

১. দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে। ২. দিনে কমপক্ষে ২০ বার বলুন— ‘আমি ভালো আছি।’ ৩. প্রো-অ্যাকটিভ হোন। প্রো-অ্যাকটিভ মানুষের প্রতি অন্যেরা আকৃষ্ট হয়। ৪. রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। ৫. রাগান্বিত অবস্থায় কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না। ৬. সাহসী হোন। মনে মনে ভয় থাকলেও সাহসের ভান করুন। কেউই ভান ও সত্যিকার সাহসের মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না।	৭. পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। তাই সবসময় মনে মনে বলুন— ‘আমি সাহসী। আমি নিষ্ঠীক।’ ৮. দুশ্চিন্তা ও উৎকণ্ঠা দিয়ে আজ পর্যন্ত কেউ নতুন কিছু সৃষ্টি করতে পারে নি। প্রত্যয় ও সাহস দিয়েই মানুষ নতুন পৃথিবী আবিষ্কার করেছে। ৯. মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা অর্জন করতে পারে। ১০. মুক্ত বিশ্বাস হচ্ছে সকল সাফল্য সকল অর্জনের ভিত্তি। বিশ্বাসই রোগ নিরাময় করে, মেধাকে বিকশিত করে, যোগ্যতাকে কাজে লাগায়, দক্ষতা সৃষ্টি করে। ব্যর্থতাকে সাফল্যে আর অশান্তিকে প্রশান্তিতে রূপান্তরিত করে।	১১. আপনার অতিচেতনার সাথে সংযোগ স্থাপন করার জন্যে প্রয়োজন নীরব মুহূর্ত। প্রতিদিন হাজারো কাজের ফাঁকে এই নীরব মুহূর্ত বের করে নিন। ১২. প্রকৃতির সাথে একাত্ম হোন। প্রকৃতি দেহ, মন ও আত্মার মাঝে সবসময় ভারসাম্য এনে দেয়। ১৩. যার হারানোর কিছু নেই, তার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। ১৪. কুৎসা ও কান-কথা থেকে দূরে থাকুন। ১৫. নিয়ত হচ্ছে মনের লাগাম। নিয়ত মনকে নিয়ন্ত্রণ করে, দেহকে সঠিক পথে পরিচালিত করে, দেহ-মনে নতুন বাস্তবতার জন্ম দেয়।	১৬. ব্যর্থতার মাঝেই সূপ্ত রয়েছে সাফল্যের বীজ। ১৭. অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার প্রত্যাশা করেন আগে নিজে সে আচরণ করুন। ১৮. নিজের ভুল স্বীকার করার মতো সাহসী হোন। ১৯. সকল ভয়ই মৃত্যুভয়ের প্রকাশ্য ছদ্মাবরণ। পরিবর্তনকে ভয় পাই বলেই আমরা ভয় দ্বারা আক্রান্ত হই। ২০. কারো আশাকে নষ্ট করবেন না, হয়তো এই আশাই তার শেষ সম্বল। ২১. ভালো বক্তার চেয়ে ভালো শ্রোতা অন্যকে সহজে প্রভাবিত করে।	২২. সুযোগের সাথে জড়িত ঝুঁকি গ্রহণে সাহসী হোন। ২৩. সবাইকে আগে সালাম দিন। ২৪. যা করতে পারবেন না বা করবেন না, সে ব্যাপারে বিনয়ের সাথে প্রথমেই ‘না’ বলুন। ২৫. ‘আমি এ বিষয়ে জানি না’ এ কথাটি বলতে কখনো ভয় পাবেন না। ২৬. ‘আমি দুঃখিত’ কথাটি সবসময় আন্তরিকতার সাথে উচ্চারণ করুন। ২৭. কান পেতে থাকুন। সুযোগ অনেক সময়ই দরজায় খুব আস্তে করে টোকা দেয়।	২৮. ‘সমস্যা’ শব্দটির পরিবর্তে ‘সম্ভাবনা’ শব্দটি বেশি ব্যবহার করুন। ২৯. যেকোনো সমস্যাকে বিপদ না ভেবে নতুন চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন। ৩০. দীর্ঘসূত্রিতা ও আলস্যকে প্রশ্রয় দেবেন না। যখন যা করা প্রয়োজন, তখনই তা করুন। ৩১. মনোযোগ ও নিমগ্নতাই প্রতিটি কাজের একঘেয়েমি দূর করে। কাজই হয়ে ওঠে তখন আনন্দের উৎস। ৩২. নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ আপনাকে অনন্য করে তোলে। নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ দেয়ার উপায় হচ্ছে মেডিটেশন।
---	--	---	---	---	---

৩৩. বাস্তবতা আমাদের অন্তর্গত ধারণারই প্রতিফলন। অন্তর্গত ধারণা বদলে গেলে বাস্তবতাও বদলে যায়। ৩৪. প্রতিটি জিনিসকে পুরোপুরি গ্রহণ করুন। তাহলেই আপনি এ থেকে পরিপূর্ণ শিক্ষা নিতে পারবেন। ৩৫. দেহ হচ্ছে আত্মার বহিরাবরণ। দেহের সীমাবদ্ধতা আছে; আত্মার কোনো সীমাবদ্ধতা নেই। আত্মা হচ্ছে বিশুদ্ধ শক্তি। মনোগত দৃষ্টিভঙ্গির উপরই এর প্রকাশিত রূপ নির্ভর করে। ৩৬. আমরা সবাই কিছু দৃশ্য বা ছবি কল্পনা করি। আমাদের সৃষ্টি কল্পনা বা মনছবিতেই আমাদের প্রতিটি কোষ ক্রমাগত আস্থা স্থাপন করে।	৩৭. মনছবি মিজাইলের মতো কাজ করে। ৩৮. প্রশান্ত মনই শক্তির আসল ফল্লধারা। ৩৯. প্রশান্ত মন নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে। মনের সুখ দেহের অসুখকে সবসময় ভাসিয়ে নিয়ে যায়। ৪০. পৃথিবীতে মানুষই একমাত্র সৃষ্টি যে চিন্তা ও অনুভূতি দ্বারা তার জৈবিক অবস্থা বদলাতে পারে। ৪১. ‘দেহ ও মনে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হতে পারি’— এই বিশ্বাসই পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন। ৪২. সভ্যতার সবকিছু মানুষের সৃষ্টি। আপনিও মানুষ।	৪৩. নতুন উপলব্ধিই নতুন সমাধান দিতে পারে। ৪৪. জীবনের লক্ষ্যকে পরিষ্কার রাখুন। সবসময় বিশ্বাস করুন— বড় কিছু করার জন্যে আপনি পৃথিবীতে এসেছেন। বিশ্বাসের আলোকে কর্মপন্থা রচনা করুন। বর্নার গতিময়তায় কাজ করুন। সাফল্য আপনার পদচুম্বন করবেই। ৪৫. মনে মনে সবসময় বলুন— 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।	৪৬. উষ্ণ হৃদয় ও ঠাণ্ডা মস্তিষ্কের সম্মিলনেই সাধারণ মানুষ অনন্য মানুষে রূপান্তরিত হয়। ৪৭. আপনি কসমিক ট্রাভেলার— মহাজাগতিক মুসাফির। আপনার জন্ম নেই, মৃত্যু নেই। কিছু সময়ের জন্যে পৃথিবী পরিভ্রমণ করছেন মাত্র। এই ভ্রমণ শেষে গুরুর করবেন আর এক ভ্রমণ। ৪৮. ভ্রান্ত ধারণা ও সংস্কারের শৃঙ্খল মুক্তির পথ মেডিটেশন। মেডিটেশন অন্তর্লোককে উন্মোচিত করে নতুন জ্ঞান ও উপলব্ধিতে আর সংযুক্ত করে ‘অন্তরের আমি’র সাথে— আপনার শক্তির মূল উৎসের সাথে— সৃষ্টি করে মুক্ত বিশ্বাস।	৪৯. ভ্রান্ত ধারণা ও সংস্কারের শৃঙ্খল ভেঙে মুক্ত বিশ্বাসে উপনীত হওয়াটাই হচ্ছে মানুষের আসল স্বাধীনতা। ৫০. সৎসজ্ঞ সবসময় আপনার আত্মবিশ্বাসে সহায়ক। সৎসজ্ঞ এক আত্মিক বন্ধন যা সীমাহীন প্রশান্তি ও পরিতৃপ্তি প্রদান করে। সৎসজ্ঞ সবসময়ই প্রেরণার উৎসে রূপান্তরিত হয়। ৫১. সৎসজ্ঞে সজ্ঞবদ্ধ হোন। অসংগঠিত সত্য শক্তিশীল। সজ্ঞবদ্ধতাই সত্যে শক্তি সঞ্চয় করে। অসত্যের ওপর সত্যকে বিজয়ী করে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭। ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮ E-Mail : info@quanfey.org Web Site : www.quantummethod.org	 জীবন কণিকা মহাজাতক
---	--	---	---	---	---