Based on “Atomic Habits” by James Clear

ছোট অভ্যাস বড় সাফল্য

রূপান্তরঃ প্লাবন কুমার

ভালো অভ্যাস গঠন এবং খারাপ অভ্যাসকে দমন করার সহজ ও পরীক্ষিত উপায়

ছোট অভ্যাস বড় সাফল্য

মূল
জেমস ক্লিয়ার

রূপান্তর
প্লাবন কুমার

সম্পাদনা
আহমদ মুসা

প্রজন্ম
মুক্তচিন্তায় স্বাধীনতা

ভালো অভ্যাস গঠন এবং খারাপ অভ্যাসকে দমন করার সহজ ও পরীক্ষিত উপায়

ছোট অভ্যাস বড় সাফল্য

১ম প্রকাশ: ফেব্রুয়ারি ২০২১

২য় সংস্করণ: ডিসেম্বর ২০২৩

প্রচ্ছদ: ওয়াহিদ তুষার

প্রজন্ম পাবলিকেশন

৪১/১ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৫৭২ ৪১০ ০১৮

+৮৮ ০১৯৫৪ ০১৪ ৭২০

info@projonmo.pub

www.projonmo.pub

অনলাইন পরিবেশক

rokomari.com/projonmo

প্রজন্ম পাবলিকেশনের পক্ষে আহমদ মুসা কর্তৃক ৪১/১ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০ থেকে প্রকাশিত; তানভীর প্রিন্টার্স, সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০ থেকে মুদ্রিত।

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Atomic Habits By James Clear, Transformed by Plabon Kumar,

Edited by Ahmod Musa

Published by Projonmo Publication

Copyright © Projonmo Publication

ISBN: 978-984-95187-8-5

সূচিপত্র

ভূমিকা..৫
অধ্যায় ১ : ক্ষুদ্র অভ্যাসের বিস্ময়কর শক্তি ১৫
অধ্যায় ২ : অভ্যাস কীভাবে আপনার পরিচয় গঠন করে.......................................৩১
অধ্যায় ৩ : চারটি সহজ ধাপে কীভাবে ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা যায় ৪১
অধ্যায় ৪ : যে ব্যক্তিকে ঠিকঠাক দেখায়নি...৫৫
অধ্যায় ৫ : নতুন অভ্যাস তৈরির সর্বোত্তম পন্থা ৬৩
অধ্যায় ৬ : মোটিভেশনের চেয়ে অভ্যাসের ক্ষেত্রে পরিবেশ গুরুত্বপূর্ণ..................৭৩
অধ্যায় ৭ : আত্ম-নিয়ন্ত্রণের গোপন মন্ত্র..৮২
অধ্যায় ৮ : অভ্যাসকে কীভাবে অপ্রতিরোধ্য করে তোলা যায়.............................৮৭
অধ্যায় ৯ : অভ্যাস তৈরি করতে পরিবার ও বন্ধুদের ভূমিকা ৯৭
অধ্যায় ১০ : খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো কীভাবে খুঁজতে হয় এবং সেগুলো সমাধান করতে হয়..১০৫
অধ্যায় ১১ : ধীরে চলুন, কিন্তু কখনই পিছিয়ে যাবেন না ১১৪
অধ্যায় ১২ : সবচেয়ে কম প্রচেষ্টার দ্বারা কাজ করার আইন.............................১২০
অধ্যায় ১৩ : দুই মিনিটের নিয়মের মাধ্যমে গড়িমসি করার অভ্যাসকে দূর করবেন কীভাবে..১২৯
অধ্যায় ১৪ : কীভাবে ভালো অভ্যাসকে অনিবার্য আর খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তোলা যায়...১৩৬
অধ্যায় ১৫ : আচরণ পরিবর্তনের মৌলিক বিধি...১৪৩
অধ্যায় ১৬ : কীভাবে ভালো অভ্যাসের সাথে লেগে থাকবেন.............................১৫২
অধ্যায় ১৭ : কীভাবে দায়বদ্ধতার অংশীদারীত্ব আপনার সবকিছুকে পরিবর্তন করতে পারে ১৬১
অধ্যায় ১৮ : প্রতিভার গোপন সত্যি (জীন কখন প্রয়োজনীয় এবং কখন নয়)..... ১৬৭
অধ্যায় ১৯ : কীভাবে কাজের প্রতি জীবনভর মোটিভেট থাকবেন: স্বর্নালী আইন. ১৭২
অধ্যায় ২০ : ভালো অভ্যাস গঠন করবার খারাপ দিক ১৭৮
উপসংহার : অভ্যাস থেকে ফল প্রাপ্তির গোপন মন্ত্র...১৮৭
পরিশিষ্ট : পরবর্তীতে আপনি কী পড়বেন?...১৯০
কৃতজ্ঞতা স্বীকার...১৯৭

অ্যাটমিক

- কোনো কিছুর অনন্য ক্ষুদ্র পরিমাণ; যা বৃহৎ কোনো সিস্টেমের মূল একক
- অপরিমেয় শক্তি বা ক্ষমতার উৎস

হ্যাবিট

- প্রতিনিয়ত পালন করে চলা কাজের সূচি; যা নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে প্রতিক্রিয়া প্রদান করে

ভূমিকা

আমার গল্প

স্কুলজীবনের শেষদিনে সোফমোর উচ্চ বিদ্যালয়ে, একটি বেসবল ব্যাটের দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হয়েছিলাম আমি। আমার বন্ধু একটি ফুলসুইং বলকে পুরোদমে মারতে চেয়েছিল। হঠাৎ ব্যাটটি তার হাত থেকে পিছলে গেল এবং সেটি সরাসরি আমার দিকেই উড়ে আসল।

ব্যাটটা আমার চোখ এবং নাকের মাঝেখানটাতে আঘাত করে বসল। আমি চোখে অন্ধকার দেখলাম। তারপর সেই মুহূর্ত থেকে আর কোনো কিছু মনে ছিল না। ব্যাট আমার মুখে এমন জোরে আঘাত করেছিল যে, নাকটি ভেঙ্গে গেল। তারপর সেটি একটি বিকৃত ইউ-আকার নিয়ে নিল। আঘাতটি আমার মাথার খুলির ভিতরে পৌছে গিয়েছিল এবং সেখানকার টিস্যুকে পর্যন্ত ক্ষতিগ্রস্থ করে তুলেছিল। যার ফলে ততক্ষনাৎ মাথাটা ফুলে উঠল। এক সেকেন্ডের ভগ্নাংশে আমি একটি ভাঙা নাক, একটি ফুলে উঠা মাথার খুলি এবং দুটি আঘাতপ্রাপ্ত চোখ উপহার পেয়ে গেলাম।

যখন চোখ খুললাম, তখন কিছু লোককে আমার দিকে তাকিয়ে থাকতে দেখলাম। আর কিছু লোককে দৌড়ে আসতে দেখলাম আমাকে সাহায্য করার জন্য। নীচে তাকিয়ে দেখতে পেলাম আমার জামাতে লাল লাল রক্তের দাগ। এক সহপাঠী আমার পরিহিত শার্টটিকে পিছন দিক থেকে নামিয়ে হাতে দিয়ে দিয়ে দিল। সেটিকে আমি ভাঙ্গা নাক থেকে ছুটে আসা রক্তের স্রোত রোধ করতে ব্যবহার করলাম। এসব দেখে আমি হতবাক এবং বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছিলাম। তখনও জানতাম না যে আমার আঘাতটা কতটা সিরিয়াস।

আমার শিক্ষক কাঁধের চারপাশে তার হাতটিকে লুপের মতো করে নিয়ে আমাকে জড়িয়ে ধরলেন। তারপর আমরা নার্সের অফিসের দিকে দীর্ঘ পথ হাটতে শুরু করে দিলাম। স্কুলকে পিছনে ফেলে পাহাড়ের নীচের মাঠটি অতিক্রম করে গেলাম। এলোমেলো অনেকগুলো হাত আমাকে স্পর্শ করে ছিল তখন। তারা যে আমাকে সোজা করে ধরে রেখেছে সেটিও বেশ বুঝতে পারছিলাম। এদিকে সময় নিয়ে ধীরে ধীরে তারা চলতে লাগল, তাদের দ্বারা যতটা সম্ভব ততটা আরামদায়কভাবে। কিন্তু আমার জন্য প্রতিটি মিনিটের গুরুত্ব কতখানি তা তখন কেউ বুঝতে পারেনি। আমরা নার্সের অফিসে পৌঁছালে, তিনি আমাকে কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলেন।

"এটা কোন সাল?"

"১৯৯৮" আমি উত্তর দিলাম। কিন্তু তখন ছিল আসলে ২০০২ সাল।

"আমেরিকার রাষ্ট্রপতি কে?"

"বিল ক্লিনটন", আমি বলেছিলাম। কিন্তু সঠিক উত্তরটি ছিল জর্জ ডব্লিউ বুশ।

"তোমার মায়ের নাম কি?"

"উহ। উম।" আমি থামলাম। দশ সেকেন্ড কেটে গেল।

"প্যাট্রি", সবকিছু উপেক্ষা করে আকস্মিকভাবে নিজের মায়ের নাম মনে করতে আমার দশ সেকেন্ড লেগে গেল।

মনে পড়ে, এটাই আমাকে করা শেষ প্রশ্ন ছিল। আমি শরীর নাড়াতে পারছিলাম না। মস্তিস্কে সেভাবে দ্রুত তথ্য চলাচলও করতে পারছিল না। আর অ্যাম্বুলেন্স আসার আগেই আবার হুঁশ হারিয়ে ফেললাম। কয়েক মিনিট পরে, স্কুল থেকে আমাকে নিয়ে যাওয়া হলো স্থানীয় হাসপাতালে।

সেখানে আসার অল্প সময়ের মধ্যেই শরীর অসাড় হয়ে যেতে শুরু করে আমার। তবে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাবার মতো শরীরের বেসিক কিছু ফাংশন তখনও চালিয়ে যেতে পারছিলাম। তারপর আমার প্রথম একটি অস্ত্রোপচার করা হলো। শ্বাস-প্রশ্বাস পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যাবার মতো অবস্থা তৈরি হয়েছিল সে সময়ে। চিকিৎসকরা তাই তাড়াতাড়ি করে অক্সিজেন সরবরাহ করতে লাগলেন। পরিস্থিতি সামাল দিতে তারা একটি হেলিকপ্টার যোগে আমাকে সিনসিনাটির বড় হাসপাতালে স্থানান্তর করার সিদ্ধান্ত নিলেন।

তারপর আমাকে ইমার্জেন্সি রুম থেকে জরুরী ভিত্তিতে বের করে দেওয়া হলো। বহনকারী স্ট্রেচারটিকে হেলিপ্যাডের রাস্তাজুড়ে একগুঁয়ে ভাবে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল। একজন নার্স সেটাকে ধাক্কা দিচ্ছিলেন এবং অন্য একজন আমার প্রতি লক্ষ্য রাখছিল; যাতে আমার কোনো সমস্যা না হয়। আমার মা, যিনি কয়েক মুহূর্ত আগে হাসপাতালে এসেছেন, হেলিকপ্টারে আমার পাশে উঠে বসলেন। আমি তখন অজ্ঞান হয়ে ছিলাম। শ্বাস নিতে পারছিলাম না। ফ্লাইটের পুরোটা সময় তিনি আমার হাত ধরে ছিলেন এবং আমাকে সান্ত্বনা দিয়ে যাচ্ছিলেন।

মা আমার সাথে আসার সময় বাবা বাড়ি চলে গেলেন আমার ভাই এবং বোনকে সামলে রাখতে। তাদের কাছে আমার অসুস্থতার সংবাদটি পৌছে দিতে। তিনি আমার বোনকে অশ্রুপূর্ণ চোখে বোঝালেন যে, তিনি যদি না আসতেন তাহলে হয়তো বোনের অষ্টম শ্রেণি পাশের রাতের অনুষ্ঠানটিকে মিস করতে হতো। তারপর অনুষ্ঠান শেষ করে পরিবার ও বন্ধুদের কাছে তাদেরকে ছেড়ে তিনি মায়ের সাথে দেখা করতে সিনসিনাটিতে চলে আসেন।

মা ও আমি যখন হাসপাতালের ছাদের হেলিপ্যাডে নামলাম তখন প্রায় বিশ জন চিকিৎসক ও নার্সের একটি দল দৌঁড়ে এলেন। আমাকে তারা ট্রমা ইউনিটের কাছে হস্তান্তর করলেন। ততক্ষণে আমার মস্তিস্কের ফোলাভাব মারাত্মক হয়ে গিয়েছিল। বার বার ট্রমাজনিত সমস্যা হচ্ছিল। ভাঙা হাড়গুলোকে ঠিক করার দরকার ছিল। তবে অস্ত্রপচার করার মতো অবস্থায় সে সময় আমি ছিলাম না। এজন্য তিনদিন পর

অস্ত্রপচার করা হয়। তারপর আমি কোমায় চলে যাই এবং ভেন্টিলেটরে নেয়া হয় আমাকে।

বাবা-মা এখানে অপরিচিত ছিলেন না। দশ বছর পূর্বে একই বিল্ডিংয়ের গ্রাউন্ড ফ্লোরে তারা ভর্তি হয়েছিলেন। ঠিক যখন আমার বোন তিন বছর বয়সে লিউকেমিয়া রোগে আক্রান্ত হয় তখন। সেই সময় আমার বয়স ছিল পাঁচ বছর এবং ছোটভাইয়ের বয়স ছিল মাত্র ছয় মাস। সেখানে আমার বোনের আড়াই বছরের কেমোথেরাপি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে। মেরুদণ্ডের ট্যাপ এবং অস্থি মজ্জার বায়োপসিগুলো ঠিক হবার পরে ছোট বোন অবশেষে সুখী, স্বাস্থ্যবান এবং ক্যান্সারমুক্ত হয়ে হাসপাতালের বাইরে চলে আসে। দশ বছরের সাধারণ জীবন যাপনের পরে এখন তারা আবার একই জায়গায় এসে পৌঁছে গেছেন তাদের অন্য আর এক সন্তানকে সাথে নিয়ে।

যখন আমি কোমায় চলে গেলাম, তখন হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ একজন পুরোহিত এবং একজন সামাজিক কর্মীকে পাঠিয়েছিল আমার বাবা-মা কে সান্ত্বনা দেবার জন্য। ইনি ছিলেন সেই একই পুরোহিত, যার সাথে তাদের এক দশক আগে দেখা হয়েছিল। ঠিক যখন তারা আমার ক্যান্সার আক্রান্ত বোনকে নিয়ে এখানে আসেন তখন।

আস্তে আস্তে দিন রাতে গড়াতে লাগল। আমাকে বাঁচিয়ে রাখতে একের পর এক মেশিন সাপোর্ট দেয়া হলো। হাসপাতালের গদিতে বাবা-মা নিদ্রাহীনভাবে রাত কাটালেন। প্রতিটি মুহুর্ত দুশ্চিন্তায় কেটে যাচ্ছিল। পরে দুশ্চিন্তার কারণে পুরোপুরি জেগেই রইলেন তারা। মা পরে বলতেন যে, সেটি নাকি তার জীবনের সবচেয়ে খারাপ ও দীর্ঘ রাত ছিল।

আমার সমস্যার পুনরুদ্ধারকরণ

সৌভাগ্যবশত পরেরদিন সকালের দিকে আমার শ্বাস প্রশ্বাস ঠিক হয়ে এলো। কোমা থেকে ছাড়তে পেরে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলেন ডাক্তাররা। অবশেষে আমি সচেতনতা ফিরে পেলাম। কিন্তু অবাক হয়ে আবিষ্কার করলাম যে, গন্ধ নেবার ক্ষমতা আমি হারিয়ে ফেলেছি। পরীক্ষা করতে একজন নার্স কিছু আপলের জুস দিলেন, তারপর সেগুলোর গন্ধ নিতে বললেন। কিন্তু গন্ধের অনুভূতিটি আর ফিরে এলো না আমার, যা সেখানে উপস্থিত সকলকে অবাক করে দিল। ভাঙ্গা হাড়ের মাধ্যমে জোর করে বাতাস নেবার চেষ্টা করল আমার নাক। কিন্তু পারল না। বাম চোখটা কোঠর ঠেলে বাহিরের দিকে চলে এসেছিল আঘাতের জন্যে। কারণ সেটি সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত ছিল। এজন্য সে চোখটাই সবচেয়ে বেশি ফুলে উঠেছিল। পরে সেই একই কারণে চোখের পাতা ও অপটিক্যাল স্নায়ুর দ্বারা সংযুক্ত মস্তিষ্কের অংশে অসামঞ্জস্যতা পরিলক্ষিত হচ্ছিল আমার।

চক্ষু বিশেষজ্ঞ বলেছিলেন যে, আমার চোখটি ধীরে ধীরে ঠিক হয়ে যাবে। তবে এটি কতক্ষণ লাগবে তা বলা মুশকিল। তার এক সপ্তাহ পরে আমি আবার অস্ত্রোপচারের

জন্য সিডিউল পেলাম। যা আমার আরোগ্য লাভের ক্ষেত্রে আরও কিছু অতিরিক্ত সময় যোগ করল। সবকিছু দেখে মনে হচ্ছিল, আমি একটি বক্সিং ম্যাচের ভুল সময়ে ভুল প্রান্তে দাড়িয়ে ছিলাম, আর প্রতিপক্ষ প্রচন্ড আক্রোশে আমাকে আঘাতে আঘাতে চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দিয়েছে।

কিন্তু সবকিছুর পর হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ অবশেষে ক্লিয়ারনেস দিয়ে দিলো একটা সময়ে। আমি ফিরে এলাম ভাঙা নাক, আধা ডজন মুখের ভাঙ্গাচোরা আর ফোলা একটি বাম চোখ নিয়ে।

পরের মাসগুলোর লড়াই অনেক কঠিন ছিল আমার জন্য। মনে হচ্ছিল যেন জীবনের সবকিছু থেমে গেছে। আক্ষরিকভাবেই আমি আর সোজা করে দেখতে পেতাম না। তারপরেও চোখটা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে এক মাসেরও বেশি সময় লেগে গেল। অস্ত্রপাচার এবং চোখের সমস্যা হবার আট মাস পর আমি আবার গাড়ি চালাতে শুরু করলাম, অনেকটাই সোজা লাইনে চলার মতো করে গাড়ী চালানো যাকে বলে। কারণ, বাঁকাচোরা রাস্তাগুলোতে তখন একটু সমস্যা হতো আমার। ফলে গাড়ির নতুন কিছু প্যাটার্ন আমি অনুশীলন করা শুরু করে দিলাম ঠিক যেভাবে একজন অসুস্থ মানুষ গাড়ি চালায় সেভাবে। তাই যেসব গাড়ী চালানোর প্যাটার্ন সচরাচর মানুষ অনুশীলন করে না, সেগুলোও শিখতে হলো আমাকে। কারণ, ইনজুরি যাতে কোনভাবেই আমাকে থামিয়ে রাখতে না পারে সে ব্যাপারে আমি দৃঢ় প্রতিজ্ঞ ছিলাম। তবে সেই মুহুর্তের পরে আমি চরম হতাশ হয়ে পড়েছিলাম; যা একটা পর্যায়ে এসে আমাকে পুরোপুরি ডুবিয়ে দিয়েছিল বলা যায়।

তার এক বছর পরে বেসবল মাঠে ফিরে আমি অনেকটাই বেদনাহত হয়ে পড়লাম। বেসবল সর্বদা একটি বড় অংশ জুড়ে ছিল আমার জীবনে। একসময় আমার বাবা সেন্ট. লুই কার্ডিনালস এর হয়ে মেজর লিগের বেসবল খেলতেন। আর আমিও পেশাদারভাবে খেলার স্বপ্ন দেখতাম। তবে পুনর্বাসনের পরে যে কোনোভাবেই হোক আমি মাঠে ফিরে আসতে চেয়েছিলাম। কারণ বেসবল ছাড়া আমি অসম্পূর্ণ ভাবতাম নিজেকে।

তবে আমার জন্য বেসবলে ফেরার পথটা তেমন মসৃণ ছিল না। এরপরে যখন বছর ঘুরে এল, টিম থেকে একমাত্র জুনিয়র হিসেবে নাম কেটে গেল আমার। সেই চার বছর বয়স থেকে আমি বেসবল খেলছি। ছোট্ট বয়স থেকে যে খেলাধূলার জন্য এতটা প্রচেষ্টা আর সময় ব্যয় করছিল, তার জন্য এটা ছিল অনেক বেশি অপমানজনক। সেদিনকার টিম থেকে বাদ পরার দিনের স্মৃতিটি এখনো আমার মনে জ্বলজ্বলে হয়ে আছে।

সেদিন আমি মন খারাপ করে গাড়িতে বসে ছিলাম। মরিয়া হয়ে মন ভালো করতে পারে এমন গান খুজতে গিয়ে উল্টো কাঁদতে লাগলাম। কিন্তু এক বছর আত্ম-সন্দেহ ও ডিপ্রেশনে থাকবার পরে, অবশেষে সিনিয়র টিমে আমি জায়গা তৈরি করে

নিতে সক্ষম হয়েছিলাম। তবে সেখানে খুব কমই আমি মাঠে খেলতে পারতাম। পুনর্বাসন হবার পর সেখানে পুরো বেসবল ক্যারিয়ারে মাত্র এগারোটি ইনিংসই আমি খেলেছি বা বলা যায় খেলতে পেরেছি।

নিম্ন ও উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্যারিয়ার সত্ত্বেও আমি বিশ্বাস করতাম যে, একদিন অবশ্যই একজন বিখ্যাত খেলোয়াড় আমি হয়ে উঠতে পারব। সত্যি বলতে আর আমি জানতামও কীভাবে তা করা সম্ভব হবে। তা করার জন্য নিজের কাছে দায়বদ্ধ এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধও ছিলাম আমি। ইনজুরি হবার দুবছর পরে সেই কাঙ্ক্ষিত টার্নিং পয়েন্টটি এসেছিল আমার কাছে। যখন আমি ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়ে ক্লাস শুরু করি ঠিক সেই সময়ে। সেটি আমার জীবনে একটি নতুন সূচনা ছিল বলা যায়। ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয় সেই নতুন সূচনাটি এনে দিয়েছিল, যা সবাই তার জীবনে চায়। আর এটাই ছিল সেই জায়গা যেখানে আমি প্রথমবারের জন্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অভ্যাসগুলোর অবাক করার মতো বিস্ময়কর শক্তিকে আবিষ্কার করেছিলাম।

কীভাবে অভ্যাসকে আমি আয়ত্তে আনতে শিখি

ডেনিসনে যোগ দেওয়া আমার জীবনের অন্যতম সেরা একটি সিদ্ধান্ত ছিল। সেখানে বেসবল টিমে নতুন একটি জায়গা অর্জন করে নিতে পেরেছিলাম আমি। যদিও নতুন হিসাবে প্রথমাস্থায় রোস্টারদের নিচে ছিলাম, তবুও অনেক খুশি এবং শিহরিত ছিলাম। তবে ঠিকই সফলভাবে আমার স্কুল জীবনের বিশৃঙ্খলা সত্ত্বেও এই কলেজে এসে একজন সফল অ্যাথলেট হয়ে উঠতে পেরেছিলাম।

তবে আমি সেখানে খুব শীঘ্রই দলে যোগ দিয়ে বেসবল শুরু করতে গেলাম না। এজন্য শুরুতেই প্রথমে আমার সবকিছুকে সুশৃঙ্খলাবদ্ধ করে নেবার দিকে মনোনিবেশ করলাম। নতুনভাবে সবকিছু শুরু করার পরিকল্পনা করলাম। তখন আমার সহপাঠীরা দেরীতে ঘুমাতে যেত এবং ভিডিও গেমস খেলে সময় নষ্ট করত। কিন্তু আমি প্রতিটি রাতে তাড়াতাড়ি শুতে যাবার এবং ঘুমাবার একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করে ফেললাম। কলেজ ডর্মিটরির অগোছালো জীবনের ভিতরেও আমি আমার ঘরটিকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে রাখার চেষ্টা করতাম। এই উন্নতিগুলো হয়তো নগণ্য ছিল। কিন্তু এই অভ্যাসগুলোর ছিল বিস্ময়কর ক্ষমতা। সেগুলো আমাকে জীবনের উপর কি করে নিয়ন্ত্রণ নিতে হয় তার ধারণা দিয়েছে। আমার আত্মবিশ্বাস বোধকে আবার জাগিয়ে দিয়েছে। আর এই বিশ্বাস উন্নত করে তুলেছে ছাত্র হিসাবে ক্লাসরুমে অধ্যয়নের অভ্যাসটিকেও। প্রথম বর্ষেই যার ফলাফল আমি সরাসরি নিজের চোখে দেখতে পেয়েছিলাম।

অভ্যাস হলো ধারাবাহিকভাবে একটি রুটিন বা আচরণকে চালিয়ে যাবার সার্বিক ফলবিশেষ। যা নিয়মিতভাবে সম্পাদিত হয়। অনেক ক্ষেত্রে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই সম্পাদিত হয়। এরকম প্রতিটি সেমিস্টার পাস করার সাথে সাথে আমি কিছু ছোট কিন্তু ধারাবাহিক অভ্যাস জমাতে পেরেছিলাম। যার পরিণাম হিসাবে ফলাফলগুলোও

আমার কাছে অকল্পনীয় হিসাবে এসেছিল; অন্তত যখন আমি অভ্যাসগুলো চর্চা করতে শুরু করি তখনকার চেয়ে। উদাহরণস্বরূপ, প্রথমবারের মতো প্রতি সপ্তাহে একাধিকবার করে আমি ওজন বাড়ানোর অভ্যাস শুরু করেছিলাম। এক বছর ধরে তা চালিয়ে যাবার ফলে আমার ছয়-ফুট-চার ইঞ্চি ফ্রেমটি বড় থেকে আরও বড় হয়েছে। ওজন ১৭০ পাউন্ড থেকে ২০০ পাউন্ডে পৌছে গিয়েছিল।

অতঃপর সোফমোর জুনিয়র বেসবলের মৌসুম চলে এলো। প্রথমে সেখানে একজন জুনিয়র পিচিং স্টাফ হিসেবে খেলা শুরু করি আমি। কিন্তু যখন মৌসুম শেষ হলো, তখন আমি দলের অধিনায়ক হিসেবে নির্বাচিত হই। আবার সর্ব-সম্মীলিত দলের জন্যও সদস্য হিসেবে নির্বাচিত হই। যা একবছরের মধ্যে অচিন্তনীয় সাফল্য হিসেবে ধরা যায় আমার কাছে। আর এসবই হয়েছে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অভ্যাস বা অ্যাটমিক অভ্যাসের চর্চা করার ফলে। এই অভ্যাসের অঙ্গগুলো যেমন ঘুমের অভ্যাস, অধ্যয়নের অভ্যাস, শক্তি বৃদ্ধির অভ্যাস, নিয়মিত প্রশিক্ষণ গ্রহণের অভ্যাস ইত্যাদি কিন্তু শুধু সিনিয়র বেসবল মৌসুম মেটানো পর্যন্তই চালিয়ে যাইনি; তার পরেও এগুলো বজায় রেখেছি। হয়তোবা আজীবন ধরেই বজায় রাখব।

বেসবল ব্যাট দিয়ে মুখে ধাক্কা খাওয়া, হাসপাতালে উড়ে যাওয়া এবং কোমায় থাকার ছয় বছর পার হবার পর ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের শ্রেষ্ঠ ক্রিড়াবিদ হিসেবে আমার নাম লিখিয়েছিলাম আমি। সেই সাথে ইএসপিএন অল-আমেরিকান একাডেমিক টিমেও আমি জায়গা পাই। যেখানে পুরো দেশের মাত্র তেত্রিশ জন খেলোয়াড় স্থান পাবার সম্মান অর্জন করে। স্নাতক হওয়ার পরেই স্কুলের রেকর্ড বুকে আটটি বিভিন্ন ক্যাটাগরিতে তালিকাভুক্ত হবার গৌরব অর্জন করি। একই বছর ভালো ফলাফলের জন্য বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ একাডেমিক পুরস্কার, "রাষ্ট্রপতি পদক"-ও লাভ করি আমি।

আমি আশা করি আপনি এটিকে বানানো গল্প বলে মনে করবেন না। যদি করেন তবে আমাকে ক্ষমা করবেন। সত্যি বলতে, আমার অ্যাথলেটিক ক্যারিয়ারে কিংবদন্তিতুল্য, ঐতিহাসিক বা নায়কোচিত তেমন কিছু নেই। তবে উপরে আমার বলা প্রতিটা কথা সত্য।

কিন্তু, আমি কখনই শেষ পর্যন্ত পেশাগতভাবে খেলা চালিয়ে যাইনি। পেশাদারভাবে বেসবল খেলাকে জীবনের লক্ষ্য হিসাবে নেইনি। যাইহোক, এসবকিছু হবার কয়েক বছর আগের দিকে তাকানো যাক। তখন বিশ্বাস করতাম যে, আমি অবশ্যই এমন কিছু অর্জন করতে পারব, যা অন্যরা পারে না। আমি হয়তো পূরণ করতে পারব আমার ভিতরের সম্ভাবনাকে। আর এখন আমি বিশ্বাস করি যে, এই বইয়ের ধারণাগুলোও তেমনিভাবে আপনাকে আপনার ভিতরের সম্ভাবনাকে পূরণ করতে ভালো কিছু সহায়তা হয়তো করতে পারবে।

আমরা সবাই জীবনে নানাধরনের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। আমার জীবনেও এরকম একটি চ্যালেঞ্জ ছিল এই আঘাতপ্রাপ্ত হবার ঘটনাটি। এটা এবং পরবর্তীকালে জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতার সাথে মিলেমিশে একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা দিয়েছিল আমাকে। আর তা হচ্ছে, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরিবর্তনগুলো প্রথমে ছোট এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয়; কিন্তু একসময় সেগুলো মিলেমিশে আপনাকে একটি বড় উল্লেখযোগ্য ফল এনে দিতে পারে। যদি আপনি ধারাবাহিকভাবে তার পিছনে লেগে থাকেন তবে একদিন সাফল্য আসবেই।

দীর্ঘমেয়াদে আমাদের জীবনযাত্রার মান আমাদের দ্বারা সম্পূর্ণ করা অভ্যাসগুলোর উপরেই নির্ভরশীল। তাই খারাপ অভ্যাসগুলো থেকে শেষ পর্যন্ত খারাপ কিছুই পাওয়া যায়; কিন্তু ভালো অভ্যাসগুলোর দ্বারা যেকোনো কিছু করা সম্ভব।

অনেকেই রাতারাতি সফল হন। কিন্তু আমি তাদের কাউকে চিনি না। আর আমি নিজে তো তাদের দলে পড়িই না। হাসপাতালের কোমা শুরু করে অল-আমেরিকান টিমে জায়গা পাবার আমার এই যাত্রাটি নিছক একটি একক ঘটনার বর্ণনা ছিল না। এই যাত্রাটি ছিল অনেকগুলো ধারাবাহিক ঘটনার সমষ্টিবিশেষ; আর অনেকগুলো ছোট ছোট জয় এবং লক্ষ্য পূরণের যোগফল। এসবের জন্য আমার হাতে মাত্র একটিই অপশন ছিল—"ছোট থেকে শুরু করা"। কিছু বছর পরে যা আমার নিজের ব্যবসা এবং বই লেখায় প্রয়োগ করেছি।

এই বইটি আমি কেন লিখলাম

নভেম্বর ২০১২ সালে অভ্যাসের এই বিষয়গুলো নিয়ে jamesclear.com-এ প্রবন্ধ প্রকাশ করা শুরু করি আমি। এজন্য কয়েক বছর ধরে, ব্যক্তিগত অভ্যাসগুলো সম্পর্কে নোট করে রাখা শুরু করে দিয়েছিলাম। অবশেষে আমার অভিজ্ঞতা থেকে প্রাপ্ত কয়েকটি বিষয়কে আমি জনগণের সাথে ভাগ করে নেবার জন্য প্রস্তুত হলাম। এর অংশ হিসেবে প্রতি সোমবার ও বৃহস্পতিবার করে একটি নতুন নিবন্ধ প্রকাশ করা শুরু করলাম। এই সাধারণ লেখার অভ্যাসটি একমাসের মধ্যে আমার প্রথম এক হাজার ইমেইলের সাবস্ক্রাইবার তৈরি করে দিল। ২০১৩ সালের মধ্যে এই সংখ্যা আরও বেড়ে তিরিশ হাজার সাবস্কাইবারে পরিণত হলো।

২০১৪ সালেই আমার ইমেইল সাবস্ক্রাইবারের তালিকাটি বেড়ে এক লক্ষেরও বেশি হয়ে গেল। যা তাকে ইন্টারনেটের দ্রুত বর্ধনশীল নিউজলেটারগুলোর মধ্যে অন্যতম একটি করে তুলল। আমি যখন দুবছর আগে লিখতে শুরু করি, তখন নিজেকে একজন অপরিচিত ছদ্মবেশির মতো লাগত। কিন্তু বর্তমানে অভ্যাসের একজন বিশেষজ্ঞ হিসাবে আমি পরিচিতি পেয়েছি। এটি আমার কাছে একটি নতুন স্তর বা মাইলফলক। যা হয়তো আমাকে উত্তেজিত করে তুলত কিন্তু কোনো স্বস্তি দিত না। আমি কখনও নিজেকে অভ্যাসের বিষয়ে একজন সুদক্ষ কারিগর বা মাস্টার হিসাবে কখনো বিবেচনা

করিনি। পাঠকদের পাশাপাশি নিজেও আমি অভ্যাস বিষয়ে অনেক পরীক্ষা নিরীক্ষা চালিয়ে গেছি সবসময়। আর এ থেকে প্রাপ্ত সকল শিক্ষাই এই বইতে আমি উল্লেখ করব।

২০১৫ সালে, আমি পৌঁছে যাই দুই লক্ষ ইমেইল সাস্ক্রাইবারের ঘরে। তারপর বই লেখা শুরু করার জন্য পেঙ্গুইন র‍্যানডম হাউস সাথে একটি চুক্তি করি। আর সেই বইটিই আপনি এখন পড়ছেন। আমার ফলোয়ার বাড়ার সাথে সাথে ব্যবসার সুযোগও বেড়ে গেল। আমাকে ক্রমশ শীর্ষ সংস্থাগুলোতে কথা বলতে হচ্ছিল। সেখান থেকে বিভিন্ন স্থানে বক্তৃতা দেবার নিমন্ত্রণ আসতে লাগল। অভ্যাস গঠন, আচরণের পরিবর্তন এবং অবিচ্ছিন্ন উন্নতির মতো বিজ্ঞানের মৌলিক বিষয়গুলোর সম্পর্কে আমাকে বক্তৃতা দিতে হতো। উত্তরাত্তোর আমার বক্তৃতার সংখ্যা বৃদ্ধি পেতে থাকল। ফলে আমি বেছে বেছে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ইউরোপের বিভিন্ন সম্মেলনে বক্তৃতা দিতে শুরু করলাম।

২০১৬ সালে, আমার নিবন্ধগুলো "টাইম ম্যাগাজিন", "ইন্টারপ্রেটার", "ফোবর্সের" মতো বড় প্রকাশনাগুলোতে নিয়মিত প্রকাশিত হতে শুরু করে। অবিশ্বাস্যভাবে, আমার লেখা বছরে আট মিলিয়নেরও বেশি লোক পড়ত। NFL, NBA, এবং MLB এর কোচরা পড়া শুরু করল আমার লেখাগুলো এবং তা তাদের দলের সাথে সেগুলো ভাগ করে নেওয়া শুরু করল।

২০১৭ এর শুরুতে আমি "হ্যাবিটস একাডেমি" চালু করলাম। যা জীবন ও কাজের ক্ষেত্রে উন্নত অভ্যাস গড়ে তুলতে আগ্রহী ব্যক্তি এবং সংস্থার জন্য একটি প্রিমিয়ার প্রশিক্ষণের কেন্দ্র হিসাবে পরিচিত হয়ে উঠল। ফরচুনের তালিকাভুক্ত টপ ৫০০ প্রতিষ্ঠান এবং ক্রমবর্ধমান সংস্থাগুলো তাদের নেতা এবং কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে আমার সংস্থায় পাঠাত। এরই মধ্যে সর্বমোট দশ হাজারেরও বেশি নেতা, পরিচালক, কোচ এবং শিক্ষক "হ্যাবিটস একাডেমি" থেকে স্নাতক লাভ করেছেন। আমি তাদেরকে শুধু শেখাই নাই, তাদের কাছ থেকেও আমি অনেক কিছু শিখে নিয়েছি। তাদের সাথে করা কাজগুলো বাস্তব বিশ্বে কাজ করার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে অবিশ্বাস্য পরিমাণে শিখিয়েছে আমাকে।

আমি ২০১৮ সালে এই বইটির কাজ সমাপ্ত করি। তারপর থেকে jamesclear.com–এ প্রতিমাসে মিলিয়ন মিলিয়ন দর্শনার্থী ভিজিট করত। প্রতি সপ্তাহে প্রায় পাঁচ হাজার মানুষ আমার ইমেইল নিউজলেটারে সাবস্ক্রাইব করত। এটা আমার প্রত্যাশারও বাইরে ছিল। যখন আমি এটা শুরু করি তখন এসব সম্পর্কে কোনো চিন্তাই করি নাই। কিন্তু বর্তমানে এর সবটাই সত্য।

এই বইটি আপনাকে কীভাবে উপকৃত করবে

উদ্যোক্তা এবং বিনিয়োগকারী নেভাল রবিকান্ত বলেছেন, "মহান একটি বই লিখতে হলে আপনার অবশ্যই নিজেকে আর একটি বই হতে হবে।" আমি আমার বাস্তবের

শিক্ষাগুলোকে এখানে উল্লেখ করেছি। কারণ তাদের নিয়েই বেঁচে থাকতে হয়েছিল আমাকে। নির্ভর করতে হয়েছিল এইসব ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অভ্যাসগুলোর বিস্ময়কর শক্তির উপরেই। আঘাত থেকে প্রত্যাবর্তন করতে, জিমে নিজেকে আরও শক্তিশালী করতে, মাঠে উচ্চ স্তরের দক্ষতা প্রদর্শন করতে, লেখক হয়ে উঠতে, সফল ব্যবসায়ী হয়ে উঠতে, দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে বেড়ে উঠতে আমাকে এই ক্ষুদ্র অভ্যাসগুলোই সাহায্য করেছে। আমাকে নতুনভাবে গড়ে তুলছে। আর সহায়তা করেছে আমার ভিতরের সম্ভাবনাকে পূরণ করতে। আপনি যেহেতু এই বইটি বাছাই করেছেন, তাই আমি অনুমান করছি যে, আপনি নিজের সম্ভাবনাকেও বুঝতে এবং তা পূরণ করতে পারবেন।

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে, আমি ভালো অভ্যাস তৈরির পরিকল্পনাটি ধাপে ধাপে শেয়ার করব—দিন বা সপ্তাহের জন্য নয়, বরং সারা জীবনের জন্য। আর বিজ্ঞানকে সমর্থন করেই আমি সবকিছু লিখব।

এই বইটি কোনো একাডেমিক গবেষণা পত্র নয়; এটি একটি অপারেটিং ম্যানুয়াল। এটি আপনার অভ্যাসকে এমনভাবে পরিবর্তন করে দেবে যাতে তা বোঝা এবং প্রয়োগ করা সহজতর হয়। আমি জীববিজ্ঞান, স্নায়ুবিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান, এবং আরও অনেকগুলো ক্ষেত্র নিয়ে প্রায় বহু বছর ধরে কাজ করেছি। তাই আশা করছি যে, সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ আইডিয়াগুলোকে আমি অনুসন্ধান করতে পেরেছি। আর সেগুলোকে এখানে এমনভাবে সংযুক্ত করতে পেরেছি যা আপনার পক্ষে অত্যন্ত কার্যকর হয়ে উঠে। এই বইয়ের কিছু পৃষ্ঠায় এমন অনেক জ্ঞান রয়েছে, যা আমার আগের অনেক বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে ধার নেওয়া। কিন্তু যদি কোনো ভুল থাকে তাহলে তা একান্তই আমার নিজের।

বইটির মূল মেরুদন্ড অভ্যাসের চারটি ধাপ নিয়ে তৈরি করা হয়েছে। যথাঃ সংকেত বা সূত্র, ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা, প্রতিক্রিয়া ও পুরস্কার। এই চারটি বা রুল আইন আপনার অভ্যাসকে পুরোপুরিভাবে বিবর্তিত করে দিতে পারে। ১৯৩০ সালে প্রথমে বি.এফ. স্কিনার প্রথমে এই বিষয়টি "উদ্দীপনা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার" হিসেবে বর্ণনা করেছিলেন। পরবর্তীতে চার্লস ডুসিং তার "Power of Habits" গ্রন্থে একে "সূত্র, রুটিন, পুরস্কারে" রূপান্তরিত করেন।

স্কিনারের মতো আচরণ বিজ্ঞানীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে, কাউকে যদি সঠিক পুরস্কার বা শাস্তির অফার দেয়া হয়, তাহলে তিনি যথাযথ ভাবে কাজটি করেন। তবে স্কিনারের মডেল কীভাবে বাহ্যিক উদ্দীপনা আমাদের অভ্যাস, চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং বিশ্বাসকে প্রভাবিত করে তার সঠিক ব্যখ্যা দিতে পারে না। আমাদের অভ্যন্তরীণ মেজাজ, মনোভাব এবং আবেগের বিষয়টির ব্যাখ্যাতেও যথেষ্ঠ ঘাটতি রয়েছে তার মডেলে। তবে সাম্প্রতিক দশকে বিজ্ঞানীরা চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মধ্যে

সংযোগ নির্ধারণ করতে শুরু করেছেন। এই গবেষণাগুলোও অবশ্য বইয়ের পৃষ্ঠাগুলোতে উল্লেখ করা হবে পরবর্তীতে।

মোট কথা, আমি যে ফ্রেমওয়ার্কটি অফার করেছি তা আচরণ বিজ্ঞান এবং সঠিক জ্ঞানের একটি সমন্বিত মডেল। আমি বিশ্বাস করি, মানুষের আচরণ বিজ্ঞানের মধ্যে এটিই প্রথম মডেল, যা অভ্যাসের উপর মানুষের অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক প্রভাবকে ধারণ করতে পেরেছে। অভ্যাসের এই চারটি আইনের বর্ণনা এবং তার প্রয়োগ সম্পর্কে বিস্তরিত ব্যাখ্যা দিব আমি পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে। এসব কিছুই আপনাকে অভ্যাস সম্পর্কে নতুনভাবে চিন্তা করার পথ খুলে দিবে।

মানুষের আচরণ সর্বদা পরিবর্তিত হয়। পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতিতে এবং মুহুর্ত থেকে মুহূর্তে। কিন্তু এই বইটি অভ্যাসের পরিবর্তন কী সেই বিষয় নিয়ে নয়। বরং বইটি আলোচনা করে মানুষের আচরণের মৌলিক বিষয়গুলো সম্পর্কে। মানুষের আচরণ পরিবর্তন কোন নীতিতে হয়, তা পরিচালনা করে; যে স্থায়ী নীতিগুলোর উপরে আপনি বছরের পর বছর ধরে নির্ভর করতে পারেন, তার আলোচনা করে। আপনি আপনার ব্যবসার চারপাশে, পরিবারের চারপাশে, আপনার জীবনের চারপাশে গড়ে তুলতে পারেন উন্নত অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য ব্যবহার করতে পারেন যার কেন্দ্রীয় আইডিয়াগুলোকে।

আর এই অভ্যাস তৈরির জন্য নির্দিষ্ট কোনো পথ নেই। তবে তার নির্দিষ্ট কিছু উপায় রয়েছে। আর এই বইতে উপায়গুলো গড়ে তোলার সবচেয়ে ভালো পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করা হবে। আপনি কোথায় শুরু করেছেন বা আপনি কী কী পরিবর্তন করার চেষ্টা করছেন তার উপর নির্ভর না করে নির্বিশেষে তা যেন কার্যকর হয় তার প্রচেষ্টা করা হবে। যে কৌশলগুলো আমি কভার করব তা ধাপে ধাপে অভ্যাসের অনুশীলনকারী যেকোনো ব্যক্তির পক্ষে প্রাসঙ্গিক হবে বলে আমি মনে করি। সেই সাথে বইটি আপনার স্বাস্থ্য, অর্থ, উৎপাদনশীলতা ও সম্পর্কের উন্নতি ঘটাবে। আর এই ধরনের উন্নয়নের ক্ষেত্রে বইটি আপনার গাইড হয়ে উঠবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

মৌলিক বিষয়

ক্ষুদ্র পরিবর্তন কেন বিরাট পার্থক্য আনয়ন করে

অধ্যায় ১

ক্ষুদ্র অভ্যাসের বিস্ময়কর শক্তি

ব্রিটিশ সাইক্লিংয়ের ভাগ্য ২০০৩ সালে হঠাৎ করে পরিবর্তিত হয়ে গিয়েছিল। গ্রেট ব্রিটেনের প্রফেশনাল সাইক্লিং কমিটির পরিচালক যখন ডেভ ব্রেইলসফোর্ড নামের একজনকে নতুন পারফরম্যান্স ডিরেক্টর হিসেবে নিয়োগ দেয়। সেই সময় গ্রেট ব্রিটেনের পেশাদার সাইক্লিস্টরা প্রায় একশ বছর ধরে মাঝারি মাপের পারফরম্যান্স করে আসছিল। ১৯০৮ সাল থেকে এইসময় পর্যন্ত ব্রিটিশ রাইডাররা অলিম্পিক গেমস-এ শুধুমাত্র একটি স্বর্ণপদক জিতেছিল। এমনকি তারা সাইক্লিংয়ের বৃহত্তম রেস, "দ্য ট্যুর ডি ফ্রান্স"-এ আরও অনেক খারাপ করে আসছিল। ১১০ বছরেও কোনো ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট এই ইভেন্টটিতে জিততে পারেনি।

বাস্তবিকই, ব্রিটিশ রাইডার্সদের পারফরম্যান্স এতটাই খারাপ ছিল যে, ইউরোপের শীর্ষস্থানীয় বাইক প্রস্তুতকারীরাও তাদের কাছে বাইক বিক্রি করতে অস্বীকার করেছিল। কারণ তারা ভয় পেত, যদি অন্যান্য প্রফেশনালরা দেখে যে ব্রিটিশরা তাদের সরঞ্জাম ব্যবহার করছে, তাতে তাদের সাইকেলের ব্যবসা ক্ষতির সম্মুখীন হবে।

ব্রিটিশ সাইক্লিংকে নতুন পথ দেখাতে ব্রেইলসফোর্ডকে নিয়োগ দেওয়া হয়। আগের কোচদের চেয়ে তিনি যেকারণে আলাদা ছিলেন তা হলো, তিনি নিরলসভাবে কাজ করে যেতেন তার একটি কৌশল নিয়ে। তার কাজ করার কৌশলটিকে তিনি উল্লেখ করতেন "ছোট ছোট উন্নতির মাধ্যমে বড় সফলতা অর্জন" বলে। আপনি যা কিছুই করুন না কেনো, তার সবকিছুতেই প্রান্তিকভাবে একটু একটু উন্নতির চেষ্টা করাই ছিল যার দর্শন। ব্রেইলসফোর্ড তার ছাত্রদের বলতেন, "আমার পুরো ধারণার মূলনীতিটি হচ্ছে, তোমরা বাইক চালাবে এবং প্রতিদিন তার পূর্বের দিনের চেয়ে ১% করে উন্নতি করবে। যখন তোমরা তা ধারাবাহিকভাবে করতে থাকবে, একটা সময় পর একসঙ্গে উল্লেখযোগ্য একটি বড় পরিবর্তন অবশ্যই পেয়ে যাবে।"

ব্রেইলসফোর্ড এবং তার কোচরা দলে ছোট ছোট কিছু পরিবর্তন আনা শুরু করল। যেগুলো আপনি একটি প্রফেশনাল সাইক্লিং দল থেকে আশা করতে পারেন তার সবকিছুই তারা দলে যোগ করল। তারা পুনরায় বাইকের নতুন ডিজাইন তৈরি করল। সিটগুলোকে তাদের মতো করে আরও আরামদায়ক করে নিল। ভালো গ্রিপ পাওয়ার জন্য টায়ারগুলোকে অ্যালকোহল দিয়ে ঘষল। চালকদের বৈদ্যুতিকভাবে হিট

দেওয়া পোশাক পড়তে দিল যাতে করে রাইডাররা সাইকেল চালানোর সময় পেশির তাপমাত্রা ঠিক রাখতে পারে। প্রতিটি রাইডারের নির্দিষ্ট ওয়ার্কআউট প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করার জন্য বায়োফিডব্যাক সেন্সর লাগানো হলো। দলটি একটি সুড়ঙ্গের ভিতরে বায়ুতে বিভিন্ন কাপড়ের পরীক্ষা চালিয়ে তাদের রেসিং স্যুটগুলোতেও পরিবর্তন আনল। পরীক্ষায় যেগুলো হালকা এবং বেশি অ্যারোডাইনামিক হিসাবে প্রমাণিত হয়, সেগুলো গ্রহণ করা হলো।

কিন্তু তারা সেখানেই থেমে থাকল না। ব্রেইলসফোর্ড এবং তার দল আরও অনুসন্ধান চালিয়ে যেতে লাগল। কোনো কোনো ক্ষেত্রে আরও ১% উন্নতি করা যায় তার খোঁজ চালাতে লাগল। প্রত্যাশিত ও অপ্রত্যাশিত সকল ক্ষেত্রে অব্যহতভাবে এবং প্রতিদিন নিত্য-নতুন উপায়ে পরীক্ষা-নীরিক্ষা করতে থাকল তারা। পেশির রিকভারি করার জন্য তারা বিভিন্ন ধরনের ম্যাসেজ জেল লাগিয়ে দেখল যে কোনটি দ্বারা দ্রুত আরোগ্য লাভ করা যায়। প্রতিটি রাইডারদের স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে একজন সার্জন ডাক্তারকেও নিয়োগ দেয়া হলো। ঠান্ডা লাগার সম্ভাবনা কমাতে তাদেরকে সঠিকভাবে হাত ধোয়ার প্রশিক্ষণ দেয়া হলো। বালিশ এবং গদির ধরন পরিবর্তন করা হলো যাতে করে রাইডারদের রাতে ভালো ঘুম হয়। এমনকি তারা রেসিং ট্রাকে সাদা দাগ এঁকে দিলো। যাতে করে ধূলোর স্পটগুলো সহজে খুঁজে পাওয়া যায় এবং ট্রাকে বাইকগুলোর পিছলে যাওয়াকে রোধ করা যায়।

এরকম আরো শত শত ক্ষুদ্র উন্নতিগুলো তারা জমা করছিল তাদের ঝুড়িতে। তারপর একসঙ্গে যে ফলাফল তারা পেল তা ছিল অকল্পনীয় এবং তা এসেছিলও অনেক দ্রুত।

ব্রেইলসফোর্ডের দায়িত্ব নেওয়ার মাত্র পাঁচ বছর পরে, ব্রিটিশ সাইক্লিং দল ২০০৮ সালের বেইজিং অলিম্পিকে সাইক্লিং ইভেন্টগুলোতে আধিপত্য বিস্তার করে। যেখানে তারা বিস্ময়করভাবে সাইক্লিং এর ৬০ শতাংশ স্বর্ণ পদক জিতে নেয়। চার বছর পরে, যখন অলিম্পিক গেমস লন্ডনে আসে, ব্রিটিশরা সেখানে নয়টি অলিম্পিক রেকর্ড এবং সাতটি বিশ্বরেকর্ড তৈরি করে ফেলে।

ঐ একই বছর, প্রথম ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট হিসাবে দ্য ট্যুর ডি ফ্রান্স জয় করে ব্র্যাডলি উইগগিনস নামের একজন। পরের বছর তারই সতীর্থ ক্রিস ফ্রুম ঐ প্রতিযোগিতাটি জিতে নেয় এবং তারপর আবারও ২০১৫, ২০১৬, এবং ২০১৭ সালেও প্রতিযোগিতাটি জিতে নেয় ফ্রুম। মাত্র ছয় বছরে ব্রিটেনকে পাঁচটি ট্যুর ডি ফ্রান্স বিজয় এনে দেয় ব্রিটিশ সাইক্লিং টিম।

২০০৭ থেকে ২০১৭ পর্যন্ত দশ বছরের ব্যাপ্তিকালে ব্রিটিশ সাইক্লিস্টরা অর্জন করেছিলেন মোট ১৭৮টি বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপ এবং ৬৬টি অলিম্পিক বা প্যারালিম্পিক স্বর্ণ পদক এবং সেই সাথে পাঁচটি দ্য ট্যুর ডি ফ্রান্স। সাইক্লিং-এর ইতিহাসে যা সর্বাধিক সফলতা হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

প্রিয় পাঠক,

বইটির নমুনা পৃষ্ঠা পড়ে ভালো লাগলে আজই সংগ্রহ করুন

অনলাইনে অর্ডার করুন

নিচের বাটনগুলোতে ক্লিক করলেই সরাসরি বইটির শপ পেজ যাওয়া যাবে।

প্রচলন | মুক্তচিন্তায় স্বাধীনতা

রকমারি.com

ই-বুক পড়ুন

বইটই