

মনছবি ৷ ভবিষ্যতের বাস্তবতা

মনছবি মনের পর্দায় গভীর বিশ্বাস আর একাত্ম মনোযোগে লালিত সাফল্যের ছবি। অর্থাৎ আপনি যা হতে চান বা পেতে চান তা প্রথমত চাওয়া, ‘পাবো’ বলে বিশ্বাস করা এবং ‘পাচ্ছি’ বলে অনুভব করার নাম মনছবি।

ইতিহাসে সফল মানুষরা কখনই বিরাজমান অবস্থাকে মেনে নিতে পারেন নি, অন্যের সাফল্য দেখে বিস্মিত হন নি; বরং বিশ্বাস করেছেন যে বিস্ময় সৃষ্টি করার শক্তি তার নিজের মধ্যেই রয়েছে। পরিবর্তনের ক্রমাগত স্বপ্ন তাদের প্রেরণা যুগিয়েছে জীবন বদলাতে, নতুন বাস্তবতা গড়তে। মনছবি শুধু আশা নয়, মনছবি হলো বিশ্বাস ও কর্মে লালিত ভবিষ্যতের বাস্তবতা।

ধর্মের শিক্ষা সফল হওয়া

ধার্মিক হতে হলে সফল হতে হবে, ধনী হতে হবে। পবিত্র কোরআনে নামাজ কায়েমের পাশাপাশি যাকাত দাতা হতেও বলা হয়েছে।

নবী-রসুল, মুনি-ঋষি, অলি-বুজুর্গ-এঁরা সবাই সফল ছিলেন, প্রাচুর্যবান ছিলেন।

হযরত ইব্রাহিম (আ.) একশ উট এক দিনে কোরবানি দিয়েছিলেন। শ্রী রাম রাজা ছিলেন। মহামতি বুদ্ধ বিশাল বিশাল আশ্রম পরিচালনা করেছেন। নবীজী (স.) সফল ব্যবসায়ী ও রাষ্ট্রনায়ক ছিলেন।

আসলে অভুক্ত দরিদ্র হতাশ ও ব্যর্থরা খুব সহজেই ঈমান বা বিশ্বাস হারাতে পারে। ধার্মিক থাকার জন্যেই আপনাকে সফল হতে হবে, বিভবান হতে হবে। এজন্যেই মনছবি।

মনছবির পঞ্চশর্ত

মনছবি হলো সাফল্যের জ্ঞান। মাতৃগর্ভে যে প্রক্রিয়ায় জ্ঞান পূর্ণাঙ্গ মানবশিশুতে রূপান্তরিত হয়, মনের গর্ভে লালিত হয়ে মনছবিও তেমনি লক্ষ্যের বাস্তবতা প্রসব করে। মনছবির এ প্রক্রিয়ার কার্যকারিতার জন্যে রয়েছে পঞ্চশর্ত।

১. লক্ষ্য স্থির

লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্ট করুন। আন্তরিকভাবে স্থির করুন কী হতে পারলে, কী করতে পারলে আপনি সবচেয়ে সুখী হতেন। কী কী করার যোগ্যতা আছে আপনার। যা হতে চান তা ‘হলে ভালো হয়’ নয়; বরং লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এভাবে- ‘আমি হবো।’

২. লক্ষ্যে আস্থা

যুক্তিসঙ্গত লক্ষ্য স্থির হলেই আস্থা আসবে। এ আস্থা হতে হবে শতভাগ।

৩. লক্ষ্যানুরণন

লক্ষ্য অর্জিত হলে আপনার মনে আনন্দের যে অনুরণন হতো তা অনুভব করুন। আকাজ্জিকা যত তীব্র হবে মনছবির বাস্তবায়ন তত স্বতঃস্ফূর্ত হবে।

৪. লক্ষ্যে একাত্মতা

মনছবির সাথে সার্বক্ষণিক একাত্ম থাকুন। শয়নে-স্বপনে আহারে-বিহারে দিনে-রাতে সবসময় সব কিছুর মাঝে মনছবিকে নিয়ে আসুন। পঞ্চইন্দ্রিয় যোগে মনছবি দেখুন, শুনুন, ঘ্রাণ নিন, স্পর্শের শিহরণ অনুভব করুন। অনুভব করুন- প্রতি মুহূর্তে আপনি এগিয়ে যাচ্ছেন তা পাওয়ার পথে।

৫. নীরবে কাজ

লক্ষ্যকে সামনে রেখে বাস্তবে নীরবে নিরলস কাজ করুন। প্রয়োজনীয় গুণ, যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতা অর্জনের প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগান। এভাবেই আপনি সাফল্য গ্রহণের জন্যে প্রস্তুত হবেন।

মনছবির শক্তিরহস্য

কল্পনার মাধ্যমেই আমরা ভবিষ্যৎ সৃষ্টি করি এবং জীবনধারা বদলাই। মনছবি ভোজবাজি বা জাদু নয়। অলৌকিক বা ফ্যান্টাসিও নয়, মস্তিষ্কের স্বতঃস্ফূর্ত সৃষ্টি।

সার্বজনীন বিজ্ঞানসম্মত প্রক্রিয়া

সাফল্যের অনুভূতি নিয়েই মানুষ সফলভাবে কাজ করতে শেখে। নিমগ্ন কল্পনায় নিজেকে সফল ভাবলে, সাফল্যের ছবি দেখলে, সাফল্যের অটোসাজেশন দিলে স্বতঃস্ফূর্তভাবে বাস্তবেও সাফল্য আপনার দিকে আকৃষ্ট হবে।

লক্ষ্যভেদী স্ব-নিয়ন্ত্রিত মিসাইল

লক্ষ্যের ছবি যখন মনে গেঁথে যায় তখন মস্তিষ্কের কর্মকাঠামোই বদলে যায়। আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া তখন স্বতঃস্ফূর্তভাবে এই ভবিষ্যৎ নির্মাণের কাজে লেগে যায়।

আপনার করণীয়

লক্ষ্যকে বড় রাখুন

বড় কিছু করার জন্যেই আপনি। কেন এই লক্ষ্য অর্জন করতে চাচ্ছেন তা স্পষ্টভাবে নিজেকে বলুন। চাওয়াগুলো সম্পর্কযুক্ত হলে খণ্ড খণ্ড মনছবি একত্রে দেখুন।

শুরু করুন

বাস্তব প্রক্রিয়া জেনে কাজ শুরু করলেই অবচেতন মন পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে সচেতন মনে তথ্য-উদ্দীপনা প্রেরণ করবে।

এগুতে হবে প্রতিদিন

ছোট ছোট ইট দিয়েই হয় বিশাল ভবন। প্রতিদিনের কাজ প্রতিদিন করলে মাস-বছর-যুগ শেষে তা-ই হবে বিশাল সাফল্য।

অপেক্ষা করুন

সময় নির্দিষ্ট করে দেবেন না। কতদূর অগ্রগতি হলো তা বারবার খতিয়েও দেখবেন না। নীরবে কাজ করে যান।

এ বিষয়ে সচেতন থাকুন

- চাইতে ভয় পাওয়া। চাওয়ার পরে সংশয়- পাবো কি না। পাওয়ার পরে অনিশ্চয়তা- পেয়ে হারাই কি না।
- চটজলদি পাওয়ার প্রবণতা। রাতারাতি বদলে ফেলতে চাওয়া।
- সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ না করা। ‘আমি কী হতে চাই বা কীসে আমার মেধা আছে’- তার চেয়ে অভিভাবক বা পারিপার্শ্বিকতা দ্বারা আরোপিত লক্ষ্য মেনে নেয়া।
- বার বার লক্ষ্য পরিবর্তন। এতে মস্তিষ্ক কর্ম পরিকল্পনা ঠিক করতে গিয়ে দ্বিধাশ্রিত হয়ে পড়ে।
- সাময়িক সাফল্যে তৃপ্ত হয়ে ‘অনেক তো হয়েছে’ মনোভাব। পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে ভুলে যাওয়া বা বাকি কাজগুলো আপনাতাই হয়ে যাবে ভেবে নিষ্ক্রিয় থাকা।

মনছবি না কল্পনাবিলাস

লক্ষ্যের জন্যে বাস্তবে কাজে অনাগ্রহ থাকলে বা কাজ না করলে বুঝতে হবে তা মনছবি নয়, আকাশকুসুম কল্পনা। আপাত অসম্ভব হলেও বাস্তবসম্মত ও যুক্তিসঙ্গত কল্পনা মনছবিতে রূপ নিতে পারে যখন-

- আকাজক্ষার তীব্রতা ক্লান্ত করবে না, ঘুমতে দেবে না। মানুষ ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে যা দেখে তা স্বপ্ন নয়। স্বপ্ন তা-ই যা ঘুমাতে দেয় না।
- মনছবি থেকে আপনাকে আলাদা করা যাবে না। আপনি একাকার হয়ে যাবেন মনছবির সাথে।
- মনছবির সাথে সাংঘর্ষিক কাজগুলো অনায়াসে ছাড়তে পারবেন এবং করণীয়গুলো হাসিমুখে নিরলসভাবে করার তাড়না অনুভব করবেন।
- কাজে সুবিন্যাসায়ন আসবে। সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।

মনছবি ৷ শূন্য থেকে পূর্ণতায়

শতাব্দী প্রাচীন বট গাছের দিকে তাকান, দেখবেন এর ডাল-পালা-কাণ্ড-মূল আপনাকে মোহিত করছে। কিন্তু যে বীজ থেকে এই মহিরুহ সৃষ্টি হয়েছে, সে কথা একবার ভাবুন। একটি বট গাছের ফল কাকের পেটে গিয়ে বিষ্ঠা আকারে বীজটি মাটিতে পতিত হয়েছিলো। দিন মাস বছর পার হয়ে ছোট বীজটিই দিগন্ত আচ্ছন্নকারী শতাব্দীর মহিরুহে পরিণত হয়েছে।

আসলে জন্মগ্রহণ করেই কেউ সফল হয় না, সিঁড়ি বেয়েই একজন ধাপে ধাপে এগিয়ে যায় সাফল্যের শীর্ষে। নতুন বাস্তবতার আগে সবসময় প্রয়োজন বদলের স্বপ্ন। স্বপ্নের সাথে বিশ্বাস, মেধা, শ্রম যুক্ত হয়েই সাফল্য আসে। মনছবি শুরু হয় শূন্য থেকে শেষ হয় পূর্ণতায়।



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

কীভাবে আঁকবেন

সাফল্যের নীল নকশা ‘মনছবি’ আঁকতে হবে প্রশান্ত মনের স্থির পর্দায়। শিথিল অবস্থায় বা শুধু নিজস্ব চিন্তার মাঝেই নিমগ্ন থাকলে মনছবি দেখুন। কল্পনায় লক্ষ্যস্থলে চলে যান। দর্শক নয়, মনছবির নায়ক/নায়িকা হিসেবে খুঁটিনাটি বিষয়সহ নিজেকে দেখুন। আপনি যা হতে চান বা পেতে চান, তা হয়ে গেছেন বা পেয়ে গেছেন অনুভব করুন।

যেমন চাকরির মনছবি হতে পারে এরকম- কাক্সিক্ষত প্রতিষ্ঠানে আবেদনপত্র দিয়েছেন। নির্দিষ্ট দিনে ইন্টারভিউ বোর্ডের সামনে সব প্রশ্নের সঠিক জবাব দেয়ায় আপনাকেই পছন্দ করেছেন কর্মকর্তারা। কিছুদিন পর এসেছে নিয়োগপত্র। আপনজনেরা অভিনন্দিত করছেন। নির্ধারিত দিনে কাজে যোগদান করে তৃপ্তির সাথে কাজ করছেন আপনি।

সাফল্যসূত্র-২

মনছবি

মহাজাতক