

# দ্য মিরাকল মর্নিং

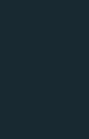
## হ্যাল এলরড

১

[পড়ার সুবিধার্থে বইটি কয়েকটি খণ্ডে ভাগ করা হয়েছে]

রূপান্তর : সাম্য শরিফ

বিশ্বব্যাপী বেস্টসেলার বই সকালের সাফল্যে স্বপ্নের জীবন



এই গ্রন্থের বিষয়বস্তু ও মতামত গ্রন্থকারের নিজস্ব

— প্রকাশক

উৎসর্গ

এই বইটি উৎসর্গ করলাম পৃথিবীতে আমার সবচেয়ে প্রিয় মানুষদের প্রতি, আমার পরিবারের প্রতি। মা, বাবা, হেলী, সব সময় আমার পাশে থাকে সদয় প্রিয়তমা সহধর্মিণী Ursula এবং আমাদের দুই সন্তান Sophie ও Halsten. আমি তোমাদেরকে খুব ভালোবাসি যা ভাষায় প্রকাশ করা সম্ভব নয়। এই বইটি আরও উৎসর্গ করছি আমাদের প্রিয় এঞ্জেল, আমার বোন Amery Kristine Elrod-এর স্মরণে ...

প্রিয় পাঠক, আপনার জন্যে একটি নোট

ঠিক এই মুহূর্তে আপনি আপনার জীবনের যে পরিস্থিতিতে থাকেন না কেন এটা কোনো বড় ব্যাপার নয়; হতে পারে যে, আপনি আপনার জীবনে কাঙ্ক্ষিত সফলতার সর্বোচ্চ শিখরে রয়েছেন অথবা সংগ্রাম করে যাচ্ছেন আপনার পথটি পাওয়ার জন্যে। আমি জানি, আমাদের ভেতর একটা সাধারণ ব্যাপার রয়েছে (সম্ভবত একটার চেয়ে অনেক বেশি, কিন্তু একটার ব্যাপারে আমি নিশ্চিত)। সেই মিলটি হচ্ছে, আমরা আমাদের জীবনের উন্নতি করতে চাই, আমাদের নিজস্ব জীবনের।

এটা এরকম কোনো পরামর্শ দেওয়া নয় যে, আমাদের ভেতরে, আমাদের জীবনে কোনো ভুল আছে; কিন্তু মানুষ হিসেবে আমাদের জন্মই হয়েছে ক্রমাগত বিকশিত হওয়া ও উন্নতি করার সহজাত আকাঙ্ক্ষা ও প্রচেষ্টা নিয়ে। আমি বিশ্বাস করি, এটা আমাদের সবার ভেতরে বিদ্যমান। তারপরও, আমরা প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠি এবং জীবন প্রায় একই জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকে।

একজন গ্রন্থকার হিসেবে, কী-নোট স্পিকার হিসাবে, সফলতার প্রশিক্ষক হিসেবে আমার কাজ হচ্ছে মানুষকে শেখানো, কীভাবে আমাদের প্রত্যেকের ভেতরের অপরিসীম সম্ভাবনা কাজে লাগিয়ে পূর্ণতার দিকে নিয়ে যাওয়া যায়। মানব সামর্থ্য ও আত্মউন্নয়নের একজন নিবেদিতপ্রাণ ছাত্র হিসেবে সম্পূর্ণ নিশ্চয়তা সহকারে আমি বলতে পারি যে, The Miracle Morning সবচেয়ে বাস্তব, ফলাফলকেন্দ্রিক ও জীবন পরিবর্তনকারী একটি পদ্ধতি— যা আমি উপস্থাপন করেছি আপনার জীবনের প্রতিটি দিক উন্নত করার জন্যে।

যাদের জীবনের চাওয়া-পাওয়া অনেক বড়, তাদের জন্যে The Miracle Morning একটি পরিপূর্ণ game changer যা আপনাকে অধরা পরবর্তী লক্ষ্য অর্জনের দিকে নিয়ে যাবে, আপনার ব্যক্তিগত ও পেশাগত সফলতা অতীতের সব অর্জনকে ছাড়িয়ে যাবে। আর এসবের ভেতর রয়েছে আপনার উপার্জন বৃদ্ধি, ব্যবসায়ের বিস্তার, বিক্রয় ও মুনাফা বৃদ্ধি। এই বইটিতে আরও অধিক যে বিষয়টি রয়েছে, তা হচ্ছে নতুন নতুন উপায় আবিষ্কার করার মাধ্যমে সফলতার এমন পূর্ণতার স্তরে পৌঁছানোর অভিজ্ঞতা অর্জন যা আপনি হয়ত এতদিন অবহেলা করেছেন। এর অর্থ আপনার শরীর, সুখ, সম্পর্ক, টাকাপয়সা, আত্মিক জগত অথবা যেকোনো ক্ষেত্র, যা আপনার অগ্রাধিকার তালিকার প্রথম দিকে রয়েছে-সেগুলোর তাৎপর্যপূর্ণ অগ্রগতি সাধন।

যারা প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে রয়েছেন, সংগ্রামের সময় অতিক্রম করছেন; হোক সে সংগ্রাম মানসিক, আবেগজনিত, শারীরিক, আর্থিক কিংবা সম্পর্ককেন্দ্রিক- একটি জিনিস বারবার প্রমাণিত হয়েছে, The Miracle Morning যে কাউকে অনতিক্রম্য চ্যালেঞ্জসমূহ মোকাবেলায় শক্তিমান করে তুলবে, যুগান্তকারী পরিবর্তনের মাধ্যমে বিরাট সফলতা এনে দেবে এবং পরিস্থিতি পাল্টে দেবে। আর প্রায়ই এসব ঘটবে খুবই সংক্ষিপ্ত সময়ে।

আপনি নির্দিষ্ট কয়েকটি ক্ষেত্রে তাৎপর্যপূর্ণ উন্নতি করতে চান কিংবা বিরাট কোনো পরিবর্তনের জন্যে প্রস্তুতি গ্রহণ করেছেন, যা ব্যাপকভাবে আপনার সমগ্র জীবনে আমূল পরিবর্তন ঘটাবে। আপনি আশা করেন, সেই পাল্টানো জীবনে আপনার এই বর্তমান পরিস্থিতি হবে শুধুই একটা স্মৃতি মাত্র। সেক্ষেত্রে নিশ্চিতভাবে এটা বলা যায় যে, আপনি সঠিক বইটি নির্বাচন করেছেন। একটি

বৈপ্লবিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনি শুরু করতে চলেছেন একটি অলৌকিক ভ্রমণ যা নিশ্চিতভাবে রূপান্তর ঘটাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই... সবকিছুই সকাল ৮টার আগে।

The Miracle Morning ইতোমধ্যে পৃথিবীব্যাপী হাজার হাজার মানুষের জীবনে পরিবর্তন ঘটিয়েছে (আমার নিজের জীবনেও) এবং আপনার জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন বয়ে আনার জন্যে এটা হতে পারে একেবারে একটা পাকা অনুঘটক। আপনার সঙ্গে এই বিষয়টা শেয়ার করতে পারাকে এখন আমি বিরাট সম্মানের ব্যাপার বলে মনে করি। আমি আমার সক্ষমতার সর্বোচ্চ ব্যবহার করেছি এটা নিশ্চিত করতে যে, এই বইটি প্রকৃতই হবে একটি জীবন পাল্টানো বিনিয়োগ- যা আপনার সময়, শক্তি, পর্যবেক্ষণ ও মনোযোগে রূপান্তর ঘটাবে। আপনাকে ধন্যবাদ আমাকে আপনার জীবনের একটা অংশ করার জন্যে। একসঙ্গে আমাদের অলৌকিক ভ্রমণ শুরু হতে চলেছে।

ভালোবাসা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি (সব সময়)।

“Yo Pal” Hal

## একটি বিশেষ আহ্বান : মিরাকল মর্নিং সম্প্রদায়

The Miracle Morning-এর ভক্ত ও পাঠকেরা সমমনাদের নিয়ে একটি অসাধারণ সংঘ তৈরি করেছেন। তারা প্রতিদিনই একটি উদ্দেশ্য নিয়ে ঘুম থেকে ওঠেন। তারা সবাই নিবেদিত রয়েছেন নিজের ভেতরের সেই অসীম সম্ভাবনার বাস্তবায়ন দেখতে, যে সম্ভাবনা প্রত্যেকের ভেতরে রয়েছে। The Miracle Morning-এর স্রষ্টা হিসেবে একটি অনলাইন স্পেস তৈরি করা আমার দায়িত্ব। আমি মনে করি, এর ফলে পাঠক ও ভক্তরা পরস্পরের সঙ্গে সংযুক্ত থাকবে, উৎসাহিত হবে, মত বিনিময় করবে, ভিডিও পোস্ট করবে, সহযোগিতা (Accountability Partner) খুঁজে পাবে, এবং, এমনকি সুস্বাদু খাবারের রেসিপি ও শরীরচর্চার রুটিন পরস্পরকে জানাবে।

তাহলে এক্ষুণি অনুপ্রাণিত, সমমনা অলৌকিক সফলতা সৃষ্টিকারী ও অর্জনকারীদের সঙ্গে একাকার হতে ভিজিট করুন [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com)। এখানে আপনি অন্যদের সঙ্গে সংযুক্ত হতে পারবেন যারা The Miracle Morning -এর চর্চা করছে। অনেকেই এটা কয়েক বছর যাবৎ করছে।

আমি সংঘটি পরিচালনা ও নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করব। আমি আপনাকে সেখানে দেখার অপেক্ষায় রয়েছি।

যদি আপনি সেখানে আমার সঙ্গে Twitter-এ সংযুক্ত হতে চান তাহলে অনুসরণ করুন @HalElrod এবং ফেসবুকের জন্যে [facebook.com/YoPalHal](https://www.facebook.com/YoPalHal)। অনুগ্রহ করে আমাকে সরাসরি মেসেজ ও মন্তব্য করুন অথবা আমাকে প্রশ্ন করুন। আমি প্রত্যেককে সুন্দর করে আলাদাভাবে জবাব দিয়ে থাকি। আসুন, দ্রুত সংযুক্ত হোন।

আপনার জীবনযাপনের মাত্র দুটো পথ রয়েছে। একটি হচ্ছে যেন কোনো কিছুই অলৌকিক নয়। অন্যটি হচ্ছে যে, যেন সবকিছুই অলৌকিক।

—Albert Einstein

প্রকৃতির সঙ্গে দ্বন্দ্ব অলৌকিক ঘটনা ঘটে না, কিন্তু এটা ঘটে প্রকৃতি সম্পর্কে আমরা যা জানি তার দ্বন্দ্ব।

—Saint Augustine

প্রতিটি সকালই জীবনের শুরু।

—Joel Olsteen

## ভূমিকা

আমার গল্প এবং যে, কারণে আপনারটিও গুরুত্বপূর্ণ

৩ ডিসেম্বর, ১৯৯৯, জীবনটি ভালো ছিল বললে কম বলা হবে। না, এটা ছিল বিরাট। ২০ বছর বয়সে আমার কলেজের প্রথম বছরটি পার করেছিলাম। আমার সর্বশেষ আঠারো মাস কাটিয়েছিলাম ২০০ মিলিয়ন ডলারের একটি মার্কেটিং কোম্পানির একজন অন্যতম শীর্ষ উৎপাদন সরবরাহকারী হিসাবে। আমি ওই বয়সে আমার কল্পনাতে আয় করেছিলাম। আমার খুব ভালোবাসার একজন গার্লফ্রেন্ড ছিল, একটি নির্ভরযোগ্য পরিবার ছিল, সেরা বন্ধুসমূহ ছিল। সত্যিই আমি ছিলাম আশীর্বাদপুষ্ট। বলতে পারেন, আমি ছিলাম পৃথিবীর শীর্ষ অবস্থানে। আমি কখনোই ভাবতে পারিনি যে, এটা ছিল সেই রাত যে রাতে আমার

পৃথিবীটা শেষ হয়ে যাবে।

রাত ১১ : ৩২ / ঘণ্টায় ৭০ মাইল বেগে দক্ষিণ দিকে ড্রাইভ করছিলাম

আমরা রেস্তোরাঁ ও বন্ধুদের পিছনে ফেলে এসেছিলাম। গাড়িতে আমরা শুধু দুজন ছিলাম। আমার গার্লফ্রেন্ড সাক্ষ্যকালীন আয়োজনে ক্লাস্ত হয়ে পড়েছিল। প্যাসেঞ্জার সিটে ঝিমিয়ে পড়েছিল। আমার ঝিম ধরেনি, বরং উত্তেজিত ছিলাম। আমি জাগ্রত ছিলাম এবং আমার চোখ দুটো সামনের রাস্তায় নিবদ্ধ ছিল। আমি Tchaikovsky'র সংগীতে ডুবে গিয়েছিলাম। রাতের ঘটনাগুলো আমাকে আনন্দের রাজ্যে নিয়ে গিয়েছিল, ঘুম ছিল চিন্তারাজ্যের অনেক দূরের ব্যাপার। আমার ব্র্যান্ড নিউ সাদা Ford Mustang-এ উন্মুক্ত পথে ৭০ মাইল বেগে চলছিলাম। মাত্র দুই ঘণ্টা আগে আমি আমার জীবনের সেরা বক্তব্য দিয়ে এসেছি। সবাই আমাকে দাঁড়িয়ে অভিনন্দন জানিয়েছিল। এটা ছিল আমার জীবনে প্রথম। প্রকৃতপক্ষে আমি যেন মরিয়া হয়ে গিয়েছিলাম, চিৎকার করে যে কাউকে আমার কৃতজ্ঞতা জানাতে। কিন্তু আমার গার্লফ্রেন্ড ঘুমিয়ে পড়েছিল। ওকে কিছুই জানানো সম্ভব ছিল না। আমি আমার মা-বাবাকে ফোন করতে চেয়েছিলাম, কিন্তু বেশ রাত হয়ে গিয়েছিল, তারা হয়ত ততক্ষণে ঘুমিয়ে পড়েছিলেন। তাদের সঙ্গে কথা বললে ভালো হতো। কিন্তু কোনভাবেই আমার পক্ষে জানা সম্ভব ছিল না যে, ওই মুহূর্তটাই ছিল আমার মা-বাবা কিংবা কারো সঙ্গে কিছু সময় কথা বলার শেষ সুযোগ।

## একটি অকল্পনীয় বাস্তবতা

একটি বিশাল ট্রাকের হেডলাইট দুটো সরাসরি আমার দিকে ছুটে আসে; কিন্তু দুর্ভাগ্যের এক মুহূর্তেই, ঘণ্টায় আশি মাইল বেগে ছুটে চলা বিশাল ট্রাকটি আমার Ford Mustang প্রাইভেট কারটির সামনের অংশ চূর্ণবিচূর্ণ করে দিয়েছিল। দুটো গাড়ির সামনের ধাতব অংশ সংঘর্ষে লিপ্ত হয়েছিল। প্রথমে হঠাৎ ঘর্ষণের উচ্চ শব্দ এবং তারপর গাড়ির মাথাটি মুচড়ে ভেঙ্গে গেল। আমার Mustang-এর এয়ারব্যাগগুলি বিস্ফোরিত হলো। আমরা জ্ঞান হারালাম। আমার মাথার সম্মুখভাগে প্রচণ্ড আঘাত লেগেছিল। গাড়ির দরজাটি আমার শরীরের বামপাশে আঘাত করে ভেঙে পড়েছিল। গাড়ির ধাতব ছাদটি আমার মাথার সঙ্গে চেপ্টে যায়। আমার মাথার খুলি স্লাইস করে ফেলে এবং বাম কান প্রায় বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। আমার বাম চোখের সকেটের হাড়গুলি চূর্ণ হয়ে যায়, বাম চোখ যেন বিপজ্জনকভাবে ঝুলে পড়েছিল। আমার বাম হাত ভেঙে গিয়েছিল, মূল শিরা বিচ্ছিন্ন হয়ে গিয়েছিল, কনুই বিধ্বস্ত হয়ে গিয়েছিল, ভাঙা হাড় হাতের উপরের অংশে চামড়া ভেদ করে ঢুকে গিয়েছিল।

আমাকে গাড়ি থেকে বের করে আনার চেষ্টা করা হয়েছিল। এটা সম্ভব হয়নি। আমার কোমরের নীচে তিনটি জায়গা ভেঙে গিয়েছিল। অবশেষে, আমার উরু, যেখানে শরীরের সবচেয়ে বড় হাড় রয়েছে, অর্ধেকটা ভেঙে গিয়েছিল এবং একপাশ আমার উরুর চামড়ায় বিদ্ধ হয়েছিল।

সবজায়গায় শুধু রক্ত আর রক্ত। আমার শরীর ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল। আমার ব্রেইন চিরতরে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছিল। প্রচণ্ড শারীরিক ব্যথা সহ্য করতে পারছিলাম না। আমার শরীর স্তব্ধ হয়ে গিয়েছিল। রক্তের চাপ থেমে গিয়েছিল এবং আমি গভীর কোমায় চলে গিয়েছিলাম।

## আমরা কি দ্বিতীয়বার জীবন ফিরে পাই?

পরবর্তীকালে যা ঘটেছিল তা শুধু অবিশ্বাস্য ছিল না, অনেকেই বলেছিলেন যে, এটা ছিল একটি অলৌকিক ঘটনা। জরুরী উদ্ধারকর্মীরা এসে গিয়েছিল। সব রকমের আধুনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে সেই ধ্বংসাবশেষ থেকে তারা আমার রক্তাক্ত দেহ কেটে বের করেছিল। এ কাজে আমার দেহ থেকে প্রচুর রক্ত বের হয়ে গিয়েছিল। আমার হৃদযন্ত্রের ওঠানামা বন্ধ হয়ে গিয়েছিল। আমার শ্বাসক্রিয়া থেমে গিয়েছিল। আমি ক্লিনিকালি মারা গিয়েছিলাম।

মেডিকেল সহকর্মীরা দ্রুতই আমাকে উদ্ধার কাজে নিয়োজিত হেলিকপ্টারে তুলেছিল এবং আমাকে বাঁচানোর জন্যে খুব দৃঢ়ভাবে চেষ্টা করে যাচ্ছিল। ছয় মিনিট পর তারা সফল হয়েছিল। আমার শ্বাসক্রিয়া আবার শুরু হয়েছিল। ঈশ্বরকে ধন্যবাদ, আমি জীবিত ছিলাম।

আমি ছয়দিন অজ্ঞান ছিলাম এবং জ্ঞান ফিরে জানতে পারলাম, আমি হয়ত আর কখনো হাঁটতে পারব না। হাসপাতালে ছয় সপ্তাহ কেটে গেল। আরোগ্য হওয়া ও জীবনে ফিরে আসার জন্যে ওই সময়টা আমার কাছে ছিল খুবই চ্যালেঞ্জিং। ধীরে ধীরে হাঁটতে সক্ষম হলাম। আমাকে হাসপাতাল থেকে মুক্ত করে দেয়া হলো। আমি আমার মা-বাবার সেবায়ত্তে আবার বাস্তব পৃথিবীতে ফিরে এলাম।

এগারোটি ভাঙা হাড়, স্থায়ী ব্রেইনডেমেজ এবং এই সময়ে আমার প্রেমিকা এখন প্রাক্তন হয়ে গিয়েছে, সে আমার সঙ্গে ব্রেকআপটা হাসপাতালেই করেছিল। আমি জেনে গিয়েছিলাম যে, জীবন আর কখনোই আগের মতো হবে না। বিশ্বাস করুন আর না করুন, আমার জন্যে এ সবকিছু একটি ভালো বিষয়ে পরিণত হয়েছিল।

যদিও জীবনের এই নতুন বাস্তবতায় চলে

আসাটা খুব সহজ ছিল না এবং মাঝে মাঝে আমি খুব আশ্চর্য হয়ে ভাবতাম, কেন আমার জীবনে এসব ঘটে গেল? আমাকে জীবনে ফিরে আসার সব দায়িত্ব নিতে হয়েছিল।

আমার জীবন কেমন হতে পারত এটা ভাবার পরিবর্তে জীবনে তখন যা যা ছিল, আমি তা আলিঙ্গন করেছিলাম। 'আমার জীবন এরকম না হয়ে অন্য রকম হতে পারত', 'যদি দুর্ঘটনাটি না ঘটত,' এসব ভাবার পরিবর্তে আমি শতভাগ মনোনিবেশ করেছিলাম আমার তখন যা যা ছিল সেগুলোকে সর্বোচ্চ ভালো পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্যে। যেহেতু আমার পক্ষে ঘটে যাওয়া অতীতটা পরিবর্তন করা সম্ভব ছিল না, আমি ফোকাস করলাম আমার সমস্ত চিন্তা ভাবনা সামনের দিকে নিয়ে যেতে। আমি নিজেকে উৎসর্গ করলাম আমার সব সম্ভাবনা অর্জনের মাধ্যমে স্বপ্নপূরণের জন্যে। অন্যরাও একইভাবে কীভাবে ঘুরে দাঁড়তে পারে, আমি সে পথও আবিষ্কার করে ফেললাম।

আমার যা কিছু ছিল তার জন্যে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ হতে পারলাম। আর আমার যা ছিলনা, তা কোনো অভিযোগ ছাড়াই শর্তহীনভাবে মেনে নিলাম। জীবনে যা যা চেয়েছিলাম তা পাওয়ার সব সম্ভাবনা সৃষ্টির দায়দায়িত্ব একমাত্র আমার নিজের বলেই মেনে নিলাম। অবশেষে এই ব্যাপক বিধবংসী গাড়ি দুর্ঘটনা আমার জীবনে ঘটে যাওয়া সবচেয়ে ভালো ঘটনার একটিতে পরিণত হয়ে গেল। আমার বিশ্বাস, প্রতিটি ঘটনাই যে-কোনও উদ্দেশ্য নিয়ে হাজির হয়, কিন্তু সবচেয়ে কার্যকরী প্রভাবশালী কারণটা খুঁজে বের করা আমাদের দায়িত্ব। আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জ, ঘটনা ও পরিস্থিতিসমূহের জন্যে এই নির্বাচনটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার দুর্ঘটনাটি একটি বিজয়ী প্রত্যাবর্তনের প্রেরণা হিসেবে ব্যবহার করেছিলাম।

২০০০ সালটি আমার শুরু হয় হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে। আমি ভেঙে গিয়েছিলাম, কিন্তু পরাজিত হইনি। তবে বছরটি শেষ হয় সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে। আমার কোনো গাড়ি ছিল না, স্বপ্নমেয়াদি স্মৃতিশক্তিও কিছুটা লোপ পেয়েছিল। নিজেকে নিয়ে দুঃখ করা এবং ঘরে বসে থাকার জন্যে পৃথিবীর সবগুলো অজুহাতই আমার কাছে ছিল। এরকম একটা অবস্থানে থেকেও আমি ফিরে গিয়েছিলাম আমার কর্মস্থলে, আমার বিক্রয় অবস্থান Cutcoতে। আমি ভাবতে পারিনি, ওটাই হতে যাচ্ছে আমার ক্যারিয়ারের সেরা বছর। বছরটি আমার শেষ হয়েছিল সর্বোচ্চ বিক্রয়ের রেকর্ডে। এ সবই হয়েছিল আমার শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক অবস্থা থেকে সেরে উঠার সময়ে; ধংসাবস্থা থেকে ঘুরে দাঁড়ানোর সময়ে।

২০০১ : আমার অভিজ্ঞতা থেকে জীবনের কিছু অমূল্য শিক্ষা পেয়ে গেলাম। আমি মনে করলাম, আমার প্রতিকূল অবস্থা ও তা থেকে প্রাপ্ত শিক্ষা অন্যের জন্যে অনুপ্রেরণার উৎসে পরিণত করা যায়। মানুষকে উৎসাহ প্রদান ও ক্ষমতায়নের ওটাই ছিল সেরা সময়। হাইস্কুল এবং কলেজে আমি আমার গল্প বলা শুরু করলাম। আমার অভিজ্ঞতাটা শেয়ার করতে থাকলাম। শিক্ষার্থী এবং বিভিন্ন অনুষদ থেকে ব্যাপক ইতিবাচক সাজ পেলাম। আমি যুব সমাজকে প্রভাবিত করার একটা মিশন শুরু করি।

২০০২ : আমার প্রিয় বন্ধু Jon Berghoff অন্যদেরকে অনুপ্রাণিত করতে আমার দুর্ঘটনা নিয়ে একটি বই লিখতে উৎসাহিত করে। আমি লেখা শুরু করলাম। শুরু করেই থেমে গেলাম। আসলে আমি কোনো লেখক ছিলাম না। হাইস্কুলে রচনা লেখাটাই আমার কাছে যথেষ্ট কষ্টকর মনে হতো! সুতরাং একটি বই লেখার তো প্রস্তুতি আসে না। বারবার চেষ্টা করেছি, সব চেষ্টাই হতাশায় শেষ হয়েছে। আসলে তখনও বই লেখাটা আমার জগত ছিল না। আমি কোম্পানিতেই ভালো করছিলাম।

২০০৪ : আমি নিজ হাতে ব্যবস্থাপনা দেখতে চেয়েছিলাম। আমি আমাদের Sacramento Cutco অফিসে বিক্রয় ব্যবস্থাপকের দায়িত্ব গ্রহণ করেছিলাম। আমাদের দল কোম্পানিতে সেরা হয়েছিল এবং বিক্রয়ে সে বছর সকল সময়ের বার্ষিক রেকর্ড অতিক্রম করেছিল। সেই শরতে আমি ব্যক্তিগতভাবে বিক্রয়ের সর্বোচ্চ মাইলফলক স্পর্শ করেছিলাম। কোম্পানির সমগ্র খ্যাতির অর্ধেকই ছিল আমার। আমার মনে হলো, আমি কোম্পানিতে যা যা করতে চেয়েছিলাম তার সব কিছুই সম্পাদন করে ফেলেছি। আমি অনুভব করলাম, একজন মটিভেশনাল স্পিকার হওয়ার এটাই সেরা সময়। আমার মনে হলো, সেই বইটা আমি আবারো লিখতে পারি। গত কয়েক বছর আমার মাথায় এ চিন্তাটা বারবার কাজ করছিল। আমি Ursula'র সঙ্গেও দেখা করলাম। আমরা ছিলাম অবিচ্ছেদ্য এবং আমার এই অনুভূতি ছিল যে, সে ছিল আমার একমাত্র একজনই।

ফেব্রুয়ারি ২০০৫ : আমার সর্বশেষ কনফারেন্সে দর্শক সারিতে বসে আমার একটা বেদনাদায়ক উপলব্ধি হয়েছিল। আমি কখনোই আমার সম্ভাবনাকে পূর্ণতায় নিয়ে যায়নি। এটা ঠিক, আমি কিছু পুরস্কার জিতেছি, রেকর্ড ভেঙেছি। কিন্তু আমি দর্শক সারিতে বসে যখন দুজন সেরা পারফরমারকে Cutco কোম্পানির দেয়া সেরা বার্ষিক পুরস্কার হিসেবে লোভনীয় Rolex নিতে দেখি, তখন আমার উপলব্ধিতে এটা এসেছিল যে, আমি কখনোই শতভাগ প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ছিলাম না। কমপক্ষে সারা বছরব্যাপী ছিলাম না। আমার নিজের কাছে খুবই খারাপ লাগবে, যদি আমার সম্ভাবনা পূরণ না করে কোম্পানি ছেড়ে যাই। এটার জন্যে আমার প্রয়োজন ছিল পুরো একটা বছর সময় দেয়া, কিন্তু এই সময়ে আমার সবকিছু কোম্পানিকে উজাড় করে দিতে হয়েছিল।

২০০৫ : বেশ দেরিতে শুরু করা সত্ত্বেও আমি প্রায় দ্বিগুণ বিক্রয়ের সিদ্ধান্ত নিয়ে একটা লক্ষ্য

স্থির করেছিলাম। আমি শক্তিত ছিলাম, কিন্তু সেই সঙ্গে ছিলাম প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমি নিজ থেকে অনুভব করেছিলাম, ওই বইটি লেখা এবং আমার কথা সারা পৃথিবীকে জানানোর জন্যে আমার নিজের ভেতর একটা বাধ্যবাধকতা ছিল। আমি পুরো ৩৬৫টি দিন কাটিয়েছিলাম কোম্পানির বিক্রয়ের কাজে এবং আমার বই লিখে। আমার জীবনের প্রথম ২৫ বছরের ভেতর সে বছর ছিলাম সবচেয়ে বেশি শৃঙ্খলিত। আমি এর আগে জীবনে কখনো যা করিনি সেরকম কিছু করার জন্যে আবেগতাড়িত হয়ে গিয়েছিলাম। আমার বেদনাদায়ক অথচ আরামপ্রদ মাঝারিমানের জগত (mediocrity) থেকে বের হয়ে আসার উদ্যোগ নিয়েছিলাম। এই চিন্তাটাই আমার জীবনকে নতুনভাবে পরিচালিত করেছিল, অসাধারণ হওয়ার পথ খুঁজছিলাম। বছর শেষে দুটো লক্ষ্যেই পৌঁছে গিয়েছিলাম, কোম্পানিতে বিগত সেরা বিক্রির বছরের চেয়ে দ্বিগুণের বেশি বিক্রি করতে সক্ষম হয়েছিলাম এবং আমার প্রথম বইটা শেষ করেছিলাম। এটা অফিসিয়াল: আপনি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হলে সবকিছুই সম্ভব।

২০০৬-এর বসন্ত : আমার প্রথম বই Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams আমাজন বেস্টসেলার বইয়ের তালিকায় ৭ম স্থান অর্জন করেছিল। তখন একটা অভাবনীয় ব্যাপার ঘটে গেল। আমার প্রকাশক আমার বেস্টসেলিং বইয়ের শতভাগ রয়্যালটি নিয়ে দেশ ছেড়ে পালিয়ে গেল। সে একেবারেই লাপাত্তা হয়ে গেল। আমার বাবা-মা এ ঘটনায় বিধ্বস্ত হয়ে গেলেন। আমি হইনি। আমার গাড়ি দুর্ঘটনা থেকে আমি যদি একটি জিনিসও শিখে থাকি তা হচ্ছে যে, জীবনের যে দিকগুলো আমরা পাল্টাতে পারব না সেসব বিষয় নিয়ে অযথা ভাবনা চিন্তা করা বা মন খারাপ করার কোনো মানেই হয় না। সুতরাং আমি ভেঙে পড়িনি। আমি আরও শিখেছি, আমাদের চ্যালেঞ্জ থেকে যা আমরা শিখি সেদিকে মনোনিবেশ করে এবং অন্যের জীবনেও সেগুলো কাজে লাগিয়ে আমরা একটা কাজ করতে পারি, যে কোনো প্রতিকূল অবস্থাকে একটা সুযোগ বা সুবিধায় পরিণত করতে পারি।

২০০৬ : পেশাটি সম্পর্কে বিন্দুমাত্র ধারণা ছাড়াই, আমি দুর্ঘটনাক্রমে হয়ে গেলাম জীবন ও ব্যবসার একজন সফল প্রশিক্ষক। বছর চল্লিশের একজন অর্থ উপদেষ্টা আমার কাছে প্রস্তাব করেন তার প্রশিক্ষক হওয়ার জন্যে। আমি রাজি হয়ে গেলাম। খুব ভালবাসার সঙ্গেই আমি এটা শেষ করেছিলাম। আমার প্রথম মক্কেল তার জীবন ও ব্যবসায় পরিমাপযোগ্য সফলতা পেলেন। অন্যদের সাহায্য করার প্রতি আমার যথেষ্ট আগ্রহ তৈরি হলো। ঠিক ২৬ বছর বয়সে আমি একজন সফল পেশাদার কোচ হয়ে গেলাম।

আমার এই প্রশিক্ষণ ব্যবসা তখন মধ্য গগনে। আমি শতশত উদ্যোক্তা, বিক্রয়কর্মী ও ব্যবসায়ীদের প্রশিক্ষণ দিয়েছিলাম। ঠিক এর পরপরই আমি আমার জীবনের প্রথম বক্তৃতা দিলাম টাকার বিনিময়ে। Boys and Girls Clubs of America তাদের জাতীয় সম্মেলনে আমাকে মূল বক্তা হিসেবে বেছে নিয়েছিল। যদিও ১৯৯৮ সাল থেকেই আমি প্রাথমিক বিক্রয়কর্মী ও ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজারদের সমন্বয়ে বহু দর্শকপূর্ণ অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিয়ে আসছিলাম। খাজ চুল, তরুণ চেহারা, ডাক নাম- “Yo Pal” Hal, -যুব সমাজকে প্রভাবিত করতে পারছিলাম। আমি বক্তব্য দেয়া শুরু করেছিলাম স্থানীয় হাইস্কুল ও কলেজে। তখন আমি আমার গল্পও শেয়ার করতাম।

২০০৭ : এ বছর জীবনটা আমার সম্পূর্ণ অন্যরকম হয়ে গেল। জীবন যেন ঝরে পড়ল জীবন থেকে। যুক্তরাষ্ট্রের অর্থনীতি ভেঙে যায়। রাতারাতি আমার আয় হয়ে গেল অর্ধেক। আমার মক্কেলরা কোচিং চালানোর আর্থিক সক্ষমতা হারিয়ে ফেলল। আমি ঘরভাড়া সহ সব রকমের বিল পরিশোধ করার সামর্থ্য হারিয়ে ফেললাম। আমি ৪২৫,০০০ ডলারের দেনায় পড়ে গেলাম। সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত হয়ে গেলাম। মানসিক, শারীরিক ও আর্থিকভাবে একেবারে তলানিতে চলে গেলাম। আমি জীবনে কখনো এতটা নিরাশ, হতবুদ্ধি ও বিষন্ন বোধ করিনি। আমি কীভাবে আবার জীবনে ফিরে আসব এটা ভেবে কিংকর্তব্যবিমূঢ় হয়ে গেলাম। খুব মরিয়া হয়ে আমি আমার সেই অনতিক্রম্য সমস্যা থেকে বের হয়ে আসার পথ খুঁজতে থাকলাম। আমি স্বাবলম্বনমূলক বিভিন্ন বই পড়লাম, সেমিনারে গেলাম, এমনকি একজন প্রশিক্ষককে শরণাপন্ন হলাম। কিন্তু কোনো কাজ হলো না।

২০০৮ : এ বছর আমার জীবনের মোড় ঘুরতে শুরু করল। আমি অবশেষে খুব কাছের এক বন্ধুর কাছে আমার খারাপ সময়ের সবকিছু খুলে বললাম (যা . আমি এতদিন পর্যন্ত খুব ভালোভাবে গোপন রেখেছিলাম)। সে আমাকে প্রশ্ন করল: তুমি কি শরীরচর্চা করছ? আমি উত্তর করলাম: আমি সকালে বিছানা ছেড়ে উঠতে পারি না বললেই চলে— সুতরাং, না। “দৌড়নো শুরু করো,” সে বলল। “এটা তোমাকে খুব ভালো অনুভব করতে সহায়ক হবে এবং তুমি সঠিকভাবে চিন্তা করতে সক্ষম হবে”। ওহ, আমি দৌড়নো পছন্দ করি না। কিছু একটা করার জন্যে আমি মরিয়া ছিলাম। সুতরাং আমি তার উপদেশমতো দৌড়নো শুরু করলাম। এই দৌড়নো থেকে আমার যা যা উপলব্ধি হলো, তা আমার জীবনের একটা সন্ধিক্ষণে (টার্নিং পয়েন্ট) পরিণত হলো (বিস্তারিত দ্বিতীয় চ্যাপ্টারে The Miracle Morning Origin – Born Out of Desperation ) এবং আমি দৈনন্দিন ব্যক্তিগত উন্নতিমূলক একটা রুটিন করতে অনুপ্রেরণা পেলাম। আমি আশা করলাম যে, এটা আমাকে সক্ষম করে তুলবে ঠিক সেই ব্যক্তিতে পরিণত

হতে, যে আমার সমস্যা সমাধান করে জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেবে। এটা বিস্ময়করভাবে কাজে লেগেছিল। বস্তুত আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রই এত দ্রুত পরিবর্তন এসেছিল যে, আমি এটাকে বলেছিলাম- আমার “Miracle Morning.”

শরৎ, ২০০৮ : আমি আমার The Miracle Morning নিয়ে এগিয়ে চললাম। কতকগুলো ব্যক্তিগত উন্নতিমূলক অভ্যাসের পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও ঘুমের সময় নিয়ে পর্যালোচনা করলাম। আসলে কতটুকু ঘুম আমাদের প্রকৃতই প্রয়োজন, তাও গবেষণা করলাম। আমার অনুসন্ধানগুলি আমিসহ অধিকাংশ মানুষের কাছে এতদিন সত্য মনে হওয়া দৃষ্টান্ত এবং উপলব্ধিগুলি সম্পূর্ণরূপে ছিন্নভিন্ন করে দিল। আমার অনুসন্ধান ও পর্যবেক্ষণের ফলাফলে সন্তুষ্ট হয়ে আমি তা আমার প্রশিক্ষণ মক্কেলদের (coaching clients) সঙ্গে শেয়ার করলাম। তারা তাদের পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের কাছে এটা বলেছিলেন। অবিশ্বাস্যভাবে আমি দেখতে পেলাম যে, যাদের সঙ্গে আমার আগে কখনো সাক্ষাৎ হয়নি তারা ফেসবুক ও টুইটারে তাদের Miracle Mornings নিয়ে পোস্ট দিচ্ছে।

২০০৯ : সত্যিই আমার সেরা বছর। আমি আমার স্বপ্নের নারীকে বিয়ে করলাম। আমাদের একটা কন্যাসন্তান হলো। আমার প্রশিক্ষণ ব্যবসা ব্যাপক সফলতা অর্জন করল। মক্কেলদের চাপে তাদের জন্যে আমাকে একটা অপেক্ষমান তালিকা করতে হয়েছিল। আমি পেশাদার বক্তা হয়ে গেলাম। হাইস্কুল, কলেজ, ব্যবসাপ্রতিষ্ঠান ও অলাভজনক সম্মেলনে আমি বক্তব্য ও কী- নোট মেসেজ (keynote messages) দিচ্ছিলাম। The Miracle Morning দাবানলের মত ছড়িয়ে পড়ল। প্রতিদিন আমি অসংখ্য ই-মেইল পেতে শুরু করলাম। সেসব মেইলে সবার একই কথা, এটা তাদের জীবন পরিবর্তন করে দিচ্ছিল। আমি তখন মনে করলাম যে, এটা সারা পৃথিবীর সবার সঙ্গে শেয়ার করাটা আমার দায়িত্ব এবং একটা বই লেখার মাধ্যমেই সে কাজটি সবচেয়ে ভালোভাবে করা সম্ভব। ধীরে হলেও আমি আবারও লেখা শুরু করলাম। ‘আর কোনো ভুল নয়, আমি এখনও লেখক নই, কিন্তু প্রতিশ্রুতিবদ্ধ’। আমার প্রিয় বন্ধু Romacio Fulcher সব সময় বলেন, “সব সময়ই একটা পথ থাকে যখন তুমি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ”।

## আপনার জীবনকে সামনে নিয়ে যাওয়া

জীবনে কী কী অতিক্রম ও অর্জন করা যায় তার প্রমাণ দেখাতে আমি আমার গল্পটা আপনার সঙ্গে শেয়ার করছি। আপনার চ্যালেঞ্জগুলো কত কঠিন এটা কোনো ব্যাপার না। আমি মৃত অবস্থা থেকে ফিরে আসতে পেরেছিলাম, আমাকে বলা হয়েছিল, আমি কখনোই হাঁটতে পারব না, ভেঙে যাওয়া সেই জীবনে আমি এতটাই হতাশ হয়েছিলাম যে সকালে বিছানা ছেড়ে উঠতে চাইনি। এরূপ অবস্থায় পতিত হয়েও যদি আমি জীবনের স্বপ্ন বুনতে পারি, তাহলে আপনার জন্যে কোনোই যুক্তিসঙ্গত অজুহাত নেই, যা দিয়ে আপনি দেখাবেন যে, আপনার পক্ষে জীবনের সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করে আপনার কাঙ্ক্ষিত কোনো কিছু অর্জন সম্ভব নয়। সবার জন্যে একথা প্রযোজ্য।

আমি মনে করি, উদাহরণ থেকে কোনো কিছু মেনে নেয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। যখন কেউ একজন বিশেষ কোনো পরিপ্রেক্ষিতে কোনো কিছু অতিক্রম করে বিশেষ কিছু অর্জন করে তখন তা একটা ভালো উদাহরণ হয়ে যায়। এভাবে পরিস্থিতি অতিক্রম করে কোনো কিছু অর্জন করা আপনার পক্ষেও সম্ভব। আপনার অতীত ও বর্তমান পরিস্থিতি কেমন এটা কোনো ব্যাপারই না। এটা শুরু হয় আপনার জীবনের প্রতিটি বিষয়ের সামগ্রিক দায়িত্ব নিজের কাঁধে নেয়ার মাধ্যমে এবং কোনো কিছুর জন্যে অন্যকে দোষারোপ থেকে বিরত থাকার মাধ্যমে। যে মাত্রায় আপনি আপনার জীবনের যে-কোনো কিছুর দায়িত্ব নিতে পারেন, তাই হচ্ছে আপনার ব্যক্তিগত ক্ষমতার মাত্রা যা দিয়ে আপনি আপনার জীবনের কোনো কিছুর পরিবর্তন সৃষ্টি করতে সক্ষম হবেন।

এটা বুঝতে পারা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, দায়বদ্ধতা ও দোষ একই জিনিস নয়। দোষ নির্ধারণ করে কোনো কাজের জন্যে কারো ত্রুটি, অন্য দিকে দায়বদ্ধতা কোনো কাজের উন্নতির জন্যে কারো প্রতিশ্রুতিকেই নির্ধারণ করে। পিছনে আমার দুর্ঘটনার কথা ভাবলে, যেখানে দুর্ঘটনাটির জন্যে আমার কোনো দোষ ছিল না, আমি দায়বদ্ধ ছিলাম আমার জীবনের উন্নতির জন্যে, আমার পরিস্থিতিকে আমি যেমন চেয়েছিলাম সেরূপ করার জন্যে। কার দোষ এটা আসলেই কোনো বিবেচ্য, বিষয় নয়। যা কিছু বিবেচ্য তা হচ্ছে আপনি, আমি সবাই অতীতকে অতীতে ফেলে দিতেই প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ আমাদের জীবনকে ঠিক সেরকমভাবে তৈরি করতে, যে রকম আমরা চাই। শুরুটা হতে পারে আজই।

## সময়টা আপনার, গল্পটাও আপনার

জেনে রাখুন, ঠিক এই মুহূর্তে আপনি আপনার জীবনের যেখানেই থাকুন, তা অস্থায়ী এবং ভাবুন, ঠিক এখন আপনার কোথায় থাকার কথা। আপনি জীবনের এই মুহূর্তে পৌঁছেছেন ঠিক সেই জিনিসটি শিখতে, যা আপনাকে অবশ্যই শিখতে হবে। সুতরাং আপনি হতে পারবেন সেই ব্যক্তি, যে ব্যক্তিটি হওয়া আপনার খুবই প্রয়োজন। আপনাকে এটা হতে হবে

আপনার জীবনকে সেরকম করার জন্যে-যা আপনি প্রকৃতই চেয়ে থাকেন সব সময়। এমনকি যখন জীবন খুব কঠিন অথবা চ্যালেঞ্জিং- বিশেষ করে জীবন যখন কঠিন ও চ্যালেঞ্জিং, বর্তমান সময়টি তখন সর্বদায়ই আমাদের জন্যে একটা সুযোগ: শিক্ষার জন্যে, বিকশিত হওয়ার জন্যে এবং আগের চেয়ে অধিক ভালো হওয়ার জন্যে।

আপনি আপনার জীবনের গল্প লেখার প্রক্রিয়ায় রয়েছেন এবং কোনো গল্পই ভালো হতে পারে না, যদি সেখানে নায়ক বা নায়িকার চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার কাহিনী না থাকে। প্রকৃতপক্ষে, চ্যালেঞ্জ যত বড়, কাহিনীও তত অধিকতর ভালো। যেহেতু আপনার গল্পটি এখন থেকে শুরু হয়ে কোথায় যাবে তার কোনো সীমাবদ্ধতা ও সীমানা নেই, সেক্ষেত্রে পরবর্তী পাতায় আপনি কী বলতে চান?

সুখবর হচ্ছে, আপনার সামর্থ্য রয়েছে আপনার জীবনের যে কোনো কিছু পরিবর্তন করার অথবা সৃষ্টি করার। শুরুটা হতে পারে এখনই। জীবনের যে কোনো কিছু যা আপনি চান তা খুব দ্রুততার সঙ্গে ও সহজেই সৃষ্টি করতে পারেন। হ্যাঁ, এটা পারেন শুধুমাত্র নিজেকে সেই ব্যক্তিতে পরিণত করার মাধ্যমে, যে এগুলো করতে সক্ষম। এই বইটি সে সম্পর্কেই যা আপনাকে সাহায্য করবে সেই ব্যক্তি হতে, যা হওয়া আপনার প্রয়োজন। যা আপনি সারা জীবন চেয়েছেন। এর কোনো সীমানা নেই।

## একটি কলম হাতে নিন

আর একটুও পড়বার আগে, অনুগ্রহ করে একটি কলম অথবা পেন্সিল হাতে নিন যাতে আপনি এই বইটিতে লিখতে পারেন। যখন পড়বেন, পরবর্তীকালে আবারও পড় প্রয়োজন হতে পারে এরকম মনে হলে সে অংশটুকু চিহ্নিত করুন। আন্ডারলাইন, বৃত্ত, হাইলাইট করুন, পৃষ্ঠাগুলোর কোণ ভাঁজ করুন এবং মার্জিনগুলিতে নোট নিন যাতে আপনি ফিরে এসে দ্রুত সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ পাঠ, ধারণা এবং কৌশলগুলি স্মরণ করতে পারেন।

ব্যক্তিগতভাবে, এটা নিয়ে এক সময় আমাকে সংগ্রাম করতে হয়েছে কারণ আমি আবেশিতভাবেই একজন অনিবার্য পারফেকশনিস্ট (perfectionist)। আমি আমার জিনিসগুলি পরিস্কার ও ঝকঝকে দেখতে অভ্যস্ত। আমি এক সময় বুঝতে পারলাম যে, আমার এ অবস্থা থেকে বের হয়ে আসা প্রয়োজন। কারণ এরকম একটা বইয়ের উদ্দেশ্য— তা স্পর্শবিহীন রাখা নয়, বরং সর্বোচ্চভাবে মূল্যবান যা কিছু আছে, তা যেন আমরা বের করে নিতে পারি। এখন আমি আমার সবগুলো বইয়ে বিশেষ বিশেষ জায়গাগুলো চিহ্নিত করে রাখি, যেন সমগ্র বই পড় ছাড়ই আমি অতি দ্রুত যে-কোনো সময় সেগুলো আবার পড়তে পারি এবং খুব দ্রুত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের মূলভাব আয়ত্ত্ব করতে পারি।

ঠিক আছে, আপনার হাতে কলম রয়েছে, তাহলে আমরা শুরু করতে পারি। আপনার জীবনের পরবর্তী অধ্যায় এখনই শুরু হতে চলেছে...

## ১.

### আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা নিয়ে জেগে

#### উঠার এখনই সময়

আপনি যদি প্রতি রাতে সন্তুষ্টচিত্তে বিছানায় যেতে চান, তাহলে আপনাকে প্রতি সকালে দৃঢ়তা নিয়ে ঘুম থেকে উঠতে হবে।

—George Lorimer

এটা কেন এরকম যে, যখন একটা শিশু জন্ম নেয় আমরা প্রায়ই তাকে “The miracle of life,” বলে থাকি আর অন্যদিকে আমাদের নিজেদের জীবনে মধ্যম অবস্থা (mediocrity) নিয়ে সন্তুষ্ট থাকি? আমাদের সেই মিরাকল দৃষ্টিভঙ্গির জীবন কোথায় হারিয়ে ফেললাম? যখন আমরা জন্ম নিয়েছিলাম, প্রত্যেকেই আমাদের আশ্বস্ত করেছিলেন, আমরা পারব, আমাদের পারার মতো সবকিছু আছে এবং বড় হয়ে আমরা যা চাইব ঠিক তাই হতে পারব। সুতরাং এখন আপনি বড় হয়েছেন, তাহলে আপনি কি যে-কোনো কিছু করতে পারছেন? আপনার কি যে-কোনো কিছু আছে? আপনি কি যে-কোনো কিছু এবং সবকিছু হতে পেরেছেন যা আপনি সব সময় চেয়েছেন? অথবা পথের কোথাও আমরা কি “কিছু ও সবকিছু” আবার সংজ্ঞায়িত করেছি সত্যিকারের চেয়ে কম চেয়ে?

আমি সম্প্রতি একটা আতঙ্কজনক পরিসংখ্যান পড়েছি : গড় হিসেবে একজন আমেরিকানের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে ২০ পাউন্ড বেশি, দেনার পরিমাণ দশহাজার ডলার, কিছুটা বিষণ্ণ, যে চাকরি করে তা অপছন্দের এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সংখ্যা একজন কিংবা নেই। যদি এই পরিসংখ্যানের এক ভগ্নাংশও সত্য হয়, আমেরিকানদের মারাত্মকভাবে জেগে উঠা দরকার।

আপনার ব্যাপারটা কেমন? আপনি কি আপনার সম্ভাবনা বাড়িয়ে নিচ্ছেন এবং সফলতার সেই স্তরে পৌঁছে যাচ্ছেন, যা আপনি জীবনের সব ক্ষেত্রে সব সময় চেয়েছেন? অথবা, আপনি কি সেই জীবনে রয়েছেন যেখানে আপনার প্রকৃত চাওয়ার চেয়ে পাওয়া অনেক কম? আপনাকে কি আপনার সামর্থ্য ও সক্ষমতার তুলনায় খুব কমে সন্তুষ্ট থাকতে হচ্ছে? আপনি কি নিজেকে এভাবে মানিয়ে নিচ্ছেন? অভ্যস্ত হয়ে যাচ্ছেন? অথবা, আপনি কি এই স্থির জীবন থেকে বেরিয়ে আসতে প্রস্তুত? তাহলে আপনি আপনার সেরা জীবনযাপন শুরু করতে পারেন। আপনি জানেন যে, এটা আপনার স্বপ্নের জীবন।

আপনার দশম স্তরের জীবন সৃষ্টি করা (“Level 10”)

আমি Oprah’র সঙ্গে খুব প্রিয় একটা অনুভূতি শেয়ার করেছিলাম যখন তিনি বলেছিলেন, ‘জীবনে তুমি সবচেয়ে বড় যে অ্যাডভেঞ্চারটি করতে পার তা হচ্ছে তোমার স্বপ্নের জীবনযাপন করতে পারা।’ আমি খুব বেশি একমত হতে পারিনি। দুঃখের বিষয়, খুব কম লোকই তাদের স্বপ্নের জীবনের কাছাকাছি আসতে পারে। অধিকাংশ মানুষ গড়পড়তা একটা মাঝারি মানের (mediocrity) জীবনেই থেমে যায়। তারা জীবনে যা-কিছু পেয়েছে তা নিয়েই পড়ে থাকে, আর অগ্রসর হয় না। এমনকি যারা জীবনের একটি ক্ষেত্রে অত্যন্ত সফল, যেমন ব্যবসা, তারাও জীবনের অন্য কোনও ক্ষেত্রে খুবই সাধারণ মানের হতে পারে, যেমন তাদের স্বাস্থ্য বা সম্পর্কের ক্ষেত্রে। একজন সেরা বিক্রয়কারী লেখক হিসেবে Seth Godin খুবই স্পষ্ট করে বলেছেন, “গড় (average) ও মধ্যম অবস্থার (mediocre) মধ্যে কি কোনো পার্থক্য আছে? খুব বেশি নেই”।

এ কথার কোনোই অর্থ নেই যে, আপনাকে সন্তুষ্ট থাকতে হবে, যা সত্যিই আপনি চান তার চেয়ে কম পেয়ে কারণ প্রায় সবাই তাই করে থাকেন। আপনি অবশ্যই হতে পারেন সেই গুটিকয়েক মানুষদের একজন যারা প্রকৃতপক্ষে অসাধারণ জীবনযাপন করেন। এরূপ জীবনযাপন আমাদের সবার প্রাপ্য। সুখ। স্বাস্থ্য। টাকাপয়সা। স্বাধীনতা। সফলতা। ভালোবাসা। আপনি সত্যিই এর সবগুলো পেতে পারেন।

যদি আমরা আমাদের জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে সফলতা, তৃপ্তি ও পরিপূর্ণতা পরিমাপ করি এবং এক থেকে দশ পর্যন্ত মাপের একক নির্ধারণ করি, তাহলে আমরা সবাই ১০-এর স্তর চাই। ঠিক? আমি কখনো এমন কাউকে পাইনি যিনি বলেছেন, “আমি মাত্র ৭ স্তরের স্বাস্থ্য চাই। আমি খুব বেশি স্বাস্থ্যবান হতে চাইনে এবং আমার খুব বেশি শক্তির (energy) প্রয়োজন নেই”। অথবা, “আপনি জানেন যে, আমার রিলেশনশিপ মাত্র পাঁচ স্তরের এবং এতেই আমি ঠিক আছি। আমি চাহিদা পূরণ না হওয়াটা উপভোগ করি এবং আমরা খুব সুখী হতে চাইনে।”

যদি আমি আপনাকে বলি যে আপনার জীবনটি সেরা হিসেবে তৈরি করা অর্থাৎ স্তর ১০ (Level 10 life)-এর জীবনযাপনে পৌঁছানো এবং সেই সঙ্গে আপনার সাফল্য, সুখ, স্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি এতদিন যে স্তরে ছিল তার চেয়ে অনেক উপরে নিয়ে যাওয়া শুধু সম্ভবই নয়, এটি সহজ— কেমন হবে?

কেমন হবে যদি আমি আপনাকে বলি, এর সব কিছুর শুরু হয় আপনি কীভাবে সকালে ঘুম থেকে উঠছেন তার ওপর? এবং এজন্যে রয়েছে ছোট ছোট সহজ পদক্ষেপ, যেগুলো আপনি আজই শুরু করতে পারেন। এগুলো আপনাকে সক্ষম করে তুলবে সেই ব্যক্তি হতে যা হওয়া আপনার জন্যে সত্যিই প্রয়োজন। আর এটা আপনাকে সফলতার সেই স্তর সৃষ্টি করে দেবে, যা সত্যিই জীবনের সকল ক্ষেত্রে আপনি চেয়ে থাকেন ও আপনার প্রাপ্য। আপনি কি উত্তেজিত হয়ে যাচ্ছেন? আপনি কি আমাকে বিশ্বাস করবেন? কেউ কেউ করবে না। তারা সূর্যের নীচে সব প্রচেষ্টাই করেছে জীবন ও তাদের সম্পর্ককে (relationships) মনের মতো করে সাজাতে। তারা পারেনি যা করতে চেয়েছিল, যা হতে চেয়েছিল। আমি বুঝতে পারি। এরকম পরিস্থিতি আমারও ছিল। তারপর, সময়ের পরিক্রমায়, আমি কিছু জিনিস শিখেছিলাম—যা আমার সবকিছু পাল্টে দিয়েছিল। আমি আপনার দিকে হাত বাড়িয়ে দিচ্ছি এবং জীবনের অন্যদিকে আহ্বান করছি, যে-দিকে জীবন শুধু সুন্দরই নয়, এটা ঠিক সেরকম অসাধারণ, যেরকমটি আমরা সব সময় কল্পনা করে থাকি।

এই বইটি তিনটি প্রয়োজনীয় উপদেশমূলক আর্গুমেন্ট তৈরি করে :

১ অসাধারণ স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, ভালোবাসা ও সফলতা সৃষ্টি করতে এবং তা ধরে রাখতে আপনি পৃথিবীর যে-কোনো মানুষের মতোই যোগ্য, দাবিদার ও সক্ষম। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ শুধু আপনার জীবনের মানের জন্যেই নয়, আপনি আপনার পরিবার, বন্ধু, ক্লায়েন্ট, সহকর্মী, শিশু, সম্প্রদায় এবং যে কারো ওপর যে প্রভাব ফেলেন তার জন্যে। আপনি সেই সত্যের সঙ্গে একত্রিত হয়ে জীবনযাপন শুরু করেন।

■ আপনার জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে আপনার যা প্রাপ্য তা থেকে কম পাওয়া অবস্থায় না থাকার জন্যে এবং আপনার ব্যক্তিগত, পেশাগত এবং আর্থিক সফলতার যে স্তরে থাকতে আপনি আকাঙ্ক্ষা করেন সেই স্তর সৃষ্টি করার জন্যে, আপনাকে অবশ্যই প্রতিদিন সময়ের প্রতি নিবেদিত হতে হবে এবং আপনাকে এটা করতে হবে আপনাকে ঠিক



সেই ব্যক্তিটি হয়ে ওঠার জন্যে, যা আপনার হওয়া প্রয়োজন। আপনাকে তেমন একজন হতে হবে যিনি যোগ্যতা ও সক্ষমতার সঙ্গে অবিরাম সফলতার স্তর ধরে রাখবে, ঠিক যেমনটি আপনি চান।

■ প্রতিদিন আপনার ঘুম থেকে ওঠার নিয়ম এবং আপনার সকালের রুটিন নাটকীয়ভাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের সফলতার স্তরকে প্রভাবিত করে। উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল একটি সকাল তৈরি করে একটি উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল দিন- যা অবশেষে অনিবার্যভাবে সৃষ্টি করে একটি সফল জীবন। একইভাবে নিস্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও মধ্যম (mediocre) সকাল নিয়ে আসে একটি নিস্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও মধ্যম দিন- অবশেষে একটি অতি সাধারণ মানের আমজনতার (mediocre) জীবন। শুধুমাত্র সকালে ওঠার অভ্যাস পরিবর্তন করে আপনার জীবনের যেকোনো দিকেই রূপান্তর ঘটাতে পারেন। এবং আপনি এতদিন যতটা চিন্তা করেছেন তার চেয়েও দ্রুত সম্ভব এই রূপান্তর।

কিন্তু Hal, আমি কোনো “Morning Person” নই

তাহলে কেমন হবে যদি এমন হয় যে আপনি ইতোমধ্যে সকালে উঠার চেষ্টা করেছেন এবং এটা কোনো কাজে আসেনি?

আপনি বলছেন:

“আমি কোনো মর্নিং পারসন নই।”

“আমি রাতের পেঁচা।”

“দিনে যথেষ্ট সময় পাওয়া যায় না।”

“তাছাড়া, আমার বেশি ঘুম প্রয়োজন, কমে হয় না।”

The Miracle Morning-এর আগে এ সবগুলোই আমার জন্যে সত্য ছিল। আপনার অভিজ্ঞতা যা-ই হোক না কেন, এমনকি যদি আপনি এতদিনের সারা জীবনে সকালে উঠতে ও বাইরে বের হতে অস্বস্তি বোধ করে থাকেন আপনার জীবনেও পরিবর্তন ঘটতে চলেছে।

The Miracle Morning প্রত্যেকের জীবনযাপনে (lifestyle) কার্যকরী। (আমি অষ্টম অধ্যায়ে এটা স্পষ্ট করব : The Miracle Morning আপনার জীবনযাপনে মানিয়ে যাবে এবং আপনি পৌঁছে যাবেন আপনার সর্বোচ্চ লক্ষ্যে ও স্বপ্নে)।

আপনি দেখবেন কত অধিক শক্তি (energy), অনুপ্রেরণা ও সময় আপনি পেতে চলেছেন এবং সেই সঙ্গে উপভোগ করবেন বেড়ে যাওয়া উৎপাদনশীলতা, তাৎপর্যপূর্ণভাবে কম চাপ, বর্ধিত স্বাস্থ্য, অধিক প্রাণশক্তি ও আনন্দ। আমি এটা জানি, কারণ ইতোমধ্যে পৃথিবীর হাজার হাজার মানুষ The Miracle Morning এর প্রভাব কাজে লাগিয়ে তাদের জীবনে রূপান্তর ঘটিয়েছে। আমার জীবনে The Miracle Morning-এর বৈচিত্রময় প্রভাবের যে অভিজ্ঞতা রয়েছে এবং এর অসংখ্য উৎসাহীদের মাঝে যা লক্ষ্য করেছি তা সত্যিই অবাক হওয়ার মতো।

এই নবাগত “early risers” হচ্ছে উদ্যোক্তা, বিক্রয়প্রতিনিধি, প্রধান নির্বাহী এবং সেই সঙ্গে ঘরে থাকা মায়েরা, হাইস্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা। এদের প্রত্যেকেই গভীর ইতিবাচক পরিবর্তনের প্রভাবের অভিজ্ঞতায় এতটাই উত্তেজিত হয়েছে যে, অনেকেই Miracle Morning – এর ফলাফল নিয়ে YouTube-এ ভিডিও পোস্ট দিচ্ছেন এবং তা ফেসবুক ও টুইটারে তাদের বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করছেন।

## The Miracle Morning কীভাবে আপনার জীবনে রূপান্তর ঘটাবে?

The Miracle Morning কীভাবে তাদের জীবনকে সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছে এ বিষয়ে আমি মানুষের কাছ থেকে শত শত ই-মেইল ও মেসেজ পেয়েছি। কারো কারো ক্ষেত্রে এমন ঘটেছে যে, এই বইটা তাদেরকে নিয়ে গিয়েছে এমন এক পর্যায়ে যেখানে তারা স্পর্শ করতে পেরেছে জীবনের উদ্দেশ্য ও অর্থের গভীরতা। অন্যদের কাছে এটা মানেই বর্ধিত উৎপাদনশীলতা, কম চাপ, সুখের আতিশয্য এবং বর্ধিত উপার্জন। অধিকাংশের জন্যে এটা তাদেরকে দিয়েছে অধিক উদ্দেশ্যপূর্ণ ও অমূল্য সময় যা দিয়ে তারা তাদের স্বপ্নগুলো এবং দীর্ঘদিন থেকে বন্ধ করে রাখা পরিকল্পনাগুলো আবার অনুসন্ধান করতে পারছে।

শুধুমাত্র এই বইয়ের প্রথম পৃষ্ঠাগুলোতে কয়েকটি সফলতার কাহিনী পড়ে দেখুন। আপনি তখন এ বইটির গভীর প্রভাবগুলো সম্পর্কে অবগত হতে পারবেন। আপনি তখন বাস্তব জীবনে বইটির প্রভাব জানতে পারবেন, যেমন আমার জীবন এত দ্রুত পরিবর্তন হচ্ছে যে, আমি তাল মিলিয়ে চলতে পারছি না... আমার ব্যবসা টিকে থাকার লড়াইয়ের পর্যায়ে ছিল, কিন্তু যখনই আমি The Miracle Morning-এর চর্চা শুরু করলাম, আমি অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম— এভাবে প্রতিদিনের চর্চায় আমি আমার ব্যবসা নিয়ে প্রচণ্ডভাবে ঘুরে দাঁড়তে সক্ষম হয়েছি। এবং, “এখন আমি আমার The Miracle Morning-এর ৭৯তম দিনে অবস্থান করছি ও এক দিনও মিস করিনি। আমার জীবনে এই প্রথম কোনো কাজে যাত্রা শুরু করেছি এবং কয়েক দিন বা সপ্তাহের চেয়ে বেশি সময় সেখানে লেগে থাকতে পেরেছি”। এমনকি, “দশ মাস আগে The Miracle Morning শুরুর সময় থেকে এ পর্যন্ত আমার আয় দ্বিগুণ হয়েছে এবং আমি আমার জীবনের

সবচেয়ে সেরা সময় অতিবাহিত করছি”। আমার পছন্দের একজন: “আমি ইতোমধ্যে The Miracle Morning চর্চা করে ২৫ পাউন্ড ওজন হ্রাস করেছি!” আয় বৃদ্ধি, উন্নত মানের জীবন, অধিক শৃঙ্খলা, কম চাপ এবং এমনকি ওজন হ্রাস-সবকিছুই এখানে, এই The Miracle Morning -এ।

আমি যেন মিরাকল মর্নিং-এর সঙ্গে উড়ে চলেছি। খুব অকপটে বলছি, এটা সত্যিই আমার জন্যে একটা সৌভাগ্যের ব্যাপার যে, আমি এমন কিছু সংস্পর্শে এসেছি যা অতি দ্রুত এবং খুব গভীরভাবে আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রকে পাল্টে দেবে। এটা কোনো ব্যাপার না যদি এই পর্যন্ত আপনি জীবনের কোনো ক্ষেত্রে বাধ্য হয়ে তেমন কিছুতে স্থির হয়ে থাকেন যা আপনার স্বপ্ন ও পরিকল্পনার চেয়ে অনেক কম। এমনকি আপনি যদি নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রে সংগ্রাম করে থাকেন, আমি বিশ্বাস করি, আপনি খুব ব্যাপক পরিবর্তনের জন্যে প্রস্তুত। আপনার জীবনের পরবর্তী স্তরে পৌঁছানোর জন্যে এটা একটা যুগান্তকারী পরিবর্তন (breakthrough)।

পরের অধ্যায়ে আমি আপনাকে দেখাতে যাচ্ছি কীভাবে আমার সমগ্র জীবনে রূপান্তর ঘটাতে মিরাকল মর্নিং কাজে লাগিয়েছিলাম। শুরু করেছিলাম তলানি থেকে- ব্যবসায়ে ব্যর্থতা, ৪২৫,০০০ ডলারের ব্যক্তিগত দেনা, প্রচণ্ড হতাশা এবং শারীরিকভাবে সবচেয়ে খারাপ অবস্থা; ঠিক এরকম অবস্থা থেকে আমি ঘুরে দাড়িয়েছিলাম। বহুমাত্রিক সফল ব্যবসা, শতভাগ দেনা পরিশোধ, দিগুণের চেয়ে বেশি আয় এবং আন্তর্জাতিক পেশাজীবী মূল বক্তা হওয়ার স্বপ্নপূরণ, আমার Chicken Soup for the Soul book বইটির সর্বোচ্চ বিক্রিত বইয়ের তালিকায় স্থান পাওয়া, সারা দেশব্যাপী রেডিও ও টেলিভিশনে সাক্ষাৎকার (interview) দেওয়া, ৫২ মাইলের আলট্রা-ম্যারাথন সম্পাদনের মাধ্যমে মানসিক ও শারীরিক শ্রেষ্ঠত্বে পৌঁছানো— এর সব কিছুই ঘটেছিল ১২ মাসেরও কম সময়ে। আপনি আরও আবিষ্কার করবেন এমন কিছু গোপন রহস্য (“not-so-obvious secrets”) যা আপনার সফলতাকে গ্যারান্টিযুক্ত করবে।

The Miracle Morning শুধু জীবনে শক্তিশালী হওয়াই নয়, এটা সহজ এবং মজার। এটা এমন একটা কিছু, যা আপনি তেমন বড় কোনো প্রচেষ্টা ছাড়াই সারা জীবন চালিয়ে যেত সক্ষম হবেন। আপনি নিজেকে এমন অবস্থানে পেয়ে অবাক হবেন যে, ঘুমানোর সময় ও সুযোগ থাকা সত্ত্বেও আপনি আর ঘুমাতে চাচ্ছেন না। অসংখ্য মানুষ আমাকে বলেছেন যে, তারা খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠেন, এমনকি সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও। তারা এটা এ কারণে করেন যে, তারা খুব ভালো অনুভব করেন এবং তাদের সব কাজ যেন বেশি করেই সম্পাদন করতে পারেন। ব্যাপারটা ভেবে দেখুন।

The Miracle Morning-এর অনুশীলনকারীরা তাদের প্রতিদিনের জেগে উঠার অনুভূতিকে বারবার তুলনা করেন শিশুকালে ঈদের সকালে ঘুম থেকে উঠার অনুভূতির সঙ্গে। এটা এরকম একটা ভালোলাগার অনুভূতি! কল্পনা করুন, প্রতিদিন এভাবে দিন শুরু করাটা কত বড় একটা ব্যাপার হবে!

এখানে কয়েকটি সাধারণ অথচ ব্যাপক উপকারিতা, যা আপনি The Miracle Morning থেকে পাওয়ার আশা করতে পারেন, সেগুলো হচ্ছে :

- প্রতিদিন জেগে উঠুন অধিক শক্তি (energy), প্রাণচাঞ্চল্যে ভরা অনুভূতি আর আপনার সমস্ত সম্ভাবনা কাজে লাগানোর সব সামর্থ্য নিয়ে।
- এক্সুগি কমিয়ে ফেলুন আপনার মানসিক চাপের মাত্রা।
- দ্রুত অতিক্রম করুন যে কোনো চ্যালেঞ্জ, প্রতিকূলতা কিংবা সেই সব সীমাবদ্ধ বিশ্বাস যা আপনাকে সামনে এগুতে দিচ্ছে না।
- আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন, ওজন কমিয়ে ফেলুন (যদি ইচ্ছা করেন) এবং আপনার জীবনের সেরা শারীরিক আকারে থাকুন।
- আপনার উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করুন এবং আপনার শীর্ষ অগ্রাধিকারগুলোতে সর্বোচ্চ ফোকাস বজায় রাখার দক্ষতা বৃদ্ধি করুন।
- অধিক কৃতিত্ব এবং কম উদ্বিগ্নতার অভিজ্ঞতা অর্জন করুন।
- তাৎপর্যপূর্ণভাবে বৃদ্ধি করুন উপার্জনের সামর্থ্য এবং অধিক অর্থ সম্পদের প্রতি আকৃষ্ট হোন (যদি ইচ্ছা করেন)।
- আপনার উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনটি আবিষ্কার করুন এবং সেই জীবনযাপন শুরু করুন।
- আপনি যতটুকু আকাঙ্ক্ষা করেন এবং যতটুকু আপনার প্রাপ্য (আপনার জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে) তার চেয়ে কমের যে জীবনে আপনি স্থির হয়েছেন, সেখান থেকে বেরিয়ে আসুন এবং শুরু করুন আপনার স্বপ্নের সেই অসাধারণ জীবন।

আমি জানি যে মিরাকল মর্নিং নিয়ে এ দাবিগুলো খুবই সাহসী। এমনকি এই সুবিধাগুলোর কথা মনে হতে পারে কিছুটা অতিশয় প্রতিশ্রুতিপূর্ণ, যেন একটু বেশি বেশি, ঠিক কিনা? আমি আপনাকে আশ্বস্ত করছি যে, এখানে কোনো অতিশয়োক্তি নেই। মিরাকল মর্নিং আপনাকে উজ্জ্বল, উদ্দেশ্যপূর্ণ ও অবিরাম সময় দেবে যা আপনি বিনিয়োগ করতে পারবেন আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য ও স্বপ্নপূরণের জন্যে

(বিশেষ করে সেই সব উদ্দেশ্য ও স্বপ্ন, যা আপনি দীর্ঘদিন বন্ধ করে রেখেছেন)। আপনি আপনার জীবনের যে কোনো ক্ষেত্রে উন্নয়ন ঘটাতে সক্ষম হবেন। আপনি এটা দেখে খুবই উচ্ছ্বসিত হবেন যে, কত দ্রুত আপনি ফলাফল পেয়ে যাচ্ছেন এবং যা আপনার সর্বোচ্চ চাওয়া-পাওয়া ও আশা আকাঙ্ক্ষা সেখানে উন্নতি ঘটে যাচ্ছে। অবাক হওয়ার দরকার নেই যখন দেখবেন, আপনার বন্ধুসহ, পরিবার, সহকর্মীবৃন্দ আপনার ইতিবাচক রূপান্তর লক্ষ্য করতে আরম্ভ করেছে এবং সহসাই আপনার দিকে আকৃষ্ট হয়ে যাচ্ছে।

আমি আপনার সামনে উপস্থাপন করতে চলেছি Life S.A.V.E.R.S. ছয়টি শক্তিমূলক অনুশীলন যেগুলোর সমন্বয়ে The Miracle Morning। আপনি আপনার প্রাপ্য অসাধারণ জীবনযাপন থেকে হারিয়ে যাবেন না এটা তার একটা গ্যারান্টি। অসাধারণ মানের জীবনযাপনের সব যোগ্যতা আপনার রয়েছে। কিন্তু পরিসংখ্যান বলে, দুঃখজনকভাবে আমাদের সমাজের ৯৫% মানুষ সেরূপ জীবনযাপন করে না। আমি বিশ্বাস করি যে, আপনার সাহায্য নিয়ে আমরা এই পরিসংখ্যানে পরিবর্তন আনতে পারব।

অবশেষে, আপনি এখন প্রস্তুত হবেন, দ্য মিরাকল মর্নিং – ৩০ দিনে জীবন পাল্টানো চ্যালেঞ্জ (The Miracle Morning 30-Day Life Transformation Challenge) শুরু করতে। এটা আপনার মানসিক অবস্থানের উন্নতি ঘটাতে এবং আপনাকে পাকাপাকিভাবে সেই অভ্যাস গড়ে দেবে যা আপনার প্রয়োজন হবে সহজে ও অনবরতভাবে সফলতার স্তর আকৃষ্ট করতে, সৃষ্টি করতে ও ধরে রাখতে। আপনি এটা আকাঙ্ক্ষা করেন এবং জীবনের সকল ক্ষেত্রেই এটা আপনার প্রাপ্য। কখনো ভুলে যাবেন না যে, আপনি কী হয়ে উঠছেন এটাই সব সময় আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একক মান নির্ধারণী বিষয় (factor)।

আপনি নিজেকে একজন ‘মর্নিং পারসন’ হিসেবে স্বীকার করেন বা না করেন, আপনি শিখতে চলেছেন কীভাবে প্রতিদিনের সকালের উঠা সহজ হয়ে যায়। আপনার জীবনে আগের চেয়ে বেশি কর্মক্ষমতা (energy) ও প্রেরণার সঙ্গে জেগে উঠার অভ্যাস গঠন শুরু হয়ে যাবে। সফলতা এবং সকালে উঠার মধ্যে যে অনস্বীকার্য সম্পর্ক রয়েছে তার সুবিধা নিয়ে দেখতে পাবেন যে, কীভাবে আপনি আপনার দিনের প্রথম ঘণ্টাটি অতিবাহিত করেন তা হয়ে যাচ্ছে আপনার পূর্ণ সম্ভাবনা ও আপনার কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের স্তর সৃষ্টির মূল চাবিকাঠি। আপনি খুব দ্রুত দেখতে পাবেন যে, আপনি যখন সকালে ঘুম থেকে উঠার নিয়ম পরিবর্তন করেছেন, আপনি আপনার পুরো জীবন পরিবর্তন করে ফেলেছেন।

\*\*\*

