

✦ অধ্যায় ১: নিজেকে জানো

আমরা জীবনে অনেক কিছু জানি—প্রতিদিন অন্যের জীবন, সমাজ, দুনিয়ার খবর। কিন্তু একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আমরা ভুলে যাই: নিজেকে জানা।

নিজেকে না জানলে তুমি কখনো নিজের সঠিক মূল্যায়ন করতে পারবে না। তুমি জানবে না, কী করলে তুমি খুশি হও, কী করলে তুমি কষ্ট পাও, আর তোমার জীবনের সত্যিকার লক্ষ্যটা কী।

"আমি কে?" এই প্রশ্নটি করো।

যখন তুমি আয়নার সামনে দাঁড়াও, শুধু চেহারা দেখো না—নিজেকে জিজ্ঞাসা করো:

- আমি কে?
- আমি কী চাই?
- আমি কী বিশ্বাস করি?
- আমি কী হতে চাই?

প্রথমে কঠিন লাগবে, কিন্তু উত্তরগুলো আস্তে আস্তে তোমার ভেতর থেকেই আসবে।

আত্ম-উন্নয়ন শুরু হয় সচেতনতা দিয়ে

তোমাকে আগে বুঝতে হবে তুমি এখন কোথায় আছো এবং কোথায় যেতে চাও। এই বুঝতে পারাটাই আত্মউন্নয়নের প্রথম ধাপ। অনুপ্রেরণার মূল চাবিকাঠি হলো নিজের ভেতরের আলো জ্বালানো।

নিজের দোষ-গুণ, ভালো-মন্দ, শক্তি ও দুর্বলতা—সব কিছু বিশ্লেষণ করে দেখা চাই। সেখান থেকেই তুমি শিখবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে, নিজেকে গড়ে তুলতে।

নিজের ভেতরের শক্তি খুঁজে পাও

প্রত্যেক মানুষের মধ্যে কিছু না কিছু বিশেষ গুণ থাকে। হয়তো তুমি ভালো শুনতে পারো, বা মানুষের মন বুঝতে পারো, বা কঠিন সময়েও মাথা ঠান্ডা রাখতে পারো। এসব গুণ তোমার ভেতরের শক্তি।

এই শক্তিগুলো চিনে নাও এবং সেগুলোকে কাজে লাগাও। নিজেকে জানার মধ্য দিয়েই শুরু হয় নিজের বিজয়ের যাত্রা।