

৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা ও চ্যালেঞ্জ

.....

আজকেই আপনার অতীতকে বিসর্জন দিন ভবিষ্যতের জন্যে

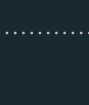
হ্যাল এলরড

১০-১১

[পড়ার সুবিধার্থে বইটি কয়েকটি খণ্ডে ভাগ
করা হয়েছে]

রূপান্তর : সাম্য শরিফ

বিশ্বব্যাপী বেস্টসেলার বই সকালের সাফল্যে
স্বপ্নের জীবন



সবথেকে প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে নিয়মিত ইতিবাচক
পরিবর্তন আনতে পারাই অসাধারণ সফল
জীবনের লক্ষণ প্রকাশ করে।

— রবিন শর্মা

কমফোর্ট জোনের ঠিক পর থেকেই শুরু হয়
আসল জীবন।

—নিল ডোনাল্ড ওয়ালশ

সত্যিই কি Miracle Morning জীবনে
পরিবর্তন আনতে পারে? মাত্র ৩০ দিনে? আমি
বলতে চাচ্ছি এত দ্রুত কি কারো জীবনে এরকম
তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন ঘটা সম্ভব? হ্যাঁ, সম্ভব।
স্মরণ করুন আমার কথা। আমার ক্ষেত্রে এটা
কাজ করেছে; এমনকি আত্মবিশ্বাস আর
সেইসঙ্গে আমার পারিপার্শ্বিক ও সার্বিক সবকিছু
একদম তলানিতে থাকা সত্ত্বেও। আরও
হাজারো মানুষের জীবনে এটা প্রভাব ফেলেছে;
সাধারণ থেকে অসাধারণ হয়ে উঠতে সাহায্য
করেছে।

বিগত চ্যাপ্টারে আমরা শিখেছি ৩০ দিনে নতুন
কোনো অভ্যাস সফলভাবে প্রয়োগ ও ধরে
রাখার সবচেয়ে সহজ ও কার্যকরী কৌশল।
The Miracle Morning 30 Day Life
Transformation Challenge -এর এই
সময়ে আমরা চিহ্নিত করবো সেইসব
অভ্যাসসমূহ যেগুলোর রয়েছে আমাদের
জীবনের প্রতি সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ প্রভাব;
আমাদের সফলতা, জীবনে কী হতে চাই,
কতদূর যেতে চাই সবকিছুতে। তখন আমরা
পরবর্তী ত্রিশটা দিনে এই অভ্যাসসমূহ গঠন
করব যা পরিপূর্ণভাবে আমাদের জীবনের
গতিপথ পাল্টে দেবে। এই পরিবর্তন ঘটবে
আমাদের স্বাস্থ্য, সম্পদ, সম্পর্ক ও আমাদের
পছন্দের যে কোনো ক্ষেত্রে। জীবনের গতিপথ
পরিবর্তন করার মাধ্যমে আপনার জীবনের
মানেরও উন্নয়ন ঘটবে। এবং অবশেষে এটাই
হবে আপনার জীবনধারা, জীবনের সাফল্য।

প্রাপ্তিকে গুরুত্ব দিন

Miracle Morning প্যাকেজের ৩০ দিনের
জীবন বদলানো পরিকল্পনায় অংশ নেওয়ার
সঙ্গে সঙ্গে আপনি জীবনের সব ক্ষেত্রের
সাফল্যের ভিত গঠন শুরু করেছেন। প্রতিদিন
ঘুম থেকে উঠে Miracle Morning অনুশীলন
করার ফলে আপনি দিন শুরু করবেন
নিয়মানুবর্তিতা, স্বচ্ছ ধারণা ও ব্যক্তিগত
উন্নয়নের মাধ্যমে। আগামী ৩০ দিনে আপনি
সেই মানুষে পরিণত হবেন, যা নিশ্চিত করবে
আপনার সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত, পেশাগত ও আর্থিক
সাফল্য। এবং একই সঙ্গে আপনি Miracle
Morning-এর ধারণাটিকে নিজের অভ্যাসে
পরিণত করবেন কাজক্ষিত সাফল্যের আশায়।
আপনি নিজের সক্ষমতায় বিশ্বাস করা শুরু
করবেন এবং এমন সব ইতিবাচক ফলাফলের
মুখোমুখি হবেন, যা আগে কখনো উপভোগ
করেননি।

শুধু নতুন অভ্যাস গড়ে তোলাই নয়, আপনি
নিজের মানসিক পরিবর্তনেও উন্নয়ন ঘটাবেন।
Life S.A.VERS প্যাকেজ অনুশীলনের
মাধ্যমে আপনি নীরবতা, আত্মকথন, দৃশ্যায়ন,
পঠন এবং লিখনের বুদ্ধিবৃত্তিক, মানসিক ও
বিশ্বাসগত সুবিধা ভোগ করবেন। এগুলো
আপনাকে চাপমুক্ত থাকতে, মনোযোগ বৃদ্ধি

করতে, জীবন সম্পর্কে সুখী এবং উৎসাহী থাকতে সাহায্য করবে আপনার ভেতর দেখা যাবে বাড়তি শক্তির আবির্ভাব, চিন্তায় পরিচ্ছন্নতা ও অনুপ্রেরণা, যা আপনাকে আপনার স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করবে (বিশেষ করে সেই সব স্বপ্ন- যা আপনি এতদিন অবাস্তব ভেবে দূরে সরিয়ে রেখেছিলেন)।

মনে রাখবেন, জীবনে পরিবর্তন তখনই এবং শুধুমাত্র তখনই আসবে যখন পরিবর্তন ধারণ করার মতো উপযুক্ত আপনি হবেন। আগে নিজেকে যোগ্য করে তুলুন, তারপর যোগ্যতার পুরস্কার নিন। এবং আগামী ৩০ দিনে আপনি সেটাই করবেন- নিজের ভেতর এক নতুন স্বভাৱ সৃষ্টি করবেন।

আপনি অবশ্যই পারবেন!

আপনার মনে যদি এখনও কে নো সন্দেহ থাকে – সন্দেহ থাকে আগামী ৩০ দিন একটানা লেগে থাকতে পারবেন কি না, সবুর করুন, এরকম সন্দেহ আসা খুবই স্বাভাবিক। এর মানে আপনি আগে বেশ কয়েকবার এরকম বেশ কিছু টেকনিক চেষ্টা করেছেন এবং ব্যর্থ হয়েছেন। কিন্তু আপনি এখনও নিশ্চয় আশা দেখেন। তার মানে আপনি মানসিকভাবে প্রস্তুত আর একবার নিজের সঙ্গে সন্ধি করতে। অন্যথায় দ্বিধার প্রশ্নই আসত না।

আসুন, কিছু সফল মানুষের সফলতার গল্প আর একবার করি। কারণ আমি সত্যিই বিশ্বাস করি, এই সব উদাহরণ আমাদেরকে সাফল্যের পেছনে ছুটতে উদ্দীপ্ত করে। হাজার হাজার মানুষ তাদের বিপুল সম্ভাবনা সুপ্ত রেখে ভুলভাবে জীবনযাপন করার পরও The Miracle Morning-এর সংস্পর্শে এসে তাদের জীবনকে সম্পূর্ণরূপে বদলে ফেলেছেন।

মেলানি ডিপেন (Melanie Deppen) সেলিংসগ্রোভের একজন উদ্যোক্তা, তিনি আমাকে বলেছিলেন :

“আমি ৭৯তম দিনে ছিলাম, শুরু থেকে আমি একদিনও বাদ দিইনি। সত্যি কথা বলতে, এইটাই আমার জীবনের প্রথম এমন এক অভ্যাস যার পেছনে আমি এতটা সময় লেগে রয়েছে। এখন আমি আশা করে থাকি পরের দিনের জন্যে যখন ঘুম থেকে উঠেই আমি আবার এই অনুশীলন করতে পারব। The Miracle Morning সম্পূর্ণভাবে আমার জীবন বদলে দিয়েছে।”

ওয়ালনাট ক্রিকের একজন ছাত্র মাইকেল রিভসের কথা শুনে আমার আফসোস হয়েছিল, কেন Miracle Morning ধারণা আমার জীবনে আরও আগে আসেনি। কলেজের দিনগুলোতে কিংবা আরো আগে- স্কুলের দিনগুলোতে! তিনি বলেছিলেন :

“যখন প্রথমবার এই জিনিস আমার মাথায় আসে, আমি ভেবেছিলাম পাগলামি। আমি এটাও ভেবেছিলাম পাগলামি বলেই এটা কাজের জিনিসও হতে পারে! আমার কলেজের পড়াশোনা তখন তুঙ্গে, সঙ্গে আমি পূর্ণকালীন একটা চাকরিও করি। নিজেকে নিয়ে ভাবার মতো সময় ছিল না। ঘুম থেকে উঠতাম ৭টা থেকে ৯টার ভেতর। এরপর আমি The Miracle Morning শিখলাম। এখন আমি নিয়মিত সকাল ৫টায় ঘুম থেকে উঠি। আত্ম-উন্নয়নের জন্যে আমার হাতে এখন পর্যাপ্ত সময়। আমি সত্যিই The Miracle Morning-এর প্রেমে পড়েছি!”

আর একজন কলেজ শিক্ষার্থী নাতানিয়া গ্রিন (Natanya Green)। তিনি এখন স্যাক্রামেন্টোতে যোগ ব্যায়ামের প্রশিক্ষক। তিনি যখন The Miracle Morning অনুশীলন করা শুরু করেন তখন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে লেখাপড়া করেন। তিনি বলেছিলেন :

“২০০৯-এ আমি যখন The Miracle Morning শুরু করি তখন আমি ইউসি ডেভিসের একজন শিক্ষার্থী। অনুশীলন শুরু করার পর আমি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। পরিবর্তন আসতে শুরু করল আমার দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনাতেও, যা আমি আশাও করিনি। আমি ওজন কমিয়ে ফেললাম, নতুন প্রেম এলো জীবনে, পরীক্ষায় ভালো রেজাল্ট আসতে শুরু করল। এমনকি আমি উপার্জনের কয়েকটা নতুন রাস্তাও বের করে ফেললাম। এসবই মাত্র দুই মাসে! এবং আজ এত বছর পর The Miracle Morning আমার জীবনের একটা অংশ।”

আর একজন সফল অনুশীলনকারী রে শেফার্ডিনি, (Ray Ciafardini) তিনি বাল্টিমোরের একজন জেলা ব্যবস্থাপক। তিনি বলেছিলেন :

“আমি অনুশীলনের টানা ৮৩ দিনে আছি। এবং এখন আমার মনে হচ্ছে এই অনুশীলন আমার আরো আগেই শুরু করা উচিত ছিল। আমি প্রচণ্ড পরিচ্ছন্ন মানসিকতা নিয়ে এখন দিন শুরু করি, যা সত্যিই অভাবনীয়। আমি আমার কাজে এখন আগের থেকে বেশি মনোযোগ ও শক্তি নিয়োগ করতে পারি। ব্যক্তিগত এবং পেশাগত দুই জীবনেই এখন আমি আগের থেকে অনেক সমৃদ্ধ।”

আর একজনের কথা বলব- রব লিরই, (Rob Leroy)। ইনিও স্যাক্রামেন্টোর অধিবাসী। একজন হিসাবরক্ষণ কর্মকর্তা। তার ভাষ্য :

“কিছু মাস আগে আমি The Miracle Morning অনুশীলন করব বলে সিদ্ধান্ত নিই। শুরু করার পর আমার জীবনে এত দ্রুত পরিবর্তন আসতে শুরু করল যে হতচকিত হয়ে

গিয়েছিলাম। The Miracle Morning-এর কল্যাণে আমার ব্যক্তিত্বে চরম পরিবর্তন এসেছে এবং এই পরিবর্তন সংক্রামক। আমি আমার ব্যবসা নিয়ে ঝামেলায় ছিলাম। অর্থাৎ হয়ে লক্ষ্য করলাম শুধুমাত্র আমার পরিবর্তিত ব্যক্তিত্বের কারণেই আমি ব্যবসার মোড় ঘুরিয়ে ফেলেছি।”

এই গল্পগুলো খুবই সাধারণ মানুষের, আমার-আপনার মতোই সাধারণ। এরাও তাদের সক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা রাখতেন না। বাস করতেন তাদের প্রাপ্য ও কাম্য জীবনের অনেক নিচে। তারা The Miracle Morning অনুশীলন করা শিখেছেন; নিজেদের স্বপ্ন সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা নিয়ে আত্মউন্নয়নে নেমেছেন এবং পরিবর্তিত ব্যক্তিত্ব নিয়ে যুদ্ধ করে সাফল্য অর্জন করেছেন; সেই সাফল্য, যা তাদের প্রাপ্য। এখন সাফল্যের জন্যে সব থেকে প্রয়োজনীয় মন্ত্রটি আপনাদের বলব: যদি তারা পারেন, আমরাও পারব।

3.1 The Miracle Morning™ শুরু করার ধাপসমূহ

(৩০ দিনের) জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা

ধাপ-১ : The Miracle Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী কিট সংগ্রহ করুন

এই জিনিস সংগ্রহ করার জন্যে আপনাকে যেতে হবে <https://www.miraclemorning.com/start-here/> এই ঠিকানায়। এখানে কিছু এক্সারসাইজ, আত্ম-কথন, চেক লিস্ট, ট্র্যাকিং শিট ও আরও কিছু প্রয়োজনীয় উপকরণ দেওয়া আছে, যা আপনার এই যাত্রাকে মসৃণ করবে। দয়া করে এখনই কিছুটা সময় নিয়ে কাজটা করে ফেলুন।

ধাপ-২: আগামীকাল আপনার আপনার পরিকল্পনা করুন প্রথম Miracle Morning-এর

আপনার প্রথম Miracle Morning-এর জন্যে প্রতিজ্ঞা ও পরিকল্পনা করে ফেলুন, যত

তাজতাজি সম্ভব। সম্ভব হলে কালই (লিখে ফেলুন আপনার শিডিউলে)। সিদ্ধান্ত নিন

কোথায় বসবেন। মনে রাখবেন, অবশ্যই আপনাকে বেডরুম ছাড়তে হবে। এটা এজন্যেই

যে, বেডরুম ছাড়লেই বিছানার সঙ্গে আত্মিক যোগাযোগটাও ক্ষীণ হয়ে আসে। আমি

Miracle Morning শুরু করি আমার বসার ঘরে খাটে, যখন বাড়ির অন্য সবাই ঘুমে

বিভোর। আমি শুনেছি কেউ কেউ উন্মুক্ত প্রকৃতির (পার্ক কিংবা বাড়ির বাগান) মাঝে

বসে Miracle Morning অনুশীলন করতে পছন্দ করেন। আপনি বেডরুম থেকে বেরিয়ে

যেখানে সুবিধা মনে করেন এবং যেখানে অন্য কিছু দ্বারা আপনার মনোযোগ বিভ্রান্ত হবে না,

সেখানেই বসে যেতে পারেন।

ধাপ-৩ : যে ফাস্ট স্টার্ট কিটটা পেয়েছেন সেটার প্রথম পৃষ্ঠাটা পড়ুন ও অনুশীলন করুন

৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনা ফাস্ট স্টার্ট কিটের নির্দেশনা পড়ুন, অনুসরণ

করুন এবং এক্সারসাইজ শেষ করুন। জীবনের অন্যান্য মূল্যবান বস্তুর মতোই ৩০ দিনের জীবন

পরিবর্তনকারী পরিকল্পনার জন্যেও প্রস্তুতি দরকার। Fast Start Kit -এ পাওয়া

এক্সারসাইজ আপনাকে করতেই হবে, এটা গুরুত্বপূর্ণ। খুব বেশি সময় লাগার কথা না; ৩০

থেকে ৬০ মিনিট। মনে রাখবেন, দিনে কিংবা রাতে যে সময়ই আপনি Miracle Morning

অনুশীলন করেন না কেন, নিশ্চিত হয়ে নেবেন- আপনি শারীরিক, মানসিক ও যৌক্তিকভাবে

সম্পূর্ণ প্রস্তুত। ৫ম ধাপে জেগে উঠার যে ৫ ধাপের কৌশলের উল্লেখ করা ছিল, তাও এই

প্রস্তুতির অংশ।

ধাপ-৩.১ : একজন দায়িত্বশীল সহযোগী সঙ্গে নিন (আমার অনুরোধ)

৩য় অধ্যায়ে ৯৫% বাস্তবতা নিরীক্ষণে আমরা আলোচনা করেছিলাম দায়িত্বগ্রহণ এবং

সাফল্যের ভেতর যে অবশ্যম্ভাবী যোগাযোগ আছে সেই বিষয়ে। আমরা সবাই কার্যকর

বাস্তব দায়িত্বশীল মানুষের কাছ থেকে আসা সমর্থনে উপকৃত হই। যদিও করতেই হবে এমন

নয়, কিন্তু আমার অনুরোধ, একজন সমমনা দায়িত্বশীল বন্ধুকে সঙ্গে নিন The Miracle

Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনায়।

এই দায়িত্বশীল বন্ধু আপনাকে শুধু পরিকল্পনাতে আটকে রাখতেই সাহায্য করবেন না বরং

আপনারা পারস্পরিক সান্নিধ্যও উপভোগ করবেন। আপনি যখন কোনকিছু করার জন্যে

একলা সিদ্ধান্ত নেন ও শুরু করেন তখন নিশ্চিতভাবেই নিজের ভেতর এক অনন্য

উৎসাহ আর উদ্দীপনা অনুভব করেন। যখনই আপনি এর সঙ্গে একজন বন্ধুকে কিংবা

পরিবারের একজন সদস্যকে কিংবা কোনো সহকর্মীকে যুক্ত করবেন তখন উৎসাহ আরও

শক্তিশালী আকার ধারণ করবে।

এখনই আপনার সহযাত্রী হওয়ার জন্যে বন্ধুদের ফোন, এসএমএস কিংবা মেইল করুন।

সবথেকে ভালো হয়, তাদেরকে [miraclemorning . com](https://www.miraclemorning.com) লিঙ্কটা সেভ

করুন। এই লিঙ্ক থেকে তারা The Miracle Morning Crash Course-এর কিছু ফ্রি উপাদান পাবেন। এর জন্যে তাদের কিছুই খরচ করতে হবে না। এবং আপনি পেয়ে যাবেন এমন একজন টিম মেম্বারকে যিনি আপনারই

সঙ্গে, আপনারই মতো জীবনকে সমৃদ্ধশালী করে পরের স্তরে উন্নীত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

গুরুত্বপূর্ণ : যতদিন সহযোদ্ধা (Accountability Partner) না পাচ্ছেন ততদিন পর্যন্ত ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনায় অংশ নেওয়া যাবে না- ভুলেও এরকম ধারণায় আটকে থাকবেন না। সহযোদ্ধা পান বা না পান, আপনি শুরু করুন। পাশাপাশি বন্ধুদের কনভিন্স করতে থাকুন আপনার সঙ্গে অংশ নিতে। বরং আপনার যদি কিছু দিনের অগ্রিম অভিজ্ঞতা থাকে তাহলে তাদের বোঝাতে সুবিধা হবে। আপনি শুরু করুন, বন্ধুদেরও বোঝাতে থাকুন। কেউ রাজি হওয়া মাত্র তাকে লিংকটি পাঠিয়ে দিন।

লিঙ্কটি অনুসরণ করলে এক ঘণ্টারও কম সময়ের মধ্যে তারা বা তিনি আপনার সঙ্গে এই যাত্রায় সহযোগী হওয়ার জন্যে মানসিকভাবে তৈরি হয়ে যাবেন।

আপনি কি প্রস্তুত জীবনকে পরের ধাপে উন্নীত করার জন্যে?

আপনার ব্যক্তিগত কিংবা পেশাগত জীবনের পরবর্তী ধাপ কোনটা? জীবনের ঠিক কোন পরিবর্তন আনলে আপনি সেই ধাপে উন্নীত হবেন? মাত্র ৩০ দিনে কাঙ্ক্ষিত দৃশ্যমান পরিবর্তন আনার সুযোগ নিজেকে উপহার দিন। একদিন একদিন করে শুরু করুন। আপনার অতীত যা-ই হোক না কেন, আপনি আপনার ভবিষ্যতে পরিবর্তন আনতে পারবেন বর্তমানকে পরিবর্তন করার মাধ্যমে।

১১.

আজকেই আপনার অতীতকে বিসর্জন

দিন ভবিষ্যতের জন্যে

প্রতিদিন, ঘুম থেকে উঠে ভাবুন, আজ আমি ভাগ্যবান কারণ আমি জেগে উঠেছি, আমি বেঁচে আছি, আমার আছে মূল্যবান মানবজন্ম, আমি এটা নষ্ট করব না। আমি আমার সমগ্র সক্ষমতা বিনিয়োগ করব নিজেকে আরো উন্নত করতে, অন্যের প্রতি আমার হৃদয় উন্মুক্ত করতে। আমি নিজের ও সবার উপকারের জন্যে সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করব।

— দালাই লামা

পরিস্থিতি পরিবর্তিত হয় না, আমরা হই।

— হেনরি ডেভিড থোরিও

বর্তমানের আপনি আপনার অতীতের কর্মফলের প্রতিচ্ছবি। ঠিক তেমনি আপনার ভবিষ্যৎ সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করছে আপনি কী হতে চান সে ব্যাপারে এই মুহূর্তের সিদ্ধান্তের ওপর

এই মুহূর্তটা আপনার। পরবর্তী দিনের সুখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ, সাফল্য, ভালোবাসা- যা আপনার প্রাপ্য তা থেকে নিজেকে বঞ্চিত করবেন না। অন্যান্য মেন্টরদের মতো কেভিন ব্রেসির সঙ্গে আমি অনুরোধ করব, “মহান হওয়ার জন্যে অপেক্ষা করবেন না (“Don’t wait to be great.”)।” আপনি যদি জীবনে পরিবর্তন আনতে চান তাহলে প্রথমে আপনাকে নিজের পরিবর্তন আনতে হবে। The Miracle Morning-এর ৩০ দিনের জীবন পরিবর্তনকারী পরিকল্পনার ফাস্ট স্টার্ট কিট সংগ্রহ করুন। সমমনা সহযোদ্ধা (Accountability Partner) পান আর না পান, অপেক্ষা করবেন না, শুরু করুন। কালই। আগামীকালই হোক সেই স্মরণীয় দিন- যেদিন আপনি এতদিনের কাঙ্ক্ষিত সাফল্য লাভের যাত্রা শুরু করবেন।

আপনার যদি মনে হয় আপনার এই যাত্রায় আমি কোনভাবে ভূমিকা রাখতে পারব, বিনা দ্বিধায় যোগাযোগ করুন।

যোগাযোগ করুন, যেকোনো সময়

যারা আমার বই পড়েছেন, ভিডিও দেখেছেন কিংবা ওয়ার্কশপে অংশ নিয়েছেন তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে আমি সবসময়ই উৎসাহী। তাদের কথা শুনতে পছন্দ করি। যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে কিংবা শুধু হাই-হ্যালোও করতে চান, চলে যান [www. Yopalhal .com](http://www.Yopalhal.com)-এ এবং Contact বাটনে ক্লিক করুন। আমি আপনার কথা শুনতে চাই, আপনার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করতে চাই, এমনকি সম্ভব হলে আপনার জীবন পরিবর্তনে ব্যক্তিগতভাবে ভূমিকা রাখতে চাই।

আসুন অন্যদেরও সাহায্য করতে থাকি

এবার আপনাকে একটা অনুরোধ করব।

আপনার যদি মনে হয়, এই বই আপনার জীবনে কোনো ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়েছে, এই বই পড়ার পর আপনি যদি নিজেকে অতীতের থেকে সমৃদ্ধ মানুষ মনে করেন- আমি আশা করব, আপনি আপনার ভালোবাসার মানুষদের জন্যেও কিছু করবেন।

এই বইটি তাকে দিন, পড়তে বলুন। কিংবা তার জন্যেই একটা বই কিনুন – জন্মদিন কিংবা অন্য কোনো উৎসব উপলক্ষে। কোন উপলক্ষের জন্যেই বা কেন অপেক্ষা করবেন? এই বইয়ের আর একটা কপি তার জন্যে কিনুন।

তাকে বলুন, “আমি তোমাকে পছন্দ করি। তোমার জন্যে ভালো কিছু করতে চাই। এটা পড়।”

যদি আপনি আমার মতো বিশ্বাস করেন, সেরা বন্ধু বা পরিবারের সদস্য হওয়া মানে তাকে বা তাদেরকে নিজের সেরাটা (the best version) হতে সহযোগিতা করা; তাহলে আমি অবশ্যই আপনাকে উৎসাহিত করব, এই বইটি তাদেরকে পড়তে বলবেন।

অনুগ্রহ করে বইটি ছড়িয়ে দিন।

আপনাকে অনেক ধন্যবাদ।
