

আন্তর্জাতিক বেস্ট সেলার বইয়ের সংকলন

# জীবন বদলের ১২ বই

সারাংশ, শিক্ষা ও প্রয়োগ



# জীবন বদলের ১২ বই

সারাংশ, শিক্ষা ও প্রয়োগ

কপিরাইট এবং প্রকাশক: Estate Solve Books  
বাড়ি: ১০৪, রোড: ১২, সেক্টর নং: ১০, উত্তরা, ঢাকা ১২৩০  
Email: support@estatesolve.com  
Website: books.estatesolve.com

**জীবন বদলের ১২ বই: সরাংশ, শিক্ষা ও প্রয়োগ**  
১ম অনলাইন প্রকাশ: ৫ই জানুয়ারী ২০২৫

**সংকলক**

শাকিল আহমেদ

**প্রচ্ছদ ও ইলাস্ট্রেশন**

মোঃ আব্দুল গাফফার

**সহযোগিতায়**

মোঃ মনির হোসেন

বইটির পিডিএফ কোনো গ্রুপে শেয়ার করা কিংবা টাকার বিনিময়ে  
বিক্রয় করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ। শুধুমাত্র Estate Solve Books বইটি  
বিক্রয় করার অধিকার রাখে।



## কপিরাইট আইন, ২০০০ লঙ্ঘনজনিত শাস্তি!

### ৮২ কপিরাইট বা অন্যান্য অধিকার লঙ্ঘনজনিত অপরাধ

অপরাধ	শাস্তি
যে ব্যক্তি বেআইনি ভাবে এই বইটি কোনো ধরণের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে বিতরণ করবেন (যেমন Facebook, Twitter, Instagram ইত্যাদি) বা কোনো কর্মের কপিরাইট ইচ্ছাকৃতভাবে লঙ্ঘন করবেন বা করিতে সহায়তা করবেন:	তিনি অনূর্ধ্ব চার বৎসর কিন্তু অনূন ছয় মাস মেয়াদের কারাদন্ড এবং অনূর্ধ্ব দুই লক্ষ টাকা কিন্তু অনূন পঞ্চাশ হাজার টাকার অর্থদন্ডে দন্ডনীয় হইবেন।
যে ব্যক্তি বেআইনি ভাবে এই বইটি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যতীত অন্য কোনো মাধ্যমে বিতরণ করার চেষ্টা করবেন (যেমন YouTube, E-mail, WhatsApp, IMO, Viber, ইত্যাদি) বা কোনো কর্মের কপিরাইট ইচ্ছাকৃতভাবে লঙ্ঘন করবেন বা করিতে সহায়তা করবেন:	তিনি অনূর্ধ্ব চার বৎসর কিন্তু অনূন ছয় মাস মেয়াদের কারাদন্ড এবং অনূর্ধ্ব দুই লক্ষ টাকা কিন্তু অনূন পঞ্চাশ হাজার টাকার অর্থদন্ডে দন্ডনীয় হইবেন।

### ৮৩ দ্বিতীয় বা পরবর্তী অপরাধের বর্ধিত শাস্তি

যে ব্যক্তি ৮২ ধারার অধীনে দন্ডিত হইয়া পুনরায় অনুরূপ কোন অপরাধে দন্ডিত হইলে তিনি দ্বিতীয় এবং পরবর্তী প্রত্যেক অপরাধের জন্য অনূর্ধ্ব তিন বৎসর কিন্তু অনূন ছয় মাসের কারাদন্ড এবং অনূর্ধ্ব তিন লক্ষ টাকা কিন্তু অনূন এক লক্ষ টাকা অর্থদন্ডে দন্ডনীয় হইবেন।

# সূচিপত্র

১ . <b>Ikigai</b> - জীবনের উদ্দেশ্য ও দীর্ঘস্থায়ী সুখের জাপানি দর্শন	10
২ . <b>The Miracle Morning</b> - দিনের শুরু বদলে দিলে জীবনও বদলে যায় - ৬ ধাপের সকালের রুটিন	26
৩ . <b>Atomic Habits</b> - ক্ষুদ্র অভ্যাসগুলো বিশাল সাফল্যের ভিত্তি গড়ে তোলে	46
৪ . <b>The 7 Habits of Highly Effective People</b> - কার্যকর জীবনের জন্য সাতটি সময়হীন অভ্যাস	59
৫ . <b>Think and Grow Rich</b> - চিন্তার শক্তি ও বিশ্বাস দিয়ে ধন-সম্পদ ও সফলতা অর্জনের সূত্র	75
৬ . <b>Rich Dad Poor Dad</b> - আর্থিক স্বাধীনতা ও বিনিয়োগের শিক্ষা	101
৭ . <b>How to Win Friends and Influence People</b> - সম্পর্ক ও প্রভাব গড়ে তোলার কৌশল	115
৮ . <b>The Power of Now</b> - অতীত-ভবিষ্যতের চিন্তা ছেড়ে বর্তমান মুহূর্তে বাঁচার মুক্তি	133
৯ . <b>The Subtle Art of Not Giving a F*ck</b> - অপ্রয়োজনীয় বিষয় ছেড়ে জীবনের আসল দিকগুলোতে ফোকাস করার কৌশল	147
১০ . <b>You Are a Badass</b> - আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে নিজের শক্তিকে চিনুন	162
১১ . <b>Awaken the Giant Within</b> - ভেতরের সম্ভাবনাকে জাগিয়ে জীবন নিয়ন্ত্রণ	175
১২ . <b>Can't Hurt Me</b> - মানসিক দৃঢ়তা, শৃঙ্খলা ও সীমা অতিক্রমের অনুপ্রেরণা	191

## ☀️ প্রস্তাবনা

মানুষের জীবন পরিবর্তনশীল। আমরা প্রতিদিনই নানা অভিজ্ঞতা, সিদ্ধান্ত, সাফল্য ও ব্যর্থতার মধ্য দিয়ে গড়ে উঠি। তবুও, প্রায়ই আমরা অনুভব করি— জীবনে কিছু যেন অনুপস্থিত; যেন আরও কিছু করার, জানার ও হওয়ার বাকি রয়েছে। এই অন্তর্দ্বন্দ্ব ও আত্ম-অনুসন্ধানের মুহূর্তেই আত্মউন্নয়নের পথ শুরু হয়। এই বই, “**জীবন বদলের ১২ বই: সারাংশ, শিক্ষা ও প্রয়োগ**”, সেই আত্মউন্নয়নের পথেই একটি সহযাত্রী। এখানে পৃথিবীর সবচেয়ে প্রভাবশালী ১২টি সেলফ-ডেভেলপমেন্ট বা স্ব-উন্নয়নমূলক বইয়ের সারাংশ, মূল শিক্ষা এবং বাস্তব জীবনে প্রয়োগের উপায়গুলো সহজভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে—যাতে পাঠক অল্প সময়ে আত্মউন্নয়নের মূল দর্শন ও কার্যকর অভ্যাসগুলো আয়ত্ত করতে পারেন।

প্রথম তিনটি অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পাওয়া, সকালকে সাফল্যের সূচনা হিসেবে গড়ে তোলা, এবং ক্ষুদ্র অভ্যাসের মাধ্যমে স্থায়ী পরিবর্তন আনার কৌশল।

পরবর্তী অংশে রয়েছে কার্যকর জীবনের সাত অভ্যাস, ইতিবাচক চিন্তার শক্তি, ও আর্থিক স্বাধীনতার পাঠ।

শেষাংশে পাঠক শিখবেন সম্পর্ক গঠনের দক্ষতা, মানসিক প্রশান্তি, প্রাধান্য নির্ধারণ, আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি এবং মানসিক দৃঢ়তার মাধ্যমে সীমা অতিক্রমের অনুপ্রেরণা।

এই বইয়ের মূল লক্ষ্য কেবল বইয়ের সারসংক্ষেপ দেওয়া নয়, বরং শেখা জ্ঞানকে নিজের জীবনে বাস্তবায়নের দিকনির্দেশনা দেওয়া। প্রতিটি অধ্যায়ে এমন কিছু কার্যকর ধাপ ও অনুশীলন যুক্ত করা হয়েছে, যা পাঠককে শুধু অনুপ্রাণিতই করবে না—বরং কার্যকর পদক্ষেপ নিতে উৎসাহিত করবে।

## 🎯 বইটির উদ্দেশ্য

বর্তমান সময়ে আমরা অনেকেই আত্মউন্নয়ন বা Self Development-এ আগ্রহী। বইয়ের দোকান বা অনলাইনে নানান মোটিভেশনাল ও সেলফ-হেল্প বই কিনে ফেলি—কিন্তু বেশিরভাগ বই শেষ করা হয় না, কিংবা পড়া শেষ হলেও তার শেখাগুলো মনে থাকে না বা বাস্তবে প্রয়োগ করা হয় না।

এই বাস্তব সমস্যাটিকেই মাথায় রেখে তৈরি করা হয়েছে “জীবন বদলের ১২ বই”।

এই বইটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যাতে—

- ◆ যারা পুরো বই পড়ার সময় পান না, তারা অল্প সময়েই প্রতিটি বইয়ের আসল ভাবনা জানতে পারেন।
- ◆ যারা আগে এই বইগুলো পড়েছেন, তারা এখানে ফিরে এসে নিজের শেখাগুলো পুনরায় ঝালিয়ে নিতে পারেন।

- ◆ আর যারা আত্মউন্নয়নের যাত্রা শুরু করতে চান, তারা এখান থেকেই অনুপ্রেরণা ও কার্যকর পদক্ষেপের দিকনির্দেশনা পেতে পারেন।

সংক্ষেপে, এই বইয়ের লক্ষ্য হলো—

"জ্ঞানকে সহজে পাওয়া, মনে রাখা, এবং জীবনে প্রয়োগ করা।"

### **শিক্ষা (Learning):**

বিশ্বখ্যাত সেলফ-ডেভেলপমেন্ট বইগুলোর মূল বার্তা ও দর্শন সংক্ষেপে পাঠকের কাছে পৌঁছে দেওয়া।

### **চিন্তা জাগানো (Reflection):**

পাঠককে নিজের জীবন, চিন্তা ও অভ্যাস নিয়ে ভাবতে উৎসাহিত করা—যাতে তিনি নিজের ভেতরের সম্ভাবনাকে চিনতে পারেন।

### **বাস্তব প্রয়োগ (Implementation):**

শুধু পড়ার আনন্দ নয়, বরং শেখা বিষয়গুলোকে নিজের জীবনে কৌশলগতভাবে প্রয়োগ করার দিকনির্দেশনা দেওয়া।

এই বইয়ে শুধু জ্ঞান নয়, বরং জ্ঞানকে কাজে লাগানোর উপায় শেখানো হয়েছে—যাতে পাঠক ধীরে ধীরে আত্মনির্ভর, আত্মবিশ্বাসী ও পরিণত মানুষে রূপান্তরিত হতে পারেন।

## **পাঠক কী শিখবেন**

এই বই থেকে পাঠক শিখবেন—

- ◆ নিজের জীবনের উদ্দেশ্য ও আনন্দের উৎস খুঁজে পাওয়া (Ikigai)।
- ◆ সকালে কীভাবে দিন ও মনোভাবের সঠিক সূচনা করা যায় (The Miracle Morning)।
- ◆ ক্ষুদ্র অভ্যাসের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি সাফল্য অর্জনের কৌশল (Atomic Habits)।
- ◆ কার্যকর ব্যক্তিত্বের সাতটি মূল অভ্যাস (The 7 Habits of Highly Effective People)।
- ◆ ইতিবাচক চিন্তা ও বিশ্বাসের শক্তি ব্যবহার করে সাফল্য তৈরি (Think and Grow Rich)।
- আর্থিক শিক্ষা ও বিনিয়োগ সচেতনতা বৃদ্ধি (Rich Dad Poor Dad)।
  - ◆ সম্পর্ক গঠনের কৌশল ও প্রভাব বিস্তারের নীতি (How to Win Friends and Influence People)।
  - ◆ মানসিক প্রশান্তি ও বর্তমান মুহূর্তে বাঁচার অনুশীলন (The Power of Now)।

- ◆ অপ্রয়োজনীয় চিন্তা ত্যাগ করে প্রাধান্য নির্ধারণ (The Subtle Art of Not Giving a F\*ck)।
- ◆ আত্মবিশ্বাস ও নিজের সম্ভাবনা চিনে নেওয়া (You Are a Badass)।
- ◆ ভেতরের শক্তি জাগিয়ে জীবন নিয়ন্ত্রণ করা (Awaken the Giant Within)।
- ◆ মানসিক দৃঢ়তা ও সীমা অতিক্রমের প্রেরণা (Can't Hurt Me)।

## 📖 কাদের জন্য এই বই

জীবন সবসময় সরল পথে চলে না। কখনো আমরা সঠিক দিক খুঁজে পাই না, কখনো নিজেদের সম্ভাবনা নিয়ে সন্দিহান হই, আবার কখনো জীবনের ব্যস্ততার ভিড়ে হারিয়ে ফেলি নিজের লক্ষ্য, আনন্দ ও শান্তি।

“জীবন বদলের ১২ বই: সারাংশ, শিক্ষা ও প্রয়োগ” লেখা হয়েছে সেইসব মানুষের জন্য, যারা নিজেদের জীবনে অর্থ, ভারসাম্য ও উন্নতি খুঁজছেন।

এই বইটি তাদের জন্য—

### ◆ যারা আত্মউন্নয়নের পথে প্রথম পদক্ষেপ নিতে চান।

যারা বুঝতে চান—কীভাবে চিন্তা, অভ্যাস ও মানসিকতা বদলে নিজের জীবনকে নতুন পথে এগিয়ে নেওয়া যায়।

### ◆ যারা পড়তে ভালোবাসেন, কিন্তু সময়ের অভাবে পুরো বই শেষ করতে পারেন না।

এই বইয়ে বিশ্বের সবচেয়ে প্রভাবশালী ১২টি সেলফ-ডেভেলপমেন্ট বইয়ের সারাংশ, মূল বার্তা ও প্রয়োগের দিকনির্দেশনা একত্রে দেওয়া হয়েছে—যাতে অল্প সময়ে মূল শিক্ষা আয়ত্ত করা যায়।

### ◆ যারা জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে আটকে গেছেন।

হোক তা কর্মজীবনে অনিশ্চয়তা, মানসিক চাপ, আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি বা সম্পর্কের টানাপোড়েন—এই বই আপনাকে দেখাবে পুনরায় শুরু করার পথ।

### ◆ যারা নিজের সম্ভাবনাকে আরও বড় পরিসরে কাজে লাগাতে চান।

আপনি যদি মনে করেন আপনার ভেতরে আরও কিছু করার ক্ষমতা আছে, কিন্তু জানেন না কোথা থেকে শুরু করবেন—এই বই আপনাকে দিকনির্দেশনা দেবে সেই শুরুটা করতে।

### ◆ যারা জ্ঞানকে কাজে রূপ দিতে চান।

অনেকেই বই পড়েন, অনুপ্রাণিত হন, কিন্তু বাস্তবে প্রয়োগ করতে পারেন না। এই বইয়ের লক্ষ্য শুধু অনুপ্রেরণা দেওয়া নয়—বরং শেখা বিষয়গুলোকে জীবনের বাস্তবতায় রূপ দেওয়ার পথ দেখানো।

## ২ সংক্ষেপে বলা যায়

এই বইটি লেখা হয়েছে তাদের জন্য—

যারা নিজেকে বদলাতে চান, আরও ভালো মানুষ হতে চান, নিজের জীবনকে অর্থপূর্ণ ও পরিণতভাবে গড়ে তুলতে চান।

এই বই আপনাকে শেখাবে না কেবল কীভাবে “সফল” হতে হয়, বরং কীভাবে সচেতন, ভারসাম্যপূর্ণ ও আনন্দময় জীবন যাপন করা যায়।

এই বই তাদের জন্য, যারা বিশ্বাস করেন—

“জীবন পরিবর্তন সম্ভব, যদি পরিবর্তনের প্রথম পদক্ষেপটি সাহস করে নেওয়া যায়।”



# IKIGAI

জীবনের উদ্দেশ্য ও দীর্ঘস্থায়ী সুখের  
জাপানি দর্শন



# অধ্যায় ০১

## Ikigai - জীবনের উদ্দেশ্য ও দীর্ঘস্থায়ী সুখের জাপানি দর্শন

### ১. লেখকের পরিচয় ও অনুপ্রেরণা

#### হেক্টর গার্সিয়া (Héctor García)

একজন স্প্যানিশ লেখক ও প্রযুক্তিবিদ। জাপানে বহু বছর কাটানোর পর তিনি জাপানি সংস্কৃতি ও জীবনের দর্শন নিয়ে কাজ শুরু করেন।



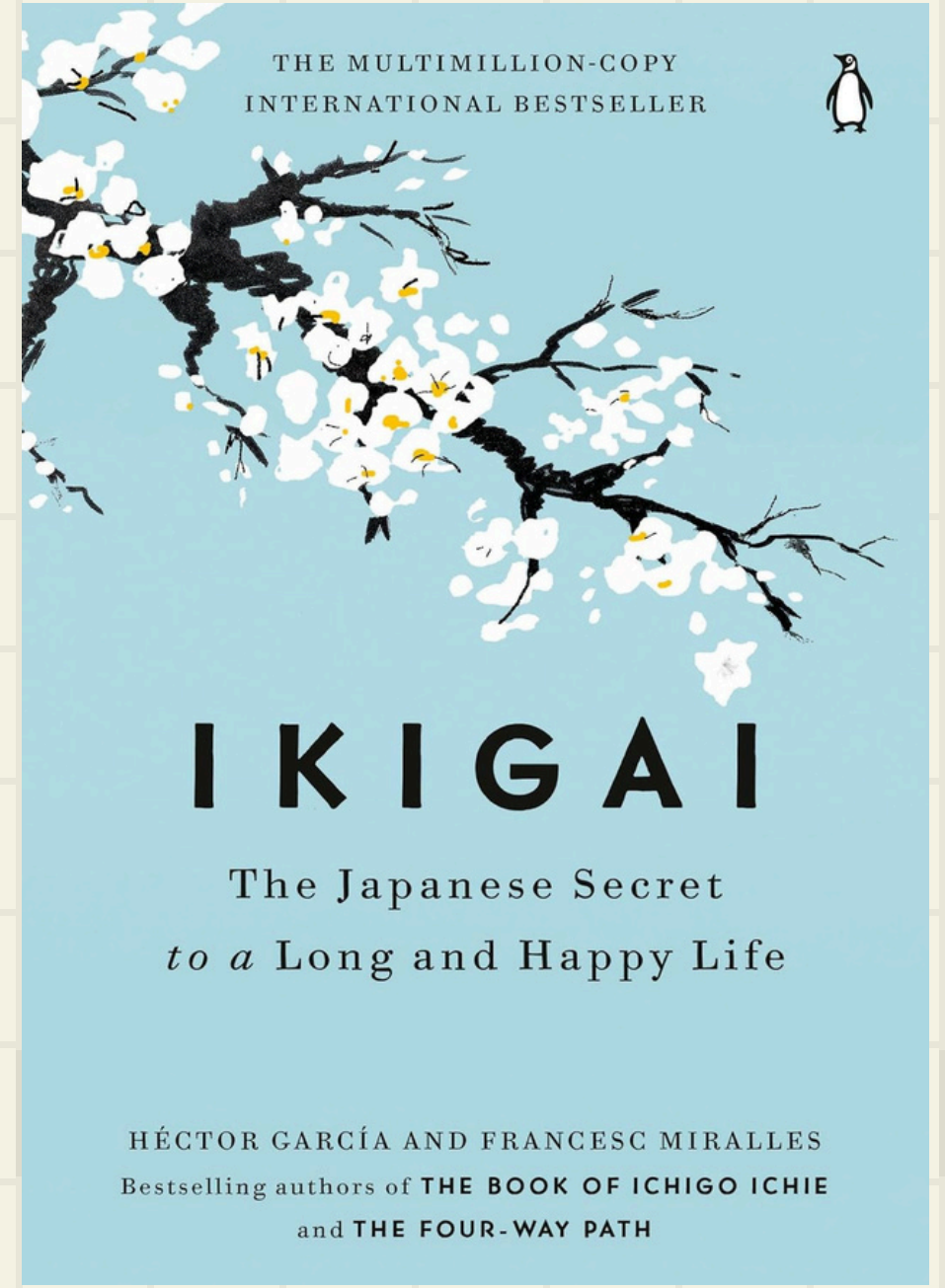
#### ফ্রান্সেস মিরালেস (Francesc Miralles)

একজন স্প্যানিশ সাংবাদিক, অনুবাদক ও লেখক, যিনি দার্শনিক এবং আধ্যাত্মিক বিষয়গুলো সহজভাবে উপস্থাপন করতে পারদর্শী। দুজন মিলে জাপানের ওকিনাওয়া দ্বীপে ভ্রমণ করেন, যেখানে পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি দীর্ঘায়ু মানুষ বসবাস করে। এখানেই তারা আবিষ্কার করেন “ইকিগাই” জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পাওয়া এবং তা অনুযায়ী সুখীভাবে বাঁচার কৌশল।



## ২. বইয়ের সারসংক্ষেপ

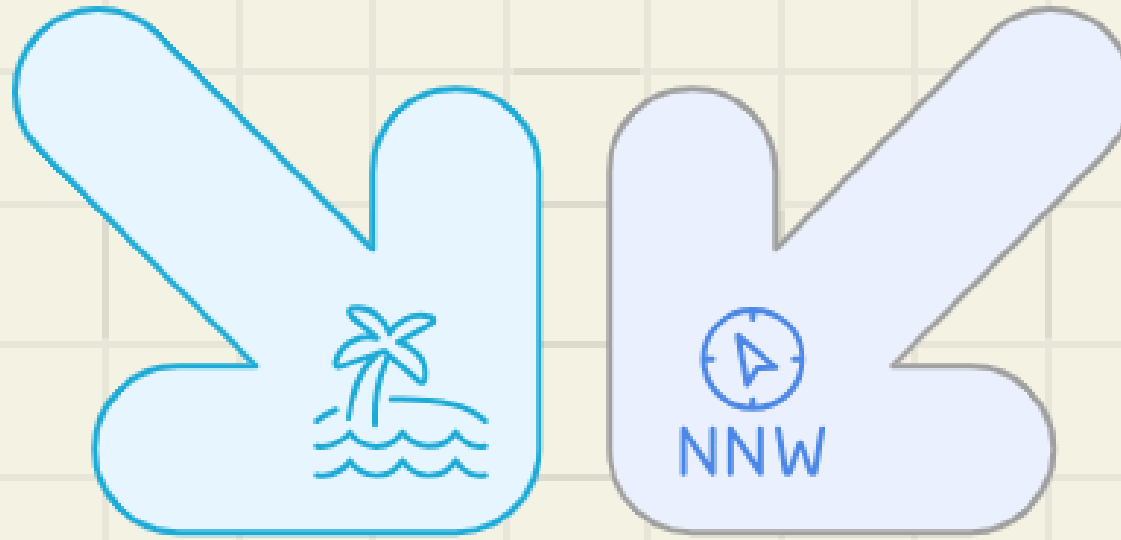
হেক্টর গার্সিয়া এবং ফ্রান্সিস মিরালেস-এর লেখা **Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life** বইটি জাপানি সংস্কৃতির একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারণা নিয়ে আলোচনা করে, যার নাম হলো **ইকিগাই (Ikigai)**। এই শব্দটি দুটি জাপানি শব্দের সমন্বয়ে গঠিত: **ইকি (iki)**, যার অর্থ 'জীবন', এবং **গাই (gai)**, যার অর্থ 'কারণ' বা 'মূল্য'। অর্থাৎ, ইকিগাই বলতে বোঝায় **"জীবনের বেঁচে থাকার কারণ"**।



বইটিতে জাপানের ওকিনাওয়া দ্বীপের মানুষদের দীর্ঘ ও সুখী জীবনের রহস্য উদ্ঘাটন করা হয়েছে, যেখানে পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি শতবর্ষী মানুষ বসবাস করে। লেখকদ্বয় দেখিয়েছেন যে, দীর্ঘায়ু এবং সুখের পেছনে শুধু স্বাস্থ্যকর খাবার বা ব্যায়াম নয়, বরং জীবনের একটি উদ্দেশ্য থাকা অপরিহার্য।

### Ikigai এর উপাদান

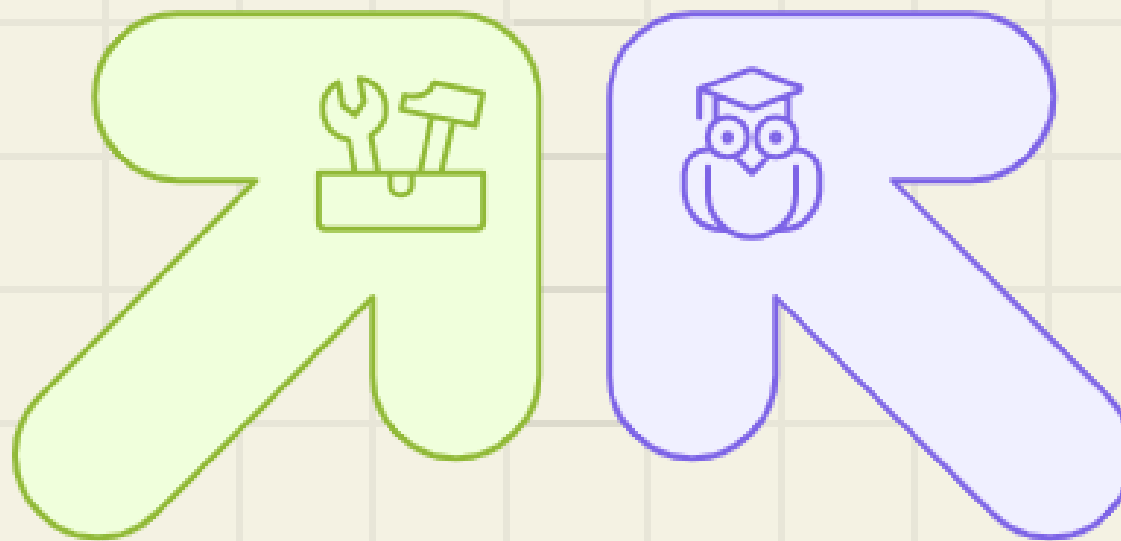
**ওকিনাওয়ার অনুশীলন**  
ওকিনাওয়ার মানুষরা দীর্ঘায়ু এবং সুখের জন্য Ikigai অনুসরণ করে।



### জীবনের উদ্দেশ্য

Ikigai মানুষকে তাদের জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে বের করতে সাহায্য করে।

**প্র্যাক্টিক্যাল টুল**  
এটি দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগের জন্য প্র্যাক্টিক্যাল পদ্ধতি সরবরাহ করে।



### দার্শনিক টুল

এটি জীবনকে অর্থবহ করার জন্য দার্শনিক অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করে।

“Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life” বইটি মূলত চারটি বিষয়ে কেন্দ্রিত:

1. **উদ্দেশ্য (Purpose):** জীবনের কারণ বা সকালের ঘুম ভাঙার অনুপ্রেরণা।
2. **সরল জীবনযাপন (Simplicity):** কম বস্তু দিয়ে পরিতৃপ্ত থাকা।
3. **সম্পর্ক (Community):** সমাজ ও পরিবারের সঙ্গে সংযোগ বজায় রাখা।
4. **স্বাস্থ্যকর অভ্যাস (Healthy habits):** হালকা ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাবার ও ইতিবাচক চিন্তা।

## 1. উদ্দেশ্য (Purpose): জীবনের কারণ বা সকালের ঘুম ভাঙার অনুপ্রেরণা।

ইকিগাই মানে হলো এমন এক কারণ, যা মানুষকে প্রতিদিন সকালে নতুন উদ্যমে জাগিয়ে তোলে। শুধু অর্থ উপার্জন নয়, বরং জীবনে অর্থপূর্ণ কোনো লক্ষ্য থাকা। ওকিনাওয়ার প্রবীণ মানুষরা নিজেদের বয়সকেও বাধা মনে করেন না, কারণ তারা বিশ্বাস করেন জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত কিছু করার দায়িত্ব আছে।

### উদাহরণ:

- একজন ওকিনাওয়ার বৃদ্ধা প্রতিদিন সকালে তার বাগানে ফুলের যত্ন নেন। তার কাছে এটি শুধুই শখ নয়, বরং প্রতিবেশীদের আনন্দ দেওয়ার উপায়।
  - একজন বৃদ্ধ কাঠশিল্পী বয়স ৯০ পেরোলেও নিয়মিত ছোট আসবাব বানান, কারণ তিনি মনে করেন সমাজকে এখনও কিছু দেওয়ার আছে।
- 👉 আমাদের জন্য শিক্ষা: প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রশ্ন করা—“আজ আমি কী এমন কাজ করব যা আমার বা অন্যের জীবনে অর্থ যোগ করবে?”

## উদ্দেশ্য (Purpose) অনুশীলন

**লক্ষ্য:** নিজের জীবনের আসল “ইকিগাই” খুঁজে বের করা।

### এক্সারসাইজ:

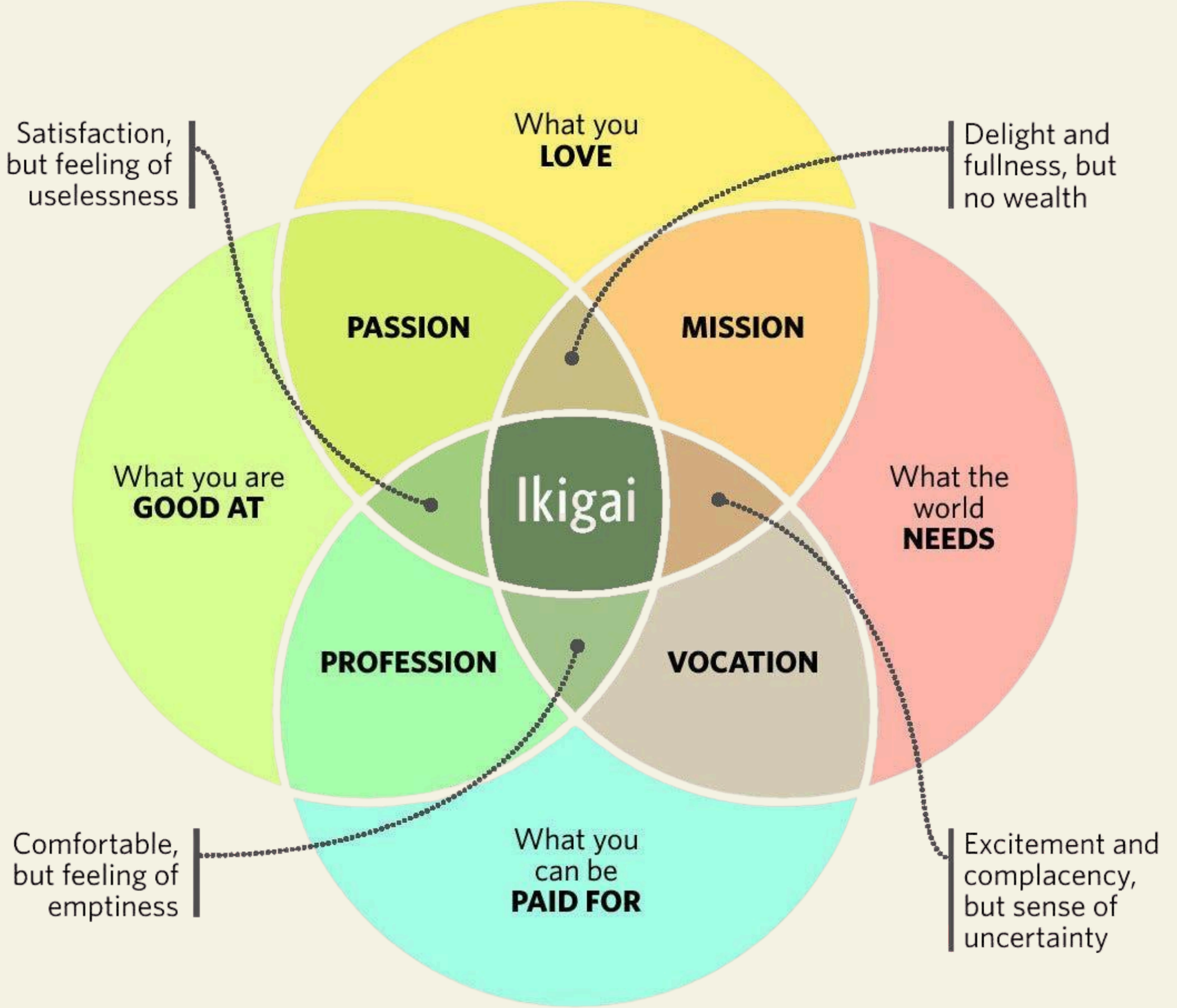
১. একটি খাতা নিন এবং চারটি প্রশ্ন লিখুন—

- **আপনি কী ভালোবাসেন?** (What you love?)
- **আপনি কোন বিষয়ে দক্ষ?** (What you are good at?)
- **কোন কাজের জন্য আপনাকে পারিশ্রমিক দেওয়া হতে পারে?** (What you can be paid for?)
- **পৃথিবীর কী প্রয়োজন?** (What the world needs?)

☛ আমাদের জন্য শিক্ষা: প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রশ্ন করা—“আজ আমি কী এমন কাজ করব যা আমার বা অন্যের জীবনে অর্থ যোগ করবে?”

# Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING “A REASON FOR BEING”



## চারটি ক্ষেত্রের মেলবন্ধন

- **Passion (আবেগ/আগ্রহ)** → যা আপনি ভালোবাসেন (What you LOVE) + যা আপনি ভালো পারেন (What you are GOOD AT)
- **Mission (মিশন)** → যা আপনি ভালোবাসেন (What you LOVE)+ যা পৃথিবীর প্রয়োজন (What the world NEEDS)
- **Profession (পেশা)** → যা আপনি ভালো পারেন (What you are GOOD AT) + যেটার জন্য আপনাকে টাকা দেওয়া হয়(What you can be PAID FOR)
- **Vocation (ডাক/পেশাগত দায়িত্ব)** → যা পৃথিবীর প্রয়োজন (What the world NEEDS) + যেটার জন্য আপনাকে টাকা দেওয়া হয় (What you can be PAID FOR)

উপাদান (Element)	বিবরণ (Description)	LOVE ❤️	GOOD AT	PAID FOR 💰	WORLD NEEDS 🌍
Passion (আবেগ)	যা আপনি ভালোবাসেন + যা আপনি ভালো পারেন	✓	✓		
Profession (পেশা)	যা আপনি ভালো পারেন + যেটার জন্য আপনাকে টাকা দেওয়া হয়		✓	✓	
Vocation (আহ্বান/ ডাক)	যেটার জন্য আপনাকে টাকা দেওয়া হয় + যা পৃথিবীর প্রয়োজন			✓	✓
Mission (মিশন)	যা আপনি ভালোবাসেন + যা পৃথিবীর প্রয়োজন	✓			✓

২. প্রতিটি প্রশ্নের জন্য অন্তত ৫টি উত্তর লিখুন।

৩. যেখানে চারটির মধ্যে মিল পাওয়া যাবে, সেটিই আপনার “ইকিগাই”-এর ইঙ্গিত।

### উদাহরণ:

আমি লেখালেখি ভালোবাসি → আমি লেখায় দক্ষ → মানুষ ভালো কনটেন্ট পড়তে চায় → আমি লেখার মাধ্যমে আয় করতে পারি।

👉 তাহলে “লেখালেখি” হতে পারে আমার ইকিগাই।

## ✨ ইকিগাই উদাহরণ - বিকল্প ধরণ

### উদাহরণ ১: শিক্ষকতা (Teaching)

#### ১. আমি কী ভালোবাসি?

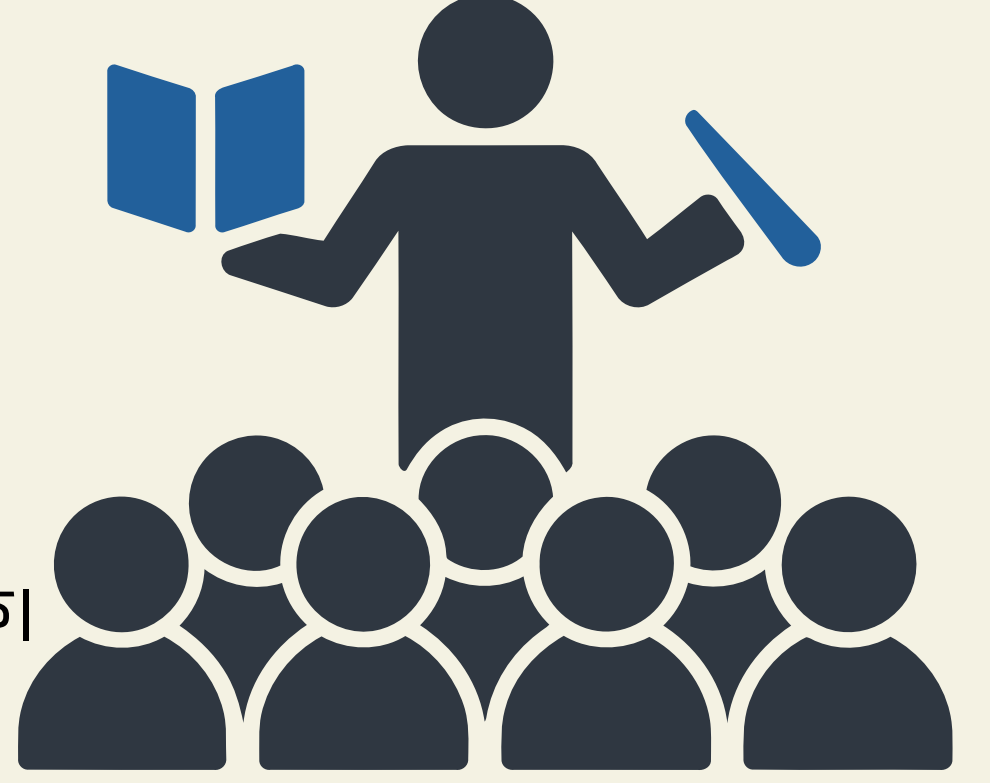
- নতুন কিছু শিখলে অন্যকে শেখাতে ভালো লাগে।
- ছাত্রছাত্রীদের চোখে “আহা!” মুহূর্ত দেখলে আনন্দ পাই।

#### ২. আমি কীসে দক্ষ?

- জটিল বিষয় সহজ করে বোঝাতে পারি।
- ধৈর্য ধরে প্রশ্নের উত্তর দিই।

#### ৩. পৃথিবীর কী দরকার?

- মানসম্মত শিক্ষা ও অনুপ্রেরণাদায়ী শিক্ষক।
- শিশু ও তরুণদের সঠিক দিকনির্দেশনা।



#### ৪. আমি কী দিয়ে আয় করতে পারি?

- স্কুল/কলেজে শিক্ষকতা।
- অনলাইন কোর্স তৈরি করা।
- টিউশনি, প্রশিক্ষণ, কোচিং সেন্টার।

👉 **ইকিগাই:** “শিক্ষার মাধ্যমে ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে গড়ে তোলা।”

### উদাহরণ ২: রান্না (Cooking)

#### ১. আমি কী ভালোবাসি?

- নতুন নতুন রেসিপি ট্রাই করতে আনন্দ পাই।
- অন্যদের খাওয়ালে সুখ পাই।

#### ২. আমি কীসে দক্ষ?

- স্বাদের ভারসাম্য ভালো বোঝাতে পারি।
- বিভিন্ন রান্নার কৌশল জানি।



### ৩. পৃথিবীর কী দরকার?

- স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাবার।
- ঘরে তৈরি নির্ভরযোগ্য ফুড ব্র্যান্ড।

### ৪. আমি কী দিয়ে আয় করতে পারি?

- রেস্টুরেন্ট বা ক্যাফে চালানো।
- অনলাইনে হোমমেড খাবার বিক্রি।
- রান্নার বই বা ইউটিউব চ্যানেল।

👉 **ইকিগাই:** “রান্নার মাধ্যমে মানুষের জীবনে আনন্দ ও স্বাস্থ্য পৌঁছে দেওয়া।”

## উদাহরণ ৩: ফটোগ্রাফি (Photography)

### ১. আমি কী ভালোবাসি?

- প্রকৃতি ও মুহূর্তগুলো ক্যামেরায় বন্দি করতে।
- মানুষের হাসি ও আবেগ ধরে রাখতে।

### ২. আমি কীসে দক্ষ?

- ফ্রেম ও আলো ব্যবহার করতে পারি।
- গল্প বলার মতো ছবি তুলতে পারি।

### ৩. পৃথিবীর কী দরকার?

- স্মৃতি ধরে রাখার শিল্প।
- ব্র্যান্ড, মিডিয়া ও ব্যক্তির জন্য মানসম্মত ছবি।

### ৪. আমি কী দিয়ে আয় করতে পারি?

- ইভেন্ট ফটোগ্রাফি (বিয়ে, জন্মদিন ইত্যাদি)।
- ম্যাগাজিন/ব্র্যান্ডের জন্য ছবি।
- স্টক ফটো ওয়েবসাইটে ছবি বিক্রি।

👉 **ইকিগাই:** “ছবির মাধ্যমে স্মৃতি ও আবেগ ধরে রাখা এবং গল্প বলা।”



### 🎯 মূল শিক্ষা

ইকিগাই খুঁজে পাওয়া মানে হলো—

👉 **ভালোবাসা + দক্ষতা + সমাজের প্রয়োজন + আয় করার উপায়** → এই চারটির মিলিত কেন্দ্রবিন্দুই আসল উদ্দেশ্য।

## Ikigai: ৩টি অংশ মিলে গেলে কী অনুভূতি হয়?

মিলিত তিনটি ক্ষেত্র (Combinations)	অনুপস্থিত অংশ (Missing Area)	অনুভূতি / ফলাফল (Feelings / Consequence)	বর্ণনা (Description in Bangla)
LOVE ❤️ + GOOD AT 🎯 + PAID FOR 💰	WORLD NEEDS 🌍	Satisfaction, but feeling of uselessness	আপনি যা ভালোবাসেন, পারেন ও আয় করেন, কিন্তু সমাজের কোনো দরকারে না লাগলে ভেতরে অপ্রয়োজনীয়তার অনুভূতি তৈরি হয়।
GOOD AT 🎯 + PAID FOR 💰 + WORLD NEEDS 🌍	LOVE ❤️	Comfortable, but feeling of emptiness	দক্ষতা, আয় ও সমাজের চাহিদা পূর্ণ হয়, কিন্তু কাজের প্রতি ভালোবাসা না থাকলে ভেতরে শূন্যতা থেকে যায়।
PAID FOR 💰 + WORLD NEEDS 🌍 + LOVE ❤️	GOOD AT 🎯	Excitement and complacency, but sense of uncertainty	ভালোবাসা, আয় ও সমাজের উপকার হয়, কিন্তু নিজের দক্ষতা না থাকলে দীর্ঘমেয়াদে অনিশ্চয়তা তৈরি হয়।
WORLD NEEDS 🌍 + LOVE ❤️ + GOOD AT 🎯	PAID FOR 💰	Delight and fullness, but no wealth	সমাজের উপকার, ভালোবাসা ও দক্ষতা মিললেও আয় না হলে আনন্দ থাকে, কিন্তু আর্থিক টিকে থাকা কঠিন হয়।