

# জয় করুন নিজেকে ছাড়িয়ে যান আপনাকে

মানুষীগণ বলেন, মানুষ তার আশার সমান বড় আর স্বপ্নের চেয়েও মহৎ। একান্ত নিস্তরঙ্গ সময়ে একটু গভীরভাবে ভেবে দেখুন। নিজেকে উন্নত করার কিছু সুযোগ অবশ্যই আছে। আপনার আয়ত্তে এমন কিছু কৌশল আছে যা রপ্ত করা হয়নি, আছে এমন কিছু টেকনিক যা পরীক্ষা করা হয়নি, এমন কোনো প্রতিভা আপনার মধ্যে সুসুপ্ত আছে যা অবিকার করা হয়নি। ভাবতে শিখুন আপনার প্রতিযোগী আর কেউ নয়, আপনি নিজেই। প্রতিদিন, প্রতিক্ষণ নিজেকে একটু একটু করে ছাড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। কাল আপনি যেমন ছিলেন আজ যদি তার থেকে নিজেকে একটু এগিয়ে না নিতে পারেন তাহলে চলবে না।

মানুষের শ্রেষ্ঠত্ব এখানেই যে সে নিজেকে জয় করতে পারে, ছেড়ে যেতে পারে। নিজের মেধা আর পরিশ্রম দিয়ে নিজের পৃথিবীটাকে এগিয়ে নিতে পারে।

জীবনের অপূর্ব সত্তাগুলোকে একটু একটু করে পূর্ণতায় নিয়ে গিয়ে সফল মানুষ হয়ে উঠতে পারেন। চেষ্টা করে দেখুন না।

**হতে পারেন একজন বিশিষ্ট প্রেমিক**

● সঙ্গীর সঙ্গে আরো নিবিড় হতে হবে। সঙ্গীর বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে একটু বেশি ভাবা, তার প্রিয় ও অপ্রিয় জিনিস ভালোভাবে খেয়াল করা।

● সঙ্গীর চোখে চোখে গভীর দৃষ্টিতে তাকান। তার দিকে পূর্ণ দৃষ্টি দিন, যা হয়তো এতোদিন দেয়া হয়নি।

**যথাসময়ে উপস্থিত হওয়া**

● সময় সচেতন হতে হবে। নিজের ঘড়িটাকে কয়েকটা মিনিট এগিয়ে রাখা যেতে পারে, যাতে ঠিক সময়ে উপস্থিত হওয়া যায়।

● নির্দিষ্ট স্থানে যথাসময়ে পৌছাতে চান? তাহলে ১৫ মিনিট আগে বেরিয়ে পড়ুন। রাস্তায় ট্রাফিক জ্যাম বা অন্য কোনো দুর্ঘটনা হতে পারে, তাই গাড়িতে করে যেতে হলে ৩০ মিনিট আগে রওনা দিন।

**আপনার কর্মবছর হবে ১৩ মাসের!**

অধিক রাত না জেগে আগে আগে ঘুমিয়ে পড়ুন এবং

সাধারণত আপনি যে সময় ঘুম থেকে উঠতেন তার কমপক্ষে ১ ঘন্টা আগে উঠুন। সম্ভব হলে আরো আগে উঠুন। গবেষকরা বলেছেন, সকালের কাজে সবচাইতে বেশি তৃপ্তি পাওয়া যায় এবং বেশি কাজ করা যায়। এভাবে আপনার কর্ম দিবসটি বড় করে তুলুন। বছর শেষে দেখবেন আগের চেয়ে বাড়তি এক মাস যোগ হয়েছে আপনার জীবনে।

**একেবারে নিখুঁত হতে চেষ্টা করার প্রয়োজন নেই**

অনেক সময় সব কাজ ঠিকমতো করা যায় না। কোনো কাজে ভুল হতে পারে। এতে মনে কষ্ট পেলে চলবে না। নিজের শক্তি মতো চেষ্টা করুন এবং আপনার গৃহীত কাজটি শেষ করুন। তবেই আনন্দ ফিরে আসবে। আপনি যদি দেখেন আপনার ৮০% কাজ ঠিক হয়েছে এবং ২০% মোটামুটি হয়েছে তাহলে আপনি চমৎকার। জীবন সংগ্রামে এগিয়ে আছেন আপনি।

**কাজে বিরতি কম দিন**

কাজের মধ্যে অনেক সময় অন্য কোনো দিকে মন যেতে পারে। অনাবশ্যিক কারো সঙ্গে কথা বলা, অনাবশ্যিক ফোনকল ইত্যাদি থেকে দূরে থাকুন। ফোনকল কাজের গতি কমিয়ে দেয়। ফোনে কলব্যাক সিস্টেম রাখতে পারেন, অবসর সময়ে যাতে প্রয়োজনীয় কলের জবাব দিতে পারেন।

**নিজেকে মটিভেট করুন**

আমরা অনেক সময় অনেক কিছু করতে চাই কিন্তু করা হয় না। অলসতা ভর করে। ব্যয়াম করা নিয়মিত হয় না। সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারছি না। নিজের ব্যস্ততায় সময় করতে পারছি না। চিঠি লেখা, ভ্রমণে বের হওয়া বা ছোটখাটো কাজ করা হয় না। মটিভেট করুন নিজেকে।

## প্রশংসার চিরকূট জমা রাখুন

আপনি কোনো কাজ করে প্রশংসা পেয়েছেন। একে অগ্রাহ্য করবেন না। স্মৃতিতে জমা রাখুন। যখন নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলবেন তখন একটু মনে করুন।

নিজের ভুলকে খুব বেশি বড় মনে করা ঠিক নয়। নিজের দুর্বলতাকে অতিক্রম করার চেয়ে নিজের শক্তিকে আরো উন্নত করলে মানুষ শেষ পর্যন্ত জয়লাভ করে।

● নিজের কয়েকটি গুণ ও শক্তির তালিকা করুন।

● অন্যের কাজকে স্বাগত জানান এবং প্রশংসা করুন। অপরকে খুশি করতে সামান্য চেষ্টা করুন।

● কোনো কাজে ঝুঁকি না নিলে সাফল্য লাভ হয় না।

● নিজের মুখাবয়ব পরিবর্তন করুন। নতুন কোনো পোশাক, নতুন চশমা ফ্রেম। স্যু পালিশ, হেয়ারস্টাইল বদলান, বেশ কিছু পরিবর্তন করুন।

● ক্রোধ প্রশমন করুন।

মানুষ অন্যের কাজ নিজের পছন্দ মতো না হলে অনেক সময় ক্রোধ প্রকাশ করে। ক্রোধ মোকাবেলাকে বীরের সঙ্গে তুলনা করা হয়। কি জন্য ক্রোধ হয়। এ জন্য ইতিবাচক ঠিক করা, এরপর একে সামলাও।

**লক্ষ্য নির্ধারণ করা**

আমি আগামী দিন কি কাজ করবো সেই সম্পর্কে আজকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে। লক্ষ্য রাখা অবশ্যই উচিত। লক্ষ্য থাকতে হবে বাস্তব এবং থাকতে হবে ডেডলাইন। প্রচেষ্টা এতে আরো গতিশীল হয়, শক্তি উজ্জীবিত হয়, কাজের প্রতি মনোযোগী হওয়া যায়। লক্ষ্য হতে হবে নির্দিষ্ট এবং চ্যালেঞ্জিং। ধোঁয়াটে নয়।

**কাজে বৈচিত্র্য আনুন**

আপনার জীবন যাপন ও কাজে একটু বৈচিত্র্য আনুন। ছুটির দিনে কোনো বন্ধুর সঙ্গে বেরিয়ে পড়ুন। নতুন পথে অফিসে যান। এক কাজ ভালো না লাগলে নতুন কাজ জোগাড় করুন।

**পুরস্কৃত করুন নিজেকে**

কোনো কঠিন কাজ করার পর যদি আপনি আনন্দ পান, এই আনন্দ আরো বেগবান করতে আপনি পরিবারের সবাইকে নিয়ে যেতে পারেন কোনো আকর্ষণীয় স্থানে ভ্রমণে। অথবা প্রিয় কোনো সিনেমা হলে ছবি দেখতে পারেন।

সাইফ ইসলাম



# সুস্থ মন সুন্দর জীবন



## সুস্থ মনের ২০ টিপস

সুস্থ শরীর সুস্থ মন- কথাটা এখন সম্পূর্ণ সত্যি নয়। কারণ এখন মন ভালো থাকলে শরীরও ভালো থাকবে। মন খুব সহজেই শরীরে প্রভাব বিস্তার করে। একটু খেয়াল করলে দেখবেন, যেদিন আপনার মন আনন্দে পরিপূর্ণ সেদিন শরীর থেকেও সমস্ত অসুস্থতা দূর হয়ে গেছে। কথায় আছে, 'মন ভালো থাকলে ক্যানসারও পালানোর পথ পায় না।' মনকে আনন্দে রাখা খুব কঠিন কাজ নয়। খুব সাধারণ ২০টি পথ আছে যা সহজেই আপনাকে দিতে পারে সব সময়ের জন্য সুন্দর অনুভূতি...

১. যদি বিবাহিত হন তাহলে ঘুম থেকে উঠে পাশে শুয়ে থাকা প্রিয় মানুষটিকে জড়িয়ে ধরুন। আর যদি অবিবাহিত হন, তাহলে ঘুম থেকে উঠেই চোখ বন্ধ করে প্রিয় মানুষটির মুখ কল্পনা করুন। দেখুন সারাটা দিন কেমন যায়।

২. চেষ্টা করুন দিনের শুরুতেই একটা ভালো কাজ করতে। একটা ভালো কাজ একটা ভালো অনুভূতি এনে দেয়। আপনি কি জানেন মনোবিজ্ঞানীদের একটা কথা আছে, 'ভালো একটি অনুভূতি ভালো একটি কাজের পরে আসে।' সুন্দর অনুভূতি শরীরের

হরমনকে খুব সহজে প্রভাবিত করে।

৩. সারাদিন কাজ শেষে বাড়ি ফিরে ঠান্ডা পানিতে পা ডুবিয়ে রাখুন। দেখবেন ক্লান্ত শরীরে একটা সতেজতা ছড়িয়ে পড়েছে।

৪. সঙ্গে যদি হালকা মিউজিকের কোনো গান মৃদু সাউন্ডে ছেড়ে রাখা হয় তাহলে তা শরীর ও মনে টনিকের কাজ করবে।

৫. যদি মন খারাপ থাকে এবং ভালো হতে না চায় তবে বাচ্চাদের সঙ্গে সময় কাটান। কারণ বাচ্চারা আপনাকে হাসাতে পারবে। একটি জরিপে দেখা গেছে, একটি

বাচ্চা দিনে প্রায় ১৪৬ বার হাসে। সেখানে বড়রা হাসে মাত্র ৪ বার। আশপাশে বাচ্চাদের রাখুন। কারণ তারা হাসি ও আনন্দের খনি।

৬. কল্পনা করুন এমন কিছু যা আপনাকে আনন্দ দেবে। কল্পনা করতে কোনো বাধা নেই। সুতরাং লাগামহীন কল্পনা করুন। যা মানসিক চাপ দেয় তা কল্পনা থেকে বিরত থাকুন।

৭. সুন্দর, পরিষ্কার গ্লাসে পানি পান করুন। ক্রিস্টাল কালার পানি আপনার শরীরের কোনায় কোনায় শান্তি পৌঁছে দেবে, শরীর করবে হালকা। একই সঙ্গে ত্বককে উজ্জ্বল করবে।

৮. এমন কিছু করুন যা মনকে ভালো করে। টিভি দেখুন, ছাদে খালি পায়ে হাঁটুন, বৃষ্টিতে ভিজুন যদি টনসিলের সমস্যা না থাকে।

৯. বিরক্তিকর কোনো মুহূর্ত যেমন ট্রাফিক জ্যামে আটকে থাকা বা বোরিং কোনো মিটিং-সেমিনারে থাকলে মনকে অন্যদিকে সরিয়ে নিন। অথবা সঙ্গে একটা ওয়াকম্যান রাখুন, যেন প্রিয় কোনো গানের সঙ্গে সময় কাটিয়ে নিতে পারেন।

১০. একা থাকলে প্রিয় মানুষকে কল্পনা করে কথা বলুন, গল্প করুন।

১১. ক্লান্ত হয়ে গেলে শরীরের কথা শুনুন। শরীর যদি বিশ্রাম চায় তাহলে বিশ্রাম করুন।

১২. অর্থ অনর্থের মূল। কিন্তু এই অর্থই মানসিক প্রশান্তি এনে দেয়।

১৩. খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সঙ্গে কথা বলুন। অনেক সময় বন্ধুর সঙ্গে যা শেয়ার করা যায়, অন্যের সঙ্গে তা করা যায় না। মনের কথা বলে ফেললে মন হালকা হয়ে যায়।

১৪. ভোরের বাতাস মন সজীব করার এক অনন্য উপায়। ভোরের বাতাস গায়ে লাগান, মন আপনা-আপনি প্রফুল্ল হয়ে উঠবে।

১৫. পারিবারিক অ্যালবাম দেখুন। ছবির সুখের অনুভূতিগুলো স্মৃতির পাতায় চলে আসবে। একটা 'ভালোবাসা সারা মনে ছড়িয়ে পড়বে।

১৬. বিরক্তিকর ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলুন।

১৭. সবকিছুর ইতিবাচক দিক (Positive) বের করুন।

১৮. টমসায়ার পড়েছেন নিশ্চয়। তাহলে তো জানেন টম কিভাবে প্রতিটি কাজ আনন্দপূর্ণ করে তোলে। এমনকি বিরক্তিকর কাজগুলো পর্যন্ত। আপনিও চেষ্টা করুন প্রতিটি কাজকে আনন্দময় করতে।

১৯. মাথা ঠান্ডা করে বড় বড় শ্বাস নিন। এর ফলে শরীরে বেশি পরিমাণে অক্সিজেন চুকবে, কার্বন ডাই অক্সাইড বের করে দেবে।

২০. চোখ বন্ধ করে আন্তরিকভাবে, গভীর মনে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করুন।

আর দেরি নয়, মন ভালো করতে এখনই শুরু করে দিন।

ফারহানা লাভগী