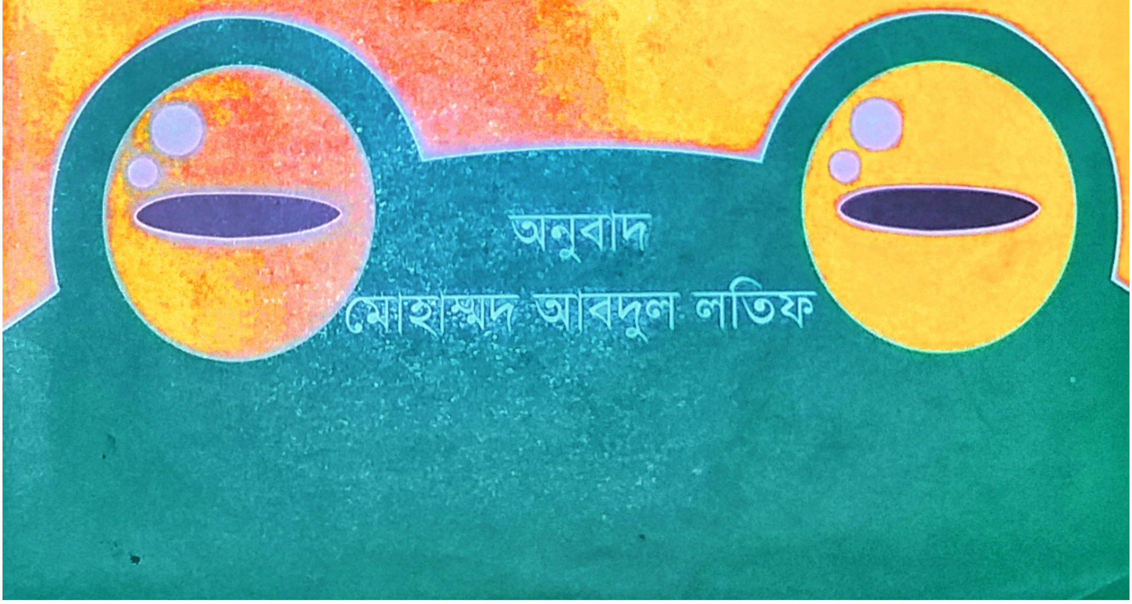
ব্রায়ান ট্রেসি

কম সময়ে অধিক কাজ সম্পন্ন করার পদ্ধতি

ইট দ্যাট ফ্রগ



অনুবাদ

মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

গড়িমসি বন্ধ করে কম সময়ে অধিক কাজ সম্পন্ন করার
২১টি ফলপ্রসূ পদ্ধতি

ইট দ্যাট ফ্রগ

ব্রায়ান ট্রেসি

অনুবাদ
মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

নাগরী

ইট দ্যাট ফ্রগ

সূচি

উপক্রমণিকা • ১১
ইট দ্যাট ফ্রগ • ১৫
সেট দ্যা টেবিল • ২০
প্রতিদিনের অগ্রিম প্লান করুন • ২৫
সবকিছুতেই ৮০/২০ বিধি প্রয়োগ করুন • ২৯
পরিণাম বিবেচনা করুন • ৩২
অবিরাম এবিসিডিই মেথড প্রাকটিস করুন • ৩৫
প্রধান গবেষণা ক্ষেত্রগুলো ফোকাস করুন • ৩৮
লো অব ফোর্সড এফিসিয়েন্সি মেনে চলুন • ৪২
শুরুর আগে একটি পরিপূর্ণ প্রস্তুতি নিন • ৪৬
নিজের হোমওয়ার্ক করুন • ৪৯
আপনার বিশেষ প্রতিভাকে লিভারেজ করুন • ৫২
আপনার মুখ্য প্রতিবন্ধকতা চিহ্নিত করুন • ৫৫
একবারে এক অয়েল ব্যারেল গ্রহণ করুন • ৫৯
নিজের ওপর চাপ দিন • ৬২
আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতা সর্বোচ্চকরণ • ৬৫
নিজেকে অ্যাকশনে মটিভেট করুন • ৬৯
সৃজনশীলভাবে গড়িমসি করা প্রাকটিস করুন • ৭২
সবচেয়ে কঠিন কাজটি আগে করুন • ৭৫
স্লাইস অ্যান্ড ডাইস দা টাস্ক • ৭৮
সময়ের বড়ো চাঙ্ক তৈরি করুন • ৮১
জরুরি অবস্থায় সেন্স গড়ে তুলুন • ৮৪
প্রতিটি কাজকে সিংগেল হ্যান্ডল করুন • ৮৭
উপসংহার • ৯০
লেখক পরিচিতি • ৯৩

উপক্রমণিকা

বইটি হাতে নেওয়ার জন্য ধন্যবাদ। আশা করি এই আইডিয়াগুলো আপনাকে সাহায্য করবে, যেমন এগুলো আমাকে এবং হাজার হাজার পাঠককে সাহায্য করেছে। আসলে, আমি আশা করি এই বই আপনার জীবনকে চিরদিনের জন্য বদলে দেবে।

কখনও আপনি সবকিছু করার পর্যাপ্ত সময় পাবেন না। কাগজে কলমে কাজ ও ব্যক্তিগত দায়িত্ব, প্রজেক্ট, পড়ার জন্য সাময়িকপত্রের স্তূপ, বইয়ের পাহাড় আপনাকে দেওয়া হয়েছে। কোনও দিন তা খুঁজে দেখলে দেখতে পাবেন। কিন্তু বাস্তবে আপনি কখনও তা করতে পারবেন না। আপনি আপনার কাজের শীর্ষে কখনও যেতে পারবেন না। আপনি কখনও পারবেন না এসব বই, সাময়িকপত্র এবং আপনার অবসর সময়ের কাজের সবই করে সামনে এগিয়ে যেতে। অধিক প্রোডাকটিভ হয়ে আপনার টাইম ম্যানেজমেন্ট সমস্যা সমাধানের আশা ভুলে যান। আপনি কয়টি পারসোনাল ম্যানেজমেন্ট টেকনিক রপ্ত করেছেন তাতে কিছু যায় আসে না। আপনাকে বরাদ্দ করা সময়ে সর্বদাই অনেক কিছু করার থাকবে। কত সময় দেওয়া হল তা কোনও বিষয় নয়। নিজের সময় ও জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে একমাত্র আপনার চিন্তা, কাজ এবং কখনও শেষ না-হওয়া দায়িত্বের নদী যা প্রতিদিন আপনার ওপর দিয়ে বয়ে যায় তার পরিবর্তন করতে হয়। আপনি যদি কিছু কাজ করা থেকে বিরত থেকে ওই সময়টুকু অল্প কিছু কাজে ব্যয় করতে পারেন যেসব কাজ আপনার জীবনে সত্যিকারের পার্থক্য তৈরি করবে তবেই একমাত্র নিজের কাজ ও কর্মকাণ্ডের নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

আমি ৩০ বছরের বেশি সময় ধরে টাইম ম্যানেজমেন্ট স্টাডি করেছি। আমি পিটার ড্রাকার, এলেক্স ম্যাকেঞ্জি, এলান লাকেইন, স্টিফেন কভে এবং এরকম অনেকের লেখার মধ্যে নিজেকে অবগাহন করিয়েছি। আমি

ব্যক্তিগত এফিশিয়েন্সি ও ইফেক্টিভনেসের ওপর শত শত বই ও হাজার হাজার নিবন্ধ পড়েছি। বর্তমান এ বইটি হল এর ফলাফল। যখন আমি নতুন কোনও আইডিয়া পেয়েছি, সেটাকে নিজের কাজে ও ব্যক্তিগত জীবনে পরীক্ষা করেছি। যদি তা কাজ করে তবে আমি আমার আলোচনায় ও সেমিনারে তা জুড়ে নিয়েছি এবং অন্যদের তা শিখিয়েছি। গ্যালিলিও একবার লিখেছিলেন, 'আপনি কাউকে এমন কিছু শেখাতে পারবেন না যা সে এখনও কিছুই জানে না। আপনি এমন কিছু শেখাতে পারবেন যা তার সচেতনতার স্তরে রয়েছে।'

আপনার জ্ঞানের স্তর ও অভিজ্ঞতার ওপর ভিত্তি করে এই আইডিয়া পরিচিত মনে হতে পারে। এই বই আরেকটু উচ্চ লেবেলের সচেতনতা সৃষ্টি করবে, আপনি যদি এসব মেথড ও টেকনিক জানেন এবং যতক্ষণ না এসব অভ্যাসে পরিণত হয়, ততক্ষণ যদি প্রয়োগ করতে থাকেন তবে আপনি জীবনকে খুব পজিটিভ ভাবে বদলে দিতে পারবেন।

আমার নিজের গল্প

দয়া করে আমার সম্পর্কে এবং এ বইয়ের উৎস সম্পর্কে কিছু বলতে দিন। আমি জীবনকে খুব কম সুবিধার মধ্যে শুরু করেছিলাম। একমাত্র একটি উৎসুক মন ছিল আমার। স্কুলে খুব খারাপ করলাম এবং গ্র্যাজুয়েটিং ছাড়া শেষ করলাম। কয়েক বছর শ্রমিকদের কাজ করলাম। ভবিষ্যতে আশার কিছুই ছিল না। একজন যুবক হিসেবে একটি কার্গো বুটের ওজনকারী হিসেবে চাকরি পেলাম এবং দুনিয়া ঘুরতে বের হলাম। ৮ বছর ধরে ঘুরলাম, কাজ করলাম এবং তারপর আরও ঘুরলাম। আস্তে আস্তে পাঁচটি উপমহাদেশের ৮০ টি দেশ দেখা হয়ে গেল।

যখন আর শ্রমিকের চাকরি পাচ্ছিলাম না, সেলসের কাজ শুরু করলাম, দরজায় নক করলাম, কমিশনে কাজ করতে থাকলাম। সেলস থেকে সেলসে সংগ্রাম করতে থাকলাম যতক্ষণ না নিজের দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করতাম, 'কেন অন্যরা আমার চেয়ে ভালো করছে?' তখন আমি এমন কিছু করলাম যা আমার জীবন বদলে দিল। আমি এখনও অবাক হয়ে ভাবি এটি কত সহজ ও স্পষ্ট ছিল। শুধু বের করে নেওয়া সফল ব্যক্তিরা কী করছে এবং একই রেজাল্ট পাওয়ার আগ পর্যন্ত তা করতে থাকা। ওয়াও। কী আইডিয়া! সহজভাবে বলা যায়, কিছু লোক অন্যদের চেয়ে ভালো করছে কারণ তারা

কিছু জিনিস ভিন্নভাবে করছে, তারা ঠিক কাজকে ঠিকভাবেই করছে। বিশেষভাবে তারা তাদের সময়কে গড়পড়তা মানুষের তুলনায় অনেক অনেক ভালোভাবে ব্যবহার করে যাচ্ছে। একটি অসফল ব্যাকগ্রাউন্ড থেকে আসায় আমার মধ্যে নিকৃষ্টতা ও অপর্যাপ্ততার অনুভূতি গভীর হয়ে পড়েছিল। অন্যরা যারা আমার চেয়ে ভালো করছে তারা আসলেই আমার থেকে ভালো, এই অনুমানের এক মানসিক ফাঁদে আমি পড়ে গেলাম। আমি যা শিখেছিলাম তা আসলে সত্য ছিল না। তারা শুধু কাজগুলো ভিন্নভাবে করে যাচ্ছে এবং তারা এভাবে করতে শিখেছে, এ যুক্তিতে, আমিও এরকম শিখতে পারব। এটি আমার জন্য এক বিপ্লব ছিল। এই আবিষ্কারে আমি অবাক ও উত্তেজিত হয়ে পড়লাম। এখনও আমি তাই আছি। আমি উপলব্ধি করলাম যে আমি আমার জীবন বদলে দিতে পারব এবং প্রায় যেকোনও লক্ষ্য অর্জন করতে পারব। আমি নিজের লক্ষ্য তাই নির্ধারণ করতে পারব, যা অন্যদের আমি করতে দেখছি এবং তারপর নিজেই তা করতে থাকবো যতক্ষণ না তারা যে ফলাফল পেয়েছে, আমি সেই একই রেজাল্ট পাই। সেলসে কাজ শুরু করার এক বছরের মধ্যে, আমি এক টপ সেলসম্যান হয়ে গেলাম। আরেক বছর পর হলাম ম্যানেজার। ছয়টি দেশে কাজ করা ৯৫ জন সেলসম্যানের কোম্পানিতে আমি হলাম ভাইস-প্রেসিডেন্ট। আমার বয়স তখন ২৫। এর মধ্যে আমি ২২টি ভিন্ন ভিন্ন চাকরি করেছি। কয়েকটি কোম্পানি স্টার্ট করেছি এবং গঠন করে দিয়েছি। একটি ভালো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বিজনেস ডিগ্রি অর্জন করেছি। আমি ফ্রেঞ্চ, জার্মান এবং স্প্যানিশ বলা শিখেছি এবং ৫০০ টির বেশি কোম্পানির কনসালট্যান্ট, ট্রেনার ও স্পিকার হতে পেরেছি। আমি বর্তমানে প্রতি বছর ৩০০,০০০-এর বেশি লোকের সামনে বক্তৃতা দেই এবং সেমিনারে কথা বলি। প্রতিটি অনুষ্ঠানে ২০০০০-এর বেশি দর্শক থাকে।

আমার কেরিয়ারে আমি এক সহজ সত্য পেয়েছি। এটি হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে একমনে লেগে থাকার ক্ষমতা এবং এটি ভালোভাবে করতে থাকা। কাজটি সমাপ্ত করাটাই হল বড়ো সফলতা, অর্জন, সম্মান, স্টাটাস ও সুখের চাবিকাঠি। এই অভ্যন্তরীণ চাবিটাই হল বইটির প্রাণ। এ বই লেখা হয়েছে যাতে আপনি খুব দ্রুত আপনার কেরিয়ারে এগিয়ে থাকেন। এই পৃষ্ঠাগুলোর মধ্যে রয়েছে আমার আবিষ্কার করা ব্যক্তিগত ইফেক্টিভনেসের ২১টি শক্তিশালী নীতি। এসব মেথড, টেকনিক এবং

স্ট্রাটেজিগুলো প্রাক্টিক্যাল, প্রমাণিত, এবং দ্রুত কাজ করে। সময়ের কথা চিন্তা করে আমি প্রকাস্টিনেশন বা দুর্বল টাইম ম্যানেজমেন্টের বিভিন্ন সাইকোলজিক্যাল বা ইমোশনাল ব্যাখ্যার মধ্যে থাকিনি। থিওরি বা রিসার্চের মধ্যে থেকে বের হওয়ার কোনও সংক্ষিপ্ত পথ নেই। আপনি যা শিখবেন তা সুনির্দিষ্ট অ্যাকশন যা সঙ্গে সঙ্গে কাজে লাগাতে পারবেন যাতে আপনার কাজে আরও ভালো রেজাল্ট দ্রুত পাওয়া যায়। বইয়ের প্রতিটি আইডিয়া সার্বিক প্রোডাকটিভিটি, পারফরমেন্স ও আউটপুটের মাত্রা বৃদ্ধির ওপর আলোকপাত করে, যাতে আপনি যা করেন তাতে নিজেকে অধিক মূল্যবান করে নিতে পারেন। আপনি এগুলোর অনেক আইডিয়া ব্যক্তিগত জীবনেও তেমনই প্রয়োগ করতে পারেন। এই ২১টি মেথড ও টেকনিক প্রত্যেকটিই কমপ্লিট নির্দেশনা প্রদান করছে, এগুলোই প্রয়োজনীয়। একটি স্ট্রাটেজি এক পরিস্থিতিতে ইফেকটিভ হলে অন্যটি হয়ত অন্য কাজে প্রয়োগ করা যায়। সব মিলে এই ২১টি আইডিয়া ব্যক্তিগত ইফেকটিভনেস টেকনিকের একটি স্মরগেসবর্ড (লাঞ্চের বিবিধ উপকরণ)-এর প্রতিনিধিত্ব করে যা যেকোনও সময়ে আপনি ব্যবহার করতে পারেন। যেকোনও অর্ডারে, সিকুয়েন্সে বা যেকোনও মুহূর্তে এগুলো আপনার প্রয়োজন হতে পারে। সফলতার চাবিকাঠি হল অ্যাকশন। এ নীতিগুলো আপনার পারফরমেন্স ও রেজাল্টের মধ্যে দ্রুত প্রেডিক্টবল উন্নতি আনতে পারে। যত দ্রুত আপনি শেখবেন এবং প্রয়োগ করবেন, তত দ্রুত আপনার কেরিয়ারে নিশ্চিতভাবে অনেকদূর এগিয়ে যাবেন। যখন আপনি শিখবেন কীভাবে 'ইট দ্যাট ফ্রগ' করতে হয়, তখন আপনার কর্মসম্পাদনের আর কোনও সীমাবদ্ধতা থাকবে না।

ব্রায়ান ট্রেসি
সলানা বিচ, কালিফোর্নিয়া
জানুয়ারী, ২০০১ খ্রিস্টাব্দ

ইট দ্যাট ফ্রগ

একটি চমৎকার সময়ে আমরা বেঁচে আছি। লক্ষ্য অর্জনের এত সম্ভাবনা, এত সুযোগ আজকের মত আর কখনও ছিল না। মানব ইতিহাসে কখনও কাউকে এভাবে আর এত বিকল্পে ডুবে থাকতে হয়নি। বাস্তবে এত এত ভালো কাজ রয়েছে—করে দেখানোর এবং এসব করার যোগ্যতাও আপনার রয়েছে। আপনি এসব করতে পারছেন তো?

আপনি হয়ত অন্যদের মত হতবিহ্বল হয়ে ভাবছেন যে, এত কিছু করার আছে কিন্তু সময় তো নেই। আপনি এগুলো সম্পাদনে যুদ্ধ করে যাচ্ছেন, নতুন নতুন কাজ ও দায়িত্ব স্রোতের মত আপনার সামনে ঘুরছে। আসলে আপনি কখনও সবকিছু করতে পারবেন না। আপনি কখনও এগুলোর নাগাল পাবেন না। আপনার কাজ ও দায়িত্ব পিছনে পড়ে যাবে এবং সম্ভবত অনেকই। এসব কারণে প্রতিটি মুহূর্তে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি বেছে নেওয়া, তারপর তা শুরু করা এবং দ্রুত ও ভালোভাবে তা করতে পারার ক্ষমতা, আপনার অন্য যেকোনও গুণাবলি বা দক্ষতার চেয়ে সফলতার ওপর সবচেয়ে বেশি প্রভাব বিস্তার করে।

একজন সাধারণ মানুষও যদি নিজের গুরুত্বপূর্ণ কাজ যেগুলোকে প্রাধান্য দেওয়া দরকার সেগুলো ঠিক করে নিতে এবং দ্রুত সম্পন্ন করতে অভ্যস্ত হয়ে যায় তবে সে একজন জিনিয়াস যে বেশি কথা বলে, চমৎকার প্লান করে কিন্তু খুব কমই তা বাস্তবায়ন করতে পারে তার থেকে অনেক আগেই বৃত্তে ঘোরা সম্পন্ন করতে পারে। যুগ যুগ ধরে একটি কথা চলে আসছে যে, প্রতিদিন সকালে আপনি যদি প্রথম কাজ হিসেবে একটি জীবন্ত ব্যাঙ খেতে পারেন তবে আপনার সারা দিন কাটবে এ বিশ্বাস নিয়ে যে, সারাদিনে সবচেয়ে খারাপ কাজ যা হওয়ার ছিল তা সম্পন্ন হয়ে গেছে।

আপনার ব্যাঙ হল আপনার সবচেয়ে বড়ো এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজ যার কিছুই না করে থাকলে, আপনি এতে গড়িমসি করতেন। এটি এমন একটি কাজ যা এই মুহূর্তে আপনার জীবনের ওপর সবচেয়ে বেশি পজিটিভ প্রভাব এবং ফলাফল আনতে পারে। আরেকটি প্রবাদ আছে, 'আপনাকে যদি দুটি ব্যাঙ খেতে হয়, তবে প্রথমেই খান কুৎসিতটাকে'।

অন্যভাবে বলা যায়, আপনার সামনে যদি দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ থাকে তবে সবচেয়ে বড়ো, কঠিন এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজটি প্রথমেই শুরু করুন। এক্ষুনি শুরু করতে নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নিন এবং অন্য আরেকটি বিষয়ে যাওয়ার আগেই একাজটি শেষ হওয়া পর্যন্ত নিজেকে এতে ধরে রাখুন। এটিকে ভাবুন একটি পরীক্ষা হিসেবে। ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ হিসেবে একে দেখতে থাকুন। সহজ কাজ দিয়ে শুরু করার মনের ইচ্ছাকে দমন করুন। সব সময়ে মনে রাখুন—প্রতিদিনই আপনাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছে। সেটা হল—কোন কাজটি এক্ষুনি করবেন আর কোনটি পরে করবেন। সবশেষে যে বিষয়টি বলতে চাই-আপনি যদি একটি জীবন্ত ব্যাঙ খেতে চান, তবে মনে রাখবেন, এটি বসে থাকবে না এবং তার দিকে দীর্ঘক্ষণ আপনাকে তাকাতেও দেবে না। উচ্চস্তরের পারফরমেন্স ও প্রোডাকটিভিটির মূলমন্ত্র হল—প্রতিদিন সকালে আপনাকে প্রধান কাজটিকে আকড়াইয়া ধরার জীবনভর অভ্যাস রপ্ত করতে হবে। আপনাকে অন্য কাজে জড়ানোর আগেই 'ব্যাঙকে খাওয়া' রুটিন অনুযায়ী করে যেতে হবে। এবং এটি নিয়ে ভাবার জন্য খুব বেশি সময় নেওয়া যাবে না।

যেসব মানুষ বেশি করে বেতন পাচ্ছে এবং দ্রুত প্রমোশন পাচ্ছে তাদের ওপর গবেষণার পর গবেষণা করে পাওয়া গেছে যেসব কাজ তারা করতে পেরেছে সব কাজে তারা সুসামঞ্জস্যপূর্ণ ও 'অ্যাকশন ওরিয়েন্টেড' ছিল। সফল ও ইফেকটিভ তারাই যারা নিজেদের মূল কাজ তাড়াতাড়ি শুরু করতে পেরেছে এবং পুরো কাজটি শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত স্থির থেকে এবং একমনে তা করে যেতে নিজেদেরকে ডিসিপ্লিনের মধ্যে আনতে পেরেছে।

বর্তমান বিশ্বে এবং বিশেষভাবে ব্যবসায়িক বিশ্বে আপনাকে বেতন ভাতা দেওয়া হচ্ছে সুনির্দিষ্ট এবং পরিমাপযোগ্য কিছু রেজাল্ট এনে দেওয়ার জন্য। মূল্যবান কিছু অবদান রাখার জন্যই আপনাকে বেতন ভাতা দেওয়া হচ্ছে। বিশেষভাবে আপনার কাছে এসব অবদান প্রত্যাশা করা হয়। আজকাল সংগঠনের সবচেয়ে বড়ো সমস্যা হল, 'বাস্তবায়ন করতে গিয়ে

পরাজিত হওয়া।' অনেকেই কর্মতৎপরতাকে কর্মসম্পাদনের সঙ্গে ঘুলিয়ে ফেলে। তারা বক বক করতেই থাকে, তাদের মিটিং শেষ হয় না এবং চমৎকার পরিকল্পনা তৈরি করে। কিন্তু চূড়ান্ত বিশ্লেষণে দেখা যায় তাদের কেউই কাজটি সম্পাদন করে না এবং কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পায় না। আপনার কাজও জীবনের পুরা ৯৫ পার্সেন্ট সফলতা নির্ভর করে দীর্ঘ সময়ে আপনার গড়ে তোলা অভ্যাসের ওপর। প্রাধান্য নির্ধারণের অভ্যাস, গড়িমসিকে অতিক্রম এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে পারা একটি মানসিক ও শারীরিক দক্ষতা। বার বার প্রাকটিস ও রিপিটেশনের মাধ্যমে এই স্বভাবের শিক্ষা নেওয়া যায়। এটি বার বার প্রাকটিস করতে হয় যতক্ষণ না তা আপনার সাবকনসাস মাইন্ডে গেঁথে যায় এবং আপনার আচরণের মধ্যে স্থায়ীভাবে স্থান করে নেয়। একবার যদি তা অভ্যাসে পরিণত হয় তবে তা অটোমেটিকভাবে চলতে থাকে এবং সহজ হয়ে যায়। আপনার মধ্যে মানসিক আবেগের এমন কাঠামো সৃষ্টি হয় যে, কাজের সমাপ্তিতে একটি পজিটিভ অনুভূতি তৈরি হয়। এটা আপনাকে আনন্দ দেয়। নিজেকে বিজয়ীর মত অনুভব করতে দেয়। যখনই আপনি যেকোনও বড়ো আকারের বা গুরুত্বপূর্ণ কোনও কাজ সম্পন্ন করবেন, আপনার মধ্যে শক্তি, উৎসাহ ও আত্ম-মর্যাদাবোধের ধারা প্রবাহিত হবে। সম্পন্ন হওয়া কাজটি যত বেশি গুরুত্বপূর্ণ হবে আপনি নিজেকে এবং নিজের বিশ্বকে তত বেশি সুখী, আত্মবিশ্বাসী এবং শক্তিশালী বলে অনুভব করবেন। কোনও গুরত্বপূর্ণ কাজের সমাপ্তি আপনার ব্রেনের মধ্যে এন্ডোরফিন প্রবাহের ট্রিগার টিপে দেবে। এই এন্ডোরফিন আপনাকে স্বাভাবিকভাবে সুউচ্চ অবস্থানে নিয়ে যাবে। যেকোনও কাজের সফল সমাপ্তিতে যে এন্ডোরফিনের প্রবাহ ঘটবে তাতে আপনার নিজেকে অধিক সৃজনশীল ও আত্মবিশ্বাসী মনে হবে। এখানে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি তথাকথিত সফলতার রহস্য রয়ে গেছে। এটা হল—আপনি সহজেই অ্যান্ডরফিন এর প্রতি পজিটিভ নেশা বাড়াতে পারেন এবং তা থেকে নিঃসৃত অতিরিক্ত পরিচ্ছন্নতা, আস্থা এবং যোগ্যতার অনুভূতির প্রতি নেশাগ্রস্ত হয়ে যেতে পারেন। যখন প্রায় কিছু না-ভেবেই এই নেশা বৃদ্ধি করতে যাবেন, আপনি জীবনকে এমনভাবে সংগঠিত করা শুরু করবেন যে, সবসময়েই আরও গুরুত্বপূর্ণ কাজ বাছাই, শুরু ও সম্পন্ন করা শুরু করবেন। আপনি আসলেই খুব পজিটিভ সফলতা ও অবদান রাখতে নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়বেন। একটি চমৎকার জীবনযাপন করা, সফল

কেরিয়ার গড়ে তোলা এবং নিজের সম্পর্কে বড়ো কোনও কিছু উপলব্ধির চাবিকাঠি হল গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো শুরু ও শেষ করা বা অভ্যাস গড়ে তোলা। এই অভ্যাস নিজের শক্তি গড়ে তোলে এবং তখন কাজ সম্পন্ন করা বা না-করার চেয়ে সম্পন্ন করাটাই আপনার কাছে সহজ হয়ে যাবে। সেই গল্পটি মনে করে দেখুন যেখানে একজন লোক নিউইয়র্কের রাস্তায় একজন মিউজিশিয়ানকে আটকে জিজ্ঞেস করেছিল, কীভাবে সে কার্নেগি হলে যেতে পেরেছিল। মিউজিশিয়ান উত্তরে বলেছিল, 'প্রাকটিস ম্যান প্রাকটিস'।

প্রাকটিস হল যেকোনও স্কিল আয়ত্তে আনার চাবিকাঠি। সৌভাগ্যক্রমে আপনার মন হল অনেকটা পেশির মত। যত বেশি তা ব্যবহার করা যায় তত বেশি তা শক্তিশালী ও সামর্থ্যবান হয়ে ওঠে। প্রাকটিসের মাধ্যমে আপনি যেকোনও কাঙ্ক্ষিত ও প্রয়োজনীয় আচরণ শিখতে পারেন অথবা যেকোনও অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন। ফোকাস ও একাগ্রতার অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনাকে তিনটি গুণ আয়ত্তে নিতে হয়; যার এগুলো শিখে নেওয়া যায়। সেগুলো হল, ডিসিশন (সিদ্ধান্ত), ডিশিপ্লিন (শৃঙ্খলা) ও ডিটারমিনেশন (দৃঢ়প্রতিজ্ঞা)। প্রথমত কাজ সম্পন্ন করার অভ্যাস গড়ে তোলার সিদ্ধান্ত নিন। দ্বিতীয়ত যে নীতিমালা আপনি শিখে আয়ত্তে আনতে চান তা বার বার প্রাকটিস করার জন্য নিজেকে ডিসিপ্লিন করে তুলুন। এবং সবশেষে, যা করবেন সবই আপনি দৃঢ়সংকল্প দিয়ে সাপোর্ট দিতে থাকুন যতক্ষণ না অভ্যাসটিকে আয়ত্তে আনা যায় এবং তা আপনার ব্যক্তিত্বের স্থায়ী অংশে পরিণত হয়।

একটি বিশেষ পদ্ধতি রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি যেরকম চান সেরকম একজন অনেক বেশি প্রোডাকটিভ, ইফেকটিভ এবং ফলপ্রসূ ব্যক্তিতে পরিণত হয়ে নিজের গতিকে ত্বরান্বিত করে নিতে পারেন। এটি হল অ্যাকশন ওরিয়েন্টেড, ফাস্ট মুভিং এবং ফোকাসড ব্যক্তি হওয়ার পুরস্কার ও সুবিধাকে নিয়ে অবিরাম ভাবতে থাকা। নিজেকে সেরকম একজন হিসেবে ভাবতে থাকুন যে সামঞ্জস্য রেখে তার কাজকে দ্রুত ও ভালোভাবে করতে পারে। আপনার আচরণের ওপর নিজের এই মানসিক ছবি একে নেওয়ার খুব ভালো প্রভাব রয়েছে। আপনি ভবিষ্যতে যে রকম ব্যক্তি হতে চান তার একটি ভিজুয়েলাইজেশন করে ফেলুন। আপনার সেলফ ইমেজ (নিজেকে ভিতরে থেকে যেভাবে দেখেন) আপনার বাহিরের পারফরমেন্সকে বড়ো আকারে প্রভাবিত করে থাকে। প্রফেশনাল স্পিকার জিমি ক্যাথকার্ট

যেরকম বলেছিলেন, 'যে ব্যক্তিকে আপনি দেখে থাকেন, সেই ব্যক্তিই আপনি হয়ে যাবেন।' নতুন স্কিল, অভ্যাস ও সক্ষমতা শেখা এবং উন্নয়নের জন্য আপনার বাস্তবিকই অসীম ক্ষমতা রয়েছে। যখন আপনি রিপিটেশন ও প্রাকটিসের মাধ্যমে নিজেকে প্রশিক্ষণ দিয়ে ঢিলেমি দূর করে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি দ্রুত সম্পন্ন করতে পারবেন, তখনই আপনি নিজেকে জীবনের বা কেরিয়ারের ফাস্ট ট্রেকে তুলে দিতে পারবেন এবং একসিলারেটরে পা দিতে পারবেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ!

১
সেট দ্যা টেবিল

জয়ের জন্য যেকোনও ব্যক্তির একটি বৈশিষ্ট্য থাকতে হয়—তা হল উদ্দেশ্যের সুনির্দিষ্টতা—একজন মানুষ কী চায় তার যথাযথ জ্ঞান এবং তা অর্জনে জ্বলন্ত আকাঙ্ক্ষা।

নেপোলিয়ন হিল

নিজের ব্যাঙটিকে নির্ধারণ করার এবং তা খেতে শুরু করার আগে, আপনাকে নির্ধারণ করতে হবে জীবনের প্রতিটি স্তরে আপনি কী অর্জন করতে চান। ব্যক্তিগত প্রোডাকটিভিটির ক্ষেত্রে পরিষ্কার ধারণা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কেন কিছু লোক তাদের কাজ দ্রুত করতে পারে তার এক নম্বর কারণ হল তারা পরিষ্কারভাবে নিজের লক্ষ্য, উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানে এবং তারা তা থেকে কখনও বিচ্যুত হয় না। আপনি কী চান এবং তা অর্জনে কী করতে হবে সে ব্যাপারে যত বেশি ক্লিয়ার থাকবেন, আপনার ঢিলেমি অতিক্রম করা, ব্যাঙটিকে খাওয়া এবং কাজের সমাপ্তি ঘটানো তত সহজ হয়ে যাবে। ঢিলেমি থাকা এবং মটিভেশনের অভাব এর একটি প্রধান কারণ—আপনি কী করতে চাচ্ছেন, কীভাবে এবং কেন এ ব্যাপারে অস্পষ্টতা, দ্বিধান্বিত থাকা, এবং আবছা আবছা ভাব। আপনার সব শক্তি দিয়ে এই সাধারণ অবস্থাকে এড়িয়ে যেতে হবে। যা আপনি করবেন তার প্রত্যেকটি বিষয়ে অধিক পরিষ্কার ধারণা লাভের প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। সফলতার বিরাট সূত্র চিন্তাটা লিখে রাখুন।

মাত্র ৩% মানুষের লক্ষ্য পরিষ্কারভাবে চিন্তা লিখে রাখার অভ্যাস রয়েছে। এসব লোক তাদের সমান এমনকী ভালোভাবে শিক্ষিত ও সক্ষম লোকগুলোর থেকে ৫ বা ১০গুণ বেশি কাজ করতে পারে। এসব সমান বা

বেশি শিক্ষিত লোকগুলো যেকোনও কারণেই হোক না কেন, কী করতে চায় তা লিখে রাখে না। আপনার বাকি জীবনে ব্যবহার করার জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ ও অর্জনের একটি শক্তিশালী ফরমুলা রয়েছে। এর মধ্যে আছে সাতটি সহজ পদক্ষেপ। আপনি যদি এখন এগুলো ব্যবহার না-করে থাকেন তবে এদের যেকোনও একটির ব্যবহার আপনার প্রোডাকটিভিটিকে ডাবল বা ট্রিপল করে ফেলতে পারে। আমার ট্রেনিং প্রোগ্রামের অনেক গ্র্যাজুয়েট অল্প কয়েক বছর, এমনকী কয়েক মাসের মধ্যে এই সাতটি স্টেপ ব্যবহার করে তাদের আয়কে ডাবল এমনকী ট্রিপল করে ফেলতে পেরেছেন।

এক নাম্বার স্টেপ : আসলে কী চান তা ঠিক করুন। নিজে নিজেই তা করতে পারেন, অথবা বসের সঙ্গে বসুন এবং লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য নিয়ে আলোচনা করতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার কাছে কোনও প্রায়োরিটি অর্ডারে কী চাওয়া হচ্ছে তা ক্রিস্টালের মত স্বচ্ছ হয়ে ওঠে। আশ্চর্যের বিষয় হল, অনেক লোক দিনের পর দিন কম ভ্যালুর কাজ করেই যাচ্ছে। তারা তাদের ম্যানেজারের সঙ্গে এ ব্যাপারে কোনও ক্রিটিকাল আলোচনা করতে পারেনি।

বিধি : সময়ের সবচেয়ে বাজে ব্যবহার হল—খুব ভালোভাবে এমন কোনও কাজ করা যা করার মোটেই দরকার ছিল না।

স্টিফেন কভে বলেছেন, 'সফলতার মই বেয়ে উপরে ওঠা শুরু করার আগে ভালো করে দেখুন এটি ঠিক বিল্ডিংয়ের সঙ্গে ঠেস দেওয়া আছে কি না।'

স্টেপ নাম্বার টু : তা লিখে নিন। চিন্তাটা কাগজে লিখুন। যখন আপনি আপনার লক্ষ্য লিখলেন তখন আপনি তাকে ক্রিস্টালের মত স্বচ্ছ করে নিলেন এবং একে একটি স্পর্শ করার মত রূপ দিলেন। আপনি এমন কিছু তৈরি করলেন যা স্পর্শ করতে পারবেন এবং দেখতে পারবেন। অন্যদিকে যে গোল বা উদ্দেশ্য লেখা হয় না তা শুধু একটি ইচ্ছে বা ফ্যান্টাসি হয়ে থাকে। এর পেছনে কোনও শক্তি থাকে না। না লিখে রাখা গোল দ্বিধা, অস্পষ্টতা, ভুল নির্দেশনা এবং অগণিত ভুলের জন্ম দেয়।

স্টেপ নাম্বার থ্রি : আপনার গোলের ডেডলাইন ঠিক করুন। ডেডলাইন ছাড়া গোল বা সিদ্ধান্তের কোনও জরুরি ভাব থাকে না। এর বাস্তব কোনও শুরু বা শেষ থাকে না। কোনও এসাইনমেন্ট বা দায়িত্ব সম্পাদনের স্বীকৃতি প্রদানের

মধ্যে সুনির্দিষ্ট ডেডলাইন না-থাকলে আপনি স্বাভাবিকভাবেই তা করতে গড়িমসি করতে পারেন এবং তা খুব কমই সম্পাদন করতে পারেন।

স্টেপ নাম্বার ফোর : আপনার লক্ষ্য অর্জনে যেসব কাজ করতে হবে বলে মনে করেন তার একটি লিস্ট তৈরি করুন। নতুন কোনও কাজের কথা মনে হলেই তা এই লিস্টে যোগ করুন। সম্পূর্ণ হওয়ার আগ পর্যন্ত আপনার লিস্টটা ধরে রাখুন। লিস্টটি আপনাকে দেবে অনেক বেশি কাজ বা উদ্দেশ্যের একটি ভিজুয়াল চিত্র। এটি আপনাকে দৌড়ানোর জন্য ট্রেক দেখিয়ে দেবে। এর ফলে গোলে পৌঁছার সম্ভাবনা নাটকীয়ভাবে বেড়ে যায়। কারণ আপনি লক্ষ্য ঠিক করে রেখেছেন এবং তার সিডিউলও করা আছে।

স্টেপ নাম্বার ফাইভ : লিস্টটাকে প্লানে সংগঠিত করুন। প্রাধান্য দেওয়া ও সিকুয়েন্স (ক্রম ঠিক করা)-এর মাধ্যমে লিস্টটিকে সংগঠিত করুন। অল্প কয়েকটি মিনিট ব্যয় করে ঠিক করুন আপনার প্রথমেই কী করা উচিত এবং তার পর কী করবেন। কোনটির আগে কোনটি করবেন এবং তার পরে কী করবেন, ঠিক করুন। ভালো হয় আপনার দর্শনীয়ভাবে একটি লে-আউট প্লান করে রাখলে। বক্স ও বৃত্তের সিরিজ দিয়ে এক সিট পেপারে প্লানটি করতে পারেন। আপনি আশ্চর্য হয়ে যাবেন যখন দেখবেন প্লানটিকে ছোটো ছোটো একক কাজে ভাগ করে রাখলে লক্ষ্যে পৌঁছা কত সহজ হয়ে যায়। একটি লিখিত গোল এবং কাজের সংগঠিত পরিকল্পনা থাকলে, যারা মাথার মধ্যে প্লান নিয়ে ঘুরে তাদের চেয়ে আপনি অনেক বেশি প্রোডাকটিভ ও এফিসিয়েন্ট হয়ে যাবেন।

স্টেপ নাম্বার সিক্স : আপনার প্লান নিয়ে তাৎক্ষণিক অ্যাকশনে যান। কিছু করুন। যেকোনও কিছু করুন। বলিষ্ঠভাবে বাস্তবায়ন করা কোনও এভারেজ প্লান, কিছুই করা হয়নি এমন ব্রিলিয়ান্ট প্লান থেকে অনেক অনেক ভালো। যেকোনও ধরনের সফলতার জন্য বাস্তবায়ন করাটাই সবকিছু।

স্টেপ নাম্বার সেভেন : প্রতিটি দিন এমন কিছু করতে থাকুন যা আপনাকে লক্ষ্যের দিকে ধাবিত করবে। কাজগুলো দিয়ে প্রতিদিনের সিডিউল গড়ে তুলুন। একটি বিষয়ের ওপর নির্দিষ্ট করা কয়েকটি পৃষ্ঠা প্রতিদিন পড়তে

থাকুন। নির্দিষ্ট সংখ্যক কাস্টমার বা প্রসপেক্ট (সম্ভাব্য লোক) এর সঙ্গে দেখা করুন। ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ করতে থাকুন। বিদেশি ভাষায় কিছু নতুন শব্দ শিখতে থাকুন। একদিনও যাতে মিস না হয়।

নিজেকে সামনের দিকে ধাক্কা দিতে থাকুন। একবার চলতে শুরু করলে, চলতেই থাকুন। থামবেন না। এই সিদ্ধান্ত, শুধু এই ডিসিপ্লিন, আপনাকে আপনার জেনারেশনের মধ্যে সবচেয়ে প্রোডাকটিভ ও সফল ব্যক্তিতে পরিণত করবে। স্পষ্টভাবে লেখা গোল আপনার চিন্তার ওপর প্রভাব বিস্তার করে। এগুলো কাজের মধ্যে নিজেকে মোটিভেট করবে এবং প্রাণচাঞ্চল্য আনয়ন করবে। আপনার ক্রিয়েটিভিটিকে বাড়িয়ে দেবে, শক্তি সঞ্চার করবে এবং বিভিন্নভাবে যত বেশি সম্ভব ডিলেমিকে অতিক্রম করতে সাহায্য করবে। গোল হল অর্জনের চুল্লির জ্বালানি। লক্ষ্য যত বড়ো হবে এবং যত স্বচ্ছ হবে, এগুলো অর্জনে আপনি তত বেশি উত্তেজিত হয়ে উঠবেন। আপনার লক্ষ্য নিয়ে যত বেশি ভাববেন, আপনার ইনার ড্রাইভ এবং এগুলো সম্পাদনের আকাঙ্ক্ষা তত বেশি হয়ে বেড়ে উঠবে।

আপনার গোল সম্পর্কে ভাবুন। প্রতিদিন এগুলো রিভিউ করুন। প্রতিদিন যখন কাজ শুরু করবেন, আপনার সেই মুহূর্তের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য অর্জনে, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পাদনে অ্যাকশনে যান।

ইট দ্যাট ফ্রগ

এক সিট পেপার এক্ষুনি হাতে নিন। পরের বছর অর্জন করতে চান এমন দশটি গোল লিস্ট করুন। যদিও একটি বছর এরই মধ্যে চলে গেছে, তারপরও আপনার লক্ষ্য লিখুন এবং এগুলো এখন বাস্তবতা। লেখায় বর্তমান কাল, পজিটিভ বাক্য এবং ফার্স্ট পারসন ব্যবহার করুন যাতে এগুলো তাৎক্ষণিকভাবে আপনার সাবকনশাস মাইন্ড গ্রহণ করে ফেলে। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে এভাবে লিখতে হবে, 'আমি প্রতি বছর ক পরিমাণ টাকা উপার্জন করি' অথবা, 'আমার ওজন এখন ক ইউনিট' অথবা, 'আমি এই কার এবং ওই কার ড্রাইভ করি।' তারপর আপনার দশটি গোলে ফিরে যান এবং একটি গোল বাছাই করুন, যেটি

অর্জন করতে পারলে আপনার জীবনে সবচেয়ে বড়ো পজিটিভ প্রভাব পড়বে। গোলটি যাই হোক, এক সিট আলাদা পেপারে তা লিখুন, ডেডলাইন ঠিক করুন, প্লান তৈরি করুন, আপনার প্লানের ওপর অ্যাকশন নিন এবং তারপর প্রতিটি দিনে এমন কিছু করুন যাতে আপনি লক্ষ্যমুখে ধাবিত হতে থাকেন। এই এক্সারসাইজ একাই পারে আপনার জীবন বদলে দিতে।

২
প্রতিদিনের অগ্রিম প্লান করুন

> পরিকল্পনা হল ভবিষ্যৎকে বর্তমানে নিয়ে আসা যাতে আপনি এখনই কিছু করতে পারেন।
>
> এলান লাকেইন

পুরাতন এ প্রশ্নটি নিশ্চয়ই শুনেছেন, 'কীভাবে আপনি একটি হাতি খেতে পারেন?' অবশ্যই উত্তরটা হবে, 'একবারে এক কামড়।'

আপনি কীভাবে বৃহত্তম, সবচেয়ে কুৎসিত ব্যাঙ খেতে পারেন? একই উপায়ে; আপনি এটাকে সুনির্দিষ্ট স্টেপ-বাই-স্টেপ কাজগুলোতে ভাগ করে নেবেন এবং তারপর প্রথম কাজটি শুরু করবেন। ঢিলেঢালা ভাব দূর করতে এবং প্রোডাকটিভিটি বাড়াতে আপনার মন এবং আপনার চিন্তা, প্লান ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হল সবচেয়ে শক্তিশালী অস্ত্র। গোল নির্ধারণ করার, প্লান করার এবং এগুলোর ওপর অ্যাকশন নেওয়ার ক্ষমতা আপনার জীবনের কোর্স নির্ধারণ করে। চিন্তা করার ও প্লানিং করার বিশেষ কাজ আপনার মেন্টাল পাওয়ার খুলে দেয়, ক্রিয়েটিভিটিকে ট্রিগার করে এবং আপনার মেন্টাল ও ফিজিক্যাল ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। বিপরীতক্রমে, যেমন এলেক্স ম্যাক্কেঞ্জি লিখেছেন, 'প্লানিং ছাড়া অ্যাকশনই হল প্রতিটি ব্যর্থতার কারণ।'

আপনার সার্বিক কর্মক্ষমতার একটি পরিমাপ হল কাজ করার আগেই ভালোভাবে প্লান করার সক্ষমতা। যত ভালো পরিকল্পনা থাকবে ততই সহজ হবে ঢিলেমিকে পরিহার করা, কাজ শুরু করে দেওয়া, ব্যাঙকে খাওয়া এবং তারপর তা চালিয়ে যাওয়া। আপনার কাজের প্রধান গোলগুলোর একটি হল মানসিক, আবেগজাত ও শারীরিক শক্তি বিনিয়োগ থেকে সর্বোচ্চ সম্ভাব্য

রিটার্ন বুঝে নেওয়া। সুখবর হল কাজের পরিকল্পনায় নিয়োগ করা প্রতিটি মিনিট তা বাস্তবায়নে দশ মিনিট সময় বাঁচায়। আপনার দিনের পরিকল্পনায় দশ থেকে বারো মিনিট সময় ব্যয় হয়। কিন্তু এই অল্প সময়ের বিনিয়োগ সারাদিনের কমপক্ষে ২ঘণ্টার অপচয় ও এলোমেলো প্রচেষ্টা থেকে রক্ষা করে। আপনি হয়ত সিক্স পি ফরমুলা সম্পর্কে শুনে থাকবেন। এতে বলা হয়েছে, 'Proper Prior Planning Prevents Poor performance (আগেভাগে করা ঠিক পরিকল্পনা দুর্বল পারফরমেন্স থেকে রক্ষা করে)।

আপনি যখন বিবেচনা করবেন কীভাবে সাহায্যকারী পরিকল্পনা (conting cy plan) আপনার প্রডাকটিভিটি ও পারফরমেন্স বৃদ্ধি করে যাচ্ছে, তখন আশ্চর্য হয়ে দেখবেন কত অল্প লোক প্রতিদিন তা প্রাকটিস করে থাকে। পরিকল্পনা করা আসলে কত সহজ। আপনার যা লাগবে তা হল এক সিট কাগজ ও একটি কলম। সবচেয়ে সফিসটিকেটেড পাম পাইলট, কম্পিউটার প্রোগ্রাম বা টাইম প্লানার এই নীতির ওপরই প্রতিষ্ঠিত : কাজ শুরুর আগে বসে থেকে যা যা করতে হবে এগুলোর লিস্ট তৈরি করা। সবসময়ে একটি লিস্ট থেকে কাজ করতে থাকুন। নতুন কিছু এলেই তা করার লিস্টে যোগ করে নিন। সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে লিস্ট থেকে কাজ শুরু করার প্রথম দিনেই আপনি আপনার প্রডাকটিভিটি বা আউটপুট ২৫% বা তারচেয়ে বেশি বাড়াতে পারবেন। আগের রাতে বা আগের দিনের শেষে লিস্টটি তৈরি করুন। যেসব কাজ করতে পারেননি তা পরের দিনের লিস্টে নিয়ে যান এবং তারপর পরের দিন যা যা করতে হবে তা যোগ করুন। আপনি যখন আগের রাতে লিস্টটি তৈরি করবেন তখন আপনার সাবকনশাস মাইন্ড ঘুমুতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত সারা রাত আপনার লিস্টের ওপরই কাজ করবে। প্রায়ই আপনি জেগে উঠবেন বড়ো কোনও আইডিয়া বা অন্তর্দৃষ্টি নিয়ে—যা ব্যবহার করে আপনার প্রাথমিক ভাবনা থেকে কাজকে আরও দ্রুত ও আরও ভালো করতে পারবেন। আপনাকে যা যা করতে হবে অগ্রিম তার লিখিত লিস্ট তৈরি করতে যত বেশি সময় নেবেন, তত বেশি ইফেকটিভ ও এফিসিয়েন্ট হয়ে উঠবেন। ভিন্ন ভিন্ন উদ্দেশ্যে আপনার আলাদা লিস্ট দরকার হবে। প্রথমত আপনাকে একটি মাস্টার লিস্ট তৈরি করতে হবে—যেখানে ভবিষ্যতে যা যা করবেন বলে মনে করেন তার সবই লিখে রাখবেন। এই জায়গায় আপনার মাথায় যত আইডিয়া আসবে, যত নতুন কাজ ও দায়িত্ব আসবে তার সবই লেখা থাকবে। আপনি পরে আইটেমগুলো সর্ট আউট করে নিতে পারবেন। দ্বিতীয় লিস্ট হবে আপনার

মাসিক লিস্ট যা প্রতিটি মাসের শেষে আগামী মাসের জন্য তৈরি করতে হবে। এর মধ্যে আপনার মাস্টার লিস্ট থেকে আইটেম আসতে পারে। তৃতীয় লিস্ট হবে সাপ্তাহিক লিস্ট যেখানে আপনি পুরো সপ্তাহের অগ্রিম পরিকল্পনা করে রাখবে। এই লিস্টটি আন্ডার কন্সট্রাকশন থাকবে যখন আপনি চলতি সপ্তাহের কাজ করে যাচ্ছেন।

এভাবে সিস্টেমেটিক সময়ের পরিকল্পনার ডিসিপ্লিন আপনাকে খুব সাহায্য করবে। অনেকেই আমাকে বলেছে সপ্তাহের শেষে পরের সপ্তাহের পরিকল্পনার জন্য কয়েকটি ঘণ্টা ব্যয় করার অভ্যাস তাদের প্রডাকটিভিটি নাটকীয়ভাবে বৃদ্ধি করেছে এবং তাদের জীবন পুরোপুরি বদলে গেছে। এই কৌশল আপনার জন্যও সেভাবেই কাজ করবে। সবশেষে, আপনার মাসিক ও সাপ্তাহিক লিস্ট থেকে আইটেম দৈনিক লিস্টে ট্রান্সফার করতে হবে। এগুলো হল সুনির্দিষ্ট কাজ যা আপনি পরের দিন করতে যাচ্ছেন। আপনি যেহেতু সারাদিন কাজ করে যাচ্ছেন, যেসব কাজ করা হয়ে গেছে সেগুলো লিস্ট থেকে কেটে দিন। আপনি কাজ সম্পাদনের একটি ভিজুয়াল লিস্ট পেয়ে যাবেন। এতে সফলতার একটি অনুভূতি আসবে এবং সামনের দিকে এগুতে থাকবেন। আপনার লিস্টের মাধ্যমে নিজেকে আরও ভালোভাবে কাজ করতে দেখা নিজেকেই মটিভেট করবে এবং শক্তি জোগাবে। এটি নিজের প্রতি শ্রদ্ধা ও আত্ম-সম্মানবোধ বাড়িয়ে দেবে। সুষম ও দর্শনীয় উন্নতি আপনাকে সামনের দিকে ধাবিত করবে এবং গড়িমসি থেকে সরে আসতে সাহায্য করবে। যখন আপনার হাতে যেকোনও ধরনের একটি প্রজেক্ট আসবে, তখন তা সম্পন্ন করতে শুরু থেকে শেষপর্যন্ত যেসব কাজ করতে হবে তার প্রতিটি স্টেপে লিস্ট তৈরির মাধ্যমে শুরু করুন। প্রাধান্য পাওয়া কাজ ও এদের ক্রম ঠিক করে পুরো প্রজেক্টকে সংগঠিত করুন। একটি পেপার বা কম্পিউটারে তার লে-আউট করে রাখুন যাতে তা দেখতে পারেন। তারপর এক সময়ে একটি কাজ করতে থাকুন। এভাবে কত বেশি কাজ আপনি করতে পেরেছেন তা দেখে আশ্চর্য হয়ে যাবেন।

যেহেতু আপনি লিস্ট থেকে কাজ করছেন, আপনার নিজেকে অনেক বেশি ইফেকটিভ ও শক্তিশালী মনে হবে। আপনার জীবনের অনেক বেশি বিষয় এখন নিজের নিয়ন্ত্রণে আছে বলে অনুভব করবেন। আরও বেশি করার জন্য আপনি স্বাভাবিকভাবে মটিভেটেড হবেন। আপনি আরও ভালোভাবে এবং আরও ক্রিয়েটিভ হয়ে চিন্তা করতে পারবেন। এবং আপনি আরও বেশি ও ভালো অন্তর্দৃষ্টি পাবেন যাতে আরও দ্রুত কাজ করতে সক্ষম হয়ে উঠবেন।

লিস্ট থেকে সুষমভাবে কাজ করে যাওয়াতে আপনার মধ্যে একটি পজিটিভ ফরোয়ার্ড গতির মনোভাবের উন্নয়ন ঘটবে। এতে কাজে গড়িমসির অভ্যাস দূর করতে আপনি সক্ষম হয়ে উঠবেন। এই উন্নয়নের অনুভূতি আপনাকে অধিক শক্তি প্রদান করবে এবং সারাদিন ধরে চালিয়ে নিয়ে যাবে। ব্যক্তিগত ফলপ্রসূতার গুরুত্বপূর্ণ নিয়মের একটি হল ১০/৯০ বিধি। এই বিধি অনুযায়ী কাজ শুরুর আগে প্লানিং ও অরগেনাইজ করতে ব্যয় করা প্রথম ১০% সময় ওই কাজ শুরু করলে তা সম্পাদন করতে ৯০% এর মত সময় বাঁচাতে পারে। আপনার নিজের ক্ষেত্রে তা প্রমাণ করতে একবার নিয়মটি পরীক্ষা করে দেখুন।

যখন আপনি আগেভাগে দিনের পরিকল্পনা করবেন, দেখবেন এটা করা এবং করতে থাকা অনেক সহজ। আগের চেয়ে আপনার কাজ অনেক দ্রুত ও মসৃণ হয়ে যাচ্ছে। নিজেকে অনেক শক্তিশালী ও যোগ্য মনে হবে। ফলে আপনি আর থেমে যাওয়ার লোক থাকবেন না।

ইট দ্যাট ফ্রগ

প্রতিটি দিন, সপ্তাহ ও মাসের অগ্রিম পরিকল্পনার মাধ্যমে আজকের দিনটি শুরু করুন। একটি নোটপ্যাড বা এক সিট পেপার নিন, পরবর্তী ২৪ ঘণ্টায় যা যা করতে হবে তার একটি লিস্ট করুন। নতুন আইটেম এলে লিস্টে যোগ করুন। আপনার সব প্রজেক্টের লিস্ট করুন, বড়ো মাল্টি-টাস্ক জবের যা আপনার ভবিষ্যতের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রত্যেকটি প্রধান গোলের, প্রজেক্টের বা প্রাধান্য দেওয়ার কাজের, কোনটি খুব গুরুত্বপূর্ণ এবং কোনটি কম, কোনটি আগে করবেন কোনটি পরে এসবকিছুর লে-আউট করে রাখুন। সমাপ্তিটা মাথায় রেখে কাজ শুরু করুন এবং পিছনমুখি কাজ করুন। চিন্তাটা কাগজে লিখুন! সব সময়ে লিস্ট দেখে দেখে কাজ করুন। অবাক হয়ে দেখবেন আপনি কত বেশি প্রডাকটিভ হয়ে গেছেন এবং কত সহজ হয়ে গেছে আপনার ব্যাঙ খাওয়া।

৩
সবকিছুতেই ৮০/২০ বিধি প্রয়োগ করুন

আমাদের সবসময়েই পর্যাপ্ত সময় থাকে
যদি আমরা তা চাই এবং ঠিকভাবে ব্যবহার করি

জোহান উলফগ্যাংগ ভন গ্যোথে

সময় ও জীবনের ব্যবস্থাপনায় যেসব বিধি থেকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য পাওয়া যায় তার মধ্যে একটি হল ৮০/২০ বিধি। এটিকে তার উদ্ভাবকের নাম অনুসারে পেরেটো প্রিন্সিপলও বলা হয়।

ইটালিয় অর্থনীতিবিদ ভিলফ্রেডো পেরেটো ১৮৯৫ সালে প্রথম এ নিয়ে লেখেন। পেরেটো দেখলেন সমাজের মানুষ স্বাভাবিকভাবে দুভাগে বিভক্ত হয়ে আছে vital few (গুরুত্বপূর্ণ অল্প কয়েকজন) এবং 'Trivial many' (গুরুত্বহীন অসংখ্য)। vital few-রা হলেন অর্থ ও প্রভাবের দিক দিয়ে টপ ২০% এবং Trivial many হলেন তলানিতে পড়ে থাকা ৮০%। পরে তিনি দেখলেন বাস্তবে সব অর্থনৈতিক কাজই প্যারেটো প্রিন্সিপল সাপেক্ষে পরিচালিত। উদাহরণস্বরূপ, এই বিধি বলছে যে আপনার ২০% কাজই ৮০% রেজাল্টের জন্য দায়ী। আপনার ২০% কাস্টমারের কাছেই আপনি ৮০% পণ্য বিক্রি করে যাচ্ছেন। ২০% পণ্য বা সেবা থেকে আপনি ৮০% মুনাফা পাচ্ছেন। আপনার ২০% কাজ নিয়ে আসে ৮০% ভ্যালু এবং এরকমই। এর অর্থ দাঁড়ালো, আপনার কাছে যদি দশটি কাজের লিস্ট থাকে, দুটি আইটেমের ভ্যালু অন্য আটটি আইটেম একসঙ্গে যোগ করলে হয় তার চেয়ে বেশি হয়ে থাকে।

এখানে একটি মজার বিষয় পাওয়া যায়। প্রত্যেকটি কাজ সম্পাদন করতে সমান সময় ব্যয় হয়ে থাকে। কিন্তু একটি বা দুটি কাজে অন্য যেকোনও কাজের চেয়ে পাঁচগুণ বা দশগুণ বেশি ভ্যালু প্রদান করে। প্রায়ই দেখা যায়

লিস্টের করণীয় দশটি কাজের একটির মূল্য অন্য নয়টি কাজের মূল্যের যোগফল থেকে বেশি হয়ে থাকে। অনিবার্যভাবে এ কাজটি হল সেই ব্যাঙ যা আপনার প্রথমেই খাওয়া উচিত। আপনি কি অনুমান করতে পারছেন কোন আইটেমটি করতে এভারেজ মানুষেরা গড়িমসি করে থাকে? দুঃখের বিষয় হল অধিকাংশ মানুষই টপ টেন না টুয়েনটি আইটেমেই গড়িমসি করে যেগুলো খুব মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ—দ্যা ভাইটাল ফিউ। তারা কম গুরুত্বপূর্ণ ৮০% কাজেই ব্যস্ত থাকে। অথচ এই Trivial many ফলাফলে খুব কমই অবদান রেখে থাকে। আপনি দেখে থাকবেন অনেকে সারাদিনই কাজ নিয়ে ব্যস্ত থাকে কিন্তু মনে হয় খুব কম কাজই সম্পাদন করতে পারে। এটা সবসময়েই হয়ে থাকে কারণ তারা কম ভ্যালুর কাজই করতে থাকে এবং একটি বা দুটি কাজে গড়িমসি করে যেগুলো তাদের কোম্পানি বা তাদের কেরিয়ারে আসলেই পার্থক্য তৈরি করতে পারতো। প্রতিদিন সবচেয়ে মূল্যবান যে কাজটি আপনি করতে পারেন সেটি সবচেয়ে কঠিন ও জটিল। কিন্তু এফিসিয়েন্টলি এই কাজ করার প্রতিদান ও পুরস্কার বিস্ময়কর। সেজন্যই, আপনাকে অবশ্যই অনমনীয়ভাবেই তলানিতে পড়ে থাকা ৮০% কাজ করা প্রত্যাখ্যান করতে হবে যখন আপনার ২০% কাজ সম্পন্ন করা বাকি থাকে।

কাজ শুরুর আগে সবসময়েই নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'এ কাজটি কি আমার কাজের টপ ২০% নাকি তলানিতে পড়া ৮০%?'

বিধি : ছোটো ছোটো কাজ আগে করে নেওয়ার প্রলোভনকে প্রতিহত করুন। মনে রাখবেন, আপনি বার বার যেকোনও কিছু করতে চান না কেন, সেটা এমন এক অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায় যা বাদ দেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। যদি আপনি কম মূল্যের কাজে দিন শুরু করতে চান, শীঘ্রই আপনার মধ্যে কম ভ্যালুর কাজ দিয়ে শুরু করার এবং সেগুলোই করতে থাকার অভ্যাস গড়ে উঠবে। এ অভ্যাসটি আপনি গড়ে তুলতে বা ধরে রাখতে চাননি। যেকোনও গুরুত্বপূর্ণ কাজের সবচেয়ে কঠিন অংশ. হল প্রথমেই তা করা শুরু করা। একবার যদি আপনি ভ্যালুয়েবল কোনও কাজ করা শুরু করেন, আপনি সে কাজ করতে স্বাভবিকভাবেই মটিভেটেড হয়ে যাবেন। আপনার মনের একটি অংশে গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যস্ত থাকাটা পছন্দ করবে যা সহজেই ফলাফলে পার্থক্য তৈরি করতে পারে। আপনার কাজ হবে মনের সেই অংশকে পোষণ করে যাওয়া। কেবল ভাবতে থাকুন, গুরুত্বপূর্ণ কোনও কাজ শুরু এবং শেষ করতে যাওয়া আপনাকে মটিভেট করছে এবং আপনার

মধ্যেকার গড়িমসি করার প্রবণতাকে দূর করতে সাহায্য করছে। প্রকৃত ঘটনা হল একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে যে সময় ব্যয় হয় তা কম গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যয় হওয়া সময়ের সমান হয়েই থাকে। পার্থক্যটা হল মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ কোনও কাজ সম্পাদন করার ফলে পাওয়া বিস্ময়কর গর্ব ও সন্তুষ্টির অনুভূতি। যখন আপনি সমান সময় ব্যয় করে কম ভ্যালুর কোনও কাজ সম্পাদন করবেন, আপনি তা থেকে যে সন্তুষ্টি পাবেন তা হয় খুব কমই হবে অথবা কিছুই হবে না।

টাইম ম্যানেজমেন্ট আসলে লাইফ ম্যানেজমেন্ট বা পারসোনাল ম্যানেজমেন্ট। এটি আসলে ঘটনাগুলোর সিকুয়েন্স নিয়ন্ত্রণ করা। টাইম ম্যানেজমেন্ট হল আপনি এর পরে কী করবেন তার নিয়ন্ত্রণ। এবং আপনি এরপর কী করবেন তা বাছাইয়ের ক্ষেত্রে সবসময়েই স্বাধীন। গুরুত্বপূর্ণ ও কম গুরুত্বপূর্ণ কাজ বাছাইয়ের ক্ষমতা আপনার জীবন ও কাজের সফলতা নির্ধারণের চাবিকাঠি। ইফেকটিভ, প্রোডাকটিভ মানুষ নিজেদেরকে ডিসিপ্লিন করে যাতে অন্য কাজের আগে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করতে পারে। তারা নিজেদের ওপর জোর চালায় যাতে ব্যাঙটি খেতে পারে, সেটা যাই হোক না কেন। ফলে তারা এভারেজ মানুষ থেকে অনেক বেশি সম্পাদন করতে পারে এবং ফলে অনেক বেশি সুখী হয়ে ওঠে। এটিই আপনার কাজের পদ্ধতি হওয়া উচিত।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার জীবনের প্রধান গোল, কাজ, প্রজেক্ট এবং দায়িত্বসমূহের আজই একটা লিস্ট করুন। এদের মধ্যে কোনগুলো টপ ১০ বা ২০% এবং কোনগুলো ৮০ বা ৯০% ফলাফলকে প্রতিনিধিত্ব করছে?

যেগুলো আপনার বেশি বেশি সময় নষ্ট করছে সেগুলো সমাধান করুন। যাতে ছোটো পরিধিতে কাজ করে আপনার জীবন ও কেরিয়ার বড়ো পার্থক্য সৃষ্টি করতে পারেন এবং কম ভ্যালুর কাজে কম ও আরও কম সময় ব্যয় করতে পারেন।

৪
পরিণাম বিবেচনা করুন

প্রতিটি মানুষই মহান হয়ে উঠলো
প্রতিটি সফল মানুষই পেলো সফলতা
আনুপাতিক হারে যতটুকু দিতে পেরেছে
সে তার ক্ষমতা কোনও নির্দিষ্ট চ্যানেলে
অরিসন সুয়েট মারডেন

সুপিরিয়র চিন্তাবিদের চিহ্ন হল কোনও কিছু করার, না-করার ফলাফল সম্পর্কে ঠিকভাবে অনুমান করে নেওয়ার ক্ষমতা। যেকোনও কাজের সম্ভাব্য ফলাফলই হল এ কাজটি আপনার ও আপনার প্রতিষ্ঠানের জন্য কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ তার মূল নির্ধারক। একটি কাজের গুরুত্ব মূল্যায়নের পন্থা হল আপনি কীভাবে নির্ধারণ করবেন আপনার পরবর্তী ব্যাঙ আসলে কোনটি।

হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির ড. এডওয়ার্ড বানফিল্ড ১৫ বছরের অধিক সময়ের গবেষণার উপসংহারে বলেন যে, 'দীর্ঘ সময়ের পারসপেকটিভ' আমেরিকার উর্ধ্বমুখী সামাজিক ও অর্থনৈতিক গতিশীলতার সবচেয়ে ঠিক একক নির্ধারক। আপনার জীবন ও কাজের সফলতা নির্ধারণে পারিবারিক পটভূমি, শিক্ষা, বর্ণ, বুদ্ধিমত্তা, সংযোগ অথবা দৃশ্যত অন্য যেকোনও একক উপাদান থেকে 'দীর্ঘ মেয়াদি পারসপেকটিভ' অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার আচরণ ও বাছাইয়ের ওপর সময়ের প্রতি 'টাইম হরিজন'-এর বিশাল প্রভাব রয়েছে। যেসব লোক তাদের জীবন ও কেরিয়ারকে দীর্ঘ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখে তারা যারা ভবিষ্যৎ নিয়ে খুব কম ভাবে তাদের তুলনায় সময় ও কাজের ওপর ভালো সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

বিধি : দীর্ঘমেয়াদি চিন্তা স্বল্পমেয়াদি সিদ্ধান্তের উন্নয়ন ঘটায়।

সফল ব্যক্তিদের পরিষ্কার ভবিষ্যৎমুখী দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে। তারা পাঁচ, দশ বা বিশ বছর সামনের চিন্তা করে থাকে। তারা তাদের বর্তমান সময়ের পছন্দ ও আচরণকে বিশ্লেষণ করে দেখে তা কাঙ্ক্ষিত দীর্ঘমেয়াদি ভবিষ্যতের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ কি না নিশ্চিত হতে চায়। আপনার কাজে, দীর্ঘমেয়াদে কোনও কোনও বিষয় আসলেই গুরুত্বপূর্ণ তার পরিষ্কার ধারণা স্বল্পমেয়াদে আপনার প্রাইওরিটি নির্ধারণের ভালো সিদ্ধান্তে পৌঁছা সহজ করে তোলে। সংজ্ঞা অনুসারে, গুরুত্বপূর্ণ যেকোনও কিছুর দীর্ঘমেয়াদে সম্ভাব্য ফলাফল রয়েছে। এবং যা গুরুত্বপূর্ণ নয় তার দীর্ঘমেয়াদে সম্ভাব্য ফলাফল হয় কিঞ্চিৎ অথবা একেবারেই শূন্য। যেকোনও কিছু শুরু করার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করবেন, 'এই কাজ করা বা না-করার সম্ভাব্য ফলাফল কী?'

বিধি : ভবিষ্যতের উদ্দেশ্যে এর প্রভাব সব সময়ে পড়ে এবং তা বর্তমান কাজ নির্ধারণ করে দেয়।

আপনার ভবিষ্যতের ইচ্ছে সম্পর্কে যত পরিষ্কার ধারণা থাকবে, আপনার ওই মুহূর্তের কাজের ওপর এই স্বচ্ছ ধারণার বিরাট প্রভাব থাকবে। পরিষ্কার দীর্ঘমেয়াদি ভিশন নিয়ে আপনি বর্তমানের কোনও কাজকে মূল্যায়নে অনেক বেশি সক্ষম হবেন এবং নিশ্চিত হতে পারবেন আপনার এই কাজে সবশেষ ফলাফলের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ কি না। সফল লোকজন ইচ্ছে করে দেরিতে সন্তুষ্ট হয় এবং স্বল্প মেয়াদে সেক্রিফাইস করে যাতে দীর্ঘ মেয়াদে অনেক বড়ো পুরস্কার উপভোগ করতে পারে। অন্যদিকে অসফল ব্যক্তিরা দীর্ঘ মেয়াদের চিন্তা বাদ দিয়ে স্বল্প মেয়াদের আনন্দকে নিয়ে বেশি চিন্তা করে এবং তাৎক্ষণিকভাবে সন্তুষ্ট হয়ে উঠতে চায়। একজন মটিভেশনাল স্পিকার ডেনিস ওয়েটলে বলেছেন, 'পরাজিতরা টেনশন থেকে যা পায় তা নিয়ে কাজ করে যেখানে বিজয়ীরা কাজ করে লক্ষ্য অর্জনের'। উদাহরণস্বরূপ, আগেভাগে কাজে আসা, নিজের বিষয়ে নিয়মিত পড়াশোনা, দক্ষতা বাড়াতে বিভিন্ন কোর্সে অংশগ্রহণ এবং যেসব কাজের ভ্যালু বেশি যেগুলোতে ফোকাস করা এসবের সমন্বয়ে আপনার ভবিষ্যতে বিস্ময়কর পজিটিভ প্রভাব পড়বে। অন্যদিকে শেষ মুহূর্তে কাজে আসা, নিউজপেপার পড়া, কফি নেওয়া এবং সহকর্মীদের সঙ্গে অতিরিক্ত সামাজিকতা হয়ত স্বল্প মেয়াদের বেশ মজার এবং উপভোগ্য হতে পারে কিন্তু এর ফলে অবশ্যই দীর্ঘ মেয়াদে প্রমোশনে সমস্যা, কম অর্জন এবং হতাশার জন্ম হবে।

যদি কোনও কাজের বিরাট পজিটিভ ফলাফলের সম্ভাবনা থাকে, এটাকে সবচেয়ে বেশি প্রায়োরিটি দিয়ে তা তাৎক্ষণিক শুরু করে দেন। যদি এমন কিছু থাকে যাতে এখনই শুরু করতে না-পারলে সম্ভাব্য নিগেটিভ প্রভাব পড়তে পারে তবে এটাকেও টপ প্রায়োরিটি লিস্টে রাখুন। আপনার ব্যাঙ যাই হোক না কেন, প্রথমেই তাকে গপ গপ করে গিলে ফেলতে হবে। মটিভেশনের দরকার হয় মটিভ। একবার যদি আপনি স্বচ্ছভাবে নির্ধারণ করতে পারেন যেকোনও কাজের বা আচরণের জীবনের ওপর বিরাট পজিটিভ প্রভাব রয়েছে, তখন অনেক বেশি মটিভেটেড হয়ে গড়িমসি অতিক্রম করবেন এবং কাজটি তাড়াতাড়ি সম্পাদন করবেন। যেসব কাজের নিজের কোম্পানি ও নিজের ভবিষ্যতের ওপর বড়ো পার্থক্য সৃষ্টি করার ক্ষমতা রয়েছে, সর্বদা সেসব কাজ শুরু করে শেষ করার মাধ্যমে নিজেকে ফোকাস রাখুন এবং সামনের দিকে এগোতে থাকুন। সময় যেভাবে হোক চলে যাবে। একমাত্র প্রশ্ন থাকবে কীভাবে আপনি তা ব্যবহার করছেন এবং সপ্তাহ এবং মাসের শেষে কোথায় গিয়ে আপনি শেষ করছেন। স্বল্প মেয়াদে আপনার কাজের ফলাফল কী হবে তার জন্য আপনি কোথায় শেষ করছেন তা অনেক বেশি বিবেচনার দাবি রাখে। আপনার কাজ ও ব্যক্তিজীবনের সত্যিকার প্রায়োরিটি নির্ধারণের অনেক উত্তম পদ্ধতির একটি হল আপনার বাছাই, সিদ্ধান্ত এবং আচরণের সম্ভাব্য ফলাফল নিয়ে সর্বদা ভাবতে থাকা।

ইট দ্যাট ফ্রগ

কাজের লিস্ট, কাজ এবং প্রজেক্ট নিয়মিত রিভিউ করতে থাকুন। সর্বদাই নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'যদি আমি চমৎকারভাবে ও সময়মতো সম্পাদন করি তবে কোনও প্রজেক্ট বা কাজের মাধ্যমে আমার জীবনে সবচেয়ে বেশি পজিটিভ প্রভাব পড়তে পারে?'

সে যেটাই হোক, তা আপনাকে গোল নির্ধারণে, তা অর্জনের পরিকল্পনা করতে এবং এই পরিকল্পনা অনুযায়ী তাড়াতাড়ি কাজে লেগে যেতে সাহায্য করবে। গ্যোথের চমৎকার কথাটি মনে রাখুন, 'শুধু শুরু করে দেন, মাইন্ড গরম হয়ে উঠবে, চালিয়ে যান, কাজ কমপ্লিট হয়ে যাবে।'

৫

অবিরাম এবিসিডিই মেথড প্রাকটিস করুন

> ফাস্ট ল অব সাকসেস হল
> মনোনিবেশ করুন, একীভূত করুন সব
> শক্তিকে এক পয়েন্টে এবং যাতে সরাসরি যাওয়া যায়
> সেই পয়েন্টে, কোনদিকে দেখার দরকার হয় না
> না ডানে, না বামে
>
> **উইলিয়াম ম্যাথিউস**

কাজ শুরুর আগে যত বেশি প্লানিং এবং অগ্রাধিকার নির্ধারণ করতে আপনি ইনভেস্ট করবেন, তত গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে পারবেন এবং একবার শুরু করতে পারলে দ্রুত কাজটি সম্পন্ন করতে পারবেন। কাজটি আপনার কাছে যত বেশি গুরুত্বপূর্ণ ও মূল্যবান মনে হবে, গড়িমসি দূর করতে এবং নিজেকে জবের মধ্যে জড়ানো শুরু করলে আপনি তত বেশি মটিভেটেড হবেন। এবিসিডিই মেথডে একটি শক্তিশালী প্রায়োরিটি—সেটিং টেকনিক। আপনি এটিকে প্রতিটি দিন ব্যবহার করতে পারবেন। কৌশলটি খুব সরল ও ইফেকটিভ একমাত্র এটি দিয়েই আপনি নিজের ফিল্ডে সবচেয়ে দক্ষ ও ফলপ্রসূ ব্যক্তিতে পরিণত হয়ে যেতে পারেন। এই কৌশলের শক্তি রয়ে গেছে এর সারল্যে। এটি কীভাবে কাজ করে তা এখন দেখা যেতে পারে। আপনাকে আগামী দিন যা করতে হবে তার একটি পূর্ণ লিস্ট নিয়ে শুরু করতে হবে। পেপারের মধ্যে চিন্তা করতে থাকুন। প্রথম কাজ শুরু করার আগে লিস্টের প্রতিটি আইটেমে এ বি সি ডি ই বসানো শুরু করুন। এ আইটেম বলতে বোঝাচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এমন কিছু। এমন কিছু যা আপনাকে করতেই হবে নতুবা সিরিয়াস ফলাফল মোকাবিলা করতে হবে। এ আইটেম হতে পারে গুরুত্বপূর্ণ কোনও কাস্টমারকে ভিজিট করা অথবা

বসের কোনও রিপোর্ট কমপ্লিট করা যা আশু কোনও মিটিংয়ে উপস্থাপন করা হবে। এই আইটেমগুলো হল আপনার জীবনের ব্যাঙ। আপনার যদি অনেক এ কাজ থাকে তবে এদের প্রায়োরিটি নির্ধারণ করে প্রতিটির সামনে লেবেল দিন এ-১, এ-২, এ-৩ ইত্যাদি। আপনার এ-১ হল সবচেয়ে বড়ো এবং এগুলোর মধ্যে কুৎসিত ব্যাঙ। বি আইটেম বলতে সেই আইটেমগুলো বোঝায় যেগুলো আপনাকে করতে হবে, কিন্তু ওগুলোর পরিণাম একটু হালকা। এই আইটেমগুলো আপনার জীবনের ব্যাঙাচি। তার মানে আপনি একাজগুলো না-করলে কেউ হয়ত অখুশি হবে বা কারও অসুবিধা হতে পারে কিন্তু এগুলো কখনও এ কাজের মত গুরুত্বপূর্ণ নয়। কম গুরুত্বপূর্ণ টেলিফোন মেসেজ এর উত্তর দেওয়া বা ইমেইল রিভিউ-এর মত কাজগুলো ই কাজ।

বিধি হল এ কাজ অসম্পূর্ণ রেখে আপনি ই কাজ করতে যাবেন না। যখন একটি বড়ো ব্যাঙ বসে খাবেন বলে অপেক্ষা করছে তখন ব্যাঙাচিতে মনোযোগ যাতে না যায়। ‘A’ কাজ হল এমন কাজ যেগুলো আপনি করলে সুন্দর দেখায় কিন্তু না করলে মোটের ওপর কোনও পরিণাম নেই, আপনি তা করেন বা না করেন। এই কাজের মধ্যে আছে বন্ধুকে ফোন দেওয়া, সহকর্মীর সঙ্গে কফি বা লাঞ্চ খাওয়া, অথবা কাজের সময় ব্যক্তিগত কিছু কাজ সমাপ্ত করা। এধরনের কাজে তেমন কোনও পরিণাম নেই। ‘B’ কাজ হল এমন কাজ যেগুলো অন্যকে ডেলিগেট করে দেওয়া যায়। বিধি হল যে কাজ অন্যরা করতে পারবে সেগুলো ডেলিগেট করে দেওয়া যাতে এ কাজ করার জন্য বেশি সময় ফ্রি করা যায় কারণ এ কাজ শুধু আপনি করতে পারেন। ‘D’ কাজের সংজ্ঞা হল এমন সব—যেগুলো আপনি বাদ দিতে পারেন এবং এতে ফলাফলে কোনও বাস্তব পার্থক্য তৈরি হবে না। এসব কাজ একসময় হয়ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল কিন্তু এখন আর আপনার বা অন্যের কাজের সঙ্গে প্রাসঙ্গিক নয়। প্রায়ই অভ্যাসের বশে অথবা মজা করার জন্য কেউ কেউ ওগুলো করে থাকে। এবিসিডিই মেথড ব্যবহার করার পর, আপনি সম্পূর্ণ অরগেনাইজড হয়ে গেলেন এবং অধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো দ্রুত করার জন্য প্রস্তুত হয়ে গেলেন।

এবিসিডিই মেথডকে আপনার জন্য কাজ করানোর চাবিকাঠি হল এখনই নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নেওয়া যাতে আপনার এ-১ কাজগুলো তাৎক্ষণিক শুরু করে দিতে পারেন এবং এগুলো সম্পন্ন না-হওয়া পর্যন্ত নিজেকে এতে

ব্যস্ত রাখেন। আপনার ইচ্ছাশক্তিকে ব্যবহার করুন যাতে এ একটি কাজ-যা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ একক কাজ চালাতে পারেন এবং চালাতে থাকেন। পুরো ব্যাঙটাকে খেয়ে ফেলুন এবং সম্পূর্ণ না খাওয়া পর্যন্ত থামবেন না। আপনার কাজের লিস্ট নিয়ে চিন্তা করার ও বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা এবং আপনার এ-১ কাজ নির্ধারণের ক্ষমতা হল উচ্চস্তরের সম্পাদন ও বিশাল আত্ম-মর্যাদা, আত্ম-সম্মান ও ব্যক্তিগত গর্ববোধের স্প্রিং বোর্ড। যখন আপনি এ-১ বা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাঙ খাওয়ার কাজে মনোনিবেশ করার অভ্যাস রপ্ত করবেন, আপনার পাশের দুই বা তিনজনের যেকোনও একজনের চেয়ে দেখতে থাকবেন যে আপনিই বেশি কাজ.সম্পাদন করে ফেলেছেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার কাজের লিস্ট এখনই রিভিউ করুন এবং এদের প্রতিটির পাশে এ, বি, সি, ডি বা ই বসিয়ে দিন। তাৎক্ষণিকভাবে আপনার এ-১ জব প্রজেক্ট বাছাই করুন। নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নিন যাতে এ কাজ না-করা পর্যন্ত আর কোনও কাজে হাত না দেন।

প্রতিদিন কোনও কাজ শুরু করার আগে প্রতিটি কাজ বা প্রজেক্ট লিস্টে পরের মাসের জন্য এবিসিডিই মেথড প্রাকটিস করুন। এই সময়ে আপনি আপনার সবচেয়ে বেশি প্রায়োরিটি দেওয়া কাজ নির্ধারণ ও সম্পাদনের অভ্যাস গড়ে তুলবেন এবং আপনার ভবিষ্যৎ নিশ্চিত হয়ে উঠবে।

৬

প্রধান গবেষণা ক্ষেত্রগুলো ফোকাস করুন

যখন প্রতিটি ফিজিক্যাল ও মেন্টাল সম্পদকে ফোকাস করা হয়, কোনও সমস্যা সমাধানে কারও ক্ষমতা বিস্ময়করভাবে অনেকগুণ বৃদ্ধি পায়।

নরমান ভিন্সেন্ট পেইল

'আমি কেন পে-রোলে?'—এটি হল আপনার পুরো কেরিয়ার জুড়ে বার বার জিজ্ঞেস করা এবং উত্তর দেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন। যেভাবে হোক, অনেকেই ঠিকভাবে জানে না কেন সে পে-রোলে আছে। কিন্তু যদি আপনার ক্রিস্টাল ক্লিয়ার ধারণা না থাকে কেন আপনি পে-রোলে আছেন, আপনাকে কি ফলাফল আনার জন্য নিয়োগ করা হয়েছে? আপনার পক্ষে সর্বোত্তম পারফরমেন্স দেখিয়ে বেশি বেতন নেওয়া এবং দ্রুত প্রমোশন পাওয়া খুবই কষ্টকর হয়ে যাবে। সহজ ভাষায়, আপনাকে নিয়োগ করা হয়েছে সুনির্দিষ্ট ফলাফল পাওয়ার জন্য। মজুরি বা বেতন হল নির্দিষ্ট পরিমাণ ও মানের কাজের জন্য পারিশ্রমিক, যে কাজ অন্যদের কাজের সঙ্গে যুক্ত হয় পণ্য বা সেবা উৎপাদন করে যার জন্য ক্রেতা মূল্য দিতে প্রস্তুত থাকে। প্রত্যেকটি জব পাঁচটি বা সাতটি, কখনও তার চেয়েও বেশি, প্রধান রেজাল্ট এরিয়ায় ভাগ করা যায়। এই ফলাফল আসে আপনার সম্পূর্ণ পজিটিভ ভাবে দায়িত্ব সম্পাদন থেকে এবং সংগঠনে সর্বোচ্চ অবদান রাখার মাধ্যমে।

ফলাফলের প্রধান এলাকাগুলো শরীরের প্রধান কাজের সঙ্গে মিলে যায়, যেমন ব্লাড প্রেসার, হার্ট রেইট, শ্বাস-প্রশ্বাসের হার, এবং ব্রেন-ওয়েভের কাজের মাধ্যমে শারীরিক অবস্থা নির্দেশিত হয়। এসব প্রধান কাজের একটির অনুপস্থিতি প্রাণের মৃত্যু ঘটায়। একইভাবে ক্রিটিক্যাল রেজাল্ট এরিয়ায় আপনার কর্ম সম্পাদনে ব্যর্থতা তেমনই আপনার জবের মৃত্যু

ঘটায়। উদাহরণস্বরূপ ম্যানেজমেন্টের প্রধান কাজগুলো হল পরিকল্পনা, সংগঠন, কর্মীসংস্থান, কর্তৃত্ব প্রদান, তত্ত্বাবধান, পরিমাপ করা এবং রিপোর্ট করা। এসব এলাকায় ম্যানেজারদের যার যার দায়িত্বে সফল হওয়ার জন্য ফলাফল পেতে হয়। আপনার কাজের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতার দরকার হয়। এগুলোর চাহিদা প্রতিনিয়ত পরিবর্তিত হচ্ছে। আপনাকে প্রধান সক্ষমতাগুলো অর্জন করতে হয় যার মাধ্যমে প্রথমেই আপনার কাজ সম্পাদন করা সম্ভব হয়। কিন্তু প্রধান রেজাল্ট সবসময়েই আপনার কাজের কেন্দ্রে থাকে এবং আপনার জবে সফলতা বা ব্যর্থতা নির্ধারণ করে। প্রধান রেজাল্ট এরিয়া বলতে এমন কিছু বোঝায় যা জবে সফলতার জন্য অর্জন করতে হয়। এটি এমন কাজের এরিয়া যার জন্য আপনি সম্পূর্ণভাবে দায়ী থাকেন। আপনি যদি তা না করেন তবে অন্য কেউ তা করে দেবে না। প্রধান রেজাল্ট এরিয়া আপনারই নিয়ন্ত্রণে থাকে। এটি আপনার কাজের আউটপুট যা অন্যের কাজের একটি ইনপুট বা অবদান রাখা উপাদান। উচ্চহারে পারফরমেন্সের প্রারম্ভিক বিন্দু হল আপনার কাজের প্রধান রেজাল্ট এরিয়া চিহ্নিত করা। আপনার বসের সঙ্গে তা আলোচনা করুন। আপনার আউটপুট দায়িত্বের লিস্ট তৈরি করুন। নিশ্চিত হোন যে আপনার উপরের, সমান ও নিচের লেবেলের লোকজনের এতে সম্মতি আছে। উদাহরণস্বরূপ, একজন বিক্রেতার জন্য নতুন নতুন ক্রেতার সম্ভাবনা বের করা এবং তৈরি করাটা প্রধান রেজাল্ট এরিয়া। এই কাজ পুরো সেলস প্রক্রিয়ার চাবিকাঠি। বিক্রয় কাজ সম্পাদন আরেকটি প্রধান রেজাল্ট এরিয়া। যখন একটি বিক্রয় সম্পন্ন হয় তখন পণ্য বা সেবা উৎপাদন ও সরবরাহে অন্য লোকদের কাজ শুরু হয়ে যায়। কোম্পানির মালিক বা প্রধান নির্বাহীদের জন্য ব্যাংক লোনের জন্য নিগোসিয়েট করা একটি প্রধান রেজাল্ট এরিয়া। ঠিক মানুষ নিয়োগ করে তার কাছে কর্তৃত্ব অর্পণ করা উভয়ই প্রধান রেজাল্ট এরিয়া। একজন সেক্রেটারি বা রিসিপশনিস্টের জন্য চিঠি টাইপ করা, ফোন রিসিভ করা এবং দ্রুত ও দক্ষভাবে ফোনকারীকে ট্রান্সফার করে দেওয়া এগুলোকে প্রধান রেজাল্ট এরিয়া হিসেবে দেখা হয়। এসব কাজ দ্রুত ও ভালোভাবে করার ক্ষমতাই একজন লোকের বেতন ও প্রমোশনের প্রধান নির্ধারক হিসেবে কাজ করে। একবার যদি আপনি প্রধান রেজাল্ট এরিয়া নির্ধারণ করতে পারেন তখন পরের কাজ হয়ে যায় এসব এরিয়ার প্রত্যেকটিতে নিজেকে ১ থেকে ১০ নম্বরের স্কেলে গ্রেডিং করা। কোন এরিয়ায় আপনি সক্ষম এবং

কোন এরিয়ায় আপনি দুর্বল? কোন এরিয়ায় আপনি চমৎকার রেজাল্ট পাচ্ছেন এবং কোথায় আপনার পারফরমেন্স মানসম্মত নয়? বিধিটি হল : আপনার দুর্বল কাজের এরিয়া মান নির্ধারণ করে দিচ্ছে যেখানে আপনি অন্য স্কিল ও ক্ষমতাকে কাজে লাগাতে পারেন। এই বিধি অনুযায়ী আপনি হয়ত সাতটির মধ্যে ছয়টি প্রধান রেজাল্ট এরিয়ায় খুব ব্যতিক্রম কিন্তু সাত নম্বরে আসলেই দুর্বল। এই সাত নম্বরে আপনার পারফরমেন্স আপনাকে পিছিয়ে রেখেছে এবং আপনার অন্য স্কিল দিয়ে যা অর্জন করছেন তা নির্ধারণ করে দিচ্ছে। এ দুর্বলতাটি আপনার ইফেক্টিভনেসকে টেনে নামিয়ে দিচ্ছে এবং সবসময়ের জন্য দ্বন্দ্বের ও হতাশার উৎস হয়ে দাড়িয়েছে।

উদাহরণস্বরূপ ডেলিগেশন হল একজন ম্যানেজারের একটি প্রধান রেজাল্ট এরিয়া। এই স্কিল হল প্রধান লিভারেজ পয়েন্ট যা একজন ম্যানেজারকে ম্যানেজ করতে সক্ষম করে তোলে। অন্যদের দ্বারা রেজাল্ট পেতে দেয়। একজন ম্যানেজার যিনি ঠিকভাবে ডেলিগেট করতে পারেন না, তিনি তার অন্য স্কিলগুলো ব্যবহার করে ইফেকটিভনেসের সর্বোচ্চ স্তরে পৌঁছতে বাধাগ্রস্ত হোন। একমাত্র দুর্বল ডেলিগেশন স্কিলের জন্য তাকে তার জবে ব্যর্থ হতে হচ্ছে। গড়িমসি এবং কর্মক্ষেত্রে বিলম্বের একটি প্রধান কারণ হল—মানুষ এসব এরিয়ায় তাদের কাজকে এড়িয়ে যায় কারণ তারা অতীতে দুর্বল পারফরমেন্স দেখিয়েছে। একটি গোল নির্ধারণ করে বিশেষ এলাকায় উন্নয়নের পরিকল্পনা প্রণয়নের পরিবর্তে বেশিরভাগ লোক এসব এরিয়া সম্পূর্ণভাবে এড়িয়ে চলে। এতে পরিস্থিতির আরও অবনতি ঘটে।

এর বিপরীতদিকে কোনও বিশেষ কাজে আপনি যত ভালো করবেন, সেই কাজ করতে তত বেশি মটিভেটেড হবেন, তত কম গড়িমসি করবেন এবং কাজটি সম্পন্ন করতে অধিক দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হবেন। বাস্তবতা হল প্রত্যেকেরই সবলতা ও দুর্বলতা উভয়ই আছে। বিচারবুদ্ধির ব্যবহার, যৌক্তিকতা আনতে না চাওয়া, আপনার দুর্বলতাকে সমর্থন করা চাওয়ার পরিবর্তে স্বচ্ছতাকে চিহ্নিত করা, গোল সেট করা, এবং এসব এলাকায় ভালো করার জন্য পরিকল্পনা প্রণয়নের প্রয়োজন। শুধু ভাবুন! আপনার হয়ত টপ পারফরমার হওয়ার জন্য যেসব ক্রিটিকাল স্কিল দরকার তার একটিতে ঘাটতি আছে। আপনার সবসময়ে জিজ্ঞেস করা গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের একটি হল : 'আমার কেরিয়ারে সবচেয়ে বড়ো পজিটিভ প্রভাব ফেলার জন্য কোন স্কিলটি আমার শেখা এবং চমৎকারভাবে ব্যবহার করা দরকার?'

এ প্রশ্নটি আপনার কেরিয়ারে গাইড করার জন্য জীবনের বাকি অংশে ব্যবহার করে যাওয়া উচিত। উত্তরের জন্য নিজের দিকে তাকান। আপনি সম্ভবত উত্তরটা জানেন।

আপনার বসকে এই প্রশ্ন করুন। প্রশ্ন করুন আপনার সহকর্মীকে, বন্ধুকে, অথবা পরিবারের সদস্যদেরকে। উত্তরটা যাই হোক। বের করুন এবং এই এরিয়ায় নিজের পারফরমেন্স বাড়াতে কাজে লেগে পড়ুন। সুখবর হল সব ধরনের ব্যবসায়িক স্কিলই শিখে নেওয়া যায়। যদি একজনকেও এই বিশেষ এলাকায় চমৎকার পারফরমেন্স দেখাতে দেখা যায়, তাহলে আপনি চাইলেই যে এই বিষয়ে দক্ষ হয়ে উঠতে পারবেন এটাই তার প্রমাণ। গড়িমসি বন্ধ করতে এবং অনেক বেশি কাজ দ্রুত সম্পন্ন দেখতে একটি তড়িৎ ও উত্তম পন্থা হল প্রধান রেজাল্ট এরিয়ায় নিজেকে পরিপূর্ণভাবে এক্সেলেন্ট করে তোলা। এটি আপনার জীবনে ও কেরিয়ারে অন্য যেকোনও কিছুর মতই গুরুত্বপূর্ণ।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার কাজের প্রধান রেজাল্ট এরিয়া চিহ্নিত করুন। এগুলো কী? আপনার জবে এক্সেলেন্ট থেকে আপনি কী অর্জন করতে চান সেই রেজাল্ট লিখে ফেলুন। নিজেকে প্রত্যেকটির জন্য ১ থেকে ১০ এর মধ্যে একটি গ্রেড দিন। তারপর এমন একটি প্রধান স্কিল বের করুন যা চমৎকারভাবে করতে পারলে আপনার কাজে সবচেয়ে বেশি সাহায্য হবে। লিস্টটি নিয়ে আপনার বসের সঙ্গে আলোচনা করুন। ঠিক ফিডব্যাক ও মূল্যায়ন আহ্বান করুন। আপনি তখনই ভালো করতে পারবেন যখন আপনি অন্যের গঠনমূলক ইনপুট (মূল্যায়ন) গ্রহণ করতে রাজি থাকবেন। ফলাফল নিয়ে আপনার স্টাফ ও সহকর্মীদের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার স্বামী/ স্ত্রীর সঙ্গে কথা বলুন।

এ ধরনের বিশ্লেষণ কেরিয়ারের পরবর্তীকালে নিয়মিত করে যাওয়ার অভ্যাস করে ফেলুন। এটির উন্নয়ন করা কখনও থামিয়ে দেবেন না। এ একটি সিদ্ধান্তই আপনার জীবন বদলে দেবে।

৭

লো অব ফোর্সড এফিসিয়েন্সি মেনে চলুন

> পূর্ণ মনোযোগ, অকৃত্রিম ও ভেজালমুক্ত আকারে,
> একটি একক নির্জন বিষয়ে
> মনোযোগকে ফোকাস করার ক্ষমতা বোঝায়।
>
> কমার

ফোর্সড এফিসিয়েন্সি বিধি মোতাবেক, 'সবকিছু করার জন্য কখনও পর্যাপ্ত সময় না পাওয়া গেলেও সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করার জন্য সবসময়েই পর্যাপ্ত সময় পাওয়া যায়।' অন্যভাবে বলা যায় আপনি পুকুরের প্রত্যেকটি ব্যাঙাচি ও ব্যাঙ খেয়ে ফেলতে পারবেন না, কিন্তু আপনি সবচেয়ে বড়ো এবং কুৎসিতটি খেতে পারবেন। কমপক্ষে এর জন্য যথেষ্ট সময় পাবেন। যখন আপনার সময় শেষ হয়ে যাবে এবং কোনও গুরুত্বপূর্ণ কাজ না-করতে পারার পরিণাম হবে ভয়াবহ, প্রায়ই একেবারে শেষ মুহূর্তেও আপনি কাজটি শেষ করার জন্য সময় খুঁজতে থাকবেন। আপনি আগেভাগে শুরু করবেন, শেষ পর্যন্ত ঠিকে থাকবেন, টাইম লিমিটে শেষ করতে না-পারার ঋণাত্মক পরিণাম মোকাবিলা করার চেয়ে কাজটি শেষ করার জন্য আপনি ড্রাইভ দিতে থাকবেন।

বিধি : আপনার যেসব কাজ করতে হবে তার এগুলো করার জন্য কখনও পর্যাপ্ত সময় পাবে না। বাস্তবতা হল এভারেজ লোকেরা আজকাল তাদের সামর্থ্যের ১১০ থেকে ১৩০% পর্যন্ত বেশি সময় ধরে কাজ করে যাচ্ছে। এবং কাজ ও দায়িত্ব স্তূপাকারে জমা হচ্ছে। আমাদের সবার পড়ার জন্য অনেক বিষয় জমা হচ্ছে। একটি গবেষণায় দেখা গেছে এভারেজ একজন

নির্বাহীর ৩০০-৪০০ ঘণ্টার পড়াশোনা ও প্রজেক্ট নিয়ে কাজ বাড়িতে ও অফিসে জমা পড়ে থাকে।

এটার মানে হল আপনি কখনও সব ধরতে পারবেন না। আপনার মাথা থেকে সব ধরার চিন্তা বের করে দিন। আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব সম্পাদনে টপ পজিশনে থাকার আশা সবাই করতে পারেন। বাকিগুলোকে শুধু অপেক্ষা করতে হবে। অনেকে বলে থাকে তারা ডেডলাইনের প্রেসারে থেকে ভালো কাজ করেন। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, দীর্ঘদিনের গবেষণায় তার কদাচিৎ সত্যতা পাওয়া গেছে।

প্রায়ই নিজেদের গড়িমসি ও বিলম্ব করা থেকে সৃষ্ট ডেডলাইনের প্রেসারে থেকে মানুষ অনেক বেশি চাপে ভুগেছে, বেশি বেশি ভুল করছে এবং অনেক কাজই পুনরায় করতে হচ্ছে। প্রায়ই দেখা গেছে কঠিন ডেডলাইন মেনে চলতে গিয়ে যেসব কাজ হয়েছে তাতে ত্রুটি ধরা পড়েছে এবং অত্যধিক ব্যয় হওয়াতে দীর্ঘ মেয়াদে প্রচুর আর্থিক লোকসানের সম্মুখীন হতে হয়েছে। মাঝে মাঝে দেখা যায় যখন শেষ মুহূর্তে মানুষ কোনও কাজ সম্পাদনের জন্য দৌড়াতে থাকে তখন সময় অনেক বেশি লেগে যায় এবং তারপর কাজটা আবারও করতে হয়। আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সময়মতো সম্পন্ন করতে নিজেকে ফোকাসড রাখতে তিনটি প্রশ্ন সবসময়েই করতে পারেন। প্রথমটি হল : কোনটি আপনার সবচেয়ে বেশি ভ্যালু যোগ করা কাজ?'

অন্যভাবে বলতে গেলে, আপনার সংগঠনে, পরিবারে বা সাধারণভাবে নিজের জীবনে সর্বোচ্চ অবদান রাখতে সবচেয়ে বড়ো কোন ব্যাঙটি খেতে হবে?

এটি হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন যা আপনি নিজেকে করতে পারেন এবং উত্তর খুঁজে নিন। আপনার সবচেয়ে বড়ো ভ্যালু যোগ করার কাজ কোনটি? প্রথমে নিজেই চিন্তা করে দেখুন। তারপর নিজের বসকে জিজ্ঞেস করুন। নিজের সহকর্মী ও অধস্তনদের জিজ্ঞেস করুন। নিজের বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞেস করুন। ক্যামেরার লেন্স ফোকাস করার মতই কোনও কাজ শুরু করার আগে আপনাকে নিজের উচ্চ ভ্যালু-যুক্ত কাজ সম্পর্কে ক্রিস্টালের মত স্বচ্ছ ধারণা নিতে হবে।

দ্বিতীয় যে প্রশ্ন আপনি সব সময়ে করতে পারেন তা হল : 'আমি এবং একমাত্র আমি কোনও কাজটি করতে পারি, যদি ভালোভাবে করতে পারি,

তবে তা কি সত্যিকারের কোনও পার্থক্য তৈরি করতে পারবে?' প্রশ্নটি এসেছিল ম্যানেজমেন্ট গুরু পিটার এফ ড্রাকারের কাছ থেকে। ব্যক্তিগত ফলপ্রসূতা অর্জনে এটি সব প্রশ্নের মধ্যে উত্তম প্রশ্নের একটি। আপনি এবং একমাত্র আপনি কোনও কাজটি করতে পারেন, যদি ভালোভাবে করতে পারেন, তবে তা কি সত্যিকারের কোনও পার্থক্য তৈরি করতে পারবে? এটি বোঝায় যে একমাত্র আপনিই তা করতে পারেন। যদি আপনি তা না করেন তবে অন্য কেউ তা করবে না। কিন্তু যদি আপনি তা করেন এবং ভালোভাবেই করেন, তাহলে এটি আপনার জীবনে ও কেরিয়ারে একটি সত্যিকারের পার্থক্য তৈরি করে দেবে। এটি কি? আপনার কাজে আপনার ব্যাঙ কোনটি?

প্রতিদিনের প্রতিটি ঘণ্টায় নিজেকে এই প্রশ্ন করতে পারেন এবং এখানে একটি নির্দিষ্ট উত্তর পাবেন। আপনার কাজ হবে এ ব্যাপারে স্বচ্ছ ধারণা পাওয়া এবং তারপর শুরু করা এবং অন্যকিছুর আগে এ কাজটি করা। তৃতীয় প্রশ্নটি হতে পারে, 'এখনই আমার সময়ের সবচেয়ে মূল্যবান আচরণ কোনটি?' অন্যকথায়, 'এই মুহূর্তে সবচেয়ে বড়ো ব্যাঙ কোনটি?'

টাইম ম্যানেজমেন্টের প্রধান প্রশ্ন এটি। গড়িমসি দূর করতে এবং সবচেয়ে বেশি প্রোডাকটিভ ব্যক্তি হওয়ার চাবিকাঠি হল নিজেকে এ প্রশ্নটি জিজ্ঞেস করা। প্রতিদিনের প্রতি ঘণ্টায় প্রশ্নটির একটি উত্তর পেতে হবে। আপনার কাজই হল বার বার নিজেকে এই প্রশ্ন করা এবং সবসময়েই প্রশ্নটির উত্তরের সঙ্গো কাজ করে যেতে হবে, উত্তর যাই হোক। প্রথম কাজটি প্রথমেই করুন এবং দ্বিতীয়টি মোটেই করতে যাবেন না। গ্যোথে যেমন বলেছেন, 'যে বিষয়টি বার বার ঘটে সেটি কখনওই যা কম ঘটে তার কৃপায় ঘটে না।' আপনার উত্তরটি যত ঠিক হবে, স্বচ্ছভাবে প্রায়োরিটি নির্ধারণ করে গড়িমসিকে অতিক্রম করা এবং সময়ের সবচেয়ে ভালো ব্যবহার নিশ্চিত করা কাজটি শুরু করা আপনার জন্য তত সহজ হয়ে যাবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

সফলতার জন্য আপনার সবচেয়ে বড়ো চিন্তার হাতিয়ার হল প্রায়োরিটি পাওয়া একটি কাজের সঙ্গো অন্যটির পার্থক্য করার ক্ষমতা। প্রতিদিন কয়েকটি মিনিট নিন এবং নিরিবিলি এক জায়গায় বসুন। এই সময়ে রিলাক্স করুন এবং কোনও

চাপ বা প্রেসার না নিয়ে আপনার কাজ ও কর্মকাণ্ড নিয়ে চিন্তা করতে থাকুন।

প্রায় সব ক্ষেত্রেই এই নির্জনতার সময়ে আপনি চমৎকার সব দৃষ্টিভঙ্গি ও আইডিয়া পেতে পারেন যেগুলো ব্যবহার করলে অনেক সময় বেঁচে যাবে। প্রায়ই আপনি এমন কিছু সাফল্য পেয়ে থাকবেন যা আপনার জীবনের ও কাজের গতিপথ বদলে দিতে পারে।

৮
শুরুর আগে একটি পরিপূর্ণ প্রস্তুতি নিন

আপনার সক্ষমতার মাত্রা কত সেটা কোনও বিষয় নয়। আপনার জীবনে যা কিছুর উন্নয়ন করতে পেরেছেন তা থেকে আপনার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

জেমস টি ম্যাকরে

গড়িমসি দূর করার এবং দ্রুত কাজটি সম্পন্ন পাওয়ার উত্তম পদ্ধতির একটি হল কাজ শুরুর প্রয়োজনীয় সবকিছু হাতের কাছে পাওয়া। যখন আপনি সম্পূর্ণ প্রস্তুত, আপনি একটি ট্রিগার চেপে ধরা বন্দুক বা তির টানা ধনুকের এক তিরন্দাজ, আপনার শুধু দরকার উচ্চ ভ্যালুর কাজ শুরু করার জন্য ছোটো একটি মানসিক ধাক্কা। এটি একটি পূর্ণ আহার তৈরির জন্য সবকিছু রেডি পাওয়ার মত। আপনি সব উপাদানই আপনার সামনের কাউন্টারে দেখতে পাচ্ছেন এবং তখন ডিনারের জন্য একসঙ্গো সব নিচ্ছেন না, একবারে একটি স্টেপ নিচ্ছেন। আপনার ডেস্কের বা কাজের স্থানের সবকিছু পরিষ্কার করার মাধ্যমে শুরু করুন। একটি মাত্র কাজ এখন আপনার সামনে। প্রয়োজনে অন্য সবকিছু মেঝে রাখুন অথবা আপনার পিছনের টেবিলে রাখুন। এ জবটি সম্পন্ন করতে প্রয়োজনীর সব তথ্য, রিপোর্ট, বিস্তারিত পেপার এবং কাজের মেটেরিয়াল সব জোগাড় করুন। এগুলোকে হাতের কাছে রাখুন যাতে প্রয়োজনীয় কিছু পেতে আপনাকে দাঁড়াতে না হয় অথবা বেশি নড়াচড়া করতে না হয়। নিশ্চিত হোন যে শুরু করা, চালিয়ে যাওয়া এবং শেষ করা পর্যন্ত দরকারি সব লেখার উপাদান, কম্পিউটার ডিস্ক, এক্সেস কোড, ই-মেইল এড্রেস এবং সবকিছুই আপনার কাছে আছে। আপনার কাজের এলাকা এমনভাবে সাজান যাতে তা আকর্ষণীয়, আরামদায়ক এবং দীর্ঘ সময়ে কাজের উপযোগী হয়। বিশেষভাবে নিশ্চিত হোন যে আপনার চেয়ারটি আপনার পিঠকে সাপোর্ট

দেবে এবং পা মাটিতে পেতে রাখতে সাহায্য করবে। সবচেয়ে প্রোডাকটিভ ব্যক্তি কাজের এলাকাকে তৈরি করতে সময় নেয় যাতে এখানে ব্যয় করা সময় সে এনজয় করে। কাজ শুরুর আগে আপনার এরিয়া যত বেশি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকবে, আপনার পক্ষে তত সহজে শুরু করে কাজ চালিয়ে যাওয়া সহজ হবে। গড়িমসি দূর করার একটি বড়ো কৌশল হল আগেভাগে সবকিছু পুরো রেডি পাওয়া। যখন সবকিছু অর্ডার ও সিকুয়েন্স অনুযায়ী লে-আউট করা থাকবে, তখন সেই কাজ করতে আপনি অনেক ভালো অনুভব করবেন। কতগুলো বই কখনও লেখা হয়নি, কতগুলো ডিগ্রি কখনও কমপ্লিট হয়নি, কতগুলো জীবনকে চেঞ্জ করে দেওয়ার মত কাজ কখনও শুরু হয়নি কারণ মানুষ আগেভাগে সবকিছু রেডি রাখার প্রথম স্টেপ নিতে পারেনি—এটি এক বড়ো বিস্ময়! একটি সফল মুভি স্ক্রিপ্ট লেখার এবং তা যেকোনও স্টুডিওতে বিক্রি করে দেওয়ার যারা স্বপ্ন দেখে সারা আমেরিকার এমন সব লোককে লস এঞ্জেলস আকর্ষণ করে। তারা লস এঞ্জেলসে যায় এবং বছর বছর ধরে নিম্ন-মানের কাজ করে জীবন ধারণ করার সময়ে জনপ্রিয় কোনও স্ক্রিপ্ট লেখার ও তা বিক্রি করার স্বপ্ন ধরে রাখে। সম্প্রতি লস এঞ্জেলস টাইমস উইলশেয়ার বাউলিবার্ট এ একজন রিপোর্টারকে পাঠায় পথচারীদের ইন্টারভিউ নেওয়ার জন্য। যখন কাউকে কাছে পাওয়া যায় রিপোর্টার জিজ্ঞেস করেন, 'আপনার স্ক্রিপ্টের খবর কী?' চারজনের মধ্যে তিনজন বলেন, 'প্রায় শেষ'। দুঃখের কথা হল, 'প্রায় শেষ' কথাটার অর্থ 'এখনও শুরু করে নাই'। আপনার ক্ষেত্রে যেন এমন না হয়। যখন আপনি কিছু সামনে নিয়ে বসবেন, হাই পারফরমেন্সের বডি ল্যাঙ্গুয়েজ অনুভব করুন, চলার জন্য রেডি হয়ে যান। সোজা হয়ে বসুন, সামনের দিকে ঝুঁকে থাকুন, চেয়ারের পিছনে হেলান দেবেন না, হেলান দেওয়া থেকে দূরে থাকুন। নিজেকে মনে করুন একজন এফিসিয়েন্ট, ইফেকটিভ ও হাই-পারফরমিং ব্যক্তিত্ব। তারপর ফাস্ট আইটেম তুলে নিন এবং নিজেকে বলুন, 'চল, কাজ শুরু করি', কাজে ডুবে যান। একবার শুরু করলে, কাজ শেষ হওয়ার পর্যন্ত কাজ করতে হবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার অফিস ও বাড়ির ডেস্ক বা টেবিলের ওপরটা ভালোভাবে দেখুন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'কোন ধরনের লোক এই পরিবেশে কাজ করবে?'

আপনার পরিবেশ যত বেশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে, আপনি তত বেশি পজিটিভ, প্রডাক্টিভ ও কনফিডেন্ট বোধ করবেন। আজই আপনার ডেস্ক ও অফিস পুরোপুরি পরিষ্কার করুন যাতে আপনি নিজেকে ইফেকটিভ ও এফিশিয়েন্ট অনুভব করেন এবং যখনই কাজে বসবেন তখনই শুরু করার জন্য প্রস্তুত হয়ে যাবেন।

৯

নিজের হোমওয়ার্ক করুন

সফলতার একমাত্র নিশ্চিত উপায় হল, আপনার কাছে প্রত্যাশার চেয়ে অধিক পরিমাণে ও ভালো মানের সার্ভিস প্রদান করা, কাজটি যাই হোক না কেন।

অগ মান্ডিনো

ব্যক্তিগত প্রোডাকটিভিটি নীতিমালার একটি হল আপনার হোমওয়ার্ক করে ফেলুন। আপনার যা শেখা প্রয়োজন সব শেখে নিন যাতে কাজটাকে চমৎকারভাবে করতে পারেন। যত ভালোভাবে আপনি একটি বিশেষ ধরনের ব্যাঙ খেতে পারবেন, আপনার ওই কাজে ডুবে থাকার এবং তা করে ফেলার সম্ভাবনা তত বাড়বে। বিলম্ব ও গড়িমসি করার একটি প্রধান কারণ অপর্যাপ্ততার অনুভূতি, আস্থার অভাব এবং কাজের একটি প্রধান এরিয়ায় অক্ষমতা। কোনও একটি এরিয়ায় দুর্বল থাকা বা ঘাটতি থাকা আপনাকে ওই কাজ আদৌ শুরুতে নিরুৎসাহিত করার জন্য যথেষ্ট। আপনার প্রধান রেজাল্ট এরিয়ায় নিজের স্কিলকে অবিরাম আপগ্রেড করতে থাকুন। মনে রাখবেন আজ আপনি যত ভালো হউন না কেন আপনার জ্ঞান ও স্কিল খুব দ্রুত গতিতে অপ্রচলিত হয়ে যাবে। বাস্কেটবল প্লেয়ার প্যাট রেইলি যেমন বলেছিলেন, 'আপনি যদি তুলনামূলক ভালো না করতে পারেন, তাহলে তুলনামূলক খারাপ করছেন'।

সব ধরনের টাইম ম্যানেজমেন্ট কৌশলের মধ্যে সর্বাধিক সাহায্যকারী টেকনিকগুলোর একটি হল-আপনার প্রধান কাজগুলোতে আরও ভালোভাবে করতে থাকা। এটি হল ব্যক্তিগত ও পেশাগত উৎকর্ষবিধান সবচেয়ে ভালো টাইম সেভারের একটি। প্রধান কাজগুলোতে আপনি যত ভালো করতে পারবেন, তত বেশি আপনি তা শুরু করতে মটিভেটেড হবেন। আপনি যত ভালো করতে পারবেন, তত বেশি এনার্জি ও উৎসাহ পেতে থাকবেন। যখন

আপনি জানবেন যেকোনও কাজ আপনি ভালোভাবে করতে পারেন, আপনি তখন দেখবেন গড়িমসি করা সহজে কাটিয়ে উঠছেন এবং যেকোনও পরিস্থিতিতে দ্রুত ও ভালোভাবে কাজটি সম্পাদন করতে পারছেন। একটি তথ্য বা অতিরিক্ত একটি স্কিল কোনও জব ভালোভাবে করতে পারার আপনার ক্ষমতার মধ্যে বিরাট পার্থক্য এনে দেবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি করতে পারবেন তা চিহ্নিত করুন এবং তারপর নিজের স্কিলকে অবিরাম ইমপ্রুভ করার প্লান গ্রহণ করুন।

বিধি : যেকোনও ফিল্ডে সফলতার জন্য একটি ন্যূনতম প্রয়োজন হল অবিরাম জ্ঞান অর্জন। নিজের কোনও দুর্বলতাকে বা সামর্থ্যের ঘাটতিকে স্বীকার না করা মানেই নিজেকে পিছিয়ে রাখা।

ব্যবসায়ের সবকিছুই শেখা যেতে পারে। এবং অন্যরা যা শেখতে পেরেছে আপনিও তা পারবেন। যখন প্রথম বই লেখা শুরু করি, আমি হতাশ হয়ে পড়েছিলাম কারণ আমি শুধু ব্যবহার করতে জানতাম টাইপিংয়ের 'Hunt-and-peck' (দেখে দেখে দুই আঙ্গুলের টাইপ) মেথড। আমি শীঘ্রই বুঝলাম যে যদি আমাকে ৩০০ পৃষ্ঠার একটি বই লিখতে হয় তাহলে আমাকে টাচ টাইপিং শেখতে হবে। তাই আমি আমার কম্পিউটারে একটি টাচ টাইপিং প্রোগ্রামের সফটওয়ার কিনলাম এবং প্রতিদিন ২০ থেকে ৩০ মিনিট করে তিন মাস প্রাকটিস করলাম। তিন মাস পরে আমি প্রতি মিনিটে ৪০-৫০ টি শব্দ লিখতে পারলাম। এই স্কিল দিয়েই আমি ডজন খানেক বই লিখলাম যে বইগুলো সারা বিশ্বে এখন অনেকেই পড়ছেন। সবচেয়ে ভালো সংবাদ হল আপনার আরও প্রডাকটিভ ও আরও ইফেকটিভ হতে যে স্কিলই দরকার হয় তা শেখতে পারবেন। প্রয়োজনে আপনি টাচ-টাইপিস্ট হতে পারবেন। কম্পিউটার এক্সপার্ট হতে পারবেন। একজন সুপার সেলসপারসন বা একজন দুর্দান্ত নিগোশিয়েটর হতে পারবেন। জনসম্মুখে বক্তৃতা দেওয়া শেখতে পারবেন। আপনি ফলপ্রসূ এবং ভালোভাবে লিখতে পারবেন। যত তাড়াতাড়ি আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন এবং এগুলোকে প্রাধান্য দেবেন, আপনি এগুলো সব স্কিলই আয়ত্তে আনতে পারবেন। আপনার ফিল্ডে কমপক্ষে দিনে একঘণ্টা করে পড়ুন। একটু আগে ঘুম থেকে উঠুন এবং ৩০ থেকে ৬০ মিনিট এমন কোনও ম্যাগাজিন বা বই পড়ুন যেখানে আপনাকে আপনার কাজে আরও ইফেকটিভ ও প্রডাক্টিভ করার জন্য তথ্য রয়েছে।

আপনার মূল স্কিলের ওপর সাহায্য করার জন্য যেসব কোর্স ও সেমিনারে যোগদান করার সুযোগ আছে, এগুলোতে যোগ দিন। আপনার প্রফেশন বা

পেশার যেকোনও কনভেনশন এবং বিজনেস মিটিং হলে যোগদান করুন। বিভিন্ন সেশন বা ওয়ার্কসপে যান। সামনে বসুন এবং নোট নিতে থাকুন। প্রোগ্রামের অডিও রেকর্ডিং কিনে ফেলুন। এই ফিল্ডে একজন জ্ঞানী ও দক্ষ মানুষ হয়ে ওঠার জন্য নিজেকে উৎসর্গ করুন। গাড়িতে বসে বসে অডিও প্রোগ্রাম শুনুন। গড়ে একজন গাড়ির মালিককে প্রতি বছর ৫০০-১০০০ ঘণ্টা গাড়িতে বসে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় যেতে হয়। এই ড্রাইভিং টাইমকে লার্নিং টাইমে পরিণত করুন। যখন ড্রাইভ করতে থাকবেন তখন এসব এডুকেশনাল অডিও প্রোগ্রাম শুনে আপনি একজন সবচেয়ে স্মার্ট, সামর্থ্যবান, উচ্চ বেতনের ব্যক্তি হয়ে যেতে পারেন।

আপনি যত বেশি জানবেন এবং শিখবেন, আপনার নিজেকে তত বেশি আস্থাবান ও মটিভেটেড মনে হবে। যত ভালো আপনি হবেন, আপনি আপনার ফিল্ডে কাজ করতে তত বেশি সামর্থ্যবান হয়ে উঠবেন। যত বেশি শিখবেন, তত বেশি আপনি শিখতে থাকবেন। যেভাবে ফিজিক্যাল এক্সারসাইজের মাধ্যমে পেশিকে গড়ে তোলা যায়, মানসিক এক্সারসাইজের মাধ্যমে আপনি মানসিক পেশি গড়ে তুলতে পারেন। একমাত্র নিজের কল্পনা দ্বারা আপনি যে গণ্ডিতে আবদ্ধ করে রেখেছেন তার বাহিরে অনেক বেশি এবং অনেক দ্রুত নিজেকে এডভান্স করে নেবেন, যার কোনও লিমিট নেই।

ইট দ্যাট ফ্রগ

নিজে কোনও প্রজেক্ট করার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন। নিজের ক্রাফটের একজন জীবনভর শিক্ষার্থী হয়ে যান। স্কুল এসব প্রফেশনালদের জায়গা নয়।

আরও ভালো এবং দ্রুত রেজাল্ট অর্জন করতে কোনও কোনও মুখ্য স্কিল দরকার হয়? আপনার ফিল্ডে ভবিষ্যতে নেতৃত্ব দিতে কী কী মুখ্য যোগ্যতার দরকার হবে? সেগুলো যাই হোক, গোল সেট করুন, প্লান তৈরি করুন এবং এসব এরিয়ায় আপনার কর্মদক্ষতা অর্জন ও বৃদ্ধি করা শুরু করুন। যা করেন সে ব্যাপারে সবচেয়ে ভালো করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন!

১০

আপনার বিশেষ প্রতিভাকে লিভারেজ করুন

আপনার কাজ করুন। শুধু নিজের কাজ, এর চেয়ে বেশি নয়—তা কিন্তু না। অপব্যয়ের জন্য কিছুটা বেশি—এই কিছুটা বেশি অবশিষ্ট থেকে মূল্যবান।

ডিন ব্রিগস

আপনি এক বিস্ময়! আপনার বিশেষ প্রতিভা ও যোগ্যতা রয়েছে যা অন্য সবার থেকে আপনাকে আলাদা করেছে। কিছু ব্যাঙ আছে যেগুলো আপনি খেতে পারেন অথবা খাওয়া শেখতে পারেন—যা আপনাকে আপনার জেনারেশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের মধ্যে একজন করে তুলতে পারে। এমন কিছু জিনিস আছে যা আপনি করতে পারেন অথবা আপনি করা শেখতে পারেন—যা আপনাকে অন্যদের কাছে এবং নিজের কাছে অসাধারণ করে তুলতে পারে। আপনার কাজই হল আপনার বিশেষত্বের বিশেষ জায়গা খুঁজে বের করা এবং তারপর এসব এলাকায় নিজেকে খুব বেশি ভালো করে তোলার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া। ক্যাশফ্লো এর দিক দিয়ে আপনার সবচেয়ে বেশি মূল্যবান সম্পত্তি হল 'উপার্জনের ক্ষমতা'। শুধু আপনার জ্ঞান ও স্কিল ব্যবহার করেই, আপনার কাজের যোগ্যতা দিয়ে জীবনের প্রতিটি বছরে আপনি হাজার হাজার ডলার আয় করতে পারেন। এটা হল অন্যদের থেকে দ্রুত ও ভালোভাবে বিশেষ ব্যাঙ খাওয়ার আপনার যোগ্যতা। আপনার নিজের সবকিছু হারিয়ে ফেলতে পারেন—বাড়ি, গাড়ি, জব, ব্যাংক একাউন্ট—কিন্তু যতদিন আপনার উপার্জনের ক্ষমতা থাকবে, আপনি তার সব ফিরিয়ে আনতে পারেন। এমনকী আরও বেশি। নিয়মিত আপনার বিশেষ যোগ্যতা ও দক্ষতা জড়ো করতে থাকুন। কোথায় আপনি বিশেষ ভালো করছেন? কোন কোন জায়গায় আপনি খুব ভালো? অন্যদের জন্য যা করা কঠিন সেসব কোন কোন জিনিস আপনি সহজে এবং

ভালোভাবে করতে পারবেন? আপনার কেরিয়ারের পিছনে ফিরে তাকান, আজ পর্যন্ত কোন কোন কারণে আপনার জীবনে ও কেরিয়ারে আপনি সফল হতে পেরেছেন? অতীতে কোন কোন বিশেষ ব্যাঙ আপনি খেতে পেরেছিলেন? আপনাকে এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যে, যেসব কাজে আপনি ভালো সেসব কাজ আপনি খুব এনজয় করতে পারেন। আপনার কাজে কী কী বিষয় খুব বেশি এনজয় করেন? কী কী ধরনের ব্যাঙ আপনি খেতে খুব এনজয় করেন? প্রকৃত ঘটনা হল যেসব এলাকায় আপনি খুব এক্সেলেন্ট হওয়ার ক্ষমতা রাখেন সেসব কিছুই আপনি এনজয় করেন। আপনার জীবনে একটি প্রধান দায়িত্ব হল—কোন জিনিসটা করতে আপনি আসলেই ভালোবাসেন সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং তারপর সেই বিশেষ কাজ খুব ভালোভাবে করতে নিজের পুরো হৃদয়কে ছুড়ে দেওয়া। যেসব কাজ আপনি করেন সেদিকে তাকান। কী কী করলে আপনি অন্যদের বেশি বেশি অভিনন্দন ও প্রশংসা পেয়ে থাকেন? কী কী করলে আপনার কাজে এবং অন্য লোকদের কাজে অন্য কিছু থেকে বেশি পজিটিভ প্রভাব পড়বে?

নিঃসন্দেহে সফল লোকেরা সময় নিয়ে চিন্তা করে ঠিক করে—কী কী কাজ তারা ভালোভাবে করতে পারে এবং সবচেয়ে বেশি এনজয় করে। তারা জানে এসব কাজে তারা অন্যদের থেকে আসলেই পার্থক্য সৃষ্টি করতে পারবে এবং তারপর তারা এসব কাজে বা এরিয়ায় একান্তভাবে নিজেকে কেন্দ্রীভূত করে। আপনাকে সবসময়ে নিজের সবচেয়ে বেশি ক্ষমতা ও দক্ষতার ওপর ফোকাস করতে হবে। যেসব মুখ্য কাজ শুরু এবং ভালোভাবে শেষ করার আপনার বিশেষ প্রতিভা ও দক্ষতা রয়েছে, এ ধরনের কাজে আপনি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারবেন। আপনি হয়ত সবকিছু করতে পারবেন না, হয়ত কিছু অংশই করতে পারবেন। আর এই অল্প কাজই পার্থক্য তৈরি করবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

অবিরাম নিজেকে মুখ্য এই প্রশ্নগুলো করতে থাকুন : 'আমি কি এই কাজে আসলেই পারদর্শী? আমার কাজের কোন বিষয়টি বেশি এনজয় করি? অতীতে আমার সফলতায় কোন

কোন বিষয় বেশি অবদান রেখেছে? যদি আমি কোনও কাজ করতে পারি, তবে সেটা কোনটি?

আপনি যদি লটারিতে অনেক টাকা পেয়ে যান অথবা অন্য যেকোনও ভাবে আপনার কাছে প্রচুর টাকা আসে এবং আপনি কোনও কাজ বা তার অংশ পছন্দ করতে পারেন, তবে কোন কাজটি আপনি পছন্দ করবেন? কোন ধরনের প্রস্তুতি নিলে আপনি কোনও কাজ চমৎকারভাবে করতে পারবেন? আপনার উত্তর যাই হোক, এখন থেকে কাজ শুরু করুন।

১১
আপনার মুখ্য প্রতিবন্ধকতা চিহ্নিত করুন

> আপনার হাতের কাজের ওপর সব চিন্তা কেন্দ্রীভূত করুন।
> যতক্ষণ না ফোকাস করা যায়, সূর্যরশ্মি ততক্ষণ পোড়ায় না।
>
> **আলেকজান্ডার গ্রাহাম বেল**

কি আপনাকে পিছিয়ে রেখেছে? কি কি আপনার লক্ষ্য অর্জনের গতি নির্ধারণ করে? কত দ্রুত আপনি বর্তমান অবস্থান থেকে কাঙ্ক্ষিত অবস্থানে পৌঁছবেন—কী কী বিষয় তা নির্ধারণ করে? যে ব্যাঙ খেলে বাস্তবিকই কোনও পার্থক্য তৈরি হবে তা খেতে কে বাধা দিচ্ছে? কে কে পিছনে টেনে ধরেছে? কেন আপনি এরই মধ্যে গোলে পৌঁছতে পারলেন না? কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন নিজেকে জিজ্ঞেস করলেই, যে উত্তর পাবেন তা আপনাকে উচ্চ স্তরের ব্যক্তিগত প্রডাকটিভিটি ও ইফেকটিভনেস অর্জনের পথে নিয়ে যাবে। আপনি যাই করেন না কেন, কিছু সীমাবদ্ধতার উপাদান পাবেন যেগুলো বলে দেবে কত তাড়াতাড়ি এবং ভালোভাবে আপনি এসব কাজ সম্পন্ন করতে পারবেন। আপনার জব হবে কাজটি স্টাডি করে তাতে সীমাবদ্ধতা আনয়নকারী বা প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টিকারী উপাদান খুঁজে নেওয়া। তারপর অবশ্যই আপনার সব শক্তিকে ফোকাস করে একক বাধাদানকারী পয়েন্টকে সরিয়ে দেওয়া। বাস্তবে প্রত্যেকটি বড়ো বা ছোটো কাজে একটি উপাদান স্পিড নির্ধারণ করে, যে স্পিডের মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জিত হয় অথবা জবটি সম্পন্ন হয়। এটি কোনটি? আপনার সব মানসিক শক্তিকে এই একটি স্থানে কেন্দ্রীভূত করুন। এটিই হবে আপনার সময় ও প্রতিভার সবচেয়ে মূল্যবান ব্যবহার।

উপাদানটি হতে পারে একজন ব্যক্তির সাহায্য, প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত, প্রয়োজনীয় সম্পদ, সংগঠনের কিছু অংশে বিরাজমান দুর্বলতা, অথবা অন্য

কিছু। কিন্তু সীমাবদ্ধতার উপাদান সবসময়েই বিরাজমান এবং আপনার কাজই হল তা খুঁজে নেওয়া। উদাহরণস্বরূপ : ব্যবসায়ের উদ্দেশ্য হল ক্রেতা তৈরি ও ধরে রাখা। পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্রেতা থাকলে কোম্পানি মুনাফা অর্জন করতে পারে এবং তার প্রবৃদ্ধি ও প্রবাহ চলমান থাকে। প্রত্যেকটি ব্যবসায়ে সীমাবদ্ধতাকারী উপাদান বা চেক পয়েন্ট রয়েছে—যা ঠিক করে কত তাড়াতাড়ি ও ভালোভাবে কোম্পানি তার উদ্দেশ্য অর্জন করতে পারবে। এটি হতে পারে মার্কেটিং, বিক্রয়ের মাত্রা অথবা বিক্রয়কর্মী নিজেরা। এটি হতে পারে অপারেশনের খরচ বা উৎপাদনের পদ্ধতি। এটি হতে পারে ক্যাশফ্লো এর মাত্রা বা ব্যয়। প্রতিযোগিতা, ক্রেতা অথবা বর্তমান মার্কেট-প্লেস এর মাধ্যমে কোম্পানির সফলতা নির্ধারণ হতে পারে। এদের মধ্যে একটি উপাদান, অন্যগুলোর চেয়ে বেশি হারে নির্ধারণ করে কত দ্রুত কোম্পানি তার প্রবৃদ্ধি ও মুনাফার্জন ক্ষমতার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবে। এটি কোনটি? ঠিকভাবে একটি প্রক্রিয়ার লিমিটিং ফ্যাক্টর চিহ্নিত করা এবং এই উপাদানের ওপর ফোকাস করা অন্যভাবে সম্পন্ন করা যেকোনও কাজ থেকে তুলনামূলক অল্প সময়ে অনেক বেশি উন্নতি নিয়ে আসে। আপনার জীবন ও কাজের প্রতিবন্ধকতায় ৮০/২০ বিধি প্রয়োগ করা যায়। এর অর্থ হল যে ৮০% প্রতিবন্ধকতা আপনাকে লক্ষ্য অর্জন থেকে পিছিয়ে রেখেছে, সেগুলো অভ্যন্তরীণ। এগুলোর সবই আপনার নিজের মধ্যেকার, আপনার নিজস্ব ব্যক্তিগত গুণাবলি, ক্ষমতা, অভ্যাস, ডিসিপ্লিন অথবা সক্ষমতা। মাত্র ২০% লিমিটিং ফ্যাক্টর হল আপনার ও আপনার সংগঠনের জন্য বাহ্যিক। মূল বাধাদানকারী উপাদান হতে পারে ছোট্ট কিছু যা সুনির্দিষ্টভাবে দৃশ্যমান নয়। কখনও আপনাকে প্রক্রিয়ার প্রতিটি স্টেপের লিস্ট তৈরি করতে হয় এবং প্রতিটি কাজকে পরীক্ষা করে নির্ধারণ করতে হয় প্রকৃতভাবে কোনও উপাদান আপনাকে পিছিয়ে রেখেছে। কখনও হতে পারে এটি কোনও একক ঋণাত্মক ধারণা অথবা কাস্টমারের কোনও অভিযোগ যা পুরো বিক্রয় প্রক্রিয়ার গতি কমিয়ে দিচ্ছে। কখনও তা কোনও একক বৈশিষ্ট্যের অনুপস্থিতি যা কোন পণ্য বা সেবার প্রবৃদ্ধিকে পিছিয়ে দিচ্ছে। আপনার নিজের কোম্পানিকে নিরপেক্ষভাবে লক্ষ্য করুন। আপনার বস, সহকর্মী ও অন্য সদস্যদের দেখুন। এখানে কি কোনও মুখ্য দুর্বলতা রয়েছে যা আপনাকে ও আপনার কোম্পানিকে পিছিয়ে রেখেছে, যা কোম্পানির মুখ্য লক্ষ্য অর্জনে ব্রেক হিসেবে কাজ করছে? আপনার সেই সততা দরকার যা দিয়ে নিজের মধ্যে এরকম কোনও লিমিটিং উপাদান বা লিমিটিং স্কিল আছে

কি না তা পর্যবেক্ষণ করতে নিজেকে গভীরভাবে দেখতে পারেন। এরকম উপাদানগুলো ব্যক্তিগত লক্ষ্য অর্জনের স্পিড নির্ধারণ করে দেয়।

সফল ব্যক্তিরা সবসময়ে এরকম প্রতিবন্ধকতা বিশ্লেষণ করতে নিজেকে প্রশ্ন করেন— 'আমার মধ্যে এমন কিছু কী আছে যা আমাকে পিছিয়ে রেখেছে?' তারা পুরো দায়িত্ব গ্রহণ করেন এবং কারণ ও তার সমাধানের জন্য নিজের দিকেই তাকান। নিজেকে প্রশ্ন করতে থাকুন, 'কী কী জিনিস আমার রেজাল্ট পাওয়ার গতি নির্ধারণ করছে?' এই প্রতিবন্ধকতা চিহ্নিত করতে পারা, তা দূর করার স্ট্রাটেজি নির্ধারণ করে। ঠিক প্রতিবন্ধকতা নির্ধারণে ব্যর্থতা, অথবা প্রতিবন্ধকতাকে ভুলভাবে চিহ্নিতকরণ আপনাকে ভুল পথে নিয়ে যাবে। আপনি ভুল সমস্যা দূর করে সমাপ্তি টানবেন। আমার এক ক্লায়েন্টের প্রতিষ্ঠানে বিক্রি কমে যাচ্ছিলো। করপোরেশনের নেতারা উপসংহারে এলেন যে মুখ্য প্রতিবন্ধকতা হল বিক্রয় ফোর্স ও বিক্রয় ব্যবস্থাপনা। তারা ম্যানেজমেন্টকে ঢেলে সাজাতে এবং সেলস পারসনদের পুনরায় ট্রেনিং দিতে প্রচুর টাকা ব্যয় করলেন। পরে দেখা গেলো, বিক্রি কমে যাওয়ার প্রাথমিক কারণ নির্ধারণে ভুল হয়ে গেছে। মার্কেটের অন্য প্রতিযোগীদের তুলনায় তাদের পণ্যের দাম অনেক বেশি নির্ধারণ করাতে বিক্রি কমে গিয়েছিল। যখন কোম্পানি পণ্যের মূল্য নতুন করে নির্ধারণ করল, তখন বিক্রি আবার বেড়ে গেলো এবং কোম্পানির প্রফিটিবিলিটি (মুনাফা অর্জন ক্ষমতা) ফিরে এলো।

প্রতিটি প্রতিবন্ধকতা হল শ্বাসরুদ্ধ হওয়ার পয়েন্ট, যা একবার চিহ্নিত করে সফলভাবে সরাতে পারলে এগুলো প্রতিটির পিছনে আরেকটি নতুন প্রতিবন্ধকতা বা লিমিটিং ফ্যাক্টর পাওয়া যাবে। হতে পারে এটি সকালে সময়মতো কাজে যাওয়া বা অন্য কিছু। একটি সফল কেরিয়ারে সব সময়েই লিমিটিং ফ্যাক্টর বা বোটলনেক পাওয়া যাবে—যেগুলো আপনার উন্নতির গতি নির্ধারণ করবে। আপনার জব হবে এদেরকে খুঁজে বের করে আপনার সব এনার্জি ফোকাস করা যাতে যত তাড়াতাড়ি পারা যায় এগুলো দূর করা যায়। একটি প্রধান বোটলনেক বা প্রতিবন্ধকতা সরানোর মাধ্যমে দিনটি শুরু করতে পারলে আপনার এনার্জি ও ব্যক্তিগত ক্ষমতা আবার পূর্ণ হয়ে যাবে। এটি আপনাকে পরের কাজে নিয়ে যাবে এবং তা সম্পন্ন করতে দেবে। এবং সেখানেও সবসময়ে লিমিটিং ফ্যাক্টর থাকবে। প্রতিটি স্তরের মুখ্য প্রতিবন্ধকতা বা লিমিটিং ফ্যাক্টর হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাঙ যা আপনাকে সেই মুহূর্তেই খেতে হবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আজই আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ গোল চিহ্নিত করুন। এটি কী? কোন একক গোল অর্জন আপনার জীবনে কোনও সর্বোচ্চ পজিটিভ প্রভাব ফেলবে? কেরিয়ারের একটি অর্জন আপনার কর্ম জীবনে কোনও সর্বোচ্চ পজিটিভ প্রভাব ফেলবে?

একবার যদি আপনি আপনার মুখ্য গোল সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা পেয়ে যান, তাহলে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'আমার গোলে পৌঁছার গতি নির্ধারণ কার মাধ্যমে হবে? কেন আমি তা এখনও পারছি না? কোন জিনিসটা আমাকে পিছনে টেনে ধরছে?' আপনার উত্তর যাই হোক এখনই অ্যাকশনে চলে যান। কিছু একটা করুন। যা কিছু করেন, শুরু করে দিন।

১২

একবারে এক অয়েল ব্যারেল গ্রহণ করুন

> নিজের মান তুলনামূলকভাবে মাঝামাঝি হলেও যারা তা পূর্ণ ও বিরামহীনভাবে একই সময়ে একই বিষয়ে প্রয়োগ করেন তারা অনেক বেশি করতে পারে।
>
> স্যামুয়েল স্মাইল

একটি পুরোনো প্রবাদ আছে, 'গজে করলে কঠিন হতে পারে কিন্তু ইঞ্চি ইঞ্চি করে করলে এটি মামুলি হয়ে যায়।' গড়িমসি দূর করার একটি উত্তম পদ্ধতি হল আপনার সামনের বিশাল কাজ থেকে চিন্তাটা সরিয়ে নিন। সিংগেল কাজ যেটা আপনি নিতে পারবেন তার ওপর ফোকাস করুন। একটি বিশাল ব্যাঙ খাওয়ার উত্তম একটি পদ্ধতি হল একবারে এক কামড় করে খাওয়া। কনফুসিয়াস বলেছেন, 'থাউসেন্ড লিগের একটি যাত্রা সিংগেল স্টেপ দিয়ে শুরু হয়।' গড়িমসি দূর করে দ্রুত কাজ সম্পন্ন করার এটি একটি উত্তম কৌশল। কয়েক বছর আগে আমি সাহারা ডেজার্টের কেন্দ্র টানেজরফট যা বর্তমানে আলজেরিয়াতে-অতিক্রম করেছিলাম। ওই সময়ে কয়েক বছর ধরে ফ্রান্স ডেজার্টটি পরিত্যক্ত ঘোষণা করেছিল এবং আসল রিফুয়েলিং স্টেশন খালি হয়ে পড়েছিল এবং বন্ধ ঘোষণা করেছিল। ডেজার্টটি ছিল ৫০০ মাইল লম্বা, পানি, খাবার, ঘাস বা এমনকী পোকামাকড় শূন্য। এটি ছিল পুরো ফ্লাট, প্রশস্ত, হলুদ, বালুর পার্কিং এলাকার মত, সবদিকেই দিগন্তে গিয়ে মিলেছে। বিগত বছরগুলোতে সাহারা অতিক্রম করতে গিয়ে ১৩০০ এর বেশি লোকই শেষ হয়ে গিয়েছে। প্রায়ই উড়ে আসা বালু ডেজার্টের চলার রাস্তা মুছে ফেলতো এবং রাতে ট্র্যাভেলার্সরা হারিয়ে যেত। বিস্তৃত ভূখণ্ডের এই সমস্যা দূর করতে ফ্রেঞ্চরা পথচলার রাস্তায় কালো রং দিয়ে রাখলো এবং ৫৫ গ্যালনের ওয়েল ড্রাম ৫

কিলোমিটার দূরে দূরে রাখলো। দিগন্ত থেকে ঠিক দূরত্বে যেখানে পৃথিবী বাঁকা হয়ে গেছে সে পর্যন্ত। আপনি যখন ফ্লাট এই ওয়াস্টল্যান্ড অতিক্রম করছেন, তখন এসব চোখে পড়বে। আমরা দিনের বেলায় ওখানে দুটি করে ওয়েল ব্যারেল দেখতে পেলাম, একটি যা অতিক্রম করছিলাম এবং একটি আমাদের সামনে পাঁচ কিলোমিটার দূরে রয়েছে। আমাদের হারিয়ে না যাওয়ার জন্য এটিই যথেষ্ট ছিল। আমরা যা করেছি, পরের অয়েল ব্যারেলের দিকেই এগিয়ে চলেছি। ফলে, আমরা পৃথিবীর সবচেয়ে বড়ো ডেজার্ট অতিক্রম করতে পেরেছি সহজভাবে প্রতিবারে একটি করে ব্যারেল দেখে। একইভাবে আপনি জীবনের সবচেয়ে বড়ো কাজটি করতে পারবেন নিজেকে ডিসিপ্লিন করে—একই সময়ে একটি করে স্টেপ নিয়ে। আপনার জব হবে যতদূর দেখা যায়, ততদূর যাওয়া। আপনি তখন আরও যাওয়ার জন্য অনেক বেশি দেখতে পাবেন। একটি বড়ো কাজ সম্পন্ন করতে আপনি বিশ্বাস নিয়ে স্টেপ নেবেন ও আস্থা রাখবেন পরের স্টেপ শীঘ্রই আপনার কাছে স্বচ্ছ হয়ে ধরা দেবে। চমৎকার এই উপদেশ মনে রাখবেন—'লাফ দাও—এরইমধ্যে নেট দেখতে পাবে।' মহান জীবন বা বিরাট কেরিয়ার গড়ে উঠে দ্রুত ও ভালোভাবে একই সময়ে একটি কাজ করার মাধ্যমে এবং তারপর পরের কাজে যাওয়ার মাধ্যমে। আর্থিক নিরাপত্তার জন্য বছরের পর বছর ধরে প্রতি মাসে অল্প অল্প সঞ্চয় করতে হয়। স্বাস্থ্য ও ফিটনেসের জন্য দিনের পর দিন, মাসের পর মাস একটু কম করে খাওয়া এবং একটু বেশি করে এক্সারসাইজ করতে হয়। গড়িমসি দূর করতে এবং অসাধারণ কোনও কাজ সম্পন্ন করতে আপনি শুধু প্রথম স্টেপটি নিন, গোলের দিকে শুরু করুন এবং তারপর একটি সময়ে একটি স্টেপ, একটি ওয়েল ব্যারেল নিতে থাকুন।

ইট দ্যাট ফ্রগ

যেখানে আপনি গড়িমসি করেন সেখানে লক্ষ্য, কাজ বা প্রজেক্ট বাছাই করুন। তাৎক্ষণিকভাবে তা সম্পন্ন করার জন্য একটি স্টেপ নিন। কখনও আপনাকে শুরু করার জন্য যা কিছু করতে হবে সেগুলো হল-বসে পড়ুন এবং কাজটি কমপ্লিট করতে যা কিছু করতে হবে তার লিস্ট তৈরি করুন।

তারপর শুধু শুরু করুন এবং লিস্টের একটি কাজ করুন এবং তারপর একটি বেশি এবং এভাবেই। আশ্চর্য হয়ে দেখবেন আপনি শেষে অনেক কিছু করে ফেলেছেন।

১৩
নিজের ওপর চাপ দিন

সফলতার প্রথম শর্ত : আপনার শারীরিক ও মানসিক সব শক্তি একটি সমস্যার ওপর অক্লান্তভাবে এবং অবিরাম প্রয়োগ করতে থাকুন।

থমাস এডিসন

পৃথিবীটা এমন সব মানুষে ভরতি যারা অপেক্ষায় আছে কেউ না কেউ এসে তাদেরকে মটিভেট করবে যাতে তারা সেরকম মানুষ হয়ে যায় যেমনটা হতে চায়। সমস্যা হল—তাদের উদ্ধারে কেউই আসছে না।

তারা বাসের জন্য এমন রাস্তায় অপেক্ষা করছে যে রাস্তা দিয়ে কোনও বাস আসে না। ফলে যদি তারা নিজের জীবনের দায়িত্ব না নেয় এবং নিজের ওপর প্রেসার না দেয়, তারা অপেক্ষায় অপেক্ষায় শেষ হয়ে যাবে। এবং এটাই বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে।

মাত্র ২% মানুষ কোনও সুপারভিশন ছাড়া সম্পূর্ণ কাজ করতে পারে। আমরা এ লোকদের বলি, 'লিডার'। আপনাকে সেরকম লোক হতে হবে। আপনার কাজ হল নিজের ওপর প্রেসার দেওয়া, কারও আসার জন্য অপেক্ষা না-করা এবং নিজের কাজ নিজে করার অভ্যাস গড়ে তোলা। আপনাকে নিজের ব্যাঙ বাছাই করতে হবে এবং গুরুত্বের অর্ডার অনুযায়ী এগুলোকে খাওয়ার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে হবে। নিজের কাজ ও আচরণের জন্য আপনি যে স্টান্ডার্ড ঠিক করতে পারবেন তা অন্যের সেট করে দেওয়া স্টান্ডার্ড থেকে অনেক ভালো মানের হবে। একটু আগে শুরু করার জন্য নিজের গেম তৈরি করুন, একটু বেশি পরিশ্রম করুন এবং দেরি করে শেষ করুন। সব সময় আরেকটু বেশিদূর যাওয়ার পন্থা খুঁজতে থাকুন। যা পারিশ্রমিক দেওয়া হয় তার চেয়ে বেশি করুন। মনোবিজ্ঞানী নেথানিয়েল

ব্রানডন আপনার আত্ম-মর্যাদা যা ব্যক্তিত্বের মুখ্য বিষয় এর সংজ্ঞা দিয়েছেন এভাবে, 'আপনার নিজের কাছে নিজের সুনাম'। আপনি যা কিছু করবেন বা করতে ব্যর্থ হবেন তা দিয়ে নিজের এই সুনাম বাড়িয়ে দিতে পারেন বা কমিয়ে দিতে পারেন। সুসংবাদ হল আপনি নিজেকে সাংঘাতিক কিছু ভাবতে পারেন যদি সর্বোত্তম কাজ করতে নিজেকে সামনে ঠেলে দিতে পারেন যেখানে সাধারণ মানুষেরা স্বাভাবিক ভাবেই হাল ছেড়ে দেয়। কল্পনা করুন প্রতিদিনই আপনি একটি ইমার্জেন্সি মেসেজ পাচ্ছেন এবং তা হল এক মাসের জন্য আপনাকে শহর ছাড়তে হবে। তবে শহর ছাড়ার আগে কোন কোন কাজ নিশ্চিত করতে হবে? সেগুলো যা-ই হোক, এখনই তা করতে লেগে যান। কল্পনা করুন আপনি এখনই একটি পুরস্কার পেলেন যা একটি ছুটি যেখানে সব খরচ কোম্পানি বহন করবে কিন্তু আপনাকে কাল সকালেই ছুটিতে যেতে হবে। না গেলে এ সুযোগ অন্যকে দেওয়া হবে। এই ছুটি নেওয়ার জন্য শহর ছেড়ে যাওয়ার আগে আপনাকে কী কী কাজ সম্পন্ন করতে হবে? সেটি যাই হোক, এখনই শুরু করে দিন। সফল ব্যক্তিরা উচ্চ স্তরের পারফরমেন্সের জন্য নিজের ওপর সর্বদা প্রেসার দিতে থাকে। অসফল ব্যক্তিদেরকে নির্দেশনা দিতে হয়, তত্ত্বাবধান করতে হয় এবং প্রেসার দিতে হয়। গড়িমসি দূর করার একটি উত্তম পন্থা হল এমনভাবে কাজ করতে হবে যাতে একমাসের জন্য শহর ছাড়ার বা ছুটিতে যাওয়ার আগে আপনার হাতে একদিন সময় আছে—এর মধ্যে সব গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করতে হবে। নিজের ওপর প্রেসার দেওয়ার মাধ্যমে আপনি আগের চেয়ে দ্রুত অনেক বেশি কাজ ভালোভাবেই করতে পারবেন। আপনি একজন হাই-পারফরমেন্স, হাই-এচিভিং ব্যক্তিত্ব হয়ে যাবেন। আপনি নিজেকে সাংঘাতিক কিছু ভাবতে পারেন এবং আস্তে আস্তে করে আপনি দ্রুত কাজ সম্পন্ন করার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন। পরে এ অভ্যাসই জীবনের প্রতিটি দিনে আপনাকে সেবা প্রদান করে যাবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

প্রতিটি কাজ ও কর্মতৎপরতার জন্য ডেডলাইন ও সাবডেডলাইন তৈরি করুন। নিজের 'ফোর্সিং সিস্টেম' তৈরি করুন। নিজেকে বেঁধে রাখুন এবং হুকের বাহিরে যেতে

দেবেন না। একবার ডেডলাইন সেট করলে, এতে লেগে থাকুন এবং এমনকী কঠোরভাবে লেগে থাকুন। যেকোনও প্রধান কাজ বা প্রজেক্ট শুরুর আগে প্রতিটি স্টেপ লিখে রাখুন। তারপর ঠিক করুন প্রতিটি স্টেপে আপনার কত মিনিট ও ঘণ্টা লাগতে পারে। আপনার দৈনিক ও সাপ্তাহিক ক্যালেন্ডার অরগেনাইজ করুন যাতে সময়ের সেগমেন্ট তৈরি করতে পারে যখন শুধু এই প্রজেক্ট নিয়ে কাজ করতে থাকেন।

১৪

আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতা সর্বোচ্চকরণ

> আপনার সম্পদ জড়ো করুন, মনের সব শক্তি এক করুন, সব শক্তিকে পুনর্বিন্যস্ত করুন, কমপক্ষে একটি ফিল্ডে বিশেষজ্ঞ হতে আপনার সব সামর্থ্যের ওপর আলোকপাত করুন।
>
> জন চাপাই

আপনার পারসোনাল পারফরমেন্স ও প্রোডাকটিভিটির কাঁচামাল নিজের শারীরিক, মানসিক ও আবেগজাত শক্তির মধ্যে নিহিত রয়েছে। সুখী ও প্রোডাকটিভ হয়ে ওঠার সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান হল নিজের এনার্জি লেবেলকে সবসময়ে সুরক্ষা করা এবং যত্ন করা। আপনার শরীর হল একটি মেশিনের মত যেখানে এনার্জি তৈরির জন্য খাদ্য, পানীয় ও রেস্ট নেওয়ার দরকার হয়। এই এনার্জি ব্যবহার করে জীবন ও কাজের অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করতে পারবেন। পরিপূর্ণ রেস্টের পর আপনি ক্লান্ত হয়ে কাজ করার চেয়ে দ্বিগুণ, তিনগুণ এবং এমনকী পাঁচগুণ কাজ করতে পারবেন। বিধি হল : আট থেকে নয় ঘণ্টা কাজের পর আপনার প্রোডাকটিভিটি কমে যাওয়া শুরু করে। সেজন্যই রাত পর্যন্ত দীর্ঘক্ষণ কাজ করা (অবশ্য কখনও তার দরকার হয়) মানেই হল বেশি এবং বেশি সময়ে কম এবং কম উৎপাদন করা। আপনি যত বেশি ক্লান্ত হবেন, কাজ তত খারাপ হবে এবং তত বেশি ভুল হতে থাকবে। একটি নির্দিষ্ট পয়েন্টে গিয়ে একটি বসে যাওয়া ব্যাটারির মত, আপনি দেওয়ালে ঠেকে যেতে পারেন এবং আর চালিয়ে যেতে সক্ষম হবেন না। প্রকৃত সত্য হল, দিনের একটা নির্দিষ্ট সময়ে আপনি খুব ভালো ফর্মে থাকেন। আপনাকে সেই সময়টা চিনে নিতে হবে। এবং আপনার সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ও চ্যালেঞ্জিং কাজে

নিজেকে ব্যবহার করতে ডিসিপ্লিন আনতে হবে। বেশিরভাগ মানুষ রাতে ভালো ঘুমোনোর পর সকালেই ভালো কাজ করে। কেউ ভালো থাকে অপরাহ্ণে। খুব কম লোকই বিকেলে বা শেষ রাতে ভালো ফর্মে থাকে।

গড়িমসির একটি প্রধান কারণ হল অবসাদ অথবা ক্লান্ত অবস্থায় কোনও কাজ শুরু করার উদ্যোগ নেওয়া। আপনার তখন কোনও শক্তি বা উৎসাহ নেই। ঠান্ডা হয়ে যাওয়া মেশিনের মত, শুরু করতে পারবেন বলে তখন আপনার মনে হবে না। যখন খুব কম সময়ে অনেক বেশি করার থাকে অথচ নিজেকে খুব ক্লান্ত বা মগ্ন মনে হয়, থামুন এবং এটুকু বলুন, 'এটিই আমি যা করতে পারি।'

মাঝে মাঝে সময়ের সবচেয়ে ভালো ব্যবহার করতে হলে, তাড়াতাড়ি বাড়ি যেতে হয়, বিছানায় গিয়ে টানা ১০ ঘণ্টা ঘুমোতে হয়। এটি নিজেকে পুরোপুরি রিচার্জ করে নেওয়া এবং পরের দিন ২ থেকে ৩ গুণ বেশি কাজ করতে নিজেকে সক্ষম করে নিতে দরকার হয় এবং রাত পর্যন্ত কাজ করে যাওয়ার চেয়ে আরও ভালো মানের কাজ করার জন্য প্রয়োজন হয়। অনেক গবেষকদের মতে এভারেজ আমেরিকানরা যে পরিমাণ কাজ করছে সে অনুযায়ী পর্যাপ্ত ঘুমোতে পারছে না। মিলিয়ন মিলিয়ন আমেরিকান অনেক বেশি কাজ ও কম ঘুমের জন্য মানসিক কুয়াশার (মেন্টাল ফগ) মধ্যে কাজ করছে।

আপনার জন্য সবচেয়ে স্মার্ট একটি কাজ হল—টেলিভিশনের সুইচ বন্ধ করুন, সপ্তাহের প্রতিদিন রাত দশটার মধ্যে বিছানায় চলে যান। মাঝে মাঝে অতিরিক্ত এক ঘণ্টা ঘুম আপনার পুরো জীবন বদলে দিতে পারে। আপনার জন্য একটি নিয়ম দেওয়া হল। সপ্তাহে এক দিন পুরো ছুটিতে থাকুন। শনিবার বা রোববার যেকোনও দিন হোক না কেন ওইদিন মোটেই পড়তে যাবেন না, যোগাযোগ বন্ধ করুন, অফিসের কোনও কাজে হাত দেবেন না অথবা এমন কিছু করতে যাবেন না যাতে ব্রেনের ওপর চাপ পড়ে। এর পরিবর্তে মুভি দেখতে যান, ব্যায়াম করুন, পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান, হাঁটতে যান অথবা এমন কোনও কাজে অংশ নিন যাতে আপনার ব্রেন পুরোপুরি রিচার্জ হয়ে যায়। 'পরিবর্তন অবসর নেওয়ার মতই ভালো' কথাটা আসলেই সত্য। প্রতি বছর নিয়মিত ছুটি নিন। রেস্ট নেওয়ার ও পুনরুজ্জীবিত হওয়ার জন্য দীর্ঘ সপ্তাহের ও এক দুই সপ্তাহের উভয় ধরনের ছুটি নিন । সপ্তাহান্তের বা বিশেষ ছুটির পর আপনি অনেক বেশি

প্রোডাকটিভ হয়ে যাবেন। সপ্তাহের পাঁচদিন আগেভাগে বেড়ে যান, সপ্তাহান্তে ভালো করে ঘুমান। সপ্তাহে পুরো একদিন ছুটি নেওয়া আপনাকে নিশ্চিত করবে যে আপনার অনেক বেশি এনার্জি আছে। এই অতিরিক্ত এনার্জি আপনাকে গড়িমসি দূর করতে এবং আপনার প্রধান কাজগুলো আগেভাগে শুরু করতে এবং অনেক ভালো সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সক্ষম করে তুলবে যা ক্লান্ত অবস্থায় আপনি কখনও পারেননি। অধিকন্তু আপনার এনার্জিকে সর্বোচ্চ স্তরে রাখতে খেয়াল রাখুন আপনি কী খাচ্ছেন। দিনটা শুরু করুন হাই-প্রোটিন, লো-ফ্যাট এবং লো-কার্বোহাইড্রেড ব্রেকফাস্ট দিয়ে। লাঞ্চে মাছ বা মুরগির সঙ্গে সালাদ নিন। চিনি, লবণ, সাদা ময়দার খাদ্য এবং ডেজার্ট এড়িয়ে চলুন। সফট ড্রিংক, কেন্ডি বার বা প্রেস্ট্রিজ এড়িয়ে চলুন। একটি কম্পিটিশনের আগে একজন ওয়ার্ল্ড ক্লাস এথলেটকে যা খাওয়ানো হয় নিজেকে তাই খাওয়ান। কারণ অনেক ক্ষেত্রে আপনি কাজ শুরুর আগে যা থাকবেন আপনার কাজও সেরকম হবে। হালকা ও স্বাস্থ্যকর খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত রেস্ট নেওয়ার মাধ্যমে আপনি অনেক বেশি কাজ সহজেই ভালোভাবে করতে পারবেন। এসব কাজে আগের চেয়ে অনেক বেশি সন্তুষ্টি থাকবে। কাজ শুরুর আগে যত ভালো অনুভব করবেন, তত কম গড়িমসি করবেন এবং কাজটি সম্পন্ন পেতে তত বেশি আগ্রহী হয়ে উঠবেন এবং অন্য কাজ লেগে যেতে পারবেন। আপনার করা সব কাজে উচ্চ স্তরের প্রোডাকটিভি, অধিক সুখ ও অধিক সাফল্যের সঙ্গে উচ্চ এনার্জি লেভেল অবিচ্ছেদ্যভাবে জড়িয়ে আছে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার বর্তমান এনার্জি লেবেল ও দৈনিক স্বাস্থ্যরক্ষার অভ্যাসের একটি বিশ্লেষণ করুন। আপনার স্বাস্থ্যের লেবেল ও এনার্জি উন্নত করতে নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করার মাধ্যমে আজই সিদ্ধান্ত নিন :

১. আমি শারীরিকভাবে যা করছি তার চেয়ে বেশি করতে কী করতে হবে?

২. আমি যা করছি তার চেয়ে কম কি করতে পারি?

৩. যদি আমি ভালো পারফর্ম করতে চাই তবে আমি কী করছি না যা এখনই শুরু করা উচিত?

৪. আমি বর্তমানে যা করছি তার কোনটি আমার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করছে যা এখনই বন্ধ করে দেওয়া উচিত?

এসব প্রশ্নের উত্তর যাই হোক না কেন, এখনই অ্যাকশন নিন।

১৫
নিজেকে অ্যাকশনে মটিভেট করুন

বড়ো এডভেঞ্চার, বিজয় ও সৃজনশীল মনকে যে উচ্ছ্বাস বাধ্য করে তুলে তা হল — মানুষের সর্বোচ্চ আনন্দ।

এন্তইন ডি সেইন্ট এক্সুপারি

সবচেয়ে ভালো পারফর্ম করার জন্য, আপনাকে নিজের চিয়ারলিডার হতে হবে। নিজেকে কোচিং দেওয়ার একটি রুটিন করে নিন এবং সবচেয়ে ভালোভাবে খেলার জন্য নিজেকে উৎসাহিত করুন। আপনার ইমোশনের ৯৫%, তা পজিটিভ বা নেগেটিভ হোক না কেন, তা নির্ধারিত হয় প্রতি মিনিটে আপনি নিজের সঙ্গে কীভাবে কথা বলছেন এর ওপরে। এতে কী ঘটল তা নয় বরং যা ঘটছে সেটাকে আপনি কীভাবে বিশ্লেষণ করে যাচ্ছেন এর ওপরই নির্ভর করে আপনার অনুভূতি। এটি প্রতিটি ঘটনার আপনার ভার্সন যা আপনাকে মটিভেট করবে কি করবে না, শক্তি দেবে কি দেবে না তা নির্ধারণে সবচেয়ে বেশি ভূমিকা রাখে। আপনাকে মটিভেট রাখতে হলে, একজন সম্পূর্ণ আশাবাদী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিন। আপনার চারপাশের মানুষের ও পরিস্থিতির প্রতিটি শব্দ, কাজ, প্রতিক্রিয়ার পজিটিভ উত্তর দিতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন। যেকোনও অলঙ্ঘনীয় জটিলতা বা দৈনন্দিন জীবনের সীমাবদ্ধতা যা আপনার মুড ও আবেগকে প্রভাবিত করে সেসব হতে দেওয়া যাবে না। আপনার আত্ম-মর্যাদার স্তর, নিজেকে কতটুকু পছন্দ করেন এবং সম্মান করেন তাই আপনার প্রেষণা ও অধ্যবসায়ের কেন্দ্রবিন্দু। সব সময়ে আপনাকে নিজের সঙ্গে পজিটিভ কথা বলতে হবে, যাতে আপনার আত্ম-মর্যাদা উন্নত হয়। এরকম কথা, 'আই লাইক মাইসেলফ! আই লাইক মাইসেলফ' বার বার বলতে হবে যতক্ষণ না আপনি যা বলছেন তাতে

বিশ্বাস আসে এবং একজন হাই-পারফরমেন্স ব্যক্তিত্বের লোকের মত কথা বলতে পারেন। নিজেকে মটিভেটেড রাখতে এবং সন্দেহ ও ভয়ের অনুভূতি দূর করতে সবসময়ে নিজের সঙ্গে বলে যান— 'আমি এটা করতে পারব! আমি এটা করতে পারব!'

যখন মানুষ আপনাকে জিজ্ঞেস করবে কেমন লাগছে, সব সময়ে তাদের বলেন, 'আমার চরম ভালো লাগছে।' আপনি আসলে কেমন অনুভব করছেন, আপনার জীবনে কী ঘটছে, তা কোনও ঘটনা না। উৎফুল্ল ও হাসিখুশি থাকার সিদ্ধান্ত নিন। বলা হয়ে থাকে কখনও নিজে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করতে নেই কারণ ৮০% মানুষ আপনার সমস্যা নিয়ে কোনওভাবেই কেয়ার করবে না এবং অন্য ২০% একধরনের আনন্দ পাবে এই ভেবে যে তাদেরকে আপনি এসব সমস্যামুক্ত অবস্থানে রাখছেন। গবেষণার পর গবেষণা করে মনোবিজ্ঞানীরা সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে ব্যক্তিগত ও পেশাগত সাফল্য ও সুখের জন্য আশাবাদী হয়ে ওঠা সবচেয়ে বড়ো বৈশিষ্ট্য। আশাবাদী লোকদের তিনটি বিশেষ আচরণ রয়েছে যা প্রাকটিস ও রিপিটেশনের মাধ্যমে শেখা যায়। প্রথমত, অপটিমিস্টরা প্রতিটি পরিস্থিতিতে ভালোটাই খোঁজে। কত খারাপ হল এটা কোনও বিষয় না, তারা কিছু ভালো ও উপকারী জিনিস খুঁজতে থাকে। এবং আশ্চর্য কিছু নয়, তারা সব সময়ে এরকম কিছু পেয়েও যায়। দ্বিতীয়ত, প্রতিটি বাধা ও সমস্যার মধ্যে তারা মূল্যবান শিক্ষা কী তা খুঁজতে থাকে। তারা বিশ্বাস করে, 'সমস্যা আসে বাধা দেওয়ার জন্য নয়, বরং নির্দেশনা দেওয়ার জন্য।' তারা বিশ্বাস করে প্রতিটি বাধা বা প্রতিবন্ধকতার মধ্যে মূল্যবান শিক্ষা রয়েছে যা তারা শেখতে পারে এবং তা থেকে নিজেকে উন্নত করতে পারে এবং তারা তা খুঁজে নিতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। তৃতীয়ত, অপ্টিমিস্টরা সব সময়ে সমস্যার সমাধান খোঁজে। যখন ভুল হয়ে যায় তখন অপবাদ দেওয়া বা অভিযোগ করার পরিবর্তে তারা অ্যাকশন অরিয়েন্টেড হয়ে যায়। তারা এরকম প্রশ্ন করে, 'এর সমাধান কী? আমরা এখন কী করতে পারি? এর পরের স্টেপ কী হবে?' অধিকন্তু মানুষ স্বভাবজাত ভাবেই অপ্টিমিস্টিক, পজিটিভ এবং তারা নিজেদের লক্ষ্য নিয়ে উৎফুল্ল হয়ে চিন্তা করে এবং অবিরাম কথা বলে। তারা তাদের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করে এবং ভাববিনিময় করে। তারা অতীতে কোথায় ছিল এবং কোথা থেকে এসেছে তার পরিবর্তে তারা কোথায় যাচ্ছে এ নিয়ে ভাবে। পিছন দিকে না তাকিয়ে

তারা সামনের দিকে তাকায়। যখন আপনি আপনার গোল, আদর্শকে সবসময়ে ভিজুয়েলাইজ করতে থাকবেন এবং নিজের সঙ্গে পজিটিবলি কথা বলবেন, নিজেকে তখন তিনি খুব ফোকাসড ও এনার্জি সম্পন্ন মনে করবেন।

আপনি নিজেকে খুব কনফিডেন্ট ও সৃজনশীল মনে করবেন। আপনার নিয়ন্ত্রণ ও ব্যক্তিগত ক্ষমতার একটি মহান অনুভূতির অভিজ্ঞতা আছে বলে মনে করবেন। এবং যত বেশি পজিটিভ ও মটিভেটেড নিজেকে মনে করবেন, কিছু শুরু করার জন্য আপনি অধিক আগ্রহী হয়ে উঠবেন এবং তা চালিয়ে যেতে অধিক দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হয়ে উঠবেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণ করুন। মনে রাখবেন বেশিরভাগ সময়ে যা ভাববেন আপনি তা-ই হয়ে যাবেন। নিশ্চিত হোন যে আপনি যা চান না সেগুলো নিয়ে ভাবার পরিবর্তে যা চান তাই নিয়েই ভাবছেন।

নিজের এবং যা কিছু ঘটে পুরো দায়িত্ব নেওয়ার জন্য চিন্তাকে সবসময়ে পজিটিভ রাখুন। কোনও কিছুর জন্য সমালোচনা বা দোষারূপ করতে অস্বীকার করুন। অজুহাতের পরিবর্তে উন্নতির জন্য সিদ্ধান্ত নিন। নিজের চিন্তা ও এনার্জিকে সামনের দিকে ফোকাস করুন, এমন কিছুর দিকে যা দিয়ে আপনি নিজের জীবনের উন্নতি করতে চান এবং পরের গুলো চলতে দিন।

১৬

সৃজনশীলভাবে গড়িমসি করা প্রাকটিস করুন

> বড়ো বড়ো কাজ সম্পন্ন করার জন্য প্রতিদিন সময় করে নিন। প্রতিদিনের কাজের লোডের পরিকল্পনা আগেই করে রাখুন। তুলনামূলকভাবে ছোটো ছোটো কাজগুলো বাছাই করে নিন যা অবশ্যই তাৎক্ষণিকভাবে সকালেই করতে হবে। তারপর বড়ো কাজ ধরেন এবং সম্পন্ন না-হওয়া পর্যন্ত তা করতেই থাকুন।
>
> বোর্ডরুম রিপোর্ট

সবচেয়ে ইফেকটিভ সব ধরনের ব্যক্তিগত পারফরমেন্স টেকনিকের মধ্যে সৃজনশীল গড়িমসি অন্যতম। এটি আপনার জীবনে পরিবর্তন আনতে পারে।

প্রকৃত সত্য হল—যা কিছু আপনাকে করতে হবে তার সব আপনি কখনও করতে পারবেন না। কিছু কাজে আপনার গড়িমসি করতেই হবে! ছোটো ছোটো করে খাওয়া অথবা কম কুৎসিত ব্যাঙ খাওয়া বন্ধ করুন। সবকিছুর আগে সবচেয়ে বড়ো এবং সবচেয়ে কুৎসিতটাই খান। হাই পারফরমার ও লো পারফরমারের পার্থক্য সবচেয়ে বেশি নির্ধারিত হয় তাদের গড়িমসির করার পছন্দের ওপর। যেহেতু আপনাকে গড়িমসি করতেই হবে, তাই আজই সিদ্ধান্ত নিন—গড়িমসি যা করার করবেন লো-ভ্যালু কাজের ওপর। যে সব কাজ কোনও ভাবেই আপনার জীবনে খুব বেশি অবদান রাখবে না, সেগুলোর ক্ষেত্রে গড়িমসি, আউটসোর্সিং, ডেলিগেট করা এবং মুছে ফেলার সিদ্ধান্ত নিন। ব্যাঙাচির থেকে মুক্ত হোন এবং ব্যাঙের ওপর আলোকপাত করুন। এখানে একটি মুখ্য পয়েন্ট হল—প্রায়োরিটি সেট করতে গিয়ে পোস্টারিটিও তেমনই সেট করতে হয়। প্রায়োরিটি হল এমন কিছু যা আপনাকে শীঘ্রই বেশি পরিমাণে করতে হবে আর পোস্টারিটি হল এমন

কিছু যা আপনি কম করে করবেন এবং পরে করতে পারেন, যদি তা করেনই। বিধি : আপনি যে মাত্রায় লো-ভ্যালু কাজগুলো করা থেকে বিরত থাকতে পারবেন আপনার সময় ও জীবন সে মাত্রায় নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। টাইম ম্যানেজমেন্টের ক্ষেত্রে পাওয়ারফুল শব্দের একটি হল 'নো!' আপনার সময় ও জীবনে যা কিছুই হাই-ভ্যালু নয় সবক্ষেত্রেই নো বলুন। আগেভাগে বলুন এবং বলতেই থাকুন। কারণ আপনার হাতে বাড়তি সময় নেই। যেমন আমরা বলি, 'আপনার ড্যান্স কার্ড পূর্ণ হয়ে গেছে' (আগ্রহ থাকলেও সময় দেওয়ার মত সময় নেই)। আপনাকে নতুন কিছু করতে হলে পুরাতন কিছু করা থেকে বিরত থাকতেই হবে। কোথাও ঢুকতে হলে অন্য কোথাও থেকে বের হতে হয়। কিছু তুলতে হলে, কিছু ফেলে দিতে হয়। ক্রিয়েটিভ প্রোক্রাস্টিনেশন মানে হল চিন্তা করে, বিবেচনা করে এখন কোনও কিছু না-করার সিদ্ধান্ত নেওয়া, যা করার দরকার কম। বেশিরভাগ লোক অসচেতনভাবে প্রোক্রাস্টিনেশনে লিপ্ত হয়। তারা চিন্তা না-করেই গড়িমসি করা শুরু করে। ফলে তারা হয়ত কোনও বড়ো, কঠিন, মূল্যবান, গুরুত্বপূর্ণ কাজ যেগুলোর তাদের জীবন ও কেরিয়ারের ওপর গুরুত্বপূর্ণ দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব রয়েছে সেগুলোতে গড়িমসি শুরু করে দেয়। যেকোনও মূল্যে আপনাকে এই সাধারণ প্রবণতা এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার জব হল বিবেচনা করে কম-ভ্যালুর কাজে গড়িমসি করা যাতে আপনার কাছে প্রচুর সময় থাকে সেসব কাজে দেওয়ার জন্য যেগুলো আপনার জীবন ও কাজে এলেই পার্থক্য তৈরি করে দিতে পারে। সময় নষ্ট করা কাজ ও কর্মকাণ্ড চিহ্নিত করতে আপনাকে অবিরাম নিজের কাজ ও দায়িত্ব রিভিউ করে যেতে হবে যাতে আপনি ওসব কাজ এড়িয়ে যেতে পারেন কারণ তাতে আসলে কোনও ক্ষতি হবে না। এটি আপনার ওপর এক চলমান দায়িত্ব যা কখনও শেষ হবার নয়। উদাহরণস্বরূপ, আমার একজন বন্ধু যখন অবিবাহিত ছিল, তখন ছিল খুব লোভী এক গলফ প্লেয়ার। সে সপ্তাহে তিন থেকে চার বার গলফ খেলতে চাইতো, প্রতিবারই তিন থেকে চার ঘণ্টা করে সময় লাগতো। কয়েক বছর পরে, সে একটি ব্যবসা শুরু করল, বিয়ে করল এবং দুটি সন্তান পেলো। কিন্তু সে তখনও সপ্তাহে তিন থেকে চারবারই গলফ খেলে যেত যতক্ষণ না উপলব্ধি করল এই গলফ কোর্সের জন্য বাড়িতে ও অফিসে সে বিরাট চাপের মধ্যে আছে। শুধু তার অতিরিক্ত গলফ খেলা ছাড়তে পারলেই, সে তার নিয়ন্ত্রিত জীবন

ফিরে পেতো। অফিসের বাহিরের কাজকেও রিভিউ করতে থাকুন যাতে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কোনওটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। টেলিভিশন দেখার সময় কমান এবং এই সময়টা সংসারে দেন, বই পড়েন, ব্যায়াম করেন অথবা এমন কিছু করেন যাতে আপনার জীবন আরও প্রশস্ত হয়ে ওঠে। আপনার কর্মকাণ্ডের দিকে তাকান। এমন কিছু কাজ চিহ্নিত করুন যা ডেলিগেইট করা যায় বা বাদ দেওয়া যায় যাতে আরও সময় ফ্রি করা যায় যা দিয়ে এমন কিছু কাজ করা যাবে যেগুলো দেখতে পাওয়া যায়। ক্রিয়েটিভ প্রোক্রাস্টিনেশন আজ থেকেই শুরু করুন। যখন ও যেখানে পারেন পোস্টারিটিগুলো সেট করে রাখুন। এ একটি সিদ্ধান্তই আপনার জীবন চেঞ্জ করে দিতে পারে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনার জীবনের প্রতিটি অংশে 'জিরো-বেইসড থিংকিং' প্রাকটিস করুন। অবিরাম নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'আমি যদি তা না করি, আমি এখন যা জানি তা জানলাম, আজ কি আবারও আমি এটাতে উঠতে পারব?' আপনার প্রতিটি ব্যক্তিগত ও পেশাগত কর্মকাণ্ড পরীক্ষা করুন এবং আজকের আপনার অবস্থায় ওপর নির্ভর করে সেগুলো মূল্যায়ন করুন। এটি কি এমন কিছু যা আজ আপনি আবার স্টার্ট-আপ করতে পারলেন না। আপনি যা জানেন তার ওপর ভিত্তি করে দেখুন ছেড়ে দিন প্রোক্রাস্টিনেশন ও শুরু করুন ক্রিয়েটিভ প্রোক্রাস্টিনেশন।

১৭
সবচেয়ে কঠিন কাজটি আগে করুন

যত বেশি দিন আমি বেঁচে আছি, তত বেশি আমি নিশ্চিত হচ্ছি যে, দুর্বল ও শক্তিশালীদের মধ্যেও, গুরুত্বপূর্ণ ও গুরুত্বহীন মানুষের মধ্যে, প্রধান পার্থক্য হল— এনার্জি-অজেয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞা-একবার নির্ধারণ করা একটি উদ্দেশ্য এবং তারপর মৃত্যু বা জয়লাভ।

স্যার থমাস ফাওয়েল বাক্সটন

প্রোক্রাস্টিনেশন দূর করার এবং অনেক বেশি কাজ দ্রুত সম্পন্ন পাওয়ার একটি বেস্ট টেকনিক হল-সবচেয়ে জটিল কাজটি আগে করতে লেগে যাওয়া। এটিই আসল, 'তোমার ব্যাঙ খাওয়া'। এটি সব ব্যক্তিগত ম্যানেজমেন্ট স্কিলের মধ্যে সবচেয়ে কঠিন ও গুরুত্বপূর্ণ স্কিল। আপনি নিচের স্টেপগুলো অনুসরণ করে এই স্কিল গড়ে তুলতে পারেন—

১. দিনের শেষে বা সপ্তাহান্তে পরের দিন বা পরের সপ্তাহে করার জন্য কাজের একটি লিস্ট তৈরি করুন।

২. এই লিস্টটি এবিসিডিই পদ্ধতি এবং এর সঙ্গে ৮০/২০ বিধি দিয়ে রিভিউ করুন।

৩. আপনার এ-১ কাজ বাছাই করুন। এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ, যা করলে বা না করলে তার সিরিয়াস সম্ভাব্য ফলাফল আসতে পারে।

৪. কাজটি শুরু ও শেষ করতে যা কিছু দরকার হবে সব জড়ো করুন এবং সাজিয়ে রাখুন। যাতে সকালে কাজ শুরু করতে এগুলো রেডি পাওয়া যায়।

৫. আপনার কাজের স্থান পূর্ণ পরিষ্কার করুন যাতে একটি, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ, বড়ো ব্যাঙের মতই, সকালে আপনার ডেস্কের ওপর বসে থেকে আপনার জন্য অপেক্ষা করে।

৬. উঠে দাঁড়াতে, রেডি হতে, এবং তারপর হেঁটে যেতে, বসতে এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও জটিল কাজটি কোনও হস্তক্ষেপ ছাড়া অন্য কাজ করার আগেই শুরু করতে পারেন।

৭. প্রতিদিনই তা করুন, ২১ দিন পর্যন্ত যতক্ষণ না তা স্বভাবে পরিণত হয়। এই ডিসিপ্লিন ব্যবহার করে আপনি এক মাসেরও কম সময়ে আপনার প্রোডাকটিভিটি ডাবল করে নিতে পারেন।

সকালেই আপনার সবচেয়ে বড়ো ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করুন। অধিকাংশ মানুষ যা করে তার বিপরীত। এই ডিসিপ্লিন আপনার গড়িমসির স্বভাব ভেঙ্গে দেবে এবং আপনার ভবিষ্যৎকে নিজের হাতেই চৌকষ করে গড়ে তুলবে। সবচেয়ে জটিল কাজ বা তার অংশ শুরু করা আপনাকে দিনের একটি জাম্প স্টার্ট প্রদান করবে। ফলে আপনার শক্তি অনেক বাড়বে এবং তখন থেকে অনেক প্রোডাকটিভ হয়ে যাবেন। যেদিন আপনি তাৎক্ষণিকভাবে টপ জব শুরু করবেন, আপনার মধ্যে নিজের সম্পর্কে এবং নিজের কাজ সম্পর্কে অন্য দিনের চেয়ে বেশ ভালো অনুভূতি আসবে। আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে অন্য সময়ের তুলনায় বেশ পাওয়ারফুল, অধিক ইফেকটিভ, অধিক নিয়ন্ত্রিত, নিজের প্রতি অধিক দায়িত্বশীল মনে হবে। সবচেয়ে কঠিন কাজ প্রথমেই শুরু করার স্বভাব নিজের মধ্যে গড়ে তুলুন এবং আপনি তাহলে আর পিছনে ফিরে তাকাবেন না। আপনার জেনারশনের মধ্যে আপনি সবচেয়ে বেশি প্রোডাকটিভ ব্যক্তিতে পরিণত হবেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ

নিজের ওয়ার্ক ইন প্রগ্রেসে সেট করুন। উচ্চ প্রোডাকটিভিটির অভ্যাস গড়ে তুলতে নিজেকে উৎসর্গ করুন। এই অভ্যাস নিজের মধ্যে অটোমেটিক ও সহজ হয়ে না ওঠা পর্যন্ত তা বার বার প্রাকটিস করতে থাকুন। একটি শক্তিশালী শব্দসমষ্টি (Phrase) আপনি শিখে নিয়ে প্রয়োগ করতে পারেন, 'শুধু আজকের জন্য (Just for today)'। নিজেকে সারা জীবনের জন্য পরিবর্তিত করার ব্যাপারে চিন্তায় পড়ে যাবেন না। এটি একটি ভালো আইডিয়া মনে হচ্ছে। কাজটি করুন, 'শুধু

আজকের জন্য (Just for today)'। নিজেকে বলতে থাকুন 'শুধু আজকের জন্য (Just for today) আমি অন্যকিছু করার আগে সবচেয়ে কঠিন কাজটির জন্য প্লান করবো, প্রস্তুতি নেবো এবং কাজটি শুরু করে দেবো।' আপনার জীবনে যে পার্থক্য তৈরি হবে তাতে আপনি অবাক হয়ে যাবেন।

১৮

স্লাইস অ্যান্ড ডাইস দা টাস্ক

একটি অভ্যাস শুরু করা অদৃশ্য এক থ্রেড এর মত, যতবারই আমরা রিপিট করতে থাকি ততই আমরা একে শক্তিশালী করতে থাকি। এটিকে অন্য ফিলামেন্টের সঙ্গে যোগ করুন, যতক্ষণ না তা একটি বড়ো ক্যাবল হয়ে ওঠে এবং আমাদের চিন্তা ও কাজে নিজেদের অপরিবর্তনীয়ভাবে বেঁধে ফেলে।

অরিসন সুইফট মারডেন

বড়ো ও গুরুত্বপূর্ণ কাজে গড়িমসি করার একটি প্রধান কারণ হল আপনি যখন এগুলোর দিকে তাকাতে যাবেন তখন অনেক বড়ো ও ভয়ংকর মনে হয়। একটি বড়ো কাজকে কেটে ছোটো করার একটি কৌশল যাতে কাজটি সম্পন্ন হয় তা হল, 'সালামি স্লাইস' পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে আপনি পুরো কাজটিকে সাজিয়ে নেবেন তারপর একটি সময়ে মাত্র একটি স্লাইস করার সিদ্ধান্ত নিন, অনেকটা সালামির একটি রোল খাওয়ার মত—একটি সময়ে একটি স্লাইস অথবা ব্যাঙ খাওয়ার মত, একেবারে এক পিস। মনোবিজ্ঞানের মতে, একটি সিংগেল, বড়ো প্রজেক্টের ছোটো অংশ করা, পুরো কাজ শুরু করার চেয়ে তুলনামূলক সহজ। প্রায়ই, একবার আপনি শুরু করলে এবং একটি সিংগেল অংশ কমপ্লিট করলেই, আপনার মনে হবে আরেকটি অতিরিক্ত স্লাইস করলে ভালো হয়। শীঘ্রই দেখবেন এই জবের এক একটি পার্ট কমপ্লিট করে ফেলছেন এবং আপনি বুঝে ওঠার আগেই দেখবেন কাজটি শেষ হয়ে গেছে। একটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট আপনাকে মনে রাখতে হবে যে আপনার মনের গভীরে একটি 'Urge to completion (সম্পন্ন করার আকুতি)' থাকে যেটাকে প্রায়ই বলা হয় 'Compulsion to closure (শেষ করার বাধ্যবাধকতা)'। এর অর্থ হল আপনি নিজেকে আসলেই অধিক সুখী ও অধিক শক্তিশালী অনুভব করবেন যখন আপনি

যেকোনও ধরনের কোনও কাজ শুরু করে শেষ করবেন। আপনি যেকোনও জব বা কাজ চূড়ান্তভাবে শেষ করে ফেলার মনের একটি গভীর সাবকনসাস চাহিদা পূরণ করবেন। এই সমাপ্তি বা শেষ করার অনুভূতি আপনাকে পরের কাজ বা প্রজেক্ট শুরু করার জন্য মটিভেট করবে এবং তারপর চূড়ান্ত সমাপ্তির জন্য অবিরাম চেষ্টা চালিয়ে যেতে বাধ্য করবে। এরকম সমাপ্তি ব্রেনে এন্ডোরফিন নিঃসৃত করবে যার কথা আগে বলা হয়েছে। যত বড়ো কাজ আপনি শুরু করে সমাপ্ত করবেন, তত বেশি আপনি নিজেকে গর্বিত বোধ করবেন। যত বড়ো ব্যাঙ আপনি খাবেন, আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতা তত বেশি বৃদ্ধি পাবে এবং তত বেশি শক্তি আপনি অনুভব করবেন। যখন আপনি কাজের একটি ছোটো অংশ ধরে শেষ করবেন, আপনি অন্য অংশ শুরু এবং শেষ করতে মটিভেটেড হবেন। তারপর আরেকটি এবং এভাবে চলতে থাকবে। প্রতিটি ছোট্ট পদক্ষেপ আপনাকে সামনের দিকে শক্তি দেবে। আপনার নিজের ভিতরে একটি ড্রাইভ গড়ে উঠবে যা সমাপ্তি পর্যন্ত আপনাকে টেনে নিয়ে যাবে। এই সমাপ্তি আপনাকে সুখের এবং যেকোনও সফলতার সঙ্গে থাকা সন্তুষ্টির বিরাট অনুভূতি জোগাবে। নিজেকে চালিয়ে নেওয়ার জন্য আরেকটি কৌশল আপনি ব্যবহার করতে পারেন যেটাকে বলে কাজ করার 'সুইস চিজ' পদ্ধতি। সুইস চিজের ব্লকে ডেস্কে একটি গর্তের জন্য ছিদ্র করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার মাধ্যমে এই পদ্ধতিতে নিজের মধ্যে গিয়ার আনতে পারেন। যখন আপনি নির্দিষ্ট সময়ে কোনও কাজ করার সিদ্ধান্ত নিলেন তখন কোনও কাজে সুইস চিজ করলেন। এটি ৫ থেকে ১০ মিনিটের কম সময়ের জন্য হতে পারে। এরপর আপনি থামবেন এবং অন্য কিছু করবেন। আপনি মাত্র ব্যাঙে একটি কামড় দিলেন এবং তারপর রেস্ট নিলেন বা অন্য কিছু করলেন। এই পদ্ধতির শক্তি 'সালামি স্লাইস' মেথডের মতই। একবার আপনি শুরু করলে, অগ্রবর্তী মোমেন্টাম গড়ে উঠবে এবং সমাপ্তির অনুভূতি দিতে থাকবে। আপনার মধ্যে শক্তি সঞ্চার হল এবং আপনি উত্তেজিত হয়ে উঠলেন। আপনি ভিতর থেকে মটিভেটেড হলেন এবং কাজ শেষ না-হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যেতে তাড়িত হলেন। প্রথমে দেখতে যে কাজকে বিপর্যয় সৃষ্টিকারী মনে হবে সেরকম যেকোনও কাজের ওপর আপনাকে 'সালামি স্লাইস' বা 'সুইস চিজ' মেথড প্রয়োগ করতে হবে। আপনি আশ্চর্য হয়ে দেখবেন গড়িমসি দূর করতে এই কৌশলগুলো কত বেশি সাহায্য করতে পারে। আমার অনেক বন্ধু আছে যারা বেস্টসেলিং

লেখক হয়ে গেছে, যারা বই শেষ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত প্রতিদিন একটি মাত্র পৃষ্ঠা বা এমনকী একটি প্যারাগ্রাফ লেখার সিদ্ধান্ত দিয়ে শুরু করেছিল। আপনিও তাই করতে পারেন।

ইট দ্যাট ফ্রগ

এসব কৌশল এক্ষুনি কাজে লাগান। একটি বড়ো, জটিল ও মাল্টি-টাস্ক কাজ নিন যেটাকে আপনি সরিয়ে রেখেছিলেন। হয় 'সালামি স্লাইস' নতুবা 'সুইস চিজ' দিয়ে শুরু করুন।

সফল, সুখী মানুষের একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য হল তারা অ্যাকশন-অরিয়েন্টেড। যখন তারা ভালো কোনও আইডিয়া পায়, এটি কি তাদের সাহায্য করতে পারে তা দেখতে তারা সঙ্গে সঙ্গে তা নিয়ে কাজ শুরু করে দেয়। দেরি করবেন না। এখনই শুরু করুন।

১৯

সময়ের বড়ো চাঙ্ক তৈরি করুন

আপনার সব শক্তিকে সীমিত টার্গেটের ওপর কেন্দ্রীভূত করলে যে শক্তি পাবেন জীবনে আর কোনওকিছুতেই এর চেয়ে বেশি শক্তি যুক্ত হবে না।

নিডো কুইবেইন

সময়ের একটি বড়ো চাঙ্ক তৈরির স্ট্রাটেজি চায় বড়ো কোনও কাজের ওপর সিডিউল করা সময়ে কাজ করার আপনার কাছ থেকে প্রতিশ্রুতি। সত্যিকারের গুরুত্বপূর্ণ বেশিরভাগ কাজের সমাপ্তির জন্য প্রয়োজন হয় বড়ো অখণ্ড সময়ের চাঙ্ক। আপনার কাজ ও জীবনে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের সক্ষমতার কেন্দ্রবিন্দু হল হাই-ভ্যালু কাজের ব্লক ও হাই প্রোডাকটিভ সময় তৈরি করা এবং উদ্যমের সঙ্গে কাজ করার ক্ষমতা। সফল সেলস পারসনরা প্রতিদিন সম্ভাব্য কাস্টমারদের ফোন করার জন্য একটা সময় আলাদা করে রাখে। উদাহরণ স্বরূপ গড়িমসি করা বা কোনও কাজে বিলম্ব না করে তারা বরং সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখে যে তারা ১০ টা থেকে ১১টা পর্যন্ত একটি সলিড ঘণ্টা ফোন করবে এবং তারপর তাদের সিদ্ধান্তকে অনুসরণ করার জন্য নিজেদের ডিসিপ্লিন করে নেয়। অনেক নির্বাহী ফিডব্যাক পেতে কাস্টমারদের সরাসরি কল করার জন্য প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময় বেঁধে রাখে। কিছু লোক দিনে এক্সারসাইজের জন্য ৩০ থেকে ৬০ মিনিট সময় বেঁধে রাখে। অনেকে ঘুমাবার আগে প্রতিদিন ১৫ মিনিট সময় বড়ো বইগুলো শুয়ে শুয়ে পড়ে। একই ভাবে তারা কালক্রমে ডজন ডজন বেস্ট বই পড়ে শেষ করে ফেলে।

নির্দিষ্ট সময়ে কাজ করার এই পদ্ধতির সফলতার চাবিকাঠি হল আপনার দিনের পরিকল্পনা আগেভাগে করে রাখা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কোনও নির্দিষ্ট

কাজের জন্য নির্দিষ্ট সময় সিডিউল করে রাখা। আপনি নিজের জন্য কাজের এপয়েন্টমেন্ট ঠিক করে রাখুন এবং তারপর নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নিন তা ধরে রাখার জন্য। আপনি ৩০, ৬০ ও ৯০ মিনিট সময় বরাদ্দ করে রাখতে পারেন এসব গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করার জন্য। অনেক হাইলি প্রোডাকটিভ লোক পুরো দিনের পরিকল্পিত টাইম স্লটে নির্দিষ্ট কাজগুলোর সিডিউল ঠিক করে রাখেন। এসব লোক একই সময়ে প্রধান কাজগুলোর এক একটি সম্পন্ন করার মাধ্যমে তাদের কর্মজীবন গড়ে তুলেছেন। ফলে তারা অনেক অনেক বেশি প্রোডাকটিভ হয়েছিলেন এবং তারা এভারেজ লোক থেকে দুই, তিন এমনকী পাঁচগুণ বেশি কাজ করতে পেরেছেন। একটি টাইম প্লানার, যা আগেভাগে সংগঠিত করা হয় এবং যা দিন, ঘণ্টা, মিনিটে ভাগ করা হয়। এটি হতে পারে সবচেয়ে শক্তিশালী ব্যক্তিগত- প্রোডাকটিভিটি কৌশল। এটি আপনাকে দেখতে সক্ষম করে তুলবে কোথায় আপনি কেন্দ্রীভূত কাজের জন্য সময়কে একত্রিত করতে পারেন এবং সময়ের ব্লক তৈরি করতে পারেন। কাজের সময়ে আপনি টেলিভিশনের সুইচ বন্ধ করে দেবেন, সব ধরনের মনোযোগ বিনষ্টকারী জিনিস বিলুপ্ত করবেন এবং নন-স্টপ কাজ করে যাবেন। সবার জন্য একটি উত্তম কাজের অভ্যাস হল—ঘুম থেকে আগেভাগে ওঠা এবং কোনও হস্তক্ষেপ ছাড়া বাসায় সকালে কয়েক ঘণ্টা কাজ করে যাওয়া যা একটা ব্যস্ত অফিসে সম্ভব না যেখানে অনেক লোক আপনাকে ঘিরে রাখবে এবং যেখানে ফোন কলের বোমা পড়তে থাকে। যখন আপনি ব্যবসায়িক কাজে প্লেনে থাকবেন, কর্মস্থল ছাড়ার আগে প্লানিং করে প্লেনে বসেও অফিসের কাজ করতে পারেন। প্লেন উড়ার পর আপনি পুরো ফ্লাইট জুড়ে নন-স্টপ কাজ করে যেতে পারেন। আপনি অবাক হয়ে দেখবেন কতো কাজ আপনি এয়ারপ্লেনে বসে করে ফেলতে পেরেছেন, কোনও ইন্টারাপশন ছাড়াই। হাই লেবেল পারফরমেন্স ও প্রোডাকটিভিটির একটি চাবিকাঠি হল প্রতিটি মিনিটকে হিসাব করা। ট্র্যাভেল ও ট্রাঞ্জিশন টাইম যেটাকে বলে, 'গিফট অব টাইম' ব্যবহার করা যাতে বড়ো কাজের ছোট্ট চাঙ্ক করে ফেলা যায়। মনে রাখবেন এক একটি ব্লক করেই পিরামিড তৈরি হয়েছিল। মহান জীবন ও মহান কেরিয়ার এক একটি কাজ দিয়ে এবং প্রায়ই একটি সময়ে একটি কাজের অংশ করে করে তৈরি হয়েছে। টাইম ম্যানেজমেন্টে আপনার কাজ হল বিবেচনা করেই এবং সৃজনশীলভাবে

কেন্দ্রীভূত সময়ের পিরিয়ডকে অরগেনাইজ করা যাতে আপনার কাজ ঠিকভাবে এবং সময়মতো সম্পন্ন দেখতে পান।

ইট দ্যাট ফ্রগ

অবিরাম বিভিন্ন পন্থা নিয়ে ভাবতে থাকুন, যাতে আপনি বড়ো সময়ের চাঙ্কগুলো সঞ্চয়, সিডিউল ও একত্রিত করতে পারেন। এই সময়কে গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যবহার করুন যেসব কাজের দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব আছে। প্রতিটি মিনিটকে কাউন্ট করুন। প্লানিং থেকে কোনও বিচ্যুতি বা মনোযোগিতা না ঘটিয়ে এবং অগ্রিম কাজের পরিকল্পনা করে স্থিরভাবে এবং অবিরাম কাজ করতে থাকুন। সর্বোপরি, যেসব কাজের জন্য আপনি দায়িত্বশীল সেসব সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজে ফোকাস করুন।

২০

জরুরি অবস্থায় সেন্স গড়ে তুলুন

> অপেক্ষা করবেন না। সময় কখনও 'জাস্ট রাইট' হয়ে আসবে না। যেখানে আছেন সেখান থেকেই শুরু করুন এবং যে উপকরণ আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে তা দিয়ে কাজ করুন। কাজ চালিয়ে যেতে যেতে ভালো উপকরণ পেয়ে যাবেন।
>
> নেপোলিয়ন হিল

হাই-পারফর্মিং পুরুষ বা মহিলার বাহ্যিকভাবে চিনে নেওয়ার বৈশিষ্ট্য হল এরা ' অ্যাকশন অরিয়েন্টেড'। উচ্চ প্রোডাকটিভিটির মানুষ সময় নিয়ে চিন্তা করে, প্লান করে এবং প্রায়োরিটিস সেট করে। তারপর তারা খুব তাড়াতাড়ি এবং শক্তভাবে তাদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য অভিমুখী কাজ শুরু করে দেয়। তারা অটল, মসৃণ ও অবিরাম কাজ করে যায় এবং এভারেজ মানুষ যে সময় সামাজিকতায় অপচয় করে এবং কম ভ্যালুর কাজে নষ্ট করে সেই সময়ে তারা অনেক কাজ করে ফেলে।

যখন আপনি হাই ভ্যালু জবে উচ্চ ও অবিরাম মাত্রায় কাজ করে যাবেন, আপনি একটি আশ্চর্য মানসিক অবস্থায় চলে আসবেন যাকে বলে 'ফ্লো'। প্রায় প্রত্যেকেই কোনও এক সময়ে এরকম অবস্থার সম্মুখিন হয়েছেন। প্রকৃত সফল ব্যক্তিবর্গ এভারেজদের তুলনায় অনেক বেশিবারই এরকম অবস্থায় পড়েছেন। ফ্লো অবস্থায়, যা পারফরমেন্স ও প্রোডাকটিভিটির সর্বোচ্চ স্তর, আপনার মনে ও আবেগে মিরাকল কিছু ঘটে যেতে পারে। আপনি গর্বিত হয়ে যাবেন এবং স্বচ্ছতা অনুভব করবেন। আপনি যা কিছু করবেন সবই মনে হবে প্রচেষ্টাবিহীন এবং ঠিক। আপনার সুখ অনুভব হবে এবং আপনি শক্তি পেতে থাকবেন। আপনি এক বিশাল শান্তভাব ও ব্যক্তিগত ইফেকটিভনেস অনুভব করবেন। সেঞ্চুরী ধরে যা চিহ্নিত ও

আলোচিত হয়েছে এমন ফ্লো এর অবস্থায়, আপনি আসলে কাজ করতে থাকবেন স্বচ্ছতা, সৃজনশীলতা এবং যোগ্যতা নিয়ে। আপনি অধিক সেন্সিটিভ এবং সচেতন থাকবেন। আপনার অন্তর্দৃষ্টি ও স্বজ্ঞার কাজ হবে অবিশ্বাস্যভাবে নির্ভুল। আপনি দেখতে পাবেন মানুষের আন্ত-সংযোগ এবং আপনার চারপাশের পরিবেশ। অনেক সময়েই আপনার মধ্যে ব্রিলিয়ান্ট আইডিয়া ও অন্তর্দৃষ্টি আসবে যা আপনাকে দ্রুততার সঙ্গে আরও সামনে এগোতে সাহায্য করবে। এই ফ্লো এর অবস্থার সূত্রপাত করার একটি পন্থা হল নিজের মধ্যে 'জরুরি অবস্থার অনুভূতি' সৃষ্টি করা। এটি ভিতরের একটি ড্রাইভ এবং কোনও একটি কাজ দ্রুত সম্পন্ন পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা নিয়ে চালিত। এই ইনার ড্রাইভ অনেকটা অসহিষ্ণু যা আপনাকে কাজ শুরু করিয়ে দিতে এবং করার মধ্যে লাগিয়ে রাখে। সেন্স অব আরজেন্সি আপনার বিরুদ্ধে দৌড় প্রতিযোগিতায় লিপ্ত। এই বদ্ধমূল সেন্স অব আরজেন্সির জন্য আপনি 'কাজের পক্ষপাতিত্ব' গড়ে তোলেন। আপনি কী করতে যাচ্ছেন তা নিয়ে অবিরাম কথা বলে যাওয়ার চেয়ে অ্যাকশনে চলে যান। যেসব স্টেপ আপনি এখনই নিতে পারবেন সেগুলোকে ফোকাস করতে থাকুন। এখনই যা করতে পারবেন তাতেই আপনি আলোকপাত করে থাকেন যাতে যে রেজাল্ট চান তা পান এবং যে লক্ষ্য অর্জন করতে চান তা করতে পারেন। সব বড়ো সফলতার সঙ্গে একটি দ্রুত লয় হাতে হাতে চলতে থাকে বলে মনে হয়। এ ধরনের লয় গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজন আপনার চলা শুরু করা এবং দৃঢ়ভাবে চলতে থাকা। যখন আপনি অ্যাকশন-অরিয়েন্টেড হয়ে যাবেন, তখন সফলতার 'মোমেন্টাম প্রিন্সিপল অব সাকসেস' কে সক্রিয় করে তোলেন। এই নীতি বলে যে, জড়তা দূর করতে এবং প্রাথমিকভাবে চলতে থাকতে আপনার প্রচুর শক্তির প্রয়োজন হলেও, এর পর চলতে থাকতে অনেক কম শক্তি প্রয়োজন হয়। সুখবর হল যত দ্রুত আপনি চলবেন তত বেশি এনার্জি আপনি পেতে থাকবেন। যত দ্রুত আপনি চলবেন, তত বেশি কাজ সম্পন্ন হবে এবং নিজেকে অধিক ইফেকটিভ মনে হবে। যত দ্রুত আপনি চলবেন, তত বেশি অভিজ্ঞতা আপনার সঞ্চয় হবে এবং তত বেশি শিখতে থাকবেন। যত দ্রুত আপনি চলবেন, কাজে তত বেশি যোগ্যতা ও সামর্থ্য অর্জন আপনি করতে পারবেন।

সেন্স অব আরজেন্সি আপনাকে অটোমেটিক্যালি কেরিয়ারের ফাস্ট ট্রেকে নিয়ে যাবে। যত দ্রুত আপনি কাজ করবেন তত বেশি কাজ আপনি সম্পন্ন

পাবেন, আপনার আত্ম-মর্যাদা, আত্ম-সম্মান এবং ব্যক্তিগত সম্মান তত বেশি উচ্চতায় পৌঁছে যাবে। নিজেকে চলতে শুরু করানোর সবচেয়ে সহজ ও শক্তিশালী একটি পন্থা হল বার বার নিজের সঙ্গে শব্দগুলো রিপিট করতে থাকা, 'ডু ইট নাও! ডু ইট নাও! ডু ইট'। নাও!'

যদি মনে করেন আপনার গতি কমে গেছে অথবা আলাপ আলোচনায় নিজের মনোযোগ নষ্ট হয়ে গেছে অথবা কম-ভ্যালুর কাজে লিপ্ত হয়ে পড়েছেন তবে বার বার এই শব্দগুলো রিপিট করতে থাকুন, 'ব্যাক টু ওয়ার্ক! ব্যাক টু ওয়ার্ক! ব্যাক টু ওয়ার্ক!' চূড়ান্ত বিশ্লেষণে, দ্রুত এবং ঠিকভাবে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে পারা এমন একজন লোক হওয়ার সুনাম থেকে বেশি আর কিছুই আপনার কেরিয়ারে সাহায্য করতে পারবে না। এই সুনাম আপনাকে আপনার ফিল্ডে সবচেয়ে মূল্যবান ও সম্মানিত ব্যক্তিদের একজনে পরিণত করবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

আপনি যা কিছু করেন সবকিছুতেই সেন্স অব আরজেন্সি গড়ে তোলার সিদ্ধান্ত নিন। এমন একটি এরিয়া বেছে নিন যেখানে আপনার গড়িমসি করার প্রবণতা আছে এবং এই এরিয়ায় দ্রুত অ্যাকশনে যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার একটি সিদ্ধান্ত নিন।

যখন আপনি একটি সুযোগ বা সমস্যা দেখবেন, সঙ্গে সঙ্গে অ্যাকশনে চলে যান। যখন আপনাকে কোনও কাজ বা দায়িত্ব দেওয়া হবে, তাড়াতাড়ি তা করে ফেলুন এবং দ্রুত রিপোর্ট করুন। আপনার জীবনের প্রতিটি এরিয়ায় দ্রুত চলতে থাকুন। কত ভালো আপনার লাগবে এবং কত বেশি আপনি করতে পেরেছেন দেখে আশ্চর্য হয়ে যাবেন।

২১
প্রতিটি কাজকে সিংগেল হ্যান্ডল করুন

সত্যিকার পাওয়ার এখানে নিহিত আছে। যেকোনও মুহূর্তে, যেকোনও পয়েন্টে কীভাবে আপনার সম্পদের পরিমিত ব্যবহার করবেন, কেন্দ্রীভূত করবেন তা অবিরাম প্রাকটিসের মাধ্যমে শিখতে থাকুন।

জেমস এলেন

ইট দ্যাট ফ্রগ! প্লানিং, প্রায়োরাটাইজিং ও ওরগেনাজিং এর প্রতিটি বিট একটি সহজ ধারণায় চলে এসেছে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বাছাই করার আপনার ক্ষমতা, শুরু করা, এবং তারপর যতক্ষণ তা শেষ না-হয়, এক মনে তাতে কেন্দ্রীভূত থাকাটাই হল উচ্চ মানের পারফরমেন্স ও ব্যক্তিগত প্রোডাকটিভিটির চাবিকাঠি। মানবজাতির প্রতিটি বড়ো কাজের পিছনে রয়েছে তা শেষ না হওয়া পর্যন্ত দীর্ঘ সময়ের কঠোর পরিশ্রম ও কেন্দ্রীভূত কাজ। সিংগেল হ্যান্ডলিংয়ের জন্য দরকার একবার কাজ শুরু করলে, কোনও বিচ্যুতি বা মনোযোগ বিনষ্ট করা ছাড়া আপনি তা করতে থাকবেন যতক্ষণ না কাজটি ১০০% কমপ্লিট হয়। নিজেকে আপনি ভিতরে টেনে রাখবেন বার বার শব্দগুলো উচ্চারণের মাধ্যমে 'ব্যাক টু ওয়ার্ক!' যখনই আপনার থেমে যাওয়ার বা অন্য কিছু করার আগ্রহ হবে। আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে সিংগেল মাইন্ডেড হয়ে কাজ করার মাধ্যমে আপনি কাজটি করার ৫০% সময় বা তার চেয়ে বেশি সময় কমাতে পারেন।

বিভিন্ন পর্যবেক্ষণে অনুমান করা হয়েছে কোনও কাজ শুরু করা এবং থেমে যাওয়া, তোলে ধরা এবং নামিয়ে রাখা এবং আবার ফিরে আসা এসব কাজে ৫০০% সময় বেশি লেগে থাকে। যতবারই আপনি ফিরে আসবেন ততবারই আপনাকে কোথায় থেমেছিলেন এবং এখন কি করতে হচ্ছে তার

সঙ্গে পরিচিত হতে হচ্ছে। আপনাকে জড়তা দূর করতে হচ্ছে এবং নিজেকে চালিয়ে দিতে হচ্ছে। আপনাকে মোমেন্টাম আনতে হচ্ছে এবং একটি প্রোডাকটিভ রিদমে যেতে হচ্ছে। কিন্তু যখন আপনি পুরোপুরি প্রস্তুতি নিলেন এবং তারপর শুরু করলেন, শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত থেমে যাওয়া বা কাজকে একপাশে সরিয়ে রাখা প্রত্যাখ্যান করলেন, আপনি এনার্জি, উৎসাহ এবং মটিভেশন গড়ে তুললেন। আপনি অনেক ভালো, অনেক ভালো করলেন এবং অধিক প্রোডাকটিভ হয়ে গেলেন। আপনি দ্রুত এবং অধিক এফিশিয়েন্টলি কাজ করলেন। সত্য হল—আপনি যখন নাম্বার ওয়ান কাজের সিদ্ধান্ত নিলেন, এটি ছাড়া অন্য কিছু করতে যাওয়া মানেই হল আপনার সময়ের অপচয়। আপনার প্রায়োরিটি অনুযায়ী অন্য কোনও কাজই এই কাজের মত মূল্যবান বা গুরুত্বপূর্ণ নয়।

যত বেশি সিংগেল কাজ নন-স্টপ করে যেতে আপনি নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নেবেন, তত বেশি আপনি 'এফিশিয়েন্সি কার্ব' নিয়ে সামনে এগোতে থাকবেন। আপনি অনেক অনেক বেশি উচ্চ মানের কাজ কম এবং কম সময়ে সম্পন্ন দেখতে পাবেন। যতবারই আপনি থামলেন, আপনি চক্রটি ব্রেক করলেন এবং কার্বের বাহিরে চলে গেলেন যেখানে প্রতিটি কাজই অধিক কঠিন এবং সময়সাপেক্ষ হয়ে গেলো। এলবার্ট হোবার্ট সেলফ-ডিসিপ্লিনকে সংজ্ঞায়িত করেছেন এভাবে, 'আপনাকে যা করতে হবে, যখন করতে হবে তা করতে নিজেকে নিয়োগ করার ক্ষমতা, কাজটি আপনি পছন্দ করেন, কি করেন না।' চূড়ান্ত বিশ্লেষণে, যেকোনও এরিয়ার সফলতার জন্য দরকার হয় অনেক অনেক ডিসিপ্লিন। সেলফ-ডিসিপ্লিন, সেলফ-মাস্টারি এবং সেলফ—কন্ট্রোল চরিত্র ও হাই পারফরমেন্সের মৌলিক বিল্ডিং ব্লক। একটি হাই-প্রায়োরিটি কাজ শুরু করা এবং অধ্যবসায়ের সঙ্গে তা ১০০% কমপ্লিট না হওয়া পর্যন্ত করতে থাকা হল আপনার চরিত্র, ইচ্ছাশক্তি, ও সিদ্ধান্তের সত্যিকারের টেস্ট। অধ্যবসায় হল কাজের সেলফ-ডিসিপ্লিন। সুখবর হল আপনি যত বেশি কোনও প্রধান কাজে অধ্যবসায়ের সঙ্গে নিজেকে নিয়োগ করতে সেলফ-ডিসিপ্লিন করতে পারবেন, তত বেশি আপনি নিজেকে পছন্দ করবেন এবং সম্মান করবেন এবং আপনার আত্ম-সম্মান তত বাড়তে থাকবে। আর যত বেশি আপনি নিজেকে পছন্দ ও সম্মান করবেন, তত সহজ হয়ে যাবে আরও অধিক অধ্যবসায়ের জন্য নিজেকে ডিসিপ্লিন করে নেওয়া। আপনার সবচেয়ে মূল্যবান কাজে

পরিষ্কারভাবে ফোকাস করার মাধ্যমে এবং ১০০% কমপ্লিট না-হওয়া পর্যন্ত সিংগেল মাইন্ডেড হয়ে নিজেকে কেন্দ্রীভূত করার মাধ্যমে আপনি আসলে নিজের চরিত্রকে নির্দিষ্ট আকার দিচ্ছেন এবং ছাচে ঢেলে নিচ্ছেন। আপনি একজন সুপিরিয়র ব্যক্তি হয়ে যাচ্ছেন। আপনি অধিক শক্তিশালী, অধিক যোগ্য, আস্থাশীল, এবং সুখী ব্যক্তিতে পরিণত হচ্ছেন। আপনি নিজেকে অধিক শক্তিশালী ও প্রোডাকটিভ দেখতে পাচ্ছেন। ফলে আপনি যেকোনও গোল সেট করতে ও তা অর্জন করতে সক্ষম হয়ে উঠেছেন। নিজের ভবিষ্যতের নির্মাতা হয়ে যাচ্ছেন। ব্যক্তিগত পারফরমেন্সের ঊর্ধ্বমুখী স্পাইরেলে নিজেকে স্থাপন করতে পারছেন, যেখানে আপনার ভবিষ্যৎ নিশ্চিত হয়ে যাবে। সবকিছুর মূলে আপনাকে প্রতিটি মুহূর্তের সবচেয়ে মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ নির্ধারণ করতে হবে এবং তারপর এ ব্যাঙটি খেতে হবে।

ইট দ্যাট ফ্রগ

অ্যাকশন নিন! সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্ট বাছাই করার সিদ্ধান্ত নিন যা আপনাকে কমপ্লিট করতে হবে এবং তারপর সঙ্গে সঙ্গে তা শুরু করতে হবে। একবার যদি আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করেন, নিজেকে ডিসিপ্লিন করুন যাতে কোনও বিচ্যুতি বা ডিস্ট্রাকশন ছাড়াই অধ্যবসায়ের সঙ্গে কাজটি ১০০% কমপ্লিট হওয়ার আগ পর্যন্ত করতে পারেন। আপনি সেই ধরনের লোক কি না তা টেস্ট করে দেখত পারেন। একবার শুরু করলে, শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত থামা প্রত্যাখ্যান করুন।

উপসংহার
সব একসঙ্গে

সুখ, সন্তুষ্টি, বড়ো সফলতা এবং ব্যক্তিগত ক্ষমতার চমৎকার অনুভূতি এবং ইফেকটিভনেসের আপনার চাবিকাঠি হল প্রতিদিন কাজ শুরুর আগে প্রথমেই ব্যাঙ খেয়ে নেওয়ার অভ্যাস। সৌভাগ্যবশত এটি একটি শেখার মত স্কিল যা রিপিটেশনের মাধ্যমে শেখা যায়। যখন সবকিছুর আগে আপনি আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবেন তখন আপনার সফলতা নিশ্চিত হয়ে যাবে। এখানে গড়িমসি দূর করার এবং দ্রুত অধিক কাজ সম্পন্ন করার ২১ টি পন্থার সারাংশ উপস্থাপন করা হল। এসব বিধি ও নীতি নিয়মিত রিভিউ করুন যতক্ষণ না-সেগুলো আপনার চিন্তা ও কাজে প্রথিত হয়ে যায় এবং আপনার ভবিষ্যৎ নিশ্চিত হয়।

১. টেবিল সেট করুন : আপনি কী চান তার সিদ্ধান্ত নিন। স্বচ্ছতা অবশ্যই প্রয়োজন। শুরু করার আগে আপনার গোল ও উদ্দেশ্য লিখে রাখুন।

২. প্রতিদিন আগেভাগে প্লান করুন : কাগজে নিজের চিন্তা লিখুন। প্লান করতে ব্যয় করা প্রতিটি মিনিট তা বাস্তবায়নে ৫ বা ১০ মিনিট বাঁচাবে।

৩. সবকিছুতে ৮০/20 বিধি প্রয়োগ করুন : আপনার ২০% কাজে ৮০% রেজাল্ট আসে। সবসময়ে এই ২০% কাজে আপনার প্রচেষ্টাকে নিয়োগ করুন।

৪. ফলাফল বিবেচনা করুন : সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ এবং প্রায়োরিটি হল জীবন ও কাজে যেগুলোর সবচেয়ে সিরিয়াস (ধনাত্মক বা ঋণাত্মক) ফলাফল রয়েছে। সবকিছুর উপরে এগুলোতে ফোকাস করুন।

৫. অবিরাম এবিসিডিই মেথড প্রাক্টিস করুন : শুরু করার আগে আপনি কাজের লিস্ট তৈরি করুন। কয়েক মিনিটে ভ্যালু ও প্রায়োরিটির ভিত্তিতে

এগুলো অরগেনাইজ করুন যাতে আপনি নিশ্চিত হতে পারবেন যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে আপনি নিয়োজিত আছেন।

৬. প্রধান রেজাল্ট এরিয়ায় ফোকাস করুন : সেসব রেজাল্ট চিহ্নিত এবং নির্ধারণ করুন যেগুলোর জন্য আপনি পরিপূর্ণভাবে, সম্ভবত আপনার কাজকে ভালোভাবে সম্পন্ন পেতে চান এবং এগুলো নিয়ে সারা সময় ব্যস্ত থাকেন।

৭. ল অব ফোর্সড এফিশিয়েন্সি মেনে চলুন : সব কাজ করার জন্য কখনও পর্যাপ্ত সময় পাওয়া যাবে না কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য পাওয়া যাবে। সেগুলো কী কী?

৮. শুরুর আগে পরিপূর্ণ প্রস্তুতি নিন : আগেভাগে ঠিক প্রস্তুতি দুর্বল পারফরমেন্স বারন করে।

৯. হোমওয়ার্ক করুন : আপনি আপনার প্রধান কাজে যত বেশি জ্ঞানী ও দক্ষ হবেন, তত দ্রুত আপনি শুরু করতে পারবেন এবং দ্রুত তা সম্পন্ন পাবেন।

১০. আপনার স্পেশিয়াল টেলেন্টকে লিবারেজ করুন : আপনি কোনও কাজে ভালো বা ভালো হতে পারবেন তা নির্ধারণ করুন এবং পূর্ণ হৃদয় নিয়ে সেই বিশেষ কাজটি ভালো খুব ভালোভাবে করতে থাকুন।

১১. আপনার প্রধান প্রতিবন্ধকতা চিহ্নিত করুন : ভিতরের বা বাহিরের বোটলনেক বা চক পয়েন্ট চিহ্নিত করুন। এগুলোই আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজের গতি নির্ধারণ করে এবং তা দূর করতে ফোকাস করুন।

১২. একই সময়ে এক ব্যারেল করে নিন : আপনি সবচেয়ে বড়ো ও জটিল কাজটি করতে পারবেন যদি একই সময়ে একটি কাজ শেষ করেন।

১৩. নিজের ওপর প্রেসার দিন : মনে করুন আপনি এক মাসের জন্য শহর ও কাজ ছাড়ছেন। এ অবস্থায় আপনি চলে যাওয়ার আগে যেমন সব জরুরি কাজ করে নেবেন তেমনই প্রধান কাজগুলো সম্পন্ন করুন।

১৪. আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতা সর্বোচ্চ করুন : প্রতিদিনের আপনার সবচেয়ে বেশি মানসিক ও শারীরিক শক্তি থাকার সময় চিহ্নিত করুন এবং এসময়েই আপনার সব গুরুত্বপূর্ণ ও বেশি চাহিদার কাজের সময় ঠিক করুন। যথেষ্ট রেস্ট নিন যাতে সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করতে পারেন।

১৫. নিজেকে কাজে মটিভেট করুন : নিজের চিয়ার লিডার হয়ে যান। প্রতিটি কাজে ভালো দিক খুঁজতে থাকুন। সমস্যা না দেখে সমাধানের দিকে তাকান। সবসময়ে আশাবাদী ও গঠনমূলক থাকুন।

১৬. ক্রিয়েটিভ প্রোক্রাস্টিনেশন প্রাকটিস করুন : যেহেতু আপনি সবকিছু করতে পারবেন না তাই আপনাকে বিবেচনা করে কম ভ্যালুর কিছু কাজকে সরিয়ে রাখতে হবে যাতে কম কাজে আপনি বেশি সময় দিতে পারেন এবং এই সময়টা বাস্তবে কাউন্ট হয়।

১৭. সবচেয়ে কঠিন কাজ আগে করুন : প্রতিদিন আপনার সবচেয়ে জটিল কাজ দিয়ে শুরু করুন, যে কাজটি আপনার জীবনে এবং কাজে সবচেয়ে বেশি অবদান রাখবে এবং এটি শেষ না-হওয়া পর্যন্ত তাতে স্থির থাকতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন।

১৮. কাজের স্লাইস অ্যান্ড ডাইস করুন : বড়োটাকে ভাঙুন, জটিল কাজকে কামড়ে দেওয়ার মত সাইজে ভেঙে নিন এবং তারপর কাজের একটি ছোটো অংশ ধরুন এবং শুরু করে দিন।

১৯. সময়ের বড়ো চাঙ্ক তৈরি করুন : সময়ের বড়ো বড়ো ব্লক ধরে আপনার দিনের কাজ অরগেনাইজ করুন যাতে বর্ধিত সময়ে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে মনোনিবেশ করতে পারেন।

২০. সেন্স অব আরজেন্সি গড়ে তুলুন : আপনার প্রধান কাজ দ্রুত করার অভ্যাস গড়ে তুলুন। এমন একজন ব্যক্তি হিসেবে পরিচিত হোন যে তার কাজ দ্রুত ও ভালোভাবে করতে পারে।

২১. প্রতিটি কাজকে সিংগেল ভাবে হ্যান্ডল করুন : পরিষ্কার প্রায়োরিটি সেট করুন, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ সঙ্গে সঙ্গে শুরু করুন এবং তারপর ১০০% সম্পন্ন না-হওয়া পর্যন্ত না থেকে কাজ করতে থাকুন। এটিই হাই পারফরমেন্স ও ম্যাক্সিমাম প্রোডাকটিভিটির আসল চাবিকাঠি। প্রতিদিন এসব কাজ করার সিদ্ধান্ত নিন যতক্ষণ না এসব আপনার সেকেন্ড নেচারে পরিণত না হয়। আপনার ব্যক্তিত্বের স্থায়ী অংশ হিসেবে ব্যক্তিগত ম্যানেজমেন্টের এই পদ্ধতি অভ্যাসের মাধ্যমে আপনার ভবিষ্যৎকে করতে পারেন সীমাহীন। এখনই তা-ই করুন! ইট দ্যাট ফ্রগ।

লেখক পরিচিতি

ব্রায়ান ট্রেসি একজন প্রফেশনাল স্পিকার, ট্রেনার এবং কনসালট্যান্ট এবং ব্রায়ান ট্রেসি ইন্টারন্যাশনাল, যা সোলানা বিচ, কালিফোর্নিয়ায় বেইসিড একটি ট্রেনিং ও কন্সাল্টিং ফার্মের চেয়ারম্যান। তিনি একজন সেলফ মেইড মিলিয়নিয়ার। ব্রায়ান কঠিন সংগ্রাম করে জীবনের শিক্ষা নিয়েছেন। গ্র্যাজুয়েশন না নিয়েই তিনি হাইস্কুল ছেড়েছেন এবং একজন শ্রমিক হিসেবে কয়েক বছর কাজ করেছেন। তিনি হাঁড়ি পাতিল পরিষ্কার করেছেন, কুয়া খনন করেছেন এবং কারখানায় কাজ করেছেন।

বিশের মাঝামাঝি বয়সে তিনি একজন সেলসম্যান হিসেবে কাজ শুরু করেন এবং বিজনেস ওয়াল্ডে উপরে উঠতে শুরু করেন। বছর বছর তিনি প্রাপ্ত প্রতিটি আইডিয়া, মেথড এবং টেকনিক স্টাডি করেছেন এবং প্রয়োগ করেছেন। তিনি ২৬৫ মিলিয়ন ডলার কোম্পানির চিফ অপারেটিং অফিসার পদে উন্নীত হন।

৩০ বছর বয়সে তিনি ইউনিভার্সিটি অব এলবার্টা-তে ভর্তি হোন এবং ব্যাচেলর অব কমার্স ডিগ্রি লাভ করেন তারপর কলাম্বিয়া প্যাসিফিক ইউনিভার্সিটি থেকে তিনি এডমিনিস্ট্রেশন অ্যান্ড ম্যানেজমেন্টে মাস্টার্স ডিগ্রি লাভ করেন। এসব বছরে তিনি ২২টি ইন্টারন্যাশনাল কোম্পানিতে কাজ করেন। ১৯৮১ সাল থেকে তিনি তাঁর সফলতার নীতিগুলো সারা দেশে বিভিন্ন আলোচনাসভা ও সেমিনারে প্রদান করতে থাকেন। তাঁর বই, অডিও প্রোগ্রাম এবং ভিডিও সেমিনার ২০ টি ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় অনূদিত হয়েছে এবং ৩৮ টি দেশে ব্যবহৃত হচ্ছে। ব্রায়ানের একটি ফোকাস ছিল। তিনি বিশ্বাস করতেন এভারেজ ও এভারেজের ওপরের মানুষগুলোর প্রচুর সম্ভাবনা রয়েছে। তিনি বিশ্বাস করতেন যে কেউ অনেক দ্রুত তার গোলের

দিকে যেতে পারে যদি সে প্রধান মেথড, টেকনিক এবং স্ট্রাটেজিগুলো পড়ে প্রাকটিস করতে থাকে—যার মাধ্যমে অন্য সফল ব্যক্তিরা অনেকদূর চলে গেছে। ব্রায়ান যখন থেকে প্রফেশনাল স্পিকার হিসেবে কাজ শুরু করেছেন তারপর তাঁর আইডিয়া ২৩টি দেশের ২ মিলিয়ন মানুষের সঙ্গে শেয়ার করেছেন। তিনি ৫০০ টি কোম্পানির কনসালট্যান্ট ও ট্রেনার হিসেবে কাজ করেছেন। তিনি অসংখ্য মানুষকে হতাশা ও কম অর্জন থেকে সমৃদ্ধি ও সফলতার পথে নিয়ে গিয়েছেন।

ব্রায়ান নিজেকে একজন 'Eclectic Reader (সারগ্রাহী পাঠক)' মনে করেন। তিনি নিজেকে একাডেমিক গবেষক মনে করেন না, মনে করেন তথ্যের একজন সংগ্রাহক। প্রতি বছর তিনি শত শত ঘণ্টা ব্যয় করেন বিভিন্ন ধরনের নিউজপেপার, ম্যাগাজিন, বই ও অন্যান্য উপকরণ পড়ার কাজে। অধিকন্তু তিনি অসংখ্য ঘণ্টা জুড়ে অডিও প্রোগ্রাম শোনেন, সেমিনারে অংশগ্রহণ করেন, নিজের আগ্রহের বিষয়ে অসংখ্য ভিডিও টেপ দেখেন। রেডিও, টেলিভিশন ও অন্যান্য মিডিয়া থেকে প্রাপ্ত তথ্য তাঁর নলেজ বেসে আরও সংযোজন করে যাচ্ছে। ব্রায়ান নিজের ও অন্যের অভিজ্ঞতা থেকে প্রাপ্ত আইডিয়া ও তথ্যকে শোষণ করে নেন এবং এগুলোকে নিজের অভিজ্ঞতায় স্থাপন করেন। তিনি ডজন খানেক বইয়ের বেস্ট সেলিং লেখক। তাঁর মধ্যে আছে Maximum Achievement, advanced Selling Strategies, the 100 Absolute Unbreakable Laws of Business Success ইত্যাদি। তিনি ৩০০ এর অধিক অডিও ও ভিডিও লার্নিং প্রোগ্রাম লিখেছেন এবং প্রযোজনা করেছেন—যেগুলো ২০ টির বেশি ভাষায় ও ৩৫ টি দেশে শেখানো হচ্ছে। ব্রায়ন বিবাহিত জীবনে সুখী। তাঁর চারটি সন্তান রয়েছে। সান ডিয়াগর একটি গলফ কোর্সে তিনি বাস করেন। বছরে ১০০ বারেরও বেশি তিনি ভ্রমণ করেন এবং ভাষণ দেন এবং ১৭টি দেশে তাঁর ব্যবসা আছে। সফলতা ও অর্জনের দিক দিয়ে তাঁকে বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় হিসেবে বিবেচনা করা হয়।