

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

স্টুফিনে আর. কৌভরি '৭ অভ্যাসেরে অত্যান্ত কার্যকর মানুষ' বইটি ব্যক্তিগত ও পেশাগত কার্যকারিতার জন্য একটি নীতি-ভিত্তিক পদ্ধতি উপস্থাপন করে এটি প্রচলিত 'ব্যক্তিগত নীতি' থেকে সরে এসে 'চরিত্র নীতি'-এর উপর জোর দিয়ে, যখন সে সত্যতা, নম্রতা, বিশ্বস্ততা এবং সাহসকে সাফল্যেরে ভিত্তি হিসেবে দেখা হয় কৌভরি যুক্তি দিয়ে যে সত্যকারের এবং দীর্ঘস্থায়ী সাফল্য অর্জনের জন্য আমাদের ভেতরের দিক থেকে শুরু করতে হবে – আমাদের দৃষ্টান্ত, চরিত্র এবং উদ্দেশ্য পরিবর্তন করতে হবে এই 'ভেতর থেকে বাইরে' পদ্ধতিটি আমাদের নিজস্বের উপর নিয়ন্ত্রণ নীতি এবং তারপর অন্যদের সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ স্থাপন করতে উৎসাহিত করে

বইটি সাতটি অভ্যাসের মাধ্যমে একটি কাঠামোগত পথ দেখায় যা ব্যক্তিকে নিরীহতা থেকে স্বাধীনতা এবং তারপর আন্তঃনিরীহতার দিকে নিয়ে যায় প্রথম তিনটি অভ্যাস ব্যক্তিগত বজায়ের উপর ফোকাস করে, যা আত্ম-নিয়ন্ত্রণ এবং স্ব-নেতৃত্ব প্রতিষ্ঠা করে পরবর্তী তিনটি অভ্যাস সর্বজনীন বজায়ের উপর জোর দিয়ে, যা অন্যদের সাথে কার্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজনীয় শেষে অভ্যাসটি এই সমস্ত অভ্যাসকে নিয়মিতভাবে নবায়নের গুরুত্ব তুলে ধরে এই অভ্যাসগুলো কেবল তত্ত্ব নয়, বরং জীবনযাপনের একটি পদ্ধতি যা পাঠকদের তাদের মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ একটি উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবন তৈরি করতে সাহায্য করে

Key Takeaways

সক্রিয় হোন এবং আপনার প্রতিক্রিয়া হচ্ছে নেওয়ার দায়িত্ব ননি, পরিস্থিতির শিকার হবনে না

আপনার জীবনের প্রতীতি কাজ শুরু করার আগে আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্য এবং মূল্যবোধগুলো স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করুন

গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে প্রথমতে রাখুন, জরুরি কাজগুলোর চেষ্টা গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার দিন

অন্যদের সাথে মতান্বিতিক্রিয়া এমন সমাধান খুঁজুন যা উভয় পক্ষের জন্য উপকারী হয় ('জয়-জয়' পরিস্থিতি)

অন্যদের সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ করতে প্রথমতে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করুন, তারপর আপনার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাখ্যা করুন

সমন্বয় সাধন করুন এবং বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিকে একত্রিত করে এমন সমাধান তৈরি করুন যা ব্যক্তিগত প্রচেষ্টার যোগফলের চেষ্টাও বেশি কিছু

শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক-আবেগিক দিক থেকে নিজেকে নিয়মিতভাবে নবায়ন করুন ('করাত ধার দিন')

আপনার চরিত্র এবং মূল্যবোধের উপর ভিত্তি করে আপনার জীবনকে পরিচালনা করুন, বাহ্যিক পরিস্থিতি বা অন্যের প্রত্যাশার উপর নয়

Chapter Summaries

ভূমিকা: দৃষ্টান্ত এবং নীতি

এই অংশটি বিইটির মূল ভিত্তি স্থাপন করে, যখনে স্টুফিনে কোভি 'দৃষ্টান্ত' (paradigm) এবং 'নীতি' (principle) এর ধারণা ব্যাখ্যা করেন তিনি যুক্তি দেন যে আমরা কীভাবে বিশ্বকে দেখি তা আমাদের দৃষ্টান্ত দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং সত্যকারণে পরিবর্তন আনতে হলে আমাদের দৃষ্টান্ত পরিবর্তন করতে হবে তিনি 'ব্যক্তিগত নীতি' থেকে 'চরিত্র নীতি'-এর দিকে সরে আসার গুরুত্ব তুলে ধরেন, যখনে সত্যতা, নৈতিকতা এবং মৌলিক মানবিক মূল্যবোধকে সাফল্যের ভিত্তি হিসেবে দেখা হয়।

প্রথম অংশ: ব্যক্তিগত বজি

এই অংশটি নির্ভরতা থেকে স্বাধীনতার দিকে যাত্রার প্রথম ধাপ হিসেবে ব্যক্তিগত বজির উপর আলোকপাত করে এটি আত্ম-নয়নত্ব, স্ব-নেতৃত্ব এবং আত্ম-শৃঙ্খলা অর্জনের জন্য তিনটি অভ্যাসের পরিচয় দেয়। এই অভ্যাসগুলো একজন ব্যক্তিকে তাদের নিজস্ব জীবনের উপর নয়নত্ব নত এবং তাদের নিজস্ব মূল্যবোধ ও লক্ষ্য অনুযায়ী কাজ করতে সক্ষম করে তোলে, যা পরবর্তী সর্বজনীন বজির ভিত্তি তৈরি করে।

অভ্যাস ১: সক্রিয় হওয়া

সক্রিয় হওয়া মানে আপনার জীবন এবং প্রতিক্রিয়ার জন্য দায়িত্ব নেওয়া এটি কেবল উদ্যোগী হওয়া নয়, বরং আপনার প্রতিক্রিয়া হচ্ছে নেওয়ার স্বাধীনতাকে স্বীকৃতি দেওয়া সক্রিয় ব্যক্তির তাদের 'প্রভাবের বৃত্ত' (circle of influence) এর উপর মনোযোগ দেন, যা তারা নয়নত্ব করতে পারে, এবং 'উদ্বেগের বৃত্ত' (circle of concern) এর উপর নয়, যা তারা নয়নত্ব করতে পারে না এটি আপনাকে আপনার পছন্দের উপর ভিত্তি করে কাজ করতে উৎসাহিত করে, পরিস্থিতির শিকার না হয়ে।

অভ্যাস ২: শেষে লক্ষ্য মনে রেখে শুরু করুন

এই অভ্যাসটি আপনার জীবনের প্রতিটি কাজ শুরু করার আগে আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্য এবং মূল্যবোধগুলো স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করার উপর জোর দেয় এটি আপনার ব্যক্তিগত মিশন স্টেটমেন্ট তৈরি করার মাধ্যমে আপনার জীবনকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করে তোলে এর মানে হলো আপনি আপনার জীবনের স্থপতি, এবং আপনার প্রতিটি পদক্ষেপে আপনার কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যের দিকে পরিচালিত হওয়া উচিত।

অভ্যাস ৩: প্রথম গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো করুন

এই অভ্যাসটি আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং সেগুলোকে প্রথম করার বিষয়ে এটি সময় ব্যবস্থাপনার একটি নীতি-ভিত্তিক পদ্ধতি, যা জরুরি নয় কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর উপর ফোকাস করে এর মাধ্যমে আপনি আপনার সময় এবং শক্তিকে আপনার দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য এবং মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্য করে।

সম্পূর্ণ কাজগুলোতে বিনিয়োগ করতে পারেন, যা আপনাকে কার্যকর এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনযাপন করতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয় অংশ: সর্বজনীন বজি

এই অংশটি স্বাধীনতা থেকে আন্তঃনির্ভরতার দিকে যাত্রার দ্বিতীয় ধাপ হিসেবে সর্বজনীন বজির উপর আলোকপাত করে এটি অন্যদের সাথে কার্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য তিনটি অভ্যাসের পরিচয় দেয়। এই

অভ্যাসগুলো পারস্পরিক বোঝাপড়া, সহযোগিতা এবং সম্মান তৈরিকরে, যা ব্যক্তিগত সাফল্যের পাশাপাশি দলগত এবং সামাজিক সাফল্যের জন্য অপরহির্য এটি 'আবগেকি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট' ধারণার উপর ভিত্তি করে তৈরি

অভ্যাস ৪: জয়-জয় চিন্তা করুন

এই অভ্যাসটি সমস্ত মনোবৃত্তিগত পারস্পরিক সুবিধার সমাধান খোঁজার উপর জোর দিয়ে, এটি একটি মানসিকতা যখন আপনি বিশ্বাস করেন যে প্রত্যেকের জন্য যথেষ্ট আছে এবং একটি সমাধান খুঁজে পাওয়া সম্ভব যা উভয় পক্ষকে উপকৃত করে এটিকে আপনার নিজের স্বার্থ নয়, বরং অন্যদের স্বার্থও বিবেচনা করে, যা দীর্ঘস্থায়ী এবং বিশ্বাস-ভিত্তিক সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য অপরহির্য

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

কার্যকর যোগাযোগের জন্য এই অভ্যাসটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এটি পিরামিড দওয়ার আগে বা আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ব্যাখ্যা করার আগে অন্যের কথা মনোযোগ সহকারে শোনার এবং তাদের দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার উপর জোর দিয়ে সহানুভূতিশীল শ্রবণ আপনাকে অন্যের চাহিদা, উদ্বেগ এবং উদ্দেশ্য বুঝতে সাহায্য করে, যা পারস্পরিক বিশ্বাস এবং কার্যকর সমাধানের ভিত্তি তৈরিকরে

অভ্যাস ৬: সমন্বয় সাধন করুন

সমন্বয় মানে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি এবং শক্তিকে একত্রিত করে এমন একটি সমাধান তৈরিকরা যা ব্যক্তিগত প্রচেষ্টার যোগফলের চেয়েও বেশি কিছু এটি সৃজনশীল সহযোগিতা এবং উন্মুক্ত মনোভাবের মাধ্যমে নতুন এবং উন্নত বকিল্প খুঁজে বের করার বিষয়ে সমন্বয় সাধন করে আপনি এমন ফলাফল অর্জন করতে পারেন যা এককভাবে সম্ভব নয়, যা আন্তঃনির্ভরতার চূড়ান্ত প্রকাশ

তৃতীয় অংশ: নবায়ন

এই অংশটি সমস্ত অভ্যাসের ভিত্তি এবং তাদের কার্যকারিতা বজায় রাখার জন্য অত্যাৱশ্যকীয় এটি 'করাত ধার দিন' অভ্যাসের মাধ্যমে নিজেকে নিয়মিতভাবে নবায়ন করার গুরুত্ব তুলে ধরে এটি শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক-আবগেকি দিক থেকে নিজেকে উন্নত করার একটি চিহ্নিত প্রক্রিয়া, যা আপনাকে কার্যকর থাকতে এবং আপনার শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে

অভ্যাস ৭: করাত ধার দিন

এই অভ্যাসটি আপনার সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ, অর্থাৎ নিজেকে, নিয়মিতভাবে নবায়ন করার উপর জোর দিয়ে, এটি আপনার শারীরিক (ব্যায়াম, পুষ্টি), মানসিক (পড়া, লেখা), আধ্যাত্মিক (ধ্যান, মূল্যবোধের প্রতিফলন) এবং সামাজিক-আবগেকি (অন্যদের সাথে সম্পর্ক) মাত্রাগুলোকে পুনরুজ্জীবিত করার মাধ্যমে আপনার কার্যকারিতা বজায় রাখে এটি অন্যান্য ছয়টি অভ্যাসের অনুশীলনকে সম্ভব করে তোলে এবং আপনাকে কর্মমগত বৃদ্ধি পাতে সাহায্য করে

উপসংহার: ভেতরের মানুষটিকে উন্মোচন করা

উপসংহারে, কোভিডের দিনে যে এই সাতটি অভ্যাস একটি সমন্বিত পদ্ধতি যা আমাদের ভেতরের সম্ভাবনাকে উন্মোচন করে তিনি বলেন যে এই অভ্যাসগুলো অনুশীলন করা একটি জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া যা ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে গভীর এবং দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন আনে এটিকে সাফল্যের জন্য একটি নির্দেশিকা নয়, বরং একটি উদ্দেশ্যপূর্ণ, নীতিভিত্তিক এবং পরিপূর্ণ জীবনযাপনের একটি দর্শন

Themes

ব্যক্তিগত কার্যকারিতা
চরিত্র নীতি
আত্ম-নয়নত্ব
আন্তঃনয়নত্ব
নবায়ন

Notable Quotes

"আমরা যা দেখছি আমরা যা আছি তার সাথে সম্পর্কিত" — কোভি এই উক্তিটির মাধ্যমে বোঝাতে চেষ্টা করে যে আমাদের দৃষ্টান্ত বা দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের বাস্তবতা এবং বিশ্বকে কীভাবে উপলব্ধি করে তা নির্ধারণ করে

"সকল মানব মানব হিসেবে আমাদের মৌলিক প্রকৃতির চেষ্টা করে বসে আছে" — এই উক্তিটি সকল হওয়ার গভীর অর্থ ব্যাখ্যা করে, যেখানে কেবল উদ্দেশ্য নেওয়া নয়, বরং আমাদের প্রতিক্রিয়া হচ্ছে নেওয়ার স্বাধীনতা এবং দায়িত্ব গ্রহণ করাও অন্তর্ভুক্ত

"আপনার জীবনে প্রতিটি দিনকে আপনার শেষ লক্ষ্য মনে রেখে শুরু করুন" — এই উক্তিটি অভ্যাস ২-এর মূল ধারণা তুলে ধরে, যেখানে প্রতিটি কাজ শুরু করার আগে তার চূড়ান্ত ফলাফল এবং উদ্দেশ্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা রাখার গুরুত্ব বোঝানো হয়েছে

"গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো প্রথমে করা মানব আপনার জীবনকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করা" — অভ্যাস ৩-এর সারমর্ম এই উক্তিটিতে নথি, যা সময় ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে জরুরি নয় কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়ার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করে

"জয়-জয় মানে এমন একটি কাঠামো যেখানে উভয় পক্ষই উপকৃত হয়" — এই উক্তিটি অভ্যাস ৪-এর মূল ধারণা, যা পারস্পরিক সুবিধার উপর ভিত্তি করে সম্পর্ক এবং চুক্তি গড়ে তোলার মানসিকতাকে বোঝায়

"প্রথমে বোঝার চেষ্টা করুন, তারপর বোঝানোর চেষ্টা করুন - এটি কার্যকর আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের চাবিকাঠি" — অভ্যাস ৫-এর এই উক্তিটি সহানুভূতিশীল শ্রবণের গুরুত্ব এবং কার্যকর যোগাযোগের জন্য অন্যের দৃষ্টিভঙ্গি প্রথমে বোঝার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরে

"করাত ধার দেওয়া মানব আপনার সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ, অর্থাৎ নিজেকে, নিয়মিতভাবে নবায়ন করা" — অভ্যাস ৭-এর এই উক্তিটি শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক-আবেগিক দিক থেকে নিজেকে কর্মমগত উন্নত করার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করে

Frequently Asked Questions

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

স্টফিনে আর. কোভি '৭ অভ্যাসের অত্যন্ত কার্যকর মানুষ' বইটি ব্যক্তিগত ও পেশাগত সাফল্যের জন্য একটি নীতিভিত্তিক পদ্ধতি উপস্থাপন করে এটি মানুষের চরিত্র, মূল্যবোধ এবং ভেতরের দিক থেকে পরিবর্তনের উপর জোর দিয়ে, যা দীর্ঘস্থায়ী কার্যকারিতা অর্জনের জন্য অপরিহার্য

7 Habits of Highly Effective People বইটি কি পড়ার যোগ্য?

হ্যাঁ, বইটি অত্যন্ত পড়ার যোগ্য এটালিক্স লক্স মানুষের জীবন পরবর্তন করেছে এবং ব্যক্তিগত ও পেশাগত কার্যকারিতার জন্য একটি শিক্তিশালী কাঠামো প্রদান করে এর নীতিগুলো চরিত্র এবং যেকোনো পরিস্থিতিতে প্রয়োগ করা যতে পারে, যা আপনাকে আরও উদ্দেশ্যপূর্ণ এবং কার্যকর জীবনযাপন করতে সাহায্য করবে

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

Spoiler: বইটি সাতটি অভ্যাসের একটি চক্রাকার প্রক্রিয়া হিসেবে শেষ হয়, যখন সে সপ্তম অভ্যাস 'করাত ধার দিন' বাকি ছয়টি অভ্যাসকে নিয়মিতভাবে নবায়ন করার গুরুত্ব তুলে ধরে এটি একটি জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া যা ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে ক্রমাগত বৃদ্ধি এবং উন্নতির দিকে পরিচালিত করে কোভিজের দিনে যে এই অভ্যাসগুলো অনুশীলন করা একটি পরিপূর্ণ জীবনযাপনের চাবিকাঠি

7 Habits of Highly Effective People বইটি কাদের পড়া উচিত?

যেকোনো ব্যক্তি যারা তাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে আরও কার্যকর হতে চান, নেতৃত্ব দক্ষতা উন্নত করতে চান, সম্পর্ক ভালো করতে চান এবং একটি উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনযাপন করতে চান তাদের এই বইটি পড়া উচিত এটি ছাত্র, পেশাদার, ব্যবস্থাপক এবং অভিভাবকদের জন্য বিশেষভাবে উপকারী

7 Habits of Highly Effective People বইটি পড়তে কতক্ষণ লাগে?

গড় পাঠক প্রায় ৭-৮ ঘণ্টা সময় নিয়ে বইটি পড়তে পারেন তবে, এর ধারণাগুলো গভীরভাবে বুঝতে এবং আত্মস্থ করতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে, কারণ এটি কেবল পড়ার জন্য নয়, বরং অনুশীলনের জন্য লেখা হয়েছে