

প্রথম পদক্ষেপ

সাফল্যের পথে প্রথম পদক্ষেপ শুকরিয়া। ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাঙ্কস গড/ প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ’- এই ছোট্ট বাক্যটি বলার মধ্য দিয়েই প্রকাশ পেলো সঠিক জীবনদৃষ্টি। মন প্রশান্ত হলো, আপনি প্রথম পা ফেললেন সাফল্যের পথে।

শুকরিয়া মনকে প্রশান্ত করে। মুহুর্তে আপনার চিন্তার জগতকে বদলে দেয়। আপনি সচেতন হয়ে ওঠেন বর্তমান উপকরণ সম্পর্কে, ভাবতে পারেন পরবর্তী পদক্ষেপ নিয়ে।

নিজের দিকে তাকান

নিজের দিকে না তাকিয়ে অন্যের দিকে তাকাই আমরা। অন্যের কী আছে, অন্যে কী বললো, কীভাবে চললো, কী করলো- এ নিয়েই ভাবি বেশি। অন্যের পাওয়াটাকেই মুখ্য করে দেখি, অন্যের জিনিসটা বেশি দামি মনে হয়। অন্যের হাসি দেখলে তাকে বেশি সুখী মনে হয়।

অন্যের দিকে তাকাতে গিয়ে নিজের কী আছে তা-ই ভুলে যাই আমরা। অন্যের দিকে তাকিয়ে কোনো লাভ নেই। আপনাকে তাকাতে হবে নিজের দিকে। যত নিজের দিকে তাকাবেন তত বিস্মিত হবেন। তত দেখবেন যাদের সাফল্য আপনাকে ক্ষণিকের জন্যে হলেও ঈর্ষান্বিত করে তোলে তাদের প্রাপ্তির পেছনের সকল উপকরণ আপনারও রয়েছে, যা দিয়ে আপনি অনায়াসে শুরু করতে পারেন।

কেন শোকরগোজার হবেন

আপনি তো এখনো দম নিতে পারছেন, এখনো বেঁচে আছেন- এটিই হতে পারে শুকরিয়া আদায়ের প্রধান একটি কারণ। বেঁচে আছেন মানে আপনার স্বপ্নগুলো পূরণের জন্যে কিছু করার সুযোগ রয়েছে।

দেহের কথাই ভাবুন। ৫ শতাধিক মাংসপেশী, ২ শতাধিক হাড়, ৭০ থেকে ১০০ ট্রিলিয়ন দেহকোষের সমন্বয়ে গঠিত এই শরীরের প্রতিটি কোষে খাবার পৌঁছে দিচ্ছে শিরা ও ধমনীর ৬০ হাজার মাইল দীর্ঘ পাইপ লাইন। রয়েছে ফুসফুসের মতো রক্ত শোধনাগার।

আপনার হার্ট কোনোরকম ক্লাস্তি বা প্রতিবাদ ছাড়াই প্রতিদিন প্রায় লক্ষবার স্পন্দনের মাধ্যমে ১৬ শত গ্যালনেরও বেশি রক্ত পাম্প করে দেহকে সচল রাখছে। রয়েছে চোখের মতো ছোট্ট লেন্স, যা দিয়ে বিশাল পৃথিবী দেখা যায়।

আপনার মনোদৈহিক কার্যক্রম পরিচালনাকারী মস্তিষ্ক হচ্ছে যেকোনো কম্পিউটারের চেয়েও কমপক্ষে ১০ লক্ষ গুণ বেশি শক্তিশালী। কম্পিউটারের দামের অনুপাতে আপনার মস্তিষ্কের মূল্য কমপক্ষে ৫ হাজার কোটি টাকা।

বিশ্বের সাড়ে ৬ শত কোটি মানুষের মধ্যে আপনি অনন্য। আপনার মতো হুবহু দ্বিতীয় কাউকে খুঁজে পাওয়া যাবে না। সৃষ্টি আপনার মতো আর কাউকেই সৃষ্টি করেন নি। তিনি আপনাকে এমন কিছু মেধা দিয়েছেন যা আর কাউকে দেন নি।

যত নিজের দিকে তাকাবেন তত দেখবেন আপনার সাফল্যের জন্যে যে যে উপকরণ প্রয়োজন তার সবই আপনার রয়েছে। এই উপকরণগুলো ব্যবহার করেই আপনি নির্মাণ করতে পারেন আপনার পৃথিবী।

আপনি কি শোকরগোজার

আপনি শোকরগোজার হলে-

- শুকরিয়া জানিয়ে দিনের কাজ শুরু করবেন।
- আপনার চিন্তা, কথা ও কাজ হবে নিজের ও অন্যের কল্যাণের জন্যে।
- আপনার যা আছে তা নিয়েই কাজটি শুরু করবেন।
- নিজের সাফল্যে বিনয়ী হবেন।
- অন্যের সাফল্য সংবাদে নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবেন।
- অন্যের বিপদ ও পেরেশানি আপনাকে সমব্যথী-সমমর্মী করে তুলবে।
- নিজের মতো অন্যের জন্যেও আন্তরিক প্রার্থনা করবেন।
- শুধু মুখে শুকরিয়া বলা নয়, আপনার যা আছে তা থেকেই দান করবেন, সেবা দেবেন।

- দুঃসংবাদে বা দুর্দিনেও ভাববেন, ‘প্রভু যা করেন ভালোর জন্যেই করেন’।
- প্রশংসা বা নিন্দা আপনাকে প্রভাবিত করবে না। সাফল্যের আনন্দে কাজ বাড়িয়ে দেবেন; ব্যর্থতায় বেদনার্ত না হয়ে ভুলগুলো খুঁজে বের করবেন।
- অনিচ্ছাকৃত ভুলে অনুতপ্ত হবেন।
- সাময়িক ব্যর্থতায় মুষড়ে না পড়ে প্রশান্ত মনে ঠাণ্ডা মাথায় পরবর্তী করণীয় ঠিক করতে পারবেন।
- তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করে আপনি সমবেদনার সঙ্গে পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করবেন।
- নিজে কষ্ট স্বীকার করে হলেও অন্যদের সুখের জন্যে কাজ করবেন।
- আপনার হৃদয়ের প্রশান্তি চারপাশের মানুষকে আকৃষ্ট করবে, আপনার সংস্পর্শ অন্যদের অনুপ্রাণিত করবে।

না-শুকরিয়ার ক্ষতি

- ক্রমাগত না-শুকরিয়া দেহে অ্যাসিডিক অবস্থা সৃষ্টি করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে ফেলে।
- বিরক্তি ক্ষোভ দৃষ্টিভ্রান্ত আশঙ্কা সন্দেহ সংশয় বাড়িয়ে সমস্যাকে সংকটে রূপান্তরিত করে, সম্ভাবনা নষ্ট করে।
- সবসময় শূন্যতা হাহাকার বিষণ্ণতা, অহেতুক কষ্ট পাওয়া, নিজেই অসহায় ও বঞ্চিত মনে করার জন্যে দায়ী না-শুকরিয়া।
- সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগায়, দীর্ঘসূত্রিতা বাড়ায়। অলীক কল্পনা বিলাসিতায় ভাসিয়ে নিষ্ক্রিয় করে রাখে।
- অসুস্থ প্রতিযোগিতায় লিপ্ত থেকে সীমালঙ্ঘন করায়।
- দারিদ্র্য অশান্তি আতঙ্ক ত্রাস অস্থিরতা অনিশ্চয়তা এবং ভয় সৃষ্টি করে।

শুকরিয়ার প্রাপ্তি

- শুকরিয়া অস্থির মনকে স্থির করে। মন যখন প্রশান্ত থাকে মস্তিষ্ক তখন সবচেয়ে বেশি সক্রিয় থাকে। সৃজনশীল ও উদ্ভাবনী চিন্তা-পরিকল্পনা কাজে লাগানো সহজ হয়।
- অতীতের গ্লানি আর ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত করে মনকে বর্তমানে নিয়ে আসে।
- শুকরিয়ার অনুভূতি সচেতন করে ব্যক্তির সামর্থ্য, পারিপার্শ্বিক উপায়-উপকরণ ও জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে।
- লালিত অভ্যাসচক্রের ক্ষতিকর দিকগুলো নিজের কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। পরিচয় ঘটে মনের বিশাল সম্ভাবনার সাথে।
- সব কিছুতে পূর্ণতার অনুভূতি নিয়ে আসে।

- শুকরিয়া মনে আনন্দানুরণন সৃষ্টি করে। এ অনুরণন মেধাকে কাজে লাগিয়ে রোগকে সুস্থতায় অশান্তিকে প্রশান্তিতে ব্যর্থতাকে সাফল্যে রূপান্তরের প্রক্রিয়া বেগবান করে।
- আশাবাদী করে, আত্মবিশ্বাস বাড়ায়, কাজের প্রেরণা যোগায়, অজুহাত কমায়।
- ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব নির্মাণ করে।
- শুকরিয়া ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে, পরবর্তী সাফল্যকে আমন্ত্রণ জানায়।
- শোকরগোজার মনই প্রশান্ত মন। প্রশান্ত মন সুস্পষ্টভাবে বুঝতে পারে করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে; সহজেই সংযুক্ত হয়ে যায় শক্তির মূল উৎসের সাথে- যেখান থেকে উৎসারিত হয় সাফল্যের ফল্গুধারা।

শুকরিয়া সারাক্ষণ

- ঘুম ভাঙতে ও ঘুমানোর আগে বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ/ থ্যাঙ্কস গড, একটি সুন্দর দিনের জন্যে।
- প্রতিটি কাজ ও অর্জনের পর মনে মনে বা মুখে শুকরিয়া আদায় করুন।
- কুশল বিনিময়ের সময় বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি।
- শোকরগোজার মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন। সবসময় অনুপ্রাণিত হবেন।
- কথায় না-শুকরিয়া চলে এলে তওবা তওবা বা বাতিল বাতিল বলে শুকরিয়া জ্ঞাপক শব্দ দিয়ে বাক্য শেষ করুন।
- কেউ উপকার করলে ধন্যবাদ দিন। থ্যাঙ্কস বা ধন্যবাদের জবাবে বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ বা থ্যাঙ্কস গড বা প্রভুকে ধন্যবাদ।



নতুন সহস্রাব্দের জীবনযাপনের 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 :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, 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
সেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quantummethod.org.bd
Web Site : www.quantummethod.org.bd

July 2009 ■ WINDOWS ■ 01720-515625

সাফল্যসূত্র-১ শুকরিয়া

মহাজাতক