

# নডি এজ সহিও (মানুষরে জ্ঞান)

অনুগ্রহ করা অন্যদরে সাথে শায়োর করুন

গত ৩০ বছরে পড়া ৫৫-৬০টি বইয়ের মধ্যে থাকে এই ১৮টি বইয়ের  
নর্বাচন আপনার, আপনার পরিবার এবং আপনার কর্মজীবনে  
নতৃত্বরে জন্ম অত্যাবশ্যক।

এগুলি অত্যান্ত স্থানান্তরযোগ্য দক্ষতা যা আপনাকে যেকোনো  
ভূমিকায় অত্যান্ত সফল করে তুলবে এবং আপনাকে অসাধারণ সম্পর্ক এবং  
ববাহ করতে সহায়তা করবে

জন ম্যাক্সওয়লে কর্তৃক সবাই যোগাযোগ করে, কনিতু কছি সংযোগ স্থাপন করে

বশিদ ডকে: জন ম্যাক্সওয়লে কর্তৃক সবাই যোগাযোগ করে, কনিতু কছি সংযোগ স্থাপন করে

স্লাইড ১: শরিনোম স্লাইড শরিনোম: সবাই যোগাযোগ করে, কনিতু কছি সংযোগ স্থাপন করে লখে: জন সর্।  
ম্যাক্সওয়লে সাবটাইটলে: সবচেয়ে কার্যকর বয়কতরি যা আলাদা ভাবে করে ইমজে: ম্যাক্সওয়লেরে

ছবি অথবা একটি যোগাযোগ গ্রাফিকি

স্লাইড ২: মূল বার্তা প্রধান পয়েন্ট: যোগাযোগ সংযোগরে মতো নয়  
সংযোগ। মূল উক্তি: "সংযোগ হল মানুষরে সাথে সনাক্ত করার এবং  
তাদরে সাথে সম্পর্কতি হওয়ার ক্ষমতা যা আপনার প্রভাব বৃদ্ধি করে।"

স্লাইড ৩: সংযোগরে ৫ নীতমিলা সংযোগ প্রত্যকে পরিস্থিতিতে প্রভাব বৃদ্ধি করে  
সংযোগ সবকছির ওপর হয় সংযোগ শব্দরে বাইরে যায়

সংযোগ সর্বদা শক্তি প্রয়োজন, সংযোগ দক্ষতার বিষয়, স্বাভাবিকি প্রতভার নয়

স্লাইড ৪: নীতমিলা ১ - সংযোগরে মাধ্যমে প্রভাব, প্রত্যকে বয়কত যনি সংযোগ স্থাপন করনে  
তাদরে নতৃত্ব এবং প্রভাব ক্ষমতা বৃদ্ধি করনে। মানুষ আপনাকে অনুসরণ করবে না যদি তারা  
আপনার সাথে সংযুক্ত অনুভব না করে।

স্লাইড ৫: নীতমিলা ২ - অন্যদরে উপর মনোযোগ দিন, কথাপকখনে 'আমি' থেকে 'আপনি' তে পরিবর্তন করুন।  
অন্যদরে চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং মূল্যবোধরে প্রতী আন্তরিকি আগ্রহী হন।

স্লাইড ৬: নীতি ৩ – শব্দরে বাইরে যান ৭-৩৮-৫৫ নয়িম: ৭% শব্দ, ৩৮% স্বররে ভঙ্গি, ৫৫% শরীররে ভাষা। মুখরে অভবিয়ক্তি, ভঙ্গি এবং চোখরে যোগাযোগ ব্যবহার করুন সত্য়তা প্রকাশ করত।

স্লাইড ৭: নীতি ৪ – প্রয়োজনীয় জ্বালানি সংযোগ স্থাপন প্রচেষ্টা এবং ইচ্ছাকৃততা দাবি করে।  
পরস্তুত করুন, পর্যবেক্ষণ করুন এবং গতশীলভাবে পরতিক্রিয়া জানান।

স্লাইড ৮: নীতি ৫ – দক্ষতা প্রতভির চয়ে বশে সংযোগ করার দক্ষতা শাখা যায়। অনুশীলন সংযোগকে আরও স্বাভাবিক করে তোল।

স্লাইড ৯: সংযোগরে ৫টি অনুশীলন সংযোগকারী সাধারণ ভিত্তিতে সংযোগ স্থাপন করে সংযোগকারী সহজ রাখার কঠনি কাজটি করে সংযোগকারী একটি অভিজ্ঞতা তরৈ করে যা সবাই উপভোগ করে সংযোগকারী মানুষকে অনুপ্রাণতি করে সংযোগকারী যা তারা যা বলে তা নজিরেই পালন করে

স্লাইড ১০: অভ্যাস ১ – সাধারণ আগরহ খুঁজে বরে করা: সাধারণ আগরহ বা অভিজ্ঞতা খুঁজে বরে করুন। জিজ্ঞাসা করুন প্রশ্ন করুন যে আপনার মধ্যে কী সাধারণ রয়েছে।

স্লাইড ১১: অভ্যাস ২ – সহজ রাখুন: স্পষ্টতা হলো প্রধান। সহজ, পরস্কার ভাষা ব্যবহার করুন। জটিল ভাষা এবং অতিরিক্ত ব্যাখ্যা এড়িয়ে চলুন।

স্লাইড ১২: অভ্যাস ৩ – আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা: আকর্ষণীয় এবং সহানুভূতশীল হোন। ব্যবহার করুন গল্প এবং হাস্যরস। একটি আবগেময় সংযোগ তরৈ করুন।

স্লাইড ১৩: অভ্যাস ৪ – মানুষকে অনুপ্রাণতি করুন: আপনার উদদীপনা ভাগ করুন। অন্যদরে উপর বশিবাস রাখুন এবং তাদের উন্নত করুন। তাদের উত্তোলন করুন। একটি সুন্দর ভবষ্যতরে ছবি আঁকুন।

স্লাইড ১৪: অভ্যাস ৫ – বাস্তবায়ন করুন: সত্য়কাররে এবং ধারাবাহিক হোন। আপনার কথাকে কাজ দয়ি সমর্থন করুন।  
করারে মাধ্যমে কথাসুলভিৎ সমর্থন করুন।

স্লাইড ১৫: এককভাবে, গোস্ঠীতে এবং শ্রোতার সঙ্গে সংযোগ স্থাপন এককভাবে: ভালভাবে শুনুন, সহমর্মতি দেখোন। গোস্ঠী: মতামতকে উৎসাহতি করুন, শক্তি অনুভূত করুন। শ্রোতা: বার্তাকে আরো প্রভাবশালী করত গল্প বলুন এবং চাক্ষুষ সংকতে ব্যবহার করুন।

স্লাইড ১৬: সংযোগরে প্রতবিন্ধকতা স্বকন্দ্রকিতা প্রস্তুতির অভাব দুর্বল শ্রবণ মশ্ির সংকতে (শরীররে ভাষা বনাম শব্দ) স্লাইড

১৭: চূড়ান্ত ভাবনা সারসংক্ষেপ: সবাই কথা বলে, কন্িতু খুব কমই সংযোগ স্থাপন করে। নত্বেব দতি, প্রভাব ফলেতে, এবং শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলতে, সংযোগরে শলিপ রপ্ত করুন।

স্লাইড ১৮: প্রত্যাশিত প্রশ্নগুলি কাদরে সঙ্গী আমাকে আরও ভালোভাবে সংযোগ স্থাপন করতে হবে? কী অভ্যাসগুলি আমি গ্রহণ করতে পারি যত আরও আকর্ষণীয় হই? কীভাবে আমি আরও

সহনশীলতা এবং আন্তরিকতার সাথে যোগাযোগ করতে পারি?

## জন ম্যাক্সওয়লে '২৫ ওয়েজে টু উইন উইথ পপিল'

'২৫ ওয়েজে টু উইন উইথ পপিল' জন ম্যাক্সওয়লে এবং লসে প্যারটের লেখা। এই বইটিতে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য কার্যকর কৌশলগুলি রয়েছে। নচি একটি স্লাইড-বাই-স্লাইড গঠন দেওয়া হল, যা আপনাকে ব্যবহার করতে পারেন: ডকে শিরোনাম: ২৫ ওয়েজে টু উইন উইথ পপিল উপশিরোনাম: স্থায়ী প্রভাব এবং সংযোগের গোপন রহস্য উন্মোচন লেখক: জন স. ম্যাক্সওয়লে এবং লসে প্যারট

স্লাইড ৬: পরিচিতি বইটির সংক্ষিপ্ত বিবরণ মানুষের সাথে জয়ী হওয়ার গুরুত্ব নতুন এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে লেখকদের বিশেষজ্ঞতা

স্লাইড ২: ১ – নিজেকে দিয়ে শুরু করুন নিজের আত্মসচেতনতা এবং ব্যক্তিগত উন্নয়নের উপর কাজ করুন। আপনার আন্তরিকতায় অন্যেরো সাড়া দাও।

স্লাইড ৩: ২ – ৩০ সেকেন্ডে ন্যূনতম অনুশীলন করুন কথাপকথনের প্রথম ৩০ সেকেন্ডে কিছু উৎসাহব্যঞ্জক বলুন। অন্যদের মূল্যবান অনুভব করতে মনোনিবেশ করুন।

স্লাইড ৪: ৩ – মানুষকে জানান যে আপনি তাদের প্রয়োজন করেন। অন্যের অবদানকে স্বীকৃতি দিন। তাদের অনন্য মূল্যকে কৃতজ্ঞতা জানান।

স্লাইড ৫: ৪ – একটি স্মৃতি তৈরি করুন এবং তা বারবার মনে করুন। কারণে জন্য অপূর্ব কিছু করুন। সংযোগ দৃঢ় করতে তা পুনরাবৃত্তি দেখুন।

স্লাইড ৬: ৫ – অন্যদের সামনে মানুষকে প্রশংসা করুন। তাদের আত্মসম্মান বৃদ্ধি করুন এবং সম্পর্ককে দৃঢ় করুন। প্রকাশ্যে প্রশংসা অত্যন্ত শক্তিশালী।

স্লাইড ৭: ৬ – অন্যদের একটি সম্মান বজায় রাখতে দিন। তাদের সম্ভাবনার কথা বলুন। মানুষকে আপনার প্রত্যাশার প্রমাণে উঠতে সাহায্য করুন।

স্লাইড ৮: ৭ – সঠিক সময়ে সঠিক শব্দ বলুন চিন্তাশীল, সময়োপযোগী উৎসাহ প্রদান করুন যা কারও মন খারাপের সময় তাকে উজ্জীবিত করতে পারে

স্লাইড ৯: ৮ – অন্যদের স্বপ্নকে উৎসাহিত করুন তাদের লক্ষ্য এবং আগ্রহ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন ভবিষ্যতের জন্য তাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে সমর্থন করুন

স্লাইড ১০: ৯ – কৃত্তির অন্যদের দিন সাফল্য নিজেকে জমায়ে রাখবেন না যারা অবদান রাখেন তাদের উন্নীত করুন

স্লাইড ১১: ১০ – সর্বোত্তম প্রচেষ্টা করুন মানুষ উৎকর্ষতা এবং প্রচেষ্টা মূল্যায়ন করে সম্পর্কের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ দিন

Slide 12: 11 – কারো সঙ্গে গোপন কথা শেয়ার করুন বিশ্বাস এবং ঘনিষ্ঠতা তৈরি করে মানুষকে গুরুত্বপূর্ণ ও অন্তর্ভুক্ত অনুভব করতে সাহায্য করে

Slide 13: 12 – সদর্শনার সোনা খুঁজুন ইতিবাচক উদ্দেশ্য ধরে ননি শুধু কাজ নয়, অন্যদের হৃদয়ে মনোনিবেশ করুন

Slide 14: 13 – আয়নার বাইরে চোখ রাখুন অন্যদের ওপর মনোযোগ দিন, নিজেকে কেন্দ্রীভূত করবেন না পরস্পর দোষার চেষ্টা করুন, গ্রহণ করার নয়

Slide 15: 14 – অন্যদের জন্য করুন যা তারা নিজেরা করতে পারে না সহানুভূতির সঙ্গে এগিয়ে আসুন সত্যকারের সর্বোত্তম সম্পর্ক তৈরি করে

Slide 16: 15 – হৃদয় দিয়ে শুনুন কথার বাইরে যান আবেগ ও প্রয়োজনের সঙ্গে সুর মেলান

Slide 17: 16 – হৃদয়ে চাবিকাঠি খুঁজে বের করুন জানুন কী তাদের অনুপ্রাণিত করে সংযোগের পদ্ধতি ব্যক্তিগতকরণ করুন

Slide 18: 17 – সাহায্যে প্রথম হোন সাহায্যের হাত বাড়াতো উদ্যোগী হন স্নেহ এবং পারস্পরিক সম্মান তৈরি হয়

Slide 19: 18 – মানুষকে মূল্য যোগ করুন জিজ্ঞাসা করুন: “আমি কিভাবে তাদের জীবনকে ভালো করতে পারি?” ছোট ছোট দায়িত্ব কাজগুলি গুরুত্বপূর্ণ

Slide 20: 19 – একজনকে গল্প মনে রাখুন নাম, গল্প এবং স্বপ্ন মনে রাখুন যত্ন দেখান মানুষকে গুরুত্বপূর্ণ এবং শোনা যায় এমন অনুভূতি দিয়ে

Slide 21: 20 – একটি ভালো গল্প বলুন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করে অনুপ্রেরণা বা শিক্ষা দিন কথোপকথনকে স্মরণীয় করে তোলে

Slide 22: 21 – কোন শর্ত ছাড়া দিন বিনিময়ে কিছু পাওয়ার আশা করবেন না প্রকৃত দোষা মানো নীতিস্বার্থতা

Slide 23: 22 – তাদের ভাষা শিখুন তাদের মূল্যবোধ এবং ব্যক্তিত্বের সাথে সংগতপূর্ণভাবে কথা বলুন আবেগে বুদ্ধিমত্তা খুঁড়ি গুরুত্বপূর্ণ

Slide 24: 23 – কথা বলার জন্য আনন্দদায়ক হন উচ্ছ্বাস, হাস্যরস এবং সহানুভূতিনিয়মে আসুন কথোপকথনকে হালকা, ইতিবাচক এবং আকর্ষণীয় করুন

Slide 25: 24 – মানুষের শক্তি নির্দেশে করুন তাদের প্রতিভা তুলে ধরুন তাদের আত্মবিশ্বাস এবং আত্মমূল্যায়ন মজবুত করে

Slide 26: 25 – মানুষকে জিতে সাহায্য করুন অন্যদের সাফল্য উদযাপন করুন তাদের উৎসাহদাতা এবং সহায়ক হোন Slide 27: সারসংক্ষেপে – মানুষের সাথে জোর হৃদয় এটি হিলো সত্যকারের যত্ন, ধারাবাহিক উৎসাহ এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ কাজ সম্পর্কগুলি উন্নতি করে যখন মানুষ অনুভব করে

মূল্যবান স্লাইড ২৮: চূড়ান্ত উক্তি “আপনিকত জাননে মানুষ তা যতটা না ভাবে, তার থেকেও বেশিভাবে আপনিতাদরে কতটা ভালোবাসনে।” — জন ম্যাক্সওয়লে

## স্ব-সম্মানের মনোবজ্ঞান – ন্যাথানিয়লে ব্র্যান্ডনে

এখানে "স্ব-সম্মানের মনোবজ্ঞান" বিষয়ক একটি বিশিষ্ট প্রজেনেশন ডেকে ব্রুপেরখো দেওয়া হলো—মূল মনস্তাত্ত্বিক নীতিগুলি এবং ন্যাথানিয়লে ব্র্যান্ডনের প্রভাবশালী কাজ দ্বারা অনুপ্রাণিত (যিনি স্ব-সম্মানের মনোবজ্ঞানও রচনা করেছেন)। এই সংস্করণটি স্পষ্টতা, গভীরতা এবং ব্যবহারিক উপলব্ধির জন্য গঠিত। ডকে শিরোনাম: স্ব-সম্মানের মনোবজ্ঞান মানব মূল্য এবং মর্যাদার বজ্ঞানের অনুধাবন

স্লাইড ১: পরিচিতি স্ব-সম্মান কী? স্ব-সম্মান হলো একজন ব্যক্তির নিজের মূল্যায়নের সামগ্রিক ধারণা। এটি আমাদের চিন্তা, আবেগ, প্রেরণা এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। কনে এটি গুরুত্বপূর্ণ: এটি নির্ধারণ করে আমরা নিজেরে, অন্যদের এবং বিশ্বের সাথে কভাবে যোগাযোগ করি।

স্লাইড ২: মূল সংজ্ঞা নাথানিয়লে ব্র্যান্ডনের সংজ্ঞা: "স্ব-মূল্যায়ন হল নিজেকে জীবনের মূল চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে সক্ষম এবং সুখের যোগ্য বলে মনে করার প্রবৃত্তি।" দুটি উপাদান: আত্ম-দক্ষতা – আমাদের চিন্তা ও কার্যকরভাবে কাজ করার ক্ষমতায় আত্মবিশ্বাস আত্ম-সম্মান – সুখী হওয়ার এবং মর্যাদার সাথে বাঁচা থাকার অধিকার নিয়ে আত্মবিশ্বাস

স্লাইড ৩: আত্মমর্যাদার উত্স শিশুরে শুরু হয়: পতিমাতার ভালোবাসা, সমর্থন, বৈধতা সাফল্যের অভিজ্ঞতা, স্বায়ত্তশাসন প্রভাবিত করে: পারিবারিক গতিশীলতা সামাজিক মতিস্ক্রিয়া শিক্ষা, মডিফি, সংস্কৃতি

স্লাইড ৪: সচেতনতার ভূমিকা আত্মসম্মান সচেতনতা এবং ইচ্ছাকৃত চতেনায় ভিত্তিক। আমাদের জীবন নিয়ে সক্রিয়ভাবে জড়িত থাকতে হবে—চিন্তা করা, বাছে নেওয়া, কাজ করা। যত বেশি সচেতন থাকব, তত বেশি আমাদের আত্মসম্মানের উপর নিয়ন্ত্রণ থাকবে।

স্লাইড ৫: অভ্যন্তরীণ সংলাপ আমাদের অভ্যন্তরীণ কথোপকথন দ্বারা আত্মসম্মান গঠিত হয়। উৎসাহব্যাঞ্জক বনাম নিন্দামূলক আত্মকথন "আমি এটি সামলাতে পারি" বা "আমি মূল্যহীন" এর মতো চিন্তাভাবনা আত্মকথন পরিবর্তন সময়ে সাথে সাথে আত্মসম্মান পরিবর্তন করে।

স্লাইড ৬: স্বাস্থ্যকর বনাম অস্বাস্থ্যকর আত্মসম্মান স্বাস্থ্যকর: বাস্তবতার ভিত্তিতে স্থিতিস্থাপক এবং সহনশীল বৃদ্ধি এবং সংযোগকে সমর্থন করে অস্বাস্থ্যকর: অতিরিক্ত বা কম মূল্যায়িত অনুমোদন বা অর্জনের উপর নির্ভরশীল প্রত্যাখ্যান এবং ব্যর্থতার প্রতি সংবেদনশীল

স্লাইড ৭: আত্মসম্মানের প্রভাব মানসিক স্বাস্থ্য: চাপের বিরুদ্ধে বেশি সহনশীলতা উদবেগ এবং বিষণ্ণতার ঝুঁকি কম আচরণত ফলাফল: ঝুঁকি নেওয়ার ইচ্ছা উদ্যোগ এবং নতুনত্ব সম্পর্ক: উন্নত সীমানা সত্যকারের যোগাযোগ স্লাইড ৮: আত্মসম্মান গড়ে তোলার চরচা আত্ম-সচেতনতা: জার্নালিং, প্রতিলিখন সং জীবনযাপন: মূল্যবোধ এবং আচরণের মধ্যে সামঞ্জস্য লক্ষ্য নির্ধারণ: পরিষকার উদ্দেশ্য এবং অগ্রগতি স্বীকৃতি: ইতিবাচক, বাস্তবতা-ভিত্তিক স্ববক্তব্য দায়িত্ব: সদিধানত এবং ফলাফলের মালিকানা

৯: আত্মসম্মান একটি অভ্যাস এটিকোনও উপহার বা স্থায়ী গুণ নয়—এটি দৈনন্দিন অভ্যাসের মাধ্যমে অর্জিত হয়। সাহস, সততা, উৎপাদনশীলতা এবং আত্মসম্মানের প্রতিটি ক্রমকাণ্ডের সাথে এটি বৃদ্ধি পায়। "নজিরে মনকে বিশ্বাস করা এবং জানা যে কটে সুখের যোগ্য, এটাই আত্মসম্মানের সারমর্ম।" – ব্র্যান্ডনে

স্লাইড ১০: চূড়ান্ত চিন্তাভাবনা আত্মসম্মান মানসিক, আবগেগত এবং সামাজিক স্বাস্থ্যের ভিত্তি। এর মনস্তত্ত্ব বোঝা আমাদেরকে শক্তিশালী স্বয়ং এবং সম্প্রদায় গঠনে সাহায্য করে। সচতেনতা দিয়ে শুরু করুন। উদ্দেশ্য সহকারে কাজ করুন। সততার সাথে জীবনযাপন করুন।

## আত্মসম্মানের মনস্তত্ত্ব – নাথানিয়ালে ব্র্যান্ডনে

"আত্মসম্মানের মনস্তত্ত্ব" নিয়ে একটি বিশদ উপস্থাপনা ডকে আউটলাইন এখানে দেওয়া হল - মূল মনস্তত্ত্বিক নীতিগুলি দ্বারা অনুপ্রাণিত এবং নাথানিয়ালে ব্র্যান্ডনের প্রভাবশালী কাজ দ্বারা প্রভাবিত (যিনি আত্মসম্মানের মনস্তত্ত্বও রচনা করেছেন)। এই সংস্করণটি স্পষ্টতা, গভীরতা এবং ব্যবহারিক বোঝাপড়ার জন্য কাঠামোবদ্ধ। ডকে শিরোনাম: আত্মসম্মানের মনস্তত্ত্ব মানব মূল্য এবং মর্যাদার বজ্রাণ বোঝা

Slide 1: পরিচিতি আত্মমর্যাদা কী? আত্মমর্যাদা হল একজন ব্যক্তির নিজের মূল্যায়নের সামগ্রিক ধারণা। এটি আমাদের চিন্তা, অনুভূতি, প্ররোণা এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। কনে এটি গুরুত্বপূর্ণ: এটি আমাদের নিজস্ব, অন্যদের এবং বিশ্বের সাথে আমাদের মতিস্ক্রিয়া গঠন করে।

Slide 2: মূল সংজ্ঞা নাথানিয়ালে ব্র্যান্ডনের সংজ্ঞা: "আত্মমর্যাদা হল জীবনযাপনের মৌলিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করার জন্য নিজেকে সক্ষম হিসাবে অনুভব করার এবং সুখের যোগ্য হিসাবে নিজের মূল্যায়ন করার মানসিকতা।" দুটি উপাদান: আত্মক্ষমতা – দক্ষতার সাথে চিন্তা ও কাজ করার ক্ষমতায় আত্মবিশ্বাস আত্মসম্মান – সম্মানের সাথে সুখী ও মর্যাদাপূর্ণ জীবনযাপন করার অধিকার।

Slide 3: আত্মমর্যাদার উৎস শিশু থেকে শুরু হয়: পতিমাতার ভালোবাসা, সমর্থন, স্বীকৃতি সাফল্য, স্বায়ত্তশাসনের অভিজ্ঞতা দ্বারা প্রভাবিত: পারিবারিক গতিশীলতা সামাজিক মতিস্ক্রিয়া শিক্ষা, মডিফি, সংস্কৃতি

Slide 4: চতেনার ভূমিকা আত্মমর্যাদা সচতেনতা এবং ইচ্ছাকৃত চতেনার উপর ভিত্তি করে। আমাদের জীবনযাপনে সক্রিয়ভাবে জড়িত থাকতে হবে—চিন্তা করা, নরিবাচন করা, কাজ করা। আমরা যত বেশি সচতেন থাকি, আমাদের মর্যাদার উপর তত বেশি নিয়ন্ত্রণ থাকে।

স্লাইড ৫: অভ্যন্তরীণ সংলাপ আত্মসম্মান গড়া ওঠে আমাদের অভ্যন্তরীণ কথাপকথন থেকে।

উদীপনামূলক বনাম নিদামূলক স্ব-কথাপকথন "আমি এটা সামলাতে পারবো" বা "আমি মূল্যহীন" এর মতো চিন্তা। স্ব-কথাপকথন পরিবর্তন করার মাধ্যমে সময়ের সাথে সাথে আত্মসম্মান পরিবর্তিত হয়।

স্লাইড ৬: স্বাস্থ্যকর বনাম অস্বাস্থ্যকর আত্মসম্মান স্বাস্থ্যকর: বাস্তবতার ভিত্তিতে স্থিতিশীল এবং স্থিতিস্থাপক বৃদ্ধি এবং সংযোগক সমর্থন করে অস্বাস্থ্যকর: অতিরিক্ত বা কম মূল্যায়িত অনুমোদন বা অর্জনের উপর নির্ভরশীল প্রত্যাখ্যান এবং ব্যর্থতার পক্ষ দুরবল

স্লাইড ৭: আত্মসম্মানের প্রভাব মানসিক স্বাস্থ্য: মানসিক চাপের প্রতি অধিক প্রতিক্রিয়া ক্রমশ উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ঝুঁকি হ্রাস আচরণগত ফলাফল: ঝুঁকি নিওয়ার ইচ্ছা উদ্যোগ ও নতুন সম্পর্ক: ভালো সীমারেখা সঠিক যোগাযোগ

স্লাইড ৮: আত্মসম্মান বৃদ্ধির অনুশীলন আত্ম-সচেতনতা: জার্নালিং, প্রতিক্রিয়া সৎ জীবন: মূল্যবোধ ও আচরণের মধ্যে সামঞ্জস্য লক্ষ্য নির্ধারণ: স্পষ্ট উদ্দেশ্য ও অগ্রগতি পঞ্জি আত্ম-বিত্তি: বাস্তবতার উপর ভিত্তি করে ইতিবাচক বক্তব্য দায়িত্ব: নিজের সিদ্ধান্ত ও ফলাফল গ্রহণ

স্লাইড ৯: আত্মসম্মান একটি অনুশীলন এটিকে উপহার বা স্থায়ী গুণ নয়—এটি দিনে দিনে অভ্যাসের মাধ্যমে অর্জিত হয়। সাহসিকতা, সততা, উৎপাদনশীলতা এবং নিজের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের প্রতিটি কাজে সাথে এটি বৃদ্ধি পায়। “নিজের মনকে বিশ্বাস করা এবং সুখে যোগ্য হওয়া আত্মসম্মানের মূল।” – ব্র্যান্ডনে স্লাইড ১০: চূড়ান্ত চিন্তাভাবনা আত্মসম্মান মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক স্বাস্থ্যের ভিত্তি। এর মনোবিজ্ঞান বোঝা আমাদেরকে আরও শক্তিশালী ব্যক্তি ও সমাজ গড়তে সহায়তা করে। সচেতনতা দিয়ে শুরু করুন। লক্ষ্য নিয়ে কাজ করুন। সততার সাথে জীবন যাপন করুন।

## পুরুষের মঙ্গল গ্রহ থেকে এসেছে, নারীর শুক্র গ্রহ থেকে – জন গ্রহ

এখানে জন গ্রহের "পুরুষের মঙ্গল গ্রহ থেকে এসেছে, নারীর শুক্র গ্রহ থেকে" সম্পর্কিত একটি বিস্তারিত ডকে রয়েছে — এটি একটি সম্পর্কিত ক্লাসিক যা পুরুষ এবং নারীদের মধ্যে মূল মানসিক এবং আবেগগত পার্থক্য ব্যাখ্যা করে। ডকে: পুরুষের মঙ্গল গ্রহ থেকে এসেছে, নারীর শুক্র গ্রহ থেকে জন গ্রহ, পিএইচ.ডি. দ্বারা

স্লাইড ১০: সংক্ষিপ্ত বিবরণ লেখক: জন গ্রহ, পিএইচ.ডি. প্রধান বিষয়: পুরুষ এবং নারীর যোগাযোগ, চাপ মোকাবিলা এবং ভালোবাসা খোঁজার ক্ষেত্রে মূলত ভিন্ন। উদ্দেশ্য: সম্পর্কে বোঝাপড়া উন্নত করতে লিঙ্গ পার্থক্যকে সম্মান করার মাধ্যমে। শ্রোতা: দম্পতি, থেরাপিস্ট, সম্পর্ক কোচ।

Slide 2: মার্টিয়ান বনাম ভেনুসিয়ান রূপক পুরুষ (মার্টিয়ান): অর্জন, স্বাধীনতা এবং সমাধানের মূল্য দিয়ে। নারী (ভেনুসিয়ান): সংযোগ, লালন-পালন এবং সহানুভূতির মূল্য দিয়ে। বিভিন্ন গ্রহ থেকে এসেছে, বিভিন্ন আবেগে ভাষায় কথা বলত। ভালোবাসা তাদের পৃথিবীতে একত্রিত করছিল, কিন্তু তারা তাদের পার্থক্য ভুলে গিয়েছিল।

Slide 3: চাপ মোকাবিলায় মূল পার্থক্য পুরুষ: ব্যক্তিগতভাবে সমস্যার সমাধান করতে একটি "গুহায়" সরে যায়। নারী: সমস্যাগুলি নিয়ে কথা বলার মাধ্যমে এবং শোনা যায় এমন অনুভূতি প্রকাশ করে ভাল বোধ করে। ভুল বোঝাবুঝি ক্ষোভ বা বিভ্রান্তির দিকে নিয়ে যায়।

Slide 4: যোগাযোগের ধরণ পুরুষ: তথ্য প্রদান বা সমস্যার সমাধান করার জন্য যোগাযোগ করে। নারী: অনুভূতি প্রকাশ করতে এবং আবেগগতভাবে সংযোগ স্থাপন করতে যোগাযোগ করে। সমাধান: পুরুষদের জন্য সমাধান না করে শুনতে শোনা, এবং নারীদের জন্য নীরবতার প্রতি সম্মান দেখানো।

স্লাইড ৫: বর্তমান প্রয়োজন দ্বারা প্ররোণা পুরুষ: প্রয়োজনীয় এবং বিশ্বাসযোগ্য অনুভূতি দ্বারা প্ররোণা। নারী: আদর ও বোঝা দ্বারা প্ররোণা। মূল ধারণা: একে অপরকে পরবর্তন করার চেষ্টা করবেন না — একে অপরকে প্রকৃতিকে প্রশংসা করুন এবং সমর্থন করুন।

স্লাইড ৬: পয়েন্ট স্কোরিং এর ভিত্তিতা নারী: অনেকে ছোট ছোট ভালোবাসার অঙ্কগভঙ্কগরি মূল্যায়ন করেন। পুরুষ: বড় অঙ্কগভঙ্কগ বিশেষ পয়েন্ট জতিবে বলে মনে করেন। বাস্তবতা: নারীর আবগেময় স্কোরিংয়ে, প্রতটি ভালোবাসার কাজ = ১ পয়েন্ট।

স্লাইড ৭: ভালোবাসার চ্যাঙ্ক ধারণা উভয় সঙ্গীর কাছে একটি আবগেময় ভালোবাসার চ্যাঙ্ক রয়েছে। চ্যাঙ্ক পূরণ করা = প্রয়োজন পূরণ করা। যখন চ্যাঙ্ক খালি হয়, ভুল বোঝাবুঝি এবং দূরত্ব সৃষ্টি হয়।

স্লাইড ৮: সহায়তা চাওয়া পুরুষরা প্রায়শই জিজ্ঞাসিত হতে অপেক্ষা করেন বা নারীরা জিজ্ঞাসা করলে সমালোচিত অনুভব করেন। নারীরা স্পষ্ট, অনবিদৃষ্ট অনুরোধ ব্যবহার করা উচিত। সারা বাক্য: “আপনকিতকিত ইচ্ছুক...?” এড়িয়ে চলুন: “আপনকিতখনোই...” বা “আপনকিতনে পারবেন না...”

স্লাইড ৯: রাবার ব্যান্ড তত্ত্ব (পুরুষ) পুরুষরা মাঝে মাঝে স্বাধীনতা পুনরুদ্ধার করার জন্য দূরে সরে যায়। এটি প্রত্যাখ্যান নয় — শুধু আবগেয়ে পুনরায় সটে। মহলিারা তাড়া করবেন না; বরং পুনঃসংযোগের জন্য স্থান দিন।

স্লাইড ১০: তরঙ্ক তত্ত্ব (মহলিা) মহলিারা আবগেয়ে “তরঙ্ক” অনুভব করেন — উত্থান ও পতন। নমিন সময়ে, তারা আবগেগত সমর্থন চান, পরামর্শ নয়। পুরুষরা অনুভূতগিলোক নশ্চিতি করুন এবং ধরৈয় দেখান।

স্লাইড ১১: আবগেগত প্রয়োজন পুরুষদের প্রধান প্রয়োজন: বিশ্বাস গ্রহণযোগ্যতা প্রশংসা শ্রদ্ধা অনুমোদন উৎসাহ মহলিদাদের প্রধান প্রয়োজন: যত্ন বোঝাপড়া সম্মান নবিদেন নশ্চিতিকরণ আশ্বাস

স্লাইড ১২: দ্বন্দ্বের নরিাময় দোষারোপ এড়িয়ে ইতবিচক অভপিরায় ধরেন নন। “আমি অনুভব করি” ববিত্তি ব্যবহার করুন “আপন আমাকে অনুভব করান...” এর পরবর্ততে। বয়রথতা আলোচনা করার আগে প্রয়োজন পূরণের প্রচেষ্টা দেখান।

Slide 13: 90/10 নমিম 90% যা আপন দিতি পারনে তার দকিত মনোনবিশে করুন, 10% যা অভাব আছে তার নয়। প্রতয়কে সঙ্গীকে ভালোবাসা তরৈকিরার দায়িত্ব নতি হবে। নখিততার প্রত্যাশা = হতশার পথ।

Slide 14: দনৈন্দনি জীবনে প্রয়োগ সহানুভূতি অনুশীলন করুন — অন্যরে দৃষ্টিকোণ থেকে দেখুন। বাধাহীন সময়ে কথা বলার জন্য সময় নরিধারণ করুন। পার্থক্যগুলি উদযাপন করুন, তরক করার পরবর্ততে।

Slide 15: উপসংহার পুরুষ এবং নারীদের মধ্য ভিত্তিতা রয়েছে — ভালো বা খারাপ নয়। এই পার্থক্যগুলি বোঝা এবং মানিয়ে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। পারস্পরিক সম্মান, যোগাযোগ এবং প্রচেষ্টা স্থায়ী ভালোবাসা তরৈকিরে। “একে অপরকে পরবর্তন করার চেষ্টা করবেন না; একসঙ্গে বড়ে উঠুন।”

## টাইপ টক- ওটো ক্রোগার এবং জ্যানটে থডিসনে

এখানো টাইপ টক নথি ওটো ক্রোগার এবং জ্যানটে এম. থডিসনেরে একটি বিস্তারতি ডকে রয়েছে, যা মায়ার্স-ব্রগিস টাইপ ইনডিকটের (এমবিটিআই) এবং কীভাবে ব্যক্তিত্বের ধরনগুলি যোগাযোগ, কাজ এবং সম্পর্ককে প্রভাবিত করে তা অন্বষণ করে। টাইপ টক - বিস্তারতি ডকে ওটো ক্রোগার এবং জ্যানটে এম. থডিসনে দ্বারা

টাইপ টক-এর ভূমিকা উদ্দেশ্য: ব্যক্তিত্বের পার্থক্য বোঝার জন্য এমবিটিআইকে একটি মাধ্যম হিসেবে ব্যাখ্যা করা।  
লক্ষ্য: মনস্তাত্ত্বিক ধরনের মাধ্যমে যোগাযোগ, দলগত কাজ এবং আত্ম-সচেতনতা উন্নত করা। ভিত্তি: কার্ল জুং-এর মনস্তাত্ত্বিক ধরনের তত্ত্ব, যা ইসাবেলে ব্রগিস মায়ার্স দ্বারা মানানসই করা হয়েছে।

চারটি এমবিটিআই ডাইমেনশন প্রতটি ব্যক্তির চারটি দ্বৈততার মধ্যে পছন্দ থাকে, যা ১৬টি অনন্য ব্যক্তিত্ব প্রকারে ফলাফল করে। ১. শক্তির উৎস (E/I): এক্সট্রোভার্সন (E): বাহ্যিক জগতে মনোযোগ; কর্মমুখী। ইন্ট্রোভার্সন (I): অন্তর্মুখী জগতে মনোযোগ; চিন্তামুখী। ২. তথ্য সংগ্রহ (S/N): সেন্সিটিভ (S): তথ্য, বশিষ্ঠ, বাস্তবতায় মনোযোগ। ইন্টুইশন (N): প্যাটার্ন, সম্ভাবনা, বড় চিত্রের মনোযোগ। ৩. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (T/F): থঙ্কিং (T): যৌক্তিক, উদ্দেশ্যপ্রণোদিত, সমালোচনামূলক। ফিলিং (F): ব্যক্তিগত মূল্যবোধ, সহানুভূতি, ঐক্য। ৪. জীবন গঠন (J/P): বিচারক (J): সংগঠিত, পরিকল্পিত, সিদ্ধান্তমূলক। পার্সভিং (P): নমনীয়, স্বতঃস্ফূর্ত, অভিজ্ঞতা।

১৬টি এমবিটিআই প্রকার প্রতটি প্রকার চারটি পছন্দে একটি অনন্য সংমিশ্রণ (যেমন, ISTJ, ENFP, ইত্যাদি)।  
উদাহরণ: ISTJ ("ইনস্পেক্টর"): বাস্তববাদী, সংগঠিত, নরিভরযোগ্য। ENFP ("ইনস্পাইরার"): উদ্যমী, কল্পনাপ্রবণ, মানুষ-কেন্দ্রিক।

টাইপ টক মূল নীতি ক্রোগারের শ্রেষ্ঠত্ব নাই: প্রতটি প্রকারের শক্তি এবং অন্ধ পয়েন্ট থাকে। প্রকার ≠ আচরণ: এটি পছন্দে ব্যাপার, সক্ষমতার নয়। বৃদ্ধি আসে সচেতনতা থেকে: আপনার এবং অন্যদের প্রকার বোঝা সংঘাত কমায়ে এবং সমন্বয় বৃদ্ধি করে।

ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী যোগাযোগের ধরন বহিমুখী: ভাবনা প্রকাশ করতে কথা বলে, মুখর এবং কথাপকথনে প্রয়োজন। অন্তর্মুখী: কথা বলার আগে চিন্তা করে, আত্মমগন এবং লিখিত বা ১:১ কথাপকথন পছন্দ করে। সংবাদী: নিরীক্ষিত তথ্য, বিস্তারতি এবং বাস্তবতা চায়। অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ: ধারণা, নতুনত্ব এবং সম্ভাবনা চায়। চিন্তাশীল: যুক্তি এবং ন্যায্যতা মূল্যায়ন করে। অনুভূতিপূর্ণ: সামঞ্জস্য এবং সম্পর্কের মূল্য দিয়ে। বিচারক: কাঠামো এবং সিদ্ধান্ত পছন্দ করে। উপলব্ধিকারী: বিকল্প এবং স্বতঃস্ফূর্ততায় মনোযোগ দিয়ে।

ক্রমক্ষেত্রে ব্যক্তিত্বের প্রভাব ব্যক্তিত্ব বুঝে সাহায্য করে: দল গঠন নতৃত্ব উন্নয়ন বরোধ নষিপ্তর্ পশো পরিকল্পনা গ্রাহক সবার উদাহরণ: ESFJs সংগঠিত, মানুষকেন্দ্রিক পরিশোধে ভালো করে। INTPs স্বাধীন, ধারণা-প্রধান প্রকল্প পছন্দ করে।

প্রকার এবং চাপ: চাপের মধ্যে: মানুষ তাদের অপছন্দকে কার্যকলাপের দিকে ঝুঁকি পড়ে। এটি দ্বন্দ্ব, বড়িরান্টি এবং ভুল যোগাযোগ সৃষ্টি করে। উদাহরণ: ESTJ চাপের মধ্যে কঠোর এবং আক্রমণাত্মক হতে পারে। INFP চাপের মধ্যে সংকুচিত হয়ে অতিরিক্ত সংবেদনশীল হয়ে উঠতে পারে।

সম্পর্ক উন্নত করার জন্য প্রকার অনুযায়ী: পার্থক্য চিহ্নিত করুন: বচির বন্ধ করুন, প্রশংসা শুরু করুন। যোগাযোগে নমনীয়তা: অন্যের পছন্দ অনুযায়ী আপনার পদ্ধতি পরিবর্তন করুন। বৃদ্ধির মানসিকতা: প্রতিটি প্রকার কম পছন্দকে এলাকায় প্রসারিত হতে শিখতে পারে।

MBTI এবং ব্যক্তিগত উন্নতি: প্রকারকে একটি সূচনার বিন্দু হিসাবে ব্যবহার করুন, একটি সীমা নয়। প্রকার সচেতনতার মাধ্যমে আবেগীয় বৃদ্ধিমিত্তা বর্ধিত করুন। আপনার পছন্দগুলি কীভাবে সদিধানত, সম্পর্ক এবং দ্বন্দ্বকে প্রভাবিত করে তা নিয়ে চিন্তা করুন।

সংস্করণে মূল কথা টাইপ # নয়তি: এটি বোঝার জন্য একটি দৃষ্টিভঙ্গি, সীমা নয়। নিজেকে জানুন: টাইপ সম্পর্কে সচেতনতা আত্মবিশ্বাস এবং বর্ধিত সাহায্য করে। অন্যদের জানুন: বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার মাধ্যমে সহানুভূতি আসে। প্রয়োগই মূল: টাইপ জ্ঞানের ব্যবহার করে উন্নত দল, কথোপকথন এবং জীবন গঠন করুন।

## নজিদের পাশে – নাওমি কোয়েনেক

এখানে নাওমি কোয়েনেকের "নজিদের পাশে: আমাদের লুকানো ব্যক্তিত্বের দৈনন্দিন জীবন" শীর্ষক একটি বিস্তারিত ডকে রয়েছে, যা এমবিটিআই (মায়ার্স-ব্রগিস টাইপ ইন্ডিকটর) কাঠামোর মাধ্যমে চাপের মধ্যে আমাদের আচরণ কমন হয় তা অনুবোধ করে: ডকে: "নজিদের পাশে" নাওমি কোয়েনেক দ্বারা

স্বয়ংক্রিয় সংস্করণের লেখক: নাওমি এল. কোয়েনেক লক্ষ্য: মায়ার্স-ব্রগিস টাইপোলজিতে ন্যূনতম ফাংশন অনুবোধ। থিম: চাপের মধ্যে আমাদের ব্যক্তিত্ব কীভাবে পরিবর্তিত হয় এবং কখন আমরা "নজিদের পাশে" আচরণ করতে পারি।

এমবিটিআই কাঠামোর পুনঃসংগঠন: প্রতিটি ব্যক্তি ১৬টি এমবিটিআই ধরনের একটিতে অন্তর্ভুক্ত, যা পছন্দকে ভিত্তিতে নির্ধারণিত হয়: E/I (এক্সট্রোভারশন / ইন্ট্রোভারশন) S/N (সেন্সিটিভ / ইন্টুইশন) T/F (থিঙ্কিং / ফিলিং) J/P (জাজ্জিং / পার্সভিটিং) প্রধান ফাংশন: আমাদের পৃথিবীর সাথে যোগাযোগের প্রধান উপায়। গৌণ ফাংশন: সবচেয়ে কম উন্নত এবং অবচেতন; চাপের সময় সক্রিয় হয়।

গৌণ ফাংশন কী? প্রধান ফাংশনের 'বিরোধী'। চাপ বা কল্যান্তরি সময় উদ্ভাসিত হয়। অপ্ৰচলিত, অস্থির বা আবেগপ্রবণ আচরণে নিয়ে যায়। উদাহরণ: একটি ইএনটিজি (প্রধান ইন্ট্রোভার্টেড ইন্টুইশন) চাপের সময় এক্সট্রোভার্টেড সেন্সিটিভ প্রদর্শন করতে পারে—অস্থির, উদাসীন বা অতিসংবেদনশীল হয়ে উঠতে পারে।

গৌণ ফাংশনের উদ্দীপক: কল্যান্তি, দ্বন্দ্ব, বড় জীবনে পরিবর্তন। হুমকি, অবমূল্যায়ন বা নিয়ন্ত্রণের বাইরে অনুভূতি প্রধান বা সহায়ক ফাংশনগুলিকে কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে অক্ষমতা।

ক্ষীভাবে প্রতটি MBTI ধরন চাপরে মধ্য প্রতিক্রিয়া জানায় টাইপপ্রধানঅপ্রধানচাপ প্রতিক্রিয়া।ISTJSiNeউদবেগে, মহাবপিরয় ENFPNeSiতথ্যরে মধ্য অবসশেন, সুডঙ্গ দৃষ্টি।INFJNiSeঅতিরিক্ত ভোগ, পারপারিবিকিতার প্রত অতিসিচতেনতা ESTPSeNiভীত, ভাগ্যবাদী চিন্তাধারা।INTPTiFeআবেগপ্রবণ বসিফোরণ, অতিসংবদনশীলতাESFJFeাশীতল বচিছনিংনতা, অতিরিক্ত সমালোচনামূলক।INTJNiSeঅপরিণামদর্শতা, বপেরোয়া আচরণ।SFPFiTeকঠনি নয়িন্ত্রণ, বসিফোরণশীলতা

ঔপ্রধানরে মধ্য নেজিকে হারানো" মানুষ প্রায়ই এই আচরণ নিয়ে লজ্জতি বা ভিন্নান্ত বোধ করে। এটি আন্তঃব্যক্তিকি দ্বন্দ্ব বা অনুশোচনার দিকে নিয়ে যতে পারে। প্যাটার্নটি সনাক্ত করা নয়িন্ত্রণ পুনঃপ্রতিষ্ঠায় সহায়ক।

অচতেনতার মাধ্যমে বৃদ্ধিনিজিরে অংশ হিসেবে অপ্রধান ফাংশনকে গ্রহণ করুন। এটিকে দমন করবনে না—সময়ের সাথে সাথে একীভূত করুন। আত্ম-যত্ন ও প্রতফিলনরে জন্য চাপ প্রতিক্রিয়াগুলিকে সংকতে হিসাবে ব্যবহার করুন। ট্রিগারগুলির আশপোশে আবগীয় বুদ্ধিমত্তা গড়ে তুলুন।

স্বাস্থ্য প্রয়োগ ব্যক্তগিত উন্নতি: অচতেন ধরণগুলি চিনি নিয়ে পরিচালনা করুন। সম্পর্ক: বুকুন কনে অন্যরা "স্বাভাবিকরে বাইরে" আচরণ করতে পারে। কর্মস্থল: বার্নআউট এবং দলীয় ভুল বোঝাবুঝি প্রতিরোধ করুন। থেরাপি/কোচিং: চাপরে আচরণরে উপর ভিত্তিকরে হস্তক্ষেপগুলি কাস্টমাইজ করতে সাহায্য করে।

ক্লোয়নেকরে অবদান MBTI টাইপগুলি চাপরে অবস্থায় বোঝার পথপ্রদর্শক ছিলনে। আমাদের "সবচয়ে খারাপ" মুহুর্তে নেজিদরে এবং অন্যদরে প্রতসহানুভূতি প্রদর্শনরে পরামর্শ দনে। টাইপ সম্প্রদায়রে মাঝে মনস্তাত্ত্বিকি অন্তর্দৃষ্টি বৃদ্ধিকরনে।

শুল্ল উদ্বৃতি "অবমুখী কার্যসূচি আমাদের অন্তর্গত জীবনরে কেন্দ্রে অবস্থান করে... অবচতেন মন^o প্রবশেদ্বার।"

## ফহেলিং ফরোয়ার্ড – জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে জন সি. ম্যাক্সওয়লে-এর "ফহেলিং ফরোয়ার্ড: টার্নিং মসিটকেস ইনটু স্টেপিং স্টোনস ফর সাকসেস" এর একটি বিস্তারিত ডকে সংক্ষিপ্তসার রয়েছে — যা প্রজেন্টিশনের জন্য কাঠামোবদ্ধ: ফহেলিং ফরোয়ার্ড জন সি. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা উপশরিনোম: টার্নিং মসিটকেস ইনটু স্টেপিং স্টোনস ফর সাকসেস

স্লাইড ১: ফহেলিং ফরোয়ার্ডরে পরিচিতি মূল বার্তা: সফল ব্যক্তির ব্যর্থতা থেকে শেখনে; তারা এটি এড়িয়ে যান না। মূল ধারণা: গড়পড়তা এবং অরজনকারী মানুষরে মধ্য পার্থক্য হল তাদের ব্যর্থতার ধারণা এবং প্রতিক্রিয়া। উদ্দেশ্য: ব্যর্থতাকে একটি বৃদ্ধি সুযোগ হিসেবে বিবেচনা করার জন্য আপনার মানসিকতাকে পরিবর্তন করুন।

স্লাইড ২: ব্যর্থতার মথি ব্যর্থতা কনিয়: এডানো সম্ভব নয় একটি ঘটনা লক্ষ্য শত্রু অপরবর্তনীয় সত্য: ব্যর্থতা হল শখোর প্রক্রিয়ার একটি অংশ।

স্লাইড ৩: মূল নীতি #১ — ব্যর্থতাকে পুনঃসংজ্ঞায়িত করুন আপনাকিবেল তখনই ব্যর্থ হন যখন আপনি ছিড়ে দেন। ব্যর্থতাকে পরাজয় হিসেবে নয়, প্রতিক্রিয়া হিসেবে দেখুন। পুনর্গঠন: “আমি ব্যর্থ হইনি। আমিকিবেল ১০,০০০টি উপায় পয়েছে যা কাজ করবে না।” — থমাস এডিসন

স্লাইড ৪: মূল নীতি #২ — প্রত্যাখ্যানকে প্রত্যাখ্যান করুন ব্যর্থতাকে অন্তর্ভুক্ত করবেন না। আপনার ভুল আপনার পরিচয় নয়। স্বাস্থ্যকর আত্মমূল্যায়ন আপনাকে আবার উঠে দাঁড়াতে সাহায্য করে।

স্লাইড ৫: মূল নীতি #৩ — প্রত্যাখ্যান থেকে শিখুন জিজ্ঞাসা করুন: আমি কী শিখলাম? আমি কীভাবে বড়ে উঠতে পারি? আমি কী ভিন্নভাবে করব? যদি আপনি শিখতে ইচ্ছুক হন তবে ব্যর্থতা সেরা শিক্ষক।

স্লাইড ৬: মূল নীতি #৪ — আপনার প্রতিক্রিয়া পরিবর্তন করুন এটি ঘটনা নয়—এটি আপনার প্রতিক্রিয়া। বছে ননি: দায়িত্ব গ্রহণ করুন, দোষারোপ নয় কার্যকলাপ, পরিহার নয় সফল ব্যক্তির ফলাফলকে নিজের করেন এবং সামঞ্জস্য করেন।

স্লাইড ৭: মূল নীতি #৫ — দায়িত্ব ননি আপনার ব্যর্থতার মালিকানা গ্রহণ করুন। অজুরাত, দোষারোপ বা অস্বীকার এড়িয়ে চলুন। ব্যক্তিগত দায়িত্ব অগ্রগতি বরান্বতি করে।

Slide 8: মূল নীতিমালা #6 — ব্যর্থতাকে আপনার পরিচয় হতে দবেন না আপনার অতীত আপনার ভবিষ্যত নির্ধারণ করে না। ব্যর্থতার মধ্যে দিয়ে যান, তার মধ্যে বসবাস করবেন না। স্থিতিস্থাপকতা আসে আত্মমূল্যক কর্মক্ষমতা থেকে পৃথক করার মাধ্যমে।

Slide 9: মূল নীতিমালা #7 — ঝুঁকি গ্রহণ করুন কোন ঝুঁকি নেই = কোন পুরস্কার নেই। সব সফলতায় কিছু ব্যর্থতা জড়িত থাকে। যত বেশি ঝুঁকি নবেন, তত বেশি সফলতার সুযোগ পাবেন।

Slide 10: মূল নীতিমালা #8 — ব্যর্থতার পরও স্থায়ী থাকুন দ্রুত উঠুন, সামনে এগিয়ে যান। দৃঢ়তা সফলদরে আটকে পড়া থেকে পৃথক করে। 'সাতবার পড়া যান, আটবার উঠুন।' — জাপানি প্রবাদ

Slide 11: ব্যর্থতার কোয়শেন্ট (FQ) FQ আপনার ব্যর্থ হওয়ার এবং চেষ্টা করার ক্ষমতা পরিমাপ করে। উচ্চ FQ = উচ্চ স্থিতিস্থাপকতা এবং অভিযোজনযোগ্যতা। উৎপাদনশীলভাবে ব্যর্থ হওয়ার অনুশীলন করুন।

Slide 12: ব্যর্থতা এবং নতুন মহান নতারা: ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা শেখার করুন অন্যদের ব্যর্থতা এবং বৃদ্ধির জন্য একটি নিরাপদ স্থান তৈরি করুন ব্যর্থতা উদ্ভাবন এবং দলগত শিক্ষার অংশ।

Slide 13: ভুল থেকে শিক্ষা ননি দ্রুত ভুল করুন সস্তায় ভুল করুন সবসময় শিখুন এবং সাথে সাথে প্রয়োগ করুন

Slide 14: সামনে এগিয়ে যাওয়ার ৭টি ধাপ প্রত্যাখ্যানকে প্রত্যাখ্যান করুন দোষারোপ করবেন না ব্যর্থতাকে সাময়িক হিসেবে দেখুন বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা স্থাপন করুন শক্তির উপর মনোযোগ দিন পদ্ধতি পরিবর্তন করুন আবার উঠে দাঁড়ান

Slide 15: শেষ বার্তা "গড় মানুষ এবং সফল মানুষের মধ্যে পার্থক্য হল তাদের ব্যর্থতা সম্পর্কে ধারণা এবং প্রতিক্রিয়া।" — জন সি. ম্যাক্সওয়লে শিখতে থাকুন ঝুঁকি নিতে থাকুন বাড়তে থাকুন সামনে এগিয়ে যান।

## অত্যান্ত কাৰ্যকৰী ব্যক্তিদে ৭ অভ্যাস – স্টফিনে কোভি

এখানে স্টফিনে আৰ. কোভি ক্লাসিক, "অত্যান্ত কাৰ্যকৰী ব্যক্তিদে ৭ অভ্যাস" এৰ উপৰ ভিত্তিকৰে একটাবিস্তাৰতি ডকে দাওয়া হযে — যা উপস্থাপনা, প্ৰশিক্ষণ বা অধ্যয়নেৰে জন্ম স্লাইড স্টাইল বন্যাসে গঠতি। বিস্তাৰতি ডকে: স্টফিনে আৰ. কোভি অত্যান্ত কাৰ্যকৰী ব্যক্তিদে ৭ অভ্যাস

স্লাইড ১: পৰ্যালোচনা শৰিোনাম: অত্যান্ত কাৰ্যকৰী ব্যক্তিদে ৭ অভ্যাস লখেক: স্টফিনে আৰ. কোভি  
উদ্দেশ্য: অন্তৰ্নহিতী নীতৰি মাধ্যমে চৰিত্ৰ গঠন এবং ব্যক্তগিত ও আন্তঃব্যক্তকি কাৰ্যকাৰতি উন্নত  
করা।

স্লাইড ২: পৰপিক্বতাৰ ধাৰাবাহিকতা নৰিভৰতা: আপনি অন্যদেৰে উপৰ নৰিভৰ কৰনে (আপনি আমাৰ যত্ন ননি)।  
স্বাধীনতা: আপনি নিজৰে যত্ন ননে (আমিকৰতে পাৰি)। আন্তঃনৰিভৰতা: আপনি সহযোগতি কৰনে আৰও  
অৰ্জনৰে জন্ম (আমাৰা কৰতে পাৰি)।

স্লাইড ৩: অভ্যাস ১ – সক্রয়ি হওয়ার মূলনীতি: দায়িত্ব ধাৰণা: আপনি আপনাৰ প্ৰতক্ৰিয়িাৰ স্ৰষ্টি; উদ্যোগ ননি।  
ফোকাস: প্ৰভাবেৰে পৰসিৰ বনাম উদ্বগেৰে পৰসিৰ। অনুশীলন: সক্রয়ি ভাষা ব্যবহার কৰুন (“আমিকৰবো,” “আমি বিছে  
নছিছি”)।

স্লাইড ৪: অভ্যাস ২ – শেষেৰে দকি শুরু কৰুন মূলনীতি: দৃষ্টিভিঙি ধাৰণা: আপনাৰ জীবন লক্ষ্যগুলোর একটি স্পষ্ট দৃষ্টিভিঙি  
সংজ্ঞায়তি কৰুন। সৰঞ্জাম: ব্যক্তগিত মশিন ববিত্তি ফোকাস: দনৈন্দনি কাৰ্যকৰমকে দীৰ্ঘময়াদ উদ্দেশ্যেৰে সাথে সামঞ্জস্য কৰুন।

স্লাইড ৫: অভ্যাস ৩ – প্ৰথম জনিসি প্ৰথমে রাখুন মূলনীতি: অগ্ৰাধিকাৰ ধাৰণা: জৰুরি নিয়, গুৰুতবেৰে ভিত্তিত আপনাৰ সময় ও শক্তি  
পৰিচালনা কৰুন। ম্যাট্ৰিক্স: সময় ব্যবস্থাপনা ম্যাট্ৰিক্স (জৰুরি বনাম গুৰুত্বপূৰ্ণ) দক্ষতা: আত্ম-শুধলা; বডিৰান্টিথিকে “না” বলা।

স্লাইড ৬: অভ্যাস ৪-৩ সংক্ষিপ্তসার (ব্যক্তগিত বজয়) অভ্যাস ১: আপনি দায়িত্বশীল। অভ্যাস ২: আপনাৰ দকি নৰিদেশনা আছে। অভ্যাস ৩: আপনি  
আপনাৰ মূল্যবোধকে অগ্ৰাধিকাৰ দনে। ফলাফল: স্বাধীনতা এবং আত্ম-mastery।

স্লাইড ৭: অভ্যাস ৪ – জয়-জয় চিন্তা প্ৰধান নীতি: পাৰস্পৰকি সুবধি ধাৰণা: এমন চুক্তি এবং সম্পৰক খুঁজুন  
যা সকলেৰে জন্ম উপকাৰী। ভিত্তি: প্ৰাচুৰ্য মানসকিতা বনাম অভাব মানসকিতা অনুশীলন: সহানুভূতি + সাহস =  
জয়-জয়।

স্লাইড ৮: অভ্যাস ৫ – প্ৰথমে বুঝতে চেষ্টা কৰুন, তাৰপৰ বোঝাৰ চেষ্টা কৰুন প্ৰধান নীতি: সহানুভূতিশীল যোগাযোগ ধাৰণা: উত্তৰ  
দাওয়ার জন্ম নয়, বোঝাৰ জন্ম মনোযোগ দয়ি শোন। দক্ষতা: প্ৰতফিলতি শোনা আবগেগত বুদ্ধিমত্তা প্ৰভাব: গভীৰ বিশ্বাস এবং  
প্ৰভাব তৰিকৰে।

স্লাইড ৯: অভ্যাস ৬ – মলিতিভাবে কাজ কৰুন প্ৰধান নীতি: সৃজনশীল সহযোগতি ধাৰণা: সামগ্ৰিক প্ৰভাব অংশেৰে  
যোগফলেৰে চয়ে বশি অপৰিহাৰ্য: পাৰ্থক্য উদ্যাপন কৰুন দলগত কাজেৰে মূল্য দনি খোলামলো আলোচনা  
ফলাফল: উদ্ভাবনী সমাধান।

Slide 10: অভ্যাস ৪-৬ সংক্ষেপে (পাবলিক বজিয) অভ্যাস ৪: পারস্পরিক সুবধিযুক্ত সম্পর্ক। অভ্যাস ৫: প্রামাণিক বোঝাপড়া। অভ্যাস ৬: কার্যকর সহযোগিতা। ফলাফল: আন্তঃনির্ভরতা এবং প্রভাব।

Slide 11: অভ্যাস ৭ – করাতরে ধার বৃদ্ধি কবুন মূল নীতি: পুনরুদ্ধার ধারণা: চারটি মাত্রায় নযিমতি নজিকে পুনরুজ্জীবিত কবুন: শারীরিক (ব্যায়াম, বশি্রাম) মানসিক (পড়াশোনা, শখিন) সামাজিক/আবগেকি (সম্পর্ক, সহানুভূতি) আধ্যাত্মিক (ধ্যান, উদ্দেশ্য) ফলাফল: টেকসই কার্যকারিতা।

Slide 12: বোনাশ – ৮ম অভ্যাস (Covey-এর সক্রিয়ুয়েলে থকে) “আপনার কণ্ঠ খুঁজুন এবং অন্যদরে তাদের খুঁজতে অনুপ্রাণিত কবুন” ধারণা: জ্ঞান কর্মী যুগে পরপূর্ণতা এবং অবদান।

Slide 13: বাস্তবায়ন পরামর্শ প্রতিসপ্তাহে একটি অভ্যাস দিয়ে শুরু কবুন। একটি ব্যক্তগিত মশিন ববিত লিখুন। প্রতিফিলনে জন্য জার্নালিং অনুশীলন কবুন। Covey-এর সাপ্তাহিক পরিকল্পনা সিস্টেমে ব্যবহার কবুন। দায়িত্বশীলতার অংশীদারিত্ব গঠন কবুন।

Slide 14: চূড়ান্ত সংক্ষেপে অভ্যাসখমিপরিককতার স্তর1. সক্রয়ি থাকুনব্যক্তগিত

দায়িত্বস্বাধীনতা2. শষেকে সামনে রাখে শুরু কবুনদৃষ্টিস্বাধীনতা3. প্রথমে গুরুত্বপূর্ণ বযিযগুলোকো অগ্রাধিকার দিনপ্রাধান্যস্বাধীনতা 4. জয়-জয় ভাবনা পারস্পরিক সুবধি আন্তঃনির্ভরতা5. প্রথমে বোঝার চেষ্টা কবুনসহানুভূতি আন্তঃনির্ভরতা6.

সমন্বয় সহযোগিতা আন্তঃনির্ভরতা7. করাত ধার কবুন পুনর্নবীকরণ সকল স্তর

## নতৃত্বরে ১৭টি অপ্রতদিবন্দ্বী আইন - জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে জন ম্যাক্সওয়লেরে টিমিওয়ারকরে ১৭টি অপ্রতিরোধ্য আইন ভিত্তিকি একটি ডিকেরে স্লাইড-বাই-স্লাইড বশিদ ববিরণ রয়ছে। আমাকে জানাতে পারনে যদি আপন এটি JPEG, ক্যারোসলে বা HTML ফর্ম্যাটেও পরিণিত করতে চান।

স্লাইড 1: শরিনোম স্লাইড শরিনোম: টিমিওয়ারকরে ১৭টি অপ্রতিরোধ্য আইন উপশরিনোম: জন স. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা ছবি: একটি দিল একসাথে পাহাড়ে উঠছে

স্লাইড ২: ভূমিকা বযিবস্তু: জন ম্যাক্সওয়লে জোর দিয়ে বলেন যে টিমিওয়ারক স্বপ্নকে কাজ করে তোলো। এই ১৭টি নিয়ম বজিযী দল গঠনরে ভিত্তি স্থাপন করে। নতৃত্ব, ব্যবসা, খালো এবং জীবনরে জন্য প্রযোজ্য।

স্লাইড ৩: ১. তাৎপর্যরে নিয়ম মূল বারতা: একা কউে মহানতা অর্জন করতে পারে না। অন্তর্দৃষ্টি: বড় সাফল্যরে জন্য একটি দিলরে প্রতিচেষ্টা প্রয়োজন।

স্লাইড ৪: ২. বৃহত্তর দৃষ্ণরে নিয়ম মূল বারতা: লক্ষ্য ভূমিকার চেষ্টে বশে গুরুত্বপূর্ণ। অন্তর্দৃষ্টি: সবাইকে দেখতে হবে তারা বৃহত্তর লক্ষ্য পূর্ণকে কভাবে ফটি করে।

স্লাইড ৫: ৩. নিজস্ব স্থান নিয়ম মূল বারতা: প্রতিটি খিলোয়াড়রে এমন একটি স্থান রয়ছে যেখানে তারা সবচেষ্টে বশে মূল্য যোগ করে। অন্তর্দৃষ্টি: মহান দলগুলি এমন ভূমিকা নির্ধারণ করে যা শক্তির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

স্লাইড ৬: ৪. এভারস্টেরে আইন মূল বার্তা: চ্যালেঞ্জ যত বাড়বে, দলগত প্রচেষ্টার প্রয়োজন তত বাড়বে। অন্তর্দৃষ্টি: বড় মশিন সফল করতে শক্তিশালী সহযোগিতা জরুরী।

স্লাইড ৭: ৫. শৃঙ্খলার আইন মূল বার্তা: দলের শক্তির দুর্বলতম অংশের দ্বারা প্রভাবিত হয়। অন্তর্দৃষ্টি: দুর্বলতাগুলি সমাধান করুন নাহলে পুরো মশিন ঝুঁকিতে পড়বে।

স্লাইড ৮: ৬. অনুঘটকের আইন মূল বার্তা: বজ্রি দলগুলিতে সঠিক খেলোয়াড়রা থাকে যারা উদ্যোগ নেয়। অন্তর্দৃষ্টি: অনুঘটকেরা শক্তি, কর্মক্ষমতা এবং গতিবৃদ্ধিকরে।

স্লাইড ৯: ৭. কম্পাসের আইন মূল বার্তা: দৃষ্টিভঙ্গি দলকে দিকনির্দেশনা ও আত্মবিশ্বাস প্রদান করে। অন্তর্দৃষ্টি: যোগ্য দৃষ্টিভঙ্গি সবাইকে সমতালে ও অনুপ্রাণিত রাখে।

স্লাইড ১০: ৮. খারাপ আপলের আইন মূল বার্তা: পচা মনোভাব একটি দলকে ধ্বংস করতে পারে। অন্তর্দৃষ্টি: একজন নেতাবিচক সদস্য দলের পরবিশেষকে বর্ষাক্ত করতে পারে।

Slide 11: 9. গণনার আইন মূল বার্তা: সহকর্মীদের একে অপরের উপর নির্ভর করতে হবে। অন্তর্দৃষ্টি: বিশ্বাস ও নির্ভরযোগ্যতা অপরহির্য।

Slide 12: 10. মূল্য চ্যাগের আইন মূল বার্তা: দল তার সম্ভাবনা পূরণ করতে ব্যর্থ হয় যখন এটি মূল্য দিতে ব্যর্থ হয়। অন্তর্দৃষ্টি: ত্যাগ এবং প্রতিশ্রুতি অপরহির্য।

Slide 13: 11. স্কোরবোর্ডের আইন মূল বার্তা: দলটি কোথায় দাঁড়িয়ে আছে তা জানলে সমন্বয় করতে পারে। অন্তর্দৃষ্টি: পরিমাপ এবং প্রতিক্রিয়া দলকে সঠিক পথে রাখে।

Slide 14: 12. বঞ্চে আইন মূল বার্তা: মহান দলগুলির গভীরতা বেশি। অন্তর্দৃষ্টি: সফলতা শুধুমাত্র প্রধান খেলোয়াড়দের উপর নির্ভর করে না—সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ।

Slide 15: 13. পরিচয়ের আইন মূল বার্তা: ভাগ করা মূল্যবোধ দলকে সংজ্ঞায়িত করে। অন্তর্দৃষ্টি: সংস্কৃতি এবং ঐক্য সাধারণ নীতগুলির উপর নির্ভর করে।

স্লাইড ১৬: ১৪. যোগাযোগের নীতি মূল বার্তা: যোগাযোগ কর্মের জ্বালান। অন্তর্দৃষ্টি: খোলামেলো, সং ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

স্লাইড ১৭: ১৫. প্রান্তরে নীতি মূল বার্তা: সমান প্রতীবান দুটি দলের মধ্যে পার্থক্য হল নেতৃত্ব। অন্তর্দৃষ্টি: শক্তিশালী নেতৃত্ব দলকে জয়ের দিকে এগিয়ে দেয়।

স্লাইড ১৮: ১৬. উচ্চ মনোবলের নীতি মূল বার্তা: জয়ের সময় কোনো কষ্টকর নয়। অন্তর্দৃষ্টি: আত্মবিশ্বাস ও উদ্দীপনা কর্মক্ষমতা বাড়ায়।

স্লাইড ১৯: ১৭. লজ্যাংশরে নীতি মূল বার্তা: দলের মধ্যে বনিয়োগ সময়ের সাথে বৃদ্ধি পায়। অন্তর্দৃষ্টি: দীর্ঘময়াদী উন্নতি মানুষের মধ্যে ধারাবাহিক বনিয়োগ থেকে আসে।

স্লাইড ২০: উপসংহার ও প্রয়োগ বিষয়বস্তু: আপনার দল সম্পর্কে চিন্তা করুন: কোন নীতিতে সবচেয়ে বেশি কাজ প্রয়োজন? উদাহরণ দিয়ে নেতৃত্ব দিন এবং এই নীতিগুলি প্রয়োগ করা শুরু করুন। সাফল্য একটি দলগত খেলা!

## দ্য ডিফারেন্স মকোর – জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে জন স. ম্যাক্সওয়লে "দ্য ডিফারেন্স মকোর: আপনার মনোভঙ্গি আপনার সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদ করে তুলুন" বইয়ের একটি বিস্তারিত ডকে সারসংক্ষেপে রয়েছে: ডকে শিরোনাম: দ্য ডিফারেন্স মকোর জন ম্যাক্সওয়লে দ্বারা উপ-শিরোনাম: আপনার মনোভঙ্গি আপনার সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদ করে তুলুন ---

স্লাইড ১: বইয়ের পরিচিতি লিখক: জন স. ম্যাক্সওয়লে ফোকাস: সাফল্য নির্ধারণে মনোভঙ্গির শক্তি মূল বার্তা: আপনি সবসময় আপনার পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, কিন্তু আপনি আপনার মনোভঙ্গি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

স্লাইড ২: কী পার্থক্য সৃষ্টি করে? ডিফারেন্স মকোর = আপনার মনোভঙ্গি প্রতিভা, শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতা মূল্যবান - কিন্তু মনোভঙ্গি নির্ধারণ করে আপনি কতদূর যতে পারেন। মনোভঙ্গি আমাদের কীভাবে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করে, অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে এবং সাফল্য বা ব্যর্থতা পরিচালনা করে তা প্রভাবিত করে।

স্লাইড ৩: পাঁচটি মনোভঙ্গির প্রতিবন্ধকতা ১. হতাশা ২. পরিবর্তন ৩. সমস্যা ৪. ভয় ৫. ব্যর্থতা প্রতিটি চ্যালেঞ্জ আপনার মনোভঙ্গি পরীক্ষা করে এবং প্রকাশ করে।

স্লাইড ৪: মনোভাব বনাম আবেগে আবেগ হল প্রতিক্রিয়া; মনোভাব হল একটি নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া। স্বাস্থ্যকর মনোভাব আসে সচেতন সিদ্ধান্ত থেকে, তাৎক্ষণিক অনুভূতি থেকে নয়। আপনার মনোভাবের জন্য আপনাকে দায়িত্ব নতি হবে।

স্লাইড ৫: আপনার মনোভাব পরিবর্তন করা আপনার বর্তমান মনোভাবের উপর চিন্তা করুন। নতিবিচক প্রতিক্রিয়ার কারণগুলো চিন্তা করুন। ইতিবাচক আত্মকথন অভ্যাস করুন এবং অনুপ্রেরণাদায়ক প্রভাবে মধ্যস্থতা করুন। আপনার মনোভাব পরিবর্তন এবং উন্নত করতে প্রতিদিন পদক্ষেপ নিন।

স্লাইড ৬: দৃষ্টিভঙ্গির শক্তি আপনার মনোভাব আপনার দৃষ্টিভঙ্গিকে গঠন করে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রতিকূলতার মধ্যে সুযোগ দেখতে পারে। বাহ্যিক পরিস্থিতি নির্বিশেষে আপনার অন্তর্ভুক্ত নয়ন্ত্রণ করুন।

স্লাইড ৭: মনোভাব এবং সম্পর্ক ভালো মনোভাবসম্পন্ন ব্যক্তিদের প্রতি মানুষ আকৃষ্ট হয়। একটি ভালো মনোভাব সংঘাতের সমাধান এবং বিশ্বাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে। ম্যাক্সওয়লে: "মানুষ আপনার জ্ঞান সম্পর্কে যতটা যতনশীল নয় ততটা তারা আপনার যতন সম্পর্কে জানে।"

স্লাইড ৮: হতাশার মুখোমুখি হওয়া কারণ: অপূর্ণ প্রত্যাশা, সমালোচনা, প্রতিকূলতা। কৌশল: কৃতজ্ঞতা, ছোট জয়, শক্তিশালী সমর্থন ব্যবস্থা। হতাশার পরিবর্তে আশা বছে ননি।

স্লাইড ৯: পরিবর্তনকে গ্রহণ করা পরিবর্তন অনিবার্য—কিন্তু বৃদ্ধি চিহ্ন। একটি মহান মনোভাব আপনাকে মানিয়ে নতি, শিথিল এবং বকিষতি হতে সাহায্য করে। যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তার উপর মনোনিবেশ করুন।

স্লাইড ১০: সমস্যার সমাধান সমস্যা হলো ছদ্মবশী সুযোগ। মনোভাব আপনাকে অভিযোগ করা থেকে সমস্যা সমাধানের পথে নিয়ে যায়। মূল কথা: প্রতিক্রিয়াশীলতার উপর প্রাক্করিশীলতা।

স্লাইড ১১: ভয় জয় করা ভয় পঙ্গু করে—মনোভাব শক্তি দিয়ে। ধাপে ধাপে সাহস বকিষ করুন। ভয় মথিয়া বলছে; বাস্তবতা এবং বিশ্বাসের উপর মনোনিবেশ করুন।

স্লাইড ১২: ব্যর্থতার পুনর্গঠন ব্যর্থতা চূড়ান্ত নয় যদি আপনি এটি হতে না দেন। একটি বৃদ্ধির মানসিকতা গ্রহণ করুন: ব্যর্থতা থেকে এগিয়ে যান। শিখুন, সামঞ্জস্য করুন এবং চলতে থাকুন।

স্লাইড ১৩: মনোভাব + পদক্ষেপ = ফলাফল ভালো মনোভাব কিন্তু কোন পদক্ষেপ না = সম্ভাবনা নষ্ট। পদক্ষেপে আপনার মনোভাবকে উদ্দেশ্য এবং দিকনির্দেশে দায়ে। ধারাবাহিকতা গুরুত্বপূর্ণ।

স্লাইড ১৪: চূড়ান্ত নির্দেশনা মনোভাব একটি পছন্দ, উপহার নয়। এটি আপনার প্রতিক্রিয়া, সম্পর্ক এবং ফলাফল নির্ধারণ করে। আপনার মনোভাবকে আপনার সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদ করুন—এটি পার্থক্যকারী।

স্লাইড ১৫: প্রত্যাশা এবং প্রয়োগ জীবন, মানুষ এবং চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে আপনার বর্তমান মনোভাব কী? আজ আপনি আপনার মনোভাব উন্নত করতে কী করবেন? আপনি কাকে প্রভাবিত করতে পারেন পার্থক্য হয়ে

## প্রত্যাশা কখনো যথেষ্ট নয় – জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে একটি উচ্চ-স্তরের উপস্থাপনা ডেকে রূপরেখা দেওয়া হয়েছে "ট্যালেন্ট ইজ নভোর এনাফ" জন স. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা, যা নতুন প্রশিক্ষণ, ব্যক্তিগত উন্নয়ন, বা দলীয় সেশনগুলির জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

---

### ডেকে শিরোনাম: ট্যালেন্ট ইজ নভোর এনাফ

উপশিরোনাম: আপনার প্রত্যাশাকে উন্নত করার জন্য যে সিদ্ধান্তগুলি উন্মোচন করা হয়

লেখক: জন স. ম্যাক্সওয়লে বইয়ের ভিত্তিতে

প্রস্তুত করা হয়েছে: [আপনার নাম / প্রত্যাশা]

---

### স্লাইড ১: প্রচিতি

- উক্তি: “প্রত্যাশা হল একটি উপহার, তবে চরিত্র হল একটি পছন্দ।” – জন ম্যাক্সওয়লে
- ডেকে উদ্দেশ্য: সচতেন পছন্দে মাধ্যমে প্রত্যাশাকে সর্বাধিক করার উপায়গুলি অনুবোধ করা

---

### স্লাইড ২: মূল ধারণা

- সবার প্রত্যাশা আছে
  - শুধু প্রত্যাশা কখনই যথেষ্ট নয়
  - পছন্দ প্রত্যাশাকে মহত্ব উন্নীত করে
-

## স্লাইড ৩: প্রততি সর্বাধিক বৃদ্ধির ১৩টি গুরুত্বপূর্ণ সদিধান্ত

# সদিধান্ত	বর্ণনা
১ বিশ্বাস	আত্মবিশ্বাসের মাধ্যমে আপনার প্রততি উন্নীত করে
২ আবেগ	আপনার প্রততিক উদীপতি ও জ্বালানী প্রদান করে
৩ উদ্যোগ	আপনার প্রততিক সক্রিয় করে
৪ মনোযোগ	আপনার প্রততিক উদশেযে দিকে পরচালতি করে
৫ প্রস্তুতি	আপনার প্রততিক সাফলযে জন্য প্রস্তুত করে
৬ অনুশীলন	আপনার প্রততিক ধারালো করে
৭ অধ্যবসায়	আপনার প্রততিক ধরে রাখাে
৮ সাহস	বপির্যযে আপনার প্রততিক পরীক্ষা করে
৯ শকিষণযোগ্যতা	আপনার প্রততিক বসিত্ত করে
১০ চরতির	আপনার প্রততিক রক্ষা করে
১১ সম্পর্ক	আপনার প্রততির বৃদ্ধি প্রভাবতি করে
১২ দায়তির	আপনার প্রততিক শক্তশালী করে
১৩ দলীয় কাজ	আপনার প্রততিক বহু গুণ বাড়ায়

---

### স্লাইড ৪: বিশ্বাস আপনার প্রততিক উজ্জীবতি করে

- বিশ্বাস করমরে ভতিতি
- উদাহরণ: মাইকলে জর্ডানরে বিশ্বাস বনাম প্রাথমিক প্রত্যাখ্যান

---

### স্লাইড ৫: আবেগে প্রততিক উদীপতি করে

- আবেগে অনুপ্রেরণাকে বজায় রাখাে
  - আবেগহীন প্রততি অবসাদে নযিে যায়
-

### স্লাইড ৬: উদ্যোগ প্রতীক সক্রিয় কর

- করিয়া ছাড়া প্রতীক নসিতজে থাকে
- প্রতীকিরাশীল ব্যক্তরাই জয়ী হন

---

### স্লাইড ৭: ফোকাস প্রতীক নরিশেতি কর

- বক্রিপে প্রতীক হরাস কর
- তীক্ণ ফোকাস ফলাফল এনে দেয়

---

### স্লাইড ৮-১৪: অন্যান্য বক্রিপগুলর সাখা চালয়ি যান

- প্রত্যকে স্লাইডকা একটী বক্রিপকা উৎসরগ করুন:

- প্রস্তুতি
- অনুশীলন
- অবচিলতা
- সাহস
- শক্রষণযোগ্যতা
- চরতির
- সম্প্রক
- দায়তির
- দলের কাজ

---

### স্লাইড ১৫: পছন্দরে শক্রতি

- উদধৃতি: “প্রতীক একটী শুরু বনিন্দু। পছন্দ হল শষে লাইন।”
- প্রতফিলন: ১৩টী পছন্দরে মধ্যে কোনটী আপন বর্তমানে অবহলো করছনে?

---

### স্লাইড ১৬: টকেঅ্যাওয় ফরমেওয়ারক

T.A.L.E.N.T. = প্রতীক + মনোভাব + শখা + প্রচেষ্টা + লালন + দল

- দর্শকদের একটি কার্য পরিকল্পনা তৈরি করতে উৎসাহিত করুন

## স্লাইড ১৭: দলের অনুশীলন (ঐচ্ছিক)

- প্রতটি ১০টি পছন্দদের উপর নিজেকে ১-৫ রটে দিন
- এই মাসে উন্নতির জন্য ২টি বিষয়ের নরিবাচন করুন

## স্লাইড ১৮: শেষের উক্তি

"সফলতা প্রতভার বিষয় নয়। এটি পছন্দদের বিষয়।" – জন ম্যাক্সওয়লে

## নতৃত্বের ২১টি অপ্রতিরোধ্য আইন – জন ম্যাক্সওয়লে

এইখানে জন স্ি. ম্যাক্সওয়লে "দ্য ২১ ইরফেডিটবেল লজ অফ লডারশপি" ভিত্তিকি একটি বিশিড ডকেরে  
বুপরখো দেওয়া হযছে:

স্লাইড ১: শরিোনাম স্লাইড শরিোনাম: দ্য ২১ ইরফেডিটবেল লজ অফ লডারশপি লখেক: জন স্ি. ম্যাক্সওয়লে থমি:  
নতৃত্বেরে নীতগিূলি যা সময়েরে পরীক্শায় টকি থাক

স্লাইড ২: পরচিয় নতৃত্ব হলো প্রভাব—এ ছাড়া কছি নয়। এই ২১টি আইন এমন নীতিয়া যা কেউে শখিত ও  
প্রয়োগ করতে পারে।

স্লাইড ৩: আইন ১ – লডিরে আইন নতৃত্বেরে ক্শমতা একজন ব্যক্তরি কার্যকরতার স্তর নরিধারণ করে। একজন ব্যক্তরি  
নতৃত্বেরে ক্শমতা যত কম, তাদরে সম্ভাবনার সীমা তত কম।

স্লাইড ৪: আইন ২ – প্রভাবেরে আইন নতৃত্বেরে প্রকৃত পরমিাপ হলো প্রভাব—এ ছাড়া কছি নয়। অবস্থান  
একজনকে নতো বানায় না; প্রভাব বানায়।

স্লাইড ৫: আইন ৩ – প্রক্য়িয়ার আইন নতৃত্বেরে প্রতদিনি বকিশতি হয়, একদিনে নয়। এটি শিখোর, বৃদ্ধরি এবং  
উন্নয়নেরে একটি আজীবন যাত্রা।

স্লাইড ৬: আইন ৪ – ন্যাভগিশনেরে আইন যা কেউে জাহাজ চালাতে পারে, কনিভু কোরস নরিধারণেরে জন্য একজন নতোর প্রয়োজন। নতোর  
পরসিখতি মূল্যায়ন করনে এবং পরকিল্পনা করনে দক্শতার সাথ।

স্লাইড ৭: আইন ৫ – সংযোজনেরে আইন নতোর অন্য়দেরে সবো করে মূল্য যোগ করনে। সত্য়কারেরে নতৃত্বেরে  
মূল্য যোগ করার উপর কনেদ্রতি, অপসারণেরে উপর নয়।

স্লাইড ৮: আইন ৬ – মজবুত ভিত্তরি আইন বশ্বিাস নতৃত্বেরে ভিত্তি। সততা ও সচচরতির অগ্রাহ্যযোগ্য।

স্লাইড ৯: আইন ৭ – সম্মানেরে আইন মানুষ স্বাভাবিকিভাবেই তাদরে চয়ে শক্তিশালী নতোর অন্সরণ করে। সম্মান  
অর্জন করতে হয় চরতির ও দক্শতার মাধ্যমে।

স্লাইড ১০: আইন ৮ – অন্তর্দৃষ্টি আইন নতীে সবকছী নত্বেত্ববে দৃষ্টকীেণ থকে মূলযায়ন করনে। নত্বেত্ববে অন্তর্দৃষ্টি মহান নতীেদরে ভালীে নতীেদরে থকে আলাদা করে।

স্লাইড ১১: আইন ৯ – আকর্ষণ আইন আপনকীে তা-ই আপনকীে আকর্ষণ করনে। নতীেরা মনীেভাব এবং মূল্যবীেধরে দকীে থকে অনুরূপ মানু্ষকীে আকর্ষণ করনে।

স্লাইড ১২: আইন ১০ – সংযীেগরে আইন নতীেরা সাহায্য চাইবার আগে হৃদয় স্পর্শ করনে। আন্তরকীে সংযীেগ বশীেবাস এবং সহযীেগতীে চালতীে করে।

স্লাইড ১৩: আইন ১১ – অভয়নতরীণ বৃত্তরে আইন নতীে সম্ভাবনা তাদরে কাছরে ব্যক্তদীরে দ্বারা নরীেধারতীে হয়। প্রভাব এবং কার্যকারতীে বাড়ানীেের জন্য শক্তশীলীে দল তরীে করুন।

স্লাইড ১৪: আইন ১২ – ক্ষমতায়নরে আইন শুধুমাত্র নরীেপদ নতীেরা অন্যদরে ক্ষমতা দনে। অন্যদরে ক্ষমতায়তীে করা নত্বেত্ববে প্রভাব বহুগুণে বাড়য়ীে দেয়।

Slide 15: আইন 13 – ছবরীে আইন মানু্ষ যা দখে তাই করে। নতীেদরে অন্যদরে কাছ থকে যে আচরণ আশা করনে সতীে নজীে প্রদর্শন করতীে হবে।

Slide 16: আইন 14 – বশীেবাসরে আইন মানু্ষ প্রথমে নতীেকে বশীেবাস করে, তারপর দৃষ্টভীেগকীে। বার্তা গ্রহণরে আগে বার্তাবাহককীে বশীেবাস করতীে হবে।

Slide 17: আইন 15 – বজয়রে আইন নতীেরা দলরে জয়রে জন্য একতীে পথ খুঁজে পান। বজয়রে প্রতি প্রতিশ্রুতীে সংকল্প এবং সৃজনশীলতাকীে অনুপ্রাণতীে করে।

Slide 18: আইন 16 – গতীে আইন গতীে হিল নতীেের সরীে বন্ধু। গতীে পরিবর্তনকীে সহজ করে এবং সাফল্যকীে বৃদ্ধীে করে।

Slide 19: আইন 17 – অগ্রাধকীে আইন নতীেরা বুদ্ধতীে পারনে যে কার্যকলাপ সাফল্য নয়। যে কাজ সবচেয়ে বেশীে মূল্য যীেগ করে তার উপর মনীেযীেগ দনি।

Slide 20: আইন ১৮ – ত্যাগরে আইন একজন নতীেকে উপরে উঠতীে হলে কছীে ছাড়তীে হয়। সফলতার জন্য ব্যক্তগীেত ত্যাগ প্রয়ীেজন, যা অন্যদরে উপকারে আসে।

Slide 21: আইন ১৯ – সময়রে আইন নত্বেত্ববে সময় যমেন গুরুত্বপূর্ণ, তমেনই কীে করতীে হবে এবং কীেথায় যতীে হবে তা। সঠকীে পদক্ষপে + সঠকীে সময় = সফলতীে।

Slide 22: আইন ২০ – বসীেফীেেরক বৃদ্ধরীে আইন বৃদ্ধরীে জন্য অনুসারীদরে নত্বেত্ব দনি। গুণতীে করতীে, নতীেদরে নত্বেত্ব দনি। অন্যান্য নতীেদরে প্রস্তুত করুন এবং উন্নত করুন যাতীে প্রভাব বসীেতার হয়।

Slide 23: আইন ২১ – উত্তরাধকীে আইন একজন নতীেের স্থায়ী মূল্য উত্তরাধকীে দ্বারা নরীেধারতীে হয়। সত্যকীোররে নত্বেত্ব পছিনে অন্য নতীেদরে রখে যায়।

Slide 24: উপসংহার নত্বেত্ব একতীে যাতীে। এই ২১তীে আইনরে দক্ষতা প্রভাব বাড়াতীে, শক্তশীলীে দল গঠনরে জন্য এবং একতীে উত্তরাধকীে রখে যতীে সহায়তীে করে।

## প্রভাবতি করার কৌশল – জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে জন স. ম্যাক্সওয়লে এবং জমি ডরনানরে "প্রভাবশালী ব্যক্তি হওয়া" বইয়ের উপর ভিত্তি করে একটি বিশদ ডকে দেওয়া হল: ডকে: জন স. ম্যাক্সওয়লে এবং জমি ডরনান দ্বারা প্রভাবশালী ব্যক্তি হওয়া

স্লাইড ১: শিরোনাম স্লাইড শিরোনাম: প্রভাবশালী ব্যক্তি হওয়া উপশিরোনাম: অন্যদরে জীবনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলার পদ্ধতি লিখক: জন স. ম্যাক্সওয়লে এবং জমি ডরনান

স্লাইড ২: ওভারভিউ প্রভাব হল সফল নতুও, সম্পর্ক এবং ব্যক্তিগত বিকাশের মূল চাবিকাঠি। প্রত্যেকেই প্রভাব রয়ছে—এই বইটি দেখায় কীভাবে তা নৈতিকভাবে এবং কার্যকরভাবে বৃদ্ধি করা যায়। চারটি প্রধান ফোকাসের ক্রম: সততা, লালন, বিশ্বাস, এবং শোনা।

স্লাইড ৩: প্রভাবের ভিত্তি: সততা সততা বিশ্বাস তৈরি করে—এটি ছাড়া প্রভাব ভঙে পড়ে। মানুষ এমন নতাদের অনুসরণ করতে চায় যাদের তারা বিশ্বাস করতে পারে। মূল্যবোধ, কথা এবং কাজের মধ্যে সামঞ্জস্য রাখুন। উক্তি: “মানুষ যা দেখে, তাই করে।”

স্লাইড ৪: অন্যদরে পুষ্ট প্রদান আন্তরিক যত্ন ও উদ্বিগ্ন দেখান। যত্ন না তারা জানে আপনিকতটা যত্নশীল, ততক্ষণ তারা আপনার জ্ঞান নিয়ে মাথা ঘামাবে না। অন্যদরে বৃদ্ধিতে সময়, মনোযোগ এবং শক্তি বিনিয়োগ করুন। মূল বৈশিষ্ট্য: উৎসাহ

স্লাইড ৫: মানুষের প্রতি বিশ্বাস অন্যরা নিজদের উপর বিশ্বাস করার আগে তাদের প্রতি বিশ্বাস রাখুন। প্রভাব শুরু হয় যখন আপনি কারো মধ্যে সম্ভাবনা দেখতে পান এবং তাদের এটি দেখতে সাহায্য করেন। সরো আশা করুন; আপনি প্রায়ই এটি পাবেন।

স্লাইড ৬: সংযোগের জন্য শোনা শোনা সতু তৈরি করে; শুধু কথা বললে দেয়াল তৈরি হয়। মনোযোগ সহকারে শোনা সম্মান দেখায় এবং সম্পর্ক গভীর করে। বিভিন্ন এডিয়ে চলুন—অর্থ ও আবগেরে জন্য শোনার চেষ্টা করুন।

Slide 7: মানুষকে বোঝা সহনুভূতি প্রভাবকে উন্নত করে। কী তাদের অনুপ্রাণিত করে এবং কী তাদের হতাশ করে তা শিখুন। কেবল আপনার নিজের নয়, তাদের লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করুন।

Slide 8: মানুষকে বড় করে তোলা পরামর্শ ও উন্নয়ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানুষকে দায়িত্ব ও সম্পদ দিন। তাদের সাফল্য উদ্যাপন করুন, আপনার নিজের চয়ে বেশি। ম্যাক্সওয়লের নীতি: “নতারা অন্যদরে সবো করে মূল্য যোগ করেন।”

Slide 9: অন্যদরে জন্য দকিনবিশেষ প্রদান করুন মানুষকে পরিবর্তন ও চ্যালেঞ্জেরে মধ্য দিয়ে সাহায্য করুন। শুধুমাত্র কর্তৃত্ব নয়, গাইড হন। আপনি যখন অন্যদরে জটিলতায় সাফল্য পতে সাহায্য করেন, প্রভাব বৃদ্ধি পায়।

Slide 10: অবস্থানের বাইরে সংযোগ স্থাপন করুন অবস্থানগত নতুও হল প্রভাবেরে সর্বনম্ন স্তর। প্রকৃত প্রভাব সম্পর্ক, সম্মান এবং ফলাফলের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। অভিন মূল্যবোধ এবং পারস্পরিক লক্ষ্যগুলির মাধ্যমে সংযুক্ত হন।

স্লাইড ১১: অন্যদের কক্ষমতায়ন করুন প্রভাব বৃদ্ধি পায় যখন আপনি অন্যদের নতৃত্ব দেওয়ার কক্ষমতা দেন। দায়িত্ব ভাগাভাগি করুন, প্রশিক্ষণ দিন এবং দায়িত্ব ছাড়ুন। আপনার ভূমিকায় সুনশিচিতি থাকুন, যাতে অন্যরা উজ্জ্বল হতে পারে।

স্লাইড ১২: প্রভাব পুনরুৎপাদন চূড়ান্ত লক্ষ্য: প্রভাবশালীদে প্রভাবিত করা। পরবর্তী প্রজন্মের নতাদের মধ্যে বনিয়োগ করে একটি উত্তরাধিকার তৈরি করুন। প্রভাব বৃদ্ধি পায় যখন এটি অন্যদের মাধ্যমে গুণিত হয়।

স্লাইড ১৩: সংক্ষপেণ – প্রভাব সর্দিরি মডলে সততা অন্যদের লালন করুন তাদের উপর বিশ্বাস রাখুন ভালোভাবে শুনুন বুঝুন কক্ষমতায়ন করুন প্রভাব পুনরুৎপাদন করুন

স্লাইড ১৪: চূড়ান্ত চিন্তাভাবনা যে কেটে প্রভাবশালী ব্যক্তি হয়ে উঠতে পারে। এটি উদ্দেশ্য থেকে শুরু হয় এবং ধারাবাহিক চরিত্রের সাথে বৃদ্ধি পায়। প্রভাব কোনো অবস্থান নয়—এটি একটি জীবনধারা। উক্তি: “নতৃত্ব হল প্রভাব। এর বেশি কিছু না, এর কম কিছু না।” – জন ম্যাক্সওয়লে

## হাই রোড লডারশপি – জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে জন স. ম্যাক্সওয়লে হাই রোড লডারশপি ডেকে একটি ফিসেবুক-বান্ধব সংস্করণ রয়েছে — সংক্ষিপ্ত, চাক্ষুষভাবে গঠিত এবং কয়ারোসলে, দীর্ঘ ক্যাপশন বা চিত্র-ভিত্তিক পোস্ট হিসাবে পোস্ট করার জন্য প্রস্তুত: হাই রোড লডারশপি জন স. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা একটি বিভক্ত বর্ষে মানুষকে একত্রে নিয়ে আসা

স্লাইড ১: হাই রোড লডারশপি কী? নতৃত্ব যা অন্যদেরকে অগ্রাধিকার দেয়, নৈতিকতাকে গ্রহণ করে এবং বিভাজনের উপর ঐক্যকে অনুপ্রাণিত করে।

স্লাইড ২: নতৃত্বের ৩টি পথ নমিন পথ – স্বার্থপর, কৌশলী, বর্ষিক্ত মধ্যম পথ – নরিপক্ষে, নর্ষিক্রয়ি, গড়পড়তা উচ্চ পথ – নৈতিক, ইচ্ছাকৃত, বৃপান্তরমূলক

স্লাইড ৩: মূল নীতিমালা সততা: ধারাবাহিক মূল্য Humility: সর্বো মাধ্যমে নতৃত্ব সম্মান: প্রতটি বিয়ক্তরি মূল্য Intentionality: প্রতদিনি উচ্চ পথ বাছুন

স্লাইড ৪: উচ্চ-পথের অনুশীলন অন্যদের মূল্য যোগ করুন অহংকার নয়, ক্পায় সাড়া দিন উদাহরণ দিয়ে নতৃত্ব দিন আবগৌয় বৃদ্ধিমিত্তা চরচা করুন

স্লাইড ৫: কনে এটি গুরুত্বপূর্ণ বিশ্বাস গড়ে তালে দলকে ঐক্যবদ্ধ করে স্থায়ী প্রভাব তৈরি করে সংস্কৃতি পরিবর্তন আনে

স্লাইড ৬: শেষে ভাবনা “আপনি এমন জায়গায় মানুষকে নতৃত্ব দিতে পারবেন না, যখন আপনি নিজেরে যাননি।” প্রতদিনি উচ্চ পথ বাছুন। ইচ্ছাকৃতভাবে। হৃদয় দিয়ে।

## লডা়রশপিরে ৫ স্তর - জন ম্যাক্সওয়লে

এখানে একটি বিস্তারিত স্লাইড ডকে রয়েছে **জন ম্যাক্সওয়লে**র "লডা়রশপিরে ৫ স্তর", যা পশোগত উপস্থাপনা এবং প্রশিক্ষণের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

### লডা়রশপিরে ৫ স্তর - জন স. ম্যাক্সওয়লে ••••

স্লাইড ডকের সংক্ষিপ্ত বিবরণ:

- মোট স্লাইড: ~১৮
- ফরম্যাট: স্পষ্ট, দৃশ্যমান, এবং নতৃত্ব-কেন্দ্রিক
- সংগঠন: শিরোনাম + সংক্ষিপ্ত বিবরণ + স্তর-প্রতি বিশ্লেষণ + প্রয়োগ + চূড়ান্ত চিন্তা

জা স্লাইড ব্রকেডাউন জিসিএইচআই

### স্লাইড ১: শিরোনাম স্লাইড

#### নতৃত্বের ৫ স্তর

জন স. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা

“আপনি কোথায় শুরু করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ নয়—নতৃত্ব একটি যাত্রা।”

### স্লাইড ২: নতৃত্বের ৫ স্তরের পরিচিতি

- নতৃত্ব হল প্রভাব—এর বেশি কিছু নয়, এর কম কিছু নয়
- নতৃত্বের প্রতিদিন বর্ধিত হয়, এক দিনে নয়
- প্রতিটি স্তর পূর্ববর্তীটির উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে
- সত্যিকার নেতারা ইচ্ছাকৃতভাবে স্তরগুলোর মধ্যে দিয়ে অগ্রসর হন

স্লাইড ৩: নতৃত্বের ৫ স্তরের সংক্ষিপ্ত বিবরণ

- প্রভাবে ভিত্তি

### স্লাইড ৮: মূল আচরণসমূহ

- ভালভাবে শুনুন
- সত্যকিররে যতন ননি
- সম্পরক এবং বশ্বিবাস গডুন

### স্লাইড ৯: এডানোর ফাঁদসমূহ

- প্ররেণার প্রবির্তে প্রভাব
- পক্ষপাতত্ব
- সীমাহীন আবগৌ কলান্ত

---

### স্তর ৩: উৎপাদন – ফলাফল

#### স্লাইড ১০: এটিকী

- মানুস আপনার পছনে আসে কারণ আপনযা করছেন
- আপনা ফলাফল দনে এবং উদাহরণপ্রসূত নত্বেত্ব দনে
- গত বৃদ্ধি প্রায়

#### স্লাইড ১১: দলরে উপর প্রভাব

- উৎসাহ বৃদ্ধি প্রায়
- উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি প্রায়
- বশ্বিবাসযোগ্যতা অর্জতি হয়

#### স্লাইড ১২: আরও এগিয়ে যাওয়ার জন্য

- নরিধারতি লক্ষ্য স্থাপন করুন
- দায়িত্বশীলতার সংস্কৃতি গড়ে তুলুন
- জয় উদযাপন করুন

---

### স্তর ৪: মানুসরে উন্নয়ন – পুনরুৎপাদন

#### স্লাইড ১৩: এটিকী

- মানুষ আপনাকে অনুসরণ করে কারণ আপনিতাদের জন্য কী করছেন
- আপনি অন্য নতাদের বকাশ করছেন

### স্লাইড ১৪: বশিষ্টিসমূহ

- অন্যদের ইচ্ছাকৃতভাবে পরামর্শ দনি
- নতের ধারা তরৈ কিরুন
- অর্পণ করুন এবং ক্ষমতায়ন করুন

### স্লাইড ১৫: গুণতিক প্রভাব

- বশিবাসযোগ্যতা বৃদ্ধি
- দলরে শকতি বৃদ্ধি
- বৃদ্ধি বিজায় রাখা

---

### স্তর ৫: শীর্ষ – সম্মান

#### স্লাইড ১৬: এটিকী

- মানুষ আপনাকে অনুসরণ করে কারণ আপনিকারা এবং আপনিকীসরে প্রতনিধিত্বি করনে
- সবচেয়ে বরিল স্তর

#### স্লাইড ১৭: শীর্ষ নতোর বশিষ্টিস

- উতরাধিকার মনোভাব
- সংগঠনরে বাইরে প্রভাব বসিতার
- নতের ৪ এবং ৫ স্তরে অন্যান্য নতাদের বকাশ

---

#### স্লাইড ১৮: চূড়ান্ত চিন্তা ও প্রয়োগ

- নতের একটি আজীবন যাত্রা
- চিন্তা করুন: আপনি প্রতটি বয়কতরি সাথে কোন স্তরে আছেন?
- চ্যালঞ্জে: পরবর্তী স্তরে যাওয়ার জন্য আপনার বকাশ পরকিল্পনা কী?

## আপনার চারপাশের নতো তরৈকি করা – জন ম্যাক্সওয়লে

জন স. ম্যাক্সওয়লে “আপনার চারপাশের নতো তরৈকি করা” বইয়ের জন্য একটি বিস্তারিত ডকরে কাঠামো এখানে রয়েছে—এই পদ্ধতি অন্যদের প্রস্তুত করার জন্য, একটি শিকতশালী নতৃত্বের পাইলাইন তরৈকি জন্য এবং একাধিক নতোর সংস্কৃতি গড়ে তোলার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। বিস্তারিত ডকে: আপনার চারপাশের নতো তরৈকি করা – জন ম্যাক্সওয়লে

স্লাইড 1: শিরোনাম স্লাইড শিরোনাম: আপনার চারপাশের নতো তরৈকি করা উপশিরোনাম: জন স. ম্যাক্সওয়লে দ্বারা ভিজুয়াল: একজন নতো অন্যদের উপরে তোলার চিত্র উদ্বৃত্তি: “আমি শিখিছি সবচেয়ে বড় নতৃত্বের নীতিটি হল যে নতোর কাছের ব্যক্তিরা সঠিক নতোর সফলতার স্তর নির্ধারণ করবে।”

স্লাইড 2: কনে নতো তরৈকি করবেন? নতৃত্বের উন্নয়ন হল: টেকসই বৃদ্ধি, কক্ষমতা বৃদ্ধি, প্রভাবের গুণন।  
উদ্বৃত্তি: “মানুষকে বকিশতি করে আপনি প্রতিষ্ঠানকে বৃদ্ধি করেন।”

স্লাইড 3: নতোর সর্বোত্তম প্রতফিল নতোর সর্বোত্তম প্রতফিল আসে অন্য নতোদের বকিশা—শুধু অনুসারীদের নয় অনুসারীরা যোগ করে – নতোর গুণিতিক করে চিত্র: গণতির চহিন (যোগ বনাম গুণিতিক)

স্লাইড 4: নতোর ভূমিকা সম্ভাব্য নতোদের চহিনতি করুন প্রশিক্ষণ, পরামর্শ ও সজ্জতি করুন বৃদ্ধির সুযোগ প্রদান করুন কক্ষমতায়ন ও মুক্ত করুন

স্লাইড 5: সম্ভাব্য নতোদের চহিনতিকরণ ম্যাক্সওয়লে মানদণ্ড (পাঁচটি এ): মনোভাব আকাঙ্ক্ষা দক্ষতা অর্জন সামঞ্জস্য উক্তি: “মানুষকে সম্ভাবনা শখোনো যায় না। আপনি শুধুমাত্র যা আছে তা বকিশা করতে পারেন।”

স্লাইড 6: নতৃত্বের বকিশা প্রক্রিয়া মডলে – পথ দেখান পরামর্শদাতা – শখোন ও প্রশিক্ষণ দিন পর্যবেক্ষণ – প্রতিক্রিয়া প্রদান করুন উৎসাহিত করুন – বৃদ্ধির জন্য অনুপ্রেরণা দিন গুণিতিক – অন্যদের নতোদের বকিশা কক্ষমতায়ন করুন

স্লাইড 7: নতৃত্বের সংস্কৃতি তরৈকি করুন বৃদ্ধির মানসিকতা ব্যর্থতার জন্য নরিপদ পরবিশে নতৃত্বের দায়িত্ব সবার ক্রমাগত শখো

স্লাইড 8: নতৃত্বের উন্নয়নের বাধা শীর্ষ নতোর অনরিপত্তা প্রতস্থাপতি হওয়ার ভয় স্বল্পময়াদী চহিন্তাভাবনা দৃষ্টিভঙ্গির অভাব

স্লাইড 9: নতোদের কক্ষমতায়ন কর্তৃত্ব দিন, কবেল দায়িত্ব নয় সম্পদ এবং বশ্বাস প্রদান করুন পছিনে যান এবং তাদের নতৃত্ব দিতে দিন তাদের অর্জন উদযাপন করুন

স্লাইড 10: পুনরুৎপাদনের আইন উক্তি: “অন্য নতাকে উত্থতি করতে একজন নতো লাগে।” যারা অন্যন্য নতোদের বকিশা করে তারা সংগঠনের ভবষ্মিত পরবির্তন করে চিত্র: শাখাগুলির সাথে গাছ যা বকিশতি নতোদের প্রতনিধিত্ব করে

স্লাইড ১১: নতৃত্ব উন্নয়নের রটিন ক্রমতা বৃদ্ধি করে দলকে শক্তিশালী করে উত্তরাধিকার প্রস্তুত করে মনোবল ও উদ্ভাবন বাড়ায়

স্লাইড ১২: নত্বস্থানীয়দের বকাশের জন্য বাস্তবধর্মী পদক্ষেপে নত্ব উন্নয়ন প্রোগ্রাম শুরু করুন উদীয়মান নতাদের জন্য পরামর্শদাতা নিয়োগ করুন কৌশলগতভাবে দায়িত্ব অর্পণ করুন নিয়মিত নত্ব পর্যালোচনা পরিচালনা করুন এবং প্রশিক্ষণ প্রদান করুন

স্লাইড ১৩: নত্ব পাইপলাইন পর্যায়: উদীয়মান নতো বৃদ্ধিশীল নতো পুনরুত্পাদনকারী নতো উত্তরাধিকার নতো প্রতিটি পর্যায়কে প্রশিক্ষণ ও কাচথিয়ে সাথে সামঞ্জস্য করুন

স্লাইড ১৪: কসে স্টাডি বা বাস্তব উদাহরণ ঞ্ছকি: এমন একজন নতোর উপর আলোকপাত করুন যিনি অন্য নতাদের গুণতি করছেন তাদের প্রক্রিয়া থেকে শিক্ষাগুলি

স্লাইড 15: মূল শিক্ষা নত্বের বকাশ শুধুমাত্র একটি বিকল্প নয়—এটি অত্যাবশ্যক সঠিক ব্যক্তিদে মধ্যে বনিয়োগ করুন আপনার উত্তরাধিকার হবে আপনার পছিনে রেখে যাওয়া নতোর

স্লাইড 16: প্রতফিলন ও চ্যালঞ্জে আজ আপনিকাকে উন্নত করছেন? নত্ব বৃদ্ধির জন্য কিসিটিমে স্থাপন করা হয়েছে? আপনার পরবর্তী পদক্ষেপে কি?

## ব্লঙ্কি – ম্যালকম গ্লাডওয়লে

এখানে মালকম গ্লাডওয়লে-এর "ব্লঙ্কি: দ্য পাওয়ার অফ থিংকিং উইথআউট থিংকিং" এর উপর ভিত্তি করে একটি বিস্তারতি ডকে দেওয়া হল: শরিনোম স্লাইড BLINK: দ্য পাওয়ার অফ থিংকিং উইথআউট থিংকিং ম্যালকম গ্লাডওয়লে দ্বারা দ্রুত সিদ্ধান্ত এবং দ্রুত জ্ঞান সম্পর্কে গভীর বিশ্লেষণ

স্লাইড ১: সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা লখক: ম্যালকম গ্লাডওয়লে প্রকাশতি: ২০০৫ যরানা: মনোবজ্ঞান / আচরণবজ্ঞান মূল ধারণা: কীভাবে আমরা মূহুরত্রে মধ্যে সিদ্ধান্ত নহি এবং সগুলা কতটা সঠিকি বা ত্রুটিপূর্ণ হতে পারে তা অনুসন্ধান করা হয়।

স্লাইড ২: মূল ধারণা - ত্বরান্বতি সিদ্ধান্ত সংজ্ঞা: সীমতি তথ্যে ভিত্তিতে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা। উদাহরণ: গটম্যানের গবষণে, যখনে কয়েক মনিটিরে দম্পতির কথোপকথন পর্যবেক্ষণ করে বিবাহ বিচ্ছদে পূর্বাভাস দেওয়া হয়। প্রভাব: বিশেষজ্ঞেরা প্রায়শই কম তথ্যে ভিত্তিতে ভাল পারফরম করেন।

স্লাইড ৩: অবচতেন মন শক্তি অবচতেন মন: অনকে সিদ্ধান্ত ইচ্ছাকৃত চিন্তা ছাড়াই নেওয়া হয়। প্রাইমিং প্রভাব: সূক্ষম সংকত্রে সংস্পর্শে আচরণ প্রভাবতি হয়। উদাহরণ: বয়স্কদের সাথে সম্পর্কতি শব্দগুলির প্রাইমিংয়ে ফলে মানুষ ধীরে ধীরে হাঁটতে থাকে।

স্লাইড ৪: যখন দ্রুত চিন্তা ব্যর্থ হয় পক্ষপাততি এবং পূর্বধারণা: ত্বরান্বতি সিদ্ধান্ত অচতেন পক্ষপাততির প্রতফিলতি করতে পারে। উদাহরণ: জাতগিত অনুমানের ভিত্তিতে পুলশিরে গুলি চালানোর ঘটনা। পাঠ: আমাদের মানসিক সংক্ষিপ্তপথ সম্পর্কে সচতেনতা খারাপ সিদ্ধান্ত এড়াতে গুরুত্বপূর্ণ।

স্লাইড ৫: অভিজ্ঞতার গুরুত্ব বিশেষজ্ঞতা: বিশেষজ্ঞেরা পুনরাবৃত্তি ও প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে উন্নত অন্তর্দৃষ্টি গড়ে তোলেন।  
উদাহরণ: অগ্নিনির্বাপকরা অনুভব করতে পারে যে মোঝে ভেঙে পড়তে পারে তার আগ। প্রশিক্ষণ: গুণগত অভিজ্ঞতার সাথে অন্তর্দৃষ্টি উন্নত হয়।

স্লাইড ৬: পাতলা টুকরো করার অন্ধকার দিকি ওয়ারনে হার্ডিং তরুটি: চহোরার ভালোত্বকে নতৃত্বের যোগ্যতা হিসেবে ভুল বোঝা।  
চহোরার উপর অতিরিক্ত নরিভরতা: খারাপ নিয়োগ, ভুল সিদ্ধান্তের দিকি নিয়ে যায়। শকিষা: দ্রুত সিদ্ধান্ত সবসময় সঠিক নয়।

স্লাইড ৭: কসে স্টাডি - নডি কোক বাজার গবষণার ব্যর্থতা: অন্ধ স্বাদ পরীক্ষা বরযান্ডরে প্রসঙ্গকে উপেক্ষা করেছে। দ্রুত সিদ্ধান্তের তরুটি: সমপূর্ণ  
আবগেগত ও প্রসঙ্গগত অভিজ্ঞতা অনুপস্থিতি।

স্লাইড ৮: কসে স্টাডি - পল একমনেরে মুখারে কডিং কষুদ্র-প্রকাশ: মলিসিকেনেডরে মধ্য সত্যকারেরে আবগে  
প্রকাশ করতে পারে। পাতলা টুকরো করার প্রয়োগ: আবগে সঠিকভাবে পড়া আইন প্রয়োগ, থরোপহিত্যাদতি  
সিদ্ধান্ত গ্রহণ উন্নত করে।

স্লাইড ৯: তীকষণ বচির উন্নত করার কৌশল পক্ষপাত সমপ্রকে সচতেন থাকুন তথ্যেরে অতিরিক্ত বোঝা থেকে বরিত  
থাকুন সঠিক তথ্যভিত্তিক অন্তর্দৃষ্টি বিশ্বাস করুন, অন্তররে অনুভূত নিয় দ্রুত এবং সঠিক চিন্তার জন্য উপযুক্ত  
পরবিশে তরৈ করুন

স্লাইড ১০: বাস্তবিক প্রয়োগ ব্যবসায়: নিয়োগ, আলোচনা, বপিণন আইন প্রয়োগে: দ্রুত সিদ্ধান্ত  
গ্রহণে পক্ষপাত হ্রাস সমপ্রকগুলোতে: যোগাযোগেরে সুক্ষম ইগ্গতি পড়া

স্লাইড ১১: বলঙ্কিরে সমালোচনা সাধারণীকরণ: সব তীকষণ বচির উপকারী নয়। কখনপ্রমাণ: আকরণীয় গলপরে উপর  
নরিভর করে, শুধুমাত্র তথ্যেরে উপর নয়। বশিভিত্তিকিতা: "আপনার অন্তররে কথায় বিশ্বাস করুন" বারতা অপব্যবহৃত হতে  
পারে।

স্লাইড ১২: চূড়ান্ত উপলব্ধি আপনার অন্তর্দৃষ্টিতে বিশ্বাস করুন—কনিতু পরীক্ষা করুন। তীকষণ বচির সঠিক বা বপির্য়কর  
হতে পারে—প্রসঙ্গ গুরুত্বপূর্ণ। সচতেনতা এবং চিন্তা আমাদরে অন্তর্দৃষ্টি ধারালো করার চাবিকাঠি।

## দ্য টপিং পয়ন্টে – ম্যালকম গ্ল্যাডওয়লে

শরিনোম: দ্য টপিং পয়ন্টে — ম্যালকম গ্ল্যাডওয়লে উপশরিনোম: ছোট ছোট বশিগূলিকিভাবে  
বড় পরবির্তন আনতে পারে

স্লাইড ১: দ্য টপিং পয়ন্টেরে পরচিতিলেখক: ম্যালকম গ্ল্যাডওয়লে প্রকাশতি: ২০০০ ধারণা: সঠিক সময়,  
সঠিক স্থানে, সঠিক ব্যক্তিরে সাথে ছোট পদক্ষেপেগুলি বড় পরবির্তনেরে জন্য টপিং পয়ন্টে তরৈ করতে পারে।

স্লাইড ২: টপিং পয়ন্টে কী? সংজ্ঞা: "গুরুত্বপূর্ণ ভর, সীমা, স্ফুটন বনিন্দুর মুহুর্ত।" গুরুত্ব: এটি সেই বনিন্দু  
যেখানে একটি ধারণা, প্রবণতা, বা আচরণ সীমা অতিক্রম করে এবং আগুনরে মতো দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে।

## স্লাইড ৩: মহামারীর তনিটিনিয়িম কছি মানুসরে আইন আটকে থাকার কারণ প্রক্শাপটরে শক্তি

স্লাইড ৪: কছি মানুসরে আইন কছি ধরণরে মানুস আইডিয়া ছড়ানোর ক্শত্রে গুবুবপূরণ ভূমিকা পালন করে: সংযোগকারী – অনকে মানুসরে সাথে পরচিতি; সামাজিক গেষ্টীর মধ্যসে সতে গড় তোলনে তথ্য বিশেষজ্ঞ – যারা অন্যদরে সাহায্য করতে ভালোবাসনে বকিরয়ক্রমী – শক্তিশালী আলোচনার দক্শতার সাথে প্রভাবশালী মানুস

স্লাইড ৫: আটকে থাকার কারণ সংজ্ঞা: এমন অনন্য গুণ যা বারতাকে মানুসরে মনে আটকে রাখে উদাহরণ: "সসেমিস্ট্রিটি" এবং "ব্লু'স ক্লুজ" পুনরাবৃত্ত এবং অংশগ্রহণ ব্যবহার করে সরাসরি বিপিনন এবং শক্তিয্য প্রয়োগ

স্লাইড ৬: প্রক্শাপটরে শক্তি মানুসরে আচরণ তাদের পরবিশে দ্বারা সংবদনশীল এবং শক্তভাবে প্রভাবতি উদাহরণ: বরোকনে উইনডোজ থিওরি (অল্প অযথা চহিনগুলি আরও বিশ্খলার দকিে নযিে যায়) পরবিশে আচরণকে ইতবিচক বা নতেবিচক দকিে পরবির্তন করতে পারে

স্লাইড ৭: কসে স্টাডি- হাশ পাপজি ১৯৯০-এর দশকরে মামামাঝা সময়ে নডি ইয়রক সটিরি প্রবণতাকারীরা ব্র্যান্ডটি গ্রহণ করার পর বকিরয়রে বসিফোরণ দেখায কভিাব ফ্যাশন এবং সামাজিক মহামারী ছড়িয়ে পড়ে

স্লাইড ৮: কসে স্টাডি- নডি ইয়রক সটিরি অপরাধ হ্রাস ১৯৯০-এর দশকরে শুরুতে ছোট পরবির্তনরে কারণে অপরাধ কমে যায় (যমেন, গ্রাফটি অপসারণ, ভাড়া ফাঁকি দমন) 'পরবিশে ক্শমতা'কে পুনর্বলতি করে

স্লাইড ৯: ব্যবসায়রে টপিং পয়ন্টে একটিনিতুন পণ্য বা পরষিবো চালু করা ভাইরাল মার্কটেং এবং প্রভাবশালী সংস্কৃতি সংযোগকারীদরে, মভেনেদরে এবং বকিরতদরে চহিনতি করা এবং ব্যবহার করা

স্লাইড ১০: সমাজরে টপিং পয়ন্টে সামাজিক আন্দোলন (যমেন, নাগরিক অধিকার, জলবায়ু ক্রম) ধারণা যা সামাজিক মান পরবির্তন করে (যমেন, পুনর্ব্যবহার, দূরবর্তী কাজ)

Slide 11: আপনার নজিস্ব টপিং পয়ন্টে তরৈ করা আপনার বার্তার স্থায়িত্ব চহিনতি করুন সঠিকি লোকদরে কাজে লাগান পরবিশে বা প্রক্শাপট গড়ে তুলুন প্রযবক্শণ এবং মানানসই — টপিং প্রায়শই অপ্রত্যাশতি হয়

Slide 12: মূল বিষয়গুলো ছোট পরবির্তনগুলি বিড় প্রভাব ফলেতে পারে সামাজিক মহামারীগুলি মানুস, বার্তা এবং প্রক্শাপট দ্বারা প্রভাবতি হয় সঠিকি সময়ে কৌশলগত পদক্শপে = বিশাল প্রভাব

আপনার এখন মানব বা নতুন যুগরে সহিও-এর জ্ঞান রয়ছে। যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, [richbonfigli@gmail.com](mailto:richbonfigli@gmail.com) এ যতে পারনে বা 1-302-985-1184 এ কল করতে পারনে