২. বিবেক: সংগঠিত এবং দক্ষ থেকে সহজ এবং স্বতঃস্ফূর্ত।

৩. বহির্মুখী: নির্জন এবং সংরক্ষিত থেকে বহির্মুখী এবং উদ্যমী (আপনি সম্ভবত তাদের বহির্মুখী বনাম অন্তর্মুখী হিসেবে জানেন)।

৪. সম্মতি: বন্ধুত্বপূর্ণ এবং চ্যালেঞ্জিং এবং বিচ্ছিন্ন করার জন্য সহানুভূতিশীল।

৫. স্নায়বিকতা: উদ্বিগ্ন এবং আত্মবিশ্বাসী, শান্ত এবং স্থিতিশীলতার প্রতি সংবেদনশীল।

পাঁচটি বৈশিষ্ট্যেরই জৈবিক ভিত্তি রয়েছে। বহির্মুখীতা, উদাহরণস্বরূপ, জন্ম থেকে ট্র্যাক করা যেতে পারে। যদি বিজ্ঞানীরা নার্সিং ওয়ার্ডে একটি উচ্চ শব্দ বাজান, কিছু শিশু এটির দিকে ফিরে যায় এবং অন্যরা মুখ ফিরিয়ে নেয়।

গবেষকরা যখন এই শিশুদেরকে জীবনের মাধ্যমে ট্র্যাক করেন, তখন তারা দেখতে পান যে, যে শিশুরা শব্দের দিকে ঝুঁকছে তাদের বহির্মুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যারা মুখ ফিরিয়ে নিয়েছে তাদের অন্তর্মুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি ছিল।

যারা সম্মতিতে বেশি তারা দয়ালু, বিবেকবান এবং উষ্ণ হয়। তাদের মধ্যে প্রাকৃতিক অক্সিটোসিনের মাত্রাও বেশি থাকে, একটি হরমোন যা সামাজিক বন্ধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, আস্থার অনুভূতি বাড়ায় এবং প্রাকৃতিক অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট হিসেবে কাজ করতে পারে। আপনি সহজেই কল্পনা করতে পারেন যে, কীভাবে বেশি অক্সিটোসিন আছে তার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারে যেমন ধন্যবাদ-নোট লেখা বা সামাজিক অনুষ্ঠান আয়োজন করা।

একটি তৃতীয় উদাহরণ হিসেবে, নিউরোটিসিজম বিবেচনা করুন, যা একটি ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য যা সমস্ত মানুষ বিভিন্ন ডিগ্রির অধিকারী। যাদের স্নায়বিকতা বেশি থাকে তারা অন্যদের তুলনায় উদ্বিগ্ন এবং উদ্বিগ্ন হতে থাকে। এই বৈশিষ্ট্যটি অ্যামিগডালার অত্যধিক সংবেদনশীলতার সাথে যুক্ত করা হয়েছে, মস্তিষ্কের একটি অংশ যা হুমকি লক্ষ্য করার জন্য দায়ী। অন্য কথায়, যারা তাদের পরিবেশে নেতিবাচক ইঙ্গিতগুলির প্রতি বেশি সংবেদনশীল তাদের স্নায়ুবিকতার উচ্চ স্কোর হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আমাদের অভ্যাসগুলি শুধুমাত্র আমাদের ব্যক্তিত্ব দ্বারা নির্ধারিত হয় না, তবে কোনো সন্দেহ নেই যে, আমাদের জিনগুলি আমাদেরকে একটি নির্দিষ্ট দিকে নিয়ে

BDeBooks.Com

যায়। আমাদের গভীরভাবে প্রোথিত পছন্দগুলি কিছু লোকের জন্য কিছু আচরণকে অন্যদের তুলনায় সহজ করে তোলে। এই পার্থক্যগুলির জন্য আপনাকে ক্ষমা চাইতে হবে না বা তাদের সম্পর্কে দোষী বোধ করতে হবে না, তবে আপনাকে তাদের সাথে কাজ করতে হবে। একজন ব্যক্তি যিনি বিবেকবানতায় কম স্কোর করেন, উদাহরণস্বরূপ, তার হওয়ার সম্ভাবনা কম

প্রকৃতির দ্বারা সুশৃঙ্খল এবং ভালো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকার জন্য পরিবেশের নকশার উপর আরও বেশি নির্ভর করতে হতে পারে। (আমাদের মধ্যে কম বিবেকবান পাঠকদের জন্য একটি অনুস্মারক হিসাবে, পরিবেশ নকশা একটি কৌশল যা আমরা অধ্যায় ৬ এবং ১২ এ আলোচনা করেছি।)

উপায় হলো যে, আপনার এমন অভ্যাস তৈরি করা উচিত যা আপনার ব্যক্তিত্বের জন্য কাজ করে। * লোকেরা বডি বিল্ডারের মতো কাজ করে ছিঁড়ে যেতে পারে, কিন্তু আপনি যদি রক ক্লাইম্বিং বা সাইক্লিং বা রোয়িং পছন্দ করেন, তাহলে আপনার আগ্রহের চারপাশে আপনার ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করুন। আপনার বন্ধু যদি কম-কার্ব ডায়েট অনুসরণ করে কিন্তু আপনি দেখেন যে, কম চর্বি আপনার জন্য কাজ করে, তাহলে আপনার জন্য আরও শক্তি। আপনি যদি আরও পড়তে চান, আপনি যদি ননফিকশনের চেয়ে বাষ্পীয় রোম্যান্স উপন্যাস পছন্দ করেন তবে বিব্রত হবেন না। যা আপনাকে মুগ্ধ করে তা পড়ুন। * সবাই আপনাকে যে অভ্যাস গড়ে তুলতে বলে তা আপনাকে গড়ে তুলতে হবে না। আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত অভ্যাসটি বেছে নিন, যেটি সবচেয়ে জনপ্রিয় তা নয়।

প্রতিটি অভ্যাসের একটি সংস্করণ রয়েছে যা আপনাকে আনন্দ এবং সন্তুষ্টি আনতে পারে। খুজেন, অভ্যাস উপভোগ্য হতে হবে যদি তারা লেগে থাকে। এটি ৪র্থ আইনের পিছনে মূল ধারণা।

আপনার ব্যক্তিত্বের সাথে আপনার অভ্যাসগুলিকে সাজানো একটি ভালো শুরু, তবে এটি গল্পের শেষ নয়। আসুন এমন পরিস্থিতিগুলি সন্ধান এবং ডিজাইন করার দিকে আমাদের মনোযোগ দিন যেখানে আপনি একটি প্রাকৃতিক সুবিধাতে আছেন।

প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে আছে এমন একটি গেম কীভাবে খুঁজে পাবেন

এমন একটি গেম খেলতে শেখা যেখানে প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে থাকে অনুপ্রেরণা বজায় রাখা এবং সফল বোধ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাত্ত্বিকভাবে, আপনি প্রায় কিছু উপভোগ করতে পারেন। অনুশীলনে, আপনার কাছে সহজে আসা জিনিসগুলি উপভোগ করার সম্ভাবনা বেশি। একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে প্রতিভাবান ব্যক্তিরা সেই কাজে আরও দক্ষ হতে থাকে এবং তারপরে একটি ভালো কাজ করার জন্য প্রশংসিত হয়। তারা উদ্যমী থাকে কারণ তারা উন্নতি করছে যেখানে অন্যরা ব্যর্থ হয়েছে এবং কারণ

BDeBooks.Com

তারা আরও ভালো বেতন এবং বড় সুযোগ দিয়ে পুরস্কৃত হয়, যা তাদের কেবল সুখী করে না বরং তাদের আরও উচ্চ মানের কাজ তৈরি করতে প্ররোচিত করে। এটি একটি পুণ্য চক্র।

সঠিক অভ্যাস বেছে নিন এবং অগ্রগতি সহজ। ভুল অভ্যাস বেছে নিন এবং জীবন একটি সংগ্রাম।

আপনি কিভাবে সঠিক অভ্যাস বাছাই করবেন? প্রথম ধাপ হলো এমন কিছু যা আমরা ৩য় আইনে কভার করেছি: এটি সহজ করুন। অনেক ক্ষেত্রে, লোকেরা যখন ভুল অভ্যাস বেছে নেয়, তখন এর সহজ অর্থ হলো তারা এমন একটি অভ্যাস বেছে নিয়েছে যা ছিল কঠিন যখন একটি অভ্যাস সহজ হয়, আপনি সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যখন সফল হন, তখন আপনি সন্তুষ্ট বোধ করার সম্ভাবনা বেশি। যাইহোক, বিবেচনা করার জন্য আরেকটি স্তর আছে। দীর্ঘ জি-রানে, আপনি যদি অগ্রসর হতে এবং উন্নতি করতে থাকেন, যে কোনো ক্ষেত্র চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে। কিছু সময়ে, আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনি আপনার দক্ষতার জন্য সঠিক গেমটি খেলছেন। কিভাবে আপনি যে আউট না?

সবচেয়ে সাধারণ পদ্ধতি হলো ট্রায়াল এবং ত্রুটি। অবশ্যই, এই কৌশলটির সাথে একটি সমস্যা আছে: জীবন ছোটো। আপনার কাছে প্রতিটি ক্যারিয়ার চেষ্টা করার, প্রতিটি যোগ্য ব্যাচেলরকে ডেট করার বা প্রতিটি বাদ্যযন্ত্র বাজাতে সময় নেই। সৌভাগ্যক্রমে, এই সমস্যাটি পরিচালনা করার একটি কার্যকর উপায় রয়েছে এবং এটি এক্সপ্লোর/এক্সপ্লয়েট ট্রেড-অফ নামে পরিচিত।

একটি নতুন কার্যকলাপের শুরুতে, অন্বেষণের একটি সময় থাকতে হবে। সম্পর্কের ক্ষেত্রে, একে ডেটিং বলা হয়। কলেজে এটাকে বলা হয় লিবারেল আর্ট। ব্যবসায়, এটাকে স্প্লিট টেস্টিং বলা হয়। লক্ষ্য হলো অনেক সম্ভাবনার চেষ্টা করা, বিস্তৃত ধারণা নিয়ে গবেষণা করা এবং একটি বিস্তৃত জাল তৈরি করা।

অন্বেষণের এই প্রাথমিক সময়ের পরে, আপনি যে সেরা সমাধানটি খুঁজে পেয়েছেন তার দিকে আপনার ফোকাস স্থানান্তর করুন। তবে মাঝে মাঝে পরীক্ষা চালিয়ে যান। সঠিক ভারসাম্য নির্ভর করে আপনি জিতছেন নাকি হারছেন তার উপর। আপনি যদি বর্তমানে জয়ী হন, আপনি শোষণ, শোষণ, শোষণ। আপনি যদি বর্তমানে হারান, আপনি অন্বেষণ, অন্বেষণ, অন্বেষণ অবিরত।

দীর্ঘমেয়াদে এমন কৌশল নিয়ে কাজ করা সম্ভবত সবচেয়ে কার্যকর যা প্রায় ৮০ থেকে ৯০ শতাংশ সময় সেরা ফলাফল প্রদান করে এবং বাকি ১০ থেকে ২০ শতাংশের সাথে অন্বেষণ চালিয়ে যেতে পারে। গুগল বিখ্যাতভাবে কর্মচারীদের তাদের অফিসিয়াল কাজে সপ্তাহের ৮০ শতাংশ এবং তাদের পছন্দের প্রকল্পগুলিতে ২০ শতাংশ ব্যয় করতে বলে, যার ফলে অ্যাডওয়ার্ড এবং জিমেইলের মতো ব্লকবাস্টার পণ্য তৈরি হয়েছে।

আপনার কতটা সময় আছে তার উপরও সর্বোত্তম পদ্ধতি নির্ভর করে। যদি আপনার কাছে অনেক সময় থাকে। যেমন কেউ তার কর্মজীবনের শুরুতে থাকে– এটি

BDeBooks.Com

অন্বেষণ করা আরও বোধগম্য হয়। কারণ একবার আপনি সঠিক জিনিসটি খুঁজে পেলে, আপনার কাছে এখনও এটিকে কাজে লাগানোর জন্য যথেষ্ট সময় আছে। আপনি যদি সময়ের জন্য চাপ দেন- বলুন, আপনি একটি প্রকল্পের জন্য সময়সীমার উপরে এসেছেন- আপনার উচিত এখন পর্যন্ত পাওয়া সেরা সমাধানটি বাস্তবায়ন করা এবং কিছু ফলাফল পাওয়া উচিত।

আপনি বিভিন্ন বিকল্পগুলি অন্বেষণ করার সাথে সাথে, আপনার কাছে সবচেয়ে সন্তোষজনক অভ্যাস এবং ক্ষেত্রগুলিকে ক্রমাগত সংকুচিত করার জন্য আপনি নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন এমন কয়েকটি প্রশ্ন রয়েছে:

আমার কাছে কি মজা লাগে, কিন্তু অন্যদের কাজ? আপনি একটি কাজের জন্য তৈরি করা হয়েছে কিনা তার চিহ্ন আপনি এটা ভালোবাসেন কিনা। কিন্তু বেশিরভাগ লোকের চেয়ে সহজ কাজটির ব্যথা হ্যান্ডেল করতে পারেন কিনা। অন্য লোকেরা অভিযোগ করার সময় আপনি কখন নিজেকে উপভোগ করছেন? যে কাজটি আপনাকে অন্যদের কষ্ট দেয় তার চেয়ে কম কষ্ট দেয় সেই কাজটি আপনাকে করতে তৈরি করা হয়েছিল।

কি আমাকে সময়ের ট্র্যাক হারায়? ফ্লো হলো সেই মানসিক অবস্থা যা আপনি প্রবেশ করেন যখন আপনি হাতে থাকা টাস্কে এতটাই মনোনিবেশ করেন যে, বাকি বিশ্ব বিবর্ণ হয়ে যায়। আনন্দ এবং সর্বোচ্চ পারফরম্যান্সের এই মিশ্রণটি অ্যাথলেট এবং পারফর্মাররা যখন "জোনে" থাকে তখন তারা যা অনুভব করে। একটি প্রবাহের অবস্থা অনুভব করা এবং কাজটি অন্তত কিছুটা হলেও সন্তোষজনক খুঁজে না পাওয়া প্রায় অসম্ভব।

কোথায় আমি গড় ব্যক্তির চেয়ে বেশি রিটার্ন পেতে পারি? আমরা ক্রমাগত আমাদের চারপাশের লোকদের সাথে নিজেদের তুলনা করছি এবং তুলনাটি আমাদের পক্ষে হলে একটি আচরণ সন্তোষজনক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আমি যখন jamesclear.com এ লিখতে শুরু করি, আমার ইমেল তালিকা খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়। আমি ঠিক কি করছিলাম তা আমি নিশ্চিত ছিলাম না, কিন্তু আমি জানতাম যে ফলাফল আমার কিছু সহকর্মীদের তুলনায় আমার জন্য দ্রুত আসছে বলে মনে হচ্ছে, যা আমাকে লেখা চালিয়ে যেতে অনুপ্রাণিত করেছিল।

আমার কাছে স্বাভাবিকভাবে কি আসে? শুধু একটি মুহূর্তের জন্য, আপনাকে যা শেখানো হয়েছে তা উপেক্ষা করুন। সমাজ আপনাকে যা বলেছে তা উপেক্ষা করুন। অন্যরা আপনার কাছে কী আশা করে তা উপেক্ষা করুন। নিজের ভিতরে দেখুন এবং জিজ্ঞাসা করুন, "আমার কাছে কী স্বাভাবিক মনে হয়? আমি কখন জীবিত অনুভব করেছি? আমি কখন সত্যিকারের মতো অনুভব করেছি?" কোন অভ্যন্তরীণ রায় বা মানুষ আনন্দদায়ক, কোনটি দ্বিতীয় অনুমান বা আত্ম-সমালোচনা। শুধু ব্যস্ততা এবং উপভোগের অনুভূতি। যখনই আপনি খাঁটি এবং খাঁটি বোধ করেন, আপনি সঠিক দিকে যাচ্ছেন।

BDeBooks.Com

সত্যি বলতে, এই প্রক্রিয়ার কিছু ভাগ্য মাত্র। মাইকেল ফেলপস এবং হিচাম এল গুয়েরুজ সৌভাগ্যবান যে, তারা এমন এক বিরল ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছিলেন যা সমাজ দ্বারা অত্যন্ত মূল্যবান এবং সেই ক্ষমতাগুলির জন্য আদর্শ পরিবেশে স্থাপন করা হয়েছিল। আমাদের সকলের এই গ্রহে সীমিত সময় আছে এবং আমাদের মধ্যে সত্যিকারের মহান ব্যক্তিরা হলেন যারা কেবল কঠোর পরিশ্রম করেন না বরং আমাদের অনুকূল সুযোগগুলি উন্মুক্ত করার সৌভাগ্যও করেন।

কিন্তু আপনি যদি ভাগ্যের উপর ছেড়ে দিতে না চান?

আপনি যদি এমন একটি গেম খুঁজে না পান যেখানে আপনার পক্ষে মতপার্থক্য স্ট্যাক করা হয়, একটি তৈরি করুন। ডিলবার্টের পিছনে কার্টুনিস্ট স্কট অ্যাডামস বলেছেন, "প্রত্যেকেরই অন্তত কিছু ক্ষেত্র থাকে যেখানে তারা কিছু প্রচেষ্টার মাধ্যমে শীর্ষ ২৫%-এ থাকতে পারে। আমার ক্ষেত্রে, আমি বেশিরভাগ লোকের চেয়ে ভালো আঁকতে পারি, কিন্তু আমি খুব কমই একজন শিল্পী নই এবং আমি গড়ের চেয়ে মজাদার নই

স্ট্যান্ডআপ কৌতুক অভিনেতা যিনি কখনই এটিকে বড় করেন না, তবে আমি বেশিরভাগ লোকের চেয়ে মজাদার। জাদু হলো খুব কম লোকই ভালো আঁকতে পারে এবং কৌতুক লিখতে পারে। এটি দুটির সংমিশ্রণ যা আমি করি তা বিরল করে তোলে এবং যখন আপনি আমার ব্যবসায়িক পটভূমিতে যোগ করেন, তখন হঠাৎ আমার কাছে এমন একটি বিষয় ছিল যা খুব কম কার্টুনিস্টই এটিকে না বাঁচিয়ে বুঝতে আশা করতে পারে।"

আপনি যখন ভালো হয়ে জিততে পারবেন না, আপনি আলাদা হয়ে জিততে পারেন। আপনার দক্ষতা একত্রিত করে, আপনি প্রতিযোগিতার মাত্রা কমিয়ে দেন, যা আপনাকে আলাদা করা সহজ করে তোলে। আপনি নিয়মগুলি পুনরায় লেখার মাধ্যমে জেনেটিক সুবিধার (বা বছরের পর বছর অনুশীলনের জন্য) প্রয়োজন শর্টকাট করতে পারেন। একজন ভালো খেলোয়াড় যে খেলাটা অন্য সবাই খেলছে তাকে জেতার জন্য কঠোর পরিশ্রম করে। একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় একটি নতুন গেম তৈরি করে যা তাদের শক্তির পক্ষে থাকে এবং তাদের দুর্বলতাগুলি এড়িয়ে যায়।

কলেজে, আমি আমার নিজস্ব প্রধান, বায়োমেকানিক্স ডিজাইন করেছি, যা ছিল পদার্থবিদ্যা, রসায়ন, জীববিদ্যা এবং শারীরস্থানের সমন্বয়। আমি শীর্ষস্থানীয় পদার্থবিদ্যা বা জীববিজ্ঞানের প্রধানদের মধ্যে দাঁড়ানোর জন্য যথেষ্ট স্মার্ট ছিলাম না, তাই আমি আমার নিজস্ব গেম তৈরি করেছি এবং কারণ এটি আমার জন্য উপযুক্ত ছিল। আমি শুধুমাত্র আমার আগ্রহের কোর্সগুলোই নিচ্ছিলাম। অধ্যয়ন করাটা একটা ছোট কাজের মতো মনে হয়েছিল। অন্য সবার সাথে নিজেকে তুলনা করার ফাঁদ এড়ানোও সহজ ছিল। সর্বোপরি, অন্য কেউ ক্লাসের একই সংমিশ্রণ নিচ্ছিল না, তাই কে বলতে পারে তারা ভালো বা খারাপ কিনা?

বিশেষীকরণ খারাপ জেনেটিক্সের "দুর্ঘটনা" কাটিয়ে উঠতে একটি শক্তিশালী উপায়। আপনি একটি নির্দিষ্ট দক্ষতা যত বেশি আয়ত্ত করবেন, অন্যদের পক্ষে আপনার সাথে প্রতিযোগিতা করা তত কঠিন হয়ে উঠবে। অনেক বডি বিল্ডার গড় আর্ম

BDeBooks.Com

রেসলারের চেয়ে শক্তিশালী, কিন্তু এমনকি একজন বিশাল বডি বিল্ডারও আর্ম রেসলিংয়ে হারতে পারে কারণ আর্ম রেসলিং চ্যাম্পের খুব নির্দিষ্ট শক্তি থাকে। এমনকি আপনি যদি সবচেয়ে স্বাভাবিকভাবে প্রতিভাধর নাও হন, আপনি প্রায়শই খুব সংকীর্ণ বিভাগে সেরা হয়ে জিততে পারেন।

ফুটন্ত জল একটি আলু নরম করবে কিন্তু একটি ডিম শক্ত করবে। আপনি আলু বা ডিম তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, তবে আপনি এমন একটি গেম খেলার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যেখানে শক্ত বা নরম হওয়া ভালো। আপনি যদি আরও অনুকূল পরিবেশ খুঁজে পান, আপনি পরিস্থিতিকে এমন একটি থেকে রূপান্তর করতে পারেন যেখানে প্রতিকূলতাগুলি আপনার বিপক্ষে যেখানে তারা আপনার পক্ষে।

কিভাবে আপনার জিন থেকে সবচেয়ে আউট পেতে আমাদের জিন কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটা পরিষ্কার করে। তারা আমাদের বলে যে, কি পরিশ্রম করতে হবে। একবার আমরা আমাদের শক্তি বুঝতে পেরেছি, আমরা জানি কোথায় আমাদের সময় এবং শক্তি ব্যয় করতে হবে। আমরা জানি কি ধরনের oppo rtunities খুঁজতে হবে এবং কোন ধরনের চ্যালেঞ্জ এড়াতে হবে। আমরা আমাদের প্রকৃতি যত ভালো বুঝতে পারি, আমাদের কৌশল তত ভালো হতে পারে।

জৈবিক পার্থক্য গুরুত্বপূর্ণ। তবুও, অন্য কারো সাথে নিজেকে তুলনা করার চেয়ে আপনি নিজের সম্ভাবনা পূরণ করছেন কিনা সেদিকে ফোকাস করা আরও ফলপ্রসূ। আপনি যে কোনো নির্দিষ্ট ক্ষমতার স্বাভাবিক সীমাবদ্ধতার সাথে আপনার ক্ষমতার সর্বোচ্চ সীমায় পৌঁছেছেন কিনা তার সাথে কোনো সম্পর্ক নেই। লোকেরা এতটাই আটকে যায় যে, তাদের সীমাবদ্ধতা রয়েছে যে তারা খুব কমই কাছাকাছি যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা চালায় তাদের।

উপরন্তু, জিন আপনাকে সফল করতে পারে না যদি আপনি কাজটি না করেন। হ্যাঁ, এটা সম্ভব যে, জিমে ছিঁড়ে যাওয়া প্রশিক্ষকের আরও ভালো জিন রয়েছে, কিন্তু আপনি যদি একই প্রতিনিধি না রাখেন, তবে আপনার জেনেটিক হাত ভালো বা খারাপ মোকাবেলা করা হয়েছে কিনা তা বলা অসম্ভব। যতক্ষণ না আপনি তাদের প্রশংসার মতো কঠোর পরিশ্রম করেন, তাদের সাফল্যকে ভাগ্য বলে ব্যাখ্যা করবেন না।

সংক্ষেপে, আপনার অভ্যাসগুলি দীর্ঘমেয়াদে সন্তোষজনক থাকে তা নিশ্চিত করার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো আপনার ব্যক্তিত্ব এবং দক্ষতার সাথে সারিবদ্ধ আচরণগুলি বেছে নেওয়া। সহজে আসা জিনিসগুলিতে কঠোর পরিশ্রম করুন।

অধ্যায়ের সারাংশ

আপনার সাফল্যের প্রতিকূলতাকে সর্বাধিক করার রহস্য হলো প্রতিযোগিতার সঠিক ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়া।

সঠিক অভ্যাস বেছে নিন এবং অগ্রগতি সহজ। ভুল অভ্যাস বেছে নিন এবং জীবন একটি সংগ্রাম।

BDeBooks.Com

জিন সহজে পরিবর্তন করা যায় না, যার মানে তারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা প্রদান করে এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে একটি গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে।

অভ্যাসগুলি সহজ হয় যখন তারা আপনার প্রাকৃতিক ক্ষমতার সাথে সারিবদ্ধ হয়।

আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত অভ্যাস বেছে নিন।

এমন একটি খেলা খেলুন যা আপনার শক্তিকে সমর্থন করে। আপনি যদি এমন একটি গেম খুঁজে না পান যা আপনাকে পছন্দ করে তবে একটি তৈরি করুন।

জিন কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটা পরিষ্কার করে। তারা আমাদের বলে যে কি পরিশ্রম করতে হবে।

গোল্ডিলক্সের নিয়ম: কীভাবে থাকবেন জীবন এবং কর্মে অনুপ্রাণিত

১৯৫৫ সালে, ডিজনিল্যান্ড ক্যালিফোর্নিয়ার আনাহেইমে সবেমাত্র খোলা হয়েছিল, যখন একটি দশ বছর বয়সী ছেলে প্রবেশ করেছিল এবং একটি চাকরির জন্য জিজ্ঞাসা করেছিল। শ্রম আইন ছিল তখন ঢিলেঢালা হয়ে যায় এবং ছেলেটি প্রতি ০.৫০ ডলারে গাইডবই বিক্রি করে একটি অবস্থানে নামতে সক্ষম হয়।

এক বছরের মধ্যে, তিনি ডিজনির জাদুর দোকানে স্থানান্তরিত হয়েছিলেন, যেখানে তিনি বয়স্ক কর্মচারীদের কাছ থেকে কৌশল শিখেছিলেন। তিনি কৌতুক নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছেন এবং দর্শকদের সাধারণ রুটিন চেষ্টা করেছেন। শীঘ্রই তিনি আবিষ্কার করলেন যে, তিনি যা পছন্দ করেন তা জাদু নয় বরং সাধারণভাবে পারফর্ম করা। তিনি একজন কৌতুক অভিনেতা হওয়ার লক্ষ্য স্থাপন করেছিলেন।

তার কিশোর বয়সে শুরু করে, তিনি লস অ্যাঞ্জেলেসের আশেপাশের ছোট ক্লাবগুলিতে অভিনয় শুরু করেন। জনসমাগম কম ছিল এবং তার অভিনয় ছোটো ছিল। তিনি খুব কমই পাঁচ মিনিটের বেশি মঞ্চে ছিলেন। ভিড়ের বেশিরভাগ লোকই মদ্যপানে বা বন্ধুদের সাথে কথা বলার জন্য মনোযোগ দিতে ব্যস্ত ছিল। এক রাতে, তিনি আক্ষরিক অর্থে একটি খালি ক্লাবে তার স্ট্যান্ড-আপ রুটিন সরবরাহ করেছিলেন।

এটি গ্ল্যামারাস কাজ ছিল না, কিন্তু কোনো সন্দেহ নেই যে, তিনি ভালো হয়ে উঠছিলেন। তার প্রথম রুটিন মাত্র এক বা দুই মিনিট স্থায়ী হবে. হাই স্কুলে, তার উপাদানটি পাঁচ মিনিটের অভিনয় এবং কয়েক বছর পরে, দশ মিনিটের শো অন্তর্ভুক্ত করার জন্য প্রসারিত হয়েছিল। উনিশ বছর বয়সে, তিনি একবারে বিশ মিনিটের জন্য সাপ্তাহিক অনুষ্ঠান করছিলেন। শো চলাকালীন তাকে তিনটি কবিতা পড়তে হয়েছিল শুধুমাত্র রুটিনটি যথেষ্ট দীর্ঘ করার জন্য, কিন্তু তার দক্ষতা ক্রমাগত উন্নতি করতে থাকে।

তিনি আরও এক দশক রাক্ষা, সমন্বয় এবং অনুশীলনে কাটিয়েছেন। তিনি একটি টেলিভিশন লেখক হিসাবে একটি কাজ নিয়েছিলেন এবং ধীরে ধীরে তিনি

BDeBooks.Com

অবতরণ করতে সক্ষম হন টক শোতে হাই এর নিজের উপস্থিতি। ১৯৭০-এর দশকের মাঝামাঝি সময়ে, তিনি দ্য টুনাইট শো এবং শনিবার নাইট লাইভ -এ নিয়মিত অতিথি হওয়ার পথে কাজ করেছিলেন।

অবশেষে, প্রায় পনেরো বছর কাজ করার পর, যুবকটি খ্যাতির শীর্ষে উঠেছে। তিনি তেষট্টি দিনে ষাটটি শহর ভ্রমণ করেন। তারপর আশি দিনে বাহাত্তরটি শহর। তারপর নব্বই দিনে পঁচাশি শহর। ওহিওতে তার একটি শোতে ১৮,৬৯৫ জন লোক উপস্থিত ছিলেন। নিউইয়র্কে তার তিন দিনের শোয়ের জন্য আরও ৪৫,০০০ টিকেট বিক্রি হয়েছিল। তিনি তার ঘরানার শীর্ষে পৌঁছেছেন এবং তার সময়ের সবচেয়ে সফল কৌতুক অভিনেতাদের একজন হয়ে উঠেছেন।

তার নাম স্টিভ মার্টিন।

মার্টিনের গল্পটি দীর্ঘ সময়ের জন্য অভ্যাসের সাথে লেগে থাকতে কী লাগে সে সম্পর্কে একটি আকর্ষণীয় দৃষ্টিভঙ্গি সরবরাহ করে। কমেডি ভীতুদের জন্য নয়। মঞ্চে একা পারফর্ম করা এবং একক হাসি পেতে ব্যর্থ হওয়ার চেয়ে আরও বেশি লোকের হৃদয়ে ভয়কে আঘাত করবে এমন পরিস্থিতি কল্পনা করা কঠিন এবং তবুও স্টিভ মার্টিন আঠারো বছর ধরে প্রতি সপ্তাহে এই ভয়ের মুখোমুখি হয়েছেন। তার কথায়, "১০ বছর শেখার জন্য, ৪ বছর কেটেছে পরিমার্জন, এবং ৪ বছর একটি বন্য সাফল্য হিসেবে।"

কেন এটা যে মার্টিনের মতো কিছু লোক তাদের অভ্যাসের সাথে লেগে থাকে, তা তামাশা বা কার্টুন আঁকা বা গিটার বাজানো হোক। যদিও আমাদের অধিকাংশই অনুপ্রাণিত থাকার জন্য সংগ্রাম করে? আমরা কীভাবে এমন অভ্যাসগুলি ডিজাইন করব যা আমাদেরকে টেনে নিয়ে যাওয়ার পরিবর্তে বিবর্ণ হয়ে যায়? বিজ্ঞানীরা বহু বছর ধরে এই প্রশ্নটি অধ্যয়ন করছেন। যদিও এখনও অনেক কিছু শেখার আছে, সবচেয়ে সামঞ্জস্যপূর্ণ অনুসন্ধানগুলির মধ্যে একটি হলো অনুপ্রেরণা বজায় রাখা এবং ইচ্ছার সর্বোচ্চ স্তর অর্জন করার উপায় হলো "শুধু পরিচালনাযোগ্য অসুবিধা" এর কাজগুলিতে কাজ করা।

মানব মস্তিষ্ক একটি চ্যালেঞ্জ পছন্দ করে, কিন্তু শুধুমাত্র যদি এটি অসুবিধার একটি অনুকূল অঞ্চলের মধ্যে থাকে। আপনি যদি টেনিস ভালোবাসেন এবং চার বছর বয়সী ব্যক্তির বিরুদ্ধে একটি গুরুতর ম্যাচ খেলার চেষ্টা করেন তবে আপনি দ্রুত বিরক্ত হয়ে যাবেন। এটা খুব সহজ. আপনি প্রতিটি পয়েন্ট জিতবেন। বিপরীতে, আপনি যদি রজার ফেদেরার বা সেরেনা উইলিয়ামসের মতো একজন পেশাদার টেনিস খেলোয়াড় খেলেন তবে আপনি দ্রুত অনুপ্রেরণা হারাবেন কারণ ম্যাচটি খুব কঠিন।

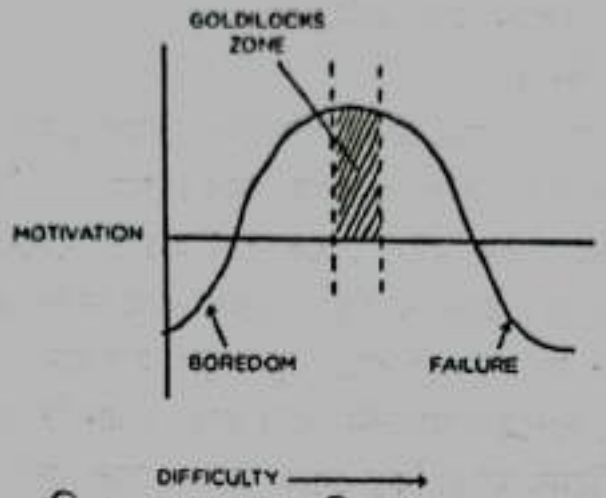
এখন আপনার সমান এমন কারো বিরুদ্ধে টেনিস খেলার কথা বিবেচনা করুন। গেমটি এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনি কয়েকটি পয়েন্ট জিতবেন এবং আপনি কয়েকটি হারবেন। আপনার জেতার একটি ভালো সুযোগ আছে। কিন্তু শুধুমাত্র যদি আপনি সত্যিই চেষ্টা করেন। আপনার ফোকাস সংকুচিত হয়, বিক্ষিপ্ততা দূ। হয়ে যায় এবং আপনি হাতের কাজটিতে নিজেকে সম্পূর্ণভাবে বিনিয়োগ করেন। শু মাত্র

BDeBooks.Com

পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার একটি চ্যালেঞ্জ এবং এটি গোল্ডিলক্স নিয়মের একটি প্রধান উদাহরণ।

গোল্ডিলক্স বিধি বলে যে মানুষ তাদের বর্তমান ক্ষমতার প্রান্তে সঠিক কাজগুলিতে কাজ করার সময় সর্বোচ্চ প্রেরণা অনুভব করে। খুব কঠিন না। খুব সহজ নয়। একদম ঠিক।

গোল্ডিলক্সের নিয়ম



চিত্র ১৫: শুধুমাত্র পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হলে সর্বাধিক প্রেরণা ঘটে। মনোবিজ্ঞান গবেষণায় এটি ইয়ারকেস-ডডসন আইন নামে পরিচিত, যা একঘেয়েমি এবং উদ্বেগের মধ্যবিন্দু হিসেবে উত্তেজনার সর্বোত্তম স্তরকে বর্ণনা করে।

মার্টিনের কমেডি কেরিয়ার হলো গোল্ডিলক্স নিয়মের একটি চমৎকার উদাহরণ। প্রতি বছর তিনি তার কমেডি রুটিন প্রসারিত করেন - কিন্তু মাত্র এক বা দুই মিনিটের মধ্যে। তিনি সর্বদা নতুন উপাদান যোগ করতেন, তবে তিনি কয়েকটি জোকসও রেখেছিলেন যা হাসি পাওয়ার গ্যারান্টি ছিল। তাকে অনুপ্রাণিত রাখার জন্য যথেষ্ট জয় এবং তাকে কঠোর পরিশ্রম করে রাখার জন্য যথেষ্ট ভুল ছিল।

আপনি যখন একটি নতুন অভ্যাস শুরু করছেন, তখন আচরণটি যতটা সম্ভব সহজ রাখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে পরিস্থিতি নিখুঁত না হলেও আপনি এটির সাথে লেগে থাকতে পারেন। এটি একটি ধারণা যা আমরা আচরণ পরিবর্তনের ৩য় আইন নিয়ে আলোচনা করার সময় বিস্তারিতভাবে কভার করেছি।

একবার একটি অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে, তবে, ছোট উপায়ে অগ্রসর হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এই সামান্য উন্নতি এবং নতুন চ্যালেঞ্জ আপনাকে নিযুক্ত রাখে এবং আপনি যদি গোল্ডিলক্স জোনে ঠিকঠাক আঘাত করেন তবে আপনি একটি প্রবাহ অবস্থা অর্জন করতে পারেন। *

একটি প্রবাহ অবস্থা হলো "জোনে" থাকার এবং একটি কার্যকলাপে সম্পূর্ণরূপে নিমজ্জিত হওয়ার অভিজ্ঞতা। বিজ্ঞানীরা এই অনুভূতি পরিমাপ করার চেষ্টা করেছেন। তারা দেখেছে যে, প্রবাহের একটি অবস্থা অর্জন করতে, একটি কাজ আপনার বর্তমান

BDeBooks.Com

ক্ষমতার প্রায় ৪ শতাংশ হতে হবে। বাস্তব জীবনে এইভাবে একটি ক্রিয়াকলাপের অসুবিধা পরিমাপ করা সাধারণত সম্ভব নয়, তবে গোল্ডিলক্স নিয়মের মূল ধারণাটি রয়ে গেছে: শুধুমাত্র পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জগুলির উপর কাজ করা - আপনার ক্ষমতার পরিধিতে কিছু - অনুপ্রেরণা বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়।

উন্নতির জন্য একটি সূক্ষ্ম ভারসাম্য প্রয়োজন। অনুপ্রাণিত থাকার জন্য যথেষ্ট অগ্রগতি চালিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনাকে নিয়মিত চ্যালেঞ্জগুলি অনুসন্ধান করতে হবে, যা আপনাকে আপনার প্রান্তে ঠেলে দেয়। তাদের আকর্ষণীয় এবং সন্তোষজনক থাকার জন্য আচরণগুলিকে অভিনব থাকতে হবে। বৈচিত্র্য ছাড়া আমরা বিরক্ত হয়ে যাই এবং একঘেয়েমি সম্ভবত আত্ম-উন্নতির সন্ধানে সবচেয়ে বড় ভিলেন।

আপনি যখন আপনার লক্ষ্যে কাজ করতে বিরক্ত হন তখন কীভাবে ফোকাসড থাকবেন? আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষ হওয়ার পরে, আমি একটি নতুন খেলার সন্ধান করছিলাম। আমি একটি ভারোত্তোলন দলে যোগ দিয়েছিলাম এবং একদিন একজন অভিজাত কোচ আমাদের জিমে গিয়েছিলেন। তিনি তার দীর্ঘ কর্মজীবনে কয়েক হাজার অলিম্পিয়ান সহ হাজার হাজার ক্রীড়াবিদদের সাথে কাজ করেছেন। আমি আমার পরিচয় দিলাম এবং আমরা উন্নতির প্রক্রিয়া সম্পর্কে কথা বলতে শুরু করলাম।

"সেরা ক্রীড়াবিদ এবং অন্য সবার মধ্যে পার্থক্য কী?" আমি জিজ্ঞাসা করেছিলাম. "সত্যিকার সফল ব্যক্তিরা কী করেন যা বেশিরভাগই করেন না?"

তিনি উল্লেখ করেছেন যে, বিষয়গুলি আপনি আশা করতে পারেন: জেনেটিক্স, ভাগ্য, প্রতিভা। কিন্তু তারপরে তিনি এমন কিছু বলেছিলেন যা আমি আশা করিনি: "কোনও সময়ে এটি নেমে আসে যে প্রতিদিন প্রশিক্ষণের একঘেয়েমি সামলাতে পারে, একই লিফট বারবার করে।"

তার উত্তর আমাকে অবাক করেছে। কারণ এটি কাজের নীতি সম্পর্কে চিন্তা করার একটি ভিন্ন উপায়। লোকেরা তাদের লক্ষ্যে কাজ করার জন্য "উন্নত" হওয়ার কথা বলে। ব্যবসা হোক বা খেলাধুলা হোক বা শিল্প হোক, আপনি লোকেদের বলতে শুনেছেন যেমন, "এটি সমস্ত আবেগের জন্য আসে।" অথবা, "আপনি সত্যিই চান

এটা " ফলস্বরূপ, আমরা যখন মনোযোগ বা অনুপ্রেরণা হারিয়ে ফেলি তখন আমাদের মধ্যে অনেকেই হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ি কারণ আমরা মনে করি সফল ব্যক্তিদের আবেগের কিছু অতল রিজার্ভ থাকে। কিন্তু এই কোচ বলছিলেন যে, সত্যিই সফল ব্যক্তিরা অন্য সবার মতো অনুপ্রেরণার অভাব অনুভব করেন। পার্থক্য হলো যে তারা এখনও একঘেয়েমির অনুভূতি সত্ত্বেও দেখানোর একটি উপায় খুঁজে পায়।

আয়ত্তের জন্য অনুশীলন প্রয়োজন। কিন্তু আপনি যত বেশি কিছু অনুশীলন করেন, তত বেশি বিরক্তিকর এবং রুটিন হয়ে ওঠে। একবার শিক্ষানবিস লাভ করা হয়ে গেলে এবং আমরা কী আশা করব তা শিখে গেলে, আমাদের আগ্রহ ম্লান হতে শুরু করে। কখনো কখনো এটি তার চেয়েও দ্রুত ঘটে। আপনাকে যা করতে হবে তা হলো

BDeBooks.Com

একনাগাড়ে কয়েকদিন জিমে যাওয়া বা সময়মতো কয়েকটি ব্লগ পোস্ট প্রকাশ করা এবং একদিন স্লিপ করা খুব একটা ভালো লাগছে না। সবকিছু ভালোভাবে এগুচ্ছে, একটি দিন ছুটি নেওয়ার যুক্তিযুক্ত করা সহজ। কারণ আপনি একটি ভালো জায়গায় আছেন।

সাফল্যের সবচেয়ে বড় হুমকি ব্যর্থতা নয় বরং একঘেয়েমি। আমরা অভ্যাস নিয়ে বিরক্ত হয়ে যাই কারণ তারা আমাদের আনন্দ দেওয়া বন্ধ করে দেয়। ফলাফল প্রত্যাশিত হয় এবং আমাদের অভ্যাসগুলি সাধারণ হয়ে উঠলে, আমরা অভিনবত্ব খোঁজার জন্য আমাদের অগ্রগতি লাইনচ্যুত করতে শুরু করি। সম্ভবত এই কারণেই আমরা একটি কখনো শেষ না হওয়া চক্রের মধ্যে আটকে পড়ি, এক ওয়ার্কআউট থেকে পরের দিকে ঝাঁপিয়ে পড়ি, এক ডায়েট থেকে পরের দিকে, এক ব্যবসায়িক ধারণা থেকে পরের দিকে। যত তাড়াতাড়ি আমরা অনুপ্রেরণার মধ্যে সামান্যতম হ্রাস অনুভব করি, আমরা একটি নতুন কৌশল খুঁজতে শুরু করি - এমনকি যদি পুরানোটি এখনও কাজ করে। ম্যাকিয়াভেলি যেমন উল্লেখ করেছেন, "পুরুষেরা এমনভাবে অভিনবত্ব কামনা করে যে, যারা ভালো করছে তারা পরিবর্তন চায় যতটা খারাপ কাজ করছে তাদের মতো।"

সম্ভবত এই কারণেই অনেকগুলি অভ্যাস-গঠনকারী পণ্যগুলি সেইগুলি যা নতুনত্বের অবিচ্ছিন্ন রূপ সরবরাহ করে। ভিডিও গেমগুলি চাক্ষুষ নতুনত্ব প্রদান করে। পর্ণ যৌন অভিনবত্ব প্রদান করে। জাঙ্ক ফুড রন্ধনসম্পর্কীয় নতুনত্ব প্রদান করে। এই অভিজ্ঞতাগুলির প্রত্যেকটিই বিস্ময়ের ক্রমাগত উপাদান সরবরাহ করে।

পরিবর্তনশীল পুরস্কার হিসাবে পরিচিত। * স্লট মেশিন সবচেয়ে সাধারণ বাস্তব বিশ্বের উদাহরণ। একজন জুয়াড়ি বারবার জ্যাকপটে আঘাত করে কিন্তু কোনো অনুমানযোগ্য ব্যবধানে নয়। পুরস্কারের গতি পরিবর্তিত হয়। এই বৈচিত্র্য ডোপামিনের সর্বাধিক বৃদ্ধির দিকে নিয়ে যায়, স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে এবং অভ্যাস গঠনকে ত্বরান্বিত করে।

পরিবর্তনশীল পুরস্কারগুলি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করবে না অর্থাৎ, আপনি এমন কোনো পুরস্কার নিতে পারবেন না যা লোকেদের আগ্রহ নেই, একটি পরিবর্তনশীল ব্যবধানে এটি তাদের দিতে এবং আশা করি এটি তাদের মন পরিবর্তন করবে-কিন্তু এগুলি প্রসারিত করার একটি শক্তিশালী উপায় cravings আমরা ইতোমধ্যে অভিজ্ঞতা কারণ তারা একঘেয়েমি কমাতে।

ইচ্ছার মিষ্টি স্পট সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ৫০/৫০ বিভাজনে ঘটে। আপনি যা চান তার অর্ধেক সময় পাবেন। অর্ধেক সময় আপনি না আপনার সন্তুষ্টি অনুভব করার জন্য যথেষ্ট "জয়" এবং আকাঙ্ক্ষা অনুভব করার জন্য যথেষ্ট "ইচ্ছা" প্রয়োজন। এটি Goldilocks নিয়ম অনুসরণ করার সুবিধাগুলির মধ্যে একটি। আপনি যদি ইতোমধ্যেই একটি অভ্যাসের প্রতি আগ্রহী হন, তবে শুধুমাত্র পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জগুলির উপর কাজ করা জিনিসগুলিকে আকর্ষণীয় রাখার একটি ভালো উপায়।

BDeBooks.Com

অবশ্যই, সমস্ত অভ্যাসের একটি পরিবর্তনশীল পুরস্কারের উপাদান থাকে না এবং আপনি সেগুলি চান না। যদি Google শুধুমাত্র কিছু সময়ের জন্য একটি দরকারী অনুসন্ধান ফলাফল প্রদান করে, আমি খুব দ্রুত একটি প্রতিযোগীতে স্যুইচ করব। যদি Uber আমার ট্রিপের অর্ধেকই তুলে নেয়, আমি সন্দেহ করি যে আমি সেই পরিসেবাটি আরও বেশি সময় ব্যবহার করব এবং যদি আমি প্রতি রাতে আমার দাঁত ফ্লস করি এবং শুধুমাত্র কখনো কখনো একটি পরিষ্কার মুখ দিয়ে শেষ হয়, আমি মনে করি আমি এটি এড়িয়ে যাব।

পরিবর্তনশীল পুরস্কার বা না, কোনো অভ্যাস চিরকাল আকর্ষণীয় থাকবে না. কিছু সময়ে, প্রত্যেকে আত্ম-উন্নতির যাত্রায় একই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়: আপনাকে একঘেয়েমির প্রেমে পড়তে হবে।

আমাদের সকলেরই লক্ষ্য রয়েছে যা আমরা অর্জন করতে চাই এবং স্বপ্নগুলি যা আমরা পূরণ করতে চাই, তবে আপনি কোনো বিষয়ে আরও ভালো হওয়ার চেষ্টা করছেন তা বিবেচ্য নয়, যদি আপনি শুধুমাত্র তখনই কাজটি করেন যখন এটি সুবিধাজনক বা উত্তেজনাপূর্ণ হয়, তাহলে আপনি উল্লেখযোগ্য ফলাফল অর্জনের জন্য যথেষ্ট ধারাবাহিক হবেন না।

আমি গ্যারান্টি দিতে পারি যে, আপনি যদি একটি অভ্যাস শুরু করতে পরিচালনা করেন এবং এটিতে লেগে থাকেন তবে এমন দিন আসবে যখন আপনি ছেড়ে দেওয়ার মতো মনে করবেন। আপনি যখন একটি ব্যবসা শুরু করেন, তখন এমন দিন আসবে যখন আপনি দেখাতে চান না। আপনি যখন জিমে থাকবেন, তখন এমন সেট থাকবে যা আপনি শেষ করার মতো অনুভব করবেন না। যখন লেখার সময় হবে, তখন এমন দিন থাকবে যখন আপনি টাইপ করতে চান না। কিন্তু যখন এটি বিরক্তিকর বা বেদনাদায়ক বা এটি করার জন্য ড্রেনিং হয় তখন পদক্ষেপ করা, এটিই একজন পেশাদার এবং একজন অপেশাদারের মধ্যে পার্থক্য করে।

পেশাদারদের সময়সূচি লাঠি; অপেশাদার জীবন পথে পেতে দিন। পেশাদাররা জানেন তাদের কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ এবং উদ্দেশ্য নিয়ে এটির দিকে কাজ করে; অপেশাদাররা জীবনের জরুরিতা দ্বারা পথ বন্ধ হয়ে যায়।

ডেভিড কেইন, একজন লেখক এবং ধ্যানের শিক্ষক, তার ছাত্রদের "ন্যায্য আবহাওয়ার ধ্যানকারী" হওয়া এড়াতে উৎসাহিত করেন। একইভাবে, আপনি ন্যায্য আবহাওয়ার ক্রীড়াবিদ বা ন্যায্য আবহাওয়ার লেখক বা ন্যায্য আবহাওয়ার কিছু হতে চান না। যখন একটি অভ্যাস আপনার কাছে সত্যিকার অর্থে গুরুত্বপূর্ণ হয়, তখন আপনাকে যেকোনো মেজাজে লেগে থাকতে ইচ্ছুক হতে হবে। পেশাদাররাও ব্যবস্থা নেয় যখন মেজাজ ঠিক থাকে না। তারা এটি উপভোগ করতে পারে না, তবে তারা প্রতিনিধিদের প্রবেশ করার একটি উপায় খুঁজে পায়।

এমন অনেক সেট রয়েছে যা আমি শেষ করার মতো অনুভব করিনি, তবে আমি কখনই ওয়ার্কআউট করার জন্য অনুশোচনা করিনি। এমন অনেক নিবন্ধ রয়েছে যা আমি লিখতে চাইনি, তবে আমি কখনই সময়সূচিতে প্রকাশ করার জন্য অনুশোচনা করিনি। এমন অনেক দিন হয়েছে যা আমি শিথিল হওয়ার মতো অনুভব করেছি, কিন্তু

BDeBooks.Com

আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ ছিল এমন কিছু দেখানো এবং কাজ করার জন্য আমি কখনই অনুশোচনা করিনি।

চমৎকার হওয়ার একমাত্র উপায় হলো একই জিনিস বারবার করে অবিরাম মুগ্ধ হওয়া। একঘেয়েমিতে প্রেমে পড়তে হয়।

অধ্যায়ের সারাংশ

গোল্ডিলক্স বিধি বলে যে, মানুষ তাদের বর্তমান ক্ষমতার প্রান্তে সঠিক কাজগুলিতে কাজ করার সময় সর্বোচ্চ প্রেরণা অনুভব করে।

সাফল্যের সবচেয়ে বড় হুমকি ব্যর্থতা নয় বরং একঘেয়েমি।

অভ্যাসগুলি রুটিন হয়ে উঠলে, তারা কম আকর্ষণীয় এবং কম সন্তুষ্ট হয়। আমরা বিরক্ত হয়ে যাই।

যে কেউ যখন অনুপ্রাণিত বোধ করে তখন কঠোর পরিশ্রম করতে পারে। যখন কাজ উত্তেজনাপূর্ণ না হয় তখন এটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতা যা পার্থক্য তৈরি করে।

পেশাদারদের সময়সূচি লাঠি; অপেশাদার জীবন পথে পেতে দিন.

ভালো অভ্যাস তৈরির নেতিবাচক দিক

অভ্যাস আয়ত্তের জন্য ভিত্তি তৈরি করে। দাবাতে, এর পরেই হয় টুকরাগুলির মৌলিক নড়াচড়াগুলি স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠেছে যে, একজন খেলোয়াড় গেমের পরবর্তী স্তরে ফোকাস করতে পারে। মুখস্থ করা তথ্যের প্রতিটি অংশ আরও প্রচেষ্টামূলক চিন্তাভাবনার জন্য মানসিক স্থান উন্মুক্ত করে। এটি যে কোনো প্রচেষ্টার জন্য সত্য। আপনি যখন সহজ আন্দোলনগুলি এত ভালোভাবে জানেন যে, আপনি চিন্তা না করেই সেগুলি সম্পাদন করতে পারেন, তখন আপনি আরও উন্নত বিবরণগুলিতে মনোযোগ দিতে মুক্ত হন। এইভাবে, অভ্যাসগুলি শ্রেষ্ঠত্বের যে কোনো সাধনার মেরুদণ্ড।

যাইহোক, অভ্যাসের সুবিধাগুলি একটি খরচে আসে। প্রথমে, প্রতিটি পুনরাবৃত্তি সাবলীলতা, গতি এবং দক্ষতা বিকাশ করে। কিন্তু তারপর, একটি অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে, আপনি প্রতিক্রিয়া কম সংবেদনশীল হয়ে ওঠেন। আপনি বিবেকহীন পুনরাবৃত্তি মধ্যে পড়েন ভুলগুলো স্লাইড করা সহজ হয়ে যায়। আপনি যখন অটোপাইলটে এটি "যথেষ্ট ভালো" করতে পারেন, তখন আপনি কীভাবে এটি আরও ভালো করবেন সে সম্পর্কে চিন্তা করা বন্ধ করে দেন।

অভ্যাসের উল্টোদিকে আমরা চিন্তা না করেই কিছু করতে পারি। অভ্যাসের নেতিবাচক দিক হলো যে, আপনি একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে অভ্যস্ত হয়ে যান এবং সামান্য ত্রুটির দিকে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করে দেন। আপনি ধরে নিচ্ছেন আপনি ভালো হচ্ছেন কারণ আপনি অভিজ্ঞতা অর্জন করছেন। বাস্তবে, আপনি কেবল আপনার বর্তমান অভ্যাসগুলিকে শক্তিশালী করছেন - সেগুলিকে উন্নত করছেন না।

BDeBooks.Com

প্রকৃতপক্ষে, কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, একবার দক্ষতা অর্জন করার পরে সাধারণত সময়ের সাথে পারফরম্যান্সে সামান্য পতন ঘটে।

সাধারণত, পারফরম্যান্সে এই ছোটখাটো ঘাটতি চিন্তার কারণ নয়। আপনি আপনার দাঁত ব্রাশ বা জুতা বেঁধে বা আপনার সকালের চা তৈরি করার জন্য ক্রমাগত উন্নতি করার জন্য আপনার কোনো সিস্টেমের প্রয়োজন নেই। এই ধরনের অভ্যাসের সঙ্গে, যথেষ্ট ভালো সাধারণত যথেষ্ট ভালো। আপনার শক্তি কম

তুচ্ছ পছন্দের জন্য ব্যয় করুন, আপনি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে এটি ব্যয় করতে পারেন।

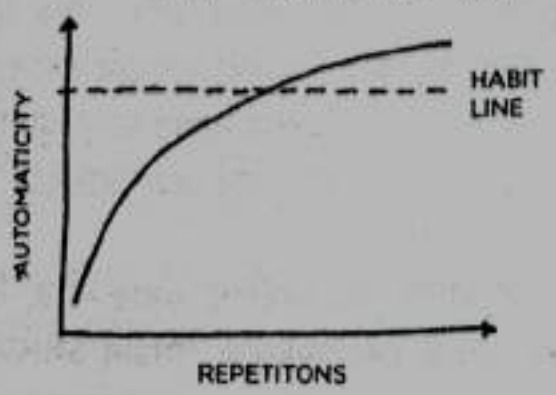
যাইহোক, যখন আপনি আপনার সম্ভাবনাকে সর্বোচ্চ করতে চান এবং পারফরম্যান্সের অভিজাত স্তরগুলি অর্জন করতে চান, তখন আপনার আরও সূক্ষ্ম পদ্ধতির প্রয়োজন। আপনি একই জিনিসগুলি অন্ধভাবে পুনরাবৃত্তি করতে পারবেন না এবং ব্যতিক্রমী হওয়ার আশা করতে পারবেন না। অভ্যাস প্রয়োজনীয়, কিন্তু আয়ত্তের জন্য যথেষ্ট নয়। আপনার যা প্রয়োজন তা হলো স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস এবং ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের সংমিশ্রণ।

অভ্যাস + ইচ্ছাকৃত অনুশীলন = আয়ত্ত

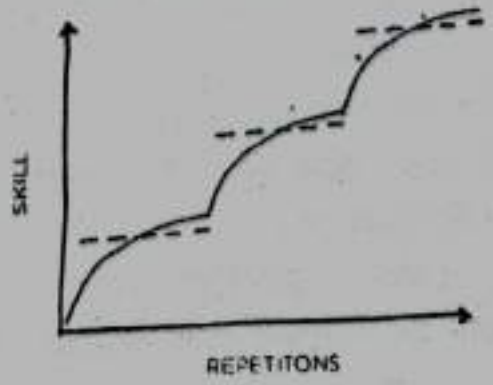
মহান হওয়ার জন্য, কিছু দক্ষতা স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে হবে। বাস্কেটবল খেলোয়াড়দের তাদের ননডোমিনেন্ট হাত দিয়ে লে-আপে দক্ষতা অর্জন করার আগে চিন্তা না করে ড্রিবল করতে সক্ষম হতে হবে। সার্জনদের প্রথম ছেদটি এতবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে যে, তারা তাদের চোখ বন্ধ করে এটি করতে পারে, যাতে তারা অস্ত্রোপচারের সময় উদ্ভূত শত শত পরিবর্তনের উপর ফোকাস করতে পারে। কিন্তু একটি অভ্যাস আয়ত্ত করার পরে, আপনাকে কাজের প্রচেষ্টার অংশে ফিরে যেতে হবে এবং পরবর্তী অভ্যাস তৈরি করতে হবে।

আয়ত্ত হলো সাফল্যের একটি ক্ষুদ্র উপাদানে আপনার ফোকাসকে সংকুচিত করার প্রক্রিয়া, যতক্ষণ না আপনি দক্ষতাকে অভ্যন্তরীণ না করেন ততক্ষণ এটি পুনরাবৃত্তি করুন এবং তারপর এই নতুন অভ্যাসটিকে ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করে আপনার বিকাশের পরবর্তী সীমানায় এগিয়ে যান। পুরানো কাজগুলি দ্বিতীয়বার সহজ হয়ে যায়, তবে এটি সামগ্রিকভাবে সহজ হয় না। কারণ এখন আপনি পরবর্তী চ্যালেঞ্জে আপনার শক্তি ঢেলে দিচ্ছেন। প্রতিটি অভ্যাস পারফরম্যান্সের পরবর্তী স্তর আনলক করে। এটা একটা অন্তহীন চক্র।

একটি অভ্যাস আয়ত্ত করা



একটি ক্ষেত্র আয়ত্ত করা



BDeBooks.Com

চিত্র ১৬: আয়ত্তের প্রক্রিয়াটির জন্য প্রয়োজন যে আপনি ক্রমান্বয়ে উন্নতিগুলিকে একে অপরের উপরে স্তরে রাখুন, প্রতিটি অভ্যাস শেষ পর্যন্ত গড়ে তোলে যতক্ষণ না পারফরম্যান্সের একটি নতুন স্তরে পৌঁছেছে এবং দক্ষতার একটি উচ্চ পরিসর অভ্যন্তরীণ করা হয়েছে।

যদিও অভ্যাসগুলি শক্তিশালী, আপনার যা প্রয়োজন তা হলো সময়ের সাথে আপনার কর্মক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন থাকার একটি উপায়, যাতে আপনি পরিমার্জিত এবং উন্নতি চালিয়ে যেতে পারেন। এটা ঠিক সেই মুহূর্তে যখন আপনি অনুভব করতে শুরু করেন যে, আপনি একটি দক্ষতা আয়ত্ত করেছেন - ঠিক যখন জিনিসগুলি অনুভব করা শুরু হয়। স্বয়ংক্রিয় এবং আপনি আরামদায়ক হয়ে উঠছেন - যে আপনাকে অবশ্যই আত্মতুষ্টির ফাঁদে পিছলে যাওয়া এড়াতে হবে।

সমাধান? প্রতিফলন এবং পর্যালোচনার জন্য একটি সিস্টেম স্থাপন করুন।

কিভাবে আপনার অভ্যাস পর্যালোচনা এবং সমন্বয় করা হয়

১৯৮৬ সালে, লস এঞ্জেলেস লেকার্সের একটি সবচেয়ে প্রতিভাবান বাস্কেটবল দল ছিল যা একত্রিত হয়েছিল, কিন্তু তাদের খুব কমই সেভাবে মনে রাখা হয়। দলটি ১৯৮৫-১৯৮৬ এনবিএ মৌসুম একটি বিস্ময়কর ২৯-৫ রেকর্ডের সাথে শুরু করেছিল। "পণ্ডিতরা বলছিলেন যে, আমরা বাস্কেটবলের ইতিহাসে সেরা দল হতে পারি," প্রধান কোচ প্যাট রিলি মৌসুমের পরে বলেছিলেন। আশ্চর্যজনকভাবে, লেকাররা ১৯৮৬ সালের প্লে অফে হোঁচট খেয়েছিল এবং ওয়েস্টার্ন কনফারেন্স ফাইনালে সিজন-এন্ডিং পরাজয়ের সম্মুখীন হয়েছিল। "বাস্কেটবলের ইতিহাসের সেরা দল" এমনকি এনবিএ চ্যাম্পিয়নশিপের জন্যও খেলেনি।

সেই আঘাতের পর, রিলে তার খেলোয়াড়দের কতটা প্রতিভা ছিল এবং তার দল কতটা প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল সে সম্পর্কে শুনে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল। তিনি পারফরম্যান্সে ধীরে ধীরে বিবর্ণ হয়ে উজ্জ্বলতার ঝলক দেখতে চাননি। তিনি চেয়েছিলেন লেকাররা রাতের পর রাত তাদের সম্ভাবনা অনুযায়ী খেলুক। ১৯৮৬ সালের গ্রীষ্মে, তিনি ঠিক এটি করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করেছিলেন, একটি সিস্টেম যাকে তিনি ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা প্রোগ্রাম বা সিবিই নামে অভিহিত করেছিলেন।

"খেলোয়াড়রা যখন প্রথম লেকারদের সাথে যোগ দেয়," রিলি ব্যাখ্যা করে, "আমরা তাদের বাস্কেটবলের পরিসংখ্যানগুলি হাই স্কুলেলে ফিরে আসা পর্যন্ত ট্র্যাক করি। আমি এটিকে তাদের নম্বর নেওয়ার জন্য কল করি। আমরা একজন খেলোয়াড় কী করতে পারে তার একটি সঠিক পরিমাপ খুঁজি, তারপর তাকে দলের জন্য আমাদের পরিকল্পনায় তৈরি করি, এই ধারণার ভিত্তিতে যে, সে বজায় রাখবে এবং তারপরে তার গড় উন্নতি করবে।"

একজন খেলোয়াড়ের পারফরম্যান্সের বেসলাইন স্তর নির্ধারণ করার পরে, রিলি একটি মূল পদক্ষেপ যোগ করেছেন। তিনি প্রতিটি খেলোয়াড়কে "সিজন চলাকালীন

BDeBooks.Com

তাদের আউটপুট কমপক্ষে ১ শতাংশ উন্নত করতে বলেছিলেন। যদি তারা সফল হয় তবে এটি হবে একটি সিবিই বা ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা।" ব্রিটিশ সাইক্লিং টিমের অনুরূপ যা আমরা অধ্যায় ১ এ আলোচনা করেছি, লেকাররা প্রতিদিন কিছুটা ভালো হয়ে সর্বোচ্চ পারফরম্যান্স চেয়েছিল।

Rimey সতর্ক ছিল যে CBE শুধুমাত্র পয়েন্ট বা পরিসংখ্যান সম্পর্কে নয় বরং আপনার "আধ্যাত্মিক এবং মানসিক এবং শারীরিকভাবে সর্বোত্তম প্রচেষ্টা" দেওয়ার বিষয়ে। খেলোয়াড়রা "প্রতিপক্ষকে আপনার মধ্যে দৌড়ানোর অনুমতি দেওয়ার জন্য ক্রেডিট পেয়েছে যখন আপনি জানেন যে, তার বিরুদ্ধে একটি ফাউল ডাকা হবে, আলগা বলের জন্য ডাইভিং করা, রিবাউন্ডের পরে যাচ্ছেন যে আপনি সেগুলি পেতে পারেন কিনা।

বা না, একজন সতীর্থকে সাহায্য করা যখন সে যে খেলোয়াড়কে পাহারা দিচ্ছে তখন তাকে অতিক্রম করা এবং অন্যান্য 'অসংখ্য নায়ক' কাজগুলো।"

উদাহরণস্বরূপ, ধরা যাক যে ম্যাজিক জনসন - সেই সময়ে লেকার্সের তারকা খেলোয়াড় - একটি খেলায় ১১ পয়েন্ট, ৮টি রিবাউন্ড, ১২টি অ্যাসিস্ট, ২টি চুরি এবং ৫টি টার্নওভার ছিল। ম্যাজিক একটি আলগা বলের (+১) পরে ডাইভ করার মাধ্যমে "অসংবাদিত নায়ক" কাজের জন্য কৃতিত্বও পেয়েছে। অবশেষে, তিনি এই কাল্পনিক খেলায় মোট ৩৩ মিনিট খেলেন।

ধনাত্মক সংখ্যাগুলি (১১ + ৮ + ১২ + ২ + ১) ৩৪ পর্যন্ত যোগ করে। তারপর, আমরা ২৯ পেতে ৫ টার্নওভার (৩৪-৫) বিয়োগ করি। অবশেষে, আমরা ৩৩ মিনিট খেলে ২৯ কে ভাগ করি।

২৯/৩৩ = ০.৮৭৯

এখানে ম্যাজিকের CBE নম্বর হবে ৮৭৯। এই সংখ্যাটি একজন খেলোয়াড়ের সমস্ত গেমের জন্য গণনা করা হয়েছিল এবং এটি ছিল গড় CBE যে একজন খেলোয়াড়কে মৌসুমে ১ শতাংশ উন্নতি করতে বলা হয়েছিল। রিলি প্রতিটি খেলোয়াড়ের বর্তমান সিবিইকে শুধুমাত্র তাদের অতীতের পারফরম্যান্সের সাথেই নয়, লিগের অন্যান্য খেলোয়াড়দের সাথেও তুলনা করেছেন। রাইলি যেমনটি বলেছে, "আমরা দলের সদস্যদের সাথে লিগ প্রতিপক্ষের র‍্যাঙ্ক করি যারা একই অবস্থানে থাকে এবং একই ভূমিকার সংজ্ঞা রয়েছে।"

ক্রীড়া লেখক জ্যাকি ম্যাকমুলান উল্লেখ করেছেন, "রিলি প্রতি সপ্তাহে ব্ল্যাকবোর্ডে গাঢ় অক্ষরে লিগের শীর্ষস্থানীয় পারফরমারদের ট্রাম্পেট করেছিলেন এবং তার নিজের রোস্টারে সংশ্লিষ্ট খেলোয়াড়দের বিরুদ্ধে তাদের পরিমাপ করেছিলেন। দৃঢ়, নির্ভরযোগ্য খেলোয়াড়রা সাধারণত ৬০০-এর দশকে একটি স্কোর রেট করেন, যখন অভিজাত খেলোয়াড়রা কমপক্ষে ৮০০ স্কোর করেন। ম্যাজিক জনসন, যিনি তার ক্যারিয়ারে ১৩৮টি ট্রিপল-ডাবল জমা দেন, প্রায়শই ১,০০০ স্কোর করেন।"

লেকাররা CBE ডেটার ঐতিহাসিক তুলনা করে বছরের পর বছর অগ্রগতির উপরও জোর দিয়েছে। রিলি বলেন, "আমরা ১৯৮৬ সালের নভেম্বর মাসটি স্তুপীকৃত

BDeBooks.Com

করেছি, ১৯৮৫ সালের নভেম্বরের পরে, এবং খেলোয়াড়দের দেখিয়েছি যে তারা গত মৌসুমের একই পয়েন্টের চেয়ে ভালো বা খারাপ করছে কিনা। তারপরে আমরা তাদের দেখিয়েছি যে কীভাবে তাদের পারফরম্যান্সের পরিসংখ্যান ডিসেম্বর ১৯৮৬-এর জন্য, নভেম্বরের তুলনায় স্তুপ করা হয়েছে।"

১৯৮৬ সালের অক্টোবরে লেকার্স সিবিই রোল আউট করে। আট মাস পরে, তারা এনবিএ চ্যাম্পিয়ন হয়। পরের বছর, প্যাট রিলি তার দলকে আরেকটি শিরোপা জয় করেন। কারণ লেকার্স বিশ বছরের মধ্যে প্রথম দল হিসেবে এনবিএ চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছিল। পরে, তিনি বলেছিলেন, "যেকোনো উদ্যোগের জন্য একটি প্রচেষ্টা টিকিয়ে রাখা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সফল হওয়ার উপায় হলো কীভাবে জিনিসগুলি সঠিকভাবে করতে হয় তা শিখুন, তারপরে প্রতিবার একইভাবে করুন।"

সিবিই প্রোগ্রামটি প্রতিফলন এবং পর্যালোচনার শক্তির একটি প্রধান উদাহরণ। লেকাররা আগে থেকেই প্রতিভাবান ছিল। CBE তাদের যা ছিল তা থেকে সর্বাধিক পেতে সাহায্য করেছে এবং নিশ্চিত করেছে যে, তাদের অভ্যাসগুলি হ্রাস পাওয়ার পরিবর্তে উন্নত হয়েছে।

প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা সমস্ত অভ্যাসের দীর্ঘমেয়াদী উন্নতিকে সক্ষম করে। কারণ এটি আপনাকে আপনার ভুলগুলি সম্পর্কে সচেতন করে এবং উন্নতির সম্ভাব্য পথগুলি বিবেচনা করতে সহায়তা করে। প্রতিফলন ছাড়া, আমরা অজুহাত তৈরি করতে পারি, যৌক্তিকতা তৈরি করতে পারি এবং নিজেদের সাথে মিথ্যা বলতে পারি। গতকালের তুলনায় আমরা ভালো বা খারাপ পারফর্ম করছি কিনা তা নির্ধারণ করার জন্য আমাদের কোনো প্রক্রিয়া নেই।

সমস্ত ক্ষেত্রের শীর্ষস্থানীয় পারফর্মাররা বিভিন্ন ধরনের প্রতিফলন এবং পর্যালোচনাতে নিযুক্ত হন এবং প্রক্রিয়াটি জটিল হতে হবে না। কেনিয়ার দৌড়বিদ এলিউড কিপচোগে সর্বকালের অন্যতম সেরা ম্যারাথন এবং অলিম্পিক স্বর্ণপদক বিজয়ী। তিনি এখনও প্রতিটি অনুশীলনের পরে নোট নেন যেখানে তিনি দিনের জন্য তার প্রশিক্ষণ পর্যালোচনা করেন এবং উন্নত করা যেতে পারে এমন ক্ষেত্রগুলি অনুসন্ধান করেন। একইভাবে, স্বর্ণপদক সাঁতারু কেটি লেডেকি ১ থেকে ১০ স্কেলে তার সুস্থতা রেকর্ড করে এবং তার পুষ্টি এবং সে কতটা ভালো ঘুমিয়েছিল তার নোট অন্তর্ভুক্ত করে। তিনি অন্যান্য সাঁতারুদের পোস্ট করা সময়ও রেকর্ড করেন। প্রতি সপ্তাহের শেষে, তার প্রশিক্ষক তার নোটের উপর যান এবং তার চিন্তা যোগ করেন।

এটা শুধু ক্রীড়াবিদ নয়. কৌতুক অভিনেতা ক্রিস রক যখন তাজা উপাদান প্রস্তুত করছেন, তিনি প্রথমে ছোট নাইটক্লাবে কয়েক ডজন বার উপস্থিত হবেন এবং শত শত কৌতুক পরীক্ষা করবেন। তিনি মঞ্চে একটি নোটপ্যাড নিয়ে আসেন এবং কোন বিটগুলি ভালোভাবে চলে যায় এবং কোথায় তাকে সামঞ্জস্য করতে হবে তা রেকর্ড করে। বেঁচে থাকা কয়েকটি ঘাতক লাইন তার নতুন শোটির মেরুদণ্ড তৈরি করবে।

আমি এক্সিকিউটিভ এবং বিনিয়োগকারীদের সম্পর্কে জানি যারা একটি "সিদ্ধান্ত জার্নাল" রাখে যেখানে তারা প্রতি সপ্তাহে তারা যে প্রধান সিদ্ধান্তগুলি নেয়, কেন তারা

BDeBooks.Com

সেগুলি করেছিল এবং তারা কী ফলাফল আশা করে তা রেকর্ড করে। তারা প্রতি মাস বা বছরের শেষে তাদের পছন্দগুলি পর্যালোচনা করে দেখেন যে, তারা কোথায় সঠিক এবং কোথায় ভুল হয়েছে। *

উন্নতি শুধুমাত্র শেখার অভ্যাস নয়, এটি তাদের সূক্ষ্ম সুর করার বিষয়েও। প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা নিশ্চিত করে যে, আপনি সঠিক জিনিসগুলিতে আপনার সময় ব্যয় করেন এবং যখনই প্রয়োজন হয় তখন কোর্স সংশোধন করেন- যেমন প্যাটি রিলি তার খেলোয়াড়দের রাতের ভিত্তিতে প্রচেষ্টা সামঞ্জস্য করে। একটি অভ্যাস অকার্যকর হয়ে গেলে আপনি অনুশীলন চালিয়ে যেতে চান না।

ব্যক্তিগতভাবে, আমি প্রতিফলন এবং পর্যালোচনার দুটি প্রাথমিক মোড নিযুক্ত করি। প্রতি ডিসেম্বর, আমি একটি বার্ষিক পর্যালোচনা সঞ্চালন করি, যা আমি প্রতিফলিত গত বছর. আমি কতগুলি নিবন্ধ প্রকাশ করেছি, কতগুলি ওয়ার্কআউট করেছি, কতগুলি নতুন জায়গায় গিয়েছি এবং আরও অনেক কিছু গণনা করে আমি বছরের জন্য আমার অভ্যাসগুলিকে গণনা করি। * তারপর, আমি তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আমার অগ্রগতি (বা এর অভাব) প্রতিফলিত করি:

১. এই বছর কি ভালো গেল?
২. এই বছর কি এত ভালো যায়নি?
৩. আমি কি শিখলাম?

ছয় মাস পরে, যখন গ্রীষ্ম শুরু হয়, আমি একটি সততা প্রতিবেদন পরিচালনা করি। সবার মতো আমিও অনেক ভুল করি। আমার সততা রিপোর্ট আমাকে বুঝতে সাহায্য করে যে, আমি কোথায় ভুল করেছি এবং আমাকে কোর্সে ফিরে যেতে অনুপ্রাণিত করে। আমি এটিকে আমার মূল মানগুলি পুনর্বিবেচনা করার জন্য একটি সময় হিসাবে ব্যবহার করি এবং বিবেচনা করি যে, আমি সেগুলি অনুসারে জীবনযাপন করছি কিনা। এটি তখনই যখন আমি আমার পরিচয়ের প্রতি প্রতিফলন করি এবং আমি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চাই তার জন্য আমি কীভাবে কাজ করতে পারি। *

আমার বার্ষিক ইন্টিগ্রিটি রিপোর্ট তিনটি প্রশ্নের উত্তর দেয়:

১. আমার জীবন এবং কাজ চালিত মূল মান কী কী?
২. আমি এখন কিভাবে জীবনযাপন করছি এবং সততার সাথে কাজ করছি?
৩. আমি কিভাবে ভবিষ্যতে একটি উচ্চ মান সেট করতে পারি?

এই দুটি প্রতিবেদন খুব বেশি সময় নেয় না - প্রতি বছর মাত্র কয়েক ঘন্টা - তবে এগুলি পরিমার্জনের গুরুত্বপূর্ণ সময়। তারা ধীরে ধীরে স্লাইড প্রতিরোধ করে যা ঘটে যখন আমি ঘনিষ্ঠভাবে মনোযোগ দিই না। তারা আমার পছন্দসই পরিচয়টি পুনরায় দেখার জন্য একটি বার্ষিক অনুস্মারক প্রদান করে এবং বিবেচনা করে যে, কীভাবে

BDeBooks.Com

আমার অভ্যাসগুলি আমাকে এমন ব্যক্তি হতে সাহায্য করছে, যা আমি হতে চাই। তারা নির্দেশ করে যে কখন আমার অভ্যাসকে আপগ্রেড করা উচিত এবং নতুন চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা উচিত এবং কখন আমার প্রচেষ্টাগুলিকে আবার ডায়াল করা উচিত এবং মৌলিক বিষয়গুলিতে ফোকাস করা উচিত।

প্রতিফলন দৃষ্টিভঙ্গির অনুভূতিও আনতে পারে। প্রতিদিনের অভ্যাসগুলি শক্তিশালী। কারণ তারা কীভাবে সংমিশ্রিত হয়, তবে প্রতিদিনের প্রতিটি পছন্দ সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা করা এক ইঞ্চি দূর থেকে আয়নায় নিজেকে দেখার মতো। আপনি প্রতিটি অপূর্ণতা দেখতে পারেন এবং বড় ছবির দৃষ্টিশক্তি হারাতে পারেন। খুব বেশি প্রতিক্রিয়া আছে. বিপরীতভাবে, আপনার অভ্যাস পর্যালোচনা করা কখনই আয়নায় না দেখার মতো। আপনি সহজেই সমাধানযোগ্য ত্রুটিগুলি সম্পর্কে সচেতন নন। আপনার শার্টে একটি দাগ, আপনার দাঁতে কিছুটা খাবার। এখানে খুব কম প্রতিক্রিয়া। পর্যায়ক্রমিক প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা একটি কথোপকথন দূরত্ব থেকে আয়নায় নিজেকে দেখার মতো। বড় ছবি না দেখে আপনার যে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলি করা উচিত তা আপনি দেখতে পারেন। আপনি সমগ্র পর্বতশ্রেণি দেখতে চান, প্রতিটি চূড়া এবং উপত্যকার উপর আবেশ না করে।

পরিশেষে, প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা আচরণ পরিবর্তনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলির মধ্যে একটি পুনর্বিবেচনা করার জন্য একটি আদর্শ সময় প্রদান করে: পরিচয়।

যে বিশ্বাসগুলো আপনাকে আটকে রাখে তা কীভাবে ভাঙবেন

শুরুতে, আপনার পছন্দসই পরিচয়ের প্রমাণ তৈরি করার জন্য একটি অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি অপরিহার্য। আপনি সেই নতুন পরিচয়ের দিকে এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে, সেই একই বিশ্বাসগুলি আপনাকে বৃদ্ধির পরবর্তী স্তর থেকে পিছিয়ে রাখতে পারে। আপনার বিরুদ্ধে কাজ করার সময়, আপনার পরিচয় এক ধরনের "অহংকার" তৈরি করে, যা আপনাকে আপনার দুর্বল জায়গাগুলি অস্বীকার করতে উৎসাহিত করে এবং আপনাকে সত্যিকারের বৃদ্ধি হতে বাধা দেয়। এটি বিল্ডিং অভ্যাসের সবচেয়ে বড় খারাপ দিকগুলির মধ্যে একটি।

একটি ধারণা আমাদের কাছে যত বেশি পবিত্র- অর্থাৎ, এটি আমাদের পরিচয়ের সাথে আরও গভীরভাবে আবদ্ধ হয়-ততই দৃঢ়ভাবে আমরা সমালোচনার বিরুদ্ধে এটিকে রক্ষা করব। আপনি প্রতিটি শিল্পে এটি দেখতে পান। যে স্কুলেল শিক্ষক উদ্ভাবনী শিক্ষার পদ্ধতি উপেক্ষা করেন এবং তার চেষ্টা করা এবং সত্য পাঠ পরিকল্পনার সাথে লেগে থাকেন। অভিজ্ঞ ম্যানেজার যিনি "তার পথে" জিনিসগুলি করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। সার্জন যে তার কনিষ্ঠ সহকর্মীদের ধারণা খারিজ. যে ব্যান্ডটি প্রথম অ্যালবাম তৈরি করে এবং তারপরে একটি ধাক্কায় আটকে যায়। আমরা একটি

BDeBooks.Com

পরিচয়কে যত শক্তভাবে আঁকড়ে থাকি, এটিকে অতিক্রম করা তত কঠিন হয়ে ওঠে।

একটি সমাধান হলো আপনার পরিচয়ের কোনো একক দিককে আপনি কে তার অপ্রতিরোধ্য অংশে পরিণত করা এড়ানো। বিনিয়োগকারী পল গ্রাহামের ভাষায়, "আপনার পরিচয় ছোট রাখুন।" আপনি যত বেশি একটি একক বিশ্বাস আপনাকে সংজ্ঞায়িত করতে দেবেন, জীবন আপনাকে চ্যালেঞ্জ করলে আপনি মানিয়ে নিতে তত কম সক্ষম হবেন। আপনি যদি দৃঢ় প্রহরী বা ফার্মের অংশীদার বা অন্য যা কিছুর মধ্যে সবকিছু বেঁধে রাখেন, তাহলে আপনার জীবনের সেই দিকটির ক্ষতি আপনাকে ধ্বংস করবে। আপনি যদি একজন নিরামিষাশী হন এবং তারপরে এমন একটি স্বাস্থ্যের অবস্থা তৈরি করেন যা আপনাকে আপনার খাদ্য পরিবর্তন করতে বাধ্য করে, আপনার হাতে একটি পরিচয় সংকট থাকবে। আপনি যখন একটি পরিচয়কে খুব শক্তভাবে আঁকড়ে রাখেন, তখন আপনি ভঙ্গুর হয়ে যান যে, একটি জিনিস হারান এবং আপনি নিজেকে হারান।

আমার বেশিরভাগ তরুণ জীবনের জন্য, একজন ক্রীড়াবিদ হওয়া আমার পরিচয়ের একটি প্রধান অংশ ছিল। আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষ হওয়ার পরে, আমি নিজেকে খুঁজে পেতে সংগ্রাম করেছি।

আপনি যখন আপনার সারা জীবন নিজেকে একভাবে পরিষ্কার করতে ব্যয় করেন এবং সেটি অদৃশ্য হয়ে যায়, তখন আপনি এখন কে?

সামরিক প্রবীণ এবং প্রাক্তন উদ্যোক্তারা অনুরূপ অনুভূতির রিপোর্ট করেন। আপনার পরিচয় যদি "আমি একজন মহান সৈনিক" এর মতো বিশ্বাসে জড়িয়ে থাকে, আপনার চাকরির মেয়াদ শেষ হলে কী হবে? অনেক ব্যবসার মালিকদের কাছে, তাদের পরিচয় হলো "আমি সিইও" বা "আমিই প্রতিষ্ঠাতা" এর মতো। আপনি যদি প্রতিটি জাগ্রত মুহূর্ত আপনার ব্যবসায় কাজ করে থাকেন, তাহলে আপনি কোম্পানিটি বিক্রি করার পরে কেমন অনুভব করবেন?

পরিচয়ের এই ক্ষতিগুলি কমানোর চাবিকাঠি হলো নিজেকে নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত করা, যাতে আপনি আপনার পরিচয়ের গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলি রাখতে পারেন এমনকি আপনার বিশেষ ভূমিকা পরিবর্তন হলেও।

"আমি একজন ক্রীড়াবিদ" হয়ে উঠি "আমি এমন একজন ব্যক্তি যিনি মানসিকভাবে শক্ত এবং একটি শারীরিক চ্যালেঞ্জ পছন্দ করি।"

"আমি একজন মহান সৈনিক" রূপান্তরিত হই "আমি এমন একজন ব্যক্তি যিনি একটি দলে সুশৃঙ্খল, নির্ভরযোগ্য এবং দুর্দান্ত।"

"আমি সিইও" এর অনুবাদ "আমি এমন একজন ব্যক্তি যিনি জিনিসগুলি তৈরি করি এবং তৈরি করি।"

কার্যকরভাবে নির্বাচিত হলে, একটি পরিচয় ভঙ্গুর না হয়ে নমনীয় হতে পারে। একটি বাধার চারপাশে প্রবাহিত জলের মতো, আপনার পরিচয় তাদের বিরুদ্ধে না হয়ে পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে কাজ করে।

BDeBooks.Com

তাও তে চিং -এর নিম্নলিখিত উদ্ধৃতিটি ধারণাগুলিকে নিখুঁতভাবে অন্তর্ভুক্ত করে:

পুরুষরা কোমল এবং কোমল জন্মগ্রহণ করে;
মৃত, তারা শক্ত এবং শক্ত।
গাছপালা কোমল এবং নমনীয় হয়;
মৃত, তারা ভঙ্গুর এবং শুষ্ক।
এইভাবে যে কেউ কঠোর এবং অনমনীয়;
মৃত্যুর শিষ্য।
যে কেউ নরম ও ফলদায়ক;
জীবনের শিষ্য।
শক্ত এবং শক্ত হয়ে যাবে;
নরম এবং কোমল প্রাধান্য পাবে। —LAO TZU

অভ্যাসগুলি অনেক সুবিধা প্রদান করে, কিন্তু নেতিবাচক দিক হলো যে তারা আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অভিনয়ের পূর্ববর্তী প্যাটার্নগুলিতে লক করে দিতে পারে - এমনকি যখন পৃথিবী আমাদের চারপাশে স্থানান্তরিত হচ্ছে। সবকিছুই অস্থায়ী। জীবন ক্রমাগত পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই আপনার পুরানো অভ্যাস এবং বিশ্বাসগুলি এখনও আপনাকে পরিবেশন করছে কিনা তা দেখতে আপনাকে পর্যায়ক্রমে পরীক্ষা করতে হবে।

আত্মসচেতনতার অভাব হলো বিষ। প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা হলো প্রতিষেধক।

অধ্যায়ের সারাংশ

অভ্যাসের উল্টোদিকে আমরা চিন্তা না করেই কিছু করতে পারি।

নেতিবাচক দিক হলো যে, আমরা সামান্য ত্রুটির প্রতি মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করি।

অভ্যাস + ইচ্ছাকৃত অনুশীলন = আয়ত্ত

প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা এমন একটি প্রক্রিয়া যা আপনাকে সময়ের সাথে সাথে আপনার কর্মক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন থাকতে দেয়।

আমরা একটি পরিচয়কে যত শক্তভাবে আঁকড়ে থাকি, এটিকে অতিক্রম করা তত কঠিন হয়ে ওঠে।

BDeBooks.Com

উপসংহার

শেষ যে ফলাফলের গোপন

এখানে একটি প্রাচীন গ্রিক দৃষ্টান্ত রয়েছে যা সোরাইটস প্যারাডক্স নামে পরিচিত, * যা একটি ছোট কাজের প্রভাব সম্পর্কে কথা বলে যখন যথেষ্ট বার পুনরাবৃত্তি। প্যারাডক্সের একটি সূত্র নিম্নরূপ: একটি মুদ্রা কি একজন ব্যক্তিকে ধনী করতে পারে? আপনি যদি একজন ব্যক্তিকে দশটি মুদ্রার স্তুপ দেন, আপনি দাবি করবেন না যে, সে ধনী। কিন্তু আপনি যদি আরেকটি যোগ করেন? এবং অন্য? এবং অন্য? এক পর্যায়ে, আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে কেউ ধনী হতে পারে না যদি না একটি মুদ্রা তাকে বা তার মতো করতে না পারে।

পারমাণবিক অভ্যাস সম্পর্কে একই বলতে পারেন. একটি ক্ষুদ্র পরিবর্তন কি আপনার জীবন পরিবর্তন করতে পারে? এটা অসম্ভাব্য যে আপনি তাই বলবেন. কিন্তু আপনি যদি অন্য তৈরি করেন? এবং অন্য? এবং অন্য? কিছু সময়ে, আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে, আপনার জীবন একটি ছোট পরিবর্তনের দ্বারা পরিবর্তিত হয়েছিল।

অভ্যাস পরিবর্তনের পবিত্র গ্রেইল একক ১ শতাংশ উন্নতি নয়, তবে তাদের হাজার হাজার। এটি একগুচ্ছ পারমাণবিক অভ্যাস স্ট্যাক আপ, প্রত্যেকটি সামগ্রিক সিস্টেমের একটি মৌলিক ইউনিট।

শুরুতে, ছোট উন্নতিগুলি প্রায়শই অর্থহীন বলে মনে হতে পারে। কারণ সেগুলি সিস্টেমের ওজন দ্বারা ধুয়ে যায়। ঠিক যেমন একটি মুদ্রা আপনাকে ধনী করবে না, তেমনি একটি ইতিবাচক পরিবর্তন যেমন এক মিনিটের জন্য ধ্যান করা বা প্রতিদিন একটি পৃষ্ঠা পড়া একটি লক্ষণীয় পার্থক্য প্রদানের সম্ভাবনা কম।

ধীরে ধীরে, যদিও, আপনি যখন একে অপরের উপরে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি লেয়ার করতে থাকেন, জীবনের দাঁড়িপাল্লা চলতে শুরু করে। প্রতিটি উন্নতি স্কেলের ইতিবাচক দিকে বালির দানা যোগ করার মতো, ধীরে ধীরে জিনিসগুলিকে আপনার পক্ষে কাত করা। অবশেষে, আপনি যদি এটির সাথে লেগে থাকেন তবে আপনি একটি টিপিং পয়েন্টে আঘাত করবেন। হঠাৎ, ভালো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকা সহজ বোধ করে। সিস্টেমের ওজন আপনার বিপক্ষে না হয়ে আপনার পক্ষে কাজ করছে।

এই বইটি চলাকালীন, আমরা শীর্ষস্থানীয় অভিনেতাদের সম্পর্কে কয়েক ডজন গল্প দেখেছি। আমরা অলিম্পিক স্বর্ণপদক বিজয়ী, পুরস্কার বিজয়ী শিল্পী, ব্যবসায়ী নেতা,. জীবন রক্ষাকারী চিকিৎসক এবং তারকা কৌতুক অভিনেতাদের সম্পর্কে শুনেছি যারা তাদের সকলেই তাদের ছোট অভ্যাসের বিজ্ঞানকে আয়ত্ত করতে ব্যবহার করেছেন তাদের ক্ষেত্রের শীর্ষে নৈপুণ্য এবং খিলান। আমরা কভার করেছি এমন প্রতিটি ব্যক্তি, দল এবং কোম্পানি বিভিন্ন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত একইভাবে অগ্রসর হয়েছে: ক্ষুদ্র, টেকসই, নিরলস উন্নতির প্রতিশ্রুতির মাধ্যমে।

BDeBooks.Com

সাফল্য পৌছানো একটি লক্ষ্য বা অতিক্রম করার জন্য একটি শেষ লাইন নয়। এটি উন্নত করার একটি সিস্টেম, পরিমার্জিত করার জন্য একটি অন্তহীন প্রক্রিয়া। অধ্যায় ১-এ, আমি বলেছিলাম, "আপনি যদি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে সমস্যায় পড়ে থাকেন তবে সমস্যাটি আপনি নন। সমস্যা আপনার সিস্টেম। খারাপ অভ্যাসগুলি বারবার নিজেদের পুনরাবৃত্তি করে এই কারণে নয় যে আপনি পরিবর্তন করতে চান না, বরং পরিবর্তনের জন্য আপনার ভুল ব্যবস্থা রয়েছে বলে।"

এই বইটি বন্ধ হওয়ার সাথে সাথে আমি আশা করি বিপরীতটি সত্য। আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইনের সাথে, আপনার কাছে এমন একটি সরঞ্জাম এবং কৌশল রয়েছে যা আপনি আরও ভালো সিস্টেম তৈরি করতে এবং আরও ভালো অভ্যাস গঠন করতে ব্যবহার করতে পারেন।

কখনো কখনো একটি অভ্যাস মনে রাখা কঠিন হবে এবং আপনাকে এটি সুস্পষ্ট করতে হবে। অন্য সময় আপনি শুরু করতে চান না এবং আপনাকে এটি আকর্ষণীয় করতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে, আপনি দেখতে পাবেন যে, একটি অভ্যাসও হবে কঠিন এবং আপনাকে এটি সহজ করতে হবে। এবং কখনো কখনো, আপনি এটির সাথে লেগে থাকতে চাইবেন না এবং এটিকে সন্তোষজনক করতে হবে।

আচরণ এখানে অনায়াসে	আচরণ এখানে কঠিন
স্পষ্ট	অদৃশ্য
আকর্ষণীয়	অনাকর্ষণীয়
সহজ	কঠিন
সন্তোষজনক	অতৃপ্তিদায়ক

আপনি আপনার ভালো অভ্যাসগুলিকে সুস্পষ্ট, আকর্ষণীয়, সহজ এবং সন্তোষজনক করে বর্ণালির বাম দিকে ঠেলে দিতে চান। এদিকে, আপনি আপনার খারাপ অভ্যাসগুলিকে অদৃশ্য, আকর্ষণীয়, কঠিন এবং অসন্তুষ্ট করে ডান দিকে গুচ্ছ করতে চান।

এটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। কোনো সমাপ্তি রেখা নেই। এর কোনো স্থায়ী সমাধান নেই। যখনই আপনি উন্নতি করতে চান, আপনি পরবর্তী বাধা না পাওয়া পর্যন্ত আচরণ পরিবর্তনের চারটি আইনের মাধ্যমে ঘুরতে পারেন। এটা সুস্পষ্ট করুন. এটি আকর্ষণীয় করুন। এটি সহজ করুন, এটা সন্তোষজনক করুন। বৃত্তাকার এবং বৃত্তাকার। সর্বদা পরবর্তী উপায় খুঁজছেন ১ শতাংশ ভালো পেতে।

শেষ পর্যন্ত ফলাফল পাওয়ার রহস্য হলো উন্নতি করা কখনই বন্ধ না করা। আপনি যদি না করেন তবে আপনি কী তৈরি করতে পারেন তা অসাধারণ থামা আপনি যদি কাজ বন্ধ না করেন তবে আপনি যে ব্যবসা তৈরি করতে পারেন তা অসাধারণ। এটা অসাধারণ যে শরীর আপনি তৈরি করতে পারেন যদি আপনি প্রশিক্ষণ বন্ধ না

BDeBooks.Com

করেন। আপনি যদি শেখা বন্ধ না করেন তবে আপনি যে জ্ঞান তৈরি করতে পারেন তা অসাধারণ। আপনি যদি সাহায্য করা বন্ধ না করেন তবে আপনি যে ভাগ্য তৈরি করতে পারেন তা অসাধারণ। আপনি যদি যত্ন নেওয়া বন্ধ না করেন তবে আপনি যে বন্ধুত্ব তৈরি করতে পারেন তা অসাধারণ। ছোট অভ্যাস যোগ করে না। তারা যৌগ এটাই পারমাণবিক অভ্যাসের শক্তি। ক্ষুদ্র পরিবর্তন। উল্লেখযোগ্য ফলাফল।

পরিশিষ্ট

আপনি পরবর্তী কি পড়া উচিত?

বইটি পড়ার জন্য সময় দেওয়ার জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। এটা আপনার সাথে আমার কাজ ভাগ একটি পরিতোষ হয়েছে। আপনি যদি খুঁজছেন

পরবর্তী পড়ার জন্য কিছু, আমাকে একটি পরামর্শ দেওয়ার অনুমতি দিন।

আপনি যদি পারমাণবিক অভ্যাস উপভোগ করেন তবে আপনি আমার অন্যান্য লেখাও পছন্দ করতে পারেন। আমার সাম্প্রতিক নিবন্ধগুলি আমার বিনামূল্যের সাপ্তাহিক নিউজলেটারে পাঠানো হয়। গ্রাহকরা আমার নতুন বই এবং প্রকল্প সম্পর্কে প্রথম শুনেছেন। অবশেষে, আমার নিজের কাজ ছাড়াও, প্রতি বছর আমি বিভিন্ন বিষয়ে অন্যান্য লেখকদের থেকে আমার প্রিয় বইয়ের একটি পড়ার তালিকা পাঠাই।

চার আইন থেকে সামান্য শিক্ষা

এই বইটিতে, আমি মানুষের আচরণের জন্য একটি চার-পদক্ষেপ মডেল চালু করেছি:

cue, craving, response, reward. এই কাঠামো শুধু আমাদের শেখায় না

কিভাবে নতুন অভ্যাস তৈরি করতে হয় কিন্তু মানুষের আচরণ সম্পর্কে কিছু আকর্ষণীয় অন্তর্দৃষ্টি প্রকাশ করে।

সমস্যা পর্যায়	সমাধান পর্ব
১. ক্যু	৩. প্রতিক্রিয়া
২. লালসা	৪. পুরস্কার

এই বিভাগে, আমি কিছু পাঠ (এবং সাধারণ জ্ঞানের কয়েকটি বিট) সংকলন করেছি যা মডেল দ্বারা নিশ্চিত করা হয়েছে। এই উদাহরণগুলির উদ্দেশ্য হলো মানুষের আচরণ বর্ণনা করার সময় এই কাঠামোটি কতটা কার্যকর এবং বিস্তৃত তা স্পষ্ট করা। একবার আপনি মডেলটি বুঝতে পারলে, আপনি সর্বত্র এর উদাহরণ দেখতে পাবেন।

ইচ্ছার আগে সচেতনতা আসে। আপনি যখন একটি সংকেতের অর্থ নির্ধারণ করেন তখন একটি তৃষ্ণা তৈরি হয়। আপনার মস্তিষ্ক আপনার বর্তমান পরিস্থিতি বর্ণনা করার জন্য একটি আবেগ বা অনুভূতি তৈরি করে, এবং এর মানে হলো আপনি একটি

BDeBooks.Com

সুযোগ লক্ষ করার পরেই একটি আকাঙ্ক্ষা ঘটতে পারে।

সুখ হলো ইচ্ছার অনুপস্থিতি। যখন আপনি একটি সংকেত পর্যবেক্ষণ করেন, কিন্তু আপনার অবস্থা পরিবর্তন করতে চান না, আপনি বর্তমান পরিস্থিতিতে সন্তুষ্ট হন। সুখ আনন্দের অর্জন সম্পর্কে নয় (যা আনন্দ বা সন্তুষ্টি), তবে ইচ্ছার অভাব সম্পর্কে। এটি আসে যখন আপনার ভিন্নভাবে অনুভব করার কোনো তাগিদ থাকে না। সুখ হলো সেই অবস্থা যা আপনি প্রবেশ করেন যখন আপনি আর আপনার রাজ্য পরিবর্তন করতে চান না।

যাইহোক, সুখ ক্ষণস্থায়ী কারণ একটি নতুন ইচ্ছা সবসময় আসে। যেমন Caed Budris বলেছেন, "সুখ হলো একজনের মধ্যে স্থান।

ইচ্ছা পূরণ হচ্ছে এবং একটি নতুন ইচ্ছা তৈরি হচ্ছে। একইভাবে, দুর্ভোগ হলো রাষ্ট্রের পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা এবং তা পাওয়ার মধ্যবর্তী স্থান।

এটা আনন্দের ধারণা যা আমরা তাড়া করি। আমরা আমাদের মনে উৎপন্ন আনন্দের চিত্রটি খুঁজি। কর্মের সময়, আমরা জানি না যে, সেই চিত্রটি অর্জন করা কেমন হবে (বা এটি আমাদের সন্তুষ্ট করলেও)। তৃপ্তির অনুভূতি কেবল পরে আসে। অস্ট্রিয়ান নিউরোলজিস্ট ভিক্টর ফ্রাঙ্কল এই কথাটিই বোঝাতে চেয়েছিলেন যখন তিনি বলেছিলেন যে, সুখকে অনুসরণ করা যায় না, এটি অবশ্যই হবে। ইচ্ছা অনুধাবন করা হয়। কর্ম থেকে আনন্দ আসে।

শান্তি তখনই ঘটে যখন আপনি আপনার পর্যবেক্ষণকে সমস্যায় পরিণত করেন না। যেকোনো আচরণের প্রথম ধাপ হলো পর্যবেক্ষণ। আপনি একটি সংকেত, তথ্য একটি বিট, একটি ঘটনা লক্ষ করুন। আপনি যা দেখেন তার উপর যদি আপনি কাজ করতে না চান তবে আপনি শান্তিতে আছেন।

লালসা হলো সবকিছু ঠিক করতে চাওয়া। তৃষ্ণা ছাড়াই পর্যবেক্ষণ হলো উপলব্ধি যে আপনার কিছু ঠিক করার দরকার নেই। আপনার ইচ্ছাগুলি প্রবলভাবে চলছে না। আপনি রাষ্ট্র পরিবর্তন কামনা করবেন না, আপনার মন আপনার সমাধান করার জন্য একটি সমস্যা তৈরি করে না। আপনি কেবল পর্যবেক্ষণ করছেন এবং বিদ্যমান।

একটি যথেষ্ট বড় সঙ্গে কেন আপনি কোনো উপায়ে পরাস্ত করতে পারেন। জার্মান দার্শনিক এবং কবি ফ্রেডরিখ নিটশে বিখ্যাতভাবে লিখেছেন, "যার জন্য বেঁচে থাকার কারণ আছে সে প্রায় যেকোনো উপায় সহ্য করতে পারে।" এই বাক্যাংশটি মানুষের আচরণ সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ সত্যকে আশ্রয় করে। যদি আপনার অনুপ্রেরণা এবং ইচ্ছা যথেষ্ট দুর্দান্ত হয় (অর্থাৎ, আপনি কেন অভিনয় করছেন), আপনি বেশ কঠিন হলেও পদক্ষেপ নেবেন। মহান তৃষ্ণা মহান কর্ম শক্তি দিতে পারে - এমনকি যখন ঘর্ষণ বেশি হয়।

কৌতূহলী হওয়া স্মার্ট হওয়ার চেয়ে ভালো। অনুপ্রাণিত হওয়া এবং কৌতূহলী হওয়া স্মার্ট হওয়ার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এটি কর্মের দিকে পরিচালিত করে। স্মার্ট হওয়া কখনই নিজে থেকে ফলাফল দেবে না কারণ এটি আপনাকে অভিনয় করতে দেয় না। এটি ইচ্ছা, বুদ্ধি নয়, যা আচরণকে প্ররোচিত করে। যেমন নাভালো রবিকান্ত বলেছেন, "যেকোন কিছু করার কৌশল হলো প্রথমে এর জন্য আকাঙ্ক্ষা তৈরি করা।"

আবেগ আচরণকে চালিত করে। প্রতিটি সিদ্ধান্তই কোনো না কোনো স্তরে মানসিক সিদ্ধান্ত। পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য আপনার যৌক্তিক কারণ যাই হোক না কেন, আপনি কেবল আবেগের কারণে সেগুলিতে কাজ করতে বাধ্য হন। প্রকৃতপক্ষে, মস্তিষ্কের সংবেদনশীল কেন্দ্রগুলিতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিরা পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য

BDeBooks.Com

অনেকগুলি কারণ তালিকাভুক্ত করতে পারেন তবে, এখনও কাজ করবেন না কারণ তারা তা করেন না

তাদের চালনা করার জন্য আবেগ আছে। এই কারণেই প্রতিক্রিয়ার আগে ক্ষুধা আসে। অনুভূতি প্রথমে আসে, তারপর আচরণ।

আবেগপ্রবণ হওয়ার পরেই কেবল যুক্তিবাদী এবং যৌক্তিক হতে পারি। মস্তিষ্কের প্রাথমিক মোড অনুভব করা; সেকেন্ডারি মোড চিন্তা করা হয়. আমাদের প্রথম প্রতিক্রিয়া - মস্তিষ্কের দ্রুত, অচেতন অংশ - অনুভূতি এবং প্রত্যাশার জন্য অপ্টিমাইজ করা হয়। আমাদের দ্বিতীয় প্রতিক্রিয়া - মস্তিষ্কের ধীর, সচেতন অংশ - সেই অংশ যা "চিন্তা" করে।

মনোবিজ্ঞানীরা এটিকে সিস্টেম ১ (অনুভূতি এবং দ্রুত বিচার) বনাম সিস্টেম ২ (যুক্তিমূলক বিশ্লেষণ) হিসেবে উল্লেখ করেন। অনুভূতি প্রথমে আসে (সিস্টেম ১); যৌক্তিকতা শুধুমাত্র পরে হস্তক্ষেপ করে (সিস্টেম ২)। যখন দুটি সারিবদ্ধ থাকে তখন এটি দুর্দান্ত কাজ করে, কিন্তু যখন তারা না থাকে তখন এটি অযৌক্তিক এবং মানসিক চিন্তাভাবনার পরিণতি পায়।

আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার আবেগ অনুসরণ করে। আমাদের চিন্তাভাবনা এবং কাজগুলি আমরা যা আকর্ষণীয় মনে করি তার মধ্যে নিহিত, যা যৌক্তিক তা অপরিহার্য নয়। দুই ব্যক্তি একই তথ্যের সেট লক্ষ করতে পারে এবং খুব ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে কারণ তারা তাদের অনন্য আবেগপূর্ণ ফিল্টারের মাধ্যমে সেই ঘটনাগুলি চালায়। এটি একটি কারণ আবেগের প্রতি আবেদন করা সাধারণত যুক্তির প্রতি আবেদন করার চেয়ে বেশি শক্তিশালী। যদি একটি বিষয় কাউকে আবেগপ্রবণ করে, তবে তারা খুব কমই ডেটাতে আগ্রহী হবে। এই কারণেই আবেগ বুদ্ধিমানের সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য এমন হুমকি হতে পারে।

অন্য উপায়ে বলুন: বেশিরভাগ লোক বিশ্বাস করে যে, যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়াটিই তাদের উপকার করে: যেটি তাদের আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে। একটি আরও নিরপেক্ষ মানসিক অবস্থান থেকে একটি পরিস্থিতির কাছে যেতে আপনাকে আবেগের পরিবর্তে ডেটার উপর আপনার প্রতিক্রিয়া ভিত্তি করতে দেয়।

দুর্ভোগ অগ্রগতি চালনা করে। সমস্ত দুঃখকষ্টের উৎস হলো রাষ্ট্রের পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা। এটি সমস্ত অগ্রগতির উৎসও। আপনার রাষ্ট্র পরিবর্তন করার ইচ্ছা আপনাকে পদক্ষেপ নিতে শক্তি দেয়। এটি আরও বেশি চাচ্ছে যা মানবতাকে উন্নতি, নতুন প্রযুক্তি বিকাশ এবং উচ্চ স্তরে পৌছানোর জন্য ঠেলে দেয়। লোভের সাথে, আমরা অসন্তুষ্ট কিন্তু চালিত। তৃষ্ণা ছাড়া, আমরা সন্তুষ্ট কিন্তু উচ্চাকাঙ্ক্ষার অভাব নেই।

আপনার ক্রিয়াগুলিই প্রকাশ করে যে, আপনি কতটা খারাপভাবে কিছু চান। আপনি যদি বলতে থাকেন যে কোনো কিছুকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয় কিন্তু আপনি কখনোই এটিতে কাজ না করেন, তাহলে আপনি সত্যিই এটি চান না। নিজের সাথে সৎ কথোপকথন করার সময় এসেছে। আপনার কর্ম আপনার প্রকৃত প্রেরণা প্রকাশ।

কুরবানির অপর দিকে সওয়াব। প্রতিক্রিয়া (শক্তির বলিদান) সর্বদা পুরস্কারের (সম্পদ সংগ্রহের) আগে থাকে। "রানার উচ্চ" শুধুমাত্র হার্ড রান পরে আসে। শক্তি ব্যয় করার পরেই পুরস্কার আসে।

আত্ম-নিয়ন্ত্রণ কঠিন কারণ এটি সন্তোষজনক নয়। একটি পুরস্কার হলো একটি ফলাফল যা আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে। এটি আত্ম-নিয়ন্ত্রণকে অকার্যকর করে তোলে কারণ আমাদের আকাঙ্ক্ষাকে বাধা দেওয়া সাধারণত সেগুলি সমাধান করে না।

BDeBooks.Com

প্রলোভন প্রতিরোধ করা আপনার লোভ মেটায় না; শুধু এটা উপেক্ষা, এটি লোভ পাস করার জন্য স্থান তৈরি করে। আত্ম-নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনাকে একটি ইচ্ছাকে সন্তুষ্ট করার পরিবর্তে ছেড়ে দিতে হবে।

আমাদের প্রত্যাশা আমাদের সন্তুষ্টি নির্ধারণ। আমাদের আকাঙ্ক্ষা এবং আমাদের পুরস্কারের মধ্যে ব্যবধান নির্ধারণ করে যে, পদক্ষেপ নেওয়ার পরে আমরা কতটা সন্তুষ্ট বোধ করি। যদি প্রত্যাশা এবং ফলাফলের মধ্যে অমিল ইতিবাচক হয় (আশ্চর্য এবং আনন্দ), তাহলে আমরা ভবিষ্যতে একটি আচরণ পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি। যদি অমিলটি নেতিবাচক হয় (হতাশা এবং হতাশা), তবে আমরা তা করার সম্ভাবনা কম।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি ৮১০ পেতে এবং ৮১০০ পাওয়ার আশা করেন, তাহলে আপনি দারুণ অনুভব করেন। আপনি যদি ৮১০০ পেতে এবং ৮১০ পাওয়ার আশা করেন, আপনি হতাশ বোধ করেন। আপনার প্রত্যাশা আপনার সন্তুষ্টি পরিবর্তন. উচ্চ প্রত্যাশার পূর্বে একটি গড় অভিজ্ঞতা একটি হতাশা। কম প্রত্যাশার পূর্বে একটি গড় অভিজ্ঞতা একটি আনন্দদায়ক। যখন পছন্দ এবং চাওয়া প্রায় একই হয়, আপনি সন্তুষ্ট বোধ করেন।

সন্তুষ্টি = ভালো লাগা + চাওয়া

সেনেকার বিখ্যাত উক্তিটির পেছনে এটাই প্রজ্ঞা, "দরিদ্র হওয়া মানে খুব কম থাকা নয়, এটি আরও বেশি চাওয়া।" আপনি যদি আপনার পছন্দকে ছাড়িয়ে যেতে চান তবে আপনি সর্বদা অসন্তুষ্ট হবেন। আপনি স্থায়ীভাবে সমাধানের চেয়ে সমস্যার উপর বেশি ওজন নিচ্ছেন।

সুখ আপেক্ষিক। আমি যখন প্রথম আমার লেখা প্রকাশ্যে শেয়ার করতে শুরু করি তখন এক হাজার সাবস্ক্রাইবার পেতে আমার তিন মাস লেগেছিল। যখন আমি সেই মাইলফলকটি আঘাত করি, তখন আমি আমার বাবা-মা এবং আমার বান্ধবীকে বলেছিলাম। আমরা উৎযাপন করেছিলাম, আমি উত্তেজিত এবং অনুপ্রাণিত বোধ করেছিলাম কয়েক বছর পরে, আমি বুঝতে পারি যে প্রতিদিন এক হাজার লোক সাইন আপ করছে। তারপরও কাউকে বলার কথা ভাবিনি। এটা স্বাভাবিক অনুভূতি. আমি আগের চেয়ে নব্বই গুণ দ্রুত ফলাফল পাচ্ছিলাম কিন্তু তাতে সামান্য আনন্দ অনুভব করছিলাম। কয়েক দিন পরেই আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে এটি কতটা অযৌক্তিক ছিল যে, আমি এমন কিছু উদযাপন করছি না যা কয়েক বছর আগে একটি পাইপ স্বপ্নের মতো মনে হতো।

ব্যর্থতার যন্ত্রণা প্রত্যাশার উচ্চতার সাথে সম্পর্কযুক্ত। যখন আকাঙ্ক্ষা বেশি হয়, ফলাফল পছন্দ না করাটা কষ্ট পায়। আপনি যা চান তা অর্জন করতে ব্যর্থ হওয়া এমন কিছু অর্জন করতে ব্যর্থ হওয়ার চেয়ে বেশি কষ্ট দেয় যা আপনি প্রথমে খুব বেশি ভাবেননি। এই কারণেই লোকেরা বলে, "আমি আমার আশা পেতে চাই না।"

আচরণের আগে এবং পরে উভয় অনুভূতি আসে। অভিনয় করার আগে, একটি অনুভূতি আছে যা আপনাকে অভিনয় করতে অনুপ্রাণিত করে- তৃষ্ণা। অভিনয় করার পরে, একটি অনুভূতি আছে যা আপনাকে ভবিষ্যতে ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে শেখায় - পুরস্কার।

ক্রিউ > তৃষ্ণা (অনুভূতি) > প্রতিক্রিয়া > পুরস্কার (অনুভূতি)

BDeBooks.Com

আমরা কীভাবে অনুভব করি তা আমরা কীভাবে কাজ করি তা প্রভাবিত করে এবং আমরা কীভাবে কাজ করি তা আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে।

ইচ্ছা সূচনা করে। আনন্দ টিকে থাকে। চাওয়া এবং ভালো লাগা দুইটি আচরণের চালক। যদি এটি পছন্দসই না হয় তবে আপনার এটি করার কোনো কারণ নেই। আকাঙ্ক্ষা এবং আকাঙ্ক্ষা একটি আচরণের সূচনা করে। কিন্তু যদি এটি উপভোগ্য না হয়, তাহলে আপনার এটি পুনরাবৃত্তি করার কোন কারণ নেই। পরিতোষ এবং সন্তুষ্টি যা একটি আচরণ বজায় রাখে। অনুপ্রাণিত বোধ আপনাকে অভিনয় করতে দেয়। সফল বোধ আপনাকে পুনরাবৃত্তি করতে পায়।

আশা অভিজ্ঞতার সাথে হ্রাস পায় এবং গ্রহণযোগ্যতার দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। প্রথমবার যখন একটি সুযোগ আসে, আশা করা যায় কি হতে পারে। আপনার প্রত্যাশা (তৃষ্ণা) শুধুমাত্র প্রতিশ্রুতির উপর ভিত্তি করে। দ্বিতীয়বার চারপাশে, আপনার প্রত্যাশা বাস্তবে ভিত্তি করে। আপনি প্রক্রিয়াটি কীভাবে কাজ করে তা বুঝতে শুরু করেন এবং আপনার আশা ধীরে ধীরে আরও সঠিক ভবিষ্যদ্বাণী এবং সম্ভাব্য ফলাফলের গ্রহণযোগ্যতার জন্য ব্যবসা করা হয়।

এটি একটি কারণ কেন আমরা ক্রমাগত সর্বশেষ সমৃদ্ধ-দ্রুত বা ওজন-হ্রাস প্রকল্পের জন্য উপলব্ধি করি। নতুন পরিকল্পনা আশা দেয় কারণ আমাদের প্রত্যাশা পূরণ করার মতো কোনো অভিজ্ঞতা আমাদের নেই। নতুন কৌশলগুলি পুরানোগুলির চেয়ে বেশি আকর্ষণীয় বলে মনে হয়। কারণ তাদের সীমাহীন আশা থাকতে পারে। অ্যারিস্টটল যেমন উল্লেখ করেছেন, "যৌবন সহজেই প্রতারিত হয় কারণ এটি দ্রুত আশা করে।" সম্ভবত এটিকে সংশোধন করা যেতে পারে "যৌবন সহজেই প্রতারিত হয় কারণ এটি শুধুমাত্র আশা করে।" প্রত্যাশার মূলে কোনো অভিজ্ঞতা নেই। শুরুতে, আশাই আপনার কাছে।

ব্যবসায় এই ধারণাগুলি কীভাবে প্রয়োগ করবেন

বছর ধরে, আমি ফরচুন ৫০০ কোম্পানি এবং ক্রমবর্ধমান স্টার্ট- আপগুলিতে কথা বলেছি কীভাবে চালানোর জন্য ছোট অভ্যাসের বিজ্ঞান প্রয়োগ করা যায়। আরও কার্যকর ব্যবসা এবং আরও ভালো পণ্য তৈরি করুন। আমি একটি ছোট বোনাস অধ্যায়ে অনেক ব্যবহারিক কৌশল সংকলন করেছি। আমি মনে করি আপনি এটিকে পারমাণবিক অভ্যাস -এ উল্লিখিত প্রধান ধারণাগুলির সাথে একটি অবিশ্বাস্যভাবে দরকারী সংযোজন বলে মনে করবেন।

এই ধারণাগুলি কীভাবে অভিভাবকত্বে প্রয়োগ করবেন :

পাঠকদের কাছ থেকে আমি সবচেয়ে সাধারণ যে প্রশ্নগুলি শুনি তার মধ্যে এক হলো এই লাইন্ বরাবর কিছু, "কিভাবে আমি আমার বাচ্চাদের এটি করতে পারি জিনিসপত্র?" পারমাণবিক অভ্যাসের ধারণাগুলি মানুষের সমস্ত আচরণে ব্যাপকভাবে প্রয়োগ করার উদ্দেশ্যে (কিশোরেরাও মানুষ,) যার অর্থ আপনার মূল পাঠ্যটিতে প্রচুর দরকারী কৌশল পাওয়া উচিত। যে বলে, অভিভাবকত্ব তার নিজস্ব চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হয়। একটি বোনাস অধ্যায় হিসেবে, আমি এই ধারণাগুলিকে বিশেষভাবে অভিভাবকত্বের ক্ষেত্রে কীভাবে প্রয়োগ করতে হয় সে সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত গাইড রেখেছি।

BDeBooks.Com

স্বীকৃতি

এই বইটি তৈরি করার সময় আমি অন্যদের উপর খুব বেশি নির্ভর করেছি। অন্য কারও আগে, আমি অবশ্যই আমার স্ত্রী ক্রিস্টিকে ধন্যবাদ জানাতে হবে, যিনি ছিলেন এই প্রক্রিয়া জুড়ে অপরিহার্য। তিনি একটি বই লেখার ক্ষেত্রে একজন ব্যক্তি যে ভূমিকা পালন করতে পারেন তা পালন করেছেন: পত্নী, বন্ধু, ভক্ত, সমালোচক, সম্পাদক, গবেষক, থেরাপিস্ট। তাকে ছাড়া এই বইটি একই হবে না বললে অত্যুক্তি হবে না। এটা একেবারে বিদ্যমান নাও হতে পারে, আমাদের জীবনের সবকিছুর মতো, আমরা এটি একসাথে করেছি।

দ্বিতীয়ত, আমি আমার পরিবারের কাছে কৃতজ্ঞ, শুধুমাত্র এই বইটিতে তাদের সমর্থন এবং উৎসাহের জন্যই নয়, আমি যে প্রকল্পেই কাজ করছি না কেন আমার প্রতি বিশ্বাস রাখার জন্যও। আমি আমার বাবা-মা, দাদা-দাদি এবং ভাইবোনদের কাছ থেকে অনেক বছর ধরে সমর্থন পেয়ে উপকৃত হয়েছি। বিশেষ করে, আমি চাই আমার মা এবং বাবা জানুক যে আমি তাদের ভালোবাসি। আপনার বাবা-মা আপনার সবচেয়ে বড় ভক্ত যে এটা জানা একটি বিশেষ অনুভূতি।

তৃতীয়ত, আমার সহকারী লিন্ডসে নকলসের কাছে। এই মুহূর্তে, তার কাজ বর্ণনাকে অস্বীকার করে কারণ তাকে একটি ছোট ব্যবসার জন্য কল্পনা করতে পারে এমন প্রায় সবকিছু করতে বলা হয়েছে। সৌভাগ্যক্রমে, তার দক্ষতা এবং প্রতিভা আমার সন্দেহজনক ব্যবস্থাপনা শৈলীর চেয়ে বেশি শক্তিশালী। এই বইয়ের কিছু বিভাগ যতটা তার ততটাই আমার। আমি তার সাহায্যের জন্য গভীরভাবে কৃতজ্ঞ।

বইটির বিষয়বস্তু এবং লেখার জন্য, আমার কাছে ধন্যবাদ জানাতে অনেক লোকের তালিকা রয়েছে। শুরু করার জন্য, কিছু লোক আছে যাদের কাছ থেকে আমি এত কিছু শিখেছি যে তাদের নাম উল্লেখ না করা অপরাধ হবে। Leo Babauta, Charles Duhigg, Nir Eyal, এবং BJ Fogg প্রত্যেকেই অর্থপূর্ণ উপায়ে অভ্যাস সম্পর্কে আমার চিন্তাভাবনাকে প্রভাবিত করেছে। তাদের কাজ এবং ধারণা এই লেখা জুড়ে ছিটিয়ে পাওয়া যাবে, আপনি যদি এই বইটি উপভোগ করেন তবে আমি আপনাকে তাদের লেখা পড়তে উৎসাহিত করব।

লেখার বিভিন্ন পর্যায়ে আমি অনেক সূক্ষ্ম সম্পাদকের নির্দেশনা থেকে উপকৃত হয়েছি। পিটার গুজারডিকে ধন্যবাদ আমাকে লেখার প্রক্রিয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য এবং যখন আমার সত্যিই এটির প্রয়োজন হয়েছিল তখন প্যান্টে একটি লাথি দেওয়ার জন্য। আমি ব্লেক অ্যাটউড এবং রবিন ডেলাবোর কাছে ঋণী আমার কুৎসিত এবং অপ্রস্তুতভাবে দীর্ঘ প্রথম ড্রাফটগুলিকে আঁটসাঁটে রূপান্তরিত করার জন্য, পাঠযোগ্য পাণ্ডুলিপি। এবং আমি অ্যান বার্নগ্রোভারের কাছে কৃতজ্ঞ তার আমার লেখায় সামান্য ক্লাস এবং কাব্যিক শৈলী যোগ করার ক্ষমতার জন্য।

আমি অনেক লোককে ধন্যবাদ জানাতে চাই যারা পাণ্ডুলিপির প্রাথমিক সংস্করণগুলি পড়েছেন, যার মধ্যে ব্রুস অ্যামোন্স, ডার্সি অ্যানসেল, টিম ব্যালার্ড, বিশাল ভরদ্বাজ, শার্লট ব্ল্যাঙ্ক, জেরোম বার্ট, সিম ক্যাম্পবেল, আল কার্লোস, নিকি কেস, জুলি চ্যাং, জেসন কালন্স সহ, ডেব্রা ক্রয়, রজার ডুলি, টিয়াগো ফোর্ট, ম্যাট গার্টল্যান্ড, অ্যান্ড্রু গিয়ার, র‍্যান্ডি গিফেন, জন গিগান্টি, অ্যাডাম গিলবার্ট, স্টেফান গুয়েনেট, বইটি আপনার প্রতিক্রিয়া থেকে ব্যাপকভাবে উপকৃত হয়েছে।

BDeBooks.Com