

TIME MANAGEMENT

সময় ব্যবস্থাপনা



The Brian Tracy Success Library
ব্রায়ান ট্রেসির সফলতার পাঠাগার

TIME MANAGEMENT BY BRIAN TRACY

সময় ব্যবস্থাপনা

ব্রায়ান ট্রেসি

অনুবাদ
শফিউল আলম পলাশ



KOBI PROKASHANI

সময় ব্যবস্থাপনা

ব্রায়ান ট্রেসি

অনুবাদ : শফিউল আলম পলাশ

প্রকাশকাল

প্রথম প্রকাশ : অমর একুশে বইমেলা ২০২৫

প্রকাশক

সজল আহমেদ

কবি প্রকাশনী ৮৫ কনকর্ড এম্পোরিয়াম মার্কেট

২৫৩-২৫৪ ড. কুদরত-ই-খুদা রোড কাঁটাবন ঢাকা ১২০৫

স্বত্ব

লেখক

প্রচ্ছদ

সব্যসাচী হাজরা

বর্ণবিন্যাস

মোবারক হোসেন

মুদ্রণ

কবি প্রেস

কবি প্রেস ৩৩/৩৪/৪ আজিমপুর রোড লালবাগ ঢাকা ১২১১

ভারতে পরিবেশক

অভিযান বুক ক্যাফে কথাপ্রকাশ ঢাকা বুকস বইবাংলা দে'জ পাবলিশিং বাতিঘর কলকাতা

মূল্য : ২৫০ টাকা

Time Management by Brian Tracy translated by Shafiul Alam Palash Published by
Kobi Prokashani 85 Concord Emporium Market 253-254 Dr. Kudrat-e-Khuda Road
Katabon Dhaka 1205 First Edition: February 2025

Phone: 02-44617335 Cell: +88-01717217335 +88-01641863570 (bKash)

Price: 250 Taka RS: 250 US 15 \$

E-mail: kobiprokashani@gmail.com Website: kobibd.com

ISBN: 978-984-99903-1-4

ঘরে বসে কবি প্রকাশনীর যেকোনো বই কিনতে ভিজিট করুন

www.kobibd.com or www.kanamachhi.com

অথবা ফোনে অর্ডার করুন ০১৬৪১-৮৬৩৫৭১

www.rokomari.com/kobipublisher

অথবা ফোনে অর্ডার করুন ০১৫১৯-৫২১৯৭১ হটলাইন ১৬২৯৭

উৎসর্গ

আমার প্রিয় পরিবার আর প্রিয় শিক্ষক সতেন্দ্র কুমার সরকার

সূচিপত্র

ভূমিকা ৯

- এক : সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিদ্যা ১১
দুই : আপনার মান নির্ধারণ করুন ১৫
তিন : আপনার দূরদৃষ্টি এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে চিন্তা করুন ১৯
চার : ভবিষ্যৎ প্রক্ষেপণ করুন অতীতে লক্ষ রাখুন ২২
পাঁচ : লিখিত পরিকল্পনা তৈরি করুন ২৫
ছয় : আপনার প্রকল্পের নকশা তৈরি করুন ২৮
সাত : আপনার দৈনিক 'করণীয়' তালিকা তৈরি করুন ৩২
আট : সুস্পষ্ট অগ্রাধিকার ঠিক করুন ৩৭
নয় : লক্ষ্য স্থির থাকুন ৪২
দশ : আপনার মুখ্য ফলাফল ক্ষেত্র নির্ধারণ করুন ৪৬
এগারো : প্রতিনিধি নিয়োগ করুন ৫০
বারো : একাকী মনোনিবেশ করুন ৫২
তেরো : অলসতা কাটিয়ে উঠুন ৫৫
চৌদ্দ : সময়ের ছক তৈরি করুন ৫৮
পনেরো : বাধা নিয়ন্ত্রণ করুন ৬১
ষোলো : কাজগুলো শ্রেণিবদ্ধ করুন ৬৩
সতেরো : টেলিফোন ব্যবস্থাপনা ৬৬
আঠারো : কার্যকর সভা পরিচালনা ৬৯
উনিশ : দ্রুত পড়ুন অধিক মনে রাখুন ৭২
বিশ : ব্যক্তিগত উন্নয়নে বিনিয়োগ করুন ৭৫
একুশ : আপনার কাজের স্থানটি সংগঠিত করুন ৭৭
উপসংহার ৭৯



ভূমিকা

একজন নির্বাহী হিসেবে অন্য যেকোনো কর্মকাণ্ডের চাইতে আপনার সময় ব্যবস্থাপনার সক্ষমতাই নির্ধারণ করবে আপনার পেশাগত সফলতা বা ব্যর্থতা। সময় হলো সফলতার একটি অত্যাবশ্যকীয় এবং অপূরণীয় উপাদান। এটি আপনার সবচাইতে মূল্যবান সম্পদ। এটি সঞ্চয় করা যায় না, এমনকি একবার চলে গেলে ফিরিয়েও আনা যায় না। যেকোনো কাজ করতেই আপনার সময়ের প্রয়োজন। তাই যত ভালোভাবে আপনি আপনার সময়কে ব্যবহার করবেন, তত বেশি আপনি সফল হবেন এবং আপনার অর্জনও তত বড় হবে।

আপনার উৎকৃষ্ট স্বাস্থ্য এবং ব্যক্তিগত কর্মক্ষমতার জন্যও সময় ব্যবস্থাপনা অপরিহার্য। আপনি যত বেশি মাত্রায় আপনার জীবন ও সময়কে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন তত বেশি মাত্রায় এটি আপনার আত্মিক শান্তি, সংগতি ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করবে। সময় নিজের নিয়ন্ত্রণে নেই এমন একটি অনুভূতিই অশান্তি, উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার মূল উৎস। আপনি যত ভালোভাবে জীবনের সংকটপূর্ণ ঘটনাবলি সাজাতে ও নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন তত বেশি স্বস্তি অনুভব করবেন, প্রতি মুহূর্তে আপনার শক্তি বৃদ্ধি পাবে, আপনি ভালো ঘুমাতে পারবেন এবং অধিক পরিমাণে কাজ করতে পারবেন।

চারটি কার্যকর 'ডি' (D)

প্রথম ডি হলো ডিজায়ার (Desire) বা স্পৃহা। আপনার অবশ্যই একটি তীব্র, অদম্য স্পৃহা থাকতে হবে সময়কে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনা এবং সর্বোচ্চ কার্যকারিতা অর্জনের জন্য।

দ্বিতীয় ডি হলো ডিসাইসিভনেস (Decisiveness) বা সিদ্ধান্ত গ্রহণ। আপনাকে অবশ্যই পরিষ্কার সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, আপনি ভালো সময় ব্যবস্থাপনার পদ্ধতিগুলো চর্চা করতে থাকবেন যতক্ষণ না তা অভ্যাসে পরিণত হয়।

তৃতীয় ডি হলো ডিটারমিনেশন (Determination) বা স্থির সংকল্প। আপনি কার্যকর সময় ব্যবস্থাপক না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে সকল প্রতিকূল পরিস্থিতিতে স্থির সংকল্প থাকতে হবে। আপনার স্পৃহাই আপনার স্থির সংকল্পকে শক্তি জোগাবে।

এবং সর্বশেষে, জীবনে সফলতার সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ চাবি, চতুর্থ ডি হলো ডিসিপ্লিন (Discipline) বা শৃঙ্খলাবোধ। আপনাকে অবশ্যই সময় ব্যবস্থাপনার চর্চা জীবনভর চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে সুশৃঙ্খল হতে হবে। কার্যকর শৃঙ্খলাবোধ হচ্ছে সেই ইচ্ছাশক্তি যা আপনাকে বাধ্য করবে মূল্যায়ন করতে এবং সেই কাজ করতে যা আপনার করা উচিত বলে জানেন এবং কখন সেটি করতে হবে, যদিও সেটি করতে আপনার ভালো লাগুক বা না লাগুক। এটি সফলতার জন্য অপরিহার্য।

একজন দুর্দান্ত সময় ব্যবস্থাপকের প্রাপ্তি বিশাল। এর মাধ্যমে দৃশ্যমানভাবেই একজন উচ্চ ও নিম্ন কর্মক্ষম ব্যক্তির গুণাবলি প্রকাশ পায়। সকল বিজয়ীরাই তাদের জীবনে সময়কে ভালোভাবে কাজে লাগান আর সকল ব্যর্থ ব্যক্তিরাই তাদের সময়ের ত্রুটিপূর্ণ ব্যবহার করেন। সফলতার একটি অন্যতম প্রধান গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম হলো 'ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা এবং তা দ্বারা জীবন নিয়ন্ত্রণ করা'। এই বইটিতে আপনি শিখবেন কীভাবে ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে হয় এবং তা কীভাবে আপনাকে গড়ে তুলবে।

আপনি এই বইটিতে কার্যকর সময় ব্যবস্থাপনার জন্য একুশটি অতি গুরুত্বপূর্ণ সমাধান শিখতে পারবেন যা প্রায় সকল উচ্চ কর্মক্ষম মানুষেরা উদ্ঘাটন করেছে এবং নিজেদের জীবনে অন্তর্ভুক্ত করে নিয়েছে।

মনে রাখবেন সময় ব্যবস্থাপনা প্রকৃত অর্থে জীবন ব্যবস্থাপনা। ভালো সময় ব্যবস্থাপনা এবং ব্যক্তিগত কর্মক্ষমতা শুরু হয় আপনার জীবন এবং সেই জীবনের প্রতি মিনিটের মূল্যায়নের মাধ্যমে।

তাই করুন যা আপনি পারেন, তাই দিয়ে যা কিছু আপনার আছে, ঠিক সেখানে যেখানে আপনি আছেন।

আপনার নিজেকে বলা উচিত, 'আমার জীবন মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ এবং আমি এর প্রতিটি ঘণ্টা ও মিনিটের মূল্য দেব। আমি এর প্রতিটি ঘণ্টাকে সঠিকভাবে কাজে লাগাব যাতে করে আমার হাতে যে সময় আছে তার মধ্যেই আমি সর্বোচ্চটা অর্জন করতে পারি।'

ভালো খবর এই যে, সময় ব্যবস্থাপনা একটি ব্যবসায়িক দক্ষতা আর সব ব্যবসায়িক দক্ষতাই শেখা যায়। সময় ব্যবস্থাপনা অনেকটা সাইকেল চালানো, কিবোর্ডে টাইপ করা অথবা একটি ক্রিড়া অনুশীলনের মতো। এটি গঠিত হয় একটি ধারাবাহিক পদ্ধতি, কৌশল এবং প্রযুক্তির মাধ্যমে। এটি এমন একবাঁক দক্ষতা যা আপনি শিখতে পারেন, অনুশীলন করতে পারেন এবং সংকল্প ও পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে পূর্ণতা অর্জন করতে পারেন।



এক

সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিদ্যা

আপনি নিজের সম্পর্কে কী ভাবেন এবং অনুভব করেন তাই আপনার জীবনের গুণগত মান নির্ধারণ করে এবং আপনার আত্মমর্যাদাবোধই আপনার ব্যক্তিত্বের গভীর আবেগ যা প্রকাশ করে, ‘আপনি নিজেকে কতটা পছন্দ করেন’।

আপনার সুপ্ত প্রতিভার বিকাশ ঘটাতে আপনি আপনার সময় ও জীবনকে কীভাবে ব্যবহার করছেন সেটি দ্বারা আপনার আত্মমর্যাদা নির্ধারিত হয়। যখন আপনি দক্ষতার সাথে কাজ করেন তখন আপনার আত্মমর্যাদা বৃদ্ধি পায় অন্যথায় তা হ্রাস পায়।

আত্মমর্যাদা নামক মুদ্রাটির অপর পিঠকে বলা হয় ব্যক্তিগত সক্ষমতা যা দ্বারা বোঝায় আপনার অনুভূতির এমন একটি পর্যায় যেখানে আপনি কর্মদক্ষ, সমর্থ এবং উৎপাদনশীল। নিজের সমস্যা সমাধান করতে পারেন। নিজের কাজ নিজে করতে পারেন এবং নিজের লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারেন।

আপনি নিজেকে যত বেশি কর্মদক্ষ, সমর্থ এবং উৎপাদনশীল অনুভব করবেন ততই উচ্চতর হবে আপনার আত্মমর্যাদা। আপনার আত্মমর্যাদা যত উচ্চতর হবে আপনি তত বেশি উৎপাদনশীল ও সমর্থ হবেন। এদের প্রত্যেকটি একে অপরের সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

যেসব মানুষ তাদের সময়কে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারে তারা হয় ইতিবাচক, আত্মবিশ্বাসী এবং জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

নিয়ন্ত্রণের আইন

সময় ব্যবস্থাপনার মনোবিদ্যা একটি সহজ মূলনীতির ওপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত যাকে বলা হয় নিয়ন্ত্রণের আইন। এই আইন বলে যে, নিজের জীবনের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণের মাত্রা যত বেশি হবে আপনি নিজের সম্পর্কে ততটাই ভালো অনুভব করবেন। এই আইন আরও বলে যে, নিজের জীবন ও কাজের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ যত কম হবে ততই আপনি নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা পোষণ করবেন।

মনোবিজ্ঞানীরা দুটি পার্থক্যসূচক বিষয় উল্লেখ করেন যার একটি হলো অভ্যন্তরীণ নিয়ন্ত্রণের কেন্দ্রবিন্দু, যেখানে আপনি মনে করেন যে আপনি নিজেই আপনার ভাগ্যের স্রষ্টা। অন্যটি হলো বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের কেন্দ্রবিন্দু, যেখানে আপনি মনে করেন যে আপনি আপনার পারিপার্শ্বিকতা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

যখন আপনি বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের কেন্দ্রবিন্দুতে থাকেন, আপনি মনে করেন যে আপনি নিয়ন্ত্রিত হচ্ছেন আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তা এবং দেনাসমূহ দ্বারা এবং আপনার কাজ ও দায়িত্বের চাপ দ্বারা। আপনি মনে করেন যে, খুব অল্প সময়ের মধ্যে আপনাকে অনেক কাজ করতে হচ্ছে এবং আপনার জীবন ও সময়ের ওপর আপনার কোনোই নিয়ন্ত্রণ নেই। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আপনি ঘটনার পর ঘটনা যা করছেন তা হলো বাহ্যিক বিভিন্ন ঘটনার প্রতিক্রিয়া জানানো বা সাড়া দেওয়া।

ক্রিয়া যা কিনা স্বনির্ভর ও লক্ষ্য নির্দেশিত এবং প্রতিক্রিয়া যা কিনা বাহ্যিক কোনো চাপের বিপরীতে দ্রুত সাড়া দেওয়া। এই দুটির মাঝে বিস্তার পার্থক্য রয়েছে। এই পার্থক্য হলো ইতিবাচক অনুভূতি। যেমন নিয়ন্ত্রিত জীবন কিংবা নেতিবাচক অনুভূতি, চাপ, উৎকর্ষা ইত্যাদির মধ্যকার। সর্বোৎকৃষ্ট কর্ম সম্পাদনের জন্য আপনার ব্যবসায়িক ও ব্যক্তিগত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রগুলোর ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে আপনার অবশ্যই জোরালো মনোভাব থাকতে হবে।

আপনার চিন্তা এবং অনুভূতি

মনোবিজ্ঞানের পরিভাষায়, প্রতিটি মানুষেরই নিজস্ব চিন্তা রয়েছে। এটি একটি অভ্যন্তরীণ পরিপূর্ণ কর্মসূচি যা তার জীবনের প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে তার আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করে। সময় ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে যে সকল মানুষের উচ্চ স্ব-ধারণা রয়েছে তারা নিজেদেরকে সুসংগঠিত ও উৎপাদনশীল হিসেবে দেখে এবং চিন্তা করে তারা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই নিজেদের জীবন ও কাজের নিয়ন্ত্রক।

আপনার নিজস্ব চিন্তা গড়ে ওঠে আপনার সকল ধারণা, ছবি, চিত্র এবং বিশেষভাবে আপনার নিজের প্রতি বিশ্বাসের ওপর। আরও বিশেষভাবে বলতে গেলে কীভাবে আপনি আপনার সময়কে কাজে ব্যবহার করেন। কিছু মানুষ আছে যারা নিজেদেরকে অত্যন্ত সুসংগঠিত ও দক্ষ বলে বিশ্বাস করে। আবার কিছু মানুষ আছে যারা ক্রমাগতভাবে অন্য মানুষের চাহিদা ও পরিস্থিতির দ্বারা ভারাক্রান্ত থাকে।

বিশ্বাস হয় বাস্তবতা

আপনার নিজের সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস কী এবং নিজস্ব সময় ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে আপনার সক্ষমতা? আপনি কি নিজেই একজন উচ্চ দক্ষতাসম্পন্ন ও কার্যকরী সময় ব্যবস্থাপক হিসেবে দেখেন ও বিশ্বাস করেন? আপনি কি বিশ্বাস করেন যে আপনি অত্যন্ত উৎপাদনশীল এবং আপনার জীবন ও কাজ আপনার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণাধীন? আপনার বিশ্বাস যাই হোক, আপনি যদি চিন্তা করেন যে আপনি দুর্দান্ত

সময় ব্যবস্থাপক তাহলে স্বাভাবিকভাবেই আপনি সেইসব কাজ করবেন যা আপনার বিশ্বাসের সাথে সংগতিপূর্ণ।

কারণ আপনার নিজস্ব চিন্তা প্রতিনিয়ত আপনার ভেতরে নিজেকে যেভাবে দেখেন এবং বাইরে আপনি যেভাবে কাজ করেন এই দুটির মধ্যে সমন্বয়ের জন্য কঠোর সংগ্রামের রাখবে। আপনি যদি বিশ্বাস করেন যে আপনি আপনার সময়কে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারছেন তাহলে আপনি একজন ভালো সময় ব্যবস্থাপক হয়ে উঠবেন।

আপনি সময় ব্যবস্থাপনার সকল পাঠসমূহ গ্রহণ করতে পারেন, সবগুলো বই পড়তে পারেন এবং বিভিন্ন পদ্ধতি অনুশীলন করতে পারেন; কিন্তু যদি মনে করেন যে আপনি সময় ব্যবস্থাপনায় দুর্বল তাহলে কোনো কিছুই আপনার কোনো কাজে আসবে না। আপনি যদি সভা এবং সাক্ষাৎগুলোতে দেরিতে যাওয়ার অভ্যাস গড়ে থাকেন অথবা যদি বিশ্বাস করেন যে আপনি একজন অগোছাল ব্যক্তি তাহলে এসব অভ্যাসসমূহ স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার আচরণে পরিণত হবে। আপনি যদি আপনার ব্যক্তিগত কর্মক্ষমতা ও দক্ষতার সীমা বিষয়ে আপনার বিশ্বাস পরিবর্তন করতে না পারেন তাহলে আপনার সময় ব্যবস্থাপনার সক্ষমতাও বদলাবে না।

সিদ্ধান্ত নিম

আপনি কীভাবে নিজের সম্পর্কে নতুন, ইতিবাচক বিশ্বাস এবং আপনার ব্যক্তিগত উৎপাদনশীলতা সৃষ্টি করবেন? সৌভাগ্যক্রমে, এটি কঠিন নয়। আপনি সহজ চারটি ডি ব্যবহার করুন। ডিজায়ার (Desire) বা স্পৃহা, ডিসাইসিভনেস (Decisiveness) বা সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ডিটারমিনেশন (Determination) বা স্থির সংকল্প, ডিসিপ্লিন (Discipline) বা শৃঙ্খলাবোধ। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, একটি সুনির্দিষ্ট সময় ব্যবস্থাপনার অভ্যাস গড়ে তোলার সিদ্ধান্ত নিম। যেমন নিকট ভবিষ্যতের সকল সভাগুলোতে আগেভাগেই উপস্থিত হন। আপনার জীবনের প্রতিটি পরিবর্তন তখনই ঘটবে যখন আপনি স্পষ্ট ও দ্ব্যর্থহীন সিদ্ধান্তের মাধ্যমে কোনো কাজ ভিন্নভাবে করতে শুরু করবেন। একজন চমৎকার সময় ব্যবস্থাপক হওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণই হলো প্রথম মুখ্য পদক্ষেপ।

মনকে কার্যকর করুন

আপনি যখন সিদ্ধান্ত নিয়েছেন নিজেকে উচ্চ উৎপাদনশীল ব্যক্তিতে পরিণত করবেন তখন কিছু পর্যায়ক্রমিক কার্যকর পদ্ধতি অনুশীলন করুন। প্রথমেই আপনার ভেতরকার কথোপকথন পরিবর্তন করুন। আপনার আবেগ এবং চূড়ান্ত পদক্ষেপের শতকরা পঁচানব্বই ভাগ নির্ধারিত হয় আপনি বেশির ভাগ সময় কীভাবে নিজের সাথে কথা বলেন তার ওপর ভিত্তি করে। নিজেকে বারবার বলুন, 'আমি খুব সুসংগঠিত এবং অত্যন্ত ফলপ্রসূ।' যখনই আপনি মাত্রোতিরিক্ত কাজের চাপে দিশেহারা হবেন, কিছুটা সময় বাইরে কাটান আর নিজেকে বলুন, 'আমি খুব সুসংগঠিত এবং অত্যন্ত ফলপ্রসূ।'।

বারবার আপনি নিজেকে নিশ্চিত করুন যে, ‘আমি দুর্দান্ত সময় ব্যবস্থাপক।’ যদি মানুষজন আপনাকে আপনার সময়ের ব্যবহার সম্পর্কে জিজ্ঞেস করে তাহলে তাদের বলুন, ‘আমি দুর্দান্ত সময় ব্যবস্থাপক।’

যখনই আপনি বলবেন যে ‘আমি খুব সুসংগঠিত’, আপনার অবচেতন মন সেই শব্দগুলোকে নির্দেশ হিসেবে গ্রহণ করবে এবং আপনার আচরণে প্রকৃত সুসংহত ভাব তৈরিতে সে আপনাকে প্রেরণা দেবে এবং পরিচালিত করবে।

কল্পনা করুন আপনি যেমন হতে চান

আপনার আচরণগত রূপান্তরের দ্বিতীয় উপায়টি হলো নিজেকে একজন দুর্দান্ত সময় ব্যবস্থাপক হিসেবে কল্পনা করা। নিজেকে ভাবুন খুবই সুসংহত, দক্ষ এবং নিজের জীবনের নিয়ন্ত্রক। মনে রাখবেন, ব্যক্তি হিসেবে আপনি নিজেকে যেভাবে ভেতরে কল্পনা করবেন ঠিক তেমনি আপনি বাইরে আপনাকে দেখতে পাবেন।

যদি আপনি ইতোমধ্যে একজন সুসংগঠিত এবং অত্যন্ত ফলপ্রসূ ব্যক্তি হয়ে থাকেন তাহলে আপনি কেমন ভিন্ন আঙ্গিকে কাজ করতেন? আপনার বর্তমান আচরণের সাথে কেমন ভিন্নতর পার্থক্য দেখতে পেতেন? নিজের একটি প্রতিচ্ছবি তৈরি করুন, শান্ত, আত্মবিশ্বাসী, অত্যন্ত দক্ষ, অধিকতর নিরুদ্বেগ এবং খুব অল্প সময়ে প্রচুর কাজ করতে সক্ষম। কল্পনা করুন একজন অত্যন্ত ফলপ্রসূ ব্যক্তি দেখতে কেমন হবে। ব্যক্তিটির কাজের জায়গাটি কি পরিচ্ছন্ন ও গোছানো হবে? ব্যক্তিটিকে কি তুরাহীন ও চাপমুক্ত দেখাবে? আপনি নিজের একটি পরিচ্ছন্ন মানসিক প্রতিচ্ছবি তৈরি করুন যে আপনার সময় ও জীবন আপনার নিয়ন্ত্রণাধীন।

ভান করুন ‘যেন’

নিজেকে কার্যকর করার তৃতীয় উপায়টি হলো, ভান করুন যেন আপনি ইতোমধ্যে একজন ভালো সময় ব্যবস্থাপক হয়েছেন। নিজের সম্পর্কে ভাবুন যে, আপনি যা কিছু করছেন সবই সুসংগঠিত। আপনি যদি ইতোমধ্যে ভালো সময় ব্যবস্থাপক হয়ে থাকেন তাহলে আপনার আচরণ কেমন হবে? আপনি আলাদারকম কী করতে পারেন? আপনার সময় ও ব্যক্তিগত কার্যসূচির ক্ষেত্রে বর্তমানের চেয়ে ভিন্নতর কী হতে পারে?

অত্যন্ত মজার বিষয় হলো, আপনি যদিও ভাবতে পারছেন না যে আজকে আপনি একজন ভালো সময় ব্যবস্থাপক তাতে কিছু যায় আসে না। আপনি ভান করুন যে আপনি অবশ্যই একজন। আপনার এই কাজগুলো ব্যক্তিগত দক্ষতার একটি অনুভূতি উৎপাদন করবে। আপনি আসলে আপনার কাজ, অভ্যাস ও আচরণ পরিবর্তন করতে পারবেন যখন আপনি ‘হওয়ার পূর্বেই ভান করবেন যে হয়ে গেছেন।’



দুই আপনার মান নির্ধারণ করুন

যেহেতু সময় ব্যবস্থাপনা আসলে জীবন ব্যবস্থাপনা, তাই ব্যক্তিগত উৎপাদনশীলতার উন্নতি শুরু হয় আপনার নিজস্ব মানের পরীক্ষার মাধ্যমে। মারফির আইনগুলোর একটি বলে যে, 'কোনো কাজ করার আগে আপনাকে ভিন্ন কিছু করতে হবে।' আপনি যদি আপনার নিজের প্রকৃত মান সম্পর্কে না জানেন তাহলে আপনার পক্ষে সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার করা সম্ভব হবে না।

ভালো সময় ব্যবস্থাপনার জন্য আবশ্যিক হলো আপনার নিকট সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে পর্যায়ক্রমিকভাবে সমন্বিত করার ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করা। যদি সেগুলো গুরুত্বপূর্ণ না হয় তাহলে আপনি কখনোই আপনার সময়ের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার জন্য প্রেরণা বোধ করবেন না এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হবেন না।

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন : 'আমি যা করছি তা কেন করছি' কেন আপনি সকালে ওঠেন? যে কাজটি আপনি করছেন তা কেন করছেন? যেখানে আপনি কাজ করছেন সেখানে কী কারণে কাজ করছেন?

অর্থবোধকতা ও উদ্দেশ্য

প্রতিটি ব্যক্তির জীবনে অর্থবোধকতা ও উদ্দেশ্যের গভীর প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। ব্যক্তিগত উদ্বেগ ও উৎকর্ষার পেছনে অন্যতম প্রধান একটি কারণ হলো আপনি অনুভব করেন যে, আপনি যা করছেন তার কোনো অর্থবোধকতা ও উদ্দেশ্য নেই এবং আপনার নিজের অন্তর্নিহিত মূল্যবোধ ও বিশ্বাসের সাথে তা মানায় না। আপনি অবশ্যই সবসময় 'কেন' প্রশ্নটি জিজ্ঞেস করে শুরু করবেন।

আপনি সময় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিতে অনেক দক্ষ হতে পারবেন, কিন্তু যদি আপনার কাছে অর্থহীন কোনো বিষয়ে আপনি অনেক দক্ষ হয়ে ওঠেন তাহলে সেটি আপনার জন্য কোনো ভালো বিষয় হবে না। উচ্চতর দক্ষতা শুধু আপনার বিচ্ছিন্নতা বোধ, হতাশা ও উদ্বেগ বৃদ্ধি করবে।

সর্বাধিক মূল্য দেন কী?

পরবর্তী যে প্রশ্নটি আপনার জিজ্ঞেস করা প্রয়োজন তা হলো, 'জীবনে কী সর্বাধিক মূল্য দেন?' আপনি প্রকৃতই কীসের প্রতি যত্নশীল এবং সহনশীল? আপনি কীসের প্রতি সহনশীল নন? আপনি শুধু তখনই নিজেকে প্রকৃত সুখী, মূল্যবান ও সার্থক অনুভব করবেন যখন আপনার দৈনন্দিন কার্যাবলি আপনার নিজস্ব মূল্যবোধের সাথে সুসামঞ্জস্যপূর্ণ হবে। জীবনে এবং কর্মক্ষেত্রে প্রায় সব উদ্বেগ, উৎকর্ষা, দুশ্চিন্তা ও হতাশা আসে এমন কাজ থেকে যা আপনি করছেন অথচ আপনার বিশ্বাস ও মূল্যবোধ তা হতে সম্পূর্ণ আলাদা।

নির্বাহীদের সম্পর্কে অনেক প্রতিবেদন রয়েছে যে তারা তাদের কাজের চাপের ফলে সম্পূর্ণভাবে ধ্বংস হয়ে গেছে। কিন্তু যারা ভালোবাসে সেই কাজ যা তারা করছে এবং হৃদয় উজাড় করে সেই কাজ করে, কারণ এটি তাদের মূল্যবোধকে প্রতিফলিত করছে, তাদের ক্ষেত্রে কদাচিৎ এই ধরনের উদ্বেগ ও ধ্বংসের ঘটনা ঘটে। যখন আপনি আপনার মূল্যবোধের সাথে ধারাবাহিকভাবে জীবনযাপন করছেন তখন আপনি এক ধরনের চলমান শক্তিপ্রবাহ, উদ্যম এবং সৃজনশীলতা অনুভব করবেন। উদ্বেগ আসে সেই কাজ থেকে যেটি আপনার সর্বোচ্চ মূল্যবোধের সাথে অসামঞ্জস্যপূর্ণ।

অনুসন্ধান করুন নিজের মূল্যবোধ, নিজের বিশ্বাস ও দৃঢ়প্রতিজ্ঞা এবং নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, বাহ্যিকভাবে আপনার কর্মকাণ্ডে এবং অভ্যন্তরীণভাবে আপনার জীবনের অগ্রাধিকারগুলোতে কী পরিবর্তন আনতে পারেন, অধিকন্তু একটির সাথে অপরটিকে জোটবদ্ধ করুন।

আপনি অসাধারণ

উপলব্ধি করুন এবং স্বীকার করুন যে আপনি অনন্য এবং চমৎকার ব্যক্তি। আপনার সারা জীবনের চলার পথে আপনার মূল্যবোধ জন্মেছে ও বিবর্তিত হয়েছে। এসব আবির্ভূত হয়েছে অগণিত চাপ ও পারদর্শিতার ফলশ্রুতিতে। এসব আপনার মনস্তাত্ত্বিক ও সংবেদনশীল ডিএনএর অংশ। এসব আপনার চরিত্র এবং ব্যক্তিত্বের অংশ। এরা সময়ের সাথে কদাচিৎ পরিবর্তিত হয়। আপনার কাজ হলো প্রকৃত অন্তর্নিহিত মূল্যবোধগুলো কী তা নির্ধারণ করা এবং তারপর জীবনকে সুসংগঠিত করা যাতে করে আপনি আপনার এসব মূল্যবোধ নিয়ে ধারাবাহিকভাবে জীবনযাপন ও কাজ করতে পারেন।

নিজেকে বিশ্লেষণ করুন

এখানে চারটি বাক্য সম্পূর্ণকরণের অনুশীলন দেওয়া হলো, যেগুলো ব্যবহার করে আপনি ব্যক্তি হিসেবে আসলে ভেতরে কেমন সে সম্পর্কে আরও ভালো অন্তর্দৃষ্টি লাভ করতে পারবেন। বাক্যসমূহ পূর্ণ করুন :

১. 'আমি হলাম' যদি একজন আগন্তুক আপনাকে প্রশ্ন করে, 'আপনি আসলে কে?' আপনার উত্তর কী হবে? নিজেকে বর্ণনা করতে গিয়ে কোন শব্দগুলো আপনি প্রথম ব্যবহার করবেন? আপনি কীসের প্রেক্ষিতে নিজেকে বর্ণনা করবেন আপনার কাজ, ব্যক্তি হিসেবে আপনার গুণাগুণ, আপনার আশা, স্বপ্ন এবং আকাঙ্ক্ষা? তিন থেকে পাঁচটি শব্দ বেছে নিন বাক্যটি সম্পূর্ণ করতে। 'আমি হলাম'

আপনি যদি আপনার আশপাশের লোকদের সাক্ষাৎকার নেন, সেসব মানুষ যাদের সাথে আপনি বসবাস করেন বা কাজ করেন এবং একই প্রশ্ন আপনার নিজের সম্পর্কে করেন, তারা কী বলবে? অন্য মানুষেরা আপনার মূল্যবোধ এবং প্রকৃত আপনি সম্পর্কে কীভাবে বর্ণনা করবে? অন্য মানুষদের সাথে আপনার আচরণ এবং কীভাবে তাদের আপনি মূল্যায়ন করেন এসবের ওপর ভিত্তি করে তারা আপনার ভেতরে থাকা মানুষটা সম্পর্কে কেমন উপসংহারে পৌঁছাবে?

২. 'মানুষ হলো' আপনার চারপাশে পৃথিবীর মানুষ সম্পর্কে সাধারণভাবে চিন্তা করুন। আপনি মানবজাতিকে কীভাবে বর্ণনা করবেন? মানুষেরা কি ভালো, উষ্ণ এবং প্রেমময়? মানুষেরা কি অলস, ভ্রান্তিময় অথবা অবিশ্বস্ত?

আপনার উত্তরকে বহুলাংশে প্রভাবিত করবে আপনি আপনার জীবনের প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে মানুষকে কীভাবে মূল্যায়ন করেন। একজন মানুষ ও নির্বাহী হিসেবে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কাছে সব প্রাপ্তিই এটি দ্বারা নির্ধারিত হবে।

৩. 'জীবন হলো' আপনার প্রতিক্রিয়া এ ক্ষেত্রে খুব সাধারণ হতে পারে, কিন্তু এটি আপনার সম্পূর্ণ জীবন দর্শন সম্পর্কে বলবে। ইতিবাচক, স্বাস্থ্যবান এবং সুখী মানুষ জীবনকে দেখে একটি চমৎকার অভিজ্ঞতা হিসেবে, উত্থান-পতনে ভরপুর, কিন্তু নিশ্চিতই সামগ্রিকভাবে একটি বিশাল অভিযান।

আমার প্রিয় গল্পগুলোর একটি এমন, একজন যুবক এক বৃদ্ধ দার্শনিকের কাছে গিয়ে বলে যে, 'জীবন খুব কঠিন।' দার্শনিক জিজ্ঞেস করেন, 'কোন বিষয়ের তুলনায়?'

হেলেন কেলার যেমন বলেছিলেন, 'জীবন হয় একটি দুঃসাহসিক অভিযান নয়তো কিছুই না', আপনার কাছে জীবন কী?

৪. 'আমার জীবনের সবচেয়ে বড় লক্ষ্য হলো' আপনি যদি জাদুর ছিড়ি নাড়িয়ে জীবনে একটিমাত্র বড় লক্ষ্য অর্জন করতে পারতেন, হোক তা এখনই বা বেশ কিছুটা সময় নিয়ে, কী সেই লক্ষ্য হতো যা আপনার জীবনে শ্রেষ্ঠতম ইতিবাচক প্রভাব রাখত? এখন, এই বাক্যগুলো সম্পূর্ণ করুন :

'আমার কর্মজীবনের সর্বোচ্চ লক্ষ্য হলো'

'আমার পরিবারের জন্য সর্বোচ্চ লক্ষ্য হলো'

এগুলো হলো সর্বাধিক নিগূঢ় এবং গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রশ্ন যা আপনি নিজেই কখনো জিজ্ঞেস করতে পারেন এবং নিজের জন্য উত্তর দিতে পারেন। যখন

আপনি আপনার উত্তর সম্পর্কে নিশ্চিত হবেন, যা খুব সহজ নয়, তখন আপনি নিজেকে জিজ্ঞেস করতে পারেন, আপনার সময়ের ব্যবহার ও জীবনের অগ্রাধিকার অধিকতর এই দুইয়ের সমন্বয় সাধনের জন্য কী ধরনের পরিবর্তন আনা প্রয়োজন।

নেপলিয়ন হিল পর্যবেক্ষণ করেছেন যে জীবন তখনই মহৎ হতে শুরু করে যখন আমরা আমাদের সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য সম্পর্কে পরিষ্কারভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারি।

আপনার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যগুলো কী?



তিন

আপনার দূরদৃষ্টি এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে চিন্তা করুন

বিগত কয়েক বছরের মধ্যে অন্যতম সেরা ও সর্বাধিক প্রগাঢ় জ্ঞানসম্পন্ন বইগুলোর একটি হলো ড্যানিয়েল ক্যানেম্যানের 'থিংকিং, ফাস্ট অ্যান্ড স্লো' (চিন্তা, দ্রুত এবং ধীর)। তাঁর অন্তর্দৃষ্টি হলো যে, আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে হরেকরকম পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে গিয়ে আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে দুটি ভিন্ন ধরনের চিন্তা ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়।

দ্রুত চিন্তা হলো এমন ধরনের চিন্তা যা আমরা স্বল্পমেয়াদি কাজ, দায়িত্বাবলি, সমস্যা এবং পরিস্থিতিসমূহ সামাল দিতে করে থাকি। আমরা দ্রুত ও সহজাতভাবে তা করি। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে আমাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের জন্য এটি একদম ঠিক।

দ্বিতীয় ধরনের চিন্তা যা ক্যানেম্যান বর্ণনা করেন তা হলো ধীর চিন্তা। এটি এমন যে আপনি কী করবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে একটু পিছিয়ে আসেন, বেশি সময় নিয়ে বিস্তারিতভাবে পরিস্থিতি সম্পর্কে সতর্কতার সাথে চিন্তা করেন। ক্যানেম্যানের অন্তর্দৃষ্টি হলো, আমাদের জীবনের অনেক ভুলের কারণ হলো আমাদের ধীর চিন্তায় নিযুক্ত হওয়ার ব্যর্থতা যখন এটি আবশ্যিক ও অপরিহার্য।

সময় ব্যবস্থাপনায় দুর্দান্ত হয়ে ওঠার জন্য এবং আপনার পুরো জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে আপনার উচিত নিয়মিতভাবে ধীর চিন্তায় নিযুক্ত হওয়া। এই প্রশ্নটি দিয়ে শুরু করুন, 'আমি কী করতে চেষ্টা করছি?'

কাজের পূর্বে ভাবুন

প্রায়শই আপনি নিজেকে খুঁজে পাবেন যে অত্যন্ত কঠিন কোনো কাজ আপনি করছেন, কিন্তু আপনি সরে দাঁড়ানোর সময় নিচ্ছেন না এবং চিন্তা করছেন না যে প্রকৃতপক্ষে আপনি কী অর্জন করতে চাচ্ছেন।

এমন একটি গল্প রয়েছে, স্বামী ও স্ত্রী তারা ঢাকা থেকে চট্টগ্রামের উদ্দেশ্যে গাড়িতে ভ্রমণে বেরিয়েছে। লোকটির কাছে রাস্তাটি অপরিচিত, কিন্তু যাই হোক সে

পূর্ণ গতিতে গাড়ি চালাচ্ছিল। এক পর্যায়ে স্ত্রী জিজ্ঞেস করল, ‘মধু, সিলেট কি চট্টগ্রাম যাওয়ার পথে?’ লোকটি বলল, ‘কেন তুমি এ কথা জিজ্ঞেস করছ?’ স্ত্রী উত্তর দিল, ‘আসলে আমরা এইমাত্র একটি চিহ্ন পার হলাম যেটি বলছে যে আমরা সিলেটের পথে রয়েছি।’ লোকটি বলল, ‘কিছু যায় আসে না, আমরা দারুণ সময় কাটাচ্ছি।’

নিজের জীবনের লক্ষ্যে পা বাড়ানোর আগে আপনাকে অবশ্যই স্থির সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, আপনি কী অর্জন করতে চেষ্টা করছেন।

(দি ডেভিলস ডিকশনারি) শয়তানের অভিধানে এমব্রস বিয়ার্স লিখেছেন, ‘গোড়ামির সংজ্ঞা হলো, আপনার উদ্দেশ্য ভুলে যাওয়ার পর প্রচেষ্টা দ্বিগুন করা।’

আপনার লক্ষ্য কি একটি মহান জীবন সৃষ্টি করা? আপনি কি চেষ্টা করছেন একটি মহৎ কর্মজীবন গড়ে তুলতে অথবা মহৎ কোনো কাজ করতে? আপনার জন্য অপরিহার্য হলো ধীর চিন্তা যা আপনি স্ব-বিশ্লেষণ ও আত্মদর্শনে নিযুক্ত থেকে কিছুটা পিছিয়ে এসে করতে সক্ষম যাতে করে আপনার সময়কে এমনভাবে সুসংগঠিত করতে পারেন যেন আপনি অত্যন্ত ফলপ্রসূ এবং যে কাজ করছেন তা হতে সর্বাধিক পরিমাণ আনন্দ, তৃপ্তি ও সুখ অর্জন করছেন।

সমাপ্তি মনে রাখুন

আপনার প্রত্যাশিত ফলাফল সম্বন্ধে স্পষ্ট থাকুন। যেমন স্টিফেন কোভে বলেছেন, ‘শুরু করুন শেষটা মাথায় রেখে।’ আপনার চূড়ান্ত ফলাফল, পরিণতি অথবা প্রাপ্তি কী যা অর্জন করতে আপনি প্রয়াস চালাচ্ছেন? দিনশেষে আপনি কোথায় থামতে চান? যখন আপনি সাফল্যের সিঁড়িতে হামাগুড়ি দিয়ে আরোহণ করছেন, নিশ্চিত হন যে সেটি সঠিক ভবনের সাথে হেলান দেওয়া আছে।

আপনি কি কাজ করছেন যথেষ্ট অর্থ উপার্জনের জন্য যাতে আপনি নিরাপদ থাকেন এবং সুখ বোধ করেন? আপনি কি কাজ করছেন কারণ আপনি আপনার কাজকে ভালোবাসেন? অথবা এ কারণে যে আপনি অনুভব করেন আপনার একটি উদ্দেশ্য আছে কিছু অর্জন করা যা খুব গুরুত্বপূর্ণ?

আপনি যদি আপনার সর্ববৃহৎ লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন তাহলে আপনার পৃথিবী দেখতে কেমন হবে? দীর্ঘমেয়াদে আপনার নিজের ও নিজের কর্মজীবনের জন্য দূরদৃষ্টি কী? আপনার উদ্দেশ্য কী? আপনি অন্য মানুষের জীবনে কী পার্থক্য তৈরি করতে চান?

আপনি যদি আপনার দেনা পরিশোধ করার জন্য সব কাজ করেন তাহলে আপনার জন্য অত্যন্ত কঠিন হবে উচ্চমানের প্রতিশ্রুতি ও উদ্দীপনা গড়ে তোলা ও বজায় রাখা। সত্যিকারভাবে সুখী ও স্বয়ংসম্পূর্ণ হতে, আপনাকে অবশ্যই এমন কিছু অর্জনের জন্য কাজ করতে হবে যা আপনার নিজের চেয়ে বড় এবং যা অন্য মানুষের জীবন ও কাজে ভিন্নতা তৈরি করবে।