

২৩৭

চাওয়াকে সংজ্ঞায়িত করতে পারলে মন স্থির হয়, অতৃপ্তি কমতে থাকে। ১৯টি এমন বিষয়ের তালিকা তৈরি করুন যা আপনি মৃত্যুর আগে অর্জন করতে চান। তালিকাটি সবসময় নিজের সঙ্গে রাখুন।

২৩৮

সাফল্য কোনো গন্তব্য নয়; বরং গন্তব্যে পৌঁছার জন্যে এটি এক বিরামহীন প্রয়াস।

২৩৯

জীবনকে উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়াতে দেবেন না। লক্ষ্যহীন জীবন রাডারবিহীন জাহাজের মতোই কোনো গন্তব্যে নিয়ে যেতে পারে না।

২৪০

যে ক্ষতি পূরণ হতে পারে তা নিয়ে আফসোস করে সময় নষ্ট না করে বিকল্পগুলো অর্জনের চেষ্টা করুন।

২৪১

আপনার জীবনের মূল লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আশু লক্ষ্যগুলোকে ঠিক করুন।

২৪২

রাগ ক্ষোভ প্রতিহিংসা ঈর্ষা ঘৃণা সীমালঙ্ঘন আপনার প্রাচুর্যের পথে সত্যিকার অন্তরায় সৃষ্টি করে।

২৪৩

অপ্রকাশিত রাগ কাজের দক্ষতা, মনোযোগ ও উদ্যমকে নষ্ট করে দেয়। জমে থাকা রাগগুলোকে কাগজে লিখে পুড়িয়ে ফেলুন। প্রয়োজনে ধ্যানের স্তরে রাগের কাল্পনিক বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে মন থেকে তা ঝেড়ে ফেলুন।

২৪৪

যে বিশ্বাস সাহস সৃষ্টি করে না, তা হচ্ছে অবিশ্বাস বা ভ্রান্ত বিশ্বাস। আর যে বিশ্বাস মানুষকে মুক্তি দেয় সেটাই মুক্ত বিশ্বাস।

২৪৫

ভ্রান্ত বিশ্বাস কিংবা মুক্ত বিশ্বাস— উভয়েরই রয়েছে সম্মোহনী শক্তি। আপনি তথ্য বা ধারণার আলোকে বারবার যা ব্যক্ত করেন অবচেতন মন তা-ই বিশ্বাস করে সম্মোহিত হয়।

২৪৬

আপনার সন্দেহ, সংশয়, নিক্রিয়তা, আত্মধিকার— এ সবই ভ্রান্ত বিশ্বাসে নিজের অজ্ঞাতে সম্মোহিত হওয়ার পরিণাম। অবচেতন মনের কাছে অযৌক্তিক নেতিবাচক কথার পুনরাবৃত্তির ফসল।

২৪৭

ভুলে যান অতীত ভুলকে। বারবার তা মনে করে অহেতুক ও অপ্রয়োজনীয় পাপবোধে ভুগবেন না। বরং ভুল থেকে শিক্ষা নিয়ে যাত্রা করুন সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতে।

২৪৮

মানুষ হিসেবে আমরা কেউই ভুলের উর্ধ্বে নই। তাই ভুল হয়ে গেলে ক্ষমা চাওয়া ও ক্ষমা করার মধ্য দিয়ে নতুনভাবে সবকিছু শুরু করুন।

২৪৯

আপনার আমি'কে খুঁজে বের করুন। তাহলেই দেখবেন, আপনার স্বপ্ন পূরণের ক্ষমতা ও সামর্থ্য নিহিত রয়েছে আপনার ভেতরেই।

২৫০

ভালো রেজাল্ট, ভালো ছাত্র, ভালো মানুষ— শিক্ষার্থী জীবনের লক্ষ্যের সিঁড়ির তিনটি ধাপ।

২৫১

ভালো কাজ ছাড়া কোনো কিছুকেই প্রতিযোগিতা হিসেবে নেবেন না। এতে স্বার্থপরতা ও ক্ষুদ্র মানসিকতা থেকে মুক্তি পাবেন।

২৫২

মমতা সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায় বিকশিত করে, আর হিংসা ও ঘৃণা সম্ভাবনার সব পথকে বন্ধ করে।

২৫৩

হিংসার জবাবে প্রতিহিংসা হিংসাকে আরো বাড়িয়ে দেয়। অহিংসা ও ক্ষমাই পারে এ দুষ্টচক্রকে ভাঙতে।

২৫৪

অন্যের পরিচয়ে নয়, আত্মপরিচয়ে নিজেকে সবার কাছে পরিচিত করুন।

২৫৫

আত্মসম্মানবোধ ও আত্মবিশ্বাস আপনার ক্ষতিকর লজ্জা কাটানোর দুটি হাতিয়ার।

২৫৬

কারো কাছ থেকে সুবিধা গ্রহণের আগে এর বিনিময়ে পরে কতটা মূল্য দিতে হতে পারে তা ভেবে দেখুন।

২৫৭

অর্থ ও খ্যাতির পেছনে ছুটতে গিয়ে ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলোকে অবহেলা করবেন না। আত্মিক বন্ধন গড়ে তুলতে কিছু সময় ব্যয় করুন। নিঃসঙ্গ, বঞ্চিত ও ক্লান্তিকর জীবন থেকে মুক্তি পাবেন।

২৫৮

আত্মিক সম্পর্ক বিশেষ দিবসে সীমাবদ্ধ হয়ে পড়লে আন্তরিকতার চেয়ে তখন সামাজিক লৌকিকতা মুখ্য হয়ে ওঠে।

২৫৯

হতাশা ও আনন্দ হচ্ছে এক পরস্পর বিরোধী অবস্থান। হতাশাবোধ আনন্দকে মাটি করে দেয়। আর হৃদয়ে আনন্দের অনুভূতি আনতে পারলে হতাশা পালিয়ে যায়।

২৬০

সত্যিকার বিনোদন দুশ্চিন্তা মুক্ত করে, মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি এনে দেয়।

২৬১

দুঃখবিলাস বা কিছুই ভালো না লাগা আলস্যের একটি রূপ। যারা কিছু করে না, তাদেরই আসলে কিছু ভালো লাগে না। আর যারা ব্যস্ত তাদের কিছু ভালো না লাগার কোনো সুযোগ থাকে না।

২৬২

কোনো কিছুতেই বিরক্ত হবেন না। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে সবর করুন।

২৬৩

ভালো কথা বলার সুযোগ না থাকলে নীরব থাকুন। আর উৎসাহব্যঞ্জক কিছু বলার সুযোগ থাকলে নির্দিধায় বলুন।

২৬৪

কাজকে নির্ভুল ও গতিশীল করুন। প্রথমে নির্ভুলতাকে গুরুত্ব দিন। এরপর ক্রমান্বয়ে কাজের গতি বাড়াতে থাকুন।

২৬৫

কাউকে দায়িত্ব অর্পণের সাথে সাথে তা পালনের স্বাধীনতাও তাকে দিন।

২৬৬

ইতিহাসে তারাই কালজয়ী হয়েছেন যারা পূর্ব পুরুষের প্রচলিত ভ্রান্ত সংস্কার ও আচরণ-অভ্যাসের ক্ষুদ্র বৃত্ত ভেঙে বেরিয়ে এসেছেন।

২৬৭

গডডালিকা প্রবাহে গা ভাসাবেন না। ভ্রান্ত প্রথা অনুসরণকারী নয়, শাস্ত্রত চेतনার আলোকে প্রথা প্রবর্তনকারীরাই মুক্তির পথ দেখান।

২৬৮

হাজার মাইলের অভিযাত্রাও শুরু হয় একটি ছোট পদক্ষেপের মধ্য দিয়ে। তাই আপনার যা আছে তা নিয়েই শুরু করুন। যেখানে আছেন সেখান থেকেই শুরু করুন।

২৬৯

যত সামান্য উপকার হোক না কেন আজ থেকেই তা শুরু করুন। অন্যের কল্যাণে কাজ না করলে নিজের কল্যাণও করা যায় না।

২৭০

সুসংবাদ কিংবা দুঃসংবাদ— দুটোই স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করুন। প্রকৃতিতে এমন কিছু ঘটে না যার কোনো যৌক্তিক বা সুদূরপ্রসারী কারণ থাকে না।

২৭১

জীবন আপনার জন্যে স্রষ্টার পক্ষ থেকে অমূল্য উপহার। একে ভালবেসে অর্থবহ করে তুলুন, কিন্তু জীবনের প্রতি মোহগ্রস্ত হবেন না।

২৭২

আগে জানুন আপনি কেন বাঁচবেন। তাহলেই পারিপার্শ্বিক ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারবেন।

২৭৩

অবজ্ঞা, অশ্রদ্ধা ও অবহেলাপূর্ণ আচরণ জীবনকে মমতাহীন পাশবতার দিকে টেনে নিয়ে যায়। আর বিনয়, সহানুভূতি ও মহানুভবতার মতো মানবীয় গুণাবলি জীবনকে স্বর্গীয় করে তোলে।

২৭৪

একাগ্র প্রার্থনায় স্রষ্টাকে আমরা কিছু বলি। আর হিরণ্যময় মৌনতায় স্রষ্টা কী বলছেন তা আমরা শুনি।

২৭৫

বিচ্ছিন্নতা হলো দুর্বলতা। আর সজ্ঞবদ্ধতা হলো শক্তি। গাছের প্রাণ ততক্ষণ-ই থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত তা মূলের সঙ্গে সংযুক্ত থাকে। সংসঙ্গে সজ্ঞবদ্ধ থাকুন। প্রকৃতির ছন্দে আপনার জীবন বিকশিত হবে।



নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আরো জানতে হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি, ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), 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

খেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯

E-Mail : info@quanfey.org

Web Site : www.quantummethord.org

December 2006 ■ WINDOWS ■ 01720515025



মহাজাতক