

# অটোসাজেশন

অবচেতন মন ভালো-মন্দ বিচার না করেই আপনার যেকোনো চিন্তা, ইচ্ছা বা বাসনাকে পরিণতির দিকে নিয়ে যায়। সাধারণভাবে বেশিরভাগ মানুষের মন আচ্ছন্ন থাকে নেতিবাচক ও অর্থহীন চিন্তায়। অবচেতন মন সে চিন্তা অনুসারে কাজ করেই সে ধরনের পরিস্থিতি সৃষ্টি করে ফেলে। বার্ষ জীবনের মূল কারণ এটিই। তাই নেতিবাচক চিন্তা আসার সাথে সাথে ‘তওবা তওবা’ বা ‘বাতিল বাতিল’ বলুন।

সাফল্যের জন্যে সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করুন, ইতিবাচক কথা বলুন। নীরবে অটোসাজেশন ও প্রত্যয়নের পুনরাবৃত্তি করুন। অবচেতন মন স্বতঃস্ফূর্তভাবেই তখন আপনাকে প্রশান্তি ও সাফল্যের পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

৫৭. প্রতিটি দিনকে আমি আমার জীবনের শেষ দিন মনে করে সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগাবো।

৫৮. আমি সবাইকে আগে সালাম দেবো এবং হাসিমুখে কুশল জিজ্ঞেস করবো।

৫৯. সুযোগ সর্বত্র ছড়িয়ে আছে। প্রজ্ঞার সাথে আমি সঠিক সুযোগটি বেছে নেবো।

৬০. আমি সবচেয়ে ভালোটা চাইবো। কারণ নিজেকে যোগ্য করে তুললে সবচেয়ে ভালোটিই আমি পাবো।

৬১. জীবনে যার-ই উত্থান ঘটছে, সে নিচ থেকে ওপরে উঠেছে। বর্তমান অবস্থা যা-ই হোক আমারও উত্থান ঘটবে।

৬২. স্থায়ী হতে হলে অপ্রয়োজনীয় অনেক বিষয় ভুলে যেতে হয়। আমি অপ্রয়োজনীয় বিষয় ভুলে যাওয়ার কৌশল প্রতিদিন আয়ত্ত করছি।

৬৩. অহেতুক ভয় ও শঙ্কা হচ্ছে সবচেয়ে বড় মিথ্যুক। আমি মিথ্যা থেকে মুক্ত। আমি নিঃশঙ্ক।

৬৪. পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। আমি সাহসী, আমি নির্ভীক।

৬৫. আমার মনকে সবসময় বর্তমানে রাখবো। ফলে অতীতের গ্লানি ও ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত থাকবো।

৬৬. আমার মন সবসময় আমারই নিয়ন্ত্রণে থাকবে। যেন আমি বলতে পারি, হ্যাঁ! এটা আমার মন।

৬৭. আত্মপর্যালোচনাই আত্মউন্নয়নের সোপান। সারাদিনের কাজগুলো পর্যালোচনা করে আমি ঘুমাতে যাবো।

৬৮. আমি প্রশান্তিতে থাকতে চাই। তাই প্রশান্তি দিতে পারো— এমন কাজগুলোই আজ করবো।

৬৯. দান ও ক্ষমা অন্তরকে প্রশান্ত করে। এরই হোক আমার জীবনের সহচর।

৭০. আমার ভুল আচরণগুলোকে প্রতিদিন শনাক্ত করবো। সুন্দর আচরণ পরিণত হবে আমার অভ্যাসে।

৭১. অন্য মানুষের মতো আমি নিজের জন্যে যা চাইবো, অন্যের জন্যেও তা চাইবো।

৭২. কারো সঙ্গে পরিচিত হওয়ার সময় আমি মনোযোগী হবো, তাকে বুঝতে চেষ্টা করবো।

৭৩. প্রকাশ মমতার শক্তি বাড়িয়ে দেয়। আন্তরিক হাসি দিয়ে আমি আমার বিশ্বজনীন মমতাকেই প্রকাশ করবো।

৭৪. অতীত হারিয়ে গেছে। ভবিষ্যত হচ্ছে একটা প্রতিশ্রুতি, বর্তমান হচ্ছে নগদ। এই নগদকে আমি প্রজ্ঞার সাথে ব্যয় করবো।

৭৫. আমি সবার প্রতি সুবিচার করবো। অন্যায় থেকে দূরে থাকবো।

৭৬. চিন্তা বাস্তবতার জন্ম দেয়। আমি সবসময় মহৎ চিন্তা করবো, ফলে বাস্তবতাও হবে মহৎ।

৭৭. অবিন্দ্য মানব জীবনের কালো অধ্যায়। নিজেকে ও অন্যকে আলোকিত করার জন্যে আজ আমি কিছু সময় ব্যয় করবো।

৭৮. জীবন আমার। অবিন্যাসিত আলোকিত জীবন যাপনের দায়িত্বও আমার।

৭৯. প্রতিদিনের প্রতিটি নতুন অভিজ্ঞতা আমাকে আরো দক্ষ করে তুলছে।

৮০. দুঃখ কিংবা আনন্দ— দুটোই আমি সহজভাবে গ্রহণ করতে পারি। ফলে আমার জীবন হয়ে উঠছে আনন্দময়।

৮১. অন্যের হৃদয়ে প্রবেশের সহজ পথ বিনয় ও সততা। আমি বিনয়ী, আমি সং।

৮২. আমি আমার চোখ, কান ও মন খোলা রাখবো। তাহলেই প্রতিদিন আমি নতুন কিছু শিখবো।

৮৩. আমি আমার বিশ্বাসের মডেল হতে চাই, সমালোচক নয়। মডেল পথ দেখায় আর সমালোচক সমালোচনাই করতে থাকে।

৮৪. সকল আসক্তি ও প্রবৃত্তির শৃঙ্খলমুক্ত হয়ে আমি হবো আত্মজয়ী বীর।

৮৫. আমি গালগল্প বা আড্ডা থেকে দূরে থাকবো। আমার সময় আমি ব্যয় করবো আমার রুচিন অনুসারে।

৮৬. আমি কখনো অন্যকে অপেক্ষা করাবো না। প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট রক্ষা করতে সচেষ্ট থাকবো।

৮৭. প্রতিটি ভালো কাজে আমি নিজে অংশ নেবো, অন্যকেও অংশ নিতে উৎসাহিত করবো।

৮৮. সামাজিক ও সেবামূলক কাজে সুযোগ পেলেই স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করবো। স্রষ্টাই আমার এ কাজের প্রতিদান দেবেন।

৮৯. আমি সঠিক সময়ে, সঠিক স্থানে সঠিক শব্দ প্রয়োগ করবো।

৯০. যেকোনো সমালোচনা আমার কাজের উদ্যমকে বহুগুণে বাড়িয়ে দেবে।

৯১. যেকোনো আলোচনায় কারো নিন্দা করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকবো।

৯২. আমি ‘কী ভাবি’ আর ‘কী বলি’— সে ব্যাপারে সবসময় সচেতন থাকবো।

৯৩. যখন কেউ আমাকে দেখছে না, তখন আমি যে কাজ করি তার মধ্যেই আমার আসল চরিত্র প্রকাশ পায়। এ ধরনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমি নিজেই নিজেকে পর্ববেক্ষণ করবো।

৯৪. কোনো বিষয়ে জানা না থাকলে নিঃসঙ্কোচে বলবো— ‘আমি এ বিষয়ে জানি না’।

৯৫. ফলাফল নিয়ে আমি কখনো অস্থির হবো না। সঠিক প্রক্রিয়ায় আমি আমার কাজ করে যাবো।

৯৬. আমার আঘাত, আমার কষ্ট, আমার দুর্ভোগের চেয়েও আমি অনেক শক্তিশালী। প্রতিটি বাধাকে আমি অন্যায়সে মোকাবিলা করতে পারবো।

৯৭. যত ছোট কাজই হোক, সবসময় তা সবচেয়ে ভালোভাবে করার চেষ্টা করবো।

৯৮. যে সমস্যাি আসুক, সমস্যার অংশ না হয়ে আমি হবো সমাধানের অংশ।

৯৯. এমনভাবে কাজ করবো যাতে মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়েও বলতে পারি— প্রভু! আমি প্রস্তুত।

১০০. পৃথিবীকে बदলানোর আগে আমি নিজেকে बदলাবো আমার বিশ্বাস ও চেতনার আলোকে।

১০১. প্রতিপক্ষের কাছ থেকেও আমি প্রয়োজনীয় কৌশল দ্বিধাহীনভাবে শিখবো।

১০২. অভাব মূক্তির অনুভূতি হচ্ছে প্রাচুর্য। আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সেই প্রাচুর্যের পথেই অগ্রসর হচ্ছি।

১০৩. শাস্ত্র চেতনা ও মহামানবদের আদর্শের আলোকে জীবনযাপন করার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা আমি করবো।

১০৪. মহৎ কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি। গঠনমূলক কাজ হবে আমার সাফল্যের ভিত্তি।

১০৫. দৃষ্টিভঙ্গির সামান্য পরিবর্তন জীবনে নতুন অধ্যায়ের সূচনা করে। আমি এ পরিবর্তনের জন্যে সদা প্রস্তুত।

১০৬. প্রতিদিন আমি আমার জীবনের গুণগত মান আরো বাড়াতে থাকবো।

১০৭. সময়ের প্রতিটি মুহূর্তেই স্রষ্টার মহিমা নব নব রূপে দীপ্যমান। আজ সময়কে কাজে লাগিয়ে আমি স্রষ্টার মহিমাকে অনুভব করবো।

১০৮. গৌড়ানি বিশ্বাসের বার্নাকে বন্ধ ডেবায় পরিণত করে। আমি মুক্তমনা, আমি বিশ্বাসী।

১০৯. যা-কিছু জন্মেছে, তা মারা যাবেই। তাই মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়েও আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকবো।

১১০. আমি মহাজাগতিক মুসাফির। মৃত্যুর মাধ্যমেই সূচনা হবে পরবর্তী যাত্রা। মৃত্যুর আগে আমার শেষ শব্দটি হবে আমার প্রভুর নাম। অনন্ত প্রশান্তি ও আনন্দলোক আমারই জন্যে।

## কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ। আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম। সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাবো। যা প্রয়োজন তা-ই নেবো। যা চাই তা-ই পাবো। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে মানুষের কল্যাণ করবো।

## কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।  
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮  
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০  
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২  
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯  
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪  
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯  
E-Mail : info@quantefy.org  
Web Site : www.quantummethode.org



# অটোসাজেশন

২

## মহাজাতক