

## 🎯 ফোকাস (Focus)

### ☑ ফোকাস কী?

ফোকাস = পিকচার

ফোকাস মানে হলো আপনি যেটায় মনোযোগ দিচ্ছেন, যেটা নিয়ে ভাবছেন – সেটাই আপনার চিন্তার কেন্দ্রবিন্দু হয়ে উঠছে।

### 💡 আপনার ফোকাস বাড়ানো দরকার।

আমাদের ফোকাস কখন ঠেকিয়ে দেয়?

ফোকাসের কীভাবে প্র্যাকটিস করা দরকার?

ফোকাস বিষয়টা কী?

আজ থেকে কীভাবে আপনার ফোকাস বাড়ানো সম্ভব?

### 📖 আল্লাহর শেখানো ফোকাস

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا

“আল্লাহ তাআলা আদম (আঃ)-কে সমস্ত নাম শিখালেন।”

[সূরা আল-বাকারা: ৩১]

প্রত্যেকটি নামের রয়েছে পিকচার (Concept)।

একটি কিয়ার (কীওয়ার্ড) পিকচার পায় শুধুমাত্র Noun-এর মাধ্যমে।

### 🧠 ফোকাস এবং মানুষের মন

মানুষ একই সময় দুই জায়গায় ফোকাস করতে পারে না।

সবারই একটু প্র্যাকটিস দরকার।

একই সময়ে সব কিছুর উপর ফোকাস দিলে চাপ অনুভূত হয়।

তাই সিরিয়াল মেইনটেইন ও প্রাধান্য দিন (Prioritize)।

ভালোভাবে ফোকাস করতে হলে এক জায়গাতেই মনোযোগ দিতে হবে।

*Where focus goes, energy flows.*

## ফোকাস = পিকচার = ইমোশন

মানুষ সবসময় লাইন বা ফ্রেমে চিন্তা করে।

ফ্রেমে পিকচারগুলো সমাধান করতে হয়।

## কী করবেন না?

১. প্রবলেমকে এড়িয়ে যাবেন না (Avoid করবেন না)।
২. প্রবলেমের সাথে লড়াই করবেন না (Fight করবেন না)।

## কী করবেন?

পিকচারের মধ্যে দিয়ে প্রবলেমের সমাধান করতে হবে।

## ? ২৫টি পয়েন্ট চিন্তা করুন:

- কী কী ঘটনা আমার মনোযোগ কেড়ে নেয়?
  - কোন জিনিসগুলোতে বারবার মন চলে যায়?
  - কোন জিনিসগুলো নিয়ে ভাবনায় পড়ে যাই?
- 👉 এই পিকচারগুলো সমাধান করুন।

## ফোকাস প্রসেস:

Picture → Emotion → বিশ্বাস → Action → Result

আপনার ফোকাস আসলে শুরু হয় এক ছবির (চিত্রার) মাধ্যমে,

তা থেকে জন্ম নেয় অনুভব (Emotion),

তারপর তৈরি হয় বিশ্বাস (Belief),

সেটা থেকে আসে কাজ (Action),

এবং ফলাফল (Result)।

## নিজেকে চ্যালেঞ্জ করুন

আপনার পিকচার ঠিক করুন,  
নিজেকে ফোকাসড রাখুন,  
আর ফলাফল দেখুন।