

কাৰিয়াব এক্সিলেন্স

কাজী তাফসিরুল ইসলাম



আদ্যাপিকা

উৎসর্গ

এই বইটা আমি আমার প্রিয় ছাত্রছাত্রীদের জন্য লিখেছি, যাদের সাথে আমার শেখানোর পথ শুধু একটা কাজ নয়, এটা একটা অর্থপূর্ণ জীবন যাপনের পথ হয়ে উঠেছে। উৎসাহ, কৌতূহল আর নতুন চিন্তা আমাকে প্রতিদিন আরও জানতে, বুঝতে আর শেখাতে অনুপ্রাণিত করে। আপনাদের চোখের চকচকে ভাব, মনের খোলা প্রশ্ন আর জ্ঞানের প্রতি আগ্রহটা আমার লেখালেখি আর গবেষণার প্রেরণা। আশা করি, এই বইটা আপনাদের জ্ঞানের পথের একটা ভালো সাথি হবে আর জীবনের পথচলায় অনুপ্রাণিত করবে। এই বই যেন তোমাদের পড়াশোনার পাশাপাশি জীবনের শিক্ষাও দেয়। আপনারা আমার জ্ঞানচর্চার যাত্রার একটা বড় অংশ আর আমি চাই, এই বইটির প্রতিটা অধ্যায়ে তোমাদের উদ্দীপনা আর চাওয়া পাওয়া যাক। এই বইটা তাদের জন্যও যারা জ্ঞানের আলো নিয়ে সমাজে পরিবর্তন আনতে চায় আর যারা আমাকে সব সময় উৎসাহ দিয়ে গেছে। আমি এই জ্ঞানযাত্রায় আপনাদের সঙ্গে থাকতে পেরে অনেক গর্বিত আর কৃতজ্ঞ।

একটি লক্ষ্য এবং একটি পরিকল্পনা জীবনের মৌলিক সংস্থান। স্বপ্ন দেখা, যতই অসম্ভব বা অদ্ভুত মনে হোক, আমাদের অস্তিত্বের মূল ভিত্তি। কারণ, স্বপ্ন ছাড়া আমরা কারা? অনেক সময়, আমরা দেখি, সঠিক পরিকল্পনা এবং নির্দেশনা না থাকলে প্রচুর প্রতিভা অকার্যকর হয়ে যায়। তরুণরা তাদের লক্ষ্য থেকে সরে যাচ্ছে, কখনও প্রেমের জন্য, কখনও অন্যান্য কারণে।

জীবনের পিছনে ফিরে তাকালে বুঝি, আমার জীবনের অনেক কিছুই ভিন্নরূপে বিকশিত হতে পারত, যদি আমার পাশে থাকত একজন উত্তম পরামর্শদাতা। আমি এই বইটি লিখেছি সেই পরামর্শদাতার ভূমিকায়, যাতে আপনি আপনার সম্পূর্ণ ক্ষমতা কাজে লাগাতে পারেন। কারণ জীবনে অনুতাপ থেকে বড় আফসোস আর কিছু নেই।

আমি আপনাকে প্রতিশ্রুতি দিতে পারি, কিছুই অসম্ভব নয় যদি আপনি আপনার সেরাটা দেন। কমপক্ষে জীবনের শেষে আপনার কোনো অনুতাপ থাকবে না। আমার এই বইটির মাধ্যমে, আমি আপনার সাথে সেই অদৃশ্য সত্যের অন্বেষণে যেতে চাই, যেখানে আপনার প্রতিভা, আপনার অধ্যবসায়, এবং আপনার সংকল্প আপনাকে সফলতার শিখরে নিয়ে যাবে। এই বইটি আপনার জীবনের সেই অধ্যায় হোক, যেখানে আপনি শিখবেন কীভাবে আপনার স্বপ্নগুলোর সাথে আপনার ক্ষমতা মিলিয়ে একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ গড়তে পারেন।

এই বইটির প্রতিটি পৃষ্ঠায় আমি আমার অভিজ্ঞতা, আমার জীবনের শিক্ষা, এবং আমার ভুলগুলো আপনাদের সঙ্গে আলোচনা করেছি, যাতে আপনি আপনার জীবনের পথ নির্বাচনে আরও বুদ্ধিমান হতে পারেন। আমি চাই এই বইটি হোক আপনার প্রেরণার উৎস, আপনার স্বপ্নের দিশারী। সুতরাং, এই বইয়ের সাথে একটি নতুন যাত্রা শুরু করুন, একটি যাত্রা যা আপনাকে নিয়ে যাবে আপনার নিজের সীমানার অতীতে, আপনার সম্ভাবনার আকাশে।

কৃতজ্ঞতা

আমি এই বইটা লেখার সময়ে, আমার জীবনের প্রতিটা পর্যায়ে যারা আমাকে উৎসাহ দিয়েছে এবং সাহায্য করেছে, তাদের কাছে আমি সত্যিই কৃতজ্ঞ। আমার পরিবার, যারা সব সময় আমাকে ভালোবেসে আগলে রেখেছে, এবং আমার শিক্ষক আর গুরুজন, বন্ধু, কর্ম ক্ষেত্রের বন্ধু, যাদের মূল্যবান পরামর্শ আমার গবেষণা আর লেখালেখির পথে আমাকে অনেক সাহায্য করেছে, তাদের প্রতি আমি চিরকালের জন্য কৃতজ্ঞ। আমার সহকর্মী এবং বন্ধুরা, যারা কখনও কষ্ট ছাড়াই আমাকে সাপোর্ট করে গেছে, এবং আমার ছাত্রছাত্রীরা, যাদের চিন্তা ও ইচ্ছা আমাকে শেখানোর কাজে অনেক উৎসাহ দিয়েছে। সবার প্রতি আমার হৃদয় থেকে অনেক অনেক ধন্যবাদ।

আমার ওপর আস্থা রেখে আমার যেসব ছাত্রছাত্রী অন্যদের যাত্রা সহজ করার জন্য নিজেদের ভুল বা অপ্রাপ্তিগুলো নিজের সামনে অকপটে মেনে নিয়ে আমার সামনে তুলে ধরলেন, তাদের সৎ সাহস ও সদিচ্ছাকে আমার স্যালুট!

লেখক পরিচিতি

কাজী তাফসিরুল ইসলাম, বাংলাদেশের একজন অ্যাকাডেমিক, লেখক, রিসার্চার, ট্রেইনার, কনসালট্যান্ট ও কলাম লেখক। বিভিন্ন বিষয়ে তার জ্ঞানের পিপাসা এবং আগ্রহ অপরিসীম। তিনি আন্তর্জাতিকভাবে সার্টিফায়েড একজন ট্রেইনার, সফল অ্যাকাডেমিক এবং অ্যাওয়ার্ড উইনিং রিসার্চার।

বাংলাদেশের ব্যাংকিং সেক্টরে, ২০১৩ সালে ক্যারিয়ার শুরু করে Eastern Bank Limited এবং Standard Chartered Bank-এর মতো লোকাল এবং মাল্টিন্যাশনাল ব্যাংকে Management Trainee হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। পরবর্তী সময়ে তিনি প্রিন্সিপাল অফিসার এবং অ্যাসোসিয়েট ম্যানেজার হিসেবে ব্যাংকিং খাত থেকে বিদায় নেন। উচ্চশিক্ষা শেষে দেশে ফিরে ২০১৮ সালে তিনি অ্যাকাডেমিক জগতে পূর্ণ সময়ের জন্য প্রবেশ করেন এবং North South University-তে লেকচারার পদে শিক্ষকতা শুরু করেন। বর্তমানে তিনি সেখানে Senior Lecturer হিসেবে কর্মরত।

তিনি শুধু একজন অ্যাকাডেমিক পেশাজীবীই নন, বরং SDG 12 অ্যাডভোকেট ও রিসার্চার। তিনি এসডিজি এবং সাসটেইনাবিলিটিবিষয়ক সচেতনতা বাড়ানো এবং পলিসি পরিবর্তনে প্রভাব ফেলার জন্য সক্রিয়ভাবে কাজ করে থাকেন।

কাজী তাফসিরুল ইসলাম ইতিমধ্যে বিশ্বখ্যাত প্রকাশক Emerald-এর সঙ্গে তিনটি বই প্রকাশ করেছেন, যা যুক্তরাজ্য থেকে প্রকাশিত হয়েছে। এই বইগুলোর মাধ্যমে তিনি তার গবেষণা এবং জ্ঞানের প্রসার বিশ্ব দরবারে তুলে ধরেছেন। এ ছাড়াও তিনি Springer, Springer Nature, Bloomsbury, Taylor & Francis, IGI Global, CRC Press-এর মতো প্রকাশকদের সঙ্গে আরও অর্ধ ডজন বইতে অবদান রেখেছেন।

এই অবদানের ফলস্বরূপ অ্যাকাডেমিক জগতে তার স্থান আরও দৃঢ় হয়েছে এবং তাকে একজন প্রতিষ্ঠিত লেখক ও গবেষক হিসেবে পরিচিত করেছে। সারকুলার ইকোনমি, হিউম্যান রিসোর্স, অর্গানাইজেশনাল ডেভেলপমেন্ট, এসডিজিসহ বিভিন্ন বিষয়ে তার রিসার্চ রয়েছে বিশ্বসেরা জার্নালে। দক্ষিণ এশিয়ান অঞ্চলে কেস স্টাডি রিসার্চের ক্ষেত্রে অন্যতম উচ্চ প্রভাব এবং সংখ্যা অর্জন করেছেন, যা তাকে এই অঞ্চলের একজন অগ্রণী গবেষক হিসেবে চিহ্নিত করে। প্রকাশিত ৬০-এরও বেশি নিবন্ধের লেখক হিসেবে তিনি সমাদৃত, তিনি উচ্চমানের জার্নাল, প্রখ্যাত প্রকাশনী এবং জাতীয় দৈনিকে তার গবেষণা প্রকাশ করেছেন।

কাজী তাফসিরুল ইসলামের শিক্ষাগত যাত্রা শুরু হয়েছিল বাংলাদেশের নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি থেকে, যেখানে তিনি ব্যাচেলর অব বিজনেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন ইন অ্যাকাউন্টিং, ফাইন্যান্স, হিউম্যান রিসোর্স বিষয়ে ডিগ্রি অর্জন করেন First Class with Distinction নিয়ে। তিনি যুক্তরাজ্যের University of Dundee থেকে মাস্টার্স ডিগ্রি অর্জন করেন। তার অসামান্য শিক্ষাগত কৃতিত্বের জন্য পুরো ক্লাসে ৪০-এর অধিক দেশ থেকে আশা ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে সর্বোচ্চ মার্কস নিয়ে এমএসসিতে তিনি ডিস্টিংকশনের সঙ্গে সম্মানিত হয়েছেন এবং ‘Best Student Award’ অর্জন করেছেন।

এ ছাড়া ও তিনি মার্কেটিং ডেটা অ্যানালিটিক্সে তাত্ত্বিক ও প্রয়োগিক জ্ঞানের সার্টিফিকেট অর্জন করেন একটি প্রথিতযশা ভারতীয় বিশ্ববিদ্যালয় Jagdish Sheth School of Management (JAGSoM) থেকে এবং ব্যাংকিং ডিপ্লোমা সম্পন্ন করেন Bangladesh Institute of Bank Management (BIBM) থেকে।

ভূমিকা

আমি কাজী তাফসিরুল ইসলাম, একজন মধ্যমানের ছাত্র, আমি ক্লাসের ব্যাকবেঞ্চে বসতাম, কখনো নিজেকে বিশেষ প্রতিভাবান বা অতি মেধাবী মনে করিনি। কিন্তু আমার মধ্যে ছিল এক অসাধারণ শক্তি, আর তা হলো কঠোর পরিশ্রম আর হার না মানার মানসিকতা। আমার জীবনের যাত্রাপথ সোনালি চামচ দিয়ে পরিপূর্ণ ছিল না, বরং নিজের হাতে নিজের ভাগ্য গড়ার অদম্য প্রচেষ্টার।

কাজী তাফসিরুল ইসলামের গল্প হলো একজন আপনার মতো, আর দশজনের মতো সাধারণ মানুষের অসাধারণ যাত্রা। এই গল্প হলো একজন মানুষের, যিনি নিজের হাতে নিজের জীবনের দিগন্ত তৈরি করেছেন, যে বারবার পড়ে গিয়েও আবার উঠে দাঁড়িয়েছে, কেবল তার নিজের জন্য নয়, বরং অন্যদের জন্য একটি আদর্শ স্থাপন করতে। আমার গল্প আমাদের শিখিয়ে দেয় যে, জীবনের সবচেয়ে বড় অর্জন হলো নিজের সীমাবদ্ধতাকে জয় করা এবং নিজের সত্যিকারের সম্ভাবনার সন্ধান করা, যা আমি কিছুটা হলেও পেরেছি আমার পরিবারের সাহায্য আর দোয়া দিয়ে। আমার এই যাত্রাপথে সঙ্গী হিসেবে আপনাদের যদি অনুপ্রেরণা দিতে পারি, সেটাই আমার গল্পের সফলতা।

তবে শুরু থেকে আমার যাত্রা পরিশ্রমের ছিল না। আমার এই যাত্রাপথ শুরু হয়েছিল নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি থেকে, যেখানে আমি বিবিএ ডিগ্রি লাভ করি, ফাইন্যান্স, অ্যাকাউন্টিং এবং হিউম্যান রিসোর্স মেনেজর নিয়ে। এরপর আমি আমার জ্ঞানের সীমানা বিস্তার করি যুক্তরাজ্যের ডাব্লিউ বিশ্ববিদ্যালয়ে, যেখানে আমি এমএসসি ইন ম্যানেজমেন্ট অ্যান্ড হিউম্যান রিসোর্সেস নিয়ে অধ্যয়ন করেছি এবং শীর্ষস্থান লাভ করে শুধু ডিস্টিকশনই পাইনি, পেয়েছি বেস্ট স্টুডেন্ট অব দ্য ক্লাস অ্যাওয়ার্ড। আমার কর্মজীবন শুরু হয় স্ট্যান্ডার্ড চার্টার্ড ব্যাংকের ট্রেড সার্ভিস অফিসার হিসেবে। পরবর্তী সময়ে ইস্টার্ন ব্যাংক লিমিটেডে। আমি ম্যানেজমেন্ট ট্রেইনি হিসেবে জয়েন করি এবং প্রিন্সিপাল অফিসার ও অ্যাসোসিয়েট রিলেশনশিপ ম্যানেজার হিসেবে কাজ করি। তবে একটা আত্মতৃপ্তির অভাববোধ থেকে আমি মাস্টার্স শেষে নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটিতে জয়েন করি লেকচারার হিসেবে।

আমার এই যাত্রাপথে যে জিনিসটি সর্বাধিক মনোযোগ দাবি করে, তা হলো আমার বিশ্বাস, অদম্য পরিশ্রম এবং উত্থানের প্রতি অবিচল দৃঢ় প্রত্যয়। আমি সব সময় বিশ্বাস করি যে, শুধু প্রতিভা নয়, সাহস ও পরিশ্রমই হলো সফলতার প্রকৃত চাবিকাঠি। এই বইটিতে আমি নিজের এক্সপেরিয়েন্স থেকে ভুলগুলো তুলে ধরেছি, চেষ্টা করেছি আপনাদের জন্য একটা গাইডলাইন দিতে।

প্রিয় পাঠক

এই বইয়ের উদ্দেশ্য নিয়ে কথা বলার আগে আমি আপনাদের সাথে একটি বিশেষ কথা ভাগ করতে চাই। আমি চাই, এই বই হোক সেই বন্ধুর মতো, যার পরামর্শ আমি নিজে যৌবনে পেলে আরও ভালো জীবনের পথ বেছে নিতে পারতাম।

আমি বইটি লিখেছি তরুণ পাঠকদের জন্য, যাতে তারা ব্যক্তিগত অর্থনীতি, মোটিভেশন, উপস্থিতিংয়ের গুরুত্ব, নেটওয়ার্কিং, উচ্চশিক্ষা, ব্যক্তিগত ব্র্যান্ডিং এবং আরও অনেক কিছু সম্পর্কে শিখতে পারে, যা আমি চাই কেউ আমাকে আগে বলে দিত। আমি চাই, বইটি হোক তাদের জন্য একটি 'ভুলের পাঠশালা', যাতে তারা আমার করা ভুলগুলো থেকে শিক্ষা নিয়ে নিজেদের জীবনে একই ভুল না করে।

বইটি লেখার প্রক্রিয়ায় আমি হাজার হাজার প্রাক্তন শিক্ষার্থীর সাথে কথা বলেছি এবং তাদের জিজ্ঞাসা করেছি, যদি তারা পাঁচ বছর আগে একজন মেন্টর পেত, তবে তারা কি ভিন্নভাবে নিজেদের জীবনের সিদ্ধান্ত নিতে পারত। তাদের অভিজ্ঞতা ও পরামর্শ আমি এই বইয়ে সংকলন করেছি, যাতে আপনি আপনার জীবনের পথ নির্বাচনে সচেতন এবং যে ধরনের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং নিজের ভুল থেকে সবচেয়ে ভালো পথটি পেতে পারেন।

বইটির উদ্দেশ্য হলো তরুণদের জন্য একটি মার্গদর্শন, একটি সহযোগিতা, একটি আলোচনা, যাতে তারা নিজের ভবিষ্যৎ আর জীবনের সমস্যা সমাধানে সাহায্য পেতে পারে। আমি নিজের পাঠাগারের দরজা খুলে রেখেছি, আমার গল্প, আমার অভিজ্ঞতা, আমার ভুলগুলো, আর আমার সত্যজীবনের কথা নিয়ে আমার পাঠকদের সাথে শেয়ার করতে।

বইটি স্বামী, পিতা, মা, ভাই-বোন, বন্ধু, শিক্ষক, শিক্ষার্থী বা পেশাদার একজন তরুণের জীবনের প্রতিটি প্রসঙ্গে সাথে থাকতে পারে এবং তাদের জীবনের মৌলিক প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করতে পারে। বইটির সাথে একটি নতুন সফরে চলুন, একটি যৌবনের যাত্রায়, যেখানে স্বপ্ন ও সফলতা একে অপরের পরে যায়।

ধন্যবাদ



কাজী তাফসিরুল ইসলাম

সূচিপত্র

ভুল থেকে শেখা	১৫
মোটিভেশন/অনুপ্রেরণা- প্রথমে অনুপ্রেরণা দিয়ে শুরু করা যাক, যা অন্যান্য বিষয়গুলোর শুরুত্ব বোঝাতে সাহায্য করবে। লক্ষ্য নির্ধারণের শুরুত্ব নিয়ে কথা বলব।	২১
সময় ব্যবস্থাপনা- অনুপ্রেরিত হয়ে এখন সময় কীভাবে কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শেখা জরুরি।	৩১
দক্ষতা অর্জন- সময় ঠিকমতো ব্যবস্থাপনা করলে নতুন দক্ষতা অর্জন করা সহজ হয়। আমরা কথা বলব নতুন আর জরুরি স্কিলগুলো নিয়ে।	৩৯
ব্যক্তিগত ব্র্যান্ডিং- দক্ষতা অর্জন করে আপনার ব্যক্তিগত ব্র্যান্ড গড়ে তোলা যায়। যা আপনাকে নিজের নেটওয়ার্ক তৈরি করতে হেল্প করবে।	৪৯
নেটওয়ার্কিং- একটি শক্তিশালী ব্যক্তিগত ব্র্যান্ড ভালো নেটওয়ার্কিংয়ের পথ খুলে দেয়।	৫৫
নেতৃত্ব ও যোগাযোগ- নেটওয়ার্কিং নেতৃত্বের সুযোগ তৈরি করে এবং এর জন্য কার্যকর যোগাযোগ দরকার। যা নিয়ে আমরা এখানে কথা বলব।	৬৩
কনফ্লিক্ট/সংঘাত ব্যবস্থাপনা ও প্রভাব- নেতৃত্ব মানে সংঘাত সামলানো ও অন্যদের প্রভাবিত করা।	৭৭
ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স- সংঘাত সামলানো ও প্রভাবিত করার মূল হলো আবেগিক বুদ্ধিমত্তা।	৮৩
ব্যক্তিগত অর্থ ব্যবস্থাপনা- এসব দক্ষতা ও ব্যক্তিগত উন্নয়নের পর আর্থিক ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।	৯৩
পরিশিষ্ট	১০৮

ভুল থেকে শেখা

আমাদের এই বইয়ের মাধ্যমে আপনাদের সাথে কিছু অসাধারণ উপলব্ধি শেয়ার করতে যাচ্ছি, যা আমার প্রিয় শিক্ষার্থীদের জীবন থেকে নেওয়া অভিজ্ঞতা ও শিক্ষার সংকলন। বইটা লেখার সময় আমি আমার প্রাক্তন ছাত্রছাত্রীদের কাছে জানতে চেয়েছিলাম, তাদের জীবনের পাওয়া না পাওয়া, হেরে যাওয়া, আফসোস আর ভুলগুলোর কথা। কোনো দ্বিধা নেই যে ভুলগুলোকে বাদ দিলে জীবনের প্রাপ্তি আর চাওয়া-পাওয়ার দাম কমে যায়। তাও এই ডকুমেন্টে তারা (আমার ছাত্রছাত্রীরা তাদের জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে করা ভুল, প্রাপ্ত শিক্ষা এবং অনুভূত অনুশোচনাগুলো নিয়ে কথা বলেছেন।

এখানে আমরা দেখতে পাই, কীভাবে যুক্তিসঙ্গত সিদ্ধান্ত নেওয়া, সম্পর্ক ও যোগাযোগের গুরুত্ব, আত্ম-উন্নয়ন, অতীতের ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং সেলফ-কেয়ারের মাধ্যমে জীবনের সার্বিক সন্তুষ্টি অর্জনের মতো বিষয়গুলো আমাদের জীবনে কতটা প্রভাব ফেলতে পারে। প্রত্যেকটি অভিজ্ঞতা ও পরামর্শ আপনার জীবনযাত্রায় এক একটি মূল্যবান শিক্ষা হিসেবে কাজ করবে।

আমি বিশ্বাস করি, এই বই আপনাদের জীবনের বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় একটি দিশারির মতো কাজ করবে এবং আপনাদের ভবিষ্যতের পথচলাকে আরও মজবুত ও সুনির্দিষ্ট করে তুলবে। তাই আসুন না, এই অভিজ্ঞতাগুলোর মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জীবনের পথে আরও সচেতন ও প্রজ্ঞাময় হয়ে উঠি। আপনারা এখন যে সময়টা পার করছেন, তা আপনার জীবনের সবচেয়ে মূল্যবান সময়। কাজেই, আর আমার জানামতে, সময়ের চাইতে দামি কোনো সম্পদ দুনিয়াতে আর নেই, কাজেই, পরে আফসোস করার চাইতে এখন আরেকবার ভাবুন, আপনি আপনার যে সময় পার করছেন এর থেকে ভালো কোনো ব্যবহার আপনার পক্ষে করা সম্ভব কি না।

আসুন দেখা যাক, আমার প্রাক্তন ছাত্রছাত্রীরা কোন বিষয়গুলো নিয়ে বেশি আফসোস করেন, কোন জিনিসগুলো তারা আরেক বার সুযোগ পেলে অন্যভাবে করতেন। আর তারা আপনাদের কী উপদেশ দিতে চান।

১. যুক্তিসঙ্গত সিদ্ধান্ত গ্রহণের গুরুত্ব নিয়ে আমাদের অনেক ছাত্রছাত্রীরা তাদের অভিজ্ঞতা থেকে কিছু অমূল্য পরামর্শ দিয়েছেন। তারা বলেছেন, জীবনের সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে আমাদের উচিত যুক্তি ও বিবেচনার ওপর জোর দেওয়া, আবেগ নয়। কারণ অনেক সময় আবেগ আমাদের ভুল পথে নিয়ে যেতে পারে

বা সাময়িক সন্তুষ্টি দিলেও দীর্ঘমেয়াদে ক্ষতি ডেকে আনতে পারে। অন্যদিকে যুক্তিসঙ্গত চিন্তাভাবনা আমাদের বাস্তবতার প্রতি সচেতন করে এবং সম্ভাব্য ফলাফলগুলোর ওপর ভালোভাবে বিচার করে নেওয়ার সুযোগ দেয়। এই যুক্তিসঙ্গত পদ্ধতি মানেই আমাদের প্রতিটি সিদ্ধান্ত যেন ভালোভাবে পরিকল্পিত, বিশ্লেষণমূলক এবং সচেতনভাবে নেওয়া। এমনকি এই পদ্ধতি আমাদের ভুল থেকে শিক্ষা নিতে এবং ভবিষ্যতে আরও ভালো সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। সুতরাং যুক্তি ও বিবেচনা নিয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া শুধু আমাদের বর্তমান সময়ের জন্য নয়, ভবিষ্যতের জন্যও একটি সুনির্দিষ্ট পথ প্রদান করে। আমি জানি আপনারা ভাবছেন, সময় আরও আছে, জীবনে আর শেষ হয়ে যাচ্ছে না, আর এত সিরিয়াস হয়ে কী লাভ! জীবনটাকে উপভোগ করা উচিত, আমি এ কথা মানি। তবে আমি একটা কথা বলতে চাই, আমি সবকিছু দিতে প্রস্তুত শুধু আরেকবার আমার বয়স বিশ করার জন্য, কিন্তু জীবন কোনো সায়েন্স ফিকশন মুভি না, আর এটা সম্ভবও না। কাজেই, সময়ের কাজ সময়ে করা উত্তম! ইমোশনালি চিন্তা না করে, আমাদের উচিত জীবনটাকে একটু লজিক্যালি দেখা। আজকের কথা চিন্তা না করে, পাঁচ বা দশ বছর সামনের চিন্তা করা।

২. অনেকেই বলেছেন যে, জীবনের নানা পর্যায়ে তারা বিভিন্ন সুযোগ হাতছাড়া করেছেন, যার জন্য এখন তাদের মনে অনুশোচনা রয়েছে। এই সুযোগগুলো হতে পারে বিদ্যালয়ে বা কলেজে বিভিন্ন বাইরের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা, পড়াশোনায় মনোনিবেশ করা অথবা ভিন্ন পেশাগত পথ অনুসন্ধান করা। এই থিমটি আমাদের সচেতন করে যে, নতুন অভিজ্ঞতা গ্রহণ করা এবং সঠিক ঝুঁকি নেওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের জীবনে যে সুযোগগুলো আসে, তাদের মূল্য বুঝে তাদের সদ্যবহার করা উচিত। যখন আমরা নতুন কিছু শিখি, নতুন মানুষের সাথে পরিচিত হই, নতুন পরিস্থিতিতে নিজেকে ফেলি, তখন আমাদের ব্যক্তিত্ব ও দৃষ্টিভঙ্গি আরও বিকশিত হয়। কিন্তু যদি আমরা সেই সুযোগগুলো হারাই, তাহলে সেই শিক্ষা ও অভিজ্ঞতাগুলো আমরা পাই না। তাই সুযোগ এলে তার সদ্যবহার করা উচিত, নাহলে পরবর্তীতে অনুশোচনার কিছু থাকবে না। আমি চাই না তাদের মতো আপনারা এই আফসোসটা হোক। আমাকে আমার ফুপা একবার একটা কথা বলেছিলেন, তখন এই কথার অর্থ আমি বুঝিনি। আমি তখন এসএসসি পরীক্ষার্থী। উনি বললেন, বাবা, ৩৬৫ দিনের একটা কালেভার বানাও, এই ৩৬৫ দিন জীবনে আর আসবে না, এই দিনগুলো ভালোভাবে কাজে লাগাও, তাহলে বাকি যত দিন আছে, জীবনটা সহজ হবে, না হলে সামনের দিনগুলো কঠিন হবে, এখনকার এই অল্প কয়টা দিন হয়তো সামনের দিনগুলোকে ভালো বা খারাপ করে দিতে পারে।

৩. অনেকেই তাদের জীবনের অভিজ্ঞতায় বলেছেন যে, সম্পর্ক যোগাযোগের মূল্য কতটা গভীর এবং মৌলিক। তাদের মতে, সুস্থ ও স্থায়ী ব্যক্তিগত ও পেশাগত সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং তাদের লালন-পালন করা হলো একটি শিল্পের মতো। বন্ধুত্ব কেবল একটি শব্দ নয়, এটি একটি ভ্রমণের মতো, যেখানে আমরা একে অপরের সাথে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা ভাগ করি, একে অপরের সাথে সময় কাটাই এবং একে অপরের প্রতি সমর্থন ও বিশ্বাস প্রকাশ করি। কার্যক্ষেত্রে ও ব্যক্তিগত জীবনে সুদৃঢ় যোগাযোগ দক্ষতা অত্যন্ত জরুরি, কারণ এটি আমাদের চিন্তা, আবেগ ও পরিকল্পনাগুলো সঠিকভাবে প্রকাশ করার এবং অন্যের সাথে সঠিক বোঝাপড়া তৈরি করার মূল উপায়। একে অপরের সাথে সংলাপ, পরামর্শ এবং পরস্পরের প্রতি উন্মুক্ত মনোভাব আমাদের পারস্পরিক বোঝাপড়া এবং সম্পর্কের গভীরতা বাড়াই। অনেকেই উল্লেখ করেছেন যে, ভালো যোগাযোগ না থাকলে সম্পর্কের মাঝে ভুল বোঝাবুঝি ও দূরত্ব সৃষ্টি হয়, যা অনেক সময় অপ্রত্যাশিত ঝামেলা ও দুঃখ ডেকে আনে। তাই একটি সুন্দর ও সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য যোগাযোগের গুরুত্ব অপরিসীম। এটি শুধু আমাদের জীবনে আনন্দ ও সন্তোষ নিয়ে আসে না বরং আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জগুলোর সাথে মোকাবিলা করার ক্ষমতাও বাড়াই। এই বয়সটায় অনেক অল্পতেই হয়তো আমরা আমাদের জীবনের অনেক মানুষকে হারিয়ে ফেলি, অল্পতেই ইমোশনাল হয়ে যাই বা কিছু একটা বলে বসি, যেটা পরে নিজেকেই খারাপ লাগায়। কাজেই, পরিবার আর বন্ধুদের ব্যাপারে যত্নবান হন।

বন্ধুত্ব কখনোই এক পাশে ঝুঁকে থাকা উচিত নয়। যদিও বন্ধুত্ব লেনদেনের বিষয় নয়, তবুও এতে একটি ভারসাম্য থাকা দরকার। প্রতিটি সম্পর্কে দুজন মানুষের অবদান ও উপলব্ধির মধ্যে একটি সুস্থ সামঞ্জস্য থাকা আবশ্যিক। যখন একজন সব দেয় এবং অন্যজন শুধু গ্রহণ করে, তখন সেই সম্পর্ক একপেশে হয়ে পড়ে এবং এর মাধ্যমে কেউই সত্যিকারের সুখ বা সন্তুষ্টি পায় না। বন্ধুত্বের সত্যিকারের অর্থ হলো পারস্পরিক শ্রদ্ধা, বোঝাপড়া ও সমর্থনের মধ্য দিয়ে একে অন্যের জীবনে সমৃদ্ধি আনা।

৪. অনেকেই তাদের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে আত্ম-উন্নয়ন ও ব্যক্তিগত বৃদ্ধির গুরুত্ব নিয়ে কথা বলেছেন। তারা বলেছেন, নিজের প্রতি সত্য থাকা এবং নিজেকে উন্নত করার প্রতি অবিরাম চেষ্টা করা একটি সুখী ও সার্থক জীবনের চাবিকাঠি। নিজের প্রতি সচেতন থাকা, নিজের সীমাবদ্ধতা ও ক্ষমতাকে চিনে নেওয়া এবং নিজেকে প্রতিনিয়ত উন্নত করার প্রতি নিবেদিত থাকা হলো সেই পথের প্রধান ধাপগুলো। নিজের ভেতরের সম্ভাবনাগুলোকে চিনে নেওয়া এবং তাদের পূর্ণ বিকাশ ঘটানো একটি চিরন্তন যাত্রা। আমাদের সকলেরই

নিজের মধ্যে কিছু অনন্য গুণ ও ক্ষমতা রয়েছে, যেগুলোকে চিনে নেওয়া এবং তাদের সঠিকভাবে ব্যবহার করা উচিত। আমাদের উচিত নিজের ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া, নিজেকে প্রতিনিয়ত চ্যালেঞ্জ করা এবং নতুন নতুন দক্ষতা অর্জনের প্রতি মনোনিবেশ করা। একটি সার্থক জীবন গড়ে তোলার জন্য নিজের প্রতি সততা, নিজের স্বপ্ন ও লক্ষ্যগুলোর প্রতি নিষ্ঠা এবং নিজের প্রতি একটি উন্নয়নশীল মনোভাব অত্যন্ত জরুরি। এই প্রক্রিয়া কেবল আমাদের জীবনকেই সমৃদ্ধ করে না, বরং আমাদের আশপাশের মানুষদের জীবনেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। নিজের উন্নতির মাধ্যমে আমরা অন্যদের প্রেরণা এবং সাহায্য করতে পারি। মাঝে মাঝে আমি নিজেই ভাবি, আমি যদি আরেকটু সিরিয়াস হতাম পড়াশোনা নিয়ে, তাহলে হয়তো আজ নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির পরিবর্তে হার্ভার্ডে শিক্ষকতা করতাম। আমার মনে হয়, হার্ভার্ডের মতো প্রতিষ্ঠানে শিক্ষকতা করা অনেক চ্যালেঞ্জিং এবং সম্মানের। তবে নর্থ সাউথেও আমি যে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি এবং ছাত্রদের মধ্যে ভাগাভাগি করেছি সেটাও কম কিছু নয়। সবশেষে, শিক্ষাদানের মূল উদ্দেশ্য হলো জ্ঞানের প্রসার এবং ছাত্রদের উন্নতি, যা আমি যেখানেই থাকি, সেখানেই করে যেতে পারি।

৫. অতীতের ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়ার বিষয়ে আমাদের অনেক ছাত্রছাত্রীরা তাদের অভিজ্ঞতা জানিয়েছেন। তারা বলেছেন, জীবনে ভুল করা স্বাভাবিক, কিন্তু সেই ভুল থেকে শিক্ষা না নিলে আমরা বারবার একই রকম ভুল করে যাই। আমাদের প্রত্যেকেরই জীবনে কিছু সিদ্ধান্ত থাকে যা পরবর্তীতে ভুল প্রমাণিত হয়। কিন্তু সেগুলো থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং সেই শিক্ষাকে ভবিষ্যতের সিদ্ধান্তের ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি। অতীতের ভুল থেকে আমরা জানতে পারি কোন কোন কাজ করা উচিত নয়, কীভাবে আমাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার পদ্ধতি উন্নত করা যায় এবং কীভাবে আরও বুদ্ধিমান হয়ে ওঠা যায়। জীবনে ভুল করা মানেই সেই ভুল থেকে কিছু শিখে নেওয়া এবং সেই শিক্ষা নিয়ে নিজের জীবনকে আরও সমৃদ্ধ করা। আমাদের অতীতের ভুলগুলো আমাদের জীবনের সবচেয়ে বড় শিক্ষক হতে পারে, কারণ সেগুলো আমাদের আমাদের সীমাবদ্ধতা, দুর্বলতা ও শক্তি সম্পর্কে অবগত করে। তাই আমাদের উচিত অতীতের ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং সেই শিক্ষা নিয়ে আমাদের ভবিষ্যতের পথ গড়ে তোলা।

৬. আত্মযত্ন বা সেলফ-কেয়ারের গুরুত্ব নিয়ে অনেকেই তাদের অভিজ্ঞতা থেকে কথা বলেছেন। তারা বলেছেন, জীবনে সবকিছুর মধ্যে একটি সুখম ভারসাম্য বজায় রাখা এবং নিজের প্রতি যত্নশীল থাকা অত্যন্ত জরুরি। আমাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা হলো সার্বিক জীবন সন্তুষ্টি অর্জনের

মূল উপাদান। অনেকেই বলেছেন যে, তারা নিজের প্রতি অবহেলা করে কর্মজীবনে বা অন্য কাজে নিজেকে জড়িয়ে ফেলেছিল, যার ফলে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব পড়েছিল। সেলফ-কেয়ার মানে কেবল নিজের প্রতি শারীরিক যত্ন নয়, এটি মানে নিজের মানসিক অবস্থান এবং আবেগগুলোর প্রতি যত্নশীল থাকা, নিজের প্রতি সময় দেওয়া, নিজের পছন্দের কাজগুলো করা এবং নিজের জীবনে যেকোনো চাপ থেকে বিরতি নেওয়া। এটি আমাদের জীবনের বিভিন্ন দিকগুলোর মধ্যে একটি সুন্দর সামঞ্জস্য তৈরি করে, যেমন কর্মজীবন, ব্যক্তিগত জীবন, সামাজিক জীবন, ও আত্মিক জীবন। আমাদের উচিত নিজের প্রতি যত্নশীল থাকা, কারণ নিজের প্রতি যত্ন না নিলে আমরা অন্যদের প্রতিও যথাযথ যত্ন নিতে পারব না। নিজের প্রতি যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনে আরও সমৃদ্ধি ও শান্তি পেতে পারি। আমাদের জীবনের সবচেয়ে বড় সম্পদ হলো আমাদের স্বাস্থ্য, মানসিক আর শারীরিক, দুটোই জরুরি, কাজেই, নিজের শরীরের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি মনেরও যত্ন নিন। মনে কষ্ট শরীরের কষ্টের চাইতে একটু ও কম না কিন্তু!

আমি আমার সেবা চেষ্টা করব বইটিতে আপনাদের এসব বিষয়গুলো নিয়ে একটা গাইডলাইন দিতে, যাতে করে আপনারা অন্যদের করা ভুল থেকে নিজে শিক্ষা নিতে পারেন, আর সময় থাকতে নিজের সেবাটা দিতে পারেন। যাতে আজ থেকে পাঁচ বা দশ বছর পর জীবনে আপনি যে অবস্থাতেই থাকেন না কেন, আপনার এটুকু আফসোস না হয় যে আমি আমার সেবাটা দিতে পারতাম, আমাকে কেউ একটু গাইড করলে হয়তো আরেকটু বেটার হতে পারত জীবনটা।

মোটিভেশন / অনুপ্রেরণা

প্রথমে অনুপ্রেরণা দিয়ে শুরু করা যাক, যা অন্যান্য বিষয়গুলোর গুরুত্ব বোঝাতে সাহায্য করবে। লক্ষ্য নির্ধারণের গুরুত্ব নিয়ে কথা বলব।

মোটিভেশন : সেই অন্তর্নিহিত শক্তি, যা আমাদের স্বপ্নপূরণে সাহায্য করে প্রথমে অনুপ্রেরণা বা মোটিভেশন দিয়ে শুরু করা যাক, যা অন্যান্য বিষয়গুলোর গুরুত্ব বোঝাতে সাহায্য করবে। মোটিভেশন হলো সেই অদৃশ্য শক্তি, যা আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায়। এটা কর্মের উৎস ও অধ্যবসায়ের জ্বালানি। আমরা যখন বুঝতে পারি আমাদের কী প্রেরণা দেয়, তখন সেই শক্তিকে আমরা আমাদের ভাগ্য গঠনে ব্যবহার করতে পারি। এই অধ্যায়ে আমরা মোটিভেশনের মূল উপাদানগুলো নিয়ে আলোচনা করব, যেমন নিজের ভেতর থেকে এবং বাইরে থেকে আসা বিভিন্ন প্রেরণার কারণগুলো, বিশেষ করে যুবসমাজের জন্য।

Intrinsic motivation / অন্তর্নিহিত মোটিভেশন : নিজের ভেতর থেকে আসা প্রেরণা

অন্তর্নিহিত মোটিভেশন আমাদের ভেতর থেকে আসে। এটা ব্যক্তিগত তৃপ্তি, কৌতূহল এবং কোনো দক্ষতা অর্জনের আনন্দ দ্বারা চালিত হয়। বাহ্যিক পুরস্কার দ্বারা চালিত বাহ্যিক মোটিভেশন থেকে আলাদা। অন্তর্নিহিত মোটিভেশন নিজেদের মধ্যে আনন্দ ও অর্থ খোঁজার ব্যাপার। এই অনুচ্ছেদে আমরা দেখব কীভাবে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং শেখার পরিপ্রেক্ষিতে অন্তর্নিহিত মোটিভেশন চিনতে এবং লালন করা যায়।

অন্তর্নিহিত মোটিভেশনের গুরুত্ব অসীম। এটি আমাদের নিজস্ব আগ্রহ ও আবেগের ওপর ভিত্তি করে, যা আমাদের কাজের প্রতি সচেতন ও উদ্বীণ করে। যখন আমরা নিজের ভেতরের আকাঙ্ক্ষা ও উৎসাহ থেকে কাজ করি, তখন সেই কাজে আমাদের মনোনিবেশ ও উৎসাহ অনেক বেশি থাকে। এই ধরনের মোটিভেশন আমাদের দীর্ঘমেয়াদি উন্নতি এবং পেশাগত সফলতায় সহায়তা করে, যা বাহ্যিক পুরস্কার বা প্রশংসা দ্বারা অর্জিত হয় না। অন্তর্নিহিত মোটিভেশন

আমাদের কর্মজীবনে ও ব্যক্তিগত উন্নতিতে সহায়ক, কারণ এটি আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এবং আমাদের স্বতঃস্ফূর্ত হতে উৎসাহিত করে। এ ধরনের মোটিভেশন আমাদের কাজে অধিক উদ্যম ও সন্তুষ্টি এনে দেয়, যা আমাদের প্রতিদিনের কাজে নতুন উদ্যম ও প্রেরণা জোগায়।

Extrinsic motivation/ বহির্মুখী মোটিভেশন: বাহ্যিক পুরস্কার ও স্বীকৃতি

বহির্মুখী মোটিভেশন বাহ্যিক কারণগুলো, যেমন পুরস্কার, স্বীকৃতি বা শাস্তির ভয় দ্বারা চালিত হয়। এটা কিছু একটা করার বিষয়, যা আপনি নিজে থেকে উপভোগ করেন না, কিন্তু করেন, কারণ আপনি কোনো পুরস্কার প্রত্যাশা করেন বা নেতিবাচক ফলাফল এড়াতে চান। যদিও বহির্মুখী মোটিভেশন স্বল্পমেয়াদে কার্যকর হতে পারে, এটা দীর্ঘমেয়াদে অঙ্গীকার বজায় রাখতে না-ও পারে। এই অনুচ্ছেদে আমরা বহির্মুখী মোটিভেশনের ভূমিকা এবং এর আচরণের ওপর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

লক্ষ্য অর্জন করা :

আমি প্রথমে একটি দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পছন্দ করি, তারপর তা অনেকগুলো ছোট ছোট লক্ষ্যে ভাগ করে নিই, যার প্রতিটির জন্য ছোট সময়সীমা নির্ধারিত থাকে। যেমন, আমি ঠিক করি যে আমি আগামী দুই মাসে কী কী করতে চাই, তারপর ছয় মাসের মধ্যে কী কী লক্ষ্য অর্জন করতে চাই, তারপর এক বছরের মধ্যে কী কী অর্জন করতে চাই। এই ছোট ছোট লক্ষ্য আমাকে আমার পাঁচ বছরের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য অর্জনের পথে নিয়ে যাবে। এই প্রক্রিয়া আমাকে আরও সুসংগঠিত ও লক্ষ্যমুখী করে তোলে এবং এটি আমাকে একটি স্পষ্ট পথ প্রদান করে, যাতে আমি ধাপে ধাপে আমার লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যেতে পারি। প্রতিটি ছোট লক্ষ্যের সফল অর্জন আমার মধ্যে আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এবং আমাকে আগামী ধাপের জন্য আরও উৎসাহিত করে। এভাবে প্রতিটি ছোট ধাপ আমার দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের দিকে এক একটি পাথেয় হয়ে ওঠে।

জীবনের লক্ষ্যগুলো অর্জন করার জন্য অন্তর্নিহিত ও বহির্মুখী মোটিভেশনের মধ্যে একটা সুন্দর ব্যালেন্স তৈরি করা খুব জরুরি। আমাদের উচিত নিজের মধ্যে এই দুই ধরনের মোটিভেশনকে মেলানো। যেমন, আপনি যদি একটি পেশায় সফল হতে চান, তবে সেই পেশাটি নিজের আগ্রহ ও ভালোবাসার মধ্যে খুঁজে নিন। একসাথে, বাহ্যিক পুরস্কার যেমন উন্নতি, সম্মাননা বা আর্থিক লাভের লক্ষ্যগুলোও সামনে রাখুন। কিন্তু মনে রাখবেন, বাহ্যিক প্রেরণাগুলো কেবল স্বল্পমেয়াদি সাফল্য আনে, দীর্ঘমেয়াদি সাফল্যের জন্য অন্তর্নিহিত মোটিভেশনের ওপর জোর দেওয়া উচিত।