

ক্যাওস্টে
কন্ট্রোল

ক্যাওস টু কন্ট্রোল

এলোমেলো লাইফকে মাস্টারপিস বানানোর
সিক্রেট মাস্টারপ্ল্যান

লেখক

নাসিফ মুহাম্মাদ

সম্পাদনা

আবদুর রহমান আদ-দাখিল

ফাউন্টেন

পা ব লি কে শ স্স



সূচিপত্র

প্রকাশকের কথা	১১
ভূমিকা : (সতর্কবাণী)	১৩

অধ্যায় ১

মহাবিশ্ব যখন তোমার শত্রু	১৫
▶ দ্য সাইলেন্ট কিলার : এনট্রপি	১৫
▶ তোমার ব্রেইন : একটা ল্যাগি কম্পিউটার	১৬
▶ ডোপামিন ট্র্যাপ : কেন আমরা শুরু করতে পারি না	১৭
▶ এক্সটার্নাল ব্রেইন প্রটোকল	১৮
▶ দ্য ব্রেইন ডাম্প	১৯
▶ দ্য টু-মিনিট রুল :	২০
▶ পরিবেশ ডিজাইন :	২১
▶ পারফেকশন ইজ পয়জন	২২
▶ দ্য ব্লু পিল অর দ্য রেড পিল?	২৩

অধ্যায় ২

সময় কি তোমার শত্রু? নাকি দাস?	২৫
▶ ৫টায় না উঠলে সাকসেসফুল হওয়া যাবে না	২৬
▶ দ্য প্যারাদক্স অফ মাল্টিটাস্কিং	২৭
▶ পার্কিনসনস ল	২৮
▶ প্যারেটো প্রিন্সিপাল (৮০/২০ রুল)	২৯

৬ ❖ ক্যাওস টু কন্ট্রোল

▶ ডিপ ওয়ার্ক হলো একবিংশ শতাব্দীর সুপারপাওয়ার	৩০
▶ কীভাবে ডিপ ওয়ার্ক করবে?	৩১
▶ দ্য পমোডোরো টেকনিক (আপগ্রেডেড)	৩১
▶ শত্রু যখন ঘরের ভেতরে	৩৩
▶ ঘুম এবং বিশ্রাম	৩৩
▶ অ্যাকশন প্ল্যান	৩৪

অধ্যায় ৩

তোমার ব্রেইন এখন ল্যাবের হুঁদুর	৩৫
▶ দ্য সায়েন্স অফ অ্যাডিকশন	৩৬
▶ চিপ ডোপামিন বনাম এক্সপেন্সিভ ডোপামিন	৩৭
▶ ডোপামিন ডিটক্স (হার্ড রিসেট)	৩৮
▶ বোরডম ইজ দ্য কিউর	৩৯
▶ অটোমেটিক সাকসেস মেশিন	৩৯
▶ আইডেন্টিটি শিফট : তুমি কে?	৪১
▶ আর্জ সার্ফিং	৪২
▶ এনভায়রনমেন্টাল ডিটক্স	৪৩
▶ দ্য ২১/৯০ রুল : মিথ এবং রিয়ালিটি	৪৩

অধ্যায় ৪

ব্রেইনকে সুপারকম্পিউটার বানানোর ব্লু-প্রিন্ট	৪৫
▶ প্লাস্টিক ব্রেইন : তুমি গাছ নও, তুমি কাদা	৪৬
▶ দ্য ইলিউশন অফ কম্পিটেন্স : হাইলাইটারের ট্র্যাপ	৪৭
▶ স্পেসড রিপিটেশন : ভুলতে শেখো, মনে রাখার জন্য	৪৮
▶ দ্য ফাইনম্যান টেকনিক	৪৯
▶ ফ্লো স্টেট : যেখানে সময় থমকে যায়	৫০
▶ প্রোজেক্ট বেসড লার্নিং	৫১

▶ মাইয়েলিনেশন : প্র্যাকটিসের বায়োলজি	৫২
▶ ডেলিবারেট প্র্যাকটিস	৫২
▶ দ্য ৫-আওয়ার রুল	৫৩

অধ্যায় ৫

মানুষ এখন তোমার রিমোট কন্ট্রোলে.....	৫৪
▶ দ্য সেভেন সেকেন্ড রুল.....	৫৫
▶ কীভাবে এই ৭ সেকেন্ড হ্যাক করবে?.....	৫৫
▶ দ্য ৫৫-৩৮-৭ রুল : কথা বলা আসলে কী?	৫৬
▶ ভয়েস মডুলেশন হ্যাক	৫৭
▶ লিসেনিং মিথ : কথা বলে না, শুনে হিরো হও	৫৭
▶ টেকনিক : RASA ফ্রেমওয়ার্ক.....	৫৭
▶ মিরর ইফেক্ট : এফবিআই নেগোসিয়েশন টেকনিক	৫৮
▶ দ্য স্পটলাইট ইফেক্ট : কেউ তোমাকে দেখছে না	৫৯
▶ বেন ফ্রাঙ্কলিন ইফেক্ট : শত্রুকে বন্ধু বানানোর উপায়	৬০
▶ স্টোরিটেলিং : ডোপামিন ডিলার	৬০
▶ নাম মনে রাখার ক্ষমতা.....	৬১
▶ সোশ্যাল কারেন্সি : নেটওয়ার্কিং? নাকি কানেক্টিং?.....	৬২

অধ্যায় ৬

দ্য মানি গেম-গরিব থাকার মানসিকতা বনাম ধনীদেব কোড	৬৩
▶ দ্য র্যাট রেস : হুঁদুরের দৌড় এবং সোনার শিকল	৬৪
▶ অ্যাসেট বনাম লায়াবিলিটি	৬৫
▶ ইনফ্লেশন :.....	৬৬
▶ কম্পাউন্ড ইন্টারেস্ট : বিশ্বের অষ্টম আশ্চর্য	৬৬
▶ কফি খাওয়া বন্ধ করে ধনী হওয়া যায় না	৬৮
▶ রুল অফ ৭২ : তোমার টাকা কবে ডাবল হবে?.....	৬৮

৮ ♦ ক্যাওস টু কন্ট্রোল

▶ গরিব থাকার রেসিপি.....	৬৯
▶ ইনকাম স্ট্রিম.....	৬৯
▶ স্টক মার্কেট : জুয়া নাকি বিজ্ঞান?.....	৭০
▶ বাজেটিং রুল : ৫০/৩০/২০.....	৭১
▶ ইমার্জেন্সি ফান্ড.....	৭১

অধ্যায় ৭

ইমোশন যখন তোমার সুপারপাওয়ার.....	৭৩
▶ দ্য কেমিক্যাল ককটেল : প্রেম নাকি নেশা?.....	৭৪
▶ অ্যাটাচমেন্ট থিওরি : তুমি কেন এমন?.....	৭৫
▶ দ্য ফাইভ লাভ ল্যান্ডস্কেজ.....	৭৬
▶ রেড ফ্ল্যাগস এবং টক্সিসিটি.....	৭৭
▶ ব্রেকআপ রিকভারি.....	৭৮
▶ ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স (EQ).....	৭৯
▶ ইমোশনাল ব্যাংক অ্যাকাউন্ট.....	৮০
▶ ফ্যামিলি ড্রামা : জেনারেশনাল গ্যাপ.....	৮০
▶ সেলফ লাভ : সব কিছুর ভিত্তি.....	৮১

অধ্যায় ৮

বেঁচে থাকার আসল কারণটা কী?.....	৮২
▶ প্যাশন ফলো করা একটা স্ক্যাম.....	৮৩
▶ ইকিগাই : তোমার সকালে ঘুম থেকে ওঠার কারণ কী?.....	৮৩
▶ দ্য ওডিসি প্ল্যান : প্যারালাল ইউনিভার্স ডিজাইন.....	৮৫
▶ ইনভার্সন টেকনিক : অ্যান্টি-গোল.....	৮৭
▶ মেমেন্টো মোরি :.....	৮৮
▶ কম্পাউন্ড নলেজ এবং স্কিল স্ট্যাকিং.....	৮৯
▶ দ্য ১০,০০০ আওয়ার রুল বনাম ১০ মিনিট এক্সপেরিমেন্ট.....	৯০

▶ গ্যাপ এবং গেইন : মাইন্ডসেট শিফট	৯০
---	----

অধ্যায় ৯

মানুষ থেকে সুপারহিউম্যান হওয়ার প্রটোকল	৯২
▶ দ্য সুগার ট্র্যাপ : মিষ্টি বিষ এবং ইনসুলিন স্পাইক	৯৩
▶ অটোফ্যাগিজ : শরীরের নিজস্ব রিসাইক্লিং প্ল্যান্ট	৯৪
▶ গাট হেলথ: তোমার দ্বিতীয় মস্তিষ্ক	৯৫
▶ স্লিপ অপটিমাইজেশন : ঘুম মানে অলসতা না	৯৬
▶ মুভমেন্ট বনাম এক্সারসাইজ	৯৮
▶ ডিজিটাল ডিটক্স এবং ইএমএফ	১০০

অধ্যায় ১০

ফাইনাল গেমপ্ল্যান	১০১
▶ মক্ষ মোড	১০২
▶ লাইফ সিজনস : সব একসাথে পাওয়া যায় না	১০৩
▶ অ্যান্টি-ফ্রাজিলিটি	১০৪
▶ সিস্টেম বনাম গোল : উইনারদের মাইন্ডসেট	১০৫
▶ নেতিবাচক ভিজুয়ালাইজেশন :	১০৬
▶ দ্য কম্পাউন্ড ইফেক্ট অফ চয়েস	১০৬
▶ দ্য ফাইনাল কোশেচন	১০৭
▶ দ্য এন্ড ইজ দ্য বিগিনিং	১০৮



প্রকাশকের কথা

আমরা এক অদ্ভুত ও বিশৃঙ্খল যুগে বাস করছি। চারপাশের ডিজিটাল শোরগোল, অবিরাম নোটিফিকেশনের তাড়া, এবং সস্তা ডোপামিনের আকর্ষণ আমাদের চিন্তা ও ফোকাস করার শক্তিকে কেড়ে নিয়েছে। জীবন যখন বিশৃঙ্খলার (Chaos) দিকে গড়ায়, তখন ইচ্ছা থাকলেও নিজেকে নিয়ন্ত্রণে (Control) আনা কঠিন হয়ে পড়ে।

নাসিফ মুহাম্মাদের ‘ক্যাওস টু কন্ট্রোল’ বইটি কোনো চটকদার মোটিভেশনাল ভাষণ বা গতানুগতিক ‘সেলফ-হেল্প’ টেক্সট নয়। এটি কোনো কাল্পনিক বা আরামদায়ক আশ্বাসের কথা বলে না; বরং এটি আপনার মস্তিষ্কের ল্যাগিং ব্যাকগ্রাউন্ড প্রসেস বন্ধ করে ব্রেইনের অপারেটিং সিস্টেমকে হার্ড-রিসেট দেওয়ার এক প্র্যাকটিক্যাল ‘ম্যানুয়াল’।

—আবদুর রহমান আদ-দাখিল



ভূমিকা : (সতর্কবাণী)

এই বইটি কেনার জন্য তোমাকে অভিনন্দন জানাচ্ছি না। কারণ বই কেনা সহজ, পড়া কঠিন, আর সেটা মেনে জীবন বদলানো প্রায় অসম্ভব। আর হয়তো ‘একটু পড়ে দেখুন’ সেকশনে তোমার সাথে দেখা হয়ে গেল। সে যাই হোক, বই কেনার আগে কথাগুলো শোনো।

তুমি হয়তো ভেবেছ এটা আরেকটা গতানুগতিক ‘সেলফ-হেল্প’ বই, যেখানে তোমাকে বলা হবে, ‘ইতিবাচক চিন্তা করো, সব ঠিক হয়ে যাবে।’ বা ‘পাখির মতো ডানা মেলো।’

দুঃখিত। তুমি ভুল জায়গায় এসেছ।

আমরা এখন যুদ্ধের মাঝখানে দাঁড়িয়ে আছি। এই যুদ্ধটা কোনো সীমানায় হচ্ছে না, এই যুদ্ধ হচ্ছে তোমার দুই কানের মাঝখানে, তোমার মস্তিষ্কে।

সিলিকন ভ্যালির হাজার হাজার ইঞ্জিনিয়ার, নিউরোসায়েন্টিস্ট এবং অ্যালগরিদম দিনরাত কাজ করে যাচ্ছে শুধু একটা কারণে, তোমাকে একটা ‘ডিজিটাল জন্ম’ বানিয়ে রাখার জন্য। তারা চায় তুমি স্ক্রল করো, তুমি আনমনা থাকো, তুমি জাঙ্ক ফুড খাও, এবং তুমি তাদের প্রোডাক্ট কিনো।

তারা চায় তুমি নন প্লেয়ার ক্যারেক্টার হয়ে থাকো। অন্যের ইশারাতে নাচো।

তুমি কি লক্ষ্য করেছ?

- তোমার ফোকাস নষ্ট হয়ে গেছে।
- তুমি চাইলেও ফোনটা ৫ মিনিটের জন্য রাখতে পারো না।
- দিন শেষে তোমার মনে হয়, ‘আজকে আসলে কী করলাম?’

- তোমার পটেনশিয়াল আছে, ক্ষমতা আছে, কিন্তু তুমি সেটা ব্যবহার করতে পারছ না।

তুমি একা নও। পুরো জেনারেশন এই বিশৃঙ্খলার মধ্যে আটকা পড়েছে।

এই বইটি কোনো মোটিভেশনাল ভাষণ না। মোটিভেশন আবর্জনার মতো, কিছুক্ষণ পরেই গন্ধ ছড়ায়। এই বইটি হলো একটা ‘ম্যানুয়াল’। তোমার ব্রেইনের অপারেটিং সিস্টেম ক্র্যাশ করেছে। আমরা সেটাকে হার্ড রিসেট দেব।

এখানে আমরা ১০টা চ্যাপ্টারে তোমার জীবনের প্রতিটি অংশ, তোমার ব্রেইন, তোমার সময়, তোমার টাকা, তোমার সম্পর্ক, এবং তোমার শরীর, খুলে আলাদা করব এবং নতুন করে জোড়া দেব। আমরা বায়োলজি হ্যাক করব, সাইকোলজি হ্যাক করব, এবং সমাজ তোমাকে ছোটবেলা থেকে যে মিথ্যাগুলো শিখিয়েছে, সেগুলোকে ডাস্টবিনে ফেলে দেব।

এই বইয়ের কথাগুলো তোমার ইগোতে আঘাত করবে। তোমার বিশ্বাসে ফাটল ধরাবে। তোমাকে নিজের সামনে দাঁড় করাবে। তুমি যদি আরামদায়ক মিথ্যা শুনেই জীবন পার করতে চাও, বইটি এখনই বন্ধ করে দাও। টিকটকে ফিরে যাও। ওটাই তোমার জন্য সেফ জোন।

কিন্তু... যদি তোমার ভেতরে সেই ‘মেইন ক্যারেক্টার’ হওয়ার ক্ষুধা থাকে। যদি তুমি নিজের লাইফের স্টিয়ারিং হুইলটা নিজের হাতে নিতে চাও। যদি তুমি ক্যাওস থেকে বেরিয়ে কন্ট্রোলে আসতে চাও। তাহলে পাতা উল্টাও। স্বাগতম রিয়েলিটিতে। গেম শুরু করা যাক।



অধ্যায় ১

মহাবিশ্ব যখন তোমার শত্রু

লাইফ অর্গানাইজ করার আগে বুঝতে হবে কেন লাইফটা এলোমেলো হয়ে যায়। এই চ্যাপ্টারে আমরা তোমার ব্রেইনের অপারেটিং সিস্টেমে একটা হার্ড রিসেট মারব। আমরা এখন তোমার নিউরনের ভেতরে ঢুকব।

দ্য সাইলেন্ট কিলার : এনট্রপি

তাপগতিবিদ্যার দ্বিতীয় সূত্র জানো? না জানলে সমস্যা নেই, সহজ করে বলছি। এই সূত্র বলে, মহাবিশ্বের সবকিছুই বিশৃঙ্খলার দিকে যেতে চায়। অর্ডার থেকে ডিজঅর্ডারের দিকে। এটাই এনট্রপি।

তোমার ঘর যদি তুমি সাত দিন না গোছাও, সেটা কি একা একা গুছিয়ে যাবে? অসম্ভব। সেটা আরও নোংরা হবে। ধুলো জমবে। জামাকাপড় স্তুপ হবে। কেন? কারণ বিশৃঙ্খলা হচ্ছে মহাবিশ্বের ন্যাচারাল স্টেট। গুছিয়ে রাখতে, অর্ডার মেইনটেইন করতে হলে তোমাকে বাইরে থেকে এনার্জি দিতে হবে।

তোমার লাইফও সেম। তোমার ক্যারিয়ার, তোমার রিলেশনশিপ, তোমার স্বাস্থ্য, সবকিছুই ডিফল্ট মোডে ধ্বংসের দিকে যাবে। এটাই ফিজিক্স। তুমি যদি অ্যাক্টিভলি এনার্জি খরচ করে সেগুলোকে অর্গানাইজ না করো, এনট্রপি তোমাকে গিলে খাবে।

বেশিরভাগ মানুষ মনে করে, ‘আমার সময় খারাপ যাচ্ছে।’ আসল ব্যাপারটা

হলো, তুমি এনট্রপির বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা থামিয়ে দিয়েছ। তুমি শ্রোতের সাথে গা ভাসিয়ে দিয়েছ। আর শ্রোত তোমাকে নিয়ে যাচ্ছে সোজা গর্তে।

অর্গানাইজড হওয়া মানে কোনো শৌখিন হ্যাবিট না। এটা একটা বিদ্রোহ। মহাবিশ্বের এই বিশৃঙ্খলার বিরুদ্ধে তোমার ব্যক্তিগত বিদ্রোহ।

তোমার ব্রেইন : একটা ল্যাগি কম্পিউটার

ফিজিক্স তো গেল, এবার আসো বায়োলজিতে। এবার দেখা যাক তোমার মাথার ভেতরে কী চলছে। তোমার ব্রেইন আসলে একটা সুপারকম্পিউটার। কিন্তু সমস্যা হলো, এটার র‍্যাম খুবই কম। একটা কম্পিউটারে যদি তুমি একসাথে ৫০টা ক্রোম ট্যাব খুলে রাখো, কী হবে? পিসি স্লো হয়ে যাবে। হ্যাং করবে। তোমার ব্রেইনের অবস্থা এখন ঠিক তাই।

১. কালকে কী রান্না হবে?
২. ওমুকের ইমেইলের রিপ্লাই দেওয়া হয়নি।
৩. জিমে ভর্তি হব হব করে হচ্ছে না।
৪. কারেন্ট বিল কি দিয়েছিলাম?
৫. ওই বন্ধুটা সেদিন কী বলল?
৬. লাইফে আসলে কী করছি?

এই সবকটি চিন্তা তোমার মাথার ব্যাকগ্রাউন্ডে ওপেন লুপস প্রসেস হিসেবে চলছে। সাইকোলজিতে জাইগারনিক ইফেক্ট বলে, আমাদের ব্রেইন অসমাপ্ত কাজগুলো ভুলতে পারে না। যেই কাজটা তুমি শেষ করোনি, ব্রেইন সেটা নিয়েই লুপে আটকে থাকে।

ফলাফল? ডিসিশন ফ্যাটিগ।

সকালবেলা ঘুম থেকে উঠেই তুমি টায়ার্ড। কারণ তোমার ব্রেইন সারারাত

ঘুমালেও, ব্যাকথাউন্ডে ওই ৫০টা ট্যাব প্রসেস করেছে। তোমার এনার্জি ব্যাটারি সকালে ১০০% থাকার কথা ছিল, কিন্তু ঘুম থেকে উঠে দেখলে সেটা অলরেডি ৪০%-এ নেমে আছে।

তুমি মূলত অলস নও। তুমি জাস্ট মেন্টালি এক্সহস্টেড। তোমার ব্রেইনের র‍্যাম ফুল। এখন নতুন কোনো ইনফরমেশন বা কাজ দিলেই সিস্টেম ক্র্যাশ করছে। তুমি তখন কী করো?

তুমি সোফায় গা এলিয়ে দাও। ফোনটা হাতে নাও। কারণ কঠিন কাজ করার মতো প্রসেসিং পাওয়ার তোমার আর নেই। তুমি সহজ ডোপামিন খোঁজো। আহ, ডোপামিন টপিকে চলে এলাম।

ডোপামিন ট্র্যাপ : কেন আমরা শুরু করতে পারি না

অর্গানাইজড হওয়ার সবচেয়ে বড় বাধা কী জানো? শুরু করা।

‘কাল থেকে রুটিন মানবা’ ‘শনিবার থেকে পড়া শুরু করবা’ ‘পরের মাস থেকে জিমা’

এই কথাগুলো আমরা সবাই বলেছি। কিন্তু সেই ‘কাল’ আর আসে না। কেন?

কারণ তোমার ব্রেইনের একটা অংশ আছে যার নাম **লিম্বিক সিস্টেম**। এটাকে আমরা ‘লিজার্ড ব্রেইন’ বলে ডাকব। এই অংশটার কাজ মাত্র দুটো :

১. আরাম করা।

২. বিপদ এড়ানো।

অন্যদিকে তোমার কপালের ঠিক পেছনে আছে **প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স**। এটা হলো ব্রেইনের সিইও। এর কাজ হচ্ছে প্ল্যান করা, লজিক দিয়ে ভাবা, ফিউচার নিয়ে চিন্তা করা।

যখন তুমি ভাবো, ‘আমি এখন উঠে রুমটা গোছাব’ বা ‘কাজের লিস্ট করব’, তোমার প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স একটা সিগন্যাল পাঠায়। কিন্তু লিজার্ড ব্রেইন



অধ্যায় ২

সময় কি তোমার শত্রু? নাকি দাস?

সকাল ৭টা। অ্যালার্ম বাজছে।

তুমি স্নুজ বাটনটা চাপলে। আবার ৭টা ১০। আবার স্নুজ। শেষমেশ যখন বিছানা থেকে নামলে, ঘড়িতে তখন ৮টা ১৫। তোমার দিন শুরু হলো একটা পরাজয় দিয়ে। ব্রাশ করতে করতে ভাবছ, ‘আজকে ফাটিয়ে দেব। আজকে সব কাজবাজ শেষ করব।’

কিন্তু দিন শেষে দেখা গেল, তুমি আসলে কিছুই করোনি। সারা দিন দৌড়েছ, বিজি ছিলে, কিন্তু প্রোডাক্টিভিটি শূন্য। দিনশেষে সেই একই ক্লান্তি, একই হতাশা, আর মনে সেই পুরনো প্রশ্ন, ‘সময়টা আসলে গেল কই?’

আমরা সবাই একটা মিথ্যে ইলিউশনের মধ্যে বাস করি। আমরা বলি, ‘আমার সময় নেই।’

একজন সফল ব্যক্তির দিনেও ২৪ ঘণ্টা, তোমার দিনেও ২৪ ঘণ্টা। মার্ক জাকারবার্গের দিনেও ২৪ ঘণ্টা, রাস্তার মোড়ের ওই অলস লোকটার দিনেও ২৪ ঘণ্টা। সমস্যা সময়ের কমতি না। সমস্যা হলো ফোকাসের কমতি। সমস্যা হলো এনার্জি লিকের সমস্যা।

এখন আমরা ‘টাইম ম্যানেজমেন্ট’ নামের ফালতু কনসেপ্টটাকে কবর দেব। কারণ সময়কে তুমি ম্যানেজ করতে পারবে না। সময় নদীর মতো, সে বইবে। তুমি যেটা ম্যানেজ করতে পারো, সেটা হলো ‘সেলফ ম্যানেজমেন্ট’ আর ‘এনার্জি ম্যানেজমেন্ট’।

৫টায় না উঠলে সাকসেসফুল হওয়া যাবে না

ইন্টারনেট খুললেই এখন একদল মোটিভেশনাল স্পিকার তোমাকে বোঝাবে, সফল হতে হলে ভোর ৫টায় উঠতে হবে। ‘দ্য ৫ এএম ক্লাব’। এরা তোমাকে বোঝায়, সূর্য ওঠার আগে না জাগলে তুমি লুজার। তোমার যদি সকালে উঠতে ভালো না লাগে, আর জোর করে উঠতে গিয়ে সারা দিন বিষ্মুতে থাকো, তাহলে এই ৫টায় ওঠা আসলে তোমার প্রোডাক্টিভিটি বাড়াচ্ছে না, বরং হত্যা করছে।

কেন? কারণ **ক্রোনোটাইপ**। ক্রোনোটাইপ আবার কী জিনিস?

বিজ্ঞান বলে, সবার শরীরের ইন্টারনাল ক্লক এক না। এটা জেনেটিক। ডিএনএ দিয়ে ঠিক করা। আদিম যুগে যখন আমরা গুহায় থাকতাম, তখনো কিছু মানুষ রাতে জাগত প্রহরীর কাজ করার জন্য, আর কিছু মানুষ ভোরে উঠত শিকারের জন্য। সেই জেনেটিক কোড এখনো আমাদের শরীরে আছে।

সবাইকে জোর করে ‘মর্নিং পারসন’ বানানোর চেষ্টা করাটা হলো মাছকে গাছে চড়তে বলার মতো।

মূলত ৪ ধরনের ক্রোনোটাইপ দেখা যায় :

১. **লায়ন (Lion)** : এরা ভোরে ওঠে। সকাল ১০টার মধ্যে এদের এনার্জি পিকে থাকে। সন্ধ্যা হতে হতে এরা শেষ। (জনসংখ্যার ১৫-২০%)

২. **বিয়ার (Bear)** : এরা সূর্যের সাথে জাগে, সূর্যের সাথে ঘুমায়ে। সাধারণ অফিস টাইমে (৯টা-৫টা) এদের এনার্জি ভালো থাকে। (জনসংখ্যার ৫০%)

৩. **উলফ (Wolf)** : এরা নিশাচর। সকালে এদের ব্রেইন কাজই করে না। এদের আসল এনার্জি শুরু হয় সন্ধ্যা ৭টার পর। ক্রিয়েটিভ মানুষরা সাধারণত উলফ হয়। (জনসংখ্যার ১৫-২০%)

৪. **ডলফিন (Dolphin)** : এদের ঘুম খুব পাতলা। এরা ইনসোমনিয়ায় ভোগে। এদের নির্দিষ্ট কোনো প্যাটার্ন নেই। (জনসংখ্যার ১০%)