রি-স্টার্ট ইয়োর লাইফ

কোচ কাঞ্চন

ইস্! এমন যদি হতো, জীবনটাকে আবার নতুন করে শুরু করা যেত। আমরা হয়তো ভুলে ভরা অতীতটাকে বদলাতে পারবো না, কিন্তু অতীত থেকে শিক্ষা নিয়ে নতুন জীবনের সূচনাতো করতেই পারি। প্রতিটি সূর্যোদয় একটি নতুন প্রভাত নিয়ে আসে। নতুন প্রভাত আনে নতুন সম্ভাবনা। প্রতিটি সম্ভাবনা দেয় সুন্দর আগামীর হাতছানি। বাধার পাহাড় ডিঙ্গিয়ে মনের জমিনে কিভাবে সফলতা ও ভালোবাসার চাষ করব তার সবই তুলে ধরেছি আমার অভিজ্ঞতার আলোকে।

শেষ কবে প্রিয়জনকে নিজ হাতে চিঠি লিখেছেন? আঠা দিয়ে খামের মুখটা বন্ধ করে স্ট্যাম্প সেঁটে হেঁটে গিয়ে ডাকবাক্সে শেষ কবে চিঠি ফেলেছেন তা হয়তো অনেকের মনেই নেই।

সিনেমার নয়, প্রেরণার ইলিয়াস কাঞ্চন কি-বোর্ডের টাইপিং নয়, হাতে লেখা অক্ষর নিয়ে এসেছি। চিঠি নয়, তবে সেই একই আবেগ ভরা আমার গবেষণালব্ধ সেল্ফ ডেভেলপমেন্ট বই। পাঠকরা আমার প্রিয় জন। প্রিয়জনের সেল্ফ ডেভেলপমেন্টের জন্য ওদের সবচেয়ে কাছে যাওয়ার চেষ্টা করেছি। আমার বিশ্বাস- এ বই পাঠকের মনের ইঞ্জিনকে রি-স্টার্ট করতে সাহায্য করবে। কারো জীবন পরিবর্তনে এ বই সামান্য ভূমিকা রাখতে পারলে সেটাই হবে সার্থকতা। — মুহাম্মদ ইলিয়াস কাঞ্চন

। হস্ত লিখন শিল্পী - মনিরুল ইসলাম,

রি-স্টার্ট ইয়োর লাইফ

মুহাম্মদ ইলিয়াস কাঞ্চন

হিয়া প্রকাশনা
সৃষ্টিতে সুখের উল্লাস

সূচী

UNFUCKWITHABLE ১
নো ফুল স্টপ : থেমে গেলেনতো হারিয়ে গেলেন ১১
পারসোনাল SWOT এনালাইসিস ২৫
চাইলেই সম্ভব ৩২
ছোট কাজের অসীম ক্ষমতা ৩৯
বাধার পাহাড় ডিঙ্গাবো কিভাবে? ৪২
স্মার্ট ফোন = স্মার্ট কারাগার ৪৮
ভিন্নধর্মী ৫ কৌশলে অবিশ্বাস্য সফলতা ৫৭
মনের পাগলা ঘোড়ার নিয়ন্ত্রণ কার হাতে? ৬১
মনের খাবার ৬৬
শক্তি ঘন্টা (আওয়ার অব পাওয়ার) ৭১
Don't follow your PASSION ৭৩
মৃত্যুর আগে পৃথিবীকে লেখা তরুণীর চিঠি ৭৬
বাছাইকৃত বিশ্বসেরা বইয়ের তালিকা ৮৭

UNFUCKWITHABLE

কে হতে চান UNFUCKWITHABLE?
শব্দটা দেখেই ছি! ছি! বলে চিৎকার না দিয়ে একটু অভিধান ঘেটে এর প্রকৃত অর্থটা বের করলে নিজেই অবাক হবেন।

UNFUCKWITHABLE Means

"When you are truly at peace and in touch with yourself and nothing anyone says or does bother you and no negativity or drama can touch you."

এ রকম একটা শব্দের এতো সুন্দর অর্থ হবা যায়? সবচেয়ে বড় কথা এই একটা শব্দের মধ্যেই আছে সার্থক জীবনের হাতছানি। এমন অনাবিল শান্তিময় একটা জীবনইতো আমরা সবাই চাই। কোন বিরক্তি নেই, নেতিবাচক কিছু স্পর্শ করছে না, মন জুড়ে প্রশান্তির অবগাহন। চলুন জেনে নেই কী করতে হবে UNFUCKWITHABLE হতে?

Vishen Lakhiani'র মতে, মাত্র তিনটি কাজেই এটা সম্ভব।

১. Radical forgiveness (নিঃশর্ত ক্ষমা করুন) : রাসুল (স.) এর সেই প্রার্থনার কথা মনে আছে? "এদের ক্ষমা কর প্রভু, এদের জ্ঞান দাও।" মক্কাবাসীর অমানুষিক অত্যাচারেও কিন্তু তাদের অভিশাপ দেননি, তাদের ধ্বংস কামনা করেননি। বরং তাদেরকে ক্ষমা করে প্রভুর কাছে তাদের জ্ঞান বৃদ্ধির প্রার্থনা করেছেন। বলা হয়ে থাকে ক্ষমা মহত্ত্বের লক্ষন। কিন্তু ক্ষমা শুধু মহত্ত্বের নয়, মহা প্রশান্তিরও লক্ষণ। ক্ষমা আপনার মধ্যে এমন এক শক্তির জন্ম দেয় যা শরীর ও মনকে স্বর্গীয় অনুভূতি দেয়। ইউনিভার্সিটি অব রোডারডাম এর গবেষণায় দেখা গেছে, ক্ষমা মানুষের হার্টকে সুস্থ রাখে, শক্তি বৃদ্ধি করে। মোবাইলের সব জাংক ফাইল অ্যাপসের মাধ্যমে যেমন এক ক্লিকেই উধাও করা যায়, ঠিক তেমনি ক্ষমা

নো ফুলস্টপ: থেমে গেলেনতো হারিয়ে গেলেন

ফুলস্টপ। বাংলায় যাকে বলে দাঁড়ি বা পূর্ণচ্ছেদ। বাক্যে এর ব্যবহার ঠিক না থাকলে বেজায় দুর্গতি। দেখুন স্বামীর কাছে স্ত্রীর চিঠি-

ওগো,
সারাটি জীবন বিদেশেই কাটালে এই ছিল। তোমার কপালে আমার পা। আরো ফুলিয়া গিয়াছে উঠানটা। জলে ডুবিয়া গিয়াছে ছোট খোকা। স্কুলে যাইতে চায় না ছাগলটা। সারাদিন ঘাস খাইয়া ঝিমাইতেছে তোমার বাবা। পেট খারাপ করিয়া অসুস্থ হইয়া পড়িয়াছে আম গাছটা। আমে আমে ভরিয়া গিয়াছে বাড়ির ছাদ। স্থানে স্থানে ফুটা হইয়া গিয়াছে গাভীর পেট। দেখিয়া মনে হয় বাচ্চা দিবে কাশেমের বাপ। প্রতিদিন এক সের করিয়া দুধ দেয় বড় বউ। নিয়মিত রান্না করে বড় খোকা। প্রতিদিন বাজার করিয়া আনে কাশেমের মা। প্রসব বেদনায় ছটফট করিতেছে কাশেমের বাপ। বারবার ফিট