

আপনার জীবনধারা, লক্ষ্য ও স্বপ্নের সঙ্গে মিল রেখে সাজিয়ে নিন আপনার অতি নিজস্ব Miracle Morning

হ্যাল এলরড

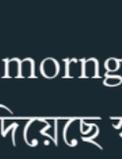
৮

[পড়ার সুবিধার্থে বইটি কয়েকটি খণ্ডে ভাগ

করা হয়েছে]

রূপান্তর : সাম্য শরিফ

বিশ্বব্যাপী বেস্টসেলার বই সকালের সাফল্যে
স্বপ্নের জীবন



“The Miracle morning” অসাধারণ। এটা আমার চিন্তায় দিয়েছে স্বচ্ছতা; মনোযোগে কেন্দ্রীভূত করতে সহায়তা করেছে; জীবনের জন্যে নতুন শক্তির সঞ্চার করেছে। এই প্যাকেজের সবথেকে আকর্ষণীয় ব্যাপারটা হচ্ছে যে, এটা নমনীয়। যে কেউ নিজের লক্ষ্য ও জীবনধারা অনুসারে এটাকে সাজিয়ে নিতে পারবেন। আমি একটা ব্যবসা চালাই এবং এক বছরের এক বাচ্চার মা, আমার জন্যে দরকার ছিল লক্ষ্যে স্থির থাকা, কৃতজ্ঞতা জানানো, সুস্থ শরীর গঠন ও চাপমুক্ত জীবন। এর সবগুলোই আমি পেয়েছি এই প্যাকেজ অনুশীলনের মাধ্যমে। আমাদের সবার সপ্তাহ ঠিক ১৬৮ ঘণ্টার। সুতরাং দেরি না করে এখনই শুরু করুন আপনার Miracle Morning প্যাকেজ এবং অনুভব করুন জীবনের সেই অনাস্বাদিত স্বাদ, যার অস্তিত্ব সম্পর্কেও আপনি সচেতন নন!”

— Katie Heaney, স্বত্বাধিকারী, হেজহগ (Hedgehog) গ্রুপ (সেইন্ট লুইস, মিসৌরি)

এখন পর্যন্ত আমাদের প্রাথমিক লক্ষ্য ছিল Miracle Morning-এর জন্যে Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ অনুসরণ করে আত্মউন্নয়ন গতিশীল করা। যাই হোক, Miracle Morning শতভাগ নমনীয়। জেগে উঠা থেকে শুরু করে Miracle Morning-এর সম্পূর্ণ সময়টা আপনি নিজের মত করে ব্যবহার করতে পারেন। এই সময় আপনি কী করবেন, কতক্ষণ করবেন, কোনটা আগে কিংবা পরে করবেন, সম্পূর্ণ নির্ভর করে আপনার ওপর। Miracle Morningকে আপনি কতখানি নিজের মতো করে নিতে পারেন, এর নির্দিষ্ট কোনো পরিধি নেই। মূল লক্ষ্য অর্জনের পথে যতখানি করা দরকার, তার সবটুকু করার সম্পূর্ণ স্বাধীনতা আপনার রয়েছে।

এখন আমরা আরো বিস্তারিত আলোচনা করব। আলোচনা করব কখন এবং কী খাবেন থেকে শুরু করে পুরো Miracle Morning কীভাবে আপনার প্রধান লক্ষ্যে ও স্বপ্নের সঙ্গে সমন্বয় করে ব্যবহার করবেন। আলোচনা করব ছুটির দিন নিয়ে, দ্বিধা ও কালক্ষেপণ নিয়ে এবং আরো অনেক বিষয় নিয়ে।

জেগে উঠুন এবং শুরু করুন

এখন যা বলব, স্ববিরোধিতার মত শোনাতে পারে। ক্ষেপে যাওয়ার কোনো দরকার নেই, সঙ্গেই থাকুন। Miracle Morning-এর চর্চা আপনাকে ঠিক সকালেই করতে হবে এমন কোনেবা বাধ্যবাধকতা নেই। অবশ্যই খুব সকালে ঘুম থেকে উঠার এবং মানসিক প্রস্তুতি নিয়ে দিন শুরু করার অনস্বীকার্য উপকারিতা আছে। কিন্তু আমাদের ভেতর এমন অনেক মানুষও আছেন যারা গভীর রাত পর্যন্ত কাজ করেন কিংবা সারা রাত কাজ করেন। এই ধরনের মানুষের লাইফস্টাইল, সময়ের হিসাব নিশ্চয় যারা রাত নয় বা দশটায় বিছানায় যান তাদের থেকে আলাদা হবে। এধরনের মানুষের কথা মাথায় রেখেই Miracle Morning ডিজাইন করা হয়েছে। আপনার লাইফস্টাইল কিংবা সময়ের হিসাব যেমনই হোক না কেন, সমস্যা নেই। আপনাকে শুধু আপনার নির্ধারিত সময়ের কিছু আগে (৩০ থেকে ৬০ মিনিট) ঘুম থেকে উঠতে হবে। যেন বাস্তব জীবনের সঙ্গে তাল রেখে কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে নিজেকে প্রস্তুত করতে কিছু সময় নিজের জন্যে বরাদ্দ করতে পারেন।

কখন, কেন ও কী খাবেন (সকালে)

এখন পর্যন্ত সকালের কার্যক্রম নিয়ে অনেক আলোচনা হয়েছে, নাশতার ব্যাপারটা ছাড়া। আপনারা প্রশ্ন করতেই পারেন, খাওয়ার কথা কখন বলব। এখন বলব। শুধু কখন খাব এটাই না, কী খাব এবং সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যা খাব বলে সিদ্ধান্ত নেব তা কেন খাব এ সম্পর্কেও আলোচনা এখন করব।

কখন খাব : মনে রাখা দরকার যে, শরীর একটা জটিল যন্ত্র। অন্যান্য যন্ত্রের মতো এটা চালু রাখতেও প্রচণ্ড শক্তির দরকার হয়। শরীরবৃত্তীয় সব কাজের ভেতর খাবার হজম করতে সবথেকে বেশি শক্তি খরচ হয়। আপনি যত বেশি খাবেন, হজম করার জন্যে তত বেশি সময়ের, তত বেশি শক্তির দরকার হবে; আপনি তত অধিক মাত্রায় দুর্বলতা অনুভব করবেন। সুতরাং আমি বুদ্ধি দেব, Life S.A.V.E.R.S প্যাকেজ অনুশীলন করার পরই আপনি খাবার গ্রহণ করুন। কারণ এই বিশেষ অনুশীলনের জন্যে একাধিক মনোযোগ প্রয়োজন হবে। এজন্যে প্রয়োজন যতখানি বেশি সম্ভব রক্তের প্রবাহ মগজে পাঠানোর। আপনি যদি অনুশীলনের আগে ভারি খাবার গ্রহণ করেন তাহলে সেটা হজমের জন্যে শরীরের কিছু শক্তি পাকস্থলীতে ব্যয় হবে। একান্তই যদি কিছু খেতেই চান অনুশীলনের আগে- হালকা কিছু খান; যা দ্রুত এবং সহজে হজম হবে। যেমন হালকা ফল কিংবা জুস।

কেন খাবেন- আসুন একটু সময় নিয়ে চিন্তা করি, যখন সবজি কেনার জন্যে বাজারে যাই কিংবা রেস্টুরেন্টের খাবারের তালিকা দেখি, তখন আমরা কোন বিষয়টিকে প্রাধান্য দিই? স্বাদ, রান্নার ধরন, আবেগ? নাকি নিজের স্বাস্থ্য, ক্যালরি, হজম শক্তি?

আমরা অধিকাংশ সময়ই খাবার পছন্দ করি স্বাদের ওপর ভিত্তি করে। কখনো কখনো কিছু খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে আবেগ মুখ্য ভূমিকা পালন করে। আপনি যখন কাউকে জিজ্ঞাসা করবেন, “কেন আইসক্রিম খাচ্ছেন?” কিংবা “আইসক্রিমের এই ফ্লেভারটাই কেন খাচ্ছেন?” কিংবা “কেন মাংস খাচ্ছেন?” আপনি মোটামুটি এই জবাবগুলোই পাবেন, “আমি আইসক্রিম পছন্দ করি, আমার এই ফ্লেভারটাই পছন্দ”। কিংবা মাংসের ক্ষেত্রে, “আজ মাংস খেতে ইচ্ছে করছে।” লক্ষ্য করুন, স্বাদ ও আবেগের প্রাধান্যই বেশি। অথচ আমাদের উচিত ছিল এটা ভাবা যে, যে খাবারটা খাচ্ছি- শরীরে তার প্রয়োজন কতটুকু? কিংবা এই খাবারটা থেকে কেউ একজন কতটুকু শক্তি গ্রহণ করতে পারবে?

আমি যা বলতে চাচ্ছি : যদি আমরা আরও শক্তির অধিকারী হতে চাই (আমরা সবাই চাই) এবং যদি সুস্থ-সবল, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে চাই (নিশ্চিতভাবেই চাই) তাহলে খাবারের ব্যাপারে আমাদের দ্বিতীয়বার চিন্তা করা দরকার। এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে যে, খাবারের স্বাদের তুলনায় শরীরের প্রয়োজন এবং পুষ্টির ওপর বেশি গুরুত্বারোপ করা উচিত। আমি কোনোভাবেই বলছি না যে, সু-স্বাস্থ্যের জন্যে আপনি সু-স্বাদু খাবার খাওয়া ছেড়ে দিন। আমি বলছি— সুস্থ, সবল, নীরোগ জীবনযাপন করার জন্যে আমাদের যে খাবার যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই স্বাদ উপযোগী করে গ্রহণ করা। কোনভাবেই শুধু স্বাদ যেন খাবার গ্রহণের মাপকাঠি না হয়।

কী খাব- খাওয়ার প্রসঙ্গে আলাপ করার আগে আসুন পান করার ব্যাপারে একটু কথা হয়ে যাক। এর আগে ঝিমামো ছাড়াই ঘুম থেকে জেগে উঠার ৫টি পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছিল। তার চার নম্বর পদ্ধতি ছিল- ঘুম থেকে উঠেই এক গ্লাস পানি খাওয়া। এর ফলে দীর্ঘ নিদ্রার পরে আপনার শরীরের পানির শূন্যতা একদিকে পূরণ হয়, অন্যদিকে শরীরে শক্তির প্রবাহ ত্বরান্বিত হয়। এর পরে, অনুশীলন শুরু করার আগে আমি এক কাপ চা পান করি। কী চা, কেমন চা খাবেন তা আপনার রুচির ওপর নির্ভর করে। আপনি কফিপ্রেমী হলে কফিও পান করতে পারেন। আমি সাধারণত ১৫ মিনিট সময় হাতে রেখে অ্যালার্ম সেট করি। যেন অনুশীলন শুরু করার আগে চা তৈরি এবং পান করার জন্যে যথেষ্ট সময় পাওয়া যায়।

খাওয়ার প্রসঙ্গে আসা যাক— এটা প্রমাণিত যে, পুষ্টি সব থেকে বেশি থাকে তাজা খাবারে। যেমন তাজা শাক-সজ্জি কিংবা ফল। এ সব খাবার আপনার কর্মক্ষমতা বাজায়, মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে, শরীর সবল ও রোগ থেকে মুক্ত রাখে। Miracle Morning প্যাকেজে আপনি একটা সুপার ফুড স্মুদির (Super food Smoothie [জুস]) রেসিপি পাবেন। যার এক গ্লাসেই আপনি পাবেন প্রয়োজনীয় প্রোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট (যা বয়সের নেতিবাচক প্রভাব রোধ করে), ওমেগা থ্রি ও ফ্যাটি অ্যাসিড। এই বিশেষ স্মুদি শুধু শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তিই জোগায় না, এটা অত্যন্ত সু-স্বাদুও। কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের যাত্রায় এটি আপনাকে জাদুকরী গতি এনে দেবে। রেসিপিটি পাবেন <https://www.miraclemorning.com/start-here/> এই ঠিকানায়।

পুরনো প্রবাদটা মনে রাখবেন, “আপনি তাই, যা আপনি খান।” সুতরাং শরীরের খেয়াল রাখুন, শরীর আপনার খেয়াল রাখবে।

আপনার লক্ষ্য ও স্বপ্ন অনুযায়ী Miracle Morning সাজিয়ে নিন

অতি উচ্চাকাঙ্ক্ষীরা সাধারণত Miracle Morning অনুশীলন করেন তাদের তাৎক্ষণিক লক্ষ্য পূরণের জন্যে। এই তথ্য খুব বেশি সত্য তাদের জন্যে, যারা ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও নিজের স্বপ্নের পথে এখনো পা রাখতে পারেননি। যেমন- নিজের ব্যবসা শুরু করতে পারেননি কিংবা প্রথম বই লেখা শুরু করতে পারেননি। The Life S. A. V. E. R.S প্যাকেজ তাদের লক্ষ্যের প্রতি নিবিষ্ট মনোযোগ প্রদানে সাহায্য করে এবং স্বপ্ন পূরণে সাফল্যের অগ্রযাত্রায় ত্বরান্বিত গতি নিয়ে আসে।

যেমন, আপনি যখন আপনার আত্মকথন প্রস্তুত করবেন, খেয়াল রাখুন তা যেন আপনার স্বপ্ন, আপনার লক্ষ্যের সঙ্গে সমন্বিত হয়। লক্ষ্য

রাখুন তা যেন লক্ষ্য পূরণে প্রয়োজনীয় বিশ্বাস, পরিকল্পনা ও পদক্ষেপ সম্পর্কে আপনাকে স্বাটিকস্বচ্ছ ধারণা প্রদান করে। আত্মকথন এমন হওয়া উচিত, তা যেন সাফল্যের পথে নিজের প্রতি করা প্রতিজ্ঞাকে অবিচল রাখে এবং আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যায়। এভাবে তৈরি করা আত্মকথন প্রতিদিন নিয়ম মেনে পড়লে আপনি উদ্দেশ্যের পথে অবিচল থাকবেন এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে কখনো দ্বিধা করবেন না।

যখন আপনি ভিজুয়লাইজ করবেন; কল্পনা করুন, সাফল্যের পথে সব পদক্ষেপ আপনি কত অনায়াসে নিচ্ছেন, অনুভব করুন মসৃণ অগ্রযাত্রাকে। সাফল্য যখন অর্জন করবেন, তা কেমন দেখাবে সে সম্পর্কে একটা উজ্জ্বল, নিখুঁত, স্বচ্ছ ছবি মনে আঁকুন। কাজে লাগান আপনার সব অনুভূতিগুলোকে — দেখুন, অনুভব করুন, চাখুন, ছুঁয়ে দেখুন, গন্ধ নিন প্রতিটি জিনিসের- নিতান্ত তুচ্ছ জিনিসেরও, তুচ্ছ ঘটনারও। আপনার দৃশ্যায়ন যত বিস্তারিত হবে তত বেশি আপনি উদ্বুদ্ধ হবেন, তত বেশি স্বপ্নের প্রতি নিবেদিত হবেন, তত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণে আপনি সাবলীল হবেন।

কালক্ষেপণ থেকে উঠে আসুন: সব থেকে কঠিন, সব থেকে খারাপ কাজটা আগে করুন

আমাদের স্বভাবগত স্বাভাবিক কালক্ষেপণ ও দ্বিধা দূর করার সব থেকে কার্যকরী, পরীক্ষিত উপায় হচ্ছে সেই কাজটা আগে করা যেটা সবথেকে জরুরী কিন্তু কম উপভোগ্য। সম্ভব হলে সকালে অনুশীলন শেষে সেটাই সব থেকে আগে করুন।

বিখ্যাত আত্মউন্নয়ন বিশেষজ্ঞ ব্রায়ান ট্রেসি তাঁর বেস্টসেলিং বই Eat That Frog-এ সকালে করা উপকারী এমন সব কাজের কথা আলোচনা করেছেন। তিনি দেখিয়েছেন, নির্দিষ্ট ধরনের কিছু কাজ সকাল সকাল করে ফেললে মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়। যে প্রশান্তি দিনের বাকিটা সময় ধরে সাফল্যের পথে থাকতে সাহায্য করে। তাঁর মূল যুক্তিটা হচ্ছে- সবথেকে কঠিন কাজটা সকালে সবার আগেই করে ফেলুন। এতে দুটো উপকার হবে। (ক) দিনের সব থেকে কঠিন কাজটা সারা হয়ে গেছে; কাজেই দিনের বাকি কাজ আপনি চাপমুক্ত থেকে সাবলীলভাবে সম্পাদন করতে পারবেন। (খ) কঠিন কাজটা আগেই করে ফেলতে পারলে আপনার আত্মবিশ্বাসের পালে অনুকূল হাওয়া লাগবে। ফলে সারাদিন সাফল্যের জন্যে ইতিবাচক ভাবতে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে আপনি দ্বিধাম্বিত হবেন না।

একটা নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য নিয়েই ঘুম থেকে উঠা আমাদের মূল লক্ষ্য নয়। সকালে ঘুম থেকে উঠার সুফলের সঙ্গে আত্মউন্নয়ন মিলিয়ে সারাদিন ইতিবাচক কাজ করাই আমাদের মূল উদ্দেশ্য। আপনি কী করছেন সেটা মুখ্য না। মুখ্য হচ্ছে, কাঙ্ক্ষিত সাফল্যের পথে অগ্রসর হতে আমাদের আভ্যন্তরীণ এবং জাগতিক উন্নয়নের সামন্বয় সাধনে যা করা দরকার সেগুলোই করা।

এখন আমরা কিছু কৌশল নিয়ে আলোচনা করব। যে কৌশলগুলো আপনাকে সাহায্য করবে আপনার চরম লক্ষ্য, আপনার জীবনধারার সঙ্গে সমন্বয়ের মাধ্যমে আপনার অতি নিজস্ব Miracle Morning প্যাকেজ তৈরি করতে। নিজেদের জন্যে বিশেষ Miracle Morning প্যাকেজ তৈরি করে সফল হয়েছেন এমন কিছু মানুষের প্যাকেজ থেকেও কিছু নমুনা আপনাদের দেব। এই সব সফল মানুষদের ভেতর যেমন আছেন কোটিপতি উদ্যোক্তা, তেমনি আছেন সফল গৃহিণী। আছেন স্কুল-কলেজের শিক্ষার্থী ও, যারা বিশেষ লক্ষ্য পূরণে নিজেদের জন্যে আলাদা আলাদা প্যাকেজ তৈরি করে নিয়েছিলেন।

আপনার Miracle Morning-কে করুন উপভোগ্য

বছরের পর বছর ধরে Miracle Morning পরিবর্তিত হয়েছে। আমি অনেক বছর ধরে Life S.A.V.E.R.S প্যাক অনুশীলন করছি এবং আগামীতে এই অনুশীলন বন্ধ করে দেওয়ার কোনো কারণ দেখছি না। একই জিনিস প্রতিদিন করার পরও আগ্রহ প্রথমবারের মতোই থাকার দুইটো কারণ : এটার ফলাফল পরীক্ষিত এবং এর পরিবর্তন। যে কোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রে যেমন হয়- আপনাকে মজা এবং সারপ্রাইজ নিয়ে চর্চা করতে হবে। নাহলে এটা একঘেয়ে লাগবে; থেমে যাবে।

আপনি প্রতি মাসে, দুই মাসে কিংবা সুবিধাজনক সময়ে আপনার শরীরচর্চার ব্যাপারটাতে পরিবর্তন আনতে পারেন। যে অডিও শুনে কিংবা বই পড়ে মেডিটেশন করছেন সেটা পরিবর্তন করুন, এখন খুব ভালো ভালো অ্যাপ পাওয়া যায় ফোনের জন্যে। নিয়মিত বিরতিতে ভিশন বোর্ডে পরিবর্তন আনতে পারেন, এটা নিশ্চিতভাবেই একটা উপভোগ্য বিষয়। ভিশন বোর্ডের লেখার আকার পরিবর্তন করুন, ফন্ট চেঞ্জ করুন, ছবি পরিবর্তন করুন। আত্মকথনে যেটা বলা হয়েছিল— নিয়মিত এই ব্যাপারটাতে পরিবর্তন আনতে হবে। যে লক্ষ্য পূরণ হয়ে গেছে তার জন্যে নির্দিষ্ট বাক্য বাদ দিতে হবে। নতুন লক্ষ্যের জন্যে নতুন বাক্য যুক্ত করতে হবে।

আমি যখন ভ্রমণে থাকি, সফরে থাকি তখন তো অবশ্যই, স্বাভাবিকভাবেই আমার অনুশীলনে পরিবর্তন আনতে হয়। এছাড়াও অনেক সময় দেখা যায়, কোনো একটা ওয়ার্কশপ শেষ করতে দেরি হয়ে গেছে কিংবা বক্তৃতা শেষে পার্টি ছিল এবং এরকম আরো অনেক কারণেই নিয়মিত পরিবর্তন আনতেই হয়। পরিবর্তন

অনেক ভাবেই আনা যেতে পারে। Life S.A.V.E.R.S প্যাকের উপাদানগুলোর ক্রম পরিবর্তন করতে পারেন, সেগুলোর জন্যে বরাদ্দকৃত সময়ে পরিবর্তন আনতে পারেন। কোনো দিন ব্যায়াম বেশি সময় করলেন, কোনো দিন আত্মকথনে কয়েক মিনিট বেশি দিলেন। আপনার জীবনধারা, আপনার চাপ, আপনার লক্ষ্যের ওপর নির্ভর করে আপনি ইচ্ছেমতো পরিবর্তন করুন। কিন্তু মূল কাঠামোতে হাত দেবেন না এবং অনিয়মিত হবেন না।

Miracle Morning সাজানোর ব্যাপারে শেষ কথা

মানুষের জীবনে পরিবর্তনের ভূমিকা প্রশ্নাতীত। অস্তিত্বের প্রয়োজনেই মানুষ পরিবর্তনের সঙ্গে সন্ধি করেছে। এজন্যেই তারা এখনও টিকে আছে। আমার প্রথম দিককার একজন শিক্ষক আমাকে খুব ভালো একটা প্রশ্ন করেছিলেন। বিক্রয় প্রতিনিধি হিসেবে আমার কাজের একঘেয়েমি সম্পর্কে আমি তার কাছে অভিযোগ করেছিলাম। তিনি আমাকে বলেছিলেন, “এই একঘেয়েমির জন্যে দায়ী কে? কার দায়িত্ব এই কাজে আবার মজা নিয়ে আসা?” এই শিক্ষা আমি কখনো ভুলিনি। হোক সেটা আপনার দৈনন্দিন কাজের অংশ কিংবা হোক তা সম্পর্ক, আপনি যেমনভাবে চান সেভাবেই তা এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব কেবল মাত্র আপনার। আপনি যখনই আপনার জীবনের সব বিষয়ের দায়িত্ব নিতে পারবেন, তখনই বিষয়গুলোতে পরিবর্তন আনার সম্পূর্ণ অধিকার অর্জন করবেন।
