ইন্টারন্যাশনাল বেস্ট সেলার বুক

দ্য সাইকোলজি অব মানি

মর্গ্যান হাউসেল

অনুবাদ : জুনায়েদ শাওন

দ্য সাইকোলজি অফ মানি

টাকা-পয়সার মনস্তত্ত্ব

ঐশ্বর্য, আকাঙ্ক্ষা এবং সুখের কালজয়ী পাঠ

মর্গ্যান হাউসেল
অনুবাদ : জুনায়েদ শাওন

অঙ্গন প্রকাশন
লেখা ও লেখনীর ভাষায় সাজাই মন

সূচিপত্র

ভূমিকা ॥ ৯
পৃথিবীর সেরা আর্থিক নাট্যরঙ্গ ॥ ৯

অধ্যায় ॥ ১
উন্মাদ নয় কেউ, বিভ্রান্ত সবাই ॥ ১৭

অধ্যায় ॥ ২
সৌভাগ্য বনাম ঝুঁকি ॥ ২৭

অধ্যায় ॥ ৩
প্রাপ্তি কখনোই যথেষ্ট হয় না ॥ ৩৮

অধ্যায় ॥ ৪
মিশ্রিত বিভ্রান্তি ॥ ৪৫

অধ্যায় ॥ ৫
সম্পদশালী হওয়া বনাম সম্পদ ধরে রাখা ॥ ৫২

অধ্যায় ॥ ৬
ধৈর্য ধরলে আপনিই জিতবেন ॥ ৬২

অধ্যায় ॥ ৭
স্বাধীনতা ॥ ৭২

অধ্যায় ॥ ৮
প্যারাডক্স: "গাড়ির ভেতরের মানুষ" ॥ ৭৯

অধ্যায় ॥ ৯
যা কিছু না দেখা, তাই আপনার সম্পদ ॥ ৮১

অধ্যায় ॥ ১০
অর্থ সঞ্চয় করুন ॥ ৮৫

অধ্যায় ॥ ১১
ন্যায্যতা > যৌক্তিকতা ॥ ৯২

অধ্যায় ॥ ১২
সারপ্রাইজ! ॥ ১০০

অধ্যায় ॥ ১৩
ত্রুটি সংশোধনের সুযোগ ॥ ১১১

অধ্যায় ॥ ১৪
আপনিও বদলে যাবেন ॥ ১২১

অধ্যায় ॥ ১৫
জগতের কোনোকিছুই বিনামূল্যে পাওয়া যায় না ॥ ১২৭

অধ্যায় ॥ ১৬
আমি আর আপনি ॥ ১৩৪

অধ্যায় ॥ ১৭
নৈরাশ্যবাদের মোহ ॥ ১৪১

অধ্যায় ॥ ১৮
যখন আপনি সবকিছুই বিশ্বাস করবেন ॥ ১৫১

অধ্যায় ॥ ১৯
সারসংক্ষেপ ॥ ১৬২

অধ্যায় ॥ ২০
স্বীকারোক্তি ॥ ১৬৮
আমার পরিবার সঞ্চয় নিয়ে যেভাবে ভাবে: ॥ ১৬৯
আমার পরিবার বিনিয়োগ নিয়ে যেভাবে ভাবে: ॥ ১৭৩
পুনশ্চ: আমেরিকার ভোক্তারা কেন আর কীভাবে চিন্তা করে তার সংক্ষিপ্ত বৃত্তান্ত ॥ ১৭৫
প্রাপ্তি স্বীকার ॥ ১৯২

অধ্যায়।। ১

উন্মাদ নয় কেউ, বিভ্রান্ত সবাই

> আপনার ব্যক্তিগত অর্থনৈতিক অভিজ্ঞতা হয়তো এই বিশাল বিশ্বের পটভূমিকায় একটি ক্ষীণতম বিন্দুমাত্র—হবে হয়তো ০.০০০০০০০১%—কিন্তু জগৎ-সংসারকে আপনি যে দৃষ্টিতে দেখেন, তার প্রায় ৮০% জুড়েই সেই বিন্দুর রয়েছে একচ্ছত্র প্রভাব।

আমি আপনাকে একটি সমস্যার কথা বলি। এটি আপনার নিজের অর্থ নিয়ে করা কাজ সম্পর্কে আপনাকে স্বস্তি দিতে পারে এবং অন্যদের কাজ সম্পর্কে আপনার বিচার করার প্রবণতা কমাতে পারে।

মানুষ অর্থ নিয়ে কিছু পাগলামি করে বটে। কিন্তু কেউই পাগল নয়।

বিষয়টি হলোঃ ভিন্ন ভিন্ন প্রজন্মের মানুষ, যারা বিভিন্ন আয়ের এবং মূল্যবোধের বাবা-মায়ের হাতে, বিশ্বের ভিন্ন ভিন্ন অঞ্চলে বড় হয়েছেন, ভিন্ন অর্থনীতিতে জন্ম নিয়েছেন, ভিন্ন ভিন্ন উদ্দীপনা ও ভিন্ন ভিন্ন মাত্রার ভাগ্য নিয়ে বিভিন্ন চাকরির বাজারের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন, তারা প্রত্যেকেই খুব ভিন্ন রকমের শিক্ষালাভ করেন।

পৃথিবী কীভাবে কাজ করে, তা নিয়ে প্রত্যেকের নিজস্ব ও অনন্য অভিজ্ঞতা আছে। আর আপনি যা স্বয়ং অনুভব করেছেন, তা অন্য কারও কাছ থেকে শোনা তথ্যের চেয়ে অনেক বেশি জোরালো। তাই আমরা সবাই—আপনি, আমি, সবাই—অর্থ-সম্পদ কীভাবে কাজ করে, সে সম্পর্কে এমন কিছু ধারণায় আবদ্ধ থেকে জীবন পার করি যা এক একজনের ক্ষেত্রে আকাশ-পাতাল ভিন্ন। যা আপনার কাছে পাগলামি মনে হতে পারে, তা আমার কাছে যুক্তিসঙ্গত হতে পারে।

যে ব্যক্তি দারিদ্র্যের মধ্যে বড় হয়েছেন, তিনি ঝুঁকি এবং পুরস্কার সম্পর্কে এমনভাবে চিন্তা করেন যা একজন ধনী ব্যাংকারের সন্তান শত চেষ্টা করেও বুঝতে পারবে না।

যে ব্যক্তি উচ্চ মুদ্রাস্ফীতির সময় বড় হয়েছেন, তিনি এমন কিছুর অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন যা স্থিতিশীল দামের মধ্যে বড় হওয়া ব্যক্তিকে কখনও পেতে হয়নি।

যে শেয়ার দালাল গ্রেট ডিপ্রেশনের সময় সবকিছু হারালেন, তিনি এমন এক অভিজ্ঞতার সাক্ষী যা নব্বইয়ের দশকের শেষের দিকের প্রযুক্তি-কর্মীরা—যারা তখন সফলতার শিখরে ছিলেন—কল্পনাও করতে পারেন না।

যে অস্ট্রেলিয়ান গত ৩০ বছরে কোনো মন্দা দেখেননি, তিনি এমন কিছু অনুভব করেছেন যা কোনো আমেরিকান কখনও করেনি।

এভাবেই চলতে থাকে। অভিজ্ঞতার তালিকা অন্তহীন।

টাকাপয়সা সম্পর্কে আপনি এমন কিছু জানেন যা আমি জানি না, এবং উল্টোটাও সত্যি। আপনি আমার চেয়ে ভিন্ন বিশ্বাস, লক্ষ্য এবং পূর্বাভাস নিয়ে জীবন অতিবাহিত করেন। এর কারণ এই নয় যে আমাদের মধ্যে একজন অন্যের চেয়ে বেশি বুদ্ধিমান বা একজনের কাছে অন্যের চেয়ে ভালো তথ্য আছে। এর কারণ হলো—আমরা ভিন্ন জীবন যাপন করেছি, যা ভিন্ন ভিন্ন এবং সমানভাবে প্ররোচনামূলক অভিজ্ঞতা দ্বারা গঠিত হয়েছে।

অর্থ সম্পর্কে আপনার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হয়তো পৃথিবীতে যা ঘটেছে তার ০.০০০০০১%। কিন্তু আপনি বিশ্বকে কীভাবে দেখেন, তার হয়তো ৮০% অংশ এটি। তাই সমান বুদ্ধিমান মানুষও কেন মন্দা ঘটে, কীভাবে আপনার অর্থ বিনিয়োগ করা উচিত, কোনটিকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত, কতটা ঝুঁকি নেওয়া উচিত ইত্যাদি নিয়ে ভিন্নমত পোষণ করতে পারে।

১৯৩০-এর দশকের আমেরিকা নিয়ে লেখা তার বইতে ফ্রেডরিক লুইস অ্যালেন লিখেছিলেন যে, গ্রেট ডিপ্রেশন (মহামন্দা) লক্ষ লক্ষ আমেরিকানকে একদম ভেতর থেকে তাদের বাকি জীবনের জন্য চিহ্নিত করে দিয়েছিল। কিন্তু সবার অভিজ্ঞতা একরকম ছিল না।

পঁচিশ বছর পরে, যখন জন এফ কেনেডি প্রেসিডেন্ট পদপ্রার্থী হিসাবে লড়ছেন, তখন একজন সাংবাদিক তাকে মহামন্দা সম্পর্কে তার কী মনে আছে জিজ্ঞাসা করেছিলেন। তিনি মন্তব্য করেছিলেন:

"মহামন্দা সম্পর্কে আমার কোনো সরাসরি জ্ঞান নেই। আমার পরিবারের তখন বিশ্বের অন্যতম বৃহৎ সম্পদ ছিল এবং তখন সেটির মূল্য বরং আগের চেয়ে আরও বেড়েছিল। আমাদের বাড়ি ছিল আরও বড়, চাকর ছিল বেশি, আমরা আরও বেশি ভ্রমণ করতাম। সরাসরি আমি যা দেখেছিলাম তা হলো, আমার বাবা কিছু বাড়তি মালী নিয়োগ করেছিলেন, কেবল তাদের কাজ দেওয়ার জন্য যাতে তারা খেতে পারে। হার্ভার্ডে পড়ার আগে আমি সত্যিই মহামন্দা সম্পর্কে জানতে পারিনি।"

১৯৬০ সালের নির্বাচনে এটি একটি প্রধান আলোচ্য বিষয় ছিল। মানুষজন ভাবতেন, গত প্রজন্মের সবচেয়ে বড় অর্থনৈতিক ঘটনা সম্পর্কে যার কোনো ধারণা নেই, তাকে কীভাবে দেশের অর্থনীতির দায়িত্বে রাখা যেতে পারে? অনেক দিক থেকে, এই বিষয়টি তিনি অতিক্রম করেছিলেন কেবল দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে তার অভিজ্ঞতার জন্য। সেটি ছিল তার পূর্ববর্তী প্রজন্মের আরেকটি সবচেয়ে বিস্তৃত আবেগিক অভিজ্ঞতা এবং তার প্রধান প্রতিপক্ষ হুবার্ট হামফ্রের সেই অভিজ্ঞতা ছিল না।

আমাদের জন্য চ্যালেঞ্জ হলো, কোনো পরিমাণ অধ্যয়ন বা মুক্ত মনোভাবই ভয় এবং অনিশ্চয়তার শক্তিকে সত্যিকার অর্থে পুনরায় তৈরি করতে পারে না।

গ্রেট ডিপ্রেশনের সময় সবকিছু হারিয়ে যাওয়ার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল, তা নিয়ে আমি পড়তে পারি। কিন্তু যারা এটি বাস্তবে অনুভব করেছেন, তাদের মতো আবেগিক ক্ষত আমার নেই। আর যে ব্যক্তি এটির মধ্য দিয়ে জীবন পার করেছেন, তিনি হয়তো বুঝতে পারবেন না কেন আমার মতো কেউ শেয়ারে বিনিয়োগ করার মতো বিষয়ে এতটা নির্লিপ্ত হতে পারে। আমরা ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিতে বিশ্বকে দেখি।

স্প্রেডশিটগুলো বড় ধরনের শেয়ারবাজারের পতনের ঐতিহাসিক হার মডেলিং করতে পারে। কিন্তু তারা এই অনুভূতিটি মডেলিং করতে পারে না যে আপনি বাড়ি ফিরে আপনার সন্তানদের দিকে তাকাচ্ছেন এবং ভাবছেন যে আপনি এমন কোনো ভুল করে ফেলেছেন কি না যা তাদের জীবনকে প্রভাবিত করবে। ইতিহাস অধ্যয়ন করলে মনে হয় যেন আপনি কিছু একটা বুঝতে পারছেন। কিন্তু যতক্ষণ না আপনি সেটির মধ্য দিয়ে জীবন পার করেছেন এবং ব্যক্তিগতভাবে এর পরিণতি অনুভব করেছেন, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি আপনার আচরণ পরিবর্তন করার জন্য যথেষ্ট বুঝতে পারেননি।

আমরা সবাই মনে করি, আমরা জানি বিশ্ব কীভাবে কাজ করে। কিন্তু আমরা সবাই এর খুব সামান্য অংশই কেবল অভিজ্ঞতা করেছি।

বিনিয়োগকারী মাইকেল ব্যাটনিক যেমন বলেন, "কিছু শিক্ষা আছে যা বোঝার আগে অভিজ্ঞতা অর্জন করতে হয়।" আমরা সবাই, ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে, এই সত্যের শিকার।

২০০৬ সালে, ন্যাশনাল ব্যুরো অফ ইকোনমিক রিসার্চের অর্থনীতিবিদ উলরিক ম্যালমেন্ডিয়ার এবং স্টেফান নাগেল 'সার্ভে অফ কনজিউমার ফাইন্যান্স'—যা আমেরিকানরা তাদের অর্থ নিয়ে কী করে তার একটি বিশদ জরিপ—তার ৫০ বছরের তথ্য ঘেঁটে দেখেন।

তাত্ত্বিকভাবে, মানুষের উচিত তাদের লক্ষ্য এবং সেই সময়ে তাদের জন্য উপলব্ধ বিনিয়োগের বিকল্পগুলির বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে বিনিয়োগের সিদ্ধান্ত নেওয়া। কিন্তু মানুষ তা করে না।

অর্থনীতিবিদরা খুঁজে পান যে মানুষের আজীবনের বিনিয়োগের সিদ্ধান্তগুলি তাদের নিজের প্রজন্মের অভিজ্ঞতা, বিশেষ করে প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের প্রথম দিকের অভিজ্ঞতার উপর প্রবলভাবে নির্ভরশীল।

আপনি যদি এমন সময়ে বড় হয়ে থাকেন যখন মুদ্রাস্ফীতি বেশি ছিল, তাহলে যারা মুদ্রাস্ফীতি কম থাকাকালীন বড় হয়েছেন, তাদের তুলনায় জীবনের পরবর্তী সময়ে আপনি আপনার অর্থের কম অংশ বন্ডে বিনিয়োগ করেছেন। আর যদি আপনি এমন সময়ে বড় হয়ে থাকেন যখন শেয়ার বাজার শক্তিশালী ছিল, তাহলে যারা দুর্বল শেয়ার বাজারের সময় বেড়ে উঠেছেন, তাদের তুলনায় জীবনের পরবর্তী সময়ে আপনি আপনার অর্থের বেশি অংশ স্টকে বিনিয়োগ করেছেন।

অর্থনীতিবিদরা লেখেন: আমাদের অনুসন্ধানগুলি পরামর্শ দেয় যে ব্যক্তিগত বিনিয়োগকারীদের ঝুঁকি গ্রহণের সদিচ্ছা তাদের ব্যক্তিগত ইতিহাসের উপর নির্ভর করে। মেধা, শিক্ষা বা অভিজ্ঞতা নয়। কেবল আপনি কখন এবং কোথায় জন্মগ্রহণ করেছেন, তার সাধারণ ভাগ্যের ওপর নির্ভর করে।

'ফাইন্যান্সিয়াল টাইমস' ২০১৯ সালে বিখ্যাত বন্ড ম্যানেজার বিল গ্রসের সাক্ষাৎকার নিয়েছিল। সেই নিবন্ধে বলা হয়, "গ্রস স্বীকার করেন যে তিনি যদি এক দশক আগে বা পরে জন্মগ্রহণ করতেন, তাহলে সম্ভবত তিনি আজ যেখানে আছেন, সেখানে থাকতেন না।" গ্রসের কর্মজীবন সুদের হারের একটি প্রজন্মগত পতনের সঙ্গে প্রায় পুরোপুরি মিলে গিয়েছিল, যা বন্ডের দামকে একটি সুযোগ দিয়েছিল। এই ধরনের বিষয় শুধু আপনার সামনে আসা সুযোগগুলিকেই প্রভাবিত করে না; যখন সেগুলি আপনার কাছে উপস্থাপন করা হয়, তখন আপনি সেই সুযোগগুলি সম্পর্কে কী ভাবেন, তা-ও প্রভাবিত করে। গ্রসের কাছে বন্ড ছিল সম্পদ সৃষ্টিকারী যন্ত্র। কিন্তু তার বাবার প্রজন্মের কাছে, যারা উচ্চ মুদ্রাস্ফীতির মধ্যে বড় হয়েছিলেন এবং তা সহ্য করেছিলেন, তাদের কাছে এটি সম্পদ বিনাশকারী হিসেবে বিবেচিত হতে পারত।

মানুষ কীভাবে অর্থ অভিজ্ঞতা করেছে, তার পার্থক্যগুলো ছোট নয়, এমনকি যাদের আপনি দেখতে বেশ একই রকম মনে করতে পারেন, তাদের মধ্যেও।

যেমন, স্টকগুলি নিন। যদি আপনি ১৯৭০ সালে জন্মগ্রহণ করে থাকেন, তবে আপনার কৈশোর এবং বিশের কোঠায় মুদ্রাস্ফীতি সামঞ্জস্য করার পরেও এসঅ্যান্ডপি ৫০০ (S&P 500) প্রায় ১০ গুণ বেড়েছিল। এটি একটি অসাধারণ

সবকিছু মনে রাখুন, যেকোনো লক্ষ্য অর্জন করুন

বিল্ডিং এ সেকেন্ড ব্রেইন

ডিজিটাল লাইফ সুশৃঙ্খল করে
সৃজনশীল সম্ভাবনা উন্মুক্ত করার প্রমাণিত পদ্ধতি

ইন্টারন্যাশনাল বেস্ট সেলার

টিয়েগো ফোর্তে

অনুবাদ | ত্বাইরান আবির

সবকিছু মনে রাখুন, যেকোনো লক্ষ্য অর্জন করুন

বিল্ডিং এ সেকেন্ড ব্রেইন

ডিজিটাল লাইফ সুশৃঙ্খল করে
সৃজনশীল সম্ভাবনা উন্মুক্ত করার প্রমাণিত পদ্ধতি

টিয়েগো ফোর্তে
অনুবাদ | ত্বাইরান আবির

অঙ্কন প্রকাশন
লেখা ও লেখনীর ভাষায় সাজাই মন

ভূমিকা
দ্বিতীয় মস্তিষ্কের প্রতিজ্ঞা

কতবার এমন হয়েছে যে, আপনি কোনো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে করার চেষ্টা করছেন, কিন্তু মনে হয়েছে তা আপনার মনের ধরাছোঁয়ার বাইরে চলে যাচ্ছে?

হয়তো আপনি কারো সাথে কথা বলছিলেন এবং একটি তথ্য মনে করতে পারছিলেন না, যা আপনার বক্তব্যকে জোরালোভাবে প্রমাণ করতে পারত। হয়তো গাড়ি চালানোর সময় বা অন্য কোথাও যাওয়ার পথে আপনার মাথায় দারুণ একটি আইডিয়া এসেছিল, কিন্তু গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই তা মিলিয়ে গিয়েছিল।

কতবার এমন হয়েছে যে, আপনি আগে পড়া কোনো বই বা প্রবন্ধ থেকে একটিও কাজের কথা মনে করতে পারেননি?

আমাদের হাতের কাছে থাকা তথ্যের পরিমাণ যত বাড়ছে, এই ধরনের অভিজ্ঞতা ততই সাধারণ হয়ে উঠছে। আমাদের চারপাশে অজস্র উপদেশ ভেসে বেড়াচ্ছে, যা আমাদেরকে আরো বুদ্ধিমান, সুস্থ ও সুখী করার প্রতিশ্রুতি দেয়। আমরা এত বেশি বই, পডকাস্ট, প্রবন্ধ ও ভিডিয়ো দেখি যা হয়তো ধারণাও করতে পারি না। কিন্তু এত জ্ঞান অর্জনের পর আমাদের আসলে কী লাভ হয়? আমাদের মনে আসা বা দেখা কতগুলো দারুণ আইডিয়া কাজে লাগানোর সুযোগ পাওয়ার আগেই মন থেকে হারিয়ে যায়?

আমরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা অন্যদের মতামত পড়ি, শুনি ও দেখি যে আমাদের কী করা উচিত, কীভাবে ভাবা উচিত এবং জীবনযাপন করা উচিত। কিন্তু প্রাপ্ত সেই জ্ঞান কাজে লাগিয়ে নিজের জন্য কার্যকরী করে তোলার চেষ্টা আমরা তুলনামূলকভাবে কমই করি। বেশিরভাগ সময় আমরা 'তথ্য সংগ্রাহক' হয়ে থাকি, মনের মাঝে অজস্র ভালো উদ্দেশ্যে পূর্ণ বিষয়বস্তু জমা করি। এসব আমাদের কাজে তো লাগেই না, উলটো শেষ পর্যন্ত আমাদের উদ্বেগ বাড়িয়ে তোলে।

এই বইটি সেই অবস্থার পরিবর্তনের জন্য উৎসর্গ করা হয়েছে। আসলে অনলাইন এবং আপনার হাতের কাছে থাকা বিভিন্ন ধরনের মিডিয়ার মাধ্যমে আপনি যা গ্রহণ করেন, তা কিন্তু একেবারে মূল্যহীন নয়। এগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান। সমস্যা হচ্ছে, আপনি প্রায়শই ভুল সময়ে এগুলো গ্রহণ করেন।

আপনি ব্যবসাবিষয়ক যে বইটি এখন পড়ছেন, সেটি এই মুহূর্তে আপনার ঠিক যা দরকার তা হওয়ার সম্ভাবনা কতটুকু? একটি পডকাস্ট সাক্ষাৎকারে বলা প্রতিটি কথা সাথে সাথেই কাজে লাগানো যাবে এমন সম্ভাবনা কতটা? আপনার ইনবক্সে আসা কতগুলো ই-মেইলের জন্য আসলে এখনই আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দরকার? হয়তো এগুলোর মধ্যে কিছু জিনিস এখন দরকারি হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগই ভবিষ্যতে কোনো এক সময় কাজে লাগবে।

আমরা তথ্যকে মূল্যবান মনে করি এটি ব্যবহার করতে পারার জন্য। তাই আমাদের এমন একটি উপায় দরকার যাতে আমরা এগুলো গুছিয়ে আমাদের ভবিষ্যতের জন্য বাঁচিয়ে রাখতে পারি। আমাদেরকে এমন একটি জ্ঞানের ভান্ডার তৈরি করতে হবে যা সম্পূর্ণরূপে আমাদের নিজস্ব হবে। এরপর যখন সুযোগ আসবে (যেমন, চাকরি পরিবর্তন করা, বড়ো কোনো উপস্থাপনা দেওয়া, নতুন কোনো পণ্য চালু করা অথবা ব্যাবসা বা পরিবার শুরু করা) তখন ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং সবচেয়ে কার্যকর পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান যাতে আমাদের হাতের কাছে থাকে।

এর শুরুটা হয় সহজ একটি কাজ দিয়ে, আর তা হচ্ছে—বিভিন্ন জিনিস লিখে রাখা।

আমি আপনাকে দেখাব কীভাবে এই সাধারণ অভ্যাস 'বিল্ডিং আ সেকেন্ড ব্রেইন' নামের একটি পদ্ধতির প্রথম ধাপ হয়ে উঠেছে, যা ব্যক্তিগত জ্ঞান-ব্যবস্থাপনার (পিকেএম) সাম্প্রতিক উন্নতির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। ব্যক্তিগত কম্পিউটার ঠিক যেভাবে প্রযুক্তি ব্যবহারের সাথে আমাদের সম্পর্ককে বদলে দিয়েছে, ব্যক্তিগত অর্থ-ব্যবস্থাপনা আমাদের টাকা ব্যবহারের পদ্ধতি পরিবর্তন করেছে এবং ব্যক্তিগত উৎপাদনশীলতা আমাদের কাজের ধরনকে নতুন রূপ দিয়েছে, তেমনই ব্যক্তিগত জ্ঞান-ব্যবস্থাপনা আমাদের যা জানা আছে তার পুরো সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে সাহায্য করে।

প্রযুক্তির উদ্ভাবন এবং শক্তিশালী অ্যাপের নতুন প্রজন্ম আমাদের সময়ের জন্য নতুন সুযোগ তৈরি করলেও এই বইয়ের পৃষ্ঠাগুলোতে আপনারা যে শিক্ষা পাবেন তা চিরন্তন এবং অপরিবর্তনীয় নীতির উপর ভিত্তি করে তৈরি।

'বিল্ডিং আ সেকেন্ড ব্রেইন' পদ্ধতি আপনাকে শেখাবে—

» কীভাবে অতীতে শেখা, দেখা কিংবা ভাবা যেকোনো জিনিস কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে খুঁজে বের করতে হয়।

» কীভাবে আপনার জ্ঞানকে সংগঠিত করে ধারাবাহিকভাবে প্রকল্প ও লক্ষ্যগুলোকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হয়।

» কীভাবে আপনার সেরা চিন্তাগুলোকে সংরক্ষণ করতে যায়, যাতে আপনাকে একই কাজ বারবার করতে না হয়।

» কীভাবে জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রের মধ্যে ধারণাগুলোকে যুক্ত করা এবং প্যাটার্নগুলো খুঁজে বের করতে হয়, যাতে আপনি আরো ভালোভাবে বাঁচতে পারেন।

» কীভাবে একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি গ্রহণ করতে হয়, যা আপনাকে আরো আত্মবিশ্বাসের সাথে এবং সহজে আপনার কাজ ভাগ করে নিতে সাহায্য করবে।

» কীভাবে কাজ 'বন্ধ' করে নিশ্চিন্তে বিশ্রাম নিতে হয়, কারণ আপনি জানেন যে একটি ভরসার যোগ্য ব্যবস্থা সবকিছু ঠিকভাবে মনে রাখছে।
» কীভাবে জিনিস খুঁজে পাওয়ার পেছনে কম সময় নষ্ট করতে হয়, যাতে আপনার সেরা ও সৃজনশীল কাজগুলোর পেছনে আরো বেশি সময় দিতে পারেন।

আপনি যখন তথ্যের প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি বদলাবেন, তখন বুঝতে পারবেন প্রযুক্তি শুধু তথ্য সংরক্ষণের একটি মাধ্যম নয়—এটি চিন্তা করার একটি সহায়ক উপায়। একটি 'মনের বাইসাইকেল'-এর মতো প্রযুক্তিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে শিখলে এটি আমাদের মানসিক ক্ষমতা বাড়াতে পারে এবং আমাদের লক্ষ্য অর্জনের পথে অনেক দ্রুত এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

এই বইয়ে আমি আপনাকে জ্ঞানের একটি সুসংগঠিত ব্যবস্থাপনা তৈরি করতে শেখাব, যেটিকে 'দ্বিতীয় মস্তিষ্ক' বলা যায়। আপনি একে 'ব্যক্তিগত ক্লাউড', 'ফিল্ড নোটস' বা 'এক্সটার্নাল ব্রেইন'—যা-ই বলুন না কেন, এটি একটি ডিজিটাল সংগ্রহশালা, যেখানে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্মৃতি, আইডিয়া ও জ্ঞান সংরক্ষিত থাকবে। এটি আপনাকে আপনার কাজ, ব্যাবসা ও জীবন পরিচালনায় সাহায্য করবে—ঠিক একটি ছোটোখাটো লাইব্রেরির মতো, যা আপনার পকেটেই থাকবে। এছাড়াও এটি আপনাকে মনে রাখতে সহায়তা করবে আপনি যা কিছু মনে রাখতে চান, যাতে আপনি যা অর্জন করতে চান, তা সহজে সম্ভব হয়।

আমি বিশ্বাস করি, ব্যক্তিগত জ্ঞান-ব্যবস্থাপনা এই সময়ের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ—আর একইসাথে এটি একটি অসাধারণ সুযোগও। আজকের দিনে প্রত্যেকেই ক্রমাগত প্রবাহিত তথ্যের ভারে নাজেহাল। আমি ছাত্র-ছাত্রী, নির্বাহী, উদ্যোক্তা, ম্যানেজার, ইঞ্জিনিয়ার, লেখকসহ অনেকের কাছ থেকে শুনেছি—তারা এমন একটি পদ্ধতি খুঁজছেন যা তাদের গ্রহণ করা তথ্যের সাথে আরো কার্যকর ও স্বয়ংসম্পূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করতে সক্ষম। কেননা, যারা প্রযুক্তিকে কাজে লাগাতে শিখবে এবং তথ্যপ্রবাহকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে, তারা নিজেদের যেকোনো লক্ষ্যে পৌঁছাতে সক্ষম হবে। আর যারা এখনো শুধু তাদের দুর্বল ও সীমিত জৈবিক মস্তিষ্কের উপর নির্ভর করে, তারা আমাদের জটিল জীবনের তথ্যবিস্ফোরণের ভারে আরো বেশি বিপর্যস্ত হয়ে পড়বে।

অতীতে খ্যাতিমান লেখক, শিল্পী ও চিন্তাবিদরা কীভাবে তাদের সৃজনশীল কাজ সামলাতেন, তা নিয়ে আমি বহু বছর ধরে গবেষণা করেছি। মানুষ কীভাবে প্রযুক্তি ব্যবহার করে তাদের স্বাভাবিক জ্ঞানগত ক্ষমতাকে বাড়াতে ও উন্নত করতে পারে, তা জানতে আমি অগণিত ঘণ্টা ব্যয় করেছি। তথ্যের অর্থ বোঝার জন্য বর্তমানে অ্যাভেইলেভল প্রতিটি টুলস, কৌশল ও পদ্ধতি আমি

ব্যক্তিগতভাবে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছি। আমার এই বইয়ে আমি সেই সেরা জ্ঞানগুলো একত্র করেছি যা বিশ্বজুড়ে হাজার হাজার মানুষকে তাদের আইডিয়ার সম্ভাবনা উপলব্ধি করতে শেখানোর সময় আবিষ্কার করেছি।

আপনার হাতের কাছে একটি দ্বিতীয় মস্তিষ্ক থাকলে আপনি আপনার লুকানো শক্তি এবং সৃজনশীল প্রবৃত্তির সম্পূর্ণ সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে সক্ষম হবেন। তখন আপনার এমন একটি ব্যবস্থা থাকবে, যা আপনি যখন কিছু ভুলে যাবেন তখন আপনাকে সাহায্য করবে এবং যখন আপনি শক্তিশালী থাকবেন তখন আপনাকে আরো বেশিকিছু করতে উৎসাহিত করবে। আপনি আগের চেয়ে অনেক কম চেষ্টা ও মানসিক চাপ নিয়ে অনেক বেশি কাজ করতে, শিখতে ও তৈরি করতে পারবেন।

পরের অধ্যায়ে, আমি আপনাকে আমার নিজের দ্বিতীয় মস্তিষ্ক তৈরির গল্প বলব এবং সেই পথ অনুযায়ী আপনি কীভাবে নিজের জন্য একই ধরনের একটি জিনিস তৈরি করতে পারেন সে সম্পর্কে আমি যা শিখেছি তা জানাব।

প্রথম অধ্যায়

যেখান থেকে সবকিছুর শুরু

❝ আপনার মনের কাজ আইডিয়া তৈরি করা, ধরে রাখা নয়। ❞
—ডেভিড অ্যালেন, 'গেটিং থিংস ডান'-এর লেখক

কলেজের তৃতীয় বর্ষের এক বসন্তের দিনে হঠাৎ কোনো কারণ ছাড়াই আমার গলার পেছনের দিকে সামান্য ব্যথা অনুভব হতে শুরু করল।

আমি ভেবেছিলাম এটা হয়তো আসন্ন ফ্লু-এর প্রথম লক্ষণ, কিন্তু আমার ডাক্তার অসুস্থতার কোনো চিহ্ন খুঁজে পাননি। পরের কয়েক মাসে এটি ধীরে ধীরে আরো খারাপ হতে শুরু করল এবং আমি অন্যান্য আরো বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের কাছে যাওয়া শুরু করলাম। তারা সবাই একই সিদ্ধান্তে এলেন—আপনার কিছুই হয়নি।

তবুও আমার ব্যথা ক্রমশ বাড়তে থাকল কোনো প্রতিকার ছাড়াই। অবশেষে এটি এতই তীব্র হয়ে উঠল যে আমার কথা বলতে, গিলতে বা হাসতে অসুবিধা হতে লাগল। কেন আমার এমন লাগছে তার উত্তর পাওয়ার আশায় আমি সম্ভাব্য সমস্ত ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা ও স্ক্যান করিয়েছিলাম। এভাবে মাসের পর মাস, তারপর বছর কেটে যাওয়ায় আমি আশা হারাতে শুরু করলাম। বিশেষ করে এই ব্যাপারটি ভেবে হতাশ হলাম যে, আমি আর কখনো আরাম পাব না। এরপর আমি একটি শক্তিশালী অ্যান্টি-সিজার ওষুধ খেতে শুরু করেছিলাম। এটি সাময়িকভাবে ব্যথা কমাতো। কিন্তু এর ভয়ংকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছিল, যার মধ্যে সারা শরীরে অসাড় অনুভূতি এবং মারাত্মক স্বল্প-মেয়াদে স্মৃতি লোপ পাওয়া অন্যতম। এই সময়ে আমার ভ্রমণ, পড়া বই এবং প্রিয়জনদের সাথে কাটানো মূল্যবান অভিজ্ঞতার সবকিছু আমার স্মৃতি থেকে এমনভাবে মুছে গিয়েছিল যেন সেগুলো কখনো ঘটেইনি। এভাবেই চব্বিশ বছর বয়সে আমার মন আশি বছর বয়সি বুড়োর মতো হয়ে গিয়েছিল।

দিন দিন নিজেকে প্রকাশ করার ক্ষমতা ক্রমশ খারাপ হতে থাকায় আমার হতাশা নিরাশায় পরিণত হলো। অবাধে কথা বলার ক্ষমতা ছাড়া, জীবনের অনেক কিছুই (বন্ধুত্ব, প্রেম, ভ্রমণ এবং আমার পছন্দের একটি কর্মজীবন খুঁজে পাওয়া) যেন আমার হাত থেকে ফসকে যাচ্ছিল। মনে হচ্ছিল আমার জীবন-মঞ্চের উপর এক অন্ধকার পর্দা নেমে এসেছে, আমি অভিনয় শুরু করার সুযোগ পাওয়ার আগেই।

ব্যক্তিগত বাঁক পরিবর্তন—কোনোকিছু লিখে রাখার ক্ষমতার আবিষ্কার

এরপর একদিন আরেকজন ডাক্তারের অফিসে আরেকটি সাক্ষাতের জন্য অপেক্ষা করার সময় আমার হঠাৎ একটি উপলব্ধি হলো। আমি এক মুহূর্তে বুঝতে পারলাম যে, আমি জীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ মোড়ে দাঁড়িয়ে আছি। সেদিন থেকে আমার মনে হলো, আমি হয় নিজের স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসার দায়িত্ব নেব অথবা আমাকে সারাজীবন ডাক্তারদের কাছে ঘোরাঘুরি করতে হবে কোনো সমাধান ছাড়াই। যেই ভাবা সেই কাজ।

আমি আমার ডায়েরি বের করলাম। আমি যা অনুভব করছিলাম ও ভাবছিলাম তা লিখতে শুরু করলাম। প্রথমবারের মতো আমার নিজের দৃষ্টিকোণ থেকে এবং নিজের ভাষায় আমি আমার চলমান অবস্থার ইতিহাস লিখলাম। কোন চিকিৎসাগুলো সাহায্য করেছে এবং কোনটি করেনি সেসব তালিকাভুক্ত করলাম। আমি কী চাই এবং কী চাই না, কী ত্যাগ করতে রাজি আছি এবং কী নই, যে ব্যথার জগতে আমি আটকা পড়েছি তা থেকে মুক্তি পাওয়া আমার কাছে কতটা গুরুত্বপূর্ণ সবই আমি লিখে রাখলাম।

আমার স্বাস্থ্যের গল্প যতক্ষণে পৃষ্ঠায় রূপ নিতে শুরু করল, ততক্ষণে আমি জানতে পারলাম আমার কী করতে হবে। আমি হঠাৎ উঠে দাঁড়ালাম, রিসিপশনিস্টের কাছে গেলাম এবং আমার সম্পূর্ণ রোগের তথ্য জানতে চাইলাম। তিনি আমার দিকে জিজ্ঞাসু দৃষ্টিতে তাকালেন। কিন্তু কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার পর তিনি তার ফাইলের দিকে ঘুরলেন এবং ফটোকপি করতে শুরু করলেন।

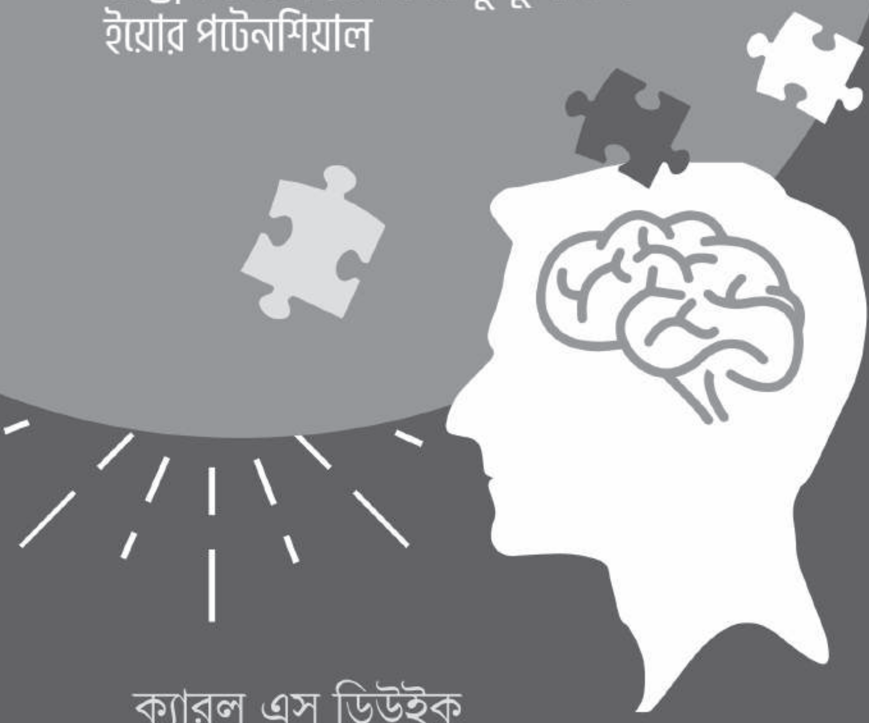
আমার রোগের তথ্য কয়েকশ পৃষ্ঠার ছিল এবং আমি জানতাম কাগজের উপর এগুলোর ট্র্যাক রাখা আমার পক্ষে কখনোই সম্ভব হবে না। তাই আমি আমার পারিবারিক কম্পিউটারে প্রতিটি পৃষ্ঠা স্ক্যান করতে শুরু করলাম, এগুলোকে ডিজিটাল রেকর্ডে পরিণত করলাম। ফলে এসব অনুসন্ধান করা, পুনরায় সাজানো, টীকা দেওয়া এবং ভাগ করা যেত। এভাবে আমি আমার নিজের শারীরিক অবস্থার প্রকল্প-ব্যবস্থাপক হয়ে উঠলাম। আমার ডাক্তাররা আমাকে যা বলেছিলেন তার বিস্তারিত নোট নিলাম, তারা যে পরামর্শ দিয়েছিলেন তা প্রয়োগ করতে চেষ্টা করলাম এবং আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে পর্যালোচনা করার জন্য প্রশ্ন তৈরি করলাম।

এই সমস্ত তথ্য এক জায়গায় আসার সাথে সাথে রোগের কিছু সুনির্দিষ্ট ধরন উদয় হতে শুরু করল। আমার ডাক্তারদের সহায়তায় আমি 'ফাংশনাল ভয়েস ডিজঅর্ডার' নামক এক ধরনের অসুস্থতা আবিষ্কার করলাম। এর মধ্যে খাবার সঠিকভাবে গিলে ফেলার জন্য প্রয়োজনীয় পঞ্চাশটিরও বেশি পেশির যেকোনো একটির সমস্যা অন্তর্ভুক্ত ছিল। আমি বুঝতে পারলাম যে ওষুধগুলো

বিশ্বব্যাপী ১+ মিলিয়ন কপি বিক্রিত বই

মাইন্ডসেট

চেঞ্জিং দ্য ওয়ে ইউ থিংক টু ফুলফিল ইয়োর পটেনশিয়াল



ক্যারল এস ডিউইক

অনুবাদ: ইকরাম মাহমুদ

মাইন্ডসেট

চেঞ্জিং দ্য ওয়ে ইউ থিংক টু ফুলফিল ইয়োর পটেনশিয়াল

মূল- ক্যারল এস ডিউইক
অনুবাদ- ইকরাম মাহমুদ

অঙ্গন প্রকাশন
লেখা ও লেখনীর ভাষায় সাজাই মন

সূচিপত্র

সূচনা ৯

» **অধ্যায় ১**

মানসিকতা ১২

» **অধ্যায় ২**

মানসিকতার অন্তরজগৎ ২৭

» **অধ্যায় ৩**

ক্ষমতা ও অর্জনের আসল কথা... ৭২

» **অধ্যায় ৪**

ক্রীড়াজগৎ: চ্যাম্পিয়নের মানসিকতা..................................... ১০৫

» **অধ্যায় ৫**

ব্যবসা ও নেতৃত্ব: মানসিকতার প্রভাব.................................... ১৩৫

» **অধ্যায় ৬**

সম্পর্ক: ভালোবাসা ও মানসিকতার খেলা ১৮৪

» **অধ্যায় ৭**

পিতামাতা (এবং শিক্ষক): সফলতা এবং ব্যর্থতা নিয়ে বার্তা............... ২২৩
কর্মক্ষেত্রে একজন গ্রোথ মাইন্ডসেট সম্পন্ন প্রশিক্ষক ২৬৪

» **অধ্যায় ৮**

মানসিকতা বদলানো যায় কীভাবে? ২৮২
পরিবর্তন চান না যারা ৩০৩

অধ্যায় ১

মানসিকতা

আমি তখন গবেষণার জগতে একেবারেই নবীন, সদ্য পা রেখেছি এই বিশাল আঙিনায়। ঠিক সেই সময়েই ঘটে যাওয়া একটি ঘটনা আমার জীবনের মোড় পুরোপুরি ঘুরিয়ে দিলো। মানুষ কীভাবে ব্যর্থতার সাথে লড়াই করে টিকে থাকে, তা জানার এক তীব্র কৌতূহল আমাকে আচ্ছন্ন করে ফেলেছিল। আমি স্থির করলাম, একদল শিক্ষার্থীকে অত্যন্ত কঠিন কিছু সমস্যার মুখোমুখি দাঁড় করাব এবং নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করব তারা কীভাবে সেই পরিস্থিতি মোকাবিলা করে।

আমি শিশুদের একে একে স্কুলের একটি নির্জন কক্ষে ডেকে আনতাম। তাদের জড়তা কাটিয়ে স্বচ্ছন্দ করার জন্য সামান্য কিছু আয়োজনও থাকত। এরপর তাদের সামনে উপস্থাপন করতাম একের পর এক জটিল ধাঁধা। শুরুতে সমস্যাগুলো বেশ সহজ হলেও ধীরে ধীরে সেগুলোর কাঠিন্য বাড়তে থাকত। তারা আপ্রাণ চেষ্টা করত, হিমশিম খেত, এমনকি কপাল বেয়ে ঘাম গড়িয়ে পড়ত—আর আমি নিবিষ্ট মনে তাদের পর্যবেক্ষণ করতাম। আমি লক্ষ করতাম তাদের কৌশল, তাদের চিন্তা প্রক্রিয়া এবং অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ। আমি জানতাম যে প্রতিটি শিশুর প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হবে এবং প্রত্যেকেই নিজস্ব ঢঙে পরিস্থিতি সামলাবে। কিন্তু যা প্রত্যক্ষ করলাম, তা ছিল আমার কল্পনার অতীত।

দশ বছর বয়সী একটি ছেলেকে দেখলাম, অত্যন্ত কঠিন একটি ধাঁধার সামনে সে চেয়ারে বেশ আয়েশ করে বসল, দুহাত ঘষে নিয়ে ঠোঁট চাটল এবং সহাস্যে বলে উঠল, "আমি চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে ভালোবাসি!"

অন্য এক শিশু ধাঁধা সমাধানে ঘর্মাক্ত হয়েও মাথা উঁচু করে দৃপ্ত কণ্ঠে বলে উঠল, "জানেন, আমি আশা করছিলাম এই সমস্যাটি আমাকে নতুন কিছু শেখাবে!"

আমি বিস্ময়ে বিমূঢ় হয়ে গেলাম। মনে মনে ভাবলাম, এই শিশুদের বিশেষত্ব আসলে কোথায়? আমি সর্বদা ভেবে এসেছি যে ব্যর্থতা মানেই হয় প্রাণপণ লড়াই, নয়তো রণে ভঙ্গ দিয়ে হাল ছেড়ে দেওয়া। কিন্তু কেউ যে ব্যর্থতাকে মনেপ্রাণে ভালোবাসতে পারে, এমন ধারণা আমার কল্পনাতেও ছিল না।

তবে কি এরা ভিনগ্রহের কোনো আগন্তুক? নাকি ওদের অন্তরে নিহিত রয়েছে এমন কোনো শক্তি, যা আমাদের অধিকাংশেরই অজানা?

আমাদের জীবনে এমন কিছু মানুষের আবির্ভাব ঘটে, যারা নিঃশব্দে পথের দিশা দেখায় এবং আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি আমূল বদলে দেয়। সেই শিশুদেরই আমি তখন থেকে নিজের আদর্শ হিসেবে গণ্য করতে শুরু করলাম। তারা নিশ্চয়ই এমন কোনো গূঢ় রহস্য জানে, যা আমার অগোচরে রয়ে গেছে। আমি সংকল্প করলাম যে এই বিশেষ মনোভাবের রহস্য আমি উন্মোচন করবই। এমন এক মানসিকতা, যা ব্যর্থতাকেও পরম আশীর্বাদে রূপান্তরিত করার ক্ষমতা রাখে।

তারা আসলে কী জানত?

তারা জানত যে মানুষের গুণাবলি—যেমন বুদ্ধিমত্তা বা দক্ষতা—নিরন্তর অনুশীলনের মাধ্যমে বিকশিত করা সম্ভব। তারা ঠিক সেই কাজটিই করছিল—নিজেদের প্রতিনিয়ত আরও প্রজ্ঞাবান ও দক্ষ করে তুলছিল। ব্যর্থতা তাদের মনোবলকে বিন্দুমাত্র দমাতে পারছিল না। বরং তারা বিশ্বাস করত যে ব্যর্থতার কণ্টকাকীর্ণ পথেই প্রকৃত শিক্ষা নিহিত।

তারা আসলে ব্যর্থ হচ্ছিল না, বরং তারা শিখছিল।

আর আমার অবস্থা কেমন ছিল? আমি তখনও এই ধারণায় বিশ্বাসী ছিলাম যে মানুষের গুণাবলি পাথরে খোদাই করা লিপির মতো—স্থির, অপরিবর্তনীয় এবং চিরন্তন। হয় আপনি বুদ্ধিমান, নয়তো নন; আর ব্যর্থ হওয়ার অর্থ হলো আপনি যথেষ্ট বুদ্ধিমান নন। আমার ধারণা ছিল যে কেবল সাফল্যকে আলিঙ্গন করে এবং ব্যর্থতাকে সুকৌশলে এড়িয়ে চললেই নিজেকে বুদ্ধিমান হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা সম্ভব।

সংগ্রাম, ভুল কিংবা অধ্যবসায়—এই শব্দগুলোর কোনো স্থানই ছিল না আমার সেই সংকীর্ণ চিন্তাধারায়। মানবিক গুণাবলি কি তবে অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জিত হয়, নাকি তা জন্মসূত্রে প্রাপ্ত কোনো অটল ও অপরিবর্তনীয় বৈশিষ্ট্য? এই প্রশ্নটি মোটেও নতুন নয়; এটি মানবপ্রকৃতি নিয়ে চলে আসা এক সুপ্রাচীন বিতর্ক, যা যুগে যুগে দার্শনিক ও বিজ্ঞানীদের ভাবিয়ে তুলেছে।

তবে নতুন বিষয়টি হলো—এই বিশ্বাসগুলো আপনার প্রাত্যহিক জীবনে ঠিক কী ধরনের প্রভাব বিস্তার করছে? আপনি যদি বিশ্বাস করেন যে আপনার বুদ্ধিমত্তা কিংবা ব্যক্তিত্ব বিকাশের সুযোগ রয়েছে, তবে সেই ভাবনাটি এমন একজন মানুষের চেয়ে কতটা আলাদা, যে মনে করে এই বৈশিষ্ট্যগুলো জন্মগতভাবে স্থির ও চিরস্থায়ী?

চলুন, প্রথমে আমরা মানবপ্রকৃতি নিয়ে চলে আসা সেই সুদীর্ঘ ও উত্তাল বিতর্কের দিকে একবার দৃষ্টিপাত করি। এরপর পুনরায় ফিরে আসব এই মূল প্রশ্নে—আপনার এই বিশ্বাসগুলো আপনার জীবনে ঠিক কী অর্থ বহন করে।

মানুষ কেন একে অপরের থেকে ভিন্ন?

প্রাচীনকাল থেকেই মানুষ চিন্তা, আচরণ ও ভাগ্যের নিরিখে একে অপরের থেকে স্বতন্ত্র। এটাই স্বাভাবিক ছিল যে, কোনো না কোনো দিন কেউ প্রশ্ন তুলবেই—মানুষের মধ্যে এই পার্থক্যের উৎস কোথায়? কেন কেউ অধিক বুদ্ধিমান, আবার কেউ অধিক নীতিনিষ্ঠ? এই বৈষম্য কি চিরস্থায়ী ও অপরিবর্তনীয় কোনো ভিত্তির ওপর প্রতিষ্ঠিত?

বিশেষজ্ঞগণ এই প্রশ্নে দুটি ভিন্ন শিবিরে বিভক্ত হয়েছেন। একদলের মতে, মানুষের এই পার্থক্যের নেপথ্যে রয়েছে কোনো গূঢ় জৈবিক কারণ—যা অবশ্যম্ভাবী ও অপরিবর্তনীয়। যুগে যুগে এই তথাকথিত শারীরিক ভিত্তি হিসেবে বিভিন্ন তত্ত্বের অবতারণা করা হয়েছে—কখনো মাথার খুলির উঁচুনিচু গঠন (ফ্রেনোলজি), কখনো মাথার গড়ন ও আকার (ক্রেনিয়োলজি), আর বর্তমান সময়ে সেই স্থান দখল করেছে জিন।

অপর পক্ষ মনে করেন, মানুষের পারিপার্শ্বিক পরিবেশ, অভিজ্ঞতা, শিক্ষা ও শিখন পদ্ধতির মধ্যেই নিহিত রয়েছে এই ভিন্নতার মূল চাবিকাঠি। শুনলে বিস্মিত হতে হয় যে, এই দৃষ্টিভঙ্গির অন্যতম প্রধান প্রবক্তা ছিলেন আইকিউ টেস্টের উদ্ভাবক আলফ্রেড বিনে।

তবে কি আইকিউ টেস্ট মানুষের অপরিবর্তনীয় বুদ্ধিমত্তার মানদণ্ড নয়?

প্রকৃতপক্ষে, বিষয়টি তেমন নয়। বিংশ শতাব্দীর শুরুর দিকে প্যারিসে কর্মরত এই ফরাসি মনোবিজ্ঞানী মূলত সেই সব শিশুদের শনাক্ত করার জন্য আইকিউ টেস্ট উদ্ভাবন করেছিলেন, যারা সরকারি স্কুলগুলোর প্রচলিত শিক্ষা থেকে যথাযথভাবে উপকৃত হচ্ছিল না। তাঁর উদ্দেশ্য ছিল তাদের জন্য এমন এক নতুন শিক্ষাব্যবস্থা গড়ে তোলা, যার মাধ্যমে তারা পুনরায় শিক্ষার মূল ধারায় ফিরে আসতে পারে।

ব্যক্তিগত বুদ্ধিমত্তার পার্থক্যকে অস্বীকার না করেও তিনি বিশ্বাস করতেন যে—শিক্ষা, নিরন্তর অনুশীলন এবং সঠিক পদ্ধতির মাধ্যমে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতার গঠনমূলক পরিবর্তন সম্ভব। তিনি তাঁর কালজয়ী গ্রন্থ 'মডার্ন আইডিয়াস অ্যাবাউট চিলড্রেন'-এ এই বিশ্বাসের প্রতিফলন ঘটিয়েছেন। সেখানে তিনি শত শত শিক্ষাগতভাবে পিছিয়ে পড়া শিশুর সাথে কাজ করার বাস্তব অভিজ্ঞতা তুলে ধরেছেন:

"কিছু আধুনিক দার্শনিক মনে করেন যে, একজন ব্যক্তির বুদ্ধিমত্তা একটি ধ্রুবক রাশি, যা বৃদ্ধি করা অসম্ভব। আমাদের উচিত এই নিষ্ঠুর নিরাশাবাদের

বিরুদ্ধে প্রতিবাদ জানানো ও প্রতিরোধ গড়ে তোলা...। অনুশীলন, প্রশিক্ষণ এবং সর্বোপরি সঠিক পদ্ধতির সাহায্যে আমরা আমাদের মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি ও বিচারক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারি এবং আক্ষরিক অর্থেই পূর্বের তুলনায় অধিক বুদ্ধিমান হয়ে উঠতে পারি।"

এই ধারণা কি সঠিক? বর্তমান সময়ের অধিকাংশ বিশেষজ্ঞের মতে, এটি কোনো একপাক্ষিক সত্য নয়। এটি কেবল জন্মগত প্রকৃতি নয়, আবার কেবল শিক্ষাও নয়—বরং এটি প্রকৃতি ও লালন-পালনের এক অনবদ্য যুগলবন্দি। শারীরিক গঠন ও পরিবেশ, জিন ও সমাজ—এই দুইয়ের নিরবচ্ছিন্ন মিথস্ক্রিয়াতেই পূর্ণাঙ্গ মানুষ গড়ে ওঠে।

বিশিষ্ট স্নায়ুবিজ্ঞানী গিলবার্ট গটলিবের ভাষায়, "বেড়ে ওঠার পথে জিন ও পরিবেশ কেবল একত্রে কাজই করে না, বরং জিনের নিজস্ব কার্যাবলি যথাযথভাবে সম্পাদনের জন্যও পরিবেশের সক্রিয় অংশগ্রহণ একান্ত প্রয়োজন।"

একই সাথে আধুনিক বিজ্ঞান আমাদের এই শিক্ষাই দিচ্ছে যে—মানব মস্তিষ্ক ও তার শেখার ক্ষমতা জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত পুনর্গঠিত ও বিকশিত হতে থাকে। নিঃসন্দেহে প্রতিটি মানুষ একটি স্বতন্ত্র জিনগত প্রেক্ষাপট নিয়ে জন্মগ্রহণ করে—কারো মেজাজ কোমল, কারো প্রতিভা তীক্ষ্ণ; কারো বিকাশ শুরু হয় দ্রুত, আবার কারো ক্ষেত্রে তা ঘটে কিছুটা বিলম্বে। কিন্তু সাফল্যের চূড়ান্ত শিখরে পৌঁছাতে যা প্রয়োজন, তা হলো অভিজ্ঞতা, অধ্যবসায় এবং প্রশিক্ষণের সাথে ব্যক্তিগত নিষ্ঠা ও নিরলস প্রচেষ্টা।

সমকালীন বুদ্ধিমত্তা-গবেষক রবার্ট স্টার্নবার্গ বলেন, "একজন মানুষ কত দূর অগ্রসর হবে, তা কেবল তার পূর্বনির্ধারিত সক্ষমতা দিয়ে নির্ধারিত হয় না—বরং তার উদ্দেশ্যমূলক ও সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমেই তা নিশ্চিত হয়।"

কিংবা তাঁর পূর্বসূরি আলফ্রেড বিনের ভাষায়, "শুরুতে যাকে সবচেয়ে মেধাবী বলে মনে হয়, শেষ পর্যন্ত বুদ্ধিমত্তার শীর্ষে সেই পৌঁছাবে—এমন ধারণা সর্বদা সত্য নয়।"

আপনার জন্য এই সমস্ত কথার তাৎপর্য কী?

বিজ্ঞানের নানা বিষয়ে পণ্ডিতদের মধ্যে মতভেদ থাকা স্বাভাবিক—এটি একটি স্বতন্ত্র বিষয়। কিন্তু সেই মতগুলো আপনার জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে, তা অনুধাবন করা একেবারেই ভিন্ন বিষয়। গত ত্রিশ বছর ধরে আমার গবেষণায় উঠে এসেছে যে, আপনি নিজেকে যেভাবে দেখেন, সেই দৃষ্টিভঙ্গিই আপনার

আত্মমর্যাদাকে তুষ্ট করবে, যখন এমন কাউকে পাওয়া সম্ভব যারা আপনাকে চ্যালেঞ্জ জানিয়ে নিজের সীমানা ছাড়িয়ে যেতে সাহায্য করবে? কেনই বা শুধু নিরাপদ ও পরিচিত পথ আঁকড়ে ধরব, যখন নতুন ও অপরিচিত অভিজ্ঞতাই আমাদের জ্ঞানকে প্রসারিত করে?

নিজেকে প্রসারিত করার এই আকাঙ্ক্ষা এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও হাল না ছাড়ার সাহসই হলো 'গ্রোথ মাইন্ডসেট' এর মূল বৈশিষ্ট্য। এই মানসিকতাই মানুষকে জীবনের কঠিনতম সময়ে টিকে থাকতে এবং সাফল্যের নতুন সংজ্ঞা রচনা করতে সাহায্য করে।

দুটি মনোভঙ্গির দৃষ্টিকোণ থেকে দেখা

এই দুটি মনোভঙ্গি ঠিক কীভাবে কাজ করে, তা আরও স্পষ্টভাবে অনুধাবন করার জন্য কল্পনা করুন—যতটা সম্ভব নিবিড়ভাবে ভাবুন—যে আপনি একজন তরুণ কিংবা তরুণী এবং আপনার দিনটি অত্যন্ত প্রতিকূল কাটছে।

একদিন আপনি এমন একটি ক্লাসে গেলেন যা আপনার কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রিয়। অধ্যাপক ক্লাসে অর্ধবার্ষিক পরীক্ষার খাতা ফেরত দিলেন। দেখলেন, আপনি একটি বিষয়ে 'সি+' পেয়েছেন। এতে আপনি বেশ হতাশ হলেন। সেই সন্ধ্যায় বাড়ি ফেরার পথে দেখলেন, আপনার গাড়িতে একটি পার্কিং জরিমানা করা হয়েছে। চরম হতাশায় আপনি আপনার বন্ধুকে নিজের অভিজ্ঞতার কথা জানাতে ফোন করলেন, কিন্তু সে আপনাকে একপ্রকার এড়িয়ে গেল।

এমতাবস্থায় আপনি কী ভাববেন? কেমন অনুভব করবেন? আপনার প্রতিক্রিয়া কী হবে? যখন আমি স্থির মনোভঙ্গির (Fixed Mindset) অধিকারীদের এই প্রশ্নগুলো করলাম, তারা এই উত্তরগুলো দিলো:

"আমার মনে হবে আমাকে বাতিল করে দেওয়া হয়েছে।"

"আমি সম্পূর্ণ ব্যর্থ।" "আমি একটা আস্ত গবেট।"

"আমি একজন অপদার্থ।"

"নিজেকে অযোগ্য এবং বোকা মনে হচ্ছে—সবাই আমার চেয়ে ভালো।"

"আমি একটি জঘন্য সত্তা।"

অন্য কথায়, যা ঘটেছে তারা সেটাকে তাদের যোগ্যতা এবং মূল্যবোধের সরাসরি পরিমাপক হিসেবে বিবেচনা করবে। তারা তাদের জীবন সম্পর্কে এমন সব নেতিবাচক চিন্তা করবে: