মহান আল্লাহর নামে
যিনি পরম করুণাময় মহান দয়ালু

টাইম ম্যানেজমেন্ট

অনুবাদ	মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান
সম্পাদনা	আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক
বানান ও ভাষারীতি	মাকামে মাহমুদ
পৃষ্ঠাসজ্জা	শেখ নাসিম উদ্দিন
প্রচ্ছদ	মুহাম্মাদ নওয়াজিশ ইসলাম

টাইম ম্যানেজমেন্ট

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

অনুবাদ
মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান

সম্পাদনা
আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

টাইম ম্যানেজমেন্ট

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

গ্রন্থস্বত্ব © ২০২০ সিয়ান পাবলিকেশন

প্রথম বাংলা-সংস্করণ
জুমাদা-আল-উলা ১৪৪১ হিজরি। জানুয়ারি ২০২০
তৃতীয় মুদ্রণ
রবি-আস-সানি ১৪৪২ হিজরি। ডিসেম্বর ২০২০
ISBN: 978-984-8046-43-2
www.seanpublication.com

MRP: ৳ ২১৮ । 10 $

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ যেকোনো উপায়েই হোক ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট-মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা কিংবা ফটোকপি অথবা অন্যকোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়। বইটির অনুমোদিত অনলাইন-সংস্করণ কিনুন। কপিরাইটকৃত বই বেআইনিভাবে কিনে চৌর্যবৃত্তিকে উৎসাহিত করবেন না। ধন্যবাদ।

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
ইসলামি টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা।
+88 01781 183 501

ইসলামে গ্রন্থস্বত্বের বিধান

গ্রন্থস্বত্ব ইসলামি শারী'আহ কর্তৃক সংরক্ষিত একটি স্বতঃসিদ্ধ বিষয়। ইসলাম প্রত্যেক লেখকের রচিত সকল রচনাকে তার ব্যক্তিগত সম্পদ বলে ঘোষণা করেছে এবং এতদসংশ্লিষ্ট সার্বিক অধিকারও তার জন্য সংরক্ষণ করেছে। পাশাপাশি কেউ যেন গ্রন্থস্বত্ব-আইন লঙ্ঘন করে তার সে অধিকার হরণ কিংবা রহিত করতে না পারে, সে নিশ্চয়তাও বিধান করেছে। ইসলামি শারী'আতের সকল দলিল-প্রমাণ ও মূলনীতি সে প্রমাণই বহন করছে।

গ্রন্থরচনা গ্রন্থকারের নিজেরই বুদ্ধিবৃত্তিক শ্রমের ফসল ও অর্জন। এ অর্জন একান্তভাবে তারই। তার অনুমতি ছাড়া অন্যকেউ কোনোভাবেই তার এ সম্পদ ব্যবহার করতে পারবে না। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন,

> কোনো মুসলিম ব্যক্তির সম্পদ সে নিজে খুশিমনে প্রদান না করলে কারও জন্য কোনোভাবেই তা হালাল হবে না।
>
> [সহীহ জামি'উস-সাগীর, হাদিস নং ৭৬৬২]

অতএব, গ্রন্থকারের অনুমতি ছাড়া তার রচিত গ্রন্থ হতে আংশিক বা পূর্ণ কপি করা, ছাপানো এবং তা বেচাকেনা করা ইসলামি শারী'আতে নিষিদ্ধ ও হারাম; কেননা তা অবৈধ উপার্জন ও ভক্ষণের শামিল। আল্লাহ বলেন,

> « ...তোমরা পরস্পরের সম্পদ অন্যায়ভাবে খেয়ো না। »
>
> [কুরআন, ২:১৮৮]

অধিকন্তু এটা শারী'আতের সীমালঙ্ঘন বলে গণ্য হবে বিধায় শারী'আতের নিষিদ্ধ কাজেরই অন্তর্ভুক্ত হবে। আল্লাহ বলেন,

> « ...তোমরা সীমালঙ্ঘন কোরো না; কেননা আল্লাহ সীমালঙ্ঘনকারীদের পছন্দ করেন না। »
>
> [কুরআন, ৫:৮৭]

সূচি

সম্পাদকের কথা ১১
পূর্বকথা ১৩
অনুবাদকের কথা ১৫
বইটি যেভাবে পড়া যেতে পারে ১৭
দ্রুত পঠন ১৭
বিস্তারিত অধ্যয়ন ১৭
কর্ম পরিকল্পনা ১৮
বেছে বেছে পড়া ১৮
যেমন খুশি তেমন পড়া ১৮
সময়ের বারাকাহ নেই? ১৯
সময়ের ব্যাপারে আমাদের দায়বদ্ধতা : ইসলামি দৃষ্টিকোণ ২৩
প্রথম ধাপ: একটি লক্ষ্য নিয়ে বাঁচা ২৭
মানবতার সেবা ২৮
ইসলামের বার্তা ছড়িয়ে দেওয়া ২৮
ইসলাম নিয়ে পড়াশোনা করা ২৮
জীবনের লক্ষ্যগুলো যেমন হওয়া উচিত ২৯
একটি S.M.A.R.T লক্ষ্য সেটাই, যা: ৩০
দ্বিতীয় ধাপ: গতানুগতিক জীবনধারা থেকে সুসংগঠিত জীবনে ৩৯
ইঁদুর দৌড় : আত-তাকাসুর ৩৯
সময়-ব্যবহার সমালোচনা ৪২
টাইম ম্যানেজমেন্টের পদ্ধতি ৪৩
সাপ্তাহিক পরিকল্পনা পদ্ধতি ৪৪
পদ্ধতিটির ভালো দিক হলো ৪৪
টু-ডু লিস্ট ৪৪
হাইব্রিড বা মিশ্র পদ্ধতি ৪৫
তৃতীয় ধাপ: কাকে অগ্রাধিকার দিচ্ছেন? ৫১
জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ ম্যাট্রিক্স ৫২
ধর্মীয় অগ্রাধিকার ৫৪
ক্যারিয়ার-সংক্রান্ত অগ্রাধিকার ৫৫

পারিবারিক অগ্রাধিকার ৫৬
সামাজিক কর্তব্য ৫৭
ব্যক্তিগত অগ্রাধিকার ৫৮
যেসব ফাঁদ এড়িয়ে চলবেন ৬০
চতুর্থ ধাপ : পদক্ষেপ নেওয়া ৬৫
গড়িমসি করা ৬৫
লক্ষ্যের অভাব ৬৫
ধোঁকা ৬৬
অতিরিক্ত নিখুঁত হওয়ার চেষ্টা ৬৭
তাৎক্ষণিক তৃপ্তি পেতে চাওয়া ৬৮
আলসেমি যখন ভালো ৬৯
শুরু করে দিন ৭০
নতুন অভ্যাস : নতুন শুরু ৭১
পরিকল্পনা ৭২
ভেঙে ভেঙে কাজ করা ৭২
সময় বরাদ্দ করা ৭৩
একাগ্র হওয়া ৭৪
অনুসূচির সাথে লেগে থাকা ৭৪
পঞ্চম ধাপ : গতিবেগ ধরে রাখা ৭৭
বদঅভ্যাসের ফাঁদ ৭৭
ডেইলি রিমাইন্ডার সেট করা ৭৮
পরিবার এবং বন্ধুদের মনে করিয়ে দিতে বলুন ৭৮
আপনার কাজ এবং পছন্দগুলো যাচাই করুন ৭৮
বার্নআউট সামলানো ৭৯
সবর থাকা ৮১
ধৈর্য ৮১
অধ্যবসায় ৮২
আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ৮২
ধারাবাহিকতা ৮৩
সারাংশ ৮৩
ষষ্ঠ ধাপ : এড়িয়ে চলবেন যাদের ৮৬
সাধারণ কিছু বিক্ষেপক এবং তাদের ক্ষতি ৮৭

ফোন-ফাঁদ ৮৮
কাজের পরিবেশ ৮৯
পিপল ট্র্যাপ ৮৯
মাল্টি-টাস্কিং প্রবঞ্চনা ৯০
অতিরিক্ত কাজের বোঝা ৯১
বার্নআউট ফাঁদ ৯৩
টাইম ম্যানেজমেন্ট টিপস ৯৬
দুই মিনিট রুল ৯৬
গোছগাছ রাখুন ৯৬
শর্টকাট টিপস ৯৭
কম্পিউটারের শর্টকাট কি (Key) ৯৮
পুরোনো লেখাগুলো আবার ব্যবহার করুন ৯৮
শর্টকাট পথ চেনা এবং ট্রাফিক এড়িয়ে চলা ৯৮
ফোন কল নয়, ইমেইল করুন ৯৯
অন্য কাউকে করতে দিন ১০০
প্রযুক্তির সহায়তা নিন ১০১
দ্রুত পড়া এবং দ্রুত শোনা ১০২
অকাজ কাম্য নয় ১০২
শৃঙ্খলা মেনে চলতে টিপস ১০২
সব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের জন্য রিমাইন্ডারের ব্যবস্থা রাখুন ১০৩
ছোটখাটো কাজ আর সৃজনশীল কাজ একইসঙ্গে নয় ১০৩
অবচেতনে ভাবনাচিন্তা ১০৩
নিজেকে পুরস্কৃত করুন ১০৪
প্রতিটা কাজের জন্য সময় নির্ধারণ করুন ১০৫
আপনার সময়ের 'মূল্য' কত? ১০৫
নিখুঁত হতে যাবেন না ১০৫
আপনার সেরা সময়টা চিহ্নিত করুন ১০৬
আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজটিতে ফোকাস করুন ১০৬
হেলথ টিপস ১০৬
বারাকাহ টিপস ১০৯
টেমপ্লেট
প্রাত্যহিক কর্মতালিকা ১১২

সাপ্তাহিক কর্মতালিকা ১১৩
প্রাত্যহিক কাজের মূল্যায়ন ছক ১১৪
পরিশিষ্ট ১ ১১৬
খারাপ দিনগুলোতে টাইম ম্যানেজমেন্ট ১১৫
পরিশিষ্ট ২ ১১৯
রামাদানে টাইম ম্যানেজমেন্ট ১১৯
পরিশিষ্ট ৩ ১২৫
ব্যর্থতা এড়ানোর পাঁচটি উপায় ১২৪
গ্রন্থপঞ্জি ১২৮

সম্পাদকের কথা

ফজরের সালাতের পর রাসূল ﷺ সাহাবিদের খোঁজখবর নিতেন। কেউ কোনো স্বপ্ন দেখে থাকলে তার ব্যাখ্যা করতেন। বিভিন্ন সময় উৎসাহমূলক বিভিন্ন কথাবার্তা বলতেন।

একদিন ফজরের পর তিনি উপস্থিত সবাইকে জিজ্ঞেস করলেন, "তোমাদের মধ্য আজ কে সাওমের নিয়্যাত করে ঘুম থেকে উঠেছ?"

আবু বাক্‌র আস সিদ্দীক ﷺ বললেন, "আমি।"

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, "তোমাদের মাঝে কে আজ জানাযায় অংশ নিয়েছ?"

আবু বাক্‌র ﷺ বললেন, "আমি।"

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, "তোমাদের মধ্যে কে আজ দরিদ্রকে খাইয়েছ?"

আবু বাক্‌র ﷺ বললেন, "আমি।"

এরপর জিজ্ঞেস করলেন, "তোমাদের মধ্যে কে আজ অসুস্থ কাউকে দেখতে গিয়েছ?"

আবু বাক্‌র আস-সিদ্দীক ﷺ বললেন, "আমি।"

নবি ﷺ বলেন, "এই কাজগুলো যদি কেউ একই দিনে করে তবে আশা করা যায়, তাকে জান্নাত দেওয়া হবে"।

এরাই ছিলেন আমাদের পূর্বপুরুষ। কিন্তু আমরা তাদের উত্তরসূরি হয়ে টাইম ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পশ্চিমাদের বই খুঁজি।

আমরা প্রায় পঞ্চাশ বছর আগে করা এক যুদ্ধ বিক্রি করে এখনও খাওয়ার ধান্ধা করি। অথচ একেকজন সাহাবি এক জীবনে অনেক যুদ্ধে অংশগ্রহণ করেছেন। এমনকি বিশ-পঁচিশ-ত্রিশ কিংবা তারও বেশি। আমরা এমন আত্মনিবেদিত মানুষের জীবনী পড়ার সময় হয়তো ভাবি, যুদ্ধই হয়তো ছিল তাদের জীবন; ঘরসংসার নিয়ে তাদের ভাবতে হয়নি। কিন্তু না! তারা চিরকুমার ছিলেন না; ছিলেন না কাস্তেবিপ্লবীদের মতো—যারা বিপ্লব বেচে পরনারী ভোগ করে। তাদের প্রায় সকলেরই একাধিক স্ত্রী ছিল এবং সে

স্ত্রীরা তাদের স্বামীর প্রতি সন্তুষ্টও ছিলেন। তারা একটি দুটি নয়, অনেক সন্তান নিয়েছেন এবং তাদের লালন-পালন করেছেন। সবই সামলেছেন তারা।

যখন একটি হাদিস সংগ্রহ করতে মাইলের পর মাইল সফর করতে হতো—এরোপ্লেনে নয়, ঘোড়া-গাধা-উটে চড়ে, তখন ইমাম আহমাদ তার মুসনাদে কম-বেশ ত্রিশ হাজার হাদিস সংগ্রহ করেছেন। ইমাম বুখারি সাত হাজার পাঁচ শ হাদিস সংকলন করেছেন শুধু সহিহ বুখারিতেই। প্রতিটি হাদিস লিপিবদ্ধ করার পূর্বে তিনি দুই রাকা'আত ইস্তিখারা সালাতও আদায় করেছেন।

পাখির পালক কালিতে চুবিয়ে লেখার যুগে অনেক মুসলিম বিদ্বান যে রচনা করে গিয়েছেন, আমাদের অনেকে এক জীবনে হয়তো পড়েও শেষ করতে পারব না।

তথ্যপ্রযুক্তি আমাদের সব কাজ সহজ করে দিয়েছে। ক্লিকেই দুনিয়ার তথ্য আমাদের নখের ডগায়। আমরা পৃথিবীর এক প্রান্তে প্রাতরাশ সেরে অন্য প্রান্তে দুপুরের কাইলুলা করতে পারি। এত সুযোগ সুবিধা ভোগ করেও পূর্বসূরিদের মতো যোগ্য সন্তান জন্ম দিতে এই জাতি আজ ব্যর্থ। সকাল হয়, দিন গড়িয়ে রাত হয়, আবার সূর্য ওঠে। আলু-পেঁয়াজ আর বিদ্যুৎ-বিলের হিসাব মেটাতেই বেলা শেষ। পৃথিবীকে দিয়ে যাওয়ার মতো কিছুই করা হয় না। সময় নেই, ব্যস্ত।

আমরা কি আসলেই ব্যস্ত—নাকি ব্যস্ততার অভিনয় করি, কিছু না করেই নিজেকে কিছু একটা প্রমাণ করার কসরতে। একটু বসুন নিজের সাথে। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন।

তথ্যপ্রযুক্তির অক্টোপাসে জড়ানো আধুনিক এই সময়ে জীবনটাকে আরেকটু যারা অর্থবহ করতে চান; পৃথিবীতে রেখে যাওয়ার মতো কিছু করতে চান তাদের জন্য সিয়ানের এই বই 'Time Management'।

আমি ব্যক্তিগতভাবে বইটি অনুবাদ করার পক্ষে ছিলাম না। কারণ, লেখক এত সহজ সরল ইংরেজিতে রচনাটি করেছেন যে, যারা মোটামুটি ইংরেজি পড়তে পারেন তারাই বুঝতে পারবেন। কিন্তু পাঠকদের পক্ষ থেকে ক্রমাগত অনুরোধের পরিপ্রেক্ষিতে আমার অবস্থান থেকে সরে এসে অনুবাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি।

বইটি লিখেছেন ইসলামিক অনলাইন ইউনিভার্সিটির হেড টিউটরিয়াল এসিস্ট্যান্ট উস্তাদ ইসমা'ঈল কামদার। বইটির বাংলা অনুবাদ আপনাদের হাতে তুলে দিতে পেরে সিয়ান পরিবার আনন্দিত। আল্লাহ বইটির সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে উত্তম বিনিময় দান করুন।

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক
প্রধান সম্পাদক
সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
সেপ্টেম্বর, ২০১৯

পূর্বকথা

আর-রাহমান, আর-রাহীম আল্লাহর নামে।

টাইম ম্যানেজমেন্ট বা সময় ব্যবস্থাপনার ওপর বই লেখার ধারণা আমার মাথায় প্রথম আসে ২০১৪ সালের সেপ্টেম্বর মাসে। সাথে সাথে আমি লেখাও শুরু করে দিই, কারণ আমার একদমই তর সইছিল না, ভীষণ রকমের উদ্দীপনা কাজ করছিল তখন। আর সবাই যাতে দ্রুত আমার লেখাটা পড়তে পারে এ নিয়ে এতই উদগ্রীব ছিলাম যে, তাড়াহুড়োয় একটা আনাড়ি ভুল করে বসি।

আমি কাউকে দিয়ে প্রুফরিড করানো কিংবা কোনো দক্ষ সম্পাদনা ছাড়াই বইটি নিজে নিজে ছাপিয়ে ফেলি। শেষমেশ ২০১৫ সালের মার্চ মাসে বইটা বের হয়, অনেকেই বইটি পড়ে উপকৃত হয় ঠিকই কিন্তু বইটি ছিল অনেকগুলো মুদ্রণজনিত ভুলে ভরা। একজন পারফেকশনিস্ট হিসেবে এটা আমার জন্য বেশ লজ্জাজনক। যাহোক, আমি আমার ভুল থেকে শিখেছি। এরপর থেকে যত বই-ই আমি লিখব, বাজারে বের করার আগে সবগুলোর সম্পাদনা করানো হবে।

ছাপানোর দিকটা বাদ দিলে আমার বইটা নিয়ে আমি অসন্তুষ্ট ছিলাম না। বইটায় অসংখ্য পরীক্ষিত কৌশল আর নিয়ম বলা আছে, যা আমার মতে বেশ উপকারী। কেউ সেগুলো ঠিকমতো কাজে লাগালে সেগুলো তার জীবনই পালটে দিতে পারে। তাই আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম যথাশীঘ্র বইটার দ্বিতীয় সংস্করণ বের করব।

সঙ্গে সঙ্গে চিরুনি অভিযানে নেমে গেলাম। বইয়ের ভুলগুলো খুঁজতে লাগলাম এবং সম্পাদনার জন্য পাঠানোর আগেই অনেকগুলো ভুল নিজেই সংশোধন করে ফেলেছিলাম। এ কাজ করতে করতে আমার মনে হলো বইটার কলেবর আরও বাড়ানো যেতে পারে। যে যে দিকগুলোকে আরও উপকারী করা যেতে পারে, সেগুলো নোট করতে লাগলাম। এভাবে শেষমেশ বইটা আরও ৫০ পৃষ্ঠা বেড়ে গেল।

বইয়ের অতিরিক্ত পৃষ্ঠাগুলোতে কিছু খসড়া তালিকা যুক্ত করেছি। বইয়ে যেসব কৌশল আলোচনা করেছি সেগুলোর আলোকেই এ টেমপ্লেটগুলো সাজানো। বইটির

প্রথম প্রকাশের পর টাইম ম্যানেজমেন্ট নিয়ে বিভিন্ন সময়ে আরও যা লিখেছি সেগুলো পরিশিষ্টতে থাকছে। এছাড়াও প্রতিটি অধ্যায়ে যেখানে প্রয়োজন মনে হয়েছে, সেখানে উদাহরণ এবং অতিরিক্ত ব্যাখ্যা সংযোজন করেছি।

আমি ভালো করেই জানি মানুষের লেখনী কখনোই একেবারে ত্রুটিহীন, যথার্থ নয়। উন্নতির কিছু না কিছু জায়গা থেকেই যায়। কিন্তু এ দ্বিতীয় সংস্করণটা প্রথমটার চাইতে বহুগুণে ভালো। এ সংস্করণে অনেক বিস্তারিত উপকরণ আছে, এছাড়া ব্যাবহারিক কৌশলসহ বহু উপকারী টিপসও আছে।

টাইম ম্যানেজমেন্ট এমন একটা বিষয়, যেখানে আপনি ক্রমাগত উন্নতি করতে পারবেন, নতুন নতুন কৌশল আবিষ্কার করবেন। তাই পরবর্তী সংস্করণগুলোতে কিছু না কিছু সংযুক্ত করার সুযোগ থাকে। আমি তাকিয়ে আছি সময় গড়িয়ে যাবার সাথে সাথে টাইম ম্যানেজমেন্টের আরও কৌশল শেখার আশায়, এবং সেগুলো বই আর প্রবন্ধ আকারে আপনাদের কাছে পৌঁছে দেবার জন্য।

আপনাদের সকলের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আশা করছি এ সংস্করণটা পূর্বেরটার তুলনায় আরও বেশি উপভোগ করবেন। টাইম ম্যানেজমেন্ট এবং সেল্ফ-হেল্প নিয়ে ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে আরও জানতে আমার ওয়েবসাইট http://islamicselfhelp.com এ ঘুরে আসতে পারেন স্বচ্ছন্দে।

সালাম

আবু মুআবিয়া ইসমাইল কামদার

অনুবাদকের কথা

'Time Management' যখন প্রথম বাজারে আসে তখন বইটি কেনার ব্যাপারে আমি তেমন আগ্রহ দেখাইনি। একটু ইন্টারেস্টিং মনে হয়েছিল বটে কিন্তু জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেওয়ার মতো কিছু মনে হয়নি। সেটার কারণ সম্ভবত তখনও সময়কে 'ম্যানেজ' করার প্রয়োজনীয়তা আমি অনুভব করিনি। তখন ছিল হাতে অফুরন্ত সময় আর পড়াশোনা ছাড়া তেমন কোনো কাজে সে অফুরন্ত সময় কাজে লাগানোর তাগিদ ছিল না। তবুও কিনেছিলাম, কারণ সিয়ানের বই। এরপর যখন বইটি পড়া শুরু করি তখন ইউনিভার্সিটিতে। আর সে সময় হাড়ে হাড়ে অনুভব করছিলাম আধুনিক যুগে সময়ের বারাকাহ কত কমে গেছে আর একজন মুসলিমকে সে বারাকাহ ফিরিয়ে আনতে প্রতিনিয়ত কতটা সংগ্রাম করতে হয়। ইবাদাত, পড়াশোনা, চাকরি, বিনোদন, ব্যক্তিগত জীবন—সবকিছু ইফেক্টিভলি ম্যানেজ করতে পারাটা এ যুগে অনেক বড় একটা স্কিল। সে স্কিল আয়ত্ত করা আবার এতটা সহজও না। আমাদের এমন অনেক বন্ধু আছে, যারা লাস্ট মোমেন্টে এসে সবকিছু করেও কীভাবে কীভাবে যেন সফলতা পেয়ে যায়। তাদের দেখে আমাদের এই ভ্রান্তি ঘটে যে, টাইম ম্যানেজমেন্টের কী দরকার! এসব ম্যানেজমেন্ট মানেই নিয়ম-কানুন আর মোটিভেশন। কিন্তু একজন মুসলিমের জীবনে নিয়ম-কানুন, শৃঙ্খলা এসব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। হয়তো একেকজনের জীবনে নিয়ম-কানুন, শৃঙ্খলার মাত্রা বিভিন্ন কিন্তু এটা থাকতেই হবে, আপাতত যতই বোরিং মনে হোক না কেন।

শায়খ ইসমাইল কামদার এ নিয়ম-কানুনকেই এত সহজ করে দেখিয়েছেন যে, অনুবাদ করতে গিয়ে আমার মনে হয়নি যে আমি গতানুগতিক কিছু অনুবাদ করছি। 2 minutes rule, S.M.A.R.T goal, to-do-list-এর মতো টেকনিকের কথা আগেও আমরা পড়েছি কিন্তু সময়ের বারাকাহ কীভাবে পাওয়া যায় এটা নিয়ে হয়তো আগে তেমন কেউ পড়েননি। যারা জানেন এবং বোঝেন যে, সময়কে স্মার্টলি ব্যবহার করতে পারলে জীবন সহজ হয়ে যায় তাদের জন্য এ বইটা মাস্ট রিড।

এটা আমার প্রথম অনুবাদ। এর আগে খণ্ড খণ্ড কাজ করেছি তবে পুরো বই এই প্রথম। চেষ্টা করেছি লেখা সহজ-সাবলীল রাখতে, কারণ সেল্ফ-হেল্পের অনেক টপিকই বাংলায় অপরিচিত। ধন্যবাদ মাসুদ শরীফ ভাইকে, উনিই কাজটি দিয়েছিলেন আর সময়ে সময়ে দ্রুত অনুবাদ শেষ করার তাগাদা দিয়ে আমার নিজের টাইম ম্যানেজমেন্টের ঘাটতি পূরণ করে দিয়েছিলেন।

আশা করি উপভোগ করবেন।

দু'আ প্রার্থী।
মুহাম্মাদ ইফাত মান্নান