

সক্রিয় অপেক্ষাই সবর

সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন অপেক্ষা। এ অপেক্ষা হাত-পা গুটিয়ে অসহায়ের মতো বসে থাকা নয়, এ অপেক্ষা ক্রমাগত প্রচেষ্টার। নীরবে একের পর এক পদক্ষেপ গ্রহণের। এ অপেক্ষা অবিচল বিশ্বাসে নিরলস পরিশ্রম করার। এ অপেক্ষার নামই সবর।

সবর আসলে যেকোনো পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজনীয় সময়ের ব্যবস্থা করে। সময়ের সাথে সাথে অনেক কিছুই বদলে যায়। উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার পরিবর্তে সবরকারী প্রয়োজনীয় সময় কাজে লাগান সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। এজন্যেই সবরকারী সবসময় জয়ী হন।

সবর বদলে দেয় সবকিছু

সবর প্রতিটি ব্যর্থতাকেই সাফল্যের বীজে পরিণত করে। প্রতিকূলতাকে অনুকূলে, সমস্যাকে সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করে।

সবর হচ্ছে যেকোনো পরিস্থিতিকে হজম করার ক্ষমতা। সবর এমন এক ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও কর্মকৌশল যা সকল প্রতিকূল শক্তিকে ক্রমান্বয়ে নিষ্ক্রিয় করে দেয়।

সবর পারম্পরিক ভুল বোঝাবুঝি দূর করে, পরিবারে বা কর্মস্থলে যেকোনো বিরোধ নিরসনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অন্যের সহানুভূতি, সহযোগিতা ও সম্মর্মিতা পেতে সাহায্য করে সবর।

যেদিন আপনি অন্তর থেকে বলতে পারবেন— হ্যাঁ, আমি হাসিমুখে অপেক্ষা করতে পারি, সেদিন থেকেই আপনি হয়ে উঠবেন অপ্রতিরোধ্য। আপনার সবকিছু বদলাবেই।

সবর করার জন্যে—

১. প্রো-একটিভ থাকুন

প্রতিটি ভালো বা মন্দ, অনুকূল বা প্রতিকূল পরিস্থিতি সহজ স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করাই ইতিবাচকতা বা প্রো-একটিভিটি। যে রকম পাহাড়ি ঝরনা অনেক উঁচু থেকে আছড়ে নিচে পড়লেও তার গতিতে কোনো ছেদ পড়ে না। একেবেকে সে এগিয়ে যায় সাগরে।

ব্যর্থতা আছে বলেই সাফল্যের স্বাদ এত মিষ্টি। দুঃখের ভার আছে বলেই আনন্দে এত হালকা লাগে। তাই লক্ষ্যে আশাবাদী থাকুন। মনে মনে নিজেকে জয়ী ভাবুন। আপাত ব্যর্থতা আপনার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে। যেকোনো অবস্থা থেকেই আপনার পুনরুত্থান ঘটতে পারে।

২. সরাসরি বিরোধ এড়িয়ে চলুন

বাধা বা সমস্যার মুখোমুখি হয়েছে বলেই মানুষ সবসময় নতুন পথ খুঁজে নিতে পেরেছে। দুর্বলরা হেঁচে বাঁধিয়ে প্রতিবাদ জানায়, বিরোধে জড়ায়। বুদ্ধিমানরা প্রতিকার করেন, বুদ্ধি কৌশল ও সাহস কাজে লাগান বিরোধ এড়ানোর জন্যে। তাই সমস্যা বা প্রতিকূলতা চলে এলে তাকে স্বাগত জানান।

অভিযোগ নয়, সমাধানের উদ্যোগ নিন। যা চান তা কতটা প্রয়োজন আগে তা নির্ধারণ করুন। এবার পরিকল্পনা করুন কীভাবে তা পাওয়া যেতে পারে। দৃষ্টিভঙ্গি ও কর্মকৌশল ঠিক করুন। সোজা পথে বাধা পেলে ঘোরাপথ ধরে এগুতে থাকুন। একসময় গন্তব্যে আপনি পৌঁছবেনই।

৩. লেগে থাকুন

জীবন বার বার গুরু করার আরেক নাম। কখনো, কোনো অবস্থাতেই হাল ছাড়বেন না। থামবেন না, তাহলে অন্যরাই এগিয়ে যাবে। বিজয় না আসা পর্যন্ত লড়াই চালিয়ে যান। কাজের সাথে আঠার মতো লেগে থাকুন। প্রয়োজনে সর্বশক্তি ব্যবহারের জন্যে প্রস্তুত থাকুন।

একটি শিশু জন্মের পর প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে শুধু হাত-পা নাড়তে পারে। একসময় সে কাত হয়, পরে উপুড় হয়। তারপর গুরু হয় হামাগুড়ি দিয়ে হাতে-পায়ে হাঁটা। এরপর সে উঠে দাঁড়ায়, হাঁটি হাঁটি পা পা করে। হাঁটতে গিয়ে সে বার বার পড়ে। বার বার উঠে দাঁড়ায়, আবার হাঁটতে গুরু করে। একসময় কারো সাহায্য ছাড়াই সে হাঁটে, দৌড়ায়। আপনিও একইভাবে লেগে থাকুন। আপনিও পারবেন।

৪. শ্রমানন্দে কাজ করুন

শ্রষ্টা মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন। পরিবর্তনের জন্যে আপনাকেই কাজ গুরু করতে হবে। তাহলেই পারিপার্শ্বিক সহযোগিতার পাশাপাশি শ্রষ্টার রহমত আপনার ওপর বর্ষিত হবে।

স্বপ্নের জন্যে রক্ত যখন ঘাম হয়ে বারে, সেই নোনা পানিতে সাফল্যের বীজ অঙ্কুরিত হয়। তাই বিশ্রাম নয়, কাজের মাঝেই আনন্দ খুঁজুন। কাজের আনন্দময় দিকটিকে বড় করে দেখুন। শ্রমকে শ্রমানন্দে রূপ দিন। বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে আর শ্রমানন্দ থাকলে কাজের গুণগত মান বাড়ে। আরাম সবসময় ব্যারাম বাড়ায়। আর কাজ ও পরিশ্রম বাড়ায় সুস্থতা সাফল্য ও প্রশান্তি।

সতর্ক থাকুন

আপনার ধৈর্যচ্যুতি হতে পারে—

- কারো উপকার করে বিনিময়ে তার কাছ থেকে স্বীকৃতি বা ধন্যবাদ না পেলে, বরং তার অসহযোগিতা পেলে বা বিরূপ মনোভাব দেখলে।
- আপনার সারল্যের সুযোগ নিয়ে কেউ ঠকালে বা প্রতারণা করলে।
- আপনার ব্যাপারে কাউকে ভিত্তিহীন নেতিবাচক মন্তব্য, নিন্দা ও সমালোচনা করতে দেখলে।
- প্রত্যাশা ও পরিশ্রম অনুযায়ী বাস্তবে সে কাজের ফল না পেলে।
- একই কাজ বার বার করতে করতে সে ব্যাপারে একঘেয়েমি চলে এলে।
- আপনার প্রাপ্য সুযোগ/অধিকার থেকে ইচ্ছাকৃতভাবে কেউ বঞ্চিত করলে।
- সরাসরি প্রশংসা বা স্বীকৃতি মেলে না— এমন কাজ দীর্ঘমেয়াদে করতে হলে।

আপনি সবর করলে—

- আপনার বর্তমান অবস্থা বদলানোর জন্যে ক্রমাগত নীরব সংগ্রাম চালাতে পারবেন।
- যা চান তা পাওয়ার জন্যে ধাপে ধাপে নিজেকে প্রস্তুত করতে পারবেন।
- কষ্টকে হাসিমুখে সহ্য করতে পারবেন, কাজ ও মেহনতকে রূপান্তরিত করতে পারবেন আনন্দে।
- যে কাজটি আপনাকেই করতে হবে তা বোঝা বা বাড়তি ঝামেলা মনে না করে আনন্দ নিয়ে করতে পারবেন।
- কারো বা কোনো কিছুর সাহায্যের আশায় বসে না থেকে যা আছে তা নিয়েই গুরু করতে পারবেন।
- কারো প্ররোচনা, কথা বা আচরণে প্রভাবিত হয়ে নয়, আপনি আপনার মনছবির জন্যে যে কাজটি সঠিক মনে করবেন তা করতে পারবেন।

- ফলাফল নয়, আপনার করণীর প্রতি মনোযোগী হতে পারবেন।
- রাতারাতি পাওয়ার আশা না করে প্রতিটি অর্জনকে তার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে আসতে দিতে পারবেন।
- কাজ ও ফলাফলের মধ্যবর্তী অপেক্ষার সময়টুকুতে আরো বড় কাজের প্রস্তুতি নিতে পারবেন।
- বড় আনন্দ পাওয়ার জন্যে ছোট ছোট আনন্দের সুযোগকে হাসিমুখে 'না' বলতে পারবেন।
- ভুল বা ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নিয়ে এর পুনরাবৃত্তি এড়াতে পারবেন।
- অন্যের ভুলকে ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখতে পারবেন। শান্তি নয়, শুধরে দেয়ার চেষ্টা করতে পারবেন।
- বিতর্কে না জড়িয়ে সমাধানের জন্যে প্রতিপক্ষের সাথে আলোচনার পথ খোলা রাখতে পারবেন।

ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে

নিশ্চয়ই কষ্টের পর আনন্দ রয়েছে। কান্নার পর হাসি, অভাবের পর সচ্ছলতা আর ব্যর্থতার মাঝে লুকিয়ে থাকে সাফল্যের সম্ভাবনা। এ সুখগুলো আগে থেকে আঁচ করতে পারলেই আপনার কাজ করার আগ্রহের কোনো অভাব হবে না।

যেভাবে কোনো শিক্ষার্থী ক্লাসে ১ম হওয়ার আনন্দ বার বার পেতে লেখাপড়া করে। মা প্রসবের তীব্র বেদনা ভুলে যান নবজাতকের মুখ দেখে। রাঁধুনি তার ঘাম বরার কথা ভুলে যান যখন সবাই তৃপ্তি নিয়ে খায়। প্রমোশনের চিঠি পেয়ে চাকরিজীবী বা সুনাম অর্জন করে ব্যবসায়ী অক্লান্ত পরিশ্রমের কথা ভুলে যান। বিজ্ঞানী নতুন কিছু আবিষ্কার করে ভুলে যান রাতদিন গবেষণার কষ্ট। আপনিও ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে।



কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা

বইটি আজই সংগ্রহ করুন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quantummethord.org.bd
Web Site : www.quantummethord.org.bd

December 2009 ■ WINDOWS ■ 01.720-51.5825

সাফল্যসূত্র-৪

সবর

মহাজাতক