



নিয়ত সকল কর্মের অঙ্কুর। নবীজী (স.) বলেছেন, কেউ যদি আল্লাহকে পাওয়ার জন্যে হিজরত বা সর্বশ্র ত্যাগ করে সে আল্লাহকে পাবে। আর কোনো নারীকে পাওয়ার জন্যে হিজরত করলে সে নারীকে পাবে। অর্থাৎ যে নিয়ত বা লক্ষ্যে সর্বশ্র ত্যাগ করতে প্রস্তুত থাকবে সে তা-ই পাবে। প্রত্যয়ন এই নিয়ত বা লক্ষ্যকেই দেয় সুদৃঢ় ভিত্তি। আর নিয়ত বা লক্ষ্য সুদৃঢ় হলে মন ও মস্তিষ্ক তা অর্জনে কাজ করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে। তাই ধ্যানের স্তরে হোক বা স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায়— মনে মনে বার বার প্রত্যয়ন করুন। ভেতরে সৃষ্টি হবে ইতিবাচক অনুরণন। নিয়ত বা লক্ষ্য সুদৃঢ় হবে। সৃষ্টি হবে নতুন বাস্তবতা। আপনি আবিষ্কার করবেন আপনার নতুন আমিকে।

প্রভুকে ধন্যবাদ!

দিনে বার বার বলবো—
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাক্স গড/
প্রভুকে ধন্যবাদ। বেশ ভালো আছি।
প্রতিদিন আমি সবদিক দিয়ে ভালো হচ্ছি,
লাভবান হচ্ছি, সফল হচ্ছি, সুখী হচ্ছি।

দৃষ্টিভঙ্গি

আমি প্রো-অ্যাকটিভ। হতাশা, নেতিবাচক চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গি থেকে নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখবো। কোনো স্কোভ ও ঘৃণা যাতে আমার সিদ্ধান্ত ও কাজকে প্রভাবিত না করে সে ব্যাপারে সবসময় সজাগ থাকবো।

মননিয়ন্ত্রণ

এখন থেকে চেতনার প্রতিটি স্তরে আমার দেহের ওপর, ইন্দ্রিয়ের ওপর, মনের ওপর আমার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখবো। আমি আমার অন্তর্গত শক্তি-ভাণ্ডারকে ফল্গুধারার মতো সাফল্যের লক্ষ্যে কাজে লাগাবো।

ভোরের প্রত্যয়ন

আমি জানি প্রতিটি দিন প্রতিটি মুহূর্ত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমি প্রতিজ্ঞা করছি, আমি আজ যা করবো তা কল্যাণের জন্যে করবো, সাফল্যের জন্যে করবো। যে কাজ আজ করা যায়, তা আজই সম্পন্ন করবো।

পরিকল্পনা

আমি এখন পুরোপুরি প্রো-অ্যাকটিভ। আমি নিজস্ব পরিকল্পনা অনুসারে সময়ানুবর্তিতার সাথে বিবেক ও প্রজ্ঞার নির্দেশ অনুসারে কাজ করবো।

আত্মবিশ্বাস

আমি জানি পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। আমি আত্মবিশ্বাসী, আমি সাহসী, আমি নির্ভীক। আমি পারবো, আমি করবো। উদ্যমী হয়ে কাজকে ভালবেসে আমি সফল হবো।

সিদ্ধান্ত ও কৌশল

কোনো কাজ বা সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সম্ভাব্য সব দিক বিবেচনা করবো। সবচেয়ে সহজ ও সঠিক পথে বাস্তবতার মুখোমুখি হবো।

কর্মপ্রেম

আমি প্রফুল্লচিত্তে পূর্ণ উদ্যমে পরিকল্পিত কাজগুলো সম্পন্ন করবো। প্রতিটি কাজ তৃপ্তির সাথে উপভোগ করবো। যেকোনো প্রতিকূলতার মুখে আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকবো। কারণ আমি জানি বিশ্বাসীরাই বিজয়ী হয়।

আত্ম অনুভব

আমি জানি, জীবনকে বিকশিত করার জন্যে প্রয়োজনীয় শক্তি ও সামর্থ্য আমার মনের গভীরে পুরোপুরি জমা রয়েছে। এ শক্তির স্ফূরণ ঘটতে সবসময় সচেষ্ট থাকবো।

আত্মপর্যালোচনা

প্রতিদিন আমি আমার কাজের পর্যালোচনা করবো। নিজের বিবেকের কাছে আমি স্বচ্ছ ও পরিষ্কার থাকবো। সবসময় নিজের ভুলগুলো শুধরে নেবো। ফলে আমার কাজ সুন্দর থেকে সুন্দরতর হবে।

আত্মশুদ্ধি

আমার দেহ-মন থেকে ক্ষতিকর আবেগগুলো এক এক করে বেরিয়ে যাচ্ছে। আমার মন ও আত্মা সত্যের আলোয় দ্যুতিময় হয়ে উঠছে।

ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন

আমার মন ও চিন্তাধারা স্বচ্ছ, প্রশান্ত ও হাস্যোচ্ছল। আমি অনন্য ব্যক্তিত্বের অধিকারী। আমার প্রতিটি কাজ ও চিন্তায় এই ব্যক্তিত্বেরই প্রকাশ ঘটবে। আমার প্রাণবন্ততা চারপাশের সবাইকে মুগ্ধ করবে। আমি হবো আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

সুচিন্তা

এখন থেকে আমার মন সৃজনশীল ও কল্যাণকর ধ্যান-ধারণাকে লালন করবে। বহুতা নদীর মতো সবসময় এ সৃজনশীল চিন্তাধারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমাকে ঠিক সময়ে ঠিক কাজটি করতে সাহায্য করবে।

নেতিচিন্তায়ুক্ত

অমূলক ভয়-ভীতি ও নেতিবাচক চিন্তা বা কথা'র প্রভাব ও প্রতিদ্বন্দ্বিতা থেকে আমার মন ও মস্তিষ্ক পুরোপুরি মুক্ত থাকছে। ইতিবাচক চিন্তা আমার জন্যে কল্যাণ বয়ে আনছে। আমি যা চাই, ইতিবাচক চিন্তা ও কাজ দিয়েই তা অর্জন করছি।

মনোযোগ

আমার মনোযোগ ও একাগ্রতা বাড়ছে। প্রয়োজনীয় কাজ বা ভাবনায় সহজেই মন বসছে। ফলে অল্প সময়ে অনেক কাজ করছি।

স্মৃতি বৃদ্ধি

এ মুহূর্ত থেকে আমি যা দেখবো ও শুনবো তার প্রয়োজনীয় সবকিছুই সুন্দরভাবে মনে রাখবো। আমার স্মৃতি অত্যন্ত নিখুঁত। তাই যখন যা প্রয়োজন তখন তা স্বতঃস্ফূর্তভাবে মনে করতে পারবো।

সুখ

সুখ আমার মৌলিক অধিকার। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণের ফলে আমি সুখ ও সমৃদ্ধির পথে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অগ্রসর হচ্ছি।

লজ্জা-সঙ্কোচ দূর

আমার মন এখন ক্ষতিকর লজ্জা, জড়তা ও সঙ্কোচ থেকে পুরোপুরি মুক্ত। এ মুহূর্ত থেকে আমি নিজেকে সম্মান করছি, নিজের যোগ্যতার ওপর আস্থা স্থাপন করছি। ফলে অন্যদের কাছে আমার সম্মান ও গ্রহণযোগ্যতা বাড়ছে। প্রতিটি কাজ সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায় সম্পন্ন করছি।

সময় অনুসরণ

আমি সময়মতো কাজ করবো। প্রতিটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট ও ওয়াদা রক্ষা করতে সচেষ্ট থাকবো।

নিমগ্ন পড়া

যখন আমি পড়বো, তখন প্রশান্ত সজাগ ও মনোযোগী থাকবো। প্রতিদিন আমার পড়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হবে। যা পড়বো, তা সহজেই বুঝবো ও মনে রাখবো। যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে বলতে ও লিখতে পারবো।

পরীক্ষায় সাফল্য

পরীক্ষা চলাকালে আমি প্রশান্ত ও সজাগ থাকবো। প্রশান্ত মনে আত্মপ্রত্যয়ের সাথে প্রতিটি প্রশ্নের দ্রুত সঠিক উত্তর লিখবো। যা পড়েছি, তা পরীক্ষার হলে বসে অনায়াসে মনে করবো। পরীক্ষার সময় অনায়াসে আমি আমার মেধার চমৎকার প্রয়োগ করবো।

ইন্টারভিউ বা ভাইভায়

প্রত্যয় ও সাহসের সঙ্গে সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায় আমি ভাইভা বোর্ডের মুখোমুখি হবো। স্পষ্টভাবে বিনয়ের সঙ্গে প্রতিটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর দেবো। আমার সাবলীল বুদ্ধিদীপ্ত উপস্থাপনা সবাইকে মুগ্ধ করবে।

পেশা/ কর্মক্ষেত্রে সাফল্য

আমি আমার পেশায় সততা ও দক্ষতার সুন্দর সমন্বয় করবো। সবসময় সর্বোত্তম সেবা দেয়ার চেষ্টা করবো। সফল ক্যারিয়ারের আমি হবো অনুসরণীয় দৃষ্টান্ত।

ব্যবসায় সাফল্য

আমি একজন সফল ব্যবসায়ী। প্রতিটি লেনদেনে সৎ থাকছি। আমানত রক্ষা করছি। আমার পণ্যের বিক্রি বাড়ছে। কর্মীরা ভালোভাবে কাজ করছে। ব্যবসায়ে আমার পরিচিতি, সুনাম ও মুনাকাশ দিনদিন বাড়ছে।

বক্তব্য/আলোচনা

শ্রোতাদের সামনে আমি সবসময় প্রশান্ত, প্রত্যয়ী ও স্বাভাবিক থাকবো। যা বলতে চাই, তা স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমার মনে পড়বে। শ্রোতা ও দর্শকদের প্রাসঙ্গিক যেকোনো প্রশ্নের যথার্থ উত্তর দেবো। সহজ-সাবলীল ভাষায় শুদ্ধ উচ্চারণ ও সঠিক শব্দ চয়নে আমি প্রাণবন্ত আলোচনা করবো।

সুস্থ জীবন

আমি বাঁচতে চাই। আমি বাঁচবো। রোগমুক্ত সুস্থ সুন্দর দীর্ঘ জীবন লাভ করবো।

আমি পারি!

আমি হাসিমুখে ক্ষুধার কষ্ট সহ্যে পারি। পারি নীরবে চিন্তা করতে। পারি অপেক্ষা করতে। জানি ভালবাসতে আর পারি নিঃস্বার্থ সেবায় নিজেকে বিলিয়ে দিতে। আমি অনন্য। আমি অজেয়। আমি কালোত্তীর্ণ।

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

December 2007 ■ WINDOWS ■ 017-20-515925

