

অভ্যাস আৰু আমি

লাহে লাহে অভ্যাস কৰ চোন, পাৰিবি।

শুনকালে উঠাৰ অভ্যাস থাকিলেহে, ন বজাত শোৱাৰ পৰা উঠিলে কি দাল হব!

লিখি লিখি মনত ৰখাৰ অভ্যাস কৰ চোন, মনত নথকাৰ প্রশ্নই নাহে।—

এনে ধৰণৰ কথা আমি সকলোৱে আমাৰ জীৱনত কোনোবা নহয় কোনোবা সময়ত শুনি আহিছোঁৱেই।

। আমি নজনাকৈয়ে আমাৰ জীৱনটোক কি দৰেনো কোনফালে গতি কৰাই দি আহিছে এই অভ্যাস

বোৰে, আমি ভাবি চালে নিজেই আচৰিত হম। সেয়েহে আজি আমি এই অভ্যাস বোৰৰ বিষয়েই অলপ

জানিবলৈ চেষ্টা কৰিম—যে কি হয় নো এই অভ্যাস বোৰ—কি দৰে কেনেকৈ নো গঢ় লৈ উঠে এই

অভ্যাস বোৰ—কি দৰে নো আমাৰ জীৱনত এই অভ্যাস বোৰে প্ৰভাৱ পেলায়—নিজস্ব অভ্যাসেই

সকলো খিনি নে আমাক সামাজিক অভ্যাসেও প্ৰভাৱ পেলাই আহিছে আমাৰ জীৱনত—আমি কেনেকৈ

জানিম আমাৰ কোনবোৰ অভ্যাসে আমাক সহায় কৰি আছে জীৱনত আগ বাঢ়ি যাবলৈ আমি

নজনাকৈয়ে—আৰু জানিবলৈ চেষ্টা কৰিম কোন বোৰ অভ্যাসে আমাক আমি নজনাকৈয়ে আমাক

তললৈ টানি থাকে—তাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা টো, আমি কি দৰে এই বদ অভ্যাস বোৰ আমাৰ নিজৰ

মতে সলাই আমাৰ জীৱনটোক সুস্থ ৰূপে গঢ়ি তোলাত সফল হব পাৰো !

এই সকলো খিনি কথা আমি অলপ অলপ কৈ আজি জানিবলৈ চেষ্টা কৰিম। কিন্তু তাৰ আগতেই বুজি

লোৱা উচিত যে আমি এই সকলো খিনি জনাটো নিৰৰ্থক যদিহে এই জনা খিনিক আমাৰ দৈনন্দিন

জীৱনত প্ৰয়োগ নকৰি আমাৰ জীৱনটোক সবল ৰূপে গঢ়ি তোলিবলৈ চেষ্টা নকৰো।

তেনেহ'লে আহক চোন আমি আগবাঢ়ো —

প্ৰথমেই আহো অভ্যাস বুলিলেনো আমি কি বুজো বাৰু ?

একেবাৰে সহজ ভাষাত কবলৈ গ'লে যেতিয়াই আমি কিবা এটা কাম নভবাকৈ কৰিবলৈ পৰা হও

তেতিয়াই সেই কাম টো আমাৰ অভ্যাসত পৰিণত হৈ পৰে। ৰাতিপুৱা শুই উঠি আমি ব্ৰাছ কৰো, আমি

নভবাকৈয়ে ব্ৰাছ দাল আমাৰ মুখৰ ভিতৰত এটি নিৰ্দিষ্ট ঠাইত অৱস্থান কৰি লও, আৰু তাৰ পৰা লাহে

লাহে মুখ খনৰ বাকী অংশলৈ ব্ৰাছ দাল লৈ যাও। কিন্তু আমি যদি ভালদৰে মন কৰো, তেনেহ'লে

আমি বুজি উঠিম যে সদাই আমি নজনাকৈয়ে ব্রাহ্ম দাল মুখ খনৰ আন ঠাইলৈ নিনি সেই নিৰ্দিষ্ট ঠাই কনলৈহে নিও । আমি কাহানিও নাভাবো যে আমি আজি মুখ খনৰ সোঁফালৰ পৰা বা বাওঁফালৰ পৰা ব্রাহ্ম কৰা আৰম্ভ কৰিম, কিন্তু আমি সদাই যেনেদৰে কৰো, নিজে ধ্যান নিদিয়াকৈয়ে তেনেদৰেই কৰিবলৈ লও । ইয়াতকৈ সাধাৰণ উদাহৰণ হয়তো আমি নাপাম এক নিজে গঢ়ি উঠা অভ্যাসৰ । এতিয়া আহো আহক চোন কি দৰে নো এই অভ্যাস বোৰ গঢ় লৈ উঠে সেই বিষয়টোলৈ । মনোবিজ্ঞানী সকলে বিভিন্ন পৰীক্ষা নিৰীক্ষা কৰি এই বিষয়টোত এক সিদ্ধান্তত উপনীত হ'লহি যে আমি নজনাকৈয়ে এই অভ্যাস বোৰ আমাৰ এক অবৈদ্য অংগ হৈ পৰে । এটি অভ্যাসক যদি আমি ভাঙি চাও, তেন্তে আমি দেখিম প্ৰতিটো অভ্যাসৰে এক আৰম্ভনী থাকে । এই আৰম্ভনী হোৱা প্ৰক্ৰিয়া টো বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত নিৰ্ভৰ কৰে, প্ৰতিটো অভ্যাসৰে এই আৰম্ভনী কণ বেলেগ বেলেগ, যাক কোৱা হয় – cue বুলি – এই cue নিৰ্ভৰ কৰে triggering point ৰ ওপৰত । এবাৰ আৰম্ভ হৈ যোৱাৰ পিছত অভ্যাস টোৱে নিজকে সম্পূৰ্ণ কৰাৰ ৰাষ্ট্ৰত উঠি পৰে – যাক কোৱা হয় routine বুলি । আৰু প্ৰতিটো অভ্যাসৰ শেষতে সেই অভ্যাসটো সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ বিনিময়ত থাকে এক reward , যি টো পাই আমাৰ মগজুটো আৰু বেছি উৎসাহিত হৈ পৰে আৰু লাহে লাহে সেই কামটো টো আমি নজনাকৈয়ে অভ্যাসত পৰিণত হৈ পৰে । অভ্যাস বোৰ বৈজ্ঞানিক সকলৰ মতে আমাৰ মগজুৰ Basal Ganglia নামৰ মগজুৰ এক অংগত সংৰক্ষিত হৈ থাকে । এই Basal Ganglia মানৱ মগজুৰ একেবাৰে ভিতৰ ফালে অৱস্থিত, অৰ্থাৎ এই অংগ বিধ আমাৰ মগজুত বহু সময়ৰ আগৰ পৰাই আছে, কিয়নো আমাৰ মগজু টোৰ বাহিৰৰ পিনৰ অংগবোৰ ভিতৰৰ ফালে অৱস্থিত অংগতকৈ তুলনামূলক ভাবে নতুন । এতিয়া কথা হ'ল এবাৰ আমাৰ এই অভ্যাস বোৰৰ triggering point টো চুই যোৱাৰ লগে লগে ই নিজে নিজে আৰম্ভ হৈ যায় ঠিক chain reaction ৰ দৰে । আকৌ এটি অভ্যাসে আন এটিক বহুত ভাবে প্ৰভাৱ পেলায় । মগজুটোৱে যিটো প্ৰক্ৰিয়াৰে কিবা এটি কামৰ অনুক্ৰমক অভ্যাসলৈ পৰিণত কৰে সেই প্ৰক্ৰিয়াটোক কোৱা হয় chunking বুলি । আমাৰ মগজুটোৱে যিমান পাৰে কাম বোৰক অভ্যাসত পৰিণত কৰিবলৈ চায়, কিয়নো এই অভ্যাস বোৰে আমাৰ মগজুৰ কষ্ট কমায় । এবাৰ এটি অভ্যাস trigger হোৱাৰ লগে লগে মগজুৰ Basal Ganglia কামত লাগিবলৈ আৰম্ভ কৰি দিয়ে আৰু আমাৰ মগজুটোৱে বেলেগ কামত নিজকে ব্যস্ত কৰি ৰাখিবলৈ বেছি সুবিধা পায় । সময় পাৰ হোৱাৰ লগে লগে এই cue – routine – reward ; cue – routine – reward আৰু বেছি স্বয়ংক্ৰিয় হৈ পৰে আৰু লাহে লাহে আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ এনেকুৱা এটি অংগ হৈ এই অভ্যাসটোৱে দেখা দিয়েহি যে সেই অভ্যাস টো এবাৰ trigger হোৱাৰ পিছত তাক কোনো ধৰণেই ৰখাব নোৱাৰি – এক প্ৰকাৰৰ

আকাংক্ষা (craving) জাগি উঠে আৰু তেতিয়ালৈকে শান্ত নহয় যেতিয়া লৈকে সেই reward টো পোৱা নহয় ।

এতিয়া কথা হ'ল এই অভ্যাস বোৰ ভাল- বেয়া দুয়ো ধৰণৰে থাকে । বহু সময়ত বেয়া অভ্যাস বোৰ আমি আতৰ কৰাব বিচাৰিও মনৰ পৰা সফল হব নোৱাৰো । কাৰণ আমি অভ্যাস বোৰৰ গুৰিনো ক'ত আৰু কি দৰে নো আমি গম নোপোৱাকৈয়ে বেছি নভবাকৈয়ে কিবা এটা কাম কৰিবলৈ লও সেই বিষয়ে গম নাপাও । কেৱল যেতিয়া কাম টো শেষ হয়, তেতিয়া হে কেতিয়াবা আমি ভাবো কাম টো নকৰা হলেই ভাল আছিল – অথচ আকৌ আমি নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰত একেটা কামেই আকৌ কৰিবলৈ লও । সেই বাবেই আমি ক্ষীণাবলৈ যত্ন কৰিও ক্ষীণাব নোৱাৰো, চিগাৰেট এৰিবলৈ বিচাৰিও এৰিব নোৱাৰো, পইচা বচাবলৈ যত্ন কৰিও নোৱাৰো, ৰাতিপুৱা ব্যায়াম কৰিম বুলি ভাবিও নোৱাৰা হও, মোবাইলৰ ব্যৱহাৰ কম কৰিম বুলি ভাবিও কৰিব নোৱাৰা হও – কিয়নো আমি নজনা কৈয়ে এই কাম বোৰ একোটা একোটা অভ্যাসত পৰিণত হৈছে, যাক আমি কেৱল সলাই দিও বুলি সলাইও দিব নোৱাৰো – কিয়নো অভ্যাস বোৰ যে কেতিয়াও নোহোৱা হৈ নাযায়, কেৱল তাক সলাব হে পাৰি । গতিকে আহক চোন আমি এতিয়া চাও কিদৰে আমাৰ বদ অভ্যাস বোৰক নতুন প্ৰয়োজনীয় অভ্যাসেৰে সলাব পাৰো ।

এতিয়া যিহেতো আমি গম পালো যে অভ্যাস বোৰ মূলতে তিনিটা প্ৰক্ৰিয়াৰে স্বয়ংসম্পূৰ্ণ, সেয়েহে আমি এই তিনিটা উপাদানৰে এটি উপাদানক সলাই আমাৰ এই অভ্যাস বোৰক সলাব পাৰো । এতিয়া কথা হ'ল আমি কোনটো উপাদানক সলাম? আমি cue টো সলাব নোৱাৰো, কিয়নো আমি এই triggering point বোৰক আতৰোৱা মানেই দৈনন্দিন জীৱনটোৰ বিভিন্ন কাম এৰিব লাগিব, যিহেতু এই cue বোৰ আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনতেই লুকাই থাকে । আমি reward টো সলাব নোৱাৰো, কিয়নো reward এই যদি সলাই দিও তেন্তে সেই অভ্যাস টোৰ পৰা আমি যি খিনি সন্তুষ্টি পাই আছিলো, সেইয়া নোহোৱা হব । তেন্তে বাকী থাকিল আমাৰ routine খন । আৰু এই ৰাস্তা টোৱেই সলোৱা টো আমাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় । বাকী সকলো খিনি একেই ৰাখি আমি যদি ৰাষ্টাটো যদি হে সলাব পাৰো, তেন্তে গোটেই অভ্যাসটোৱেই সলনি হৈ পৰিব । উদাহৰণ স্বৰূপে আমাৰ বহুতেই ক্ষীণাব বিচাৰো – কিন্তু বহু কষ্ট কৰিও নোৱাৰো । দৌৰা মেলা কৰা, খোৱা কমাই কৰা, এই সকলোবোৰ কেইদিন মানৰ বাবে কৰা হয় যদিও লাহে ধীৰে কেইদিন মান পিছত সেই একেই এই সকলোবোৰ এলাহত কৰিবলৈ এৰি দিয়া হয় । তেন্তে আমি কি কৰিব পাৰো? আমি cue আৰু reward একেই ৰাখি routine টো সলাব পাৰো – কিন্তু কেনে দৰে ? অতি সহজ, আমি দিনটোত কেইবাৰ কি কি কোন কোন সময়ত

খাও – তামোল পান খনৰ পৰা আৰম্ভ কৰি চাহ কাপ, আৰু ভাতৰ লৈকে সকলো খিনি বস্তৰ তালিকা সদাই বনাই যাব লাগিব । যেতিয়াই যি টো বস্তু খালো, সেই টো বস্তৰ নাম টো আৰু খোৱা সময়কন বহী এখনত তাৰিখ দি লিখিবলৈ ললো । এই দৰে এসপ্তাহ মান কৰাৰ পিছত আমি যেতিয়া সেই বহী খন তেতিয়া আমি বুজি উঠিম যে আমাৰ দৈনিক খোৱাৰ অভ্যাস টো কি ধৰণৰ । ধৰি ললো আমি সদাই দিনৰ এঘাৰটা বজাত চাহ একাপ আৰু কেক বা কিবা মচলাজাতীয় বস্তু খাও – সেই সময় টো আমি জানি যোৱাৰ লগে লগে আমি সদাই সেই সময় হোৱাৰ আগত নিজৰ ওচৰত আপেল এটা বা আন কিবা ফল ৰাখিবলৈ ললো । এনে কৰাৰ ফলত কি হ'ল? আমাৰ যিটো সেই সময়ত খোৱাৰ বাবে আকাংক্ষা (craving) হৈছিল, আৰু তাৰ ফলত যি cue গঠন হৈছিল, সেই cue তেনেদৰেই থাকিল, খাই উঠাৰ পিছত পোৱা সন্তুষ্টি কন অৰ্থাৎ আমাৰ reward টোও একেই থাকিল, সলনি হ'ল যদি কেৱল মাজৰ সেই routine কন । আগতে আমি যদি চৰী জাতীয় কিবা খাইছিলো, এতিয়া তাৰ সলনি আমি যেনিবা ফল এটা খালো । এনেদৰে আমি যদি আমাৰ বাকী সময়খিনিৰ খোৱা খিনিও আমাৰ বাবে সুষম খাদ্যৰে মিলাই লও, তেনেহলে আমাৰ দেহৰ মেদ যে কমিবই সি ধুবুৰপ । কিয়নো এইবিধ উপায় আন উপায়ৰ দৰে আমি জোৰ জবৰদস্তি কৰা নাই, আন সকলো একেই ৰাখি কেৱল আমি এটি সৰু অভ্যাসৰ ৰাস্তা টোহে সলাই দিছো ।

কিন্তু এই সকলোবোৰ সচাকৈয়ে সম্ভৱ তেতিয়া হে হব যদিহে আমি সচাকৈয়ে বিশ্বাস কৰো যে ই সম্ভৱ বুলি । আমাৰ আগৰ অভ্যাসটো আতৰাই যেতিয়া নতুন অভ্যাস এটি গঢ় লৈ উঠিবলৈ লয়, তেতিয়া বিশ্বাসৰ প্ৰলেপ থকাটো বৰকৈ প্ৰয়োজন । এই বিশ্বাসৰ প্ৰলেপ কন নাথাকিলে আমি আমাৰ routine খন সলোৱাত সফল হলেও, প্ৰয়োজনীয় মুহূৰ্তকনত আমি একমাত্ৰ বিশ্বাসৰ অভাৱৰ বাবেই হামখুৰি খাই পৰিম আৰু আকৌ সেই আগৰ অভ্যাসটোলৈ ঘূৰি যাম ।

লাহে লাহে এই সৰু সলনি কনেই আমাৰ বাকী কাম বোৰলৈও বিয়পি পৰিব যাৰ বাবে আমাৰ মনটো ধনাত্মক শক্তিতে ভৰি পৰিব । আচৰিত হৈছে নহয়নে ? কি দৰে এটি অভ্যাসৰ লগত আন দহটাৰ সম্পৰ্ক বুলি ?

সম্পৰ্ক আছে – মনোবিজ্ঞানৰ ভাষাত যাক কোৱা হয় – small wins বুলি । এই small wins বোৰ হ'ল আমাৰ দিনটোৰ বিভিন্ন কামৰ ভাল অভ্যাস বোৰৰ এক নেটৱৰ্ক, যিয়ে আমাৰ মনটোক আৰু ভাল কাম কৰিবলৈ উৎসাহ জগায় । উদাহৰণ স্বৰূপে আমি যদি আগৰাতি গুৱা সময়ত ভাবি থও কাইলৈ ৰাতিপুৱা ৬ বজাত উঠিম আৰু সেইমতে উঠিবলৈ সক্ষম হও, তেনেহলে সেইটো হ'ল এটা small win যিটোৱে আমাৰ দিনটোৰ পিছৰ কাম খিনিক ধনাত্মক ভাবে প্ৰভাৱ পেলাব । কিন্তু তাৰ

সলনি যদি আমি ভাবি খোঁরা মতে উঠিব নোঁরাবো, অথবা সদাই শুই উঠা সময় বেলেগ বেলেগ কৰো, তেন্তে সি small win ত নপৰিব আৰু দিনটোক সফলতাৰে আকোৱালি লব পৰাকৈ যি কন boost আমি পাব লাগিছিল সেইটো নাপাম । সেয়েহে আমি এই সৰু সৰু কাম বোৰক আমাৰ অভ্যাসত পৰিণত কৰিব লাগে । ৰাতিপুৱা সদাই সময় মতে উঠা , উঠিয়েই নিজৰ বিচনা খন ঠিক কৰা, নিজৰ কামটোক এইদৰে সজোৱা যাতে নিজৰে দেখি এক আত্মসন্তুষ্টি পোৱা যায়, ৰাতিপুৱা খোঁৱা সদাই সময়মতে কৰা – এই ধৰণৰ small win বোৰে আমাক দিনটোক সফলতাৰে পাৰ কৰাত সহায় কৰে আৰু তেতিয়া হঠাতে কিবা সমস্যা আহি পৰিলেও আমি দোধোৰ মোধোৰ অৱস্থাত নপৰি তাক হাঁহি হাঁহি সমাধান কৰিবলৈ পৰা হও ।

গতিকে আমি গম পালো কি দৰে অভ্যাসবোৰ আমাৰ মাজত গঢ় লৈ উঠে আৰু আমি কি দৰে সেই অভ্যাস বোৰক কামত লগাব পাৰো আমাৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ বাবে । খোঁৰতে কবলৈ গ'লে নিম্ন লিখিত চাৰিটা উপায় অৱলম্বন কৰি আমি যিকোনো অভ্যাসেই সলাব পাৰো –

1. Routineৰ চিনাক্তকৰণ কৰি – কি দৰে, কোন সময়ত আৰু কিয় আমি কিবা এটা অভ্যাসৰ বশবৰ্তী হৈ পৰো সেই বিষয়ে জনাটো ।

2. rewardৰ সৈতে বিভিন্ন পৰীক্ষা কৰি – অভ্যাসটোৰ cue আৰু routine ৰ বিষয়ে জনাৰ পিছত আমি সেই অভ্যাসৰ লগত অহা reward ৰ বিষয়ে পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে । কিয়নো সেই অভ্যাসটো যদি আমি সলাব বিচাৰো, তেন্তে আমি তাৰ পৰা পোৱা reward টোৰ বিষয়ে জানিবই লাগিব আৰু সেই reward ৰ সলনি আমি বেলেগ বেলেগ ধৰণৰ reward দি চাব লাগিব যাতে আমি বুজি উঠো কোনটো reward এ আমাক কি ধৰণে প্ৰভাৱ পেলায় । তেতিয়াহে আমি জানিম চিগাৰেট খাই পোৱা reward টো আচলতে হয় নো কি? মানসিক শান্তি নে এক ধৰণৰ শাৰীৰিক আমেজ নে বেলেগ কিবা ? আৰু তাৰ সলনি আমি আন কি reward দিলে আমি সেই একেই তৃপ্তি পাম ।

3. Cue টোক ভালদৰে চিনাক্তকৰণ কৰিব পৰা টো – Cue চিনাক্ত কৰিবলৈ বিভিন্ন সময়ত আমি বিভিন্ন কাৰণৰ বাবে অসফল হব পাৰো । তেনে ক্ষেত্ৰত আমি কম গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য সমূহক বাদ দি গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য সমূহক বিশ্লেষণ কৰি চোৱা উচিত । মনোবৈজ্ঞানিক পৰীক্ষাৰ পৰা জনা গৈছে যে প্ৰায় সকলোখিনি অভ্যাসৰ Cueএই নিম্নলিখিত ৫ টা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি –

- ঠাই (location)
- সময় (time)

iii. মানসিক অৱস্থা (mental state)

iv. ওচৰৰ মানুহ (other people)

v. urge অহাৰ প্ৰাকক্ষণত কৰা কামটো (Immediately preceding action)

উদাহৰণ স্বৰূপে যদিহে সদাই আবেলি পান এখন খোৱাটো এটা অভ্যাস তেনেহ'লে আমি সেই কামটোক নিম্নলিখিত ভাগত ভাগ কৰিব পাৰো –

– পান খন খাবলৈ যোৱাৰ আগত আমি ক'ত আছো?

– পান খন খাবলৈ আমাৰ কিমান মান সময়ত মন যায়?

– মানসিক অৱস্থা কেনেকুৱা সেই সময়ত? (আমনি লাগিছিল বাবে নে?)

– কাষত কোন আছিল সেই সময়ত নে অকলে আছিলো?

– পান খন খাবলৈ মন যোৱাৰ প্ৰাকক্ষণত কি কৰি আছিলো? (ভাত খাই উঠিছিলো নেকি)

এই কথা খিনি যদি আমি সদাই লিখি লবলৈ লও, তেনেহ'লে আমি কেইদিনমান পিছতেই বুজি উঠিম

যে আমাৰ পান খাবলৈ মন যোৱাৰ মূলতে কোনটো cue আছিল। হয়তো আমি দেখিবলৈ পাম যে

ভাত খাই উঠি কিবা এটা খাবলৈ মন গৈ আছিল বাবে পান খন খাবলৈ সদাই যোৱা হয়।

4. এক পৰিকল্পনা থকা – এবাৰ আমি অভ্যাস টোৰ triggering point টো আৰু reward টো ভালদৰে জনাৰ পিছত আমি সেই triggering point টোটেই একে ধৰণৰ reward পোৱা কৈ এক routine ৰ পৰিকল্পনা বনাই লব পাৰো। মনোবিজ্ঞানৰ ভাষাত যাক কোৱা হয় – implementation intentions

। উদাহৰণ স্বৰূপে আগৰ পান খোৱা অভ্যাসটোকে ধৰা হওক – আমি যেতিয়া বুজি উঠিলো যে আমাৰ দুপৰীয়া তিনি বজাৰ পৰা চাৰি বজাৰ ভিতৰত ভাত খোৱাৰ পিছত পান খাবলৈ মন যায়, সেইটো সময়ৰ বাবে আমি ঘৰলৈ প্ৰথম অৱস্থাত চুইংগাম অলপ আনি থৈ দিব পাৰো, আৰু ভাত খোৱাৰ পিছত সেই সময় হোৱাৰ লগে লগে চুইংগাম টো খাব পাৰো – যিহেতু আমাৰ reward টো আছিল মুখ খনত এক তৃপ্তি পোৱা, সেই তৃপ্তি টো পান খনৰ সলনি সেই চুইংগাম টোৱেও দিব পাৰে। আৰু লাহে লাহে সেইদৰেই ই এক অভ্যাসত পৰিণত হৈ পৰিব।

সচাঁ কথা – সকলো খিনি অভ্যাসেই ইমান সহজ নহব পাৰে। কিন্তু এই প্ৰক্ৰিয়া যদি আমি মানি চলো – cueটোক যদি চিনাক্ত কৰিব পাৰো, routine খন যদি আমি নিজে বিচৰা মতে সলাব পাৰো, reward টোক যদি চিনিবলৈ শিকো, তেন্তে উচিত চেষ্টাৰে আমি আমাৰ সকলো ধৰণৰ অভ্যাসেই নিয়ন্ত্ৰিত কৰি আমাৰ জীৱনটোক নিজে বিচৰা ধৰণে সলাই লৈ এক সুভৱিষ্যতৰ দিশে আগুৱাই লৈ যোৱাত সফল হম।