



যখনই সুযোগ পান, ধ্যানের স্তরে মনের বাড়ির দরবার কক্ষে কিংবা একাকী যেকোনো সময় মনে মনে প্রত্যয়নের বাক্যগুলো পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন। দ্রুত ফললাভের জন্যে জোর মানসিক প্রচেষ্টা চালাবেন না। হচ্ছে কি হচ্ছে না বা কতদূর অগ্রগতি হলো তা বারবার খতিয়ে দেখতে যাবেন না। অন্যদের সঙ্গে এ নিয়ে আগাম বলাবলিও করবেন না। আপনার কাজ হবে নিয়মিত অনুশীলন, বাস্তবে সক্রিয় চেষ্টা আর নীরবে অপেক্ষা। তাহলেই চমৎকার ফল পাবেন।

### নতুন সম্ভাবনা

আমার আঘাত, আমার কষ্ট, আমার দুর্ভোগের চেয়েও আমি অনেক শক্তিশালী। প্রতিটি বাধাকে আমি চ্যালেঞ্জ হিসেবে গ্রহণ করে নতুন সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করবো।

### জীবন চেতনা

আমি অনন্ত জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। জীবন আমার কাছে গভীর অর্থবহ এবং মহান লক্ষ্য অর্জনের মাধ্যম। তাই কোনো ক্ষোভ ও ঘৃণা যাতে আমার সিদ্ধান্ত ও কাজকে প্রভাবিত না করে— সে ব্যাপারে সবসময় সজাগ থাকবো।

### সমমর্মিতা

আমার মানবিক আবেগ শক্তিশালী হচ্ছে। সবার প্রতি সমমর্মিতার মনোভাব বাড়ছে। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সবার কল্যাণে নিজেকে নিবেদিত করছি।

### সুসম্পর্ক

আমি সবার সাথে সহজভাবে মিশবো ও বন্ধুসুলভ আচরণ করবো। অন্যের কাজ, সীমাবদ্ধতা ও ভুল-ভ্রান্তির প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গি সহনশীল। তাদের কাজগুলোকে যতদূর সম্ভব সমঝোতা ও সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখবো।

### সুবচন-সদাচরণ

আমি সবসময় সুন্দর শব্দ ও বাক্য ব্যবহার করে কথা বলবো। বিনয় ও ভালো ব্যবহার দিয়ে আমি সবাইকে জয় করবো।

### সুশিক্ষা

প্রতিদিন আত্ম-উন্নয়নের জন্যে কিছু না কিছু পড়বো। ছোট-বড় সবার কাছ থেকে ভালো কিছু শিখতে সচেষ্ট থাকবো। যে বিষয়ে আমি জানি না, সে বিষয়ে সবসময় বিশেষজ্ঞ ও শুভানুধ্যায়ীদের পরামর্শ নেবো।

### সেবা

আমি আমার মেধা, শ্রম, অর্থ ও সময় সৃষ্টির সেবায় উৎসর্গ করবো। অন্যের প্রয়োজন পূরণে সাধ্যমতো চেষ্টা করবো।

### প্রাচুর্য

আমি বিভবান হচ্ছি। মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করে প্রাচুর্য লাভ করছি। আমার সচ্ছলতা ও তৃপ্তি বাড়ছে। অভাবমুক্তির অনুভূতি বাড়ছে। শোকরগুজার হচ্ছি।

### দান

আমার দানের স্পৃহা বাড়ছে। আমি পৃথিবীকে দিতে এসেছি। মানুষকে দুহাতে দিয়ে যাবো।

### অবিদ্যা দূর

নিজের ও অন্যের জন্যে কল্যাণকর জ্ঞানের আলোয় নিজেকে আলোকিত করবো। জানা পেখা ও মানায় জীবন হবে আনন্দময়।

### অনুভবে বর্তমান

আমি বর্তমানে মনোযোগী হবো। প্রতিটি কাজের সাথে একাত্ম থাকবো। অতীতের গ্লানি আর ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত হয়ে বর্তমানকে পুরোপুরি কাজে লাগাবো।

### সুখী পরিবার— স্বামী/স্ত্রী

স্বামী/স্ত্রী হিসেবে আমি আমার স্ত্রী/স্বামীর প্রতি পুরোপুরি বিশ্বস্ত থাকছি। শ্রদ্ধা মমতা ও ভালবাসা দিয়ে তার জীবন আনন্দে ভরিয়ে দিচ্ছি। আমার পরিবার রূপান্তরিত হচ্ছে আদর্শ সুখী ও সমৃদ্ধ পরিবারে।

### সুখী পরিবার— বাবা/মা

বাবা/মা হিসেবে সব সন্তানকেই সমান দৃষ্টিতে দেখছি। কোনো প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই তার প্রয়োজনগুলো পূরণ করছি। তার মেধা ও মানবীয় গুণাবলি বিকাশে পর্যাপ্ত সময় ও মনোযোগ দিচ্ছি। সন্তানকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তুলছি।

### সুখী পরিবার— সন্তান

সন্তান হিসেবে আমি বাবা-মার প্রতি পূর্ণ শ্রদ্ধা ও মমতাসহ দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করছি। শিশু সন্তানের মতোই বয়োবৃদ্ধ মা-বাবার যত্ন নিচ্ছি। তাদের প্রতি ক্ষোভ বা অভিমানকে ঝেড়ে ফেলছি। তাদের দোয়া ও আশীর্বাদে আমার প্রশান্তি বাড়ছে।

### স্বাবলম্বন

জীবন আমার। জীবনের দায়িত্বও আমার। নিজের কাজ নিজে করবো। স্বনির্ভরতা ও সময়ানুবর্তিতা আমার মেধাকে দ্রুত বিকশিত করবে।

### নির্বোহ

কোনো লোভ-লালসা, কামনা-বাসনার বশবর্তী না হয়ে শুধু সৃষ্টির সম্ভাবিত উদ্দেশ্যেই প্রতিটি কাজ করবো। আমি আমার অর্জিত সাফল্যকে মানবতার কল্যাণে নিবেদিত করবো।

### নামাজে মনোযোগ বৃদ্ধি

হৃদরিল কুলব বা একাগ্রচিত্তে আমি নামাজ পড়বো। নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথে আমার মন সকল চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে একান্তভাবে আল্লাহর প্রতি রুজু হবে। ফলে প্রতিটি সিজদা পরিণত হবে মেরাজে। আমার হৃদয় ভরে উঠবে অনন্ত প্রশান্তিতে।

### উপাসনা-আরাধনা

উপাসনা-আরাধনায় আমি কায়মনোবাক্যে শুধু প্রভুকেই স্মরণ করবো। প্রভুর অস্তিত্বে সমর্পিত হবে আমার সমগ্র অস্তিত্ব। আন্তরিক সমর্পণের এ প্রশান্তি প্রতিটি ক্ষণকে করে তুলবে আনন্দময়।

### মেডিটেশনে মনোযোগ

আমি নিয়মিত দিনে দুবার মেডিটেশন করবো। যত মেডিটেশন করবো তত ধ্যানের গভীর স্তরে প্রবেশ করবো। আমার সুখ, আনন্দ ও প্রশান্তি ক্রমাগত বাড়তে থাকবে।

### স্রষ্টাপ্রেম

আমি সবসময় স্রষ্টায় সমর্পিত থাকবো। যখনই সুযোগ পাবো প্রার্থনায় নিমগ্ন হবো। স্রষ্টার করুণায় আমার বাধা, হতাশা, অনিশ্চয়তা— সব কেটে যাবে।

### দেশপ্রেম

আমি আমার দেশকে ভালবাসছি। মেধার বিকাশ ও আত্মশুদ্ধির মাধ্যমে দেশের জন্যে দক্ষ জনশক্তিতে রূপান্তরিত হচ্ছি।

### সঙ্গীতে সাফল্য

গানের বাণী ও সুর যা এখন শিখলাম, তা আমি হুবহু মনে রাখবো। বাদ্যযন্ত্র বাজানোর সময় আমার আঙুল অনায়াসে সঠিকভাবে চলাচল করবে। গান গাওয়া ও বাদ্যযন্ত্র বাজানোর সময় চমৎকারভাবে আমি আমার সহজাত সৃজনশীলতা, ঐকান্তিকতা, তাল-লয়ে সাবলীল দক্ষতা ও প্রকাশ ভঙ্গির নৈপুণ্য প্রদর্শন করবো।

### খেলাধুলায় সাফল্য

আমি যখন খেলতে নামবো, তখন আমার শারীরিক সামর্থ্য ও মানসিক দক্ষতার সবচেয়ে ভালো পর্যায়ে থাকবো। খেলার সাথে আমি পুরোপুরি একাত্ম হবো। আমার বিজয় সুনিশ্চিত।

### সংকট মোকাবেলা

আমি সবসময় ধীর-স্থির ও বুদ্ধিমত্তার সাথে পরিস্থিতি মোকাবেলা করবো। কোনো পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলেও ইতিবাচক মনোভাব ব্যক্ত করবো। যেকোনো প্রতিকূলতার মুখে আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকবো।

### সংসঙ্গে একাত্মতা

আমি সবসময় সম্মবদ্ধ থাকবো। সম্মিলিত কাজে আন্তরিকভাবে নেতৃত্বকে অনুসরণ করবো। সংসঙ্গের ছায়ায় আমার মেধা পুরোপুরি বিকশিত হবে।

### মহান জাতি

আমরা এক মহান জাতির উত্তরসুরি। আমাদের যোগ্যতা ও মেধাকে বিকশিত করে বিশ্বের সেরা জাতিতে রূপান্তরিত হবো। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সৃষ্টির কল্যাণে বিশ্বকে নেতৃত্ব দেবো।

### সাফল্যের সূত্র

জ্ঞান আমার শক্তি। সবার আমার বর্ম। কৌশল আমার অস্ত্র। দক্ষতা আমার সঙ্গী। সাফল্য আমারই।

### দুঃখ প্রকাশ

ভুল হলে আমি সাথে সাথে তা স্বীকার করবো। আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করবো।

### কৃতজ্ঞতা

সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলবো— প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ। সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।

## 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

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  
ষেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :  
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯  
E-Mail : info@quantummethod.org  
Web Site : www.quantummethod.org

December 2007 01.720.51.6925

