



রমাদান সিরিজ (পর্ব-২): আপনার লক্ষ্য স্থির করেছেন তো

করিম এলসাইয়েদ



প্রথম পর্বঃ [জীবনকে পরিবর্তনের উপযুক্ত সময়](#)

লক্ষ্য স্থির করা সবসময় খুবই সোজা এবং স্বতঃস্ফূর্ত একটি কাজ বলে মনে হয়, কিন্তু প্রায় সময় লোকজন এই কাজটি করতেই ব্যর্থ হন। কারণ মানুষ কখনোই তার জন্য সঠিক লক্ষ্য ঠিক করতে পারেন না। আর আমরা যে পরিবেশে বড় হয়েছি সেখানে অধিকাংশ লোকই লক্ষ্যস্থির করা শিখে আসেন না। ফলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা লক্ষ্য স্থির না করেই ইচ্ছা দিয়ে কাজ চালিয়ে দিতে চান।

প্রথম পর্বে আমরা নিজেদের জন্য করণীয় নির্ধারণ করেছি। আজকে আমি আপনাদের সাথে The 4 P's to properly document goals, বা লক্ষ্যস্থির করতে ৪ টা P এর সম্পর্কে এবং রামাদানের জন্য লক্ষ্যস্থিরের কাঠামো আলোচনা করবো। ইনশাআল্লাহ।

লক্ষ্যস্থিরের জন্য কার্যকর পদ্ধতি>> The 4 P's goals documentation

আশ্চর্যজনক হলেও সত্য যে, লক্ষ্যস্থিরের পদ্ধতির উপর আপনার সাফল্য অনেকাংশেই নির্ভর করে। অনেকেই আছেন যারা তাদের লক্ষ্য সমূহ নোট করে রাখতে চান না। এবং লক্ষ্যগুলোকে স্মৃতিতেই ধারণ করতে চান।

কিন্তু সত্যি বলতে কি, আপনি যদি আপনার লক্ষ্যগুলোকে নোট করে রাখেন তাহলে তা আপনার লক্ষ্যার্জনে অনেক বেশি সহায়তা করবে। কিন্তু শুধু লক্ষ্যগুলোকে লিখে রাখা বা নোট করাই যথেষ্ট নয়, আপনি যা লিখবেন সেটা লিখার পদ্ধতিটা যথাযথ হওয়া দরকার। যেহেতু আপনি সময় এবং শ্রম দুটোই এই লক্ষ্যগুলো লিখেতে ব্যবহার করছেন, সেজন্য আপনার এগুলো সঠিক ভাবে করাটাই যুক্তিযুক্ত। নিচে চারটা P সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

১. Positive বা ইতিবাচক দৃষ্টি ভঙ্গী

অসংখ্য মানুষ তাদের জীবন থেকে নেতিবাচক জিনিসগুলো সরিয়ে ফেলতে চান। হতে পারে এটি কোন খারাপ অভ্যাস (ধূমপান, মাদ্রাতিরিক্তি খরচ) অথবা খারাপ কোন কথা। এই সমস্ত লোকদের লক্ষ্য হয়ে থাকে কোন নেতিবাচক কাজ বাদ দেয়া। আপনি কি করতে চান না, অথবা আপনি যা পরিবর্তন করতে চান তার বদলে আপনি যা করতে চান সেখানে দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন। আপনার মন আপনি যেকোনো আশ্রয় দেখাবেন সেদিকেই মনোযোগ দিবে। আপনার লক্ষ্য যদি নেতিবাচক হয় তাহলে আপনার মন ঐ নেতিবাচক কাজটার প্রতি আরো বেশি আকৃষ্ট হবে। নেতিবাচক কাজের প্রতি আশ্রয় থাকার কারণেই অনেক ব্যক্তি তাদের খারাপ অভ্যাসগুলো ছেড়ে দিতে ব্যর্থ হন। এই জন্য কখনোই আপনার লক্ষ্যকে নেতিবাচকতার মোড়কে আবৃত করবেন না। উদাহরণ স্বরূপ আপনি কখনোই বলবেন না যে, ২০ কেজি ওজন কমানো, বরং বলুন আমি আমার ওজন এত কেজি করতে চাই। ঐকোরআন শেষ করতে ব্যর্থ না হওয়া ঐ বাক্যটির পরিবর্তে বলুন ঐকোরআন খতম করা।

২. Person বা পুরুষবাচক শব্দ ব্যবহার

এই ক্ষেত্রে আপনার জন্য করণীয় হচ্ছে, আপনার লক্ষ্যটিকে একটি বাক্যে পরিবর্তন করুন, এবং নিজেকে ঐ বাক্যে অন্তর্ভুক্ত করুন। অন্য কথায়, আপনার লক্ষ্যটিকে উত্তম পুরুষের একটি বাক্যে ব্যক্ত করুন। এই কাজটি আপনার মনকে, আপনার ব্যক্তিত্ব এবং আপনার লক্ষ্যের মধ্যে সংযোগ ঘটানোর জন্য পরিচালিত করবে, যার ফলে আপনার অবচেতন মন সে লক্ষ্য অর্জনে অনেকগুলো বিকল্প নিয়ে কাজ করবে। উদাহরণ স্বরূপ, কোরআন খতম করা এই কথাটির পরিবর্তে বলুন □আমি কোরআন খতম করতে চাই।□

৩. Present tense বা বর্তমান কাল

প্রায়ই লোকজন তাদের লক্ষ্যকে ভবিষ্যতের কোন একটি সময়ের জন্য ঠিক করেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, □আমি কুরআন খতম করব□ এটার পরিবর্তে আপনি এখন থেকে নতুন একটা চিন্তা মাথায় আনুন। ভাবুন যে, আপনি কোরআন খতম করেছেন, এবং খতমের পরে আপনি আল্লাহর কাছে কায়মনোবাক্যে দোয়া করছেন। আপনাকে আল্লাহ কোরআন খতমের জন্য তৌফিক দেওয়ায়, আপনার উপর তাঁর রহমতের ব্যাপারে চিন্তা করুন। এই লক্ষ্যার্জনের ফলে আপনার মনের মাঝে ঘটে যওয়া প্রতিক্রিয়া এবং আনন্দানুভূতি কল্পনা করুন। যদি আপনি আপনার এই অনুভূতি আর আবেগকে আপনার লক্ষ্যের সাথে মিলাতে পারেন তবে আপনার লক্ষ্যার্জন হবে সহজ, আনন্দময় এবং পূরণযোগ্য। সহজ কথায় বলতে গেলে, তখন আপনার লক্ষ্যটি হবে অনেকটা এরকম □কোরআন খতম করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত।□

৪. Picture বা মনছবি

যখন আপনি আপনার লক্ষ্যকে বাক্য এবং অনুভূতিতে একাকার করে দিতে পারবেন, তখন আপনার যে জিনিসটি দরকার হবে সেটা হচ্ছে একটি মনছবি। আমাদের মন শব্দ বা বাক্যে চিন্তা করে না। আমাদের মন ছবি নিয়ে চিন্তা করে। যদি আপনার মনছবি থাকে তাহলে সেটা আপনার লক্ষ্যকে মজবুত ভিত দান করবে। তাই আপনার লক্ষ্য যদি হয় ওজন কমানো, তাহলে আপনার কল্পনা করতে হবে যে ওজন মাপার স্কেলে আপনি ৬৫ কেজি ওজন দেখছেন, অথবা আপনার লক্ষ্য যদি হয়, আপনি কোরআন খতম করবেন, তাহলে আপনি কল্পনা করতে পারেন যে আপনি কোরআনের সর্বশেষ পৃষ্ঠাটি তেলাওয়াত করছেন, এবং আপনি কোরআন খতমের পরে দোয়া করছেন।

রামাদানে লক্ষ্য স্থিরের কাঠামো

লক্ষ্যস্থির করতে জানা এক জিনিস কিন্তু কি রকমের লক্ষ্য ঠিক করতে হবে, সেটা নির্ণয় করা সম্পূর্ণ ভিন্ন জিনিস। এটাকে সহজ করতে আপনাদেরকে একটি কাঠামোর সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়। যেহেতু রামাদান আমাদের জীবনকে পরিবর্তন করে, সেহেতু এই কাঠামোর নামও RAMADAN। আপনার লক্ষ্যগুলোকে অবশ্যই এই কাঠামোর সাথে সমন্বিত হতে হবে।

১. R for Relevant বা প্রাসঙ্গিকতা

যখনই আপনি রামাদানের জন্য লক্ষ্যস্থির করবেন, তখন মনে রাখবেন, এই মাসটি আল্লাহর নৈকট্য লাভের মাস। আপনি এই মাসে কখনই ২০টি লক্ষ্য ঠিক করবেন না, যেটা দাওয়াত সংক্রান্ত হবে। এমন কি পূর্বতন আলেমরা এই মাসে তাদের ফিকহ এবং হাদীসের গ্রন্থগুলো বন্ধ রেখে আল্লাহর কিতাব নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়তেন। আরো মনে রাখবেন, আপনি এই মাসের জন্য যে লক্ষ্যগুলো স্থির করবেন তা যেনো অবশ্যই রামাদানের সাথে প্রাসঙ্গিক হয়।

আরেকটা ব্যাপার আপনার মাথায় রাখতে হবে যে, এই লক্ষ্যগুলো যাতে আপনার সাথে প্রাসঙ্গিক হয়। আপনি চিন্তা করুন এই কাজগুলো কি আপনি আসলেই সম্পন্ন করতে চান নাকি, আপনাকে কেউ কি এগুলো করার জন্য চাপ দিচ্ছে? আপনার স্ত্রী/স্বামী কি আপনাকে বলছেন যে, আপনার ওজন কমানো দরকার?

আপনি কখনোই এরকম জিনিসের সাথে সমঝোতা করবেন না। যদি আপনি এভাবে আপনার মনের ইচ্ছার সাথে অন্য কারো চাহিদার সমঝোতা করেন তাহলে আপনি কখনোই সে লক্ষ্য অর্জন করতে পারবেন না। আমি অন্তত বিফল হতে চাই না।

২. A for Aspiration বা উচ্চভিলাষ:

রামাদানের উদ্দেশ্য হচ্ছে, আপনি আপনার সক্ষমতা বাড়াবেন এবং আপনি আপনার কমফোর্ট জোনের বাইরে পা রাখবেন যাতে

আপনি বড় কিছু আকাঙ্ক্ষা করতে পারেন। যখন আপনি রামাদানের জন্য লক্ষ্যস্থির করেছেন তখন এমন লক্ষ্যস্থির করুন যা আপনার নিজের কাছেই অসম্ভব মনে হয়। আপনি এর আগে রামাদানে প্রত্যেক রাতে তারাবীহ কোনদিন পড়েন নি? তাহলে এই রামাদানে চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করুন যে আপনি তা করবেন। আমরা আগের পর্বে একমত হয়েছিলাম যে, আল্লাহ রামাদানে মানুষের সক্ষমতা বাড়িয়ে দেন।

রামাদান আপনার জীবনের জন্য নতুন মানদণ্ড এবং ভাল অভ্যাস গঠনের জন্য সুযোগ বয়ে নিয়ে আসতে পারে। এমনও হতে পারে আপনি রামাদানের পর সারাবছরই এশার নামাজ মসজিদে পড়তে থাকলেন, যদিও আপনি আগে তা কখনোই করতেন না। রাসুল স. নিজেও রামাদানে কোমর বেধেই আমলে নেমে পড়তেন। তিনি তো শেষ দশদিনে এমন আমল করতেন যেটা তিনি আগেও করেছেন, কিন্তু তিনি এই মাসে আরো মনোযোগ এবং নিষ্ঠার সাথে সম্পন্ন করতেন। যদি আমাদের নবীজি স., যার পূর্বের এবং পরের গুণাহ মাফ করে দেওয়া হয়েছিল, তিনি যদি এভাবে কঠিন পরিশ্রম করতে পারেন। তাহলে আমরা কেন পারবো না? আমরা অবশ্যই পারবো।

৩. M for Measurable বা পরিমাপযোগ্য:

আপনি লক্ষ্য ঠিক করুন যেটা পরিমাপযোগ্য। এটা আপনার লক্ষ্যকে মূল্যায়ন করবে এবং আপনার লক্ষ্যকে স্পষ্ট করবে।

আপনার লক্ষ্য যদি হয় এই মাসে কোরআন খতম করা, তাহলে আপনাকে প্রতিদিন কমপক্ষে ২০ পৃষ্ঠা কোরআন তেলাওয়াত করতে হবে। আপনি এটাকে বিভিন্ন ভাবে ভাগ করতে পারেন। পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ আদায়ের পর চার পৃষ্ঠা করে, অথবা অফিসের আগে দশপৃষ্ঠা এবং অফিসের পরে দশপৃষ্ঠা, অথবা আপনি সেহরীর পরে ৫ পৃষ্ঠা, ইফতারের আগে দশ পৃষ্ঠা এবং ইফতারের পরে পাঁচ পৃষ্ঠা তেলাওয়াত করতে পারেন। এভাবে সংখ্যায়ন করার ফলে আপনার লক্ষ্যটি বাস্তবসম্মত হবে এবং এই লক্ষ্যটি অর্জনের একটি পরিকল্পনা তৈরী করতে পারবেন।

৪. A for Assess গণনা করা :

আপনি আপনার লক্ষ্য অর্জনে কতটুকু সফল হয়েছেন, দৈনিক আপনার লক্ষ্যের কতটুকু পূরণ করেছেন সেটা পরিমাপ করার একটি পদ্ধতি থাকা দরকার। আর এই পদ্ধতিটাকে বলা হয় মোহাসাবা বা আত্মসমালোচনা। হযরত ওমর রা. বলেন ওমর (রা.) বলেছেন,

□তোমরা আল্লাহর হিসাব নেয়ার আগেই নিজেই নিজের হিসাব নাও এবং আল্লাহ তোমার আমল ওজন করার আগে নিজের আমল করো।□

প্রত্যেক মুসলিমের নিজের দৈনিক আমল পরিমাপ করার একটা পদ্ধতি থাকা উচিত। সেটা রামাদানে হোক অথবা বছরের অন্য যে কোন সময় হোক। আপনি ছক করে আপনার আমলগুলো হিসাব করতে পারেন। এই ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত রিপোর্ট যেটা অনেক ইসলামী সংগঠন ব্যবহার করে সেটা আপনার জন্য কাজের হতে পারে। অথবা আপনি নিজেই নিজের জন্য একটা রিপোর্ট বই বানাতে পারেন। প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে, আপনার সারাদিনের কাজ/আমল পর্যালোচনা করা উচিত এবং কোন জায়গাতে সংশোধনের প্রয়োজন আছে তা বের করা দরকার। এরপর সাপ্তাহিক পর্যালোচনা করুন।

৫. D for Definite বা নির্দিষ্ট:

লক্ষ্য ঠিক করা সময় আপনার স্পষ্ট, দ্ব্যর্থহীন টার্গেট থাকা জরুরী। আপনার লক্ষ্যের পরিমাপযোগ্যতা যেমন আপনাকে সাফল্যের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দেয়, ঠিক তেমনি আপনার লক্ষ্যের নির্দিষ্টতা আপনাকে সাফল্যের কাছাকাছি নিয়ে যাবে। □আমি রামাদানে আরো ভালো হতে চাই□ এটা বললেই হবে না। নির্দিষ্ট করে বলুন। আপনি আপনাকে কিভাবে ভালো করবেন? আপনার পিতামাতার সাথে আপনার আচরণ কেমন হবে? আপনার প্রতিবেশির সাথে কেমন হবে? আপনার নামায কেমন হবে? আপনি কিভাবে জানবেন যে আপনি সফল হয়েছেন? অন্য কেউ কি আপনার সাফল্য সম্পর্কে আপনাকে ওয়াকিফহাল রাখবে? এই প্রশ্নগুলো এমনভাবে সাজান যাতে অন্য কেউ আপনাকে আপনার কাজ নিয়ে মূল্যায়ন করতে পারে।

৬. A for Appointment/Agenda সময় নির্ধারণ:

আপনার ১০০ টি লক্ষ্য থাকতে পারে, এবং সেটা হবে একটি বিরাট ব্যাপার। কিন্তু আপনি যদি আপনার প্রত্যেকটি কাজের জন্য সময় ভাগ করে না দেন, তাহলে এই লক্ষ্যগুলো আপনি কখনোই পূরণ করতে পারবেন না। এজন্য আপনার লক্ষ্যগুলোর জন্য আগে থেকে পরিকল্পিত সময় নির্ধারণ করে দিন। আমরা কোরআনের উদাহরণটাতে ফিরে যাচ্ছি।

যদি আপনি প্রতিদিন ২০ পৃষ্ঠা করে কোরআন তেলাওয়াত করতে চান, তাহলে এই বিশ পৃষ্ঠা তেলাওয়াত করতে আপনার কয় ঘন্টা বা মিনিট লাগবে? ধরি, আপনার প্রায় এক ঘন্টা লাগবে। এখন আপনি যদি কোরআন তেলাওয়াতের জন্য এক ঘন্টা ব্যয় করেন তাহলে স্বাভাবিক ভাবে তখন অন্য একটি কাজে আপনার সময় কম দিতে হবে। ধরে নিলাম, আপনি ২০ টি ইফতার মাহফিলের আয়োজন করবেন। এখন আপনার ঠিক করতে হবে যে, এই দুটি ভালো কাজের মধ্যে কোনটি আপনার মূল্যবান একঘন্টা পেতে পারে? আপনি যদি এটি অগ্রিম চিন্তা করেন তাহলে আপনার সুবিধা হচ্ছে, আপনি যে কোন একটা ভালো কাজ বাদ দেওয়ার জন্য হতাশায় ভুগবেন না।

সময় নির্ধারণের একটি বাস্তব ফল আছে। আপনি যদি আপনার স্মার্ট ফোন অথবা কম্পিউটারে যদি আগে থেকে কোন কাজের জন্য সময় নির্ধারণ করে রাখেন তাহলে আপনি বুঝবেন যে আপনার সিডিউলে কোন সময়টা খালি আছে।

৬. N for Novelty বা নতুনত্ব:

ফি বছর আপনি কোরআন খতমের টার্গেট নেন, কিন্তু প্রতিবছরই আপনি বিফল হন। এভাবে আপনার মধ্যে একটা আধ্যাত্মিক শূণ্যতা সৃষ্টি হয়। আপনি বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে আপনার দ্বারা কোন আমলগত লক্ষ্য অর্জন করা সম্ভব নয়।

এই রামাদানে আপনি নতুন কোন আমলের প্রতি দৃষ্টি দিন। হতে পারে বেশি বেশি জিকর করা এবং কুরআন খতমের জন্য কম চেষ্টা করা। আপনি কোরআন খতমের লক্ষ্যটিকে একেবারে ছেড়ে দিবেন না, তবে কোরআন খতমের চেয়ে গুরুত্ব দিন তেলাওয়াত এবং তাফসীরে। তেলাওয়াত মনোযোগ দিয়ে করবেন, আর কোরআনের শৈল্পিক সৌন্দর্য, কুরআনের অন্তর্নিহিত তাৎপর্য নিয়ে চিন্তা করুন। এভাবে যখন আপনি নতুন করে আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে পারবেন তখন আপনার মধ্যে আত্মবিশ্বাস এবং প্রেরণার সৃষ্টি হবে, যেটা আপনাকে আপনার পুরনো লক্ষ্যগুলো অর্জনে সাহায্য করবে। অবশ্য লক্ষ্য স্থির করার সময় অবশ্যই খেয়াল রাখবেন সেটা যেনো আপনাকে শ্রেষ্ঠত্বের নতুন স্তরে আরোহণ করায়।

যদি আপনি দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত নামায জামায়াতে আদায় করেন তাহলে রামাদানের জন্য সেটি লক্ষ্য হিসেবে ঠিক করবেন না। বরং এমন কিছু করুন যেটাতে নতুনত্ব এবং উত্তেজনা আছে। আপনি যদি আপাতত পাঁচ ওয়াক্ত নামায আদায় না করেন তাহলে রামাদানে পাঁচ ওয়াক্ত নামাযের টার্গেট নিতে পারেন।

করণীয়ঃ

এবারে আপনি গতপর্বে যে তালিকাটি তৈরী করেছিলেন সেটি হাতে নিন আর এই পর্বের উপর ভিত্তি করে সেগুলো সম্পাদনা করুন। আপনি 4 P এবং RAMADAN কাঠামোটি ব্যবহার করুন। পূর্বের লিস্ট থেকে আপনি পাঁচ বা দশটি লক্ষ্য পছন্দ করুন। ইনশাআল্লাহ আপনি আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে পারবেন। পরবর্তী পর্বে আমরা সেটা ব্যাখ্যা করবো। ইনশা আল্লাহ।

বি. দ্রঃ এই লেখাটি [প্রোডাক্টিভ মুসলিম ওয়েবসাইট](#) থেকে রূপান্তরিত।

✖

করিম এলসাইয়েদ

০০০০ ০০ ০০০০০০ ০০০০ ০০০০০০০০০০০, ০০০০০০০০ ০০০০০০০০, ০০০০০০০
 ০০০০০০০, ০০০০০০ ০০০ ০০০০০০০০ ০০০০০০০০০০০ ০০০০ TrailblazerUprising
 ০০ ০০০০০০০০০০০ ০০০০০০ ০০০০০০ ০০০০০০০ ০০০০০০ ০০০০০০০০০০০০ ০০০
 ০০০০, ০০০০০০ ০০০০০ ০০০০০০০০০ ০০০০০০ ০০০০ ০০০০০০ ০০০০০০০০০০০০
 ০০০০ ০০০ ০০০০০০০ ০০০০ ০০০ ০০০০