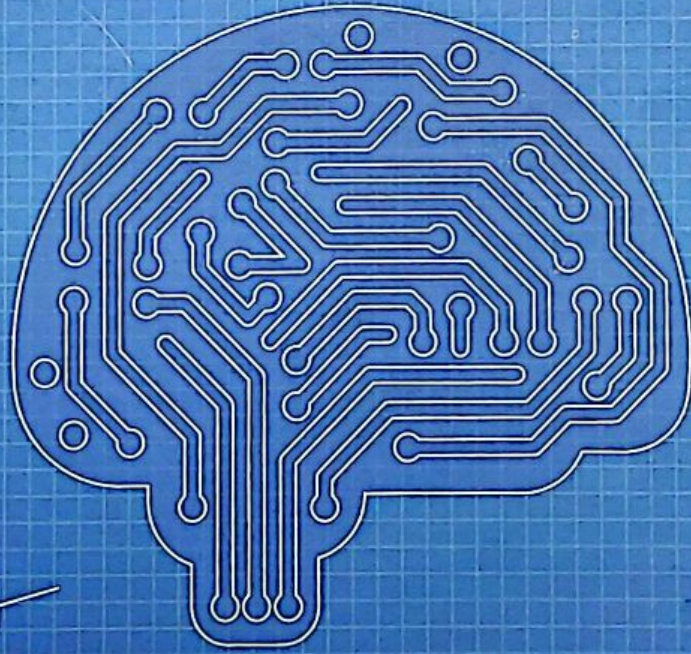


হ্যাঁবিট ব্লগিন্ট

জীবন পরিবর্তনের সহজ উপায়

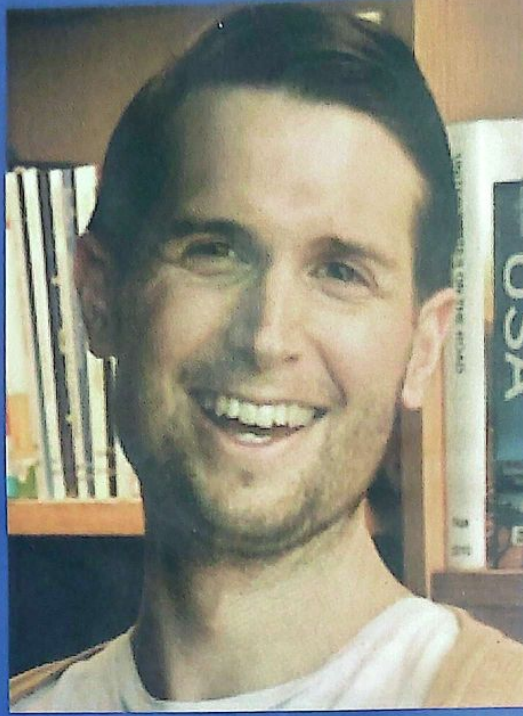
প্যাট্রিক এডল্লাড



ভাষান্তর

ত্বাইরান আবির

লেখক পরিচিতি



প্যাট্রিক এডল্লাড একজন মেন্টাল
ট্রেনার। মানুষের জীবনযাপনে
উৎকর্ষতা যোগ করাই তার কাজ। 'দ্য
গুডলাইফ ব্লুপ্রিন্ট' সিরিজ তার লেখা
তিনটি বেস্টসেলিং বইয়ের বুক
সিরিজ, যা স্কিল ডেভেলপমেন্ট বিষয়ে
লেখা হয়েছে।

হ্যাবিট ক্লিন্ট

জীবন পরিবর্তনের সহজ উপায়!

মূল

প্যাট্রিক এডল্ড

অনুবাদ

ত্বাইরান আবির


আষাঢ়

সূচিপত্র

পরিচিতি.....	৪
মূল অভ্যাস বাছাই করুন.....	১০
ছোট থেকেই শুরু করুন.....	১২
চেইন তৈরি করুন.....	১৬
ত্রিগার বাছাই করুন.....	১৮
নিজেকে পুরস্কৃত করুন.....	২৩
টোকেন ইকোনমি সেট করুন.....	২৬
প্রতি সপ্তাহে রিভিউ করুন.....	৩০
উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করুন.....	৩২
অলসতা বর্জন করুন.....	৩৬
রোল মডেলকে অনুসরণ করুন.....	৩৮
সমর্থক তৈরি করুন.....	৪২
কমিটমেন্ট কনট্র্যাক্ট তৈরি করুন.....	৪৫
কাউকে পর্যবেক্ষণের দায়িত্ব দিন.....	৪৯
মেন্টাল লুপহোল প্রতিরোধ করুন.....	৫১
ব্যর্থদের জন্য পরিকল্পনা.....	৫৫
সোর্স.....	৬২

পরবর্তীতে অধ্যায়গুলোতে আপনি অভ্যাস সম্পর্কিত কার্যকরী সব কৌশল জানতে সক্ষম হবেন, যেসব বিজ্ঞানীরা আবিষ্কার করেছে, আপনাকে এগিয়ে নেওয়ার জন্য।

এক

মূল অভ্যাস বাছাই করুন

আপনি নিশ্চয়ই নিজের জীবনে বেশকিছু পরিবর্তন আনতে চাইছেন, পরিবর্তন আনার জন্য কাজ করছেন। তাই বইটি পড়া শুরু করেছেন। অভ্যাস আপনার জীবনকে কীভাবে বদলে দিতে সক্ষম, কোন কোন অভ্যাস আপনাকে নিজের সেরা জায়গায় নিয়ে যাবে, সেসব জানানোর আগে আমি আপনাকে এমন কিছু ব্যাপার জানাতে চাই, যা আপনার জানা জরুরী। এই বই থেকে ফলাফল পাওয়ার জন্য বিষয়গুলো না জানলে আপনার চলবেই না।

আপনি কি কখনো এমন কিছু অভ্যাসের দিকে লক্ষ্য করেছেন, যেগুলো আপনাকে ধারাবাহিকভাবে এগিয়ে নিয়ে জীবনের সকল ক্ষেত্রে ইতিবাচক সব পরিবর্তন নিশ্চিত করে থাকে? চার্লস ডুহিগ তার ‘দ্য পাওয়ার অব হ্যাবিট’ বইয়ে এসব অভ্যাসকে ‘কীস্টোন হ্যাবিট’ হিসেবে আখ্যায়িত করেছেন।^৫

আমার মতে, শরীরচর্চা হচ্ছে এমনই একটি কীস্টোন হ্যাবিট। কেননা আমি যখন নিয়মিত শরীরচর্চা করি, আমার বাকিসব অভ্যাস ঠিকঠাক গড়ে ওঠে, নেতিবাচক কোনো প্রভাব আমার ওপর থাকে না। এতে করে আমি ভালো ঘুমাতে পারি, প্রোডাক্টিভ থাকতে পারি, ঠিকঠাক খেতে পারি। মোটের ওপর বেশ সুন্দর ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করা সম্ভব হয় আমার পক্ষে।

তাই আমি আপনাকে বলতে চাই, নিজেকে বদলে দেওয়ার শুরুটা আপনাকে অবশ্যই একটি কীস্টোন হ্যাবিটের সাহায্যে করতে হবে। শুরুতেই একটি মৌলিক অভ্যাস বাছাই করুন, যেটি আপনার জীবনের গড়পড়তা সকল ক্ষেত্রেই পরিবর্তন আনতে সাহায্য করতে সক্ষম। আমার জীবনের ক্ষেত্রে এটি শরীরচর্চা। আপনার ক্ষেত্রে অন্যকিছুও হতে পারে। হয়তো পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম, মেডিটেশন, ঠিকঠাক খাবার গ্রহণ অথবা অন্যকিছু আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম, নিজ জীবনের সকল ক্ষেত্রেই গড়পড়তা ইতিবাচক প্রভাব বজায় রাখার জন্য। এমন একটি অভ্যাস খুঁজে বের করুন। এটাই আপনাকে আরো এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি নিজের জন্য একাধিক শক্তিশালী অভ্যাস খুঁজে পান, তাহলে বেশ ভালো ব্যাপার। তবে আমি আপনাকে সেসব থেকে মাত্র একটি অভ্যাস বাছাই করে কাজ করতে বলবো। কেননা এটি আপনাকে সহজেই সবকিছু আয়ত্ত করতে সাহায্য করবে এবং মানসিক চাপে ভোগার ঝুঁকি থেকে বাঁচাবে।

আপনি যদি সফলতার সাথে সুনির্দিষ্ট একটি কীস্টোন হ্যাবিট নিজের মধ্যে ধারণ করতে সক্ষম হন, তাহলে পরবর্তীতে আরো কিছু অভ্যাস নিয়ে কাজ করতে পারেন। এতে কোনো সমস্যা হবে না।

করণীয় কাজঃ

১. আপনার কীস্টোন হ্যাবিটের দিকে লক্ষ্য করুন। কোন অভ্যাসটি আপনাকে নিজের জীবনের প্রায় সবক্ষেত্রেই অগ্রগতি আনয়নে সাহায্য করতে সক্ষম? এমন একটি অভ্যাস নিয়মিত অনুশীলন করুন।
২. একটি অভ্যাসকে নিজের মাঝে ধারণ করুন। এই বইটি প্রথমবার পড়ার পুরোটা সময় সেই অভ্যাস চর্চা জারী রাখুন।