



# ১০টি প্রাতিহিক কাজ আপনাকে নিয়ে যাবে সফলতার চূড়ায়

যে ১০টি প্রাতিহিক কাজ আপনাকে নিয়ে যাবে সফলতার চূড়ায়

আমরা সবাই সফল হতে চাই। সেটা হোক অন্যদের দেখে কিংবা নিজের সফলতার স্বপ্ন থেকে। সফল হওয়াটা এখন যেন একটা মানুষের প্রধান গোল হয়ে দাঁড়িয়েছে, যদিও আমরা এর পেছনের কষ্ট গুলি করতে চাই না, কিংবা হয়তো জানিই না এর জন্য আসলে করতে হবেটা কি! তবে এটা ঠিক, সফলতা একটা মাত্র গল্প নয়, জীবনের প্রতিটি কর্মক্ষম সেকেন্ড, প্রতিটি কাজ করে যাওয়া মিনিট, প্রত্যেকটি নিরলস ঘন্টা, প্রত্যেকটি পরিকল্পিত দিন এর একত্রিত একটি নাম হতে পারে সফলতা!

তো চলুন জেনে নেই এই সফলতা নামের সোনার হরিণ ধরতে ক্যামন হওয়া উচিত আমাদের প্রত্যেকটা দিনের কর্মসূচী...

## ১। উঠুন সকালেঃ

সকালে উঠা যে শুধু সাঙ্ঘের জন্য ভালো তা কিন্তু না। সকালে উঠলে আপনি পেয়ে যাচ্ছেন বেশ কয়েক ঘন্টা এক্সট্রা কাজের জন্য। সময় টাকে নষ্ট না করে নেমে পড়ুন কাজে।

## ২। দিন শুরু করুন মন শরীর কে সাথে নিয়েঃ

আমাদের প্রতিদিনকার কাজের জন্য চাই প্রচুর শারীরিক এবং মানসিক শক্তি। আর তাই সকালের হালকা বেয়াম, মেডিটেশান, এবং হেভি ব্রেকফাস্ট আপনার শরীর আর মন কে দেবে অফুরন্ত প্রাণবন্ততা আর কাজ করার জন্য হিউজ হর্স পাওয়ার।

## ৩। প্রায়রিটি ভাগ করুনঃ

সারাদিনের অনেক কাজ। সেগুলি কে ভাগ করে নিন আলাদা আলাদা ভাগে। কোনটা আগে করবেন, কোনটা পড়ে, সেটা ঠিক করে নিন কাজ শুরু করার আগেই। একটা দিনে থাকতে পারে কয়েক ধরণের কাজ, যেমন অফিস ওয়ার্ক, স্টাডি ওয়ার্ক, লার্নিং ওয়ার্ক, সোশ্যাল ওয়ার্ক সহ আরো অনেক কিছু। সব গুলির জন্য সম্ভাব্য সময় সেট করে সেটা মেনে কাজ করার চেষ্টা করুন।

## ৪। কাজ করুন নিজের গোল এর জন্যঃ

আমাদের সবার ই এক বা একাধিক গোল থাকে। এটা হয়তো সব সময় আমাদের কাজের সাথে রিলেটেড হয় না। তাই দিনের

একটা অংশ কাজ করুন আপনার আল্টিমেট গোল টার জন্য। ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে প্রতিদিন শেষ করুন একটি অংশ। যদি সেটা হয় হাজার অংশে বিভক্ত, তাতে কি? আপনি অন্তত কাজ তো করছেন।

#### ৫। হন আশাবাদীঃ

আমাদের জীবনে চাওয়ার শেষ নেই। কিন্তু সেই তুলনায় পাওয়া গুলি কতো সীমিত। তার পরেই আমরা বেচে থাকি, সামনে যাওয়ার স্বপ্ন দেখি, কারণ আমরা আশাবাদী। এই আশা পূরণ করতে পারে যে কোন স্বপ্ন কে! অবশ্য তার জন্য সটিক পথে সটিক সময়ে পরিভ্রমণ করাটা অনেক দরকারি একটি বিষয়। তার পরেই, প্রতিদিন হন আশাবাদী। এটা আমাদের কাজ করার ক্ষমতা কে অনেক গুন বাড়িয়ে দেয়।

#### ৬। ফোকাস করুন প্রডাক্টিভিটি তেঃ

ব্যস্ত থাকা আর প্রডাক্টিভ থাকা এক নয় কিন্তু। আমরা চাইলে সারা দিন এটা ওটা করে দিন পার করে দিতে পারি। কিন্তু দিন শেষে মেলালে দেখবেন সেখান থেকে কাজের কাজ খুব কম ই হয়েছে! তাই চেষ্টা করুন ছক বেধে কাজ গুলি শেষ করতে। যেন ব্যালা শেষে হিসেবের খাতাটা পূর্ণ থাকে!

#### ৭। শিখুন, পড়ুনঃ

দিনের ছোট্ট হলেই কিছুটা অংশ ব্যয় করুন নতুন কিছু শিখতে আর পড়ে কিছু জানতে। আমি জানি এই দুটোর জন্য সময় আমাদের অধিকাংশ দের কাছেই নেই, তবে ট্রাস্ট করুন, প্রতিদিন শেখা আপনার গ্যান কে করবে আরো বিকশিত, আর ক্যারিয়ার গড়তে এটা অনেক সহায় হবে, কারণ জত শিখবেন তত জানবেন, আর তত সমৃদ্ধ হবে আপনার দক্ষতার ব্লুডি। আর পড়লে আপনার ভেতরের চিন্তার দরজা খুলে যাবে! আপনাকে ভাবতে সাহায্য করবে, খুঁজে বের করতে হেল্প করবে নতুন নতুন সব আইডিয়া। একমাত্র এই পড়াটাই আমাদের ইমশপ গুলি কে রাখে টাটকা, জার জন্য আমরা বিবেচিত হই মানুষ হিসেবে!

#### ৮। কাজ করুন নিজের দুর্বলতায়ঃ

আমাদের গোল বা ক্যারিয়ার গড়ায় আমাদের অনেক দুর্বলতা থাকে। যেগুলি আসলেই কাজের মধ্যে পড়ে না। আমরা দিন রাত শুধু কাজ করে যাই, কিন্তু এই সব দুর্বলতা নিয়ে কাজ করিনা, আর তাই দিনে দিনে দক্ষতা বাড়তে থাকলেই এই সব বেসিক দুর্বলতার কারণে সেই দক্ষতা গুলি কে হয়তো কাজে লাগানো হয়ে উঠে না সঠিক উপায়ে। তাই নিজের দুর্বলতা গুলি খুঁজে বের করে রোজ এগুলি নিয়ে একটু একটু করে কাজ করুন।

#### ৯। চ্যালেঞ্জ করুন নিজেকেঃ

আমরা হয়তো অনেক কে দেখে জেলাস হই, মনে করি সে কতো কিছু করে ফেলল আর আমি আগের মতই আছি। আসলে আমাদের এই কাজটা করা বন্ধ করতে হবে। কারণ আমাদের প্রত্যেকটা মানুষ এর লাইফ এর ধরণ আলাদা, আমাদের সময় আলাদা, আমাদের কাজ করার জায়গা আলাদা, বোধগম্যতা আলাদা। সুতরাং আমরা যদি অন্য দের সাথে নিজেদের কম্পেয়ার করি, তাহলে জিনিসটা বড় একটা ভুল হয়ে যাবে। তবে যেটা করতে পারি, সেটা হল নিজেকে নিজের সাথে কম্পেয়ার। আজকের আমাকে করবো গত কালকের আমার সাথে তুলনা। গত মাসের আমার সাথে হবে এই মাসে আমার চ্যালেঞ্জ। দেখি কে কত বেশি এন্টিভ হয়ে অন্য কে হারিয়ে দিতে পারে! এটা করলে আপনার দিন দিন কাজের ক্ষমতা বাড়বে, পাশা পাশি বাড়বে দক্ষতা। আগের তুলনায় নতুন কিছু করার স্পৃহা। এটাই সব থেকে বেস্ট উপায় নিজের ভুল গুলি শুধরে নিজেকে নিজের কাছেই

ভালো একটি অবস্থানে নিয়ে যাওয়া।

১০। সময় দিন পরিবার ও বন্ধুদেরঃ

না, সারা দিন কাজ কাজ আর কাজ করলে হবে না। যদিও আমি জানি, এসব করলে সময় পাওয়া যায়না বৈ কি!, তার পরেউ, যদি থাকেন ফ্যামিলির সাথে, তো কিছুটা সময় তাদের সাথে কাটান। একটু বের হন বন্ধু দের সাথে কথা বলতে। কারণ এগুলি আমাদের মানুসিকতা কে রাখে অরগানিক। জেহেতু আমরা সামজিক জীব, তাই সমাজ বহির্ভূত হয় কাজ করতে থাকলে আমরা আর মানুষ থাকব না, আর তাই এটা করা যাবে না! একটু সময় বের করে নেয়া তাদের জন্য হতে পারে আপনার মাইন্ড ফ্রেশ করে দেয়ার রোজ কার টনিক!

কাল থেকে দেখুন তো, কি কি ফল করা যাচ্ছে আর কি কি যাচ্ছে না? সব এক দিনে হবে না। চেষ্টা করুন একটা একটা করে এচিভ করতে। তবে যদি হতে চান অন্ত্রাপ্রেনিয়ার বা বিজনেস ম্যান, এই ভাবে কাজ করার কোন বিকল্প রাস্তা অন্তত আমার জানা নেই। [?]