7 Habits of Highly Effective People

by Steven R. Covey · Language: BN

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/bn/7-habits-of-highly-effective-people

Overview

স্টফিনে আর. কোভরি '৭ অভ্যাসরে অত্যন্ত কার্যকর মানুষ' বইটি ব্যক্তগিত ও পশোগত কার্যকারতিার জন্য একটি নীতি-ভিত্তিকি পদ্ধতি উপস্থাপন করে এটি প্রচলতি 'ব্যক্তত্বি নীতি' থকেে সরে এসে 'চরত্রি নীতি'-এর উপর জোর দযে, যখোনে সততা, নম্রতা, বশি্বস্ততা এবং সাহসকে সাফল্যরে ভত্তি হিসিবেে দখো হয় কোভি যুক্ত দিনে যে সত্যকিাররে এবং দীর্ঘস্থায়ী সাফল্য অর্জনরে জন্য আমাদরে ভতেররে দকি থকেে শুরু করতে হবে – আমাদরে দৃষ্টান্ত, চরত্রি এবং উদ্দশ্যে পরবির্তন করতে হবে এই 'ভতের থকেে বাইরে' পদ্ধতটিি আমাদরে নজিদেরে উপর নয়িন্ত্রণ নতিে এবং তারপর অন্যদরে সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ স্থাপন করতে উৎসাহতি করে

বইটি সাতটি অভ্যাসরে মাধ্যমে একটি কাঠামোগত পথ দখোয় যা ব্যক্তকিে নরি্ভরতা থকেে স্বাধীনতা এবং তারপর আন্তঃনরি্ভরতার দকিে নয়িে যায় প্রথম তনিটি অভ্যাস ব্যক্তগিত বজিয়রে উপর ফোকাস করে, যা আত্ম-নয়িন্ত্রণ এবং স্ব-নতেৃত্ব প্রতষ্ঠিা করে পরবর্তী তনিটি অভ্যাস সর্বজনীন বজিয়রে উপর জোর দযে, যা অন্যদরে সাথে কার্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজনীয় শষে অভ্যাসটি এই সমস্ত অভ্যাসকে নয়িমতিভাবে নবায়নরে গুরুত্ব তুলে ধরে এই অভ্যাসগুলো কবেল তত্ত্ব নয়, বরং জীবনযাপনরে একটি পদ্ধতি যা পাঠকদরে তাদরে মূল্যবোধরে সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ একটি উদ্দশ্যেপূর্ণ জীবন তরৈি করতে সাহায্য করে

Key Takeaways

- সক্রয়ি হোন এবং আপনার প্রতকি্রয়িা বছেে নওেয়ার দায়ত্বি ননি, পরস্থিতিরি শকিার হবনে না
- আপনার জীবনরে প্রতটিি কাজ শুরু করার আগে আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্য এবং মূল্যবোধগুলো স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়তি করুন
- গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে প্রথমে রাখুন, জরুরি কাজগুলোর চয়েে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধকিার দনি
- অন্যদরে সাথে মথিস্ক্রয়িায় এমন সমাধান খুঁজুন যা উভয় পক্ষরে জন্য উপকারী হয় ('জয়-জয়' পরস্থিতি)
- অন্যদরে সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ করতে প্রথমে তাদরে দৃষ্টভিঙ্গি বোঝার চষ্টো করুন, তারপর আপনার নজিরে দৃষ্টভিঙ্গি ব্যাখ্যা করুন
- সমন্বয় সাধন করুন এবং বভিন্নি দৃষ্টভিঙ্গকিে একত্রতি করে এমন সমাধান তরৈি করুন যা ব্যক্তগিত প্রচষ্টোর যোগফলরে চয়েওে বশেি কছিু
- শারীরকি, মানসকি, আধ্যাত্মকি এবং সামাজকি-আবগেকি দকি থকেে নজিকেে নয়িমতিভাবে নবায়ন করুন ('করাত ধার দনি')
- আপনার চরত্রি এবং মূল্যবোধরে উপর ভত্তি করে আপনার জীবনকে পরচিালনা করুন, বাহ্যকি পরস্থিতি বা অন্যরে প্রত্যাশার উপর নয়

Chapter Summaries

ভূমকিা: প্রতমিান এবং নীতি

এই অংশটি বইয়রে মূল ধারণাগুলো উপস্থাপন করে, যখোনে স্টফিনে কোভি "চরত্রি নীতি" এবং "ব্যক্তত্বি নীতি"-এর মধ্যে পার্থক্য ব্যাখ্যা করনে তনিি দখোন কভিাবে আমাদরে প্রতমিান (paradigm) বা বশি্বদৃষ্টভিঙ্গি আমাদরে আচরণ এবং ফলাফলকে প্রভাবতি করে কোভি জোর দনে যে সত্যকিাররে কার্যকারতিা অর্জনরে জন্য আমাদরে ভতেররে দকি থকেে কাজ শুরু করতে হবে, অর্থাৎ আমাদরে চরত্রি, মূল্যবোধ এবং নীতগিুলো পরবির্তন করতে হবে তনিি অভ্যাসকে জ্ঞান, দক্ষতা এবং আকাঙ্ক্ষার ছদেবন্দিু হসিবেে সংজ্ঞায়তি করনে এবং ব্যক্তগিত ও সামাজকি বজিয়রে জন্য একটি কাঠামোর ভত্তিি স্থাপন করনে

প্রথম অংশ: ব্যক্তগিত বজিয়

এই অংশটি প্রথম তনিটি অভ্যাসরে মাধ্যমে ব্যক্তগিত কার্যকারতিা অর্জনরে উপর আলোকপাত করে কোভি একে "ব্যক্তগিত বজিয়" হসিবেে উল্লখে করনে, যা আত্ম-নয়িন্ত্রণ এবং আত্ম-নর্িভরশীলতা অর্জনরে জন্য অপরহিার্য এই অভ্যাসগুলো একজন ব্যক্তকিে তার নজিরে জীবন এবং পছন্দরে উপর নয়িন্ত্রণ নতিে শখোয়, যা অন্যরে উপর নর্িভরশীলতা থকেে স্বাধীনতা অর্জনে সহায়তা করে এই বজিয় অর্জনরে মাধ্যমে একজন ব্যক্তি তার নজিরে মূল্যবোধ এবং লক্ষ্যগুলরি সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবনযাপন করতে সক্ষম হয়, যা পরবর্তীকালে সামাজকি বজিয়রে ভত্তিি তরৈি করে

অভ্যাস ১: সক্রয়ি হোন

এই অভ্যাসটি নজিরে জীবনরে দায়ত্বি নওেয়ার উপর জোর দয়ে কোভি ব্যাখ্যা করনে যে সক্রয়ি ব্যক্তরিা তাদরে প্রতক্রিয়িা বছেে নয়ে এবং তাদরে "প্রভাবরে বৃত্ত" (circle of influence)-এর মধ্যে কাজ করে, যা তারা নয়িন্ত্রণ করতে পারে তারা "উদ্বগেরে বৃত্ত" (circle of concern)-এর মধ্যে থাকা বষিয়গুলো নয়িে চন্তিা করে না সক্রয়ি ব্যক্তরিা তাদরে ভাষা পরবির্তন করে, যমেন "আমার কাছে কোনো বকিল্প নইে" বলার পরবির্তে "আমি বছেে নবে" বলে তারা তাদরে পছন্দ এবং সদ্ধিান্তরে জন্য নজিদেরে দায়ী মনে করে, যা তাদরে জীবনে ইতবিাচক পরবির্তন আনতে সাহায্য করে এবং তাদরে স্বাধীনতা ও আত্মবশি্বাস বাড়ায়

অভ্যাস ২: শষে মাথায় রখেে শুরু করুন

এই অভ্যাসটি জীবনরে লক্ষ্য এবং মূল্যবোধ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা নয়িে কাজ শুরু করার গুরুত্ব তুলে ধরে কোভি পরামর্শ দনে যে প্রতটিি কাজ শুরু করার আগে তার চূড়ান্ত ফলাফল বা উদ্দশ্যে সম্পর্কে চন্তিা করা উচতি এটি একটি ব্যক্তগিত মশিন স্টটেমনেট্ তরৈি করার মাধ্যমে অর্জন করা যতেে পার, যা একজন ব্যক্তরি মূল মূল্যবোধ, বশি্বাস এবং দীর্ঘমযো়দী লক্ষ্যগুলোকে সংজ্ঞায়তি করে তনিি নতেৃত্ব (সঠকি কাজ করা) এবং ব্যবস্থাপনা (কাজগুলো সঠকিভাবে করা)-এর মধ্যে পার্থক্য ব্যাখ্যা করনে এই অভ্যাসটি নশি্চতি করে যে আপনার প্রতটিি পদক্ষপে আপনার জীবনরে বৃহত্তর উদ্দশ্যে এবং দৃষ্টভিঙ্গরি সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ

অভ্যাস ৩: প্রথমে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো করুন

এই অভ্যাসটি অগ্রাধকিার নর্িধারণ এবং কার্যকর সময় ব্যবস্থাপনার উপর আলোকপাত করে কোভি একটি সময় ব্যবস্থাপনা ম্যাট্রক্সি উপস্থাপন করনে, যা কাজগুলোকে জরুরি/গুরুত্বপূর্ণ, জরুরি/গুরুত্বপূর্ণ নয়, জরুরি নয়/গুরুত্বপূর্ণ এবং জরুরি নয়/গুরুত্বপূর্ণ নয় - এই চারটি ভাগে ভাগ করে তনিি জোর দনে যে কার্যকর ব্যক্তরিা "জরুরি নয়/গুরুত্বপূর্ণ" (কোয়াড্রান্ট II) কাজগুলতিে মনোযোগ দনে, যা পরকিল্পনা, সম্পর্ক তরৈি এবং প্রতরিোধমূলক রক্ষণাবক্ষেণরে মতো বষিয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করে এই কাজগুলো দীর্ঘমযো়দী সাফল্য

এবং কার্যকারিতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যদিও এগুলি তাৎক্ষণিক চাপ সৃষ্টি করে না এই অভ্যাসটি আপনাকে আপনার মিশন স্টেটমেন্টের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কাজগুলিতে সময় বিনিয়োগ করতে শেখায়।

দ্বিতীয় অংশ: সামাজিক বিজয়

এই অংশটি দ্বিতীয় তিনটি অভ্যাসের মাধ্যমে আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক এবং দলগত কার্যকারিতা অর্জনের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে কোভি এটিকে "সামাজিক বিজয়" হিসেবে বর্ণনা করেন, যা পারস্পরিক নির্ভরতা এবং কার্যকর যোগাযোগের মাধ্যমে অর্জিত হয়। ব্যক্তিগত বিজয় অর্জনের পর, একজন ব্যক্তি অন্যের সাথে সফলভাবে কাজ করার জন্য প্রস্তুত হয়। এই অভ্যাসগুলো বিশ্বাস, বোঝাপড়া এবং সহযোগিতার উপর ভিত্তি করে শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এটি দেখায় কিভাবে ব্যক্তিরা তাদের ব্যক্তিগত শক্তিকে একত্রিত করে বৃহত্তর ফলাফল অর্জন করতে পারে, যা পরিবার, কর্মক্ষেত্রে এবং সম্প্রদায়ে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

অভ্যাস ৪: জয়/জয় ভাবুন

এই অভ্যাসটি আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে পারস্পরিক সুবিধার মানসিকতা গড়ে তোলার উপর জোর দেয়। কোভি ছয়টি মিথস্ক্রিয়া প্রতিমান (Win/Win, Win/Lose, Lose/Win, Lose/Lose, Win, Win/Win or No Deal) ব্যাখ্যা করেন এবং দেখান যে Win/Win মানসিকতা কিভাবে দীর্ঘমেয়াদী, বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক তৈরি করে। এটি একটি "আবেগিক ব্যাংক অ্যাকাউন্ট" (Emotional Bank Account)-এর ধারণা প্রবর্তন করে, যেখানে বিশ্বাস এবং বোঝাপড়ার মাধ্যমে আমানত জমা হয় এবং অসৎ আচরণের মাধ্যমে উত্তোলন হয়। Win/Win চিন্তাভাবনা উভয় পক্ষের জন্য ইতিবাচক ফলাফল খোঁজে, যা সহযোগিতা এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধাকে উৎসাহিত করে।

অভ্যাস ৫: প্রথমে বোঝার চেষ্টা করুন, তারপর বোঝানোর চেষ্টা করুন

এই অভ্যাসটি কার্যকর যোগাযোগের জন্য সহানুভূতিশীল শ্রবণের গুরুত্ব তুলে ধরে। কোভি ব্যাখ্যা করেন যে বেশিরভাগ মানুষ অন্যের কথা শোনার সময় উত্তর দেওয়ার প্রস্তুতি নেয়, বোঝার চেষ্টা করে না। তিনি পরামর্শ দেন যে অন্যের দৃষ্টিভঙ্গি এবং অনুভূতি সম্পূর্ণরূপে বোঝার জন্য তাদের "প্রতিমান" (paradigm) বা বিশ্বদৃষ্টিভঙ্গিতে প্রবেশ করা উচিত। এটি "রোগ নির্ণয় না করে প্রেসক্রিপশন না দেওয়া" নীতির মতো। সহানুভূতিশীল শ্রবণ অন্যের বিশ্বাস তৈরি করে এবং তাদের মন খুলতে সাহায্য করে, যা আপনাকে পরবর্তীতে আপনার নিজস্ব ধারণাগুলো আরও কার্যকরভাবে উপস্থাপন করতে সক্ষম করে।

অভ্যাস ৬: সমন্বয় সাধন করুন

এই অভ্যাসটি সৃজনশীল সহযোগিতা এবং বৈচিত্র্যকে মূল্য দেওয়ার উপর জোর দেয়। কোভি ব্যাখ্যা করেন যে সমন্বয় সাধন মানে হল "পুরোটা তার অংশের সমষ্টির চেয়ে বড়।" এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে দুটি বা তার বেশি ব্যক্তি একত্রিত হয়ে এমন একটি সমাধান তৈরি করে যা তাদের ব্যক্তিগত সেরা সমাধানগুলির চেয়েও উন্নত। এটি ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি এবং শক্তিকে একত্রিত করে নতুন বিকল্প এবং উদ্ভাবনী সমাধান খুঁজে বের করে। সমন্বয় সাধন পারস্পরিক শ্রদ্ধা, উন্মুক্ততা এবং সৃজনশীলতার উপর ভিত্তি করে, যা দলগত কাজ এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে অসাধারণ ফলাফল নিয়ে আসে।

তৃতীয় অংশ: নবায়ন

এই অংশটি সপ্তম অভ্যাসের মাধ্যমে ব্যক্তিগত এবং পেশাগত নবায়নের গুরুত্বের উপর আলোকপাত করে। কোভি এটিকে "নবায়ন" হিসেবে বর্ণনা করেন, যা অন্যান্য অভ্যাসগুলোকে কার্যকর রাখার জন্য অপরিহার্য। এটি শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক/আবেগিক - এই চারটি মাত্রায় নিজেকে ক্রমাগত উন্নত করার

প্রক্রিয়া এই অভ্যাসটি নিশ্চিত করে যে আপনি আপনার শক্তি এবং সম্পদগুলো বজায় রাখছেন, যাতে আপনি জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবেলা করতে এবং আপনার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা অর্জন করতে পারেন নবায়ন ছাড়া, অন্যান্য অভ্যাসগুলো ধীরে ধীরে তাদের কার্যকারিতা হারায়

অভ্যাস ৭: করাত ধার দিন

এই অভ্যাসটি শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক/আবেগিক - এই চারটি মাত্রায় নিয়মিত আত্ম-নবায়নের গুরুত্ব তুলে ধরে "করাত ধার দেওয়া" মানে হল আপনার উৎপাদন ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ, অর্থাৎ নিজেকে, যত্ন নেওয়া শারীরিক মাত্রায় ব্যায়াম, পুষ্টি এবং বিশ্রাম অন্তর্ভুক্ত মানসিক মাত্রায় পড়া, লেখা এবং শেখা অন্তর্ভুক্ত আধ্যাত্মিক মাত্রায় মূল্যবোধের প্রতি প্রতিশ্রুতিবিদ্ধতা এবং প্রকৃতির সাথে সংযোগ অন্তর্ভুক্ত সামাজিক/আবেগিক মাত্রায় অন্যের সাথে অর্থপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি এবং সেবা অন্তর্ভুক্ত এই অভ্যাসটি আপনাকে ভারসাম্যপূর্ণ এবং টেকসই জীবনযাপন করতে সাহায্য করে

ঊর্ধ্বমুখী সর্পিল

এই চূড়ান্ত অংশটি বইয়ের মূল বার্তাগুলিকে একত্রিত করে এবং ক্রমাগত উন্নতি এবং শেখার একটি "ঊর্ধ্বমুখী সর্পিল" (Upward Spiral) ধারণা উপস্থাপন করে কোভি ব্যাখ্যা করেন যে অভ্যাসগুলো একবার অর্জন করলেই শেষ হয় না, বরং এগুলো একটি চলমান প্রক্রিয়া বিবেকে, জ্ঞান এবং ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে আমরা ক্রমাগত নিজেদের উন্নত করতে পারি এই সর্পিলটি আমাদের শেখার, প্রতিশ্রুতিবিদ্ধতা এবং কাজ করার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে, যা আমাদের ব্যক্তিগত এবং সামাজিক কার্যকারিতা উভয়কেই উন্নত করে এটি একটি জীবনব্যাপী যাত্রার আহ্বান জানায় যেখানে আমরা প্রতিনিয়ত আমাদের নীতিগুলোর প্রতি আরও বেশি প্রতিশ্রুতিবিদ্ধ হই এবং সেগুলোকে আমাদের জীবনে প্রয়োগ করি

Themes

- ব্যক্তিগত কার্যকারিতা
- চরিত্র নীতি
- আত্ম-নিয়ন্ত্রণ
- আন্তঃনির্ভরতা
- নবায়ন

Frequently Asked Questions

7 Habits of Highly Effective People কিসের উপর ভিত্তি করে লেখা?

স্টিফেন আর. কোভির '৭ অভ্যাসের অত্যন্ত কার্যকর মানুষ' বইটি ব্যক্তিগত ও পেশাগত সাফল্যের জন্য একটি নীতি-ভিত্তিক পদ্ধতি উপস্থাপন করে এটি মানুষের চরিত্র, মূল্যবোধ এবং ভেতরের দিকে থেকে পরিবর্তনের উপর জোর দেয়, যা দীর্ঘস্থায়ী কার্যকারিতা অর্জনের জন্য অপরিহার্য

7 Habits of Highly Effective People বইটি কি পড়ার যোগ্য?

হ্যাঁ, বইটি অত্যন্ত পড়ার যোগ্য এটি লক্ষ লক্ষ মানুষের জীবন পরিবর্তন করেছে এবং ব্যক্তিগত ও পেশাগত কার্যকারিতার জন্য একটি শক্তিশালী কাঠামো প্রদান করে এর নীতিগুলো চিরন্তন এবং যেকোনো

পরস্থিতিতিে প্রয়োগ করা যতেে পার,ে যা আপনাকে আরও উদ্দশ্যেপূর্ণ এবং কার্যকর জীবনযাপন করতে সাহায্য করব।ে

Spoiler: How does 7 Habits of Highly Effective People end?

Spoiler: বইটি সাতটি অভ্যাসরে একটি চক্রাকার প্রক্রিয়া হসিবেে শষে হয়, যখোনে সপ্তম অভ্যাস 'করাত ধার দনি' বাকি ছয়টি অভ্যাসকে নয়িমতিভাবে নবায়ন করার গুরুত্ব তুলে ধরে এটি একটি জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া যা ব্যক্তগিত এবং পশোগত জীবনে ক্রমাগত বৃদ্ধি এবং উন্নতরি দকিে পরচিালতি করে কোভি জোর দনে য।ে এই অভ্যাসগুলো অনুশীলন করা একটি পরপিূর্ণ জীবনযাপনরে চাবকিাঠি

7 Habits of Highly Effective People বইটি কাদরে পড়া উচতি?

যকেোনো ব্যক্তি যারা তাদরে ব্যক্তগিত ও পশোগত জীবনে আরও কার্যকর হতে চান, নতেৃত্ব দক্ষতা উন্নত করতে চান, সম্পর্ক ভালো করতে চান এবং একটি উদ্দশ্যেপূর্ণ জীবনযাপন করতে চান তাদরে এই বইটি পড়া উচতি এটি ছাত্র, পশোদার, ব্যবস্থাপক এবং অভভিাবকদরে জন্য বশিষেভাবে উপকার।ী

7 Habits of Highly Effective People বইটি পড়তে কতক্ষণ লাগ?ে

গড় পাঠক প্রায় ৭-৮ ঘণ্টা সময় নয়িে বইটি পড়তে পারনে তব,ে এর ধারণাগুলো গভীরভাবে বুঝতে এবং আত্মস্থ করতে আরও বশেি সময় লাগতে পার,ে কারণ এটি কবেল পড়ার জন্য নয়, বরং অনুশীলনরে জন্য লখো হয়ছে।ে

Best Quotes

“শষেরে কথা মনে রখেে শুরু করুন”

দ্বতিীয় অভ্যাস: শষেরে কথা মনে রখেে শুরু করুন

দ্বতিীয় অভ্যাসটি আমাদরে জীবন, প্রকল্প বা যকেোনো উদ্যোগরে জন্য একটি স্পষ্ট লক্ষ্য এবং দকিনরি্দশেনা তরৈি করতে শখোয়। এটি আমাদরে মূল্যবোধরে সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ একটি ব্যক্তগিত মশিন স্টটেমনে্ট তরৈি করতে উৎসাহতি কর,ে যা আমাদরে সদ্ধিান্ত গ্রহণে পথপ্রদর্শক

“গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন”

তৃতীয় অভ্যাস: গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন

তৃতীয় অভ্যাসটি সময় ব্যবস্থাপনার উপর জোর দয,ে যখোনে জরুরি নয় কন্তিু গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলতিে ফোকাস করা হয়। এটি আমাদরে অগ্রাধকিার নর্িধারণ করতে এবং নজিদেরে সময় ও শক্তকিে সবচয়েে অর্থপূর্ণ কাজে বনিয়িোগ করতে সাহায্য কর,ে যা দীর্ঘমযো়দী কার্যকারতিা নশ্চিতি করে

“জয়-জয় চন্তিা করুন”

চতুর্থ অভ্যাস: জয়-জয় চন্তিা করুন

চতুর্থ অভ্যাসটি একটি সহযোগতিামূলক মানসকিতা গড়ে তোল,ে যখোনে আমরা এমন সমাধান খুঁজি যা জড়তি সকল পক্ষরে জন্য উপকারী এটি প্রতযিোগতিা বা একতরফা লাভরে পরবির্তে পারস্পরকি সুবধিা এবং ভাগ করা সাফল্যরে উপর জোর দয,ে যা শক্তশিালী সম্পর্ক তরৈি করে

“আগে বোঝার চেষ্টা করুন, তারপর নিজেকে বোঝান”

পঞ্চম অভ্যাস: আগে বোঝার চেষ্টা করুন, তারপর নিজেকে বোঝান

পঞ্চম অভ্যাসটি সহানুভূতিশীল শোনার উপর জোর দেয়। এটি আমাদের অন্যের দৃষ্টিকোণ থেকে জিনিসগুলি বোঝার চেষ্টা করতে উৎসাহিত করে, কেবল প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য নয়। এটি কার্যকর যোগাযোগ এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধার ভিত্তি তৈরি করে, যা আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক উন্নত করে

“সমন্বয় সাধন করুন”

ষষ্ঠ অভ্যাস: সমন্বয় সাধন করুন

ষষ্ঠ অভ্যাসটি বিভিন্ন ব্যক্তি বা দলের মধ্যে সৃজনশীল সহযোগিতা এবং বৈচিত্র্যকে কাজে লাগিয়ে এমন ফলাফল অর্জনের উপর জোর দেয় যা পৃথকভাবে অর্জন করা সম্ভব নয়। এটি উন্মুক্ততা এবং ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিকোণকে একত্রিত করে নতুন ও উন্নত সমাধান তৈরি করে

“অভ্যাস হলো জ্ঞান, দক্ষতা এবং ইচ্ছার সংযোগস্থল”

ভূমিকা: কার্যকারিতার একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি

এই উক্তিটি অভ্যাস কী তা সংজ্ঞায়িত করে লেখক ব্যাখ্যা করেন যে একটি অভ্যাস তৈরি করতে কেবল কী করতে হবে তা জানা (জ্ঞান), কীভাবে করতে হবে তা জানা (দক্ষতা) নয়, বরং এটি করার ইচ্ছা (ইচ্ছা) থাকাও অপরিহার্য। এটি অভ্যাসের ত্রি-মাত্রিক প্রকৃতি তুলে ধরে

“ব্যক্তিগত বিজয় জনসমক্ষে বিজয়ের পূর্বশর্ত”

ব্যক্তিগত বিজয়: স্বাধীনতা

এই উক্তিটি বইটির মূল কাঠামোর একটি গুরুত্বপূর্ণ নীতি। লেখক বোঝাতে চেয়েছেন যে কার্যকর আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক (জনসমক্ষে বিজয়) গড়ে তোলার আগে আমাদের অবশ্যই আত্ম-নিয়ন্ত্রণ এবং ব্যক্তিগত কার্যকারিতা (ব্যক্তিগত বিজয়) অর্জন করতে হবে। এটি ভিতরের থেকে বাইরের দিকে কাজ করার গুরুত্ব তুলে ধরে

Questions & Answers

বইটির মূল ধারণা কী?

বইটির মূল ধারণা হলো ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে কার্যকর হওয়ার জন্য সাতটি অভ্যাসের একটি কাঠামো উপস্থাপন করা। এই অভ্যাসগুলো চরিত্র-নীতিশাস্ত্রের উপর ভিত্তি করে তৈরি এবং ব্যক্তি থেকে শুরু করে সম্পর্ক ও দলের মধ্যে কার্যকারিতা বাড়ানোর জন্য একটি প্রগতিশীল পথ দেখায়। এটি কেবল আচরণগত পরিবর্তন নয়, বরং গভীর অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনকে উৎসাহিত করে

'সক্রিয় হোন' বলতে লেখক কী বোঝাতে চেয়েছেন?

'সক্রিয় হোন' মানে হলো নিজের জীবনের দায়িত্ব গ্রহণ করা। এর অর্থ হলো উদ্দীপনা এবং প্রতিক্রিয়ার মধ্যে যে স্থান আছে, সেখানে নিজের প্রতিক্রিয়া বেছে নেওয়ার স্বাধীনতা ব্যবহার করা। সক্রিয় ব্যক্তিরা তাদের

পরস্থিতি বা পরবিশেরে দ্বারা নয়িন্ত্রতি না হয়ে নজিদেরে পছন্দ, মূল্যবোধ এবং নীতরি উপর ভত্তি করে কাজ করে তারা সমস্যা সমাধানরে জন্য উদ্যোগ নয়ে এবং নজিদেরে বৃত্তরে মধ্যে প্রভাব বস্তিার করে

'শষেরে কথা মনে রখেে শুরু করুন' অভ্যাসটি কনে গুরুত্বপূর্ণ?

এই অভ্যাসটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আমাদরে জীবন, প্রকল্প বা যকেোনো উদ্যোগরে জন্য একটি স্পষ্ট লক্ষ্য এবং দকিনরি্দশেনা তরৈি করতে সাহায্য করে এটি আমাদরে মূল্যবোধ এবং অগ্রাধকিাররে সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ একটি ব্যক্তগিত মশিন স্টটেমনে্ট তরৈি করতে উৎসাহতি করে, যা আমাদরে সদ্ধিান্ত গ্রহণে পথপ্রদর্শক হসিবে কাজ করে এটি নশ্চিতি করে যে আমরা সঠকি সড়িতি উঠছি, কবেল দ্রুত উঠছি না

'গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন' অভ্যাসটি কীভাবে সময় ব্যবস্থাপনার সাথে সম্পর্কতি?

এই অভ্যাসটি সময় ব্যবস্থাপনার একটি গুরুত্বপূর্ণ দকি, যা জরুরি নয় কন্তিু গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলতিে ফোকাস করার উপর জোর দয়ে এটি একটি ৪-চতুর্থাংশ ম্যাট্রক্সি ব্যবহার করে কাজগুলোকে গুরুত্ব এবং জরুরতিার ভত্তিতিে শ্রণেীবদ্ধ করে কার্যকর ব্যক্তরিা দ্বতিীয় চতুর্থাংশরে কাজগুলতিে (গুরুত্বপূর্ণ কন্তিু জরুরি নয়) বশেি সময় ব্যয় করে, যা পরকিল্পনা, সম্পর্ক তরৈি এবং প্রতরিোধমূলক রক্ষণাবক্ষেণরে মতো কাজ এটি দীর্ঘমযে়াদী কার্যকারতিা এবং চাপ কমানোর দকিে পরচিালতি করে

'জয়-জয় চন্তিা করুন' বলতে কী বোঝায়?

'জয়-জয় চন্তিা করুন' মানে হলো এমন সমাধান খোঁজা যখোনে জড়তি সকল পক্ষই উপকৃত হয় এবং সন্তুষ্ট থাকে এটি একটি সহযোগতিামূলক মানসকিতা, যখোনে প্রতযিোগতিা বা একতরফা লাভরে পরবির্তে পারস্পরকি সুবধিা এবং ভাগ করা সাফল্যরে উপর জোর দওেয়া হয় এই অভ্যাসটি বশি্বাস, সম্মান এবং দীর্ঘমযে়াদী সম্পর্করে ভত্তিি তরৈি করে

'আগে বোঝার চষেষ্টা করুন, তারপর নজিকেে বোঝান' অভ্যাসটি কীভাবে যোগাযোগ উন্নত করে?

এই অভ্যাসটি সহানুভূতশিীল শোনার উপর জোর দয়ে, যখোনে আমরা অন্যরে দৃষ্টকিোণ থকেে জনিসিগুলি বোঝার চষেষ্টা করি, কবেল প্রতকি্রয়িা জানানোর জন্য নয় এটি আমাদরে অন্যরে অনুভূতি, উদ্দশ্যে এবং চাহদিা গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে যখন অন্য ব্যক্তরিা অনুভব করে যে তাদরে বোঝা হয়ছে, তখন তারা আমাদরে কথা শুনতে এবং আমাদরে দৃষ্টকিোণ বুঝতে আরও আগ্রহী হয়, যা কার্যকর এবং সম্মানজনক যোগাযোগকে উৎসাহতি করে

'সমন্বয় সাধন করুন' অভ্যাসরে মূল উদ্দশ্যে কী?

'সমন্বয় সাধন করুন' অভ্যাসরে মূল উদ্দশ্যে হলো বভিন্নি ব্যক্তি বা দলরে মধ্যে সৃজনশীল সহযোগতিা এবং বচৈত্রি্যকে কাজে লাগয়িে এমন ফলাফল অর্জন করা যা পৃথকভাবে অর্জন করা সম্ভব নয় এটি এমন একটি প্রক্রয়িা যখোনে ১+১=৩ বা তার বশেি হয় এটি উন্মুক্ততা, সম্মান এবং ভন্নি ভন্নি দৃষ্টকিোণকে একত্রতি করে নতুন এবং উন্নত সমাধান তরৈি করে

'করাত ধার দনি' অভ্যাসটি কী বোঝায়?

'করাত ধার দনি' মানে হলো নজিরে শারীরকি, মানসকি, আধ্যাত্মকি এবং সামাজকি/আবগেকি দকিগুলোর নয়িমতি পুনর্নবীকরণ এবং উন্নতি সাধন করা এটি স্ব-যত্ন এবং ব্যক্তগিত বকিাশরে একটি অভ্যাস, যা আমাদরে অন্যান্য অভ্যাসগুলো কার্যকরভাবে অনুশীলন করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি এবং সক্ষমতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এটি আমাদরে ব্যক্তগিত উৎপাদন ক্ষমতা এবং কার্যকারতিা দীর্ঘমযে়াদে নশ্চিতি করে

লখেক কনে 'চরত্রি-নীতশিাস্ত্র' (Character Ethic) এর উপর জোর দনে?

লখেক 'চরত্রি-নীতশিাস্ত্র' এর উপর জোর দনে কারণ তনিি বশি্বাস করনে যে প্রকৃত এবং দীর্ঘস্থায়ী কার্যকারতিা বাহ্যকি কৌশল বা 'ব্যক্তত্বি-নীতশিাস্ত্র' (Personality Ethic) থকেে আসে না, বরং সততা, বনিয়, সাহস, ন্যায্যপরায়ণতা এবং অধ্যবসায়রে মতো মৌলকি মানবকি নীতগিুলি থকেে আসে এই নীতগিুলি আমাদরে চরত্রিকে শক্তশিালী করে এবং আমাদরে সদ্ধিান্ত ও আচরণরে ভত্তিি তরৈি করে, যা শষে পর্যন্ত আমাদরে সাফল্য নর্ধিারণ করে

বইটতিে 'প্রাইভটে ভকিট্রি' (Private Victory) এবং 'পাবলকি ভকিট্রি' (Public Victory) এর মধ্যে সম্পর্ক কী?

বইটতিে, প্রথম তনিটি অভ্যাস (সক্রয়ি হোন, শষেরে কথা মনে রখেে শুরু করুন, গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন) 'প্রাইভটে ভকিট্রি' গঠন করে, যা আত্ম-নয়িন্ত্রণ এবং ব্যক্তগিত কার্যকারতিা নয়িে কাজ করে পররে তনিটি অভ্যাস (জয়-জয় চন্তিা করুন, আগে বোঝার চষ্টো করুন, সমন্বয় সাধন করুন) 'পাবলকি ভকিট্রি' গঠন করে, যা আন্তঃব্যক্তকি সম্পর্ক এবং দলগত কার্যকারতিা নয়িে কাজ করে লখেক জোর দনে যে 'পাবলকি ভকিট্রি' অর্জনরে জন্য 'প্রাইভটে ভকিট্রি' একটি অপরহিার্য পূর্বশর্ত

'নর্ভিরশীলতা' (Dependence), 'স্বাধীনতা' (Independence) এবং 'আন্তঃনর্ভিরশীলতা' (Interdependence) বলতে কী বোঝায়?

'নর্ভিরশীলতা' মানে হলো অন্যরে উপর নর্ভিরশীল থাকা 'স্বাধীনতা' মানে হলো নজিরে উপর নর্ভিরশীল হওয়া এবং নজিরে কাজ নজিে করতে পারা 'আন্তঃনর্ভিরশীলতা' হলো সর্বোচ্চ স্তর, যখোনে স্বাধীন ব্যক্তরিা স্বচ্ছোয় একত্রতি হয়ে আরও বড় কছিু অর্জন করে বইটি স্বাধীনতার মাধ্যমে আন্তঃনর্ভিরশীলতার দকিে এগয়িে যাওয়ার উপর জোর দয়ে, যখোনে সহযোগতিা এবং পারস্পরকি সম্মান গুরুত্বপূর্ণ

'প্রতকি্রয়িাশীল ভাষা' (Reactive Language) এবং 'সক্রয়ি ভাষা' (Proactive Language) এর মধ্যে পার্থক্য কী?

'প্রতকি্রয়িাশীল ভাষা' হলো এমন ভাষা যা পরস্থিতিি বা পরবিশেরে দ্বারা নয়িন্ত্রতি হওয়ার অনুভূতি প্রকাশ করে, যমেন "আমি এটা করতে পারি না" বা "আমাকে এটা করতে হবে" 'সক্রয়ি ভাষা' হলো এমন ভাষা যা পছন্দ এবং দায়ত্বিরে অনুভূতি প্রকাশ করে, যমেন "আমি বছেে নবে" বা "আমি একটি ভন্নি পদ্ধতি চষ্টো করতে পারি" লখেক সক্রয়ি ভাষা ব্যবহার করে নজিদেরে জীবন এবং পরস্থিতিি নয়িন্ত্রণ করার ক্ষমতাকে শক্তশিালী করার পরামর্শ দনে

'আবগেকি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট' (Emotional Bank Account) ধারণাটি কী?

'আবগেকি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট' হলো একটি রূপক যা সম্পর্করে মধ্যে বশি্বাস এবং আস্থার স্তরকে বোঝায়. যখন আমরা অন্যরে প্রতি সদয়, শ্রদ্ধাশীল এবং প্রতশি্রুতবিদ্ধ হই, তখন আমরা এই অ্যাকাউন্টে 'জমা' করি যখন আমরা অসভ্য, অসৎ বা প্রতশি্রুতি ভঙ্গ করি, তখন আমরা 'উত্তোলন' করি একটি উচ্চ ব্যালন্সে শক্তশিালী সম্পর্ক তরৈি করে, যখোনে ভুল বোঝাবুঝি বা বরিোধ সহজে সমাধান করা যায়.

বইটরি 'প্যারাডাইম শফিট' (Paradigm Shift) ধারণাটি ব্যাখ্যা করুন

'প্যারাডাইম শফিট' মানে হলো কোনো কছিু দখোর বা বোঝার মৌলকি পরবির্তন লখেক দখোন যে আমাদরে কার্যকারতিা প্রায়শই আমাদরে দৃষ্টভিঙ্গি বা 'প্যারাডাইম' দ্বারা নর্ধিারতি হয়. বইটতিে, তনিি 'ব্যক্তত্বি-নীতশিাস্ত্র' থকেে 'চরত্রি-নীতশিাস্ত্র'-এর দকিে একটি প্যারাডাইম শফিটরে প্রস্তাব করনে, যখোনে

আমরা বাহ্যকি কৌশল বা চত্রিত্রে পরবির্তে অভ্যন্তরীণ নীতি এবং মূল্যবোধরে উপর ভত্তিি করে নজিদেরে জীবন পরচিালনা করি

Spoiler: বইটরি শষেে লখেক কী বার্তা দনে?

Spoiler: বইটরি শষেে, লখেক জোর দনে যে সাতটি অভ্যাস একটি জীবনব্যাপী প্রক্রয়িা এবং ব্যক্তগিত ও আন্তঃব্যক্তকি কার্যকারতিার একটি অবরিাম যাত্রা তনিি পাঠককে এই অভ্যাসগুলো নজিদেরে জীবনে প্রয়োগ করতে এবং নজিদেরে চরত্রিকে শক্তশিালী করার জন্য উৎসাহতি করনে শষে অভ্যাস, 'করাত ধার দনি', এই বার্তাটকিে আরও শক্তশিালী করে যে ব্যক্তগিত পুনর্নবীকরণ এবং বৃদ্ধি সাফল্যরে জন্য অপরহিার্য এটি একটি চক্রাকার প্রক্রয়িা যা আমাদরে ক্রমাগত উন্নত হতে সাহায্য করে