



টাইম (TIME MANAGEMENT)
ম্যানেজমেন্ট
ব্রায়ান ট্রেসি

অনুবাদ : মোহাম্মদ রাশেদুল হক
ফজলে রাবিব



কল্পনা
সংগঠিত পরিকল্পনা

সিদ্ধান্ত
যৌন শক্তি

অধ্যবসায়
সহযোগিতা
ঐক্য মনের ক্ষমতা

অবচেতন মন
জীবন
শিক্ষা

ফজলে রাব্বি ২০৩০

ভবিষ্যৎ
অনুপ্রেরণা
স্বপ্নরামর্শ

ইতিবাচক চিন্তা

ব্যবসা
নেতৃত্ব

দৃষ্টিভঙ্গি

ধারণা
৬৪টি বই
দলবদ্ধ কাজ

চিন্তা

ব্যবস্থাপনা
বর্তমান

শিক্ষা সংগঠন

অগ্রগতি
পরিবার
আকাঙ্ক্ষা
আস্থা
আত্মবিশ্বাস

ষষ্ঠ ইন্দ্রিয়
নেতা
দৃঢ়তা
সাহস

দল
চেপ্টা
চিন্তা
প্রশিক্ষণ

বর্তমান

জীবন
অগ্রগতি
অনুপ্রেরণা

উদ্ভাবন

আস্থা
স্বাস্থ্য

দূরদর্শন
সিদ্ধান্ত

মস্তিষ্ক

সময় ব্যবস্থাপনা



আমার জীবনের একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য হচ্ছে মানুষের জন্য উপকারী সেবা সম্পন্ন করা, একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যের ক্ষমতাকে তুলে ধরা যাতে করে মানুষ নিজেদের জীবনকে সমৃদ্ধি ও সাফল্যের পথে পরিচালিত করতে পারে। ঠিক এই কারণেই আমি প্রতিদিন সকালবেলা ঘুম থেকে উঠি, নতুন নতুন পথ খুঁজি, কী কী করা যায় তা নিয়ে চিন্তাভাবনা করি। এরই একটি উপায় হচ্ছে সাফল্য প্রকাশনীর মাধ্যমে ২০৩০ সালের মধ্যে অনুপ্রেরণার ৬৪টি বই প্রকাশ করা।



— ফজলে রাব্বি (সাফল্য প্রকাশনী, ঠিক ধারণা ব্লগ)

সফল্য সম্বন্ধে সহযোগিতা

টাইম ম্যানেজমেন্ট

সময় ব্যবস্থাপনা

মূল
ব্রায়ান ট্রেসি

অনুবাদ
মোহাম্মদ রাশেদুল হক
ফজলে রাব্বি

স সফল্য প্রকাশনী

সূচি

০১. সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিজ্ঞান	১৫
০২. আপনার মূল্যবোধ নিশ্চিত করুন	২২
০৩. আপনার রূপকল্প ও সংকল্পের ব্যাপারে চিন্তা করুন	২৭
০৪. প্রকল্প হবে ভবিষ্যৎমুখী, তবে নজর রাখবেন পিছন থেকে	৩২
০৫. লিখিত পরিকল্পনা তৈরি করুন	৩৭
০৬. আপনার প্রকল্পগুলোকে তালিকাভুক্ত করুন	৪১
০৭. প্রতিদিনকার অনুসূচি তৈরি করুন	৪৬
০৮. গুরুত্ব অনুযায়ী কাজ করুন	৫৩
০৯. আপন পথে থাকুন	৬০
১০. মূল দক্ষতার জায়গাগুলো খুঁজে বের করুন	৬৬
১১. অন্যের হাতে কাজ দিন	৭২
১২. কায়মনোবাক্যে মনোযোগ দিন	৭৪
১৩. দীর্ঘসূত্রতা দূরীকরণ	৭৮
১৪. সময়কে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নিন	৮২
১৫. বাধাগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করুন	৮৭
১৬. একই ধরনের কাজগুলো সব একত্রে করুন	৯০
১৭. মোবাইলে ফোন আসা নিয়ন্ত্রণ করুন	৯৪
১৮. কার্যকর মিটিং পরিচালনা করুন	৯৮
১৯. দ্রুত পড়ুন এবং বেশি বেশি স্মরণ রাখুন	১০১
২০. ব্যক্তিগত উন্নয়নে বিনিয়োগ করুন	১০৫
ব্যক্তিগত উন্নয়নে অন্যান্য বইয়ের তালিকা	১০৮
২১. আপনার কাজের ক্ষেত্রটিকে গুছিয়ে রাখুন	১০৯
উপসংহার	১১১

অধ্যায় এক

সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিজ্ঞান

আপনি কীভাবে চিন্তা করেন এবং নিজের সম্পর্কে কেমন অনুভব করেন— এই দুই জিনিস আপনার জীবনের গুণগত মান ধরে রাখতে অনেক বড় ভূমিকা পালন করে। এমনকি আপনার ব্যক্তিত্ব, আপনার মানসিকতার যে মূল কেন্দ্র— আপনার আত্মসম্মানবোধ, তা বোঝা যায় ‘আপনি নিজেকে কতটা পছন্দ করেন?’ তার ওপর।

আপনার আত্মসম্মানবোধ অনেক বড় নির্ণায়ক। এটাই বলে দেয় আপনি নিজের সম্ভাব্য দক্ষতাগুলোকে উন্নত করতে আপনার জীবন ও সময়কে কতটা কাজে লাগান, কীভাবে কাজে লাগান। আরেকটু সহজ করে বলতে গেলে আপনার আত্মসম্মান তখনই বেড়ে যায় যখন আপনি কোনো কাজ দক্ষভাবে করতে পারেন। আর যখন তা ঠিকভাবে করতে পারেন না তখন আপনার আত্মসম্মান হ্রাস পায়।

মুদ্রার অপর পিঠের মতো আত্মসম্মানের অপর পিঠে হল আত্মবিশ্বাস। যা আপনার মধ্যে এমন অনুভূতি তৈরি করবে যেন আপনি দক্ষ, সামর্থ্যবান ও উৎপাদনশীল একজন ব্যক্তি। এতে করে আপনার কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। আপনি যেকোনো সমস্যার সমাধান করতে পারবেন, আপনার কাজে দক্ষ হয়ে উঠবেন এবং আপনার লক্ষ্যগুলো অর্জন করে দেখাবেন।

আপনি যতবেশি দক্ষ, সামর্থ্যবান ও উৎপাদনশীল অনুভব করবেন আপনার আত্মসম্মান ততবেশি বৃদ্ধি পাবে। আর আপনি যতবেশি আত্মসম্মান বোধ করবেন ততবেশি কার্যক্ষম ও সামর্থ্যবান হয়ে উঠবেন। এরা একে অপরকে সহায়তা করে এবং একে অপরকে শক্তি যোগায়।

যেসব লোক তাদের সময়কে দক্ষভাবে পরিচালিত করে তারা আত্মবিশ্বাসী, ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে থাকে এবং নিজের জীবন নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম হয়।

নিয়ন্ত্রণ সূত্র

সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিজ্ঞান এক সহজ সরল তত্ত্বের ওপর দাঁড়িয়ে আছে। তা হচ্ছে নিয়ন্ত্রণ সূত্র। সূত্রানুসারে, আপনি ততটুকুই ভালো অনুভব করবেন যতটুকু নিজের জীবনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। এই সূত্র আরও বলে, আপনি ততটুকুই নেতিবাচক ও খারাপ অনুভব করবেন যতটুকু নিজের জীবন ও কাজকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন না।

মনোবিদরা অভ্যন্তরীণ নিয়ন্ত্রণের জায়গা ও বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের জায়গার মধ্যে পার্থক্য দেখিয়েছেন। অভ্যন্তরীণ নিয়ন্ত্রণের জায়গা হচ্ছে এমন এক স্থান যেখানে আপনি সর্বেসর্বা, নিজেই নিজের ভবিষ্যৎ নির্মাতা। আর বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের জায়গা হচ্ছে যেখানে আপনি অনুভব করেন আপনি পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

যখন আপনি বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের জায়গা থেকে চিন্তা করবেন তখন আপনি অনুভব করবেন আপনি আপনার বস দ্বারা, বিল দ্বারা, কাজের চাপ ও দায়িত্ব দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হচ্ছেন। আপনি অনুভব করবেন আপনাকে খুব অল্প সময়ের মধ্যে অনেক কাজ করতে হবে। আপনার সময় ও জীবন আপনার অধীনে নয়। ঘণ্টার পর ঘণ্টা আপনি কেবল বাহ্যিক ঘটনার উত্তর দিয়ে যাচ্ছেন, প্রতিক্রিয়া করে যাচ্ছেন।

ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ার মধ্যে পার্থক্য আছে। ক্রিয়া হচ্ছে আপনি আপনার নির্দিষ্ট লক্ষ্যে স্বেচ্ছায় কোন কাজ করছেন; আর প্রতিক্রিয়া হচ্ছে বাহ্যিক কোনো চাপে পড়ে কাজ করছেন; এই দুইয়ের মধ্যে কিন্তু বিস্তর ফারাক। একটি হচ্ছে আপনি ইতিবাচক অনুভব করছেন। আপনার জীবন আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে। আর অন্যটি হচ্ছে আপনি চাপের মধ্যে আছেন, হতাশ ও নেতিবাচক অনুভব করছেন। আপনি যদি একজন দক্ষ ব্যক্তি হতে চান, কর্মক্ষম হতে

চান তবে আপনার ব্যবসা ও ব্যক্তিগত জীবনের ওপর আপনাকে অবশ্যই নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে, নিয়ন্ত্রণের যে অনুভূতি তা দৃঢ়ভাবে অনুভব করতে হবে।

আপনার চিন্তা ও অনুভূতি

মনোবিজ্ঞানের ভাষায়, প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যেই একটি নিজস্ব মতবাদ রয়েছে। একে বলে আত্মমতবাদ। এ এক অভ্যন্তরীণ দর্শন, যার আলোকে পরিচালিত হয় তার প্রতিটি আচার আচরণ ও ব্যবহার। যেসব লোকজনের আত্মমতবাদ উঁচু, এর মধ্যে সময় ব্যবস্থাপনাও রয়েছে, তারা নিজেরা সাজানো গোছানো, পরিপাটি ও দক্ষ। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তারা তাদের নিজের কর্মের ও জীবনের নিয়ন্ত্রক।

আপনার আত্মমতবাদ বা নিজের সম্পর্কে নিজের ধারণা গঠিত হয় আপনার বুদ্ধি, বিবেচনা, ছবি, স্বচিত্র ও বিশেষ করে নিজের সম্পর্কে নিজের বিশ্বাস নিয়ে। আপনি আপনার সময়কে কীভাবে কাজে লাগান তাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিছু মানুষ বিশ্বাস করে তারা চরমভাবে সাজানো গোছানো, পরিপাটি ও দক্ষ। আর অন্যরা কেমন ভয়াতুর, সামান্যতেই ভয় পায় এমন। তারা আশেপাশের লোকজন ও পরিবেশ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

আপনার বিশ্বাসই বাস্তবে পরিণত হয়

আপনি আপনার নিজের সম্পর্কে কী চিন্তা করেন? আপনি কি আপনার নিজের সময়কে দক্ষভাবে পরিচালিত করতে সক্ষম? আপনি কি নিজেকে একজন সময়নিষ্ঠ ব্যক্তি হিসাবে চিন্তা করেন? আপনার কল্পচক্ষুতে দেখেন? আপনি কি নিজেকে একজন যোগ্য ও কর্মক্ষম ব্যক্তি রূপে দেখেন? আপনার কর্ম ও জীবন কি আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে? আপনি যা বিশ্বাস করবেন আপনি তাই হবেন। যদি আপনি নিজেকে একজন দক্ষ সময়নিষ্ঠ ব্যক্তি রূপে চিন্তা করেন তবে আপনি সংগতভাবেই সেই জিনিসগুলো করবেন যা আপনি বিশ্বাস করেন।

কারণ আপনার স্ব-মতবাদ আপনাকে অবিরতভাবে সংগতি বজায় রাখতে তাড়া দিয়ে যাবে। আপনি নিজের ভিতরে নিজেকে যেভাবে দেখেন, ঠিক সেভাবেই বাইরে কাজ করবেন। যদি আপনি বিশ্বাস

অধ্যায় তিন

আপনার রূপকল্প ও সংকল্পের ব্যাপারে চিন্তা করুন

[আমার জীবনের একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য হচ্ছে আগামী ২০৩০ সালের মধ্যে ৬৪টি অনুপ্রেরণার বই প্রকাশ করা। আর সংকল্প হচ্ছে প্রতিবছর চারটি বই প্রকাশ করা। এতে করে পনেরো বছরে প্রায় ৬৪টি বইই প্রকাশ করা সম্ভব।]

আমি গত কয়েক বছরে প্রকাশিত বইয়ের মধ্যে সবচেয়ে ভালো ও প্রগাঢ় বই হিসাবে দেখি জনাব ড্যানিয়েল কানেম্যানের *থিঙ্কিং, ফাস্ট এন্ড স্লো*। তার বইয়ের সারমর্ম হচ্ছে আমরা আমাদের প্রতিদিনকার জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দুই ধরনের চিন্তা করব। এক হচ্ছে দ্রুত চিন্তা। দুই হচ্ছে ধীর চিন্তা।

দ্রুত চিন্তা হচ্ছে আমরা স্বল্পমেয়াদি কাজকর্মে, দায়িত্ব পালনে, সমস্যা ও পরিস্থিতিতে যে ধরনের চিন্তা করে থাকি। এসব ক্ষেত্রে আমরা স্বাভাবিকভাবেই দ্রুত চিন্তা ও কাজ করে থাকি। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় আমাদের রোজকার জীবনের জন্য দ্রুত চিন্তা উপযুক্ত।

ড্যানিয়েল কানেম্যান দ্বিতীয় যে চিন্তার বর্ণনা দিয়েছেন তা হচ্ছে ধীর চিন্তা। এ কিছু সময় নিয়ে চিন্তা করা। আপনি কোন সিদ্ধান্ত নিবেন, আপনি একটু থেমে, ধীরে-সুস্থে চিন্তা করছেন, আপনার হাতে থাকা তথ্য নিয়ে বিশ্লেষণ করছেন। কানেম্যানের বক্তব্য হচ্ছে এই ধীর চিন্তা করতে না পারাই আমাদেরকে ব্যর্থতার মুখোমুখি করে। জীবনের অনেক ক্ষেত্রেই একটু অবসর, একটু স্বস্তি দরকার। তখন দরকার হয় ধীর চিন্তা করে ঘটনাকে খুঁজে দেখা ও বোঝা। কিন্তু আমরা তাড়াহুড়া