স্কিপ ইট

হাজারো কম্পিটিশনের ভিড়ে
সেরা হবার গল্প

জয়িতা ব্যানার্জী

তাম্রলিপি

স্কিপ ইট
জয়িতা ব্যানার্জী

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০২৩

তাম্রলিপি : ৭২৬

প্রকাশক
এ কে এম তারিকুল ইসলাম রনি
তাম্রলিপি
৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

প্রচ্ছদ
জয়িতা ব্যানার্জী

বর্ণ বিন্যাস
তাম্রলিপি কম্পিউটার

মুদ্রণ
হাওলাদার প্রেস
কেরানীপাড়া, মাতুয়াইল, ঢাকা-১২০৫

মূল্য : ৪০০.০০

Skip It
By : Joyeta Banerjee
First Published : February 2023 by A K M Tariqul Islam Roni
Tamralipi, 38/4 Banglabazar, Dhaka-1100

Price : 400.00 $12

ISBN : 978-984-97605-6-6

উৎসর্গ

আমাদের বাসায় সবার প্রিয় রিয়ান যাকে বেবিন বলি। রিয়ান আবার অন্য বাচ্চাদের মতো না। যখন থেকে কথা বলা শুরু করেছে তখন থেকেই পড়ালেখা ভালোবাসে। আমি অবাক, কারণ আমাদের বাসায় এমন কোনো মেধাবী মানুষ নেই যে ওকে এগুলো শেখাবে। অনেক দিন ধরে ওর কথা ভাবতে ভাবতেই এই বই লেখার আইডিয়াটা চলে এল। তাই এই বইটি বেবিন তোর জন্য তোর পিপিনের উপহার।

খুব বেশি সময় নেই হাতে, যেকোনো ভাবে জীবনের চাকা সফলতার দিকে ঘুড়িয়ে নিতে হবে। কিন্তু আলাদিনের চেরাগের মতো এখন কিছু হয় না। মিনার কার্টুনের দৈত্য এখন আর আমাদের তিনটি ইচ্ছে পূরণ করে না। তাহলে? সফলতা পেতে হলে আর সেরা হতে হলে করতে হবে কী?

উফু! জীবনে এত সমস্যা যে আগে এগুলো সমাধান করব? নাকি আপনার কথা শুনব? যদি এমন হতো একটা বাটন থাকত, ক্লিক করতাম আর সব ঝামেলা স্কিপ হয়ে যেত?

স্কিপ

এই বাটনে ক্লিক করলে হবে না, আরো অনেক কিছু আছে যা আমাদের ধাপে ধাপে স্কিপ করতে হবে। এই বইয়ে আমরা সেই সকল ঝামেলার সমাধান দিয়ে আপনাকে সেরাদের মধ্যে একজন করে তোলার চেষ্টা করবো।

আমার পড়ার টেবিলে এখন তিনটি কম্পিউটার আমার দিকে তাকিয়ে আছে। পাশের ঘরে মা কার সাথে ফোনে কথা বলছে আমার বিয়ের ব্যাপারে। এদিকে আমি কম্পিউটারের সামনে বসে পড়ালেখা করছি। সামনে আমার আবার আই এল টি এস পরীক্ষা। যেভাবেই হোক আমাকে ভালো স্কোর করতে হবে।

আমার অনেক স্বপ্ন। আমার কাছে মনে হয় বাংলাদেশে প্রত্যেক ছেলেমেয়ের মনে প্রানে এই চাওয়া যেকোনো ভাবে দেশ ছেড়ে পালাতে হবে।

একটি মজার ব্যাপার হল আমাদের দেশের বাহিরে গিয়ে একটি পরিষ্কারকর্মী হয়ে কাজ করতেও সমস্যা নেই। আমাদের শুধু মুক্তি চাই।

আমার কাছে অনেক থিউরি আছে। কিন্তু কাজে লাগিয়ে দেখা হয়নি কখনও। সবাই সবকিছুতে বলে

– কী হবে ভেবে, স্কিপ করে নিজের কাজে ফোকাস কর।

বিশ্বাস করেন জীবনে অনেক কিছু চেষ্টা করেছি, কিন্তু জীবন বেচারা এত ঘাড়ত্যারামি করে বলে শেষ করা যাবে না। যখন সময় পাই বাতিঘরে যাই।

গিয়ে দেখি কোনো বই আছে কিনা হয়তো আমার জীবনের সমস্যার সমাধান দিতে পারে।

বাঙালি মানুষদের জন্য কে লিখে বই? কোথায় জানি পড়েছিলাম জীবন নাকি একটি রেইস। এই রেইসে আপনি যদি পিছনে থাকেন তবে নাকি আপনার জন্য ভালো না। কিন্তু আপনি কীভাবে বুঝবেন রেইসের সামনে যদি বাঘ দাঁড়িয়ে থাকে এবং আপনি আগে গিয়ে বাঘের খাবার হয়ে গেলেন, তাহলে?

আমার মনে হয় সেরাদের রেইস হোক আর বাঘের রেইস হোক, আপনাকে জানতে হবে কোথায় আপনার আগে যেতে হবে, কোথায় আপনার কী স্কিপ করতে হবে।

সেরা হওয়া এত সহজ না আবার কঠিন কিছুও না। মোটিভেশনের বই পড়ে আজকে মোটিভেটেড হবেন তারপর কালকে আবার আপনাকে দিয়ে কিছু হবে না ভেবে বিছানায় শুয়ে ফ্যান দেখবেন এমনটা হলে চলবে না।

ভেবে নিন আমরা একটি বাস জার্নিতে যাচ্ছি কোথাও। যেতে যেতে আমি আপনাকে একটি একটি করে মজার কিছু শেখাব যেগুলো স্কিপ করলে আপনাকে মানুষের সাথে রেইসে নামতে হবে না। আপনি আগে থেকেই সেরাদের মাঝে থাকবেন।

অনেক কথা বলে ফেললাম। আজকে স্কিপ করি এবং আসল কথায় ফিরি চলুন।

সূচিপত্র

০১ আর কত আফসোস করব? ১০

০২ সুপারপাওয়ার ১৪

০৩ ঘর গোছানো, মন গোছানো ১৮

০৪ নিজের জন্য জায়গা তৈরি করা ১৯

০৫ প্রতিদিনের কাজ গুছিয়ে নেয়া ২১

০৬ Three Pillars of Focus ২৪

০৭ Morning Magic ২৭

০৮ Being Extraordinary ২৯

০৯ ক্যারিয়ার নিয়ে প্রচুর প্যারা ৩৪

১০ ৯০ মিনিট হবে কী আপনার? ৩৮

১১ ইচ্ছে থাকলে উপায় হয় ৩৯

১২ ৪/৮ রুল ৪১

১৩ কথা বলতেও শেখা দরকার কি? ৪৭

১৪ ফোকাস করে কীভাবে? ৫১

১৫ SKS- থিউরি ৫৫

১৬ The Pomodoro Technique ৫৬

১৭ এক ঢিলে দুই হাঁস ৫৮

১৮ Children's Play ৬১

১৯ Excercise to know people ৬২

২০ Pump Well ৬৮

২১ টুপ করে পরামর্শের ঝড় ৭২

২২ প্যাশনে প্যারা ৭৩

২৩ গোড়ায় গলদ ৭৮

২৪ বোকার সমুদ্রে বাস করা ৮৫

২৫ পরিচিতি সমাচার ৮৭

২৬ সিভি আছে কি? ৯০

২৭ সোস্যাল মিডিয়া কেমন? ৯২

২৮ দেশে বসে বিদেশে চাকরি? ৯৩

২৯ না বলতে শিখতে হবে ৯৫

৩০ জীবনের ডট মিলাই ৯৬

৩১ Corporate Ninja ১০০

৩২ Basics of Productivity ১০৩

৩৩ লোকের প্রোডাক্টিভ কথাবার্তা ১০৬

৩৪ মাথা ব্যথা? বেশি মোবাইল চাপলে যা হয় ১০৮

আর কত আফসোস করব?

এখন আপনি যদি ফেসবুক বা যেকোনো সোস্যাল মিডিয়া ব্যবহার করেন দেখবেন একদল মানুষ ফেসবুকে কনটেন্ট বানাচ্ছে। আরেক দল মানুষ প্রতিদিন সেগুলো দেখছে। হতে পারে আপনি মনে মনে তাদেরকে অনেক অপছন্দ করেন তারপরও অনেক মানুষ তাদের ভিডিও দেখে তাই না?

তাও আপনি কী এগুলো বলেন.....

এত ভিউস কীভাবে আসে?

এত টাইম কোথায় পায়?

আমি অনেক ঝামেলায় থাকি

এই মানুষদের মধ্যে অনেকেই আছে অনেক বুদ্ধিমান আবার অনেকেই আছে ফ্যানবয় টাইপের, আবার এমনও আছে যারা কনটেন্ট দেখে আর আহারে! আহারে! করে বেড়ায়। কেন? এখন যে সোস্যাল মিডিয়া থেকে আয় করা যায় এইটা সবাই জানে।

আপনি যদি আমাকে বলেন আপনি ভিডিও দেখেন কিন্তু ভিউ দেখে চিন্তা করেননি যে এই ভিডিও দেখে কত আয় করেছে তবে হয়তো আপনি অনেক ভালো মনের মানুষ এবং আপনার জীবনে এইগুলো ফ্যাক্ট না। কিন্তু আমি জানি অনেকেই ভাবে এইটা।

আমার মা প্রতিদিন হাজারো ভিডিও দেখে আর বলে বাসায় বসে আয় করে দেখো কত টাকা। কিন্তু দেখেন আমি কিন্তু ২০১৬ সাল থেকে বাসায় বসেই আয় করছি। আমিও কিন্তু ভিডিও বানাই।

তাহলে?

অন্যের কাছ থেকে দেখাটা আমাদের মনে এত দাগ কাটে কেন? আমি প্রতিদিন শুয়ে শুয়ে ফ্যান দেখছি আর মোবাইলে পালা করে করে চার্জ দিয়ে ভিডিও দেখছি, রিলস দেখছি। আমার কি কখনো মাথায় এসেছে যে আমিও এমন কিছু করতে পারি?

আজকে আপনি রাস্তায় যাওয়ার সময় এক খ্যাতনামা মানুষকে দেখে একটা ছবি তুলে এনে পোস্ট দিয়ে সুখে আছেন। কিন্তু সেই মানুষটাও কিন্তু একসময় আপনার মতো শুয়ে শুয়ে ফ্যান দেখতে দেখতে একদিন হয়ত ভেবেই বসল আমি এইটা করব। তারপর প্রচুর পরিশ্রম এবং দিনশেষে আজকে সে এইখানে।

এখন এই ধরনের ভাবনা কী করবেন?

স্কিপ করি

ভাবতে থাকি

আমার ছোটবেলায় অনেক কিছু ভালো লাগত। কিন্তু হয়তো আমি তা জীবনে করতে পারিনি। আমারো অনেক সময় আফসোস হয়। কিন্তু আমি যা করছি তা বন্ধ রেখে আফসোস করতে বসলে আমার দিন পার হয়ে যাবে। তাই আমি আপনার জায়গায় থাকলে স্কিপ বাটনে ক্লিক করতাম আমার অনেকদিন ধরেই ইচ্ছা দেশের বাইরে যাব। কিন্তু কোনো না কোনো কিছুতে আমার হচ্ছেই না। তাও কিন্তু আমি হাল ছাড়িনি। আমি আফসোস করাকে স্কিপ করেছি।

আমাকে অনেক মেয়ে প্রতিদিন মেসেজ দিয়ে বলে ঘরে বসে কিছু করতে চায়। এত পড়ালেখা করেও অনেকেই আছে যারা ঘরে বসে আছে। আমাদের জীবনে ২০ বছর পার করে আসার পরেও এই কথাটা একবার হলেও মনে হয় আমরা হয়তো এই ঘটে যাওয়া ব্যাপারগুলোকে আরো ভালোভাবে সমাধান করতে পারতাম।

কিন্তু দেখেন আপনার জীবনে যতো সামনে যাবেন, নতুন নতুন কিছু শিখবেন, নতুনভাবে বাঁচতে শিখবেন। কিন্তু ঘড়ির কাটা ঘুরিয়ে পিছনে যেতে পারবেন না। তাই ভেবে নিবেন সামনে আরো সুন্দর করে বাঁচা যাবে হয়তো। কেউ লাখ টাকা আয় করে, কেউ কয়েকশ কোটি টাকা। আপনি আফসোস আর আহারে করে কোনোটাই পাবেন না।

নিজের জন্য খারাপ লাগা না জমিয়ে আফসোসকে স্কিপ করতে হবে। করেছেন? আচ্ছা! ভাবেন করবেন।

এখন আমরা ফ্রেশ একটা স্ট্রার্ট করতে পারব। তার আগে আপনার সম্পর্কে একটু জেনে নেই।

এখন জীবনে সবচেয়ে কেমন সময় যাচ্ছে?

খারাপ | ভালো

বাসায় সবাই অনেক প্রেশার দেয়?

দেয় | না

কাজ, পড়াশোনা গুছিয়ে নিতে সমস্যা হয়?

হ্যাঁ | না

সবাই তাড়াতাড়ি সমস্যা স্কিপ করে কাজে মন দিতে বলে?

হ্যাঁ | না

নিজের সমস্যার সমাধান নিজে খুঁজে বার করতে হয়?

হ্যাঁ | না

খুব কম ছেলেমেয়ে জীবনে সমস্যায় পড়লে সাহায্য পায়। অনেক সময় নিজেদের সমস্যা নিজেদেরকে সমাধান করতে হয়। দিনশেষে সবাইকে সুপারপাওয়ার নিজেই তৈরি করতে হয়। বুঝতে পারেন নি? পরের পার্টে এই ব্যাপার নিয়ে একটু আলোচনা করি চলুন।

সুপারপাওয়ার

আমি ছোটবেলা থেকেই যখন কিছু শিখেছি ভেবেছি কীভাবে এইটা শিখে আমি আয় করতে পারব। একদম একটা মধ্যবিত্ত পরিবারের ছেলেমেয়ের মতো ভাবনা। আমরা যখন কিছু শিখতে যাই আমাদের প্রয়োজন থেকে শিখি।

আমার ফলোয়ার সংখ্যা ছিল তখন ১৬ হাজারের মতো। আমার একটা ইন্টারভিউ মিলিয়ন মানুষের কাছে পৌঁছে যায়। সবাই আমাকে একটা প্রশ্ন করে যে আমি কিভাবে ঘরে বসে আয় করবো? কিন্তু আমি তাদেরকে কিভাবে বলবো যে যদি এত সহজ হতো তাহলে আমার কেন ১-২ বছর লেগেছে? আপনার কাছে কি এতটুকু সময় আছে? যদি না থাকে তাহলে আপনার কি কোনো সুপারপাওয়ার আছে?

আপনি কি উড়তে পারেন?

হ্যাঁ | না

না, হয়তো অদৃশ্য হতে পারেন

হ্যাঁ | না

যেকোনো সমস্যা সমাধান করতে পারেন

হ্যাঁ | না

এই রকম কিছুই পারেন না?
একজন সাধারন মানুষ?
কোনো সুপার হিরো/হিরোইন না?

যদি তাও না থাকে তাহলে কীভাবে পারবেন বলেন? ধরুন, আপনার চারপাশে একটা বিশাল বৃত্ত আছে। আপনার আশেপাশের মানুষেরও একি রকম বৃত্ত থাকে। কিন্তু সেই গণ্ডি পেরিয়ে সে হয়তো কিছু করতে পারে জীবনে, আর অন্যদিকে আপনার জন্য হয়তো একটু কঠিন হয়ে যেতে পারে।

আমার মা-বাবা চায় আমি বিয়ে করে ফেলি, আমার মা-বাবা আজকে থেকে নয় ৪ বছর আগে থেকেই চায় আমি বিয়ে করে ফেলি। এই চার বছরে এমন দিন নেই যে আমার মা আমাকে বলেনি যে বিয়ে কর।

এমনকি ছেলে এনেও দেখিয়েছে। কিন্তু আমার জন্য অনেক কঠিন ছিল, কারণ আমি যদি সেই সময়ে বিয়ে করে ফেলতাম তাহলে হয়তো এখন এতদূর আসতাম না। আসতে পারতাম না একেবারে।

কথাটা বলার পিছনে খুব বড় একটা কারণ আছে। কারণটি হচ্ছে আমিও কিন্তু একটা নরমাল মেয়ে। আমারো কিন্তু সেই একি রকম প্যারার মধ্য দিয়ে যেতে হয় যা আপনাকেও হয়তো যেতে হতে পারে। তাহলে একটা ম্যাথ করাই আপনাদের চলেন।

আপনার জীবনে নানা রকম সমস্যা

X আপনার না এগিয়ে যাওয়ার ইচ্ছা

= জিরো আউটপুট

আমার জীবনে নানা রকম সমস্যা

X আমার বিয়ের প্রেশার

কাজের প্রেশার, সমাজের প্রেশার

আমার টিকে থাকার ইচ্ছে

= আমার স্বপ্নপূরণ

আপনাকে এই সুপারপাওয়ার বিল্ড করতে হবে যেখানে আপনার জীবনে সমস্যা যাতে আপনাকে ধরে না রাখে। আপনি ভাবছেন, আপু খালি লেকচার দেয়, কিছু রিয়েল সাজেশন দেন। আমাদের সুপার পাওয়ার না থাকলেও, ভালো অভ্যাস থাকতে পারে তাই না? এখন বলুন তো কী কী ভালো অভ্যাস আপনি তৈরি করতে পারেন?

জানেন, আমার আগের বইটি যখন বার হয় তখন মানুষ আমাকে একটা প্রশ্ন করত।

আপু, আপনার মতো কীভাবে হতে পারি? আপনার মতো এত কিছু একসাথে কীভাবে ম্যানেজ করতে পারি?