

# atomic habits

by James Clear · Language: BN

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/bn/atomic-habits>

## Overview

"অ্যাটমিক হ্যাবিটস" জেমস ক্লয়ারের একটি যুগান্তকারী স্ব-সহায়ক বই যা ব্যাখ্যা করে কভাবে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি সময়ের সাথে অসাধারণ ফলাফল নিয়ে আসতে পারে এই বইটি অভ্যাস গঠনের একটি ব্যবহারিক কাঠামো প্রদান করে, যা পাঠকদের ভালো অভ্যাস তৈরিকরতে এবং খারাপ অভ্যাস ভাঙতে সাহায্য করে ক্লয়ার যুক্তি দেন যে, বড় লক্ষ্য অর্জনের জন্য বিশাল পরিবর্তনের প্রয়োজন নেই, বরং ছোট, পারমাণবিক অভ্যাসগুলি ধারাবাহিক প্রয়োগই সাফল্যের চাবিকাঠি তিনি জোর দেন যে, লক্ষ্য অর্জনের চেয়ে সিস্টেমে ডিজাইন করা বেশি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ একটি শক্তিশালী সিস্টেমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনাকে আপনার লক্ষ্যে দিকে চালিত করবে

বইটির মূল ভিত্তি হলো আচরণ পরিবর্তনের চারটি নিয়ম: এটিকে স্পষ্ট করুন, এটিকে আকর্ষণীয় করুন, এটিকে সহজ করুন এবং এটিকে সন্তোষজনক করুন এই নিয়মগুলি ব্যবহার করে, ক্লয়ার দেখান কভাবে আপনার পরিবেশকে আপনার অভ্যাসের পক্ষে ডিজাইন করা যায়, কভাবে প্রলোভন বান্ডলি এবং অভ্যাস স্ট্যাকিংয়ের মাধ্যমে অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করা যায়, কভাবে ঘর্ষণ কমিয়ে কাজ শুরু করা সহজ করা যায় এবং কভাবে তাৎক্ষণিক পুরস্কারের মাধ্যমে অভ্যাসকে ধরে রাখা যায় "অ্যাটমিক হ্যাবিটস" শুধুমাত্র অভ্যাস গঠনের কৌশল শেখায় না, বরং আপনার পরিচয় পরিবর্তন করে আপনি কিমেন ব্যক্তিত্ব হতে চান তার উপর ভিত্তি করে অভ্যাস গড়ে তোলার গুরুত্বও তুলে ধরে এটি ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং দীর্ঘমেয়াদী সাফল্যের জন্য একটি শক্তিশালী নির্দেশিকা

## Key Takeaways

ছোট ছোট অভ্যাসগুলি সময়ের সাথে একত্রিত হয়ে অসাধারণ ফলাফল তৈরি করে

লক্ষ্য অর্জনের চেয়ে অভ্যাস গঠনের সিস্টেমের উপর মনোযোগ দেওয়া উচিত

ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য এটিকে স্পষ্ট, আকর্ষণীয়, সহজ এবং সন্তোষজনক করুন

আপনার পরিবেশকে এমনভাবে ডিজাইন করুন যাতে ভালো অভ্যাসগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ঘটে এবং খারাপ অভ্যাসগুলি কঠিন হয়

আপনি কিমেন ব্যক্তিত্ব হতে চান তার উপর ভিত্তি করে আপনার পরিচয়-ভিত্তিক অভ্যাস গড়ে তুলুন

অভ্যাস স্ট্যাকিং (একটি নতুন অভ্যাসকে বর্তমান অভ্যাসের সাথে যুক্ত করা) এবং প্রলোভন বান্ডলি (একটি পছন্দ করে কাজকে একটি প্রয়োজনীয় কাজের সাথে যুক্ত করা) ব্যবহার করুন

"দুই মিনিটের নিয়ম" প্রয়োগ করুন: কোনো নতুন অভ্যাস শুরু করতে দুই মিনিটের কম সময় লাগলে তা শুরু করুন

আপনার অগ্রগতি ট্র্যাক করুন এবং ছোট ছোট সাফল্যের জন্য নিজেকে পুরস্কৃত করুন যাতে অভ্যাসগুলি বজায় থাকে

## Chapter Summaries

### ভূমিকা: পারমাণবিক অভ্যাসের অসাধারণ শক্তি

এই অংশে লেখক ব্যাখ্যা করছেন কভাবে ছোট, আপাতদৃষ্টিতে তুচ্ছ পরিবর্তনগুলি সময়ের সাথে একত্রিত হয়ে বিশাল প্রভাব ফেলেতে পারে। তিনি পারমাণবিক অভ্যাসের ধারণাটিকে তুলে ধরেন এবং কনে লক্ষ্য অর্জনের চেষ্টাে সিস্টেমে ডিজাইন করা বেশি গুরুত্বপূর্ণ তা আলোচনা করেন।

### প্রথম অংশ: মৌলিক বিষয়গুলি - কনে ছোট পরিবর্তনগুলি বড় পার্থক্য তৈরি করে

এই অংশটি অভ্যাস গঠনের পছিনেরে বজিঞান এবং পরিচি-ভিত্তিক অভ্যাসেরে গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করে। এটি দেখায় যে, আপনি কিমনে ব্যক্তি হতে চান তার উপর ভিত্তি করে অভ্যাস গড়ে তোলার কনে দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তনেরে জন্য অপরিহার্য।

### দ্বিতীয় অংশ: প্রথম নথি - এটিকে স্পষ্ট করুন

এই অংশে প্রথম নথিটি ব্যাখ্যা করা হয়েছে: আপনার অভ্যাসকে দৃশ্যমান এবং স্পষ্ট করুন লেখক পরিবিশে ডিজাইন, অভ্যাস স্ট্র্যাটজি এবং ভিজ্যুয়াল কডি ব্যবহার করে কভাবে ভালো অভ্যাস শুরু করা সহজ করা যায় তার কৌশল দনে।

### তৃতীয় অংশ: দ্বিতীয় নথি - এটিকে আকর্ষণীয় করুন

দ্বিতীয় নথিটি হিলো অভ্যাসকে আকর্ষণীয় করে তোলার এই অংশটি প্রলোভন বান্ডলি, সামাজিক প্রভাব এবং একটি ইতিবাচক মানসিকতা গড়ে তোলার মাধ্যমে কভাবে অভ্যাসকে আরও লোভনীয় করে তোলার যায় তা শোখায়।

### চতুর্থ অংশ: তৃতীয় নথি - এটিকে সহজ করুন

তৃতীয় নথিটি হিলো অভ্যাসকে সহজ করে তোলার লেখক ঘর্ষণ কমানো, দুই মিনিটিরে নথি প্রয়োগ করা এবং আপনার পরিবিশেকে এমনভাবে প্রস্তুত করার কৌশল দনে যাতে ভালো অভ্যাসগুলি শুরু করা এবং চালিয়ে যাওয়া সহজ হয়।

### পঞ্চম অংশ: চতুর্থ নথি - এটিকে সন্তোষজনক করুন

চতুর্থ নথিটি হিলো অভ্যাসকে সন্তোষজনক করে তোলার এই অংশটি তাৎক্ষণিক পুরস্কার, অভ্যাস ট্র্যাকিং এবং জবাবদিহিতা অংশীদার ব্যবহার করে কভাবে অভ্যাসকে দীর্ঘস্থায়ী করা যায় তা আলোচনা করে।

### উপসংহার: উন্নত কৌশল এবং আপনার অভ্যাস বজায় রাখা

এই অংশটি অভ্যাস বজায় রাখার জন্য উন্নত কৌশল এবং কভাবে আপনার অভ্যাসগুলি বিরিক্তকির হয় উঠলেও সগেলকি চালিয়ে যাওয়া যায় তার উপর আলোকপাত করে। এটি আপনার সিস্টেমেগুলি নিয়মিত পর্যালোচনা এবং সামঞ্জস্য করার গুরুত্ব তুলে ধরে।

## Themes

অভ্যাস গঠন

ছোট পরিবর্তন

সিস্টেমে ডিজাইন  
আত্ম-উন্নতি  
পরচিৎ পরবিরতন  
ধারাবাহিকতা

## Notable Quotes

"আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে পৌঁছান না আপনি আপনার সিস্টেমের স্তরে নমে আসেন" — এই উক্তিটি লক্ষ্য নির্ধারণের চেয়ে শক্তিশালী সিস্টেমে গড়ে তোলার গুরুত্ব তুলে ধরে

"আপনার নওয়া প্রতটি পদক্ষেপে আপনি ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার জন্য একটি ভোট" — এই উক্তিটি পরিচয়-ভিত্তিক অভ্যাসের ধারণা ব্যাখ্যা করে, যেখানে প্রতিটি ছোট কাজ আপনার কাঙ্ক্ষিত পরিচয়ের দিকে এক ধাপ এগিয়ে নিয়ে যায়

"সাফল্যের সবচেয়ে বড় হুমকি ব্যর্থতা নয়, বরং একঘেমে" — এই উক্তিটি দীর্ঘম্যাদী অভ্যাস বজায় রাখার চ্যালেঞ্জ নিয়ে আলোচনা করে, যেখানে ধারাবাহিকতা ধরে রাখা কঠিন হতে পারে যখন ফলাফল তাৎক্ষণিক না হয়

"অভ্যাস হলো আত্ম-উন্নতির চক্রবৃদ্ধিসূত্র" — এই উক্তিটি সময়ের সাথে ছোট ছোট অভ্যাসের সম্মিলিত প্রভাবকে তুলে ধরে, যা দীর্ঘম্যাদে বিশাল বৃদ্ধি ঘটায়

"লক্ষ্য নির্ধারণের উদ্দেশ্য হলো খলো জতো সিস্টেমে তৈরি উদ্দেশ্য হলো খলো চালিয়ে যাওয়া" — এই উক্তিটি লক্ষ্য এবং সিস্টেমের মধ্যে পার্থক্য এবং দীর্ঘম্যাদী সাফল্যের জন্য সিস্টেমের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করে

## Frequently Asked Questions

### অ্যাটমিক হ্যাবিটস কী সম্পর্কে?

অ্যাটমিক হ্যাবিটস হলো জেমস ক্লিয়ারের একটি স্ব-সহায়ক বই যা ছোট ছোট অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে কঠিনে আপনার জীবনকে উন্নত করা যায় তা শোখায় এটি আচরণ পরিবর্তনের চারটিনিয়মের উপর ভিত্তিক করে একটি ব্যবহারিক কাঠামো প্রদান করে

### অ্যাটমিক হ্যাবিটস কী পড়ার যোগ্য?

হ্যাঁ, অ্যাটমিক হ্যাবিটস অত্যন্ত পড়ার যোগ্য এটি অভ্যাস গঠন এবং ভাঙার জন্য একটি স্পষ্ট, ব্যবহারিক এবং বজ্র্ণান-ভিত্তিক পদ্ধতি প্রদান করে এর ধারণাগুলি সহজে বোঝা যায় এবং দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করা যায়, যা ব্যক্তিগত ও পেশাগত উভয় ক্ষেত্রেই উন্নতি ঘটাতে পারে

### অ্যাটমিক হ্যাবিটস কে পড়া উচিত?

যে কেউ তাদের অভ্যাস উন্নত করতে, ব্যক্তিগত বৃদ্ধি অর্জন করতে বা দীর্ঘম্যাদী লক্ষ্য অর্জনে সংগ্রাম করছেন, তাদের অ্যাটমিক হ্যাবিটস পড়া উচিত এটি ছাত্র, পেশাদার, উদ্যোক্তা এবং পতিমাতা সহ সকল স্তরের মানুষের জন্য উপকারী

### অ্যাটমিক হ্যাবিটস পড়তে কতক্ষণ লাগে?

অ্যাটমিক হ্যাবিটস পড়তে প্রায় ৬-৭ ঘণ্টা সময় লাগতে পারে, যা একজন গড় পাঠকরে প্রতিমিনিটে ২৫০ শব্দ পড়ার গতির উপর ভিত্তি করে আনুমানিক তবে, বইটি ধীরে ধীরে পড়া এবং এর ধারণাগুলি প্রয়োগ করা বেশি ফলপ্রসূ