আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা



মহাজাতক

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা

কণিকা হচ্ছে সাধকদের জ্ঞানের নির্যাস আর আধুনিক বিজ্ঞানের সুবিন্যাসায়নের ফল। জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় অসংখ্য ছোট ছোট সাফল্যসূত্র রয়েছে বইটির বিভিন্ন অধ্যায়ে। প্রশান্তি অধ্যায় সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জনে সাহায্য করবে। বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও শরীরের পরিচর্যা করার কর্মকৌশল রয়েছে সুস্বাস্থ্য অধ্যায়ে। সাফল্য অধ্যায়ের সূত্রগুলো প্রয়োগ করে পাঠক তার জীবনকে নিয়ে যেতে পারবেন এক শিখর থেকে আরেক শিখরে।

সফল শিক্ষার্থী অধ্যায়ে শিক্ষার্থী জীবনের নানা ফাঁকফোকর ও চোরাবালির বর্ণনার সাথে সাথে রয়েছে ক্লাসে ১ম হওয়ার টিপস। সফল ক্যারিয়ার অধ্যায়ে কর্মজীবনে ব্যর্থতা ও অতৃপ্তির কারণ উদঘাটনের পাশাপাশি সফল ক্যারিয়ার নির্মাণের কলাকৌশলের কথাও বলা হয়েছে খোলামেলাভাবে।

বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আর পারিবারিক সুসম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষেত্রে সুখী পরিবার অধ্যায়ের বাস্তবসম্মত ছোট ছোট পরামর্শ কাজে লাগবে সবারই। সুবচন আর শুদ্ধাচার অনুশীলনের মধ্য দিয়ে আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু হয়ে ওঠার সূত্রগুলো সাজানো হয়েছে পৃথক অধ্যায়ে।

সময়কাল অনুসারে বিন্যস্ত করা হয়েছে পবিত্র ধর্মবাণীগুলোকে। পাঠক নিমগ্ন হবেন একাগ্র প্রার্থনায়। নিজের নৈতিক ও মানবিক গুণাবলি বিকাশের তাড়নার পাশাপাশি উপলব্ধি করবেন সৃষ্টির সেবার গুরুত্ব।

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা

মহাজাতক

যোগ ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

যোগ ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬, ০৯৬১৩-০০২০২৫

০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

E-mail : info@quantummethod.org.bd

গ্রন্থস্বত্ব

লেখক

প্রথম প্রকাশ

২১ ফেব্রুয়ারি, ২০১০

পঞ্চম মুদ্রণ (পরিমার্জিত)

অক্টোবর, ২০১৯

প্রচ্ছদ

আবদুল্লাহ জুবাইর

মুদ্রাকর

উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার

ইসলাম ভবন (২য় তলা)

৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৩৯৫ টাকা

ISBN : 978-984-34-7442-1

Alokito Jiboner Hajar Sutra **Quantum Konika**

(Thousand Tips to Enlightened Life : Quantum Konika)

By : **Mahajataq**

Published by

Yoga Foundation

Price : $25

উৎসর্গ

সাধকদের জ্ঞানের নির্যাস
আর আধুনিক বিজ্ঞানের
সুবিন্যাসায়নের ফলাফল
এই হাজার সূত্র।

এ সূত্রগুলো যাঁদের শ্রমের ফসল
তাঁদের উদ্দেশ্যেই–

সূচিপত্র

প্রশান্তি ॥ সঠিক জীবনদৃষ্টি	□	১৩
সুস্বাস্থ্য	□	৪৫
সাফল্য	□	৭১
সফল শিক্ষার্থী	□	১০৭
সফল ক্যারিয়ার	□	১২৭
সুখী পরিবার	□	১৪৭
সুবচন	□	১৭১
প্রত্যয়ন	□	১৯১
আসুন প্রার্থনা করি	□	২০৯
বেদ কণিকা	□	২২৩
ভগবদ্‌গীতা	□	২৩১
ধম্মপদ কণিকা	□	২৩৯
বাইবেল কণিকা	□	২৪৭
কোরআন কণিকা	□	২৫৫
হাদীস কণিকা	□	২৭৯
হে মানুষ শোনো	□	২৯৫

quantummethod.org.bd

শুরু করুন

আলোকিত জীবনের পথে যাত্রা শুরুর জন্যে কোনো বড় প্রস্তুতির প্রয়োজন নেই। শুরু করলেই হলো। একবারে অনেক কিছু করতে পারবেন না। কিন্তু কিছু একটা তো করতে পারবেন। এই একটা কিছু দিয়েই শুরু করুন। আজই নেমে পড়ুন। পথে নামলে পথই পথ দেখাবে। প্রতিটি ধাপ আপনাকে নিয়ে যাবে পরবর্তী ধাপে।

প্রথমে চিন্তা করুন কী কী আছে আপনার। আপনার হাত আছে, পা আছে, মুখ আছে, মাথা আছে। আপনি কথা বলতে পারেন, আপনি দেখতে পারেন। আপনি শুনতে পারেন। আপনি খেতে পারেন। ভালো-মন্দ ভাবতে পারেন। ব্যস, শুরু করার জন্যে এটুকুই যথেষ্ট।

আপনি ভাবতে পারেন এর মানে হচ্ছে আপনি আপনার মস্তিষ্ককে কিছুটা হলেও ব্যবহার করতে পারেন। আর মস্তিষ্ককে ব্যবহার করেই মানুষ গুহা থেকে যাত্রা শুরু করে পৃথিবীর সর্বোচ্চ ভবন বানিয়েছে মরুভূমিতে, মহাকাশে পাড়ি জমিয়েছে। মস্তিষ্কের ১০০ বিলিয়ন নিউরোনের প্রতিটি এক হাজার থেকে পাঁচ লাখ নিউরোনের সাথে সংযুক্ত।

মস্তিষ্কের কোষ বা নিউরোনগুলোকে যত বেশি ব্যবহার করবেন তত আপনার কলাকৌশল, সৃজনশীলতা ও দক্ষতা বাড়বে। যত উদ্যোগী ও সাহসী পদক্ষেপের কথা ভাববেন, নিউরোনগুলো তত একটা আরেকটার সাথে সংযুক্ত হবে, তত তাদের কানেকটিভিটি বাড়বে। সামনে এগোনোর শক্তি সৃষ্টি হবে নিজের ভেতর থেকেই।

মস্তিষ্কের নিউরোনে কত সংখ্যক সংযুক্তি সম্ভব? হার্ভার্ডের মাইন্ড বডি ইনস্টিটিউটের প্রধান ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেছেন, 'এ সংখ্যাটি হবে : ২৫,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০,০০০। এটাকে অন্যভাবেও দেখতে পারেন–আপনি আপনার টেবিলে একটার ওপর একটা সাধারণ সাইজের টাইপ করার কাগজ রাখুন। রাখতে থাকুন। এটা উঁচু হতে থাকবে। আপনি যদি আপনার মস্তিষ্কের সম্ভাব্য নিউরোন সংযোগ-সংখ্যার সমসংখ্যক কাগজ রাখতে যান, তাহলে কাগজের ঢিবি উঁচু হতে হতে চাঁদ পার হয়ে সৌরজগৎ পার হয়ে গ্যালাক্সি পার হয়ে যাবে। এমনকি আমাদের

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

জানা মহাবিশ্বের সীমানা (১৬ বিলিয়ন আলোকবর্ষ) পার হয়ে যাবে। তারপরও কাগজ রয়ে যাবে।'

নোবেলজয়ী বিজ্ঞানী ও বায়োলজিস্ট ড. জেরাল্ড এডেলম্যান বলেছেন, নিউরোনের পারস্পরিক সংযোগায়নের পরিমাণ–একের ডান পাশে এক কোটি শূন্য বসালে যে সংখ্যা হবে, তা-ই। এ-ফোর সাইজ কাগজের এক পৃষ্ঠায় যদি ১৬ শ করে শূন্য লেখা যায়, তাহলে এক কোটি শূন্য লিখতে ৬৫ হাজার পৃষ্ঠা প্রয়োজন হবে। তাহলে বুঝতেই পারছেন, কত অফুরন্ত সম্ভাবনার আধার আপনার মস্তিষ্ক!

মস্তিষ্কের এ অফুরন্ত শক্তি কী কাজে লাগাবেন, কতটা ভালোভাবে লাগাতে পারবেন তা নির্ভর করবে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। সঠিক জীবনদৃষ্টি সবসময় আপনাকে রক্ষা করবে চলার পথে হোঁচট খাওয়া থেকে। আপনি বেঁচে যাবেন ভুল পথে গিয়ে নষ্ট হওয়া থেকে। মনে প্রশান্তি থাকবে, সুখ থাকবে, শুকরিয়া থাকবে। আর এই সঠিক জীবনদৃষ্টি গড়তে সাহায্য করবে প্রশান্তি অধ্যায়।

শরীর ঠিক না থাকলে মেজাজ ঠিক রাখা মুশকিল। আর শরীর ঠিক রাখার জন্যে সঠিক জীবনদৃষ্টির পাশাপাশি প্রয়োজন বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও শরীরের পরিচর্যা। এই তিনটি বিষয়ের সমন্বয়ে কাজ করে মনোদৈহিক নিরাময় প্রক্রিয়া যা ৭৫ ভাগ রোগ নিরাময় করতে পারে।

ডা. হার্বার্ট বেনসনের মতে–এ প্রক্রিয়ায় হৃদরোগ, স্কিন এলার্জি, দুশ্চিন্তা, বিষণ্নতা, ব্রংকিয়াল এজমা, কফ, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়াবেটিস, আলসার, ঝিমুনি, অবসাদ, হাইপারটেনশন, বন্ধ্যাত্ব, অনিদ্রা, বমিভাব, নার্ভাসনেস, সব ধরনের ব্যথা (মাথাব্যথা, মেরুদণ্ডে ব্যথা, পেটে ব্যথা, পেশিতে ব্যথা, গিঁটে গিঁটে ব্যথা, অপারেশন পরবর্তী ব্যথা, ঘাড়, হাত ও পায়ে ব্যথা), পিরিয়ড-পূর্ব যন্ত্রণা, রিউমেটয়েড আর্থ্রাইটিস থেকে নিরাময় পাওয়া সম্ভব। এজন্যেই যুক্তরাষ্ট্রের ৬৬ শতাংশ ডাক্তার এখন রোগীদের শিথিলায়ন ও মনোদৈহিক নিরাময় প্রক্রিয়া অনুসরণের পরামর্শ দেন।

প্রশান্তি ও সুস্বাস্থ্যের পরিপূরক শক্তি হচ্ছে সাফল্য। সাফল্য কোনো গন্তব্য নয়। সাফল্য হচ্ছে ক্রমাগত এগিয়ে চলা। প্রতিটি অর্জনই হচ্ছে নতুন শুরু, নতুন যাত্রার প্রস্তুতি। সাফল্যের সূত্র প্রয়োগ করে আপনি আপনার জীবনকে নিয়ে যাবেন এক শিখর থেকে আরেক শিখরে। সূত্রগুলোকে যদি আপনার

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

জীবনাচারের সাথে মিশিয়ে ফেলতে পারেন তাহলে জীবনে আপনি সবসময়ই থাকবেন ১ম সারিতে।

সফল শিক্ষার্থী অধ্যায়ে শিক্ষার্থী জীবনের নানা ফাঁকফোঁকর ও চোরাবালির বর্ণনার সাথে সাথে রয়েছে ক্লাসে ১ম হওয়ার টিপস। ক্লাসে ১ম হওয়ার জন্যে বিশেষ মেধার প্রয়োজন নেই। সাধারণ মেধাসম্পন্ন যে-কোনো শিক্ষার্থী এই সূত্রগুলো প্রয়োগ করে সফল হতে পারেন।

সফল ক্যারিয়ার অধ্যায়ে পেশাগত জীবনের বিভিন্ন দিক উঠে এসেছে সুস্পষ্টভাবে। কর্মজীবনে ব্যর্থতা ও অতৃপ্তির কারণ উদ্‌ঘাটনের পাশাপাশি সফল ক্যারিয়ার নির্মাণের কলাকৌশলের কথাও বলা হয়েছে খোলামেলাভাবে। বাস্তবতা হচ্ছে মেধাবীদের চেয়ে সাধারণ মেধার মানুষেরাই ক্যারিয়ার নির্মাণে সফল হন বেশি।

পারিবারিক ও দাম্পত্য অশান্তির মূল কারণ অলীক প্রত্যাশা ও ক্ষুদ্র স্বার্থপরতা। বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আর পারিবারিক সুসম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষেত্রে সুখী পরিবার অধ্যায়ের বাস্তবসম্মত ছোট ছোট পরামর্শ কাজে লাগবে সবারই। দাম্পত্য সুখের সাথে বাড়বে পারিবারিক প্রশান্তি। সন্তানকে গড়ে তুলতে পারবেন জীবন যুদ্ধে বিজয়ী বীররূপে।

আপনি কতটা চৌকস আর কতটা পরিশীলিত তা বলে দেয় আপনার বচন ও আচরণ। কথা আর ভাবভঙ্গি থেকেই আপনার সম্পর্কে অন্যদের ধারণা গড়ে ওঠে। সুবচনের অনুশীলনে আপনি হয়ে উঠবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। আর নিয়মিত প্রত্যয়ন আপনার ব্যক্তিত্বকে করবে সুবিন্যস্ত ও গতিশীল।

পার্থিব সব প্রাপ্তির পরও কোথায় যেন ফাঁক থেকে যায়, থেকে যায় শূন্যতা। অন্তরতম সত্তা এমন কাউকে খুঁজে বেড়ায় যার কাছে সে সমর্পিত হতে চায়–সমর্পিত হয়ে পরম তৃপ্তি পেতে চায়। মানুষ হিসেবে আপনি পৃথিবীতে এসেছেন, কিছুদিন থাকবেন, তারপর আবার পৃথিবী থেকে চলে যাবেন। আপনার পূর্বপুরুষরাও পৃথিবীতে এসেছিলেন, তারাও চলে গেছেন। আপনার উত্তরসূরিরা আসবেন, তারাও চলে যাবেন। কোত্থেকে এসেছেন, কোথায় যাবেন তা জানেন না। এই না জানা থেকেই সৃষ্টি হয় শূন্যতা।

জীবনের এই শূন্যতাই দূর করেছে ধর্ম। ধর্ম বলে, তুমি এসেছ স্রষ্টার কাছ থেকে। কিছুকাল পৃথিবীতে থাকবে। আবার তাঁর কাছেই ফিরে যাবে। পৃথিবী হচ্ছে কর্মস্থল। যেমন কাজ করবে তার কর্মফল তুমি পাবে। আসলে

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সকল ধর্মের মূল শিক্ষাই এক। সকল ধর্ম একই উৎস থেকে উৎসারিত। ধর্মের মূল শিক্ষা হচ্ছে এক স্রষ্টার উপাসনা করো, সবার সাথে সদাচরণ করো আর সৃষ্টির সেবা করো। তাহলেই তুমি পরিত্রাণ পাবে।

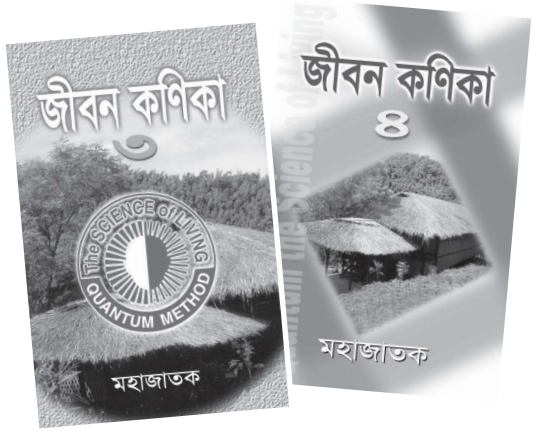
পবিত্র ধর্মবাণীগুলোকে আমরা বিন্যস্ত করেছি সময়কাল অনুসারে। বেদ, ভগবদ্‌গীতা, ধম্মপদ, বাইবেল এবং কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীর মূল সুরের ঐক্য আপনাকে মুগ্ধ ও বিস্মিত করবে। ধর্মাচারে ব্যাপক পার্থক্য থাকলেও আপনি অনুভব করবেন স্রষ্টার একত্বের সাথে সাথে মানবজাতির একত্বে। স্রষ্টায় সমর্পিত হওয়ার আকাঙ্ক্ষার সাথে সাথে আপনার হৃদয় প্লাবিত হয়ে উঠবে বিশ্বজনীন মমতায়। আপনি নিমগ্ন হবেন একাগ্র প্রার্থনায়। নিজের নৈতিক ও মানবিক গুণাবলি বিকাশের তাড়নার পাশাপাশি উপলব্ধি করবেন সৃষ্টির সেবার গুরুত্ব। নতুনভাবে অনুভব করবেন আপনার অফুরন্ত মনোদৈহিক পুনরুজ্জীবনী শক্তিকে। এ শক্তি আপনাকে বদলে দেবে, আপনার উত্তরণ ঘটবে প্রশান্ত সফল 'নতুন আমি'তে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রশান্তি

সঠিক জীবনদৃষ্টি



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রশান্তি ॥ সঠিক জীবনদৃষ্টি

ছোট ছোট ভাবনা, ছোট ছোট স্বপ্ন আর ছোট ছোট কাজের সমষ্টিই জীবন। প্রতিটি চিন্তা, প্রতিটি স্বপ্ন, প্রতিটি কাজই জীবনকে প্রভাবিত করে। আর সে প্রভাব ইতিবাচক হবে না নেতিবাচক হবে তা নির্ভর করে জীবনদৃষ্টির ওপর।

সাফল্যের পেছনে নেপথ্য ভূমিকা পালন করে সঠিক জীবনদৃষ্টি। আর ব্যর্থতার পেছনে সুপ্ত থাকে ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি। জীবন কণিকায় ছোট ছোট বাক্যে আলোকিত মানুষের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিকেই তুলে আনা হয়েছে। আর দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক হলে আপনিও সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায় এগিয়ে যাবেন সফল জীবনের পথে।

১.
দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে।

২.
দিনে কমপক্ষে ২০ বার বলুন–'আমি ভালো আছি'।

৩.
প্রো-একটিভ হোন। প্রো-একটিভ মানুষের প্রতি অন্যেরা আকৃষ্ট হয়।

৪.
রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

৫.
রাগান্বিত অবস্থায় কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না।

৬.
সাহসী হোন। মনে মনে ভয় থাকলেও সাহসের ভান করুন।
কেউই ভান ও সত্যিকার সাহসের মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না।

৭.
পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে।
তাই সবসময় মনে মনে বলুন–'আমি সাহসী। আমি নির্ভীক।'

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮.

দুশ্চিন্তা ও উৎকণ্ঠা দিয়ে আজ পর্যন্ত কেউ নতুন কিছু সৃষ্টি করতে পারে নি।
প্রত্যয় ও সাহস দিয়েই মানুষ নতুন পৃথিবী আবিষ্কার করেছে।

৯.

মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা অর্জন করতে পারে।

১০.

মুক্ত বিশ্বাস হচ্ছে সকল সাফল্য সকল অর্জনের ভিত্তি।
বিশ্বাসই রোগ নিরাময় করে, মেধাকে বিকশিত করে,
যোগ্যতাকে কাজে লাগায়, দক্ষতা সৃষ্টি করে।
ব্যর্থতাকে সাফল্যে আর অশান্তিকে প্রশান্তিতে রূপান্তরিত করে।

১১.

আপনার অতিচেতনার সাথে সংযোগ স্থাপন করার জন্যে
প্রয়োজন নীরব মুহূর্ত। প্রতিদিন হাজারো কাজের ফাঁকে
এই নীরব মুহূর্ত বের করে নিন।

১২.

প্রকৃতির সাথে একাত্ম হোন।
প্রকৃতি দেহ, মন ও আত্মার মাঝে সবসময় ভারসাম্য এনে দেয়।

১৩.

যার হারানোর কিছু নেই, তার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

১৪.

কুৎসা ও কানকথা থেকে দূরে থাকুন।

১৫.

নিয়ত হচ্ছে মনের লাগাম। নিয়ত মনকে নিয়ন্ত্রণ করে, দেহকে সঠিক পথে
পরিচালিত করে, দেহ-মনে নতুন বাস্তবতার জন্ম দেয়।

১৬.

ব্যর্থতার মাঝেই সুপ্ত আছে সাফল্যের বীজ।

১৭.

অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার প্রত্যাশা করেন,
আগে নিজে সে আচরণ করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৮.

নিজের ভুল স্বীকার করার মতো সাহসী হোন।

১৯.

সকল ভয়ই মৃত্যুভয়ের প্রকাশ্য ছদ্মাবরণ।
পরিবর্তনকে ভয় পাই বলেই আমরা ভয় দ্বারা আক্রান্ত হই।

২০.

কারো আশাকে নষ্ট করবেন না, হয়তো এ আশাই তার শেষ সম্বল।

২১.

ভালো বক্তার চেয়ে ভালো শ্রোতা অন্যকে সহজে প্রভাবিত করে।

২২.

সুযোগের সাথে জড়িত ঝুঁকি গ্রহণে সাহসী হোন।

২৩.

সবাইকে আগে সালাম দিন।

২৪.

যা করতে পারবেন না বা করবেন না, সে ব্যাপারে
বিনয়ের সাথে প্রথমেই 'না' বলুন।

২৫.

'আমি এ বিষয়ে জানি না'–এ কথাটি বলতে কখনো ভয় পাবেন না।

২৬.

'আমি দুঃখিত' কথাটি সবসময় আন্তরিকতার সাথে উচ্চারণ করুন।

২৭.

শৃঙ্খলাই শৃঙ্খলমুক্তির পথ।

২৮.

কান পেতে থাকুন। সুযোগ অনেক সময়ই দরজায় খুব আস্তে করে টোকা দেয়।

২৯.

সমস্যার মাঝেই লুকিয়ে আছে সমাধান। সমাধান নিয়ে ভাবুন।
সমাধান পেয়ে যাবেন।

৩০.

যে-কোনো সমস্যাকে বিপদ না ভেবে নতুন চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩১.

মনোযোগ ও নিমগ্নতাই প্রতিটি কাজের একঘেয়েমি দূর করে।
কাজই হয়ে ওঠে তখন আনন্দের উৎস।

৩২.

নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ আপনাকে অনন্য করে তোলে।
নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ দেয়ার উপায় হচ্ছে মেডিটেশন।

৩৩.

বাস্তবতা আমাদের অন্তর্গত ধারণারই প্রতিফলন।
অন্তর্গত ধারণা বদলে গেলে বাস্তবতাও বদলে যায়।

৩৪.

প্রতিটি বিষয়কে পুরোপুরি গ্রহণ করুন।
তাহলেই আপনি এ থেকে পরিপূর্ণ শিক্ষা নিতে পারবেন।

৩৫.

দেহ হচ্ছে আত্মার বহিরাবরণ। দেহের সীমাবদ্ধতা আছে;
আত্মার কোনো সীমাবদ্ধতা নেই। আত্মা হচ্ছে বিশুদ্ধ শক্তি।
মনোগত দৃষ্টিভঙ্গির ওপরই এর প্রকাশিত রূপ নির্ভর করে।

৩৬.

আমরা সবাই কিছু দৃশ্য বা ছবি কল্পনা করি। আমাদের সৃষ্ট কল্পনা বা
মনছবিতেই আমাদের প্রতিটি কোষ ক্রমান্বয়ে আস্থা স্থাপন করে।

৩৭.

মনছবি মিসাইলের মতো লক্ষ্যভেদ করে।

৩৮.

প্রশান্ত মনই শক্তির আসল ফল্গুধারা।

৩৯.

প্রশান্ত মন নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।
মনের সুখ দেহের অসুখকে সবসময় ভাসিয়ে নিয়ে যায়।

৪০.

পৃথিবীতে মানুষই একমাত্র সৃষ্টি যে চিন্তা ও অনুভূতি দ্বারা তার
জৈবিক অবস্থা বদলাতে পারে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪১.

'দেহ ও মনে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হতে পারি'–এ বিশ্বাসই
পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন।

৪২.

সভ্যতার সবকিছু মানুষের সৃষ্টি। আপনিও মানুষ।

৪৩.

নতুন উপলব্ধিই নতুন সমাধান দিতে পারে।

৪৪.

জীবনের লক্ষ্যকে পরিষ্কার রাখুন। সবসময় বিশ্বাস করুন–বড় কিছু করার জন্যে আপনি পৃথিবীতে এসেছেন। বিশ্বাসের আলোকে কর্মপন্থা রচনা করুন। ঝর্নার গতিময়তায় কাজ করুন। সাফল্য আপনার পদচুম্বন করবেই।

৪৫.

মনে মনে প্রতিদিন ২০ বার বলুন–
আমি এক অনন্য মানুষ। আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম। সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাব। যা প্রয়োজন তা-ই নেব। যা চাই তা-ই পাব। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।
জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে মানুষের কল্যাণ করব।

৪৬.

উষ্ণ হৃদয় ও ঠান্ডা মস্তিষ্কের সম্মিলনেই সাধারণ মানুষ
অনন্য মানুষে রূপান্তরিত হয়।

৪৭.

আপনি কসমিক ট্রাভেলার–মহাজাগতিক মুসাফির।
আপনার জন্ম নেই, মৃত্যু নেই। কিছু সময়ের জন্যে পৃথিবী পরিভ্রমণ করছেন মাত্র। এই ভ্রমণ শেষে শুরু করবেন আরেক ভ্রমণ।

৪৮.

ভ্রান্ত ধারণা ও সংস্কারের শৃঙ্খলমুক্তির পথ মেডিটেশন।
মেডিটেশন অন্তর্লোককে উদ্ভাসিত করে নতুন জ্ঞান ও উপলব্ধিতে আর সংযুক্ত করে 'অন্তরের আমি'র সাথে–আপনার শক্তির মূল উৎসের সাথে–সৃষ্টি করে মুক্ত বিশ্বাস।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৯.

ভ্রান্ত ধারণা ও সংস্কারের শৃঙ্খল ভেঙে মুক্ত বিশ্বাসে উপনীত হওয়াই
মানুষের আসল স্বাধীনতা।

৫০.

সৎসঙ্ঘ সবসময় আপনার আত্মবিশ্বাসে সহায়ক।
সৎসঙ্ঘ এক আত্মিক বন্ধন যা সীমাহীন প্রশান্তি ও পরিতৃপ্তি প্রদান করে।
সৎসঙ্ঘ সবসময়ই প্রেরণার উৎসে রূপান্তরিত হয়।

৫১.

সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ হোন। অসংগঠিত সত্য শক্তিহীন।
সঙ্ঘবদ্ধতাই সত্যে শক্তি সঞ্চার করে।
অসত্যের ওপর সত্যকে বিজয়ী করে।

৫২.

বিশ্বাস শৃঙ্খলমুক্ত করে। আর গোঁড়ামি শৃঙ্খলিত করে।

৫৩.

গোঁড়ামি বিশ্বাসের প্রবহমান ঝর্নাকে বদ্ধ ডোবায় পরিণত করে।

৫৪.

দীর্ঘসূত্রিতা ও আলস্যকে প্রশ্রয় দেবেন না।
যখন যা করা প্রয়োজন, তখনই তা করুন।

৫৫.

বাস্তবতা নির্মাণের শক্তি আমাদের সবার মধ্যেই রয়েছে।
বিশাল সম্ভাবনা থাকা সত্ত্বেও আমরা এ বিশালতাকে সীমিত করে ফেলি।

৫৬.

সকল ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর তথ্য ধারণা সংস্কার ও বিশ্বাসের নামই অবিদ্যা।
আর এ অবিদ্যাই মানব জীবনের অশান্তির মূল কারণ।

৫৭.

মনছবি হলো চাওয়া ও চাওয়ার প্রক্রিয়ায় স্বয়ংক্রিয়ভাবে একাত্ম হয়ে যাওয়া।

৫৮.

বাধা পেয়ে যে ফিরে আসে তার সব শেষ হয়ে যায়।
একজন মানুষ প্রথম পরাজিত হয় তার নিজের কাছে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫৯.

আত্মবিকাশের অধিকার কেউ কাউকে দেয় না।
তা আদায় করে নিতে হয়।

৬০.

ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি সমস্যাকে সংকটে রূপান্তরিত করে।
আর সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি সমস্যাকে পরিণত করে নতুন সম্ভাবনায়।

৬১.

বিনাশ্রমে অর্থলাভের প্রতিশ্রুতি দেয়া প্রতারকদের একটি সাধারণ টোপ।

৬২.

সর্বাবস্থায় শোকরগোজার থাকুন।
কারণ আপনি যত খারাপ অবস্থায়ই থাকুন না কেন,
জেনে রাখুন–আপনার চেয়েও খারাপ অবস্থায় কেউ আছে।

৬৩.

আজন্ম লালিত পরিবেশ ও লালিত অভ্যাসচক্র সবসময় নতুন কিছু করতে বাধা দেয়। বুদ্ধিমানরা সবসময় আগে শুরু করে, বোকারা শুরু করে দেরিতে।

৬৪.

মুক্তির পথে অন্তরায় হলো অনিশ্চয়তাবোধ এবং
ঝুঁকি নেয়ার সাহসের অভাব।

৬৫.

বস্তুর সীমাবদ্ধতা হলো–তা পাওয়ার আগ পর্যন্ত অস্থিরতা কাজ করে।
কিন্তু পাওয়া হয়ে গেলেই তা তৃপ্তি দেয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

৬৬.

কোনো পরাজয়ই ব্যর্থতা নয়, যদি সে পরাজয়
মানসিকভাবে আপনাকে পরাজিত করতে না পারে।

৬৭.

সময় ও কাজের যোগফলই জীবন।
সে মানুষই সফল, যে পরিকল্পিতভাবে সময়কে কাজে লাগায়।

৬৮.

সময়কে নিয়ন্ত্রণে রাখুন, অনেক কিছুই আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬৯.

প্রয়োজন আর অভাববোধ এক নয়। অভাববোধ হলো
প্রয়োজন মেটার পরও আরো বেশি পাওয়ার অস্থিরতা।

৭০.

আত্মিক সম্পর্ককে গুরুত্ব দিন।
আত্মিক সম্পর্ক সবসময় ভালো কাজে অনুপ্রাণিত করে।

৭১.

মানুষ যখনই সীমালঙ্ঘন করেছে–মন্দ কাজে, এমনকি ভালো কাজেও–
তখনই তার জীবনে বিপর্যয় এসেছে।

৭২.

কর্ম ছাড়া প্রার্থনা কবুল হয় না।

৭৩.

সবলের অহম প্রকাশ পায় শক্তির মদমত্ততায়।
আর দুর্বলের অহম প্রকাশ পায় ঘৃণায়।

৭৪.

জৈবিক আমিত্ব বিপন্নবোধ করলেই আমরা দুর্ব্যবহার করি।
দুর্ব্যবহার আমাদের পশু সত্তার স্বরূপ প্রকাশ করে।

৭৫.

চাওয়া যখন মাত্রা ছাড়িয়ে যায় তখন সেটা আসক্তি।
দুঃখের প্রধান কারণ এই আসক্তি।

৭৬.

ক্ষোভ হচ্ছে এমন এক বিষ যা আপনি নিজে পান করছেন
আর ভাবছেন মারা যাবে আপনার প্রতিপক্ষ।

৭৭.

আত্মবিশ্বাস এবং অহংকারের মধ্যে পার্থক্য হলো–
আত্মবিশ্বাসের ভিত্তি আত্মজ্ঞান আর অহংকারের ভিত্তি জৈবিক চেতনা।

৭৮.

প্রতি মুহূর্তের হাজারটি বিকল্প কর্মপন্থার মধ্য থেকে
সর্বোত্তমটি বেছে নেয়ার স্বতঃস্ফূর্ত ক্ষমতাই প্রজ্ঞা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৯.

মনের অতিচেতন স্তর মহাবিশ্বের সকল জ্ঞানভাণ্ডারের সাথে সরাসরি সংযুক্ত।
আত্মনিমগ্ন অবস্থায়ই অতিচেতন স্তর থেকে
জ্ঞান ও উপলব্ধি সচেতন স্তরে প্রবেশ করে।

৮০.

দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায়
নিয়মিত দান স্রষ্টার রহমত আনে।
তাই প্রশান্তি প্রাচুর্য ও সমস্যামুক্তির জন্যে দান করুন।

৮১.

দক্ষতা ছাড়া সততা শক্তিহীন। আর সততা ছাড়া দক্ষতা মূল্যহীন।

৮২.

আন্তরিক প্রার্থনায় প্রার্থনা, প্রার্থনাকারী ও প্রার্থনা কবুলকারী
একাকার হয়ে যান।

৮৩.

জানাকে মানায় পরিণত করতে না পারলে সে জানা অর্থহীন।

৮৪.

প্রতিযোগীর যে-কোনো বক্তব্য বা সমালোচনাকে মূল্যায়ন করুন।
সে-ই বিজয়ী হয়, যে প্রতিপক্ষের কৌশল সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান রাখে।

৮৫.

পথে নামলে পথই পথ দেখায়।

৮৬.

প্রতিপক্ষের সাথে সংলাপের পথকে কখনো বন্ধ করবেন না। কারণ বিশ্বাস
নিয়ে মোকাবেলা করলে পৃথিবীর কোনো প্রতিপক্ষই অজেয় নয়।

৮৭.

আপনার পরিচিত বলয়ের ঈর্ষাকারী ও পরচর্চাকারীদের সাথে
মানসিক সম্পর্ক ছেদ করুন।
তাহলেই তারা আর আপনার প্রশান্তি নষ্টের কারণ হবে না।

৮৮.

কাম শৃঙ্খলিত করে। আর প্রেম জীবনকে শৃঙ্খলমুক্ত করে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮৯.

সংশয় হলো বিশ্বাস ও অবিশ্বাসের মধ্যবর্তী অবস্থান।
বিশ্বাস থেকে বিচ্যুতির প্রথম ধাপই হলো সংশয়।

৯০.

যে-সম্পর্ক ছেদ করা যায় না, সে-সম্পর্কের মাঝে দেয়াল তুলবেন না।
সেখানে মমতার সেতুবন্ধন তৈরি করুন।

৯১.

নতুন বন্ধুত্ব করুন। কিন্তু পুরনো বন্ধুত্বকেও গুরুত্ব দিন।

৯২.

মুক্ত বিশ্বাস থেকেই শুরু হয় মানবিকতার উত্থানপর্ব।
মুক্ত বিশ্বাস প্রতিটি কাজে চিত্তকে একাত্ম করে। আর কাজের সাথে
একাত্ম হতে পারলেই প্রতিটি কাজ হয়ে ওঠে আনন্দের উৎস।

৯৩.

রাগ ও অভিমান করে বোকা ও দুর্বলরা।
বুদ্ধিমানরা কৌশলে পরিস্থিতি বদলে দেয়।

৯৪.

সামাজিক মুখোশ নয়, অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে ব্যক্তিত্ব।

৯৫.

অন্যকে সে-ই অনুপ্রাণিত করতে পারে,
যে অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হয় না।

৯৬.

নিজের পরিবর্তন না এনে আমরা অন্যের পরিবর্তন দেখতে চাই।
তাই আমাদের সত্যিকার পরিবর্তন আসে না।

৯৭.

মানুষ যখন অবৈজ্ঞানিক ও প্রকৃতি-বিরুদ্ধ জীবনযাপন করেছে
তখনই তার দুঃখ ও দুর্ভোগ এসেছে।

৯৮.

ভয়ের কোনো বাস্তব ভিত্তি নেই।
এর উৎস হচ্ছে অতীত আর নির্মম শিকার হচ্ছে বর্তমান ও ভবিষ্যৎ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯৯.

আহাম্মক বিশ্রাম খোঁজে। বুদ্ধিমান খোঁজে শুধু কাজ।

১০০.

সত্যিকার যোদ্ধা সে-ই, যে জানে কখন অস্ত্রসংবরণ করতে হয়।

১০১.

নেতৃত্বকে অনুসরণ করুন। তাহলে আপনিও নেতা হতে পারবেন।

১০২.

সংখ্যা শক্তি নয়। শক্তি হলো বিশ্বাস ও সঙ্ঘবদ্ধতা।
পৃথিবীকে সবসময় নেতৃত্ব দিয়েছে
লক্ষ্য সম্পর্কে দৃঢ় প্রত্যয়ী সঙ্ঘবদ্ধ মুষ্টিমেয় কিছু মানুষ।

১০৩.

সকল বিজ্ঞানের সেরা বিজ্ঞান হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞান।

১০৪.

ভয় বা আশঙ্কা হচ্ছে শয়তানের ছায়া আর বিশ্বাস হচ্ছে স্রষ্টার নূরের ছটা।

১০৫.

মৃত্যুভয়কে জয় করুন।
জীবন আপনাকে আলিঙ্গন করবে।

১০৬.

কাজে উদ্যোগী না হলে প্রতিটি কাজই অসম্ভব মনে হয়।

১০৭.

প্রাকৃতিক প্রক্রিয়ায় গ্রহ-নক্ষত্র সৃষ্টি হয়,
আর মানুষের মেধা বিকশিত হয় সযত্ন প্রয়াসের মধ্য দিয়ে।

১০৮.

বই-কিতাব পড়ে তাত্ত্বিক বা তার্কিক হওয়া যায়, আত্ম আবিষ্কারক হওয়া যায় না। আত্ম আবিষ্কারের জন্যে প্রয়োজন আত্মনিমগ্নতা।

১০৯.

হিরন্ময় মৌনতায় মন প্রবেশ করে চিন্তার উৎসমূলে।
আর সে মূল থেকে উৎসারিত নতুন চিন্তাতরঙ্গ সুনামির মতোই
সংকীর্ণ আচরণ-অভ্যাসের জঞ্জালকে ভাসিয়ে নিয়ে যায়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১০.

যে-কোনো ঘটনাকে সহজভাবে গ্রহণ করাই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।

১১১.

সুযোগ হাতছাড়া করবেন না।
অতীতের দিকে তাকালে দেখবেন, কাজ করে অনুতাপ করার চেয়ে
সুযোগ হাতছাড়া করে আপনি বেশি অনুতপ্ত হয়েছেন।

১১২.

যে স্বপ্ন দেখতে জানে, প্রতীক্ষা করতে পারে,
সে প্রতীক্ষার কষ্টও হাসিমুখে সইতে পারে।

১১৩.

আমরা খ্যাতিমান হতে চাই।
কিন্তু খ্যাতির জন্যে নীরব সাধনা ও প্রয়োজনীয় কষ্ট স্বীকার করি না।
ফলে সাধনাও হয় না, খ্যাতির শীর্ষেও পৌঁছতে পারি না।

১১৪.

আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে যত বৈপ্লবিক ও নতুন ধারণা এসেছে,
তা প্রথমে কোনো একজনের মস্তিষ্কে নীরব মুহূর্তে এসেছে।
কমিটি-কমিশন কোনো নতুন ধারণার জন্ম দিতে পারে নি।

১১৫.

প্রতিটি মানুষ বড় হতে পারে তার
জীবনের মনছবি বা স্বপ্নের সমান।

১১৬.

একজন জ্ঞানী জানেন যে তিনি কী জানেন না।
আর একজন মূর্খ নিজেকে সবসময় সবজান্তা মনে করে।

১১৭.

যে বলার পেছনে অনুশীলন নেই তা ক্ষণিকের জন্যে মোহিত করলেও
শ্রোতাকে অনুপ্রাণিত করতে পারে না।

১১৮.

আজ পর্যন্ত কোনো ভিক্ষুক দাতা বা স্বাবলম্বী হতে পারে নি।
যে হাত নিতে অভ্যস্ত সে হাত কখনো দিতে পারে না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১৯.

শোকর হলো আনন্দে স্নাত হয়ে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন।
আর সবর হলো প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে নীরব সংগ্রাম।

১২০.

আনন্দের অনুভূতি মনের শক্তিকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে কাজে লাগায়।

১২১.

দায়িত্ব নিতে ভয় পাবেন না। তাহলেই নতুন কিছু শিখতে পারবেন।

১২২.

নিখুঁত ও বাস্তবানুগ পরিকল্পনা যে-কোনো কাজ সুসম্পন্নের অর্ধেক।

১২৩.

বুদ্ধিমান সবসময় কথা বা কাজের আগে চিন্তা করে।
আর বোকারা চিন্তা করে (পস্তায়) কাজের পরে।

১২৪.

নিজের কাছে নিজে সৎ থাকুন। প্রতিটি কাজে আপনার পক্ষে
যা করা সম্ভব, আন্তরিকতার সঙ্গে করুন।

১২৫.

করতে না পারা আর না করে কাজ ফেলে রাখার মধ্যে ব্যবধান হচ্ছে–
প্রথমটি পারিপার্শ্বিক প্রভাবে প্রভাবিত আর দ্বিতীয়টি ব্যক্তির খেয়ালিপনা।

১২৬.

প্রতিটি কাজ শুরু হয় শূন্য থেকে। ধাপে ধাপে তা পূর্ণতা পায়।

১২৭.

একটি কাজ না করার পেছনে হাজারটি অজুহাত দেখানো যায়,
কিন্তু কাজটি করার জন্যে একটি কারণই যথেষ্ট।

১২৮.

প্রতিটি কাজ করার আগে অন্তত একবার নিজেকে জিজ্ঞেস করুন–
কাজটি আপনি কেন করবেন।

১২৯.

আত্মা সবসময় ভাবে, 'আমি কী দিতে পারি'।
আর অহম ভাবে 'আমি কী পেতে পারি' বা 'আমি কী পেলাম'।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৩০.

আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে যা-কিছু নিয়ে অহংকার করা হয়েছে,
তা-ই তার পতনের কারণ হয়েছে।

১৩১.

জীবন থেকে সত্যকে শিখুন।
আর বাস্তব অভিজ্ঞতা ছাড়া কোনো সত্যই নিজস্ব হয় না।

১৩২.

প্রস্তুতি ছাড়া যাত্রা পথের কষ্টকে বাড়িয়ে দেয়।
স্বপ্ন ও বিশ্বাস জীবনের পথ চলার সে প্রস্তুতিরই সূচনা করে।

১৩৩.

সফল মানুষ বিশ্বাসকে গুরুত্ব দেন আর ব্যর্থরা বাস্তবতার দোহাই দেয়।

১৩৪.

স্থানকালপাত্র বুঝে হাসিমুখে কথা বলুন।
হৃদয়ের আন্তরিকতা মুখের হাসিতে শতগুণে প্রস্ফুটিত হয়।

১৩৫.

কারো নিন্দায় প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।
নিন্দুকেরা সবসময় প্রতিক্রিয়ার আশায় নিন্দা করে বেড়ায়।

১৩৬.

প্রশংসায় আনন্দিত হলে নিন্দায়ও সমভাবে আনন্দিত হোন।
যেখানে আপনি নিন্দিত সেখানেই আপনি নন্দিত–এই হোক দৃষ্টিভঙ্গি।

১৩৭.

কাউকে অভিনন্দন জানানোর সুযোগ পেলে আন্তরিকভাবে জানান।

১৩৮.

আপনার সময় নেই–এ অজুহাত গ্রহণযোগ্য নয়। কারণ সময় কোন কাজে
ব্যয় করবেন তা নির্ধারণের অধিকার আপনার রয়েছে।

১৩৯.

শোষিতরা শোষিতের হাতেই সবচেয়ে বেশি নির্যাতিত হয়।
যে কখনো সম্মান পায় নি, সে জানে না
অন্যকে কীভাবে সম্মান করতে হয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪০.

মস্তিষ্ক মানুষকে মানুষ বানায় নি, হৃদয় মানুষকে মানুষ বানিয়েছে।
বিশ্বজনীন মমতার নিবাস হচ্ছে হৃদয়।

১৪১.

পেশিশক্তির দাপট ক্ষণিকের, অন্তর্গত শক্তির স্থায়িত্ব অনন্তের।

১৪২.

কর্মস্থলে প্রতিযোগীকে সবসময় শ্রদ্ধা করুন। শক্তিশালী প্রতিযোগী
আপনার মেধার সর্বোত্তম বিকাশে অনুঘটক হিসেবে কাজ করবে।

১৪৩.

সঠিক প্রশ্ন জ্ঞানের অর্ধেক।

১৪৪.

সহপাঠী বা প্রতিবেশীর সঙ্গে সুসম্পর্ক আর বন্ধুত্ব এক নয়।
চেতনা ও আদর্শের মিল রয়েছে এমন কারো সঙ্গেই বন্ধুত্ব হতে পারে।

১৪৫.

জীবনে ব্যর্থতার প্রধান দুটি কারণ হচ্ছে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এবং
সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের অভাব।

১৪৬.

ব্যর্থরা অবচেতনভাবে ব্যর্থতার সঙ্গে নিজেদের সংযুক্ত করে।
সচেতনভাবে সাফল্যের সঙ্গে একাত্ম হলে
সাফল্যই আপনার দিকে আকৃষ্ট হবে।

১৪৭.

মেধার সঙ্গে যুক্ত হয়েই শ্রম রূপান্তরিত হয় সেবায়।
সেবা ছাড়া যে অর্জন তা কখনো সম্পদে রূপান্তরিত হয় না।

১৪৮.

অর্থবিত্ত বা খ্যাতি নয়, সাফল্য ও প্রাচুর্য হলো
মানসিক ও পারিপার্শ্বিক এমন অবস্থা যেখানে
প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত চাওয়া রূপান্তরিত হয় পাওয়ায়।

১৪৯.

প্রাচুর্য প্রতিটি মানুষের জন্মগত অধিকার।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৫০.

শৃঙ্খলা জীবনকে সমৃদ্ধ করে।
লোহা ও চুম্বকের রাসায়নিক উপাদান এক হলেও
সুশৃঙ্খল আণবিক বিন্যাসের কারণে চুম্বকের রয়েছে
আকর্ষণী শক্তি যা লোহার নেই।

১৫১.

জন্মসূত্র বা বংশমর্যাদায় নয়, মানুষের মহত্ত্ব তার কর্মে।
কর্মই মানুষকে মানুষ করে, মহান করে, অমর করে।

১৫২.

বিদ্যা বা জ্ঞান মানুষকে মানুষ বানায়।
আর অবিদ্যা বা অপজ্ঞান মানুষকে হয় দানব না-হয় দাসে পরিণত করে।

১৫৩.

কোনো কাজ করার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন,
সে-কাজটি আপনার ও অন্যের জন্যে কল্যাণকর কিনা।
তাহলেই আপনি বিদ্যা ও অবিদ্যার মধ্যে পার্থক্য করতে পারবেন।

১৫৪.

কোথায় তাকে থামতে হবে–
সীমালঙ্ঘনকারী তা কখনোই বুঝতে পারে না।
প্রতিটি দুর্দশার মূলে রয়েছে ব্যক্তির বাড়াবাড়ি বা সীমালঙ্ঘন।

১৫৫.

বস্তুর বিনাশ আছে। বস্তু আপনার কাছে মুখ্য হয়ে উঠলে আপনিও
আত্মবিনাশী শৃঙ্খলে আবদ্ধ হয়ে পড়বেন।

১৫৬.

শত ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে আমরা ব্যক্তি আমি'র যত্ন নিই না।
কাজ এগিয়ে যায় কিন্তু ব্যক্তি পেছনে পড়ে থাকে।
এ দূরত্ব একসময় ব্যক্তির জীবনে ছন্দপতনের কারণ হয়।

১৫৭.

নিজেকে ভালবাসতে পারলেই অন্তর্গত শক্তিকে জাগ্রত করা যায়।
সকল পরিবর্তনের এই হচ্ছে শুরু।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৫৮.

যুক্তিসঙ্গত কারণে 'না' বলতে শিখুন।
নিজের ও অন্যের কল্যাণার্থে
প্রয়োজনে দৃঢ় হতে দ্বিধা করবেন না।

১৫৯.

নিজের জীবনের সিদ্ধান্ত নিজেই নিতে শিখুন।
তবে সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

১৬০.

আপনার অভিপ্রায় বা নিয়ত হচ্ছে আপনার নিয়তি।

১৬১.

কারো প্রশংসায় অতি বিগলিত হবেন না।
কারো সমালোচনায়ও বিব্রত বোধ করবেন না।

১৬২.

কোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।
একটু থামুন। লম্বা দম নিন।
মনকে জিজ্ঞেস করুন, 'এ মুহূর্তে আমার কী করণীয়'।

১৬৩.

কথা ও কাজের মধ্যে মিল না থাকলে
কখনো ব্যক্তিত্ব অর্জিত হয় না।

১৬৪.

সত্যের প্রবক্তা নিজেই যখন সত্যের বিপরীত আচরণ করেন,
তখন সে সত্য মার খায়।

১৬৫.

শাশ্বত সত্যবাণী যত বলা হয় তত তার মহিমা বাড়তে থাকে।
যেমন, একটি মোমবাতি থেকে আরেকটি মোমবাতি ধরালে
আলোর দ্যুতি বাড়ে।

১৬৬.

আগুনকে ছাই চাপা দিয়ে যতই ঢেকে রাখা হোক,
সে তার শক্তি ও ঔজ্জ্বল্য ঠিকই বিকিরণ করতে থাকে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৬৭.

বন্দিত্ব ইট-পাথরের দেয়াল, লোহার শিকল বা পাটের দড়িতে নয়,
আসল বন্দিত্ব হচ্ছে মনে। মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে
যে-কেউ তার শৃঙ্খলকে ভাঙতে পারে।

১৬৮.

ধ্যান, মোরাকাবা, মেডিটেশন একই সত্যে পৌঁছার সিঁড়ির ভিন্ন ভিন্ন নাম।

১৬৯.

নিয়মিত সকালের মেডিটেশন আপনার চিন্তা, সিদ্ধান্ত ও
নিজেকে প্রকাশ করার ক্ষমতা বাড়িয়ে দেবে।

১৭০.

অসাধারণত্ব একটি গুণের নাম, নারী বা পুরুষভেদে
একক কোনো পক্ষের নয়।

১৭১.

চেহারায়, দৈহিক গড়নে বা বাহ্যিক লেবাসে নয়, মডেল তিনি-ই যার
গুণগুলোকে অনুসরণ করা যায়।

১৭২.

প্রো-একটিভ বা কর্মমুখী ব্যক্তিরাই হচ্ছেন যথার্থ স্মার্ট, মূল্যবোধসম্পন্ন,
বাস্তববাদী এবং জানেন কোন পরিস্থিতিতে তাকে কী করতে হবে।

১৭৩.

বিপরীত লিঙ্গকে আকৃষ্ট করার চেষ্টা স্মার্টনেস নয়, এটি পশুসুলভ প্রবণতা।
প্রতিটি পশুই সহজাতভাবে বিপরীত লিঙ্গকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করে।
সত্যিকার স্মার্ট সে-ই যার আত্মপ্রত্যয় ও গুণাবলি স্বতঃস্ফূর্তভাবে তাকে
চারপাশের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত করে।

১৭৪.

সময়ের প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। এ মূল্যবান সময় কখনোই অন্যের
ছিদ্রান্বেষণে অপচয় করবেন না। একে গঠনমূলক কাজে ব্যয় করুন।

১৭৫.

করতে হয় বলে করা আর ভালবেসে কাজ করা এক নয়। কাজকে যখন
আপনি ভালবাসবেন কাজই তখন আপনাকে বহুগুণে প্রতিদান দেবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৭৬.

একশত ভাগ নিখুঁত কর্মসম্পাদনকারী হতে যাবেন না।

১৭৭.

প্রাত্যহিক কর্মতালিকা করুন কাজের গুরুত্ব বুঝে।
আর তা অনুসরণ করুন আপনার রুটিন অনুসারে।

১৭৮.

সে-ই বুদ্ধিমান যে তার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে জানে এবং
সেখান থেকেই পথ চলা শুরু করে।

১৭৯.

আপনাকে ব্যবহার করে সুযোগ নিতে চায়–
এমন স্বার্থান্বেষীদের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

১৮০.

ক্রেডিট কার্ড অপয়া কার্ড, ঋণদাসের কার্ড। ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করে
ভোগ্যপণ্য কিনলে সুদ ও কিস্তির চোরাবালিতে আটকে যাবেন।

১৮১.

প্রতারণা করা অপরাধ। আর প্রতারিত হওয়া তার চেয়েও বেশি অসম্মানের।

১৮২.

কারো সাথে আর্থিক বা ব্যবসায়িক লেনদেন করার আগে তার
অতীত ও বর্তমান সম্পর্কে ভালোভাবে খোঁজখবর নিন।
আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে সবসময় লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

১৮৩.

শেয়ার বাজার সুস্থ অর্থনীতি ধ্বংসের ফাঁদ।
শেয়ার বাজার আর জুয়ার আড্ডার মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই।
জুয়ার আড্ডার মালিকদের মতো শেয়ার বাজার থেকে লাভবান হয়
বড় ব্যবসায়ীদের চক্র। আর সবসময় সর্বস্বান্ত হয় ক্ষুদ্র বিনিয়োগকারীরা।

১৮৪.

জুয়াড়ি যেভাবে বার বার হারার পরও জুয়ার আড্ডায় ছুটে যায়,
একইভাবে শেয়ারবাজারীরা পুঁজি হারানোর পরও ঋণ করে ছোটে
শেয়ার বাজারে। এ এক সর্বনাশা নেশা।
জুয়াড়িদের মতো এদেরও আশা–'যদি একবার জিতে যাই'!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৮৫.

কাজের প্রস্তুতি নিতে নিতেই পুরো সময়কে নষ্ট করবেন না।
যখন যা করা প্রয়োজন তখনই তা শুরু করুন।

১৮৬.

দৈনন্দিন কাজের রুটিন করার ব্যাপারে আপনি স্বাধীন।
কিন্তু তা ভঙ্গের স্বাধীনতা আপনার নেই।

১৮৭.

রংধনু দেখতে হলে বৃষ্টিকেও হাসিমুখে বরণ করতে হয়।
বৃষ্টি নিজেই তখন রূপান্তরিত হয় আনন্দের উৎসে।

১৮৮.

শেষ পর্যন্ত সবকিছুই হয়তো আপনার প্রত্যাশা পূরণের পথকে
সুগম করে দেবে। তাই প্রতিটি সুযোগের সদ্ব্যবহার করার জন্যে
সবরের সাথে কাজ করুন।

১৮৯.

জীবন গতির নাম, স্থিতির নয়। আপনি কীভাবে জীবন যাপন করছেন
তার ওপর নির্ভর করছে এ গতি ঊর্ধ্বগামী না নিম্নগামী।

১৯০.

লক্ষ্যের ছবি যখন মনে গেঁথে যায়, তখন তা স্বতঃস্ফূর্তভাবেই জীবনকে
পরিচালিত করে। নিজের জীবনে তাকালে দেখবেন–সচেতন বা
অবচেতনভাবে যা কল্পনা করেছেন, বিশ্বাস করেছেন,
বাস্তবে তা-ই অর্জন করেছেন।

১৯১.

জৈবিক চেতনার প্রকাশ ঘটে অহমের মাধ্যমে যা অর্থ, ক্ষমতা বা
পদের সাথে সাথে ফুলে-ফেঁপে ওঠে। আর পারিপার্শ্বিকতার হাওয়া না পেলে
তা বেলুনের মতো চুপসে যায়।

১৯২.

প্রকৃতিতে কোনো অহম নেই। তাই সেখানে এত শৃঙ্খলা, এত প্রশান্তি।

১৯৩.

আনুগত্য ও ঔদ্ধত্য একই মুদ্রার দুটি ভিন্ন পিঠ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৯৪.

স্রষ্টায় সমর্পণ এবং অহম কখনো সহাবস্থান করতে পারে না।
সত্তা থেকে অহমের দুর্গন্ধময় অস্তিত্বকে অপসারণ করতে পারলেই
সমর্পণের প্রশান্তিময় সুবাতাস বইতে শুরু করে।

১৯৫.

দলিল, প্রমাণ কিংবা যুক্তিতর্ক দিয়ে অন্যকে প্রভাবিত করা যায়
কিন্তু নিজের অন্তরাত্মাকে পরিতৃপ্ত করা যায় না।
আত্মশুদ্ধি ও স্রষ্টায় সমর্পণের মধ্য দিয়েই আত্মা তৃপ্ত হতে পারে।

১৯৬.

ব্যক্তিগত খেয়াল বা আবেগ আর জীবনের লক্ষ্যকে এক করে ফেলবেন না।
লক্ষ্যকে যখন সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেবেন তখন তা আপনাকে
আবেগের ঊর্ধ্বে নিয়ে যাবে।

১৯৭.

চেতনা, ব্যক্তি এবং কাজ যখন একাকার হয়ে যায়,
তখনই সে চেতনা বিকশিত হয়, প্রতিষ্ঠিত হয়।

১৯৮.

নিজের জীবনাচারে প্রতিফলিত না হলে
মৌখিক স্বীকৃতি বা বিশ্বাস অর্থহীন।

১৯৯.

প্রচলিত সংস্কার যখন ধর্মাচারের রূপ নেয় তখন ধর্মের গণ্ডি
ক্ষুদ্র হয়ে আসে। আর ধর্ম যখন সংস্কৃতিতে রূপান্তরিত হয়,
সে তার আপন উদারতা ও উজ্জ্বলতায় প্রস্ফুটিত হয়।

২০০.

কোনো চেতনা, ধর্ম বা সংস্কৃতি জয়ী হয় তার
অন্তর্নিহিত কল্যাণকামিতা, মমতা, উদারতা ও আলোকময়তা দ্বারা;
অস্ত্র বা চাপের মুখে নয়।

২০১.

বিশুদ্ধ ও প্রাকৃতিক হওয়া মানে শাশ্বত চেতনাকে আধুনিকতার রঙে
নিজের জীবনে ধারণ করা, ব্যাকডেটেড বা প্রাচীন হওয়া নয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২০২.

রাগের অন্তর্মুখী প্রকাশ হচ্ছে ক্ষোভ।
আর দুর্ব্যবহার ও ঘৃণা আপনার ভেতরের হীনম্মন্যতার বহিঃপ্রকাশ।

২০৩.

প্রতিটি ঘটনার ভালো দিকগুলোকে গ্রহণ করুন।
আপনার অর্জনের পরিমাণ বাড়তে থাকবে।

২০৪.

বুদ্ধিমান নিজের ভুল বুঝতে পারেন,
আর আহাম্মক অন্যের ভুল ধরতেই বেশি ব্যস্ত থাকে।

২০৫.

যখন নিজের কাছে নিজে জবাবদিহি করতে পারবেন,
তখন আপনার ভুলের পরিমাণও কমতে থাকবে।

২০৬.

যতবার আপনি স্রষ্টার কাছে ক্ষমা পেতে চান,
ততবার অন্যদের ক্ষমা করুন।

২০৭.

'দুঃখিত' মানে ভুলের জন্যে শুধু দুঃখ প্রকাশ করা নয়,
বরং ভবিষ্যতে সে ভুলের পুনরাবৃত্তি না করা।

২০৮.

মস্তিষ্ক দিয়ে বিশ্বাস করা যায় না, বিশ্বাস করতে হয় হৃদয় দিয়ে।

২০৯.

বিশ্বাস ও কাজ এক পরিপূরক শক্তি। বিশ্বাস কাজে গতির সৃষ্টি করে আর
কাজের গতি বিশ্বাসকে সমৃদ্ধ করে।

২১০.

বিশুদ্ধ নিয়ত, সক্রিয় উদ্যোগ, আন্তরিক কাজ এবং সৎসঙ্গে একাত্মতা
জীবনে স্রষ্টার রহমত আনে।

২১১.

জীবনকে আনন্দময় করার জন্যে অনেক বস্তু নয়,
প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২১২.

একজন ভোগবাদীর সবচেয়ে বড় ভয় হলো মৃত্যুভয়।

২১৩.

দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক না হলে অর্থবিত্ত বাড়ার সাথে সাথে
নিরাপত্তাহীনতা ও অভাববোধও বাড়তে থাকে।

২১৪.

যত আপনি বিলিয়ে দিতে পারবেন তত আপনার প্রাচুর্য বাড়তে থাকবে।
যত আপনি কুক্ষিগত করে রাখবেন তত আপনার অভাববোধ বাড়বে।

২১৫.

'নিয়ম অন্যদের জন্যে, আমি নিয়মের ব্যতিক্রম'–
এ ভাবনাই সঙ্ঘবদ্ধ কাজে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে।

২১৬.

বিশৃঙ্খলা বা বিরুদ্ধাচরণ এবং অহম একটি অপরটির পরিপূরক।

২১৭.

যে খ্যাপে, তাকেই খ্যাপানো হয়।

২১৮.

আকাশকুসুম স্বপ্নচারী, দুশ্চিন্তাকারী, সংকট সৃষ্টিকারী,
শতভাগ নিখুঁত কর্মসম্পাদনকারী ও সব কাজের কাজি–
এরাই দীর্ঘসূত্রী। এরা কখনো কাজ শেষ করতে পারে না।

২১৯.

কাজ শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ। আর সে কাজের পেছনে
নিরলসভাবে লেগে থাকা আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

২২০.

একঘেয়েমিপূর্ণ কোনো কাজ শেষে নিজেকে নিজে পুরস্কৃত করুন।
এতে কাজের উদ্যম বহুগুণে বেড়ে যাবে।

২২১.

নিজের কর্মক্ষমতা ও শক্তি সম্পর্কে বেশি করে ভাবুন।
আপনি যা যা পারেন তার তালিকা তৈরি করুন।
গুণগুলো যত বিকশিত হবে সীমাবদ্ধতাকে তত অতিক্রম করতে পারবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২২২.

একজন অনন্য মানুষ ব্যতিক্রম ও অনন্যতাকে নিঃসন্দেহে শ্রদ্ধা করেন আর সেইসাথে জানেন–বিস্ময় সৃষ্টি করার শক্তি তার মাঝেও সুপ্ত রয়েছে।

২২৩.

নির্বোধরা গাধার মতো খেটে নিষ্ফল কাজ করে।
আর বুদ্ধিমানরা কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে অল্প কাজে বেশি ফল লাভ করে।

২২৪.

তাত্ত্বিক শিক্ষা একবছরে যা শেখায়,
বাস্তব অভিজ্ঞতা একদিনে তার চেয়ে বেশি শেখায়।

২২৫.

একটি তরঙ্গের অস্তিত্ব ততক্ষণই যতক্ষণ তার গতি আছে।
গতি থেমে গেলে তরঙ্গও বিলীন হয়ে যায়।

২২৬.

জীবনে চলার পথে দুঃখ আসতেই পারে।
কিন্তু দুঃখের সাগরে নিজেকে নিমজ্জিত রাখবেন না। যেরকম মাথার ওপর দিয়ে উড়ে যাওয়া পাখিকে আপনি চুলে বাসা বাঁধতে দেন না।

২২৭.

যার কথার চেয়ে কাজের পরিমাণ বেশি, সাফল্য তার কাছেই এসে ধরা দেয়।
কারণ যে নদী যত গভীর তার বয়ে যাওয়ার শব্দ তত কম।

২২৮.

নীরব কাজ সবচেয়ে সফল প্রচারক।

২২৯.

প্রতিটি বৈষম্যের পেছনে রয়েছে বৈষম্যকারীর হারানোর আশঙ্কা নয়তো ঈর্ষা।

২৩০.

গীবত ও পরচর্চা অবচেতন অহমেরই বহিঃপ্রকাশ। অন্যের নিন্দার মূলে রয়েছে আত্মপ্রসাদ কিংবা হীনম্মন্যতায় আক্রান্ত আমি'কে লুকানোর প্রবণতা।

২৩১.

দুঃখ বা শোককে শক্তিতে রূপান্তরিত করতে শিখুন।
আপাত ব্যর্থতাও নতুন সাফল্যের জন্যে প্রেরণা জোগাবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৩২.

শোষকের সহযোগী হওয়ার মধ্যে কোনো গৌরব নেই বরং
শোষণের হাত থেকে নিজেকে রক্ষার চেষ্টাই মহত্ত্বের।

২৩৩.

বুদ্ধিমান প্রতিকারের চেষ্টা করে।
আর নির্বোধ প্রতিবাদ ও হইচই করে সময় নষ্ট করে।

২৩৪.

সহজেই কাউকে বিশ্বাস করবেন না।
সময় নিন, যাচাই-বাছাই করুন, এরপর সিদ্ধান্ত নিন।
কিন্তু একবার বিশ্বাস করলে তা পুরোপুরি করুন।

২৩৫.

ছোট ছোট ভুলের ক্ষেত্রে সচেতন হোন।
একটি ছোট ছিদ্র বিশাল জাহাজকেও ডুবিয়ে দিতে পারে।

২৩৬.

অন্যের কল্যাণে আন্তরিকভাবে আগ্রহী হোন।
তাদের কথা সবসময় মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
আপনার অল্প কথাই তখন তাদের অনেক বেশি অনুপ্রাণিত করবে।

২৩৭.

পরামর্শ গ্রহণের মানসিকতা তৈরি হলে তবেই পরামর্শ দিন।
অযাচিত উপদেশ বা পরামর্শ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২৩৮.

আলস্য হচ্ছে নরকে যাওয়ার প্রধান রাজপথ।

২৩৯.

সময়ানুবর্তী হয়ে সুপরিকল্পিতভাবে সুনির্দিষ্ট কল্যাণকর ও ফলপ্রসূ কাজ
না করাই হচ্ছে আলস্য। সফলদের উত্থান হয় কাজের মধ্য দিয়ে,
আর ব্যর্থতা ও পতন আসে আয়েশ ও আলস্যের পথ ধরে।

২৪০.

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৪১.

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।

২৪২.

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

২৪৩.

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

২৪৪.

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

২৪৫.

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।

২৪৬.

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

২৪৭.

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

২৪৮.

আপনার সন্দেহ সংশয় নিষ্ক্রিয়তা আত্মধিক্কার–এ সবই ভ্রান্ত বিশ্বাসে নিজের অজ্ঞাতে সম্মোহিত হওয়ার পরিণাম। অবচেতন মনের কাছে অযৌক্তিক নেতিবাচক কথার পুনরাবৃত্তির ফসল।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৪৯.

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

২৫০.

আপনার জীবনের মূল লক্ষ্য অর্জনের জন্যে
আশু লক্ষ্যগুলোকে ঠিক করুন।

২৫১.

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

২৫২.

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

২৫৩.

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

২৫৪.

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

২৫৫.

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

২৫৬.

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

২৫৭.

আত্মসম্মানবোধ ও আত্মবিশ্বাস আপনার
ক্ষতিকর লজ্জা কাটানোর দুটি হাতিয়ার।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৫৮.

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

২৫৯.

অন্যের পরিচয়ে নয়, আত্মপরিচয়ে নিজেকে সবার কাছে পরিচিত করুন।

২৬০.

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।

২৬১.

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

২৬২.

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

২৬৩.

সত্যিকার বিনোদন দুশ্চিন্তামুক্ত করে, মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি এনে দেয়।

২৬৪.

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।

২৬৫.

কোনোকিছুতেই বিরক্ত হবেন না।
পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে সবর করুন।

২৬৬.

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৬৭.

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

২৬৮.

কাউকে দায়িত্ব অর্পণের সাথে সাথে
তা পালনের স্বাধীনতাও তাকে দিন।

২৬৯.

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

২৭০.

গড্ডালিকা প্রবাহে গা ভাসাবেন না।
ভ্রান্ত প্রথা অনুসরণকারী নয়, শাশ্বত চেতনার আলোকে
প্রথা প্রবর্তনকারীরাই মুক্তির পথ দেখান।

২৭১.

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

২৭২.

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

২৭৩.

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

২৭৪.

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৭৫.

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

২৭৬.

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

২৭৭.

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

২৭৮.

বিচ্ছিন্নতা হলো দুর্বলতা। আর সঙ্ঘবদ্ধতা হলো শক্তি।
গাছের প্রাণ ততক্ষণই থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত তা মূলের সঙ্গে সংযুক্ত থাকে।
সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ থাকুন।
প্রকৃতির ছন্দে আপনার জীবন বিকশিত হবে।

২৭৯.

মানুষ মহান তার বিশ্বাসের সমান।

২৮০.

স্বপ্নের জন্যে রক্ত যখন ঘাম হয়ে ঝরে,
সেই নোনা পানিতে সাফল্যের বীজ অঙ্কুরিত হয়।

২৮১.

বিশ্বাস, মনোযোগ ও প্রয়াস আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করে।

২৮২.

প্রতিটি অর্জন হচ্ছে নতুন শুরু, নতুন যাত্রার প্রস্তুতি।

২৮৩.

নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুস্বাস্থ্য



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

খাবারের প্রার্থনা

হে করুণাময়!
তোমারই নেয়ামত এখন আমাদের সামনে।
এত ভালো খাবার এখন অনেকের সামনেই নেই।
এই সুস্বাদু খাবারের জন্যে
তুমি আমাদের শুকরিয়া গ্রহণ করো।
সবাইকে পর্যাপ্ত খাবার, সুস্বাস্থ্য, সম্মান ও প্রাচুর্য দান করো।
সত্যের আলোয় আলোকিত করো। আমিন!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুস্বাস্থ্য

সুস্বাস্থ্য স্রষ্টার সবচেয়ে বড় নেয়ামত। দেহ-মন ভালো থাকলেই অন্য সকল পাওয়া পরিপূর্ণতা লাভ করে। সুস্থ দেহ, প্রশান্ত মন আর কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের জন্যে প্রয়োজন বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস। প্রাকৃতিক পুষ্টিকর খাবার, পরিমিত আহার, নিয়মিত পরিমিত ব্যায়াম মনকে রাখে প্রাণবন্ত, দেহকে রাখে রোগমুক্ত।

রোগব্যাধির ক্ষেত্রে সবসময় মনে রাখুন–স্রষ্টা এমন কোনো রোগ পাঠান নি যার নিরাময় তিনি দেন নি। বিশ্বাসকে প্রবল করে অফুরন্ত পুনরুজ্জীবনী শক্তিকে কাজে লাগিয়ে ৭৫ ভাগ রোগব্যাধি থেকে অনায়াসে আপনি মুক্ত থাকতে পারেন। আসলে সুখের অভাবের নামই অসুখ। মনের সুখ আপনার দেহের সকল অসুখকেই ভাসিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

আহার পর্ব

১.

খাওয়ার জন্যে বাঁচা নয়, বাঁচার জন্যে খাবার গ্রহণ করুন।
খাওয়ার জন্যে বাঁচতে চাইলে খাবার মৃত্যু ডেকে আনবে,
আর বাঁচার জন্যে খেলে খাবার আপনাকে
প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত করবে।

২.

শুদ্ধ ও সৎ উপার্জিত খাবার সুস্বাস্থ্য ও
প্রাণপ্রাচুর্যের ফল্গুধারা সৃষ্টি করে।

৩.

আপনার ধর্মবিশ্বাস ও রুচি অনুসারে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান।
রাজসিক-তামসিক খাবারের প্রতি আসক্তি বর্জন করুন।

৪.

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
সকালে ভরপেট নাশতা করুন, দুপুরে তৃপ্তির সাথে খান,
সন্ধ্যার পর পরই রাতের হালকা খাবার গ্রহণ করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫.

রাতে চর্বিদার-গুরুপাক খাবার (গরু-খাসী-পাঁঠার মাংস, বিরিয়ানি/ কাচ্চি) গ্রহণ এবং খেয়েই শুয়ে পড়া দুঃস্বপ্ন বা হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

৬.

কী পরিমাণ খাবেন তা নির্ধারণ করবে আপনার পাকস্থলীর আয়তন। নবীজী (স)-এর আদর্শ অনুসারে পাকস্থলীর এক তৃতীয়াংশ খাবার ও এক তৃতীয়াংশ পানীয় দ্বারা পূর্ণ করুন। বাকি এক তৃতীয়াংশ ফাঁকা রাখুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

৭.

অতিরিক্ত পানাহার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটায়।
তাই 'চোখের খিদে'কে সংযমের সাথে দমন করুন।

৮.

ভোজনরসিক হবেন না। শুধু খিদে লাগলেই খাবেন।
কিছুটা খিদে রেখেই খাওয়া শেষ করবেন।

৯.

খাওয়াকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ মনে করবেন না। খিদে না লাগলে কারো জোরাজুরিতে খাবেন না। খাওয়ার ব্যাপারে কাউকে জোরও করবেন না।

১০.

কখনো খাবার অপচয় করবেন না।
যতটুকু খেতে পারবেন ততটুকুই প্লেটে নিন।

১১.

খাওয়ার প্রতিযোগিতায় নামবেন না। এ অসুস্থ প্রতিযোগিতা আপনার স্বাস্থ্যের অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হতে পারে।

১২.

সপ্তাহে দুই দিন শুধু নিরামিষ খান। গোশত মাসে চার দিনে সীমিত রাখুন।

১৩.

দৈনন্দিন খাবারে মাছ ও গোশতের পরিমাণ সীমিত রাখুন। করলা বাঁধাকপি ডাঁটা লালশাক পুঁইশাক সজনেসহ মৌসুমি ও আঁশজাতীয় সবজি পর্যাপ্ত পরিমাণে খান। আধা সেদ্ধ শাকসবজি সহজে হজম হয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪.

পাতলা ডালে উপকার বেশি। মসুরি মুগ মাশ বুট মটর অড়হরসহ যে-কোনো ডাল প্রতিদিনের খাবারে পরিমিত রাখুন। রাতে মসুর ডাল না খাওয়া ভালো।

১৫.

নিয়মিত মাশরুম খান। প্রোটিন, খনিজ উপাদান ও ভিটামিন বি-১ সমৃদ্ধ এ সবজি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, হৃদরোগ ও ম্যালেরিয়ার ঝুঁকি কমায়।

১৬.

শীতকালে পালংশাক টমেটো ব্রোকোলি ও গাজর খান।
গরমের দিনে সকালে ও দুপুরে শশা বা ক্ষীরা খান, রাতে খাবেন না।

১৭.

সামুদ্রিক মাছ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

১৮.

প্রতিদিন সালাদ খান। সালাদে লেটুস, টমেটো, ধনে পাতা, পুদিনা পাতা, গাজর, শশা, লাল বাঁধাকপি, ক্যাপসিকাম রাখুন।

১৯.

সালাদ ও তরকারিতে ন্যূনতম লবণ ব্যবহার করুন।
কাঁচা/ ভাজা/ পাতে অতিরিক্ত লবণ পুরোপুরি বর্জন করুন।

২০.

খাবারে অতিরিক্ত মশলা, টেস্টিং সল্ট, ঝাল ও ভাজাপোড়া বর্জন করুন। রেস্তোরাঁ ও বাইরের খাবার যত কম খাবেন তত ভালো।

২১.

ভোজ্যতেলের ধরন যা-ই হোক না কেন কম-বেশি সবই চর্বিবর্ধক।
তাই তরকারিতে পরিমিত তেল ব্যবহার করুন।

২২.

খিচুড়ি প্রাণিজ আমিষের বিকল্প।
সকালের নাশতা হিসেবে দু-বছর বয়সী শিশু থেকে পূর্ণবয়স্ক সবার জন্যেই লাসা/ ঢিলা সবজি-খিচুড়ি আদর্শ খাবার হতে পারে।

২৩.

চিনির পরিবর্তে গুড় এবং ময়দার পরিবর্তে লাল আটা খান।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৪.

দুই-তৃতীয়াংশ গমের সাথে এক-তৃতীয়াংশ ভুট্টা মেশানো আটার রুটি খান।

২৫.

লেবুর খোসা প্রাকৃতিক হজমী। গুরুপাক খাবার খেয়ে ফেললে এক টুকরো লেবুর খোসা চিবিয়ে খান। টক দই বা বোরহানিও খেতে পারেন।

২৬.

বিকেলে নাশতা হিসেবে গোল আলু, মিষ্টি আলু সেদ্ধ করে খান।

২৭.

নিয়মিত সব ধরনের বাদাম খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২৮.

ওজন কমাতে তেলে-ভাজা খাবার, কেক বিস্কুট চকলেট আইসক্রিম এবং বিকেলে নাশতার পর্ব পরিহার করুন।

২৯.

মাসে এক-আধবার কেক খেলেও ঘরে তৈরি কেক খান।

৩০.

খাওয়ার সময় ও আগে-পরে আধঘণ্টা পর্যন্ত
যত অল্প পানি পান করবেন তত হজমের সুবিধা হবে।

৩১.

পানীয়ের রাজা চুম্বক পানি। নিয়মিত চুম্বক পানি পানে হজমশক্তি ও ক্ষুধা বাড়ে, এসিডিটি হ্রাস পায়, আলসার ও মূত্রাশয়ের ব্যাধি নিরাময় হয়, গলব্লাডার ও কিডনিতে পাথরসহ দেহে অপ্রয়োজনীয় কোনোকিছু জমাট বাঁধতে পারে না।

৩২.

পানীয় হিসেবে ডাবের পানি পান করুন। ডাব না পেলে লেবু পানি পান করুন।

৩৩.

গরম পানীয় বা খাবার খাওয়ার সাথে সাথেই ঠান্ডা পানীয় বা খাবার খাবেন না। এতে দাঁতের ক্ষতি হয়।

৩৪.

গরমের তাপদাহ কমাতে তেঁতুল-গুড়ের শরবত পান করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৫.

দেহের রেচন প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখার জন্যে প্রতিদিন কমপক্ষে ছয় গ্লাস বা দেড় লিটার পানি পান করুন। প্রচুর শাক ও আঁশযুক্ত সবজি খান।

৩৬.

দীর্ঘ সফরে ডাব বা কলা (গায়ে কালো ছিটছিটে দাগযুক্ত), শসা খান। এতে তৃষ্ণা মেটার সাথে সাথে সফরের ক্লান্তি দূর হবে।

৩৭.

খালি পেটে চা বা কফি পান করবেন না।
দুধ-চায়ের পরিবর্তে হালকা লিকার চা/ 'গ্রিন টি' বা গুড়-চা পান করুন।
গ্রিন টি-তে গলার ক্যান্সার নিরোধক উপাদান রয়েছে।

৩৮.

টিভি বা কোনো ধরনের স্ক্রিনের সামনে বসিয়ে শিশুকে খাওয়াবেন না।

৩৯.

প্যাকেটজাত ফলের জুসের পরিবর্তে ফল খান।
টিনজাত, প্রক্রিয়াজাত ও পরিশোধিত খাবার বর্জন করুন।

৪০.

দেশীয় মৌসুমি ফল পর্যাপ্ত খান। মৌসুমি ফল সে মৌসুমের রোগব্যাধির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৪১.

বর্ষাকালে বা যখনই বাজারে আনারস ওঠে তখন থেকেই নিয়মিত খাওয়া শুরু করুন। ফ্লু থেকে মুক্ত থাকবেন। তবে খালি পেটে আনারস খাবেন না।

৪২.

ঠান্ডা লাগার প্রবণতা থাকলে প্রতিদিন সকালে নাশতার সাথে কালোজিরা ও সমপরিমাণ রসুনের পেস্টের মধ্যে এক চা-চামচ মধু মিশিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন। ঠান্ডা-সর্দিতে তুলসী পাতার রসে মধু মিশিয়ে তিন বার গরম লোহার সেক দিয়ে তা পান করুন।

৪৩.

লিভারের সমস্যা থাকলে বেশি করে জাম খান।
আর ডায়াবেটিস থাকলে জামের সাথে সাথে বিচিও চিবিয়ে খান।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৪.

ফলের মহারাজা কাঁঠাল বলকারক, রোগ প্রতিষেধক এবং রং ফর্সাকারক।
হজমের অসুবিধা হলে ৮/১০ কোষ কাঁঠাল খেয়ে একটি বিচি চিবিয়ে
শুধু রসটুকু খান, ছোবা ফেলে দিন।

৪৫.

ফাস্ট ফুড, জাংক ফুড, প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত কৃত্রিম খাবারে রয়েছে
কালার, ফ্লেভার, টেস্টার এবং এডিক্টিভ উপাদান। নিয়মিত এসব খাবার গ্রহণ
শরীরের মেদ বৃদ্ধি ছাড়াও ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং
স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়। হাড়, দাঁত ও চোখের জটিলতা, এমনকি
কিডনি ও মূত্রাশয়ের ক্যান্সার সৃষ্টির কারণ হতে পারে।

৪৬.

সফট ড্রিংকস আপনার শরীরের জন্যে অত্যন্ত হার্ড।
সফট ড্রিংকস বা কোমল পানীয়ের প্রতিটি চুমুক আর্সেনিকের মতোই
ধীরে ধীরে শরীরের অন্তর্গত শক্তি ক্ষয় করে। শরীরের মেদ বৃদ্ধি ও
আসক্তি সৃষ্টি ছাড়াও এ পানীয় হাড়ক্ষয়, অকাল বার্ধক্য, বদহজম, শ্বাসকষ্ট,
ডায়াবেটিস, ক্যান্সার রোগ সৃষ্টি করে এবং কিডনির বিনাশ ঘটায়।

৪৭.

এনার্জি ড্রিংকসের উচ্চমাত্রার ক্যাফেইন আপনার নার্ভাসনেস, বদমেজাজ,
উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, পেশির খিঁচুনি, অনিদ্রা, মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ছাড়াও
সন্তানধারণে জটিলতা, এমনকি সন্তানধারণে অক্ষমতার কারণ হতে পারে।

৪৮.

কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস নিজে পান করা ও
অন্যকে পরিবেশন করা থেকে বিরত থাকুন।

৪৯.

ভাতের বিকল্প হিসেবে মাঝেমধ্যে আলু খান। শিশুকেও খাওয়ান।
এতে দেহের পুষ্টি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ার সাথে সাথে
রং উজ্জ্বল হবে, উচ্চতাও বাড়বে।

৫০.

নিয়মিত চিনি ছাড়া দই (ইয়োগার্ট) খান।
মিষ্টি দই না খাওয়া ভালো।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫১.

শিশুকে ফর্মুলা ফুড, ইনস্ট্যান্ট নুডলস একেবারেই খাওয়াবেন না। নিয়মিত বিশেষ কোনো ব্র্যান্ডের চিপস-চকলেট-আইসক্রিম খেতে নিরুৎসাহিত করুন। ছোটবেলা থেকে তাকে চা পানে অভ্যস্ত করে তুলবেন না।

৫২.

মিষ্টি, বিশেষত রং দেয়া মিষ্টি খাবেন না।
খাবারের কৃত্রিম রং ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

৫৩.

তামাক পাতা, জর্দা, সুপারি ওরাল বা মুখের ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

৫৪.

দাঁত ও মাড়িকে মজবুত করতে সবসময় নরম খাবার না খেয়ে চিবুতে হয় এমন শক্ত খাবার (আখ, পেয়ারা, হাড় ইত্যাদি) খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৫৫.

প্রতিদিন ৫/১০ গ্রাম স্পিরুলিনা খান। প্রচুর প্রোটিন, বিটা কেরোটিন ও লৌহ সমৃদ্ধ এ খাবার দেহকোষকে প্রাণবন্ত করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৫৬.

পুষ্টির জন্যে নিয়মিত এক চা-চামচ মধু,
এক গ্লাস দুধ ও একটি ডিম খান। দুধ হজমে অসুবিধা হলে বা গ্যাস ফর্ম করার প্রবণতা থাকলে এক গ্লাস দুধে দুই-তৃতীয়াংশ পানি মিশিয়ে নিন।

৫৭.

ডিম আধা সেদ্ধ না করে পুরো সেদ্ধ করুন।
ভাজি করলে দুই পিঠ ভালোভাবে ভাজুন।
কারণ কাঁচা বা আধা সেদ্ধ ডিমে টাইফয়েডের জীবাণু সক্রিয় থাকে।

৫৮.

রাইস স্যালাইন সর্বোৎকৃষ্ট স্যালাইন। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীকে চালের গুড়ো দিয়ে তৈরি রাইস স্যালাইন খাওয়ান।

৫৯.

সকালে একমুঠো ভিজানো কাঁচা ছোলা ও এক টুকরো আদা
এক চিমটি বিট লবণসহ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬০.

পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে মাড়সহ ভাত রান্না করুন।
শাকসবজি ভালোভাবে ধুয়ে তারপর কাটুন।

৬১.

পরিশ্রমজনিত দুর্বলতা কাটাতে কিংবা তাৎক্ষণিক এনার্জি পেতে
দুই/ তিনটি খেজুর খেয়ে এক গ্লাস পানি পান করুন।

৬২.

সম্ভব হলে সপ্তাহে একদিন অথবা ১৫ দিনে একদিন রোজা বা
উপবাস করুন। এতে হার্টবিট ও রক্তচাপ কমবে; ডায়াবেটিস–এমনকি
মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগগুলোর ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

৬৩.

সেহরিতে সামান্য সবজি-ভাত কিংবা খেজুর-কলা খান।
প্রোটিন-জাতীয় খাবার পানির তৃষ্ণা বাড়ায় বলে তা পরিহার করুন।
ভাজাপোড়া বাদ দিয়ে শুধু খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করুন।
মাগরিবের নামাজের পর রাতের খাবার (মাছ-মাংস-ডালসহ অন্যান্য সুষম
খাবার) খেয়ে নিন। এ খাদ্যাভ্যাস পুরো রমজানে আপনাকে সারাদিন
ঝরঝরে রাখবে, পানির তৃষ্ণা কম হবে।

৬৪.

প্রতিবেলার খাবার তিন পদে সীমিত রাখা ভালো। খাওয়ার সময় মনে মনে
বলুন, যা খাচ্ছি মজা করে খাচ্ছি। যা খাচ্ছি সব হজম হচ্ছে।

৬৫.

প্রার্থনা খাবারের তৃপ্তি বাড়ায়। তাই খাওয়ার আগে প্রার্থনা করুন।
আর খাওয়া শেষে বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম
বা প্রভু ধন্যবাদ, বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি।
সকল প্রশংসা আল্লাহর। তিনিই রিজিকদাতা!
তিনি আমাদের পানাহার করিয়েছেন এবং
বিশ্বাসীদের অন্তর্ভুক্ত করেছেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুরক্ষা পর্ব

৬৬.

রোগব্যাধির অনুপস্থিতিই সুস্বাস্থ্য নয়।
সুস্বাস্থ্য হচ্ছে ভালো থাকার এক অন্তর্গত অনুভূতি যা
আপনাকে সবসময় আনন্দোচ্ছল করে রাখে।

৬৭.

মানুষ এমন এক সত্তা যার রয়েছে দেহ ও মন।
সুস্থ দেহ ও প্রশান্ত মনের সম্মিলনেই জীবন পায় নতুন গতি।

৬৮.

দেহ হচ্ছে এমন একটি ভবন যার ইটগুলো প্রতিনিয়ত বদলাচ্ছে।
একবছর আগেও শরীরে যে বস্তু ছিল,
তার শতকরা ৯৮ ভাগ পরমাণু ইতোমধ্যে বদলে গেছে।
অর্থাৎ আমাদের অস্তিত্বের প্রতিটি মুহূর্তে আমরা নতুন দেহ সৃষ্টি করছি।

৬৯.

আমরা যখন নিয়ত ঠিক করি, তখন আমাদের সুস্বাস্থ্য সৃষ্টি হয়।
অশান্ত মনসৃষ্ট বিশৃঙ্খল অবস্থা পরিবর্তিত হয়ে উন্নীত হয় উচ্চতর বাস্তবতায়।
আমরা প্রবেশ করি হৃদয়ের সাম্রাজ্যে।

৭০.

স্বাস্থ্যবান সুখী মানুষ কখনো অতীতে বা ভবিষ্যতে বসবাস করে না।
সে সবসময়ই বাস করে বর্তমানে।

৭১.

দিনে অন্তত কয়েকবার প্রাণ খুলে হাসুন।
হাসি দমকে স্বাভাবিক করে, পেশির ব্যথা দূর করে,
রক্তচাপ কমায়, রোগ নিরাময়কে দ্রুততর করে।

৭২.

সুযোগ পেলেই সকালে খালি পায়ে ঘাসের ওপর হাঁটুন।
ভোরের হাওয়া মুহূর্তে সমস্ত ক্লান্তি অবসাদ দূর করে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৩.

সময় পেলেই বুক ফুলিয়ে দম নিন।
মেরুদণ্ড সোজা রেখে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে দম নিন।
একমুহূর্ত থামুন। এরপর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে দম ছাড়ুন।
এভাবে প্রতি দফায় ১৫/২০ বার করে দিনে পাঁচ/ সাত দফা দম নিন।
শরীরের ক্লান্তি-আলস্য-অবসাদ দূর হয়ে যেতে থাকবে।

৭৪.

ভ্রমণ প্রাণায়াম করুন।
ছয় কদমে হাঁটতে হাঁটতে দম নিন, আট কদমে দম ছাড়ুন।
এভাবে ধীরে ধীরে দম নেয়া-ছাড়ার সময় কদমের সংখ্যা বাড়াতে থাকুন।

৭৫.

দিনে পূর্ণ আহারের তিন/ চার ঘণ্টা পরে
২০/২৫ মিনিট কোয়ান্টাম ব্যায়াম করুন। শুরু করুন উজ্জীবন দিয়ে।
বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কমপক্ষে ১০/১২টি আসন করুন।
শেষ করুন শবাসনে শিথিলায়ন করে। আপনি সুস্থ ও প্রাণবন্ত থাকবেন।

৭৬.

যখনই সময় পান, হাঁটুন। চলাফেরা করুন।
সহজেই হেঁটে যাওয়া যায় এমন দূরত্বে বাহনে উঠবেন না।
তবে হাঁটা বা অন্যান্য শারীরিক পরিশ্রমের কাজ
কোয়ান্টাম ব্যায়ামের বিকল্প নয়।

৭৭.

শ্বাসকষ্ট বা এজমার সমস্যা মোকাবেলায় প্রাণায়াম ও
কোয়ান্টাম ব্যায়ামের কিছু আসন চর্চা করুন।

৭৮.

মেরুদণ্ড সোজা রেখে পা মাটিতে স্পর্শ করে চেয়ারে বসুন।
ঘাড় ও মাথা সোজা রাখুন। অহেতুক শারীরিক টেনশন হবে না।

৭৯.

দু পায়ে সমান ভর দিয়ে সোজা দাঁড়ান। কুঁজো হয়ে দাঁড়ালে
মেরুদণ্ডে চাপ পড়ে, রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮০.

নিষ্প্রাণ একঘেয়ে ক্লান্তিকর স্বর কাটিয়ে কণ্ঠকে বলিষ্ঠ ও আকর্ষণীয় করতে নিয়মিত স্বরায়ন চর্চা করুন।

৮১.

শীতে গরম পানি মেশালেও পানির তাপমাত্রা শরীরের তাপমাত্রার চেয়ে কম রাখুন। নিয়মিত স্বাভাবিক ঠান্ডা পানিতে গোসল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৮২.

সাইনুসাইটিসের সমস্যা মোকাবেলায় একনাগাড়ে ৪০ দিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ২০ বার কুসুমগরম পানি দিয়ে গার্গল করুন।

৮৩.

ইলেকট্রিক ওভেন/ মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না বা খাবার গরম করা ক্যান্সারের ঝুঁকি সৃষ্টি করে। রান্নায় ননস্টিক প্যান/ কুকওয়্যার ব্যবহার করা থেকেও বিরত থাকুন।

৮৪.

কাঁচা দুধ বা পাস্তুরিত দুধ পুরো জ্বাল না দিয়ে পান করবেন না। তবে ঠান্ডা দুধ পান করতে চাইলে জ্বাল দেয়া দুধ স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এনে ফ্রিজে রেখে পান করতে পারেন।

৮৫.

অস্তমিত সূর্যের দিকে বেশিক্ষণ তাকিয়ে থাকবেন না। এতে চোখের জ্যোতি কমে যেতে পারে।

৮৬.

চন্দ্রগ্রহণ বা সূর্যগ্রহণের প্রভাব প্রকৃতির সাথে সাথে মানবদেহেও পড়ে। দেহের মেটাবলিক পরিবর্তনের এই সময়ে সলিড বা শক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৮৭.

খাবার সময় হলেও যদি ক্ষুধাবোধ না থাকে তাহলে একনাসা প্রাণায়াম করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮৮.

রক্তদান স্বাস্থ্যের জন্যে উপকারী।
রক্তদান করার সাথে সাথে শরীরের মধ্যে অবস্থিত 'বোন ম্যারো'
নতুন কণিকা তৈরির জন্যে উদ্দীপ্ত হয়।
নিয়মিত রক্তদান হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।

৮৯.

বদ্ধ ঘরে ঘুমাবেন না। পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।

৯০.

প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান এবং একই সময়ে জেগে উঠুন।
ঘুমকাতুরে হলে ঘুমই আপনাকে কাতর করে দেবে।

৯১.

রাতে ঘুমানোর আগে মুখ-হাত-পা ধুয়ে, এক গ্লাস পানি পান করে
বিছানায় যান। কিছুক্ষণ গোমুখাসন করুন।
তারপর শবাসনে সুন্দর কল্পনা করতে করতে ঘুমিয়ে পড়ুন।
সকালে ঝরঝরে অনুভূতি নিয়ে জেগে উঠতে পারবেন।

৯২.

সুন্দর প্রত্যাশা ও প্রত্যয় নিয়ে দিন শুরু করুন।
ঘুম ভাঙতেই বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/
হরি ওম বা প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ, একটি নতুন দিনের জন্যে।
দিনের সমাপ্তিও ঘটবে একইভাবে।

৯৩.

প্রাণবন্ত চোখের জন্যে ঘুম থেকে উঠেই প্রথমে ঈষদুষ্ণ ও পরে ঠান্ডা
এবং রাতে শোয়ার আগে প্রথমে ঠান্ডা ও পরে ঈষদুষ্ণ
পানির ঝাপটা ২০ বার করে নিন।

৯৪.

সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রথমে কুলি করুন। তারপর খালি পেটে
এক গ্লাস (প্রয়োজনে চার গ্লাস) পানি পানের অভ্যাস করুন।
এতে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে,
সহজে পেটের কোনো পীড়া হবে না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯৫.

বাসিমুখে বেড-টি পানের অভ্যাস পরিহার করুন।

৯৬.

সূর্যোদয়ের সময় এক গ্লাস ডাবের পানি পান করুন।

৯৭.

ঠান্ডা-সর্দি থেকে রেহাই পেতে শীতকাল আসার আগেই
প্রতিদিন জাম্বুরা খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৯৮.

টক ফল খাওয়ার সাথে সাথেই পানি পান করবেন না।

৯৯.

হেঁটে বা দৌড়ে আসার সাথে সাথেই নয়, একটু বিশ্রাম নিয়ে তারপর পানি পান করুন। দীর্ঘক্ষণ হাঁটতে হলে যথাসম্ভব নীরব থাকুন, তৃষ্ণা কম পাবে।

১০০.

যে প্রাণীর পা যত বেশি, সে প্রাণিজ খাবারের কোলেস্টেরল তত বেশি।
হাঁস-মুরগির চেয়ে গরু-খাসীর এবং তার চেয়ে
চিংড়ি-কাঁকড়ায় কোলেস্টেরল বেশি।
মাছের কোনো পা নেই, তাই মাছে কোনো কোলেস্টেরল নেই।

১০১.

মরিচ কম খান। আর রোদে বেশিক্ষণ কাজ করতে না হলে
একেবারেই কম খান। এতে আলসারের ঝুঁকি কমবে।

১০২.

গো-গ্রাসে না গিলে ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
এতে হজম ভালো হবে, দাঁত ও মাড়ি শক্ত থাকবে।

১০৩.

প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত পরিষ্কার করুন।
তাহলে দাঁতে ক্যারিজ হবে না।

১০৪.

সকালে নাশতার পর এবং
রাতে ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০৫.

অতিরিক্ত পরিশ্রমের পর পরই খাবার খাবেন না।
হাত-মুখ ধুয়ে পাঁচ মিনিট বিশ্রাম নিয়ে তারপর খান।

১০৬.

খাওয়ার পর কমপক্ষে ১০ মিনিট বজ্রাসনে বসুন।
এতে হজমশক্তি বাড়বে।

১০৭.

দীর্ঘযাত্রার ঠিক আগ দিয়ে ভরপেট খাবেন না। আবার যাত্রাকালে
একেবারেই না খেয়ে থাকবেন না।
এ-ক্ষেত্রে কী খাবেন বা খাবেন না তা
আপনার নিজস্ব দেহছন্দ বুঝে নির্ধারণ করুন।

১০৮.

বমি বমি ভাব এলে কয়েকবার লম্বা দম নিন, দম ছাড়ুন।

১০৯.

ম্যালেরিয়া বা মশাবাহিত অন্যান্য রোগ থেকে প্রতিরক্ষার জন্যে
প্রতিদিন সকালে পাঁচটি করে নিম পাতা চিবিয়ে খান।

১১০.

চুলকানি, চর্মরোগের প্রাথমিক চিকিৎসায়
নিম পাতা সেদ্ধ পানি দিয়ে গোসল করুন।

১১১.

চুল পড়ার প্রবণতা থাকলে বজ্রাসনে বসে সোজা ও উল্টোভাবে
দিনে ১০০ বার চুল আঁচড়ান।

১১২.

যখন অভ্যাসের ওপর শুধু আপনারই নিয়ন্ত্রণ থাকবে,
তখনই আপনি অর্জন করবেন সত্যিকার স্বাধীনতা।

১১৩.

বদভ্যাস মনের এমন একটি জীর্ণ অবস্থা,
যা একসময় নতুন ধারণার মাধ্যমে মুক্তির পথ দেখাতে চেয়েছিল,
কিন্তু এখন তা নিজেই পথ হারিয়ে ফেলেছে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১৪.

ধূমপান ছাড়ার জন্যে প্রথমে প্রত্যয়ন রচনা করুন–
'আমি ধূমপান পুরোপুরি ছেড়ে দিতে চাই'।
মনে রাখবেন, ধূমপান ত্যাগ করা আর পুনরায় শুরু করার মধ্যে
ব্যবধান মাত্র একটা সিগারেট।

১১৫.

ধূমপান, কোমল পানীয় বা এনার্জি ড্রিংকস পান
নেশার প্রথম স্তর। এর দ্বিতীয় স্তরই হচ্ছে
ড্রাগ ও এলকোহল আসক্তি।

১১৬.

নেশাগ্রস্ত বন্ধুদের সাথে দ্রুত সম্পর্কচ্ছেদ করুন।

১১৭.

সাধারণ জাগ্রত অবস্থায় নিজের সম্পর্কে আমাদের ধারণা হয় খণ্ডিত।
ফলে আমাদের ভেতরেই শান্তি ও আনন্দের বিশাল সরোবরের অস্তিত্ব
আমরা টের পাই না। ধ্যানের স্তরেই অন্তর্গত প্রশান্তি ও
আনন্দের সরোবর আবিষ্কৃত হতে পারে।

১১৮.

দিনে দুবেলা মেডিটেশনকে অভ্যাসে পরিণত করুন।
দিনের প্রথম কাজটি শুরু করুন মেডিটেশন করে।
সারাদিন প্রশান্ত থাকবেন। কাজেও বরকত বাড়বে।

১১৯.

রাগ ক্রোধ ক্ষোভ মস্তিষ্কে সেরোটনিনের প্রবাহ কমায়।
আর মেডিটেশন সেরোটনিনের মাত্রাকে বাড়িয়ে
দেহ-মনে প্রশান্তি ও আনন্দ আনে।

১২০.

টেনশন পেশিকে শক্ত করে। মস্তিষ্কও তখন পেশিকে সজাগ হওয়ার জন্যে ক্রমাগত সতর্কবার্তা পাঠায়। ফলে দেহ ক্লান্ত হয়, প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ভেঙে যায়, নিরাময় ক্ষমতা হ্রাস পায়। তাই পেশিকে শিথিল করে দেহের ওপর মনের আক্রমণের এ দুষ্টচক্রকে সচেতনভাবে প্রতিহত করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২১.

কিছুক্ষণের শিথিলায়ন কাজের ক্লান্তি দূর করে আপনাকে এনে দেবে ঝরঝরে সতেজ অনুভূতি ও অফুরন্ত কর্মশক্তি।

১২২.

কাজের সময় ঘুম ঘুম ভাব বা ঝিমুনি দূর করতে চোখে পানির ঝাপটা দিন, সহজ উজ্জীবন প্রাণায়াম করে কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করুন। প্রয়োজনে উষ্ট্রাসন বা অর্ধচক্রাসন–কোয়ান্টাম ব্যায়ামের এ দুটি আসন অনুশীলন করুন। শরীর মুহূর্তে চাঙ্গা হয়ে উঠবে।

১২৩.

গলায় কাঁটা বিঁধলে প্রথমে কেশে বের করার চেষ্টা করুন। তাতেও বের না হলে গরম ভাত বড় বড় দলা বানিয়ে গিলে ফেলুন, চিবুবেন না। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখান।

১২৪.

এক বোতল চুম্বক পানি থেকে এক গ্লাস খেয়ে স্বাভাবিক এক গ্লাস পানি পুনরায় বোতলে ঢেলে রাখুন। চুম্বক পানির স্পর্শে নতুন পানিও চুম্বকায়িত হবে। এভাবে ছয় মাস অনায়াসে চালাতে পারবেন।

১২৫.

দুর্বাঘাস বা মুখের লালা প্রাকৃতিক অ্যান্টিসেপটিক হিসেবে কাজ করে। শরীরের কোথাও কেটে/ ছড়ে গেলে ক্ষতস্থানে দুর্বাঘাসের রস লাগান। এতে রক্ত পড়াও বন্ধ হবে।

১২৬.

হেঁচকি উঠলে সামান্য লবণ মুখে দিয়ে আধা গ্লাস পানি পান করুন। কিছুক্ষণের মধ্যেই তা স্বাভাবিক হয়ে যাবে।

১২৭.

কানে পানি ঢুকলে আঙুল ভিজিয়ে সে কানে ঢোকান। তারপর সেদিকে কাত হয়ে গালে চাপড় দিতে থাকুন।

১২৮.

দেহের অপবিত্রতা হচ্ছে অপরিচ্ছন্নতা। তাই প্রতিদিন গোসল করুন। সপ্তাহে কমপক্ষে একবার ত্বক, নখ ও চুলের যত্ন নিন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২৯.

চোখ বন্ধ করে ৫/১০ মিনিট কল্পনায় মনোহর প্রাকৃতিক দৃশ্যে হারিয়ে যান।
এতে চোখের ক্লান্তি দূর হবে।

১৩০.

স্নায়ু উত্তেজক দৃশ্য বা ছবি মনের অবচেতনে গেঁথে
জটিল মানসিক ব্যাধি সৃষ্টি করে।
আর সুন্দর ছবি, দৃশ্য বা কল্পনা মানসিক প্রশান্তির সাথে সাথে
দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

১৩১.

হরর, ভায়োলেন্স, পরকীয়াপূর্ণ টিভি সিরিয়াল ও
মুভি দেখবেন না (বিশেষত ঘুমানোর তিন/ চার ঘণ্টা আগে)।
এগুলো স্নায়বিক উত্তেজনা, উৎকণ্ঠা, অনিদ্রা, দুঃস্বপ্ন ও
হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

১৩২.

যত ব্যস্ত তত সুস্থ, যত আরাম তত ব্যারাম।
ভালো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন।
কর্মব্যস্ততা রোগ-শোককে দূরে ঠেলে দেয়।

১৩৩.

মানসিক চাপ মনোদৈহিক ভারসাম্য নষ্ট করে।
কান্না সে ভারসাম্যকে পুনরুদ্ধার করে।
কান্না দুঃখজনিত আবেগ ও বিষণ্নতা কাটানোর এক
প্রাকৃতিক নিরাপত্তা প্রক্রিয়া।

১৩৪.

পুরুষ বা নারীর নয়, কান্না মানবীয়। কান্না চেপে রাখবেন না।
স্থান-কাল বুঝে নীরবে অথবা প্রাণ খুলে অঝোরে কাঁদুন।

১৩৫.

রাগ ক্ষোভ ঈর্ষা সন্দেহ দুরারোগ্য ব্যাধি সৃষ্টি করে।
এগুলো ঝেড়ে ফেলুন।
আপনার সুস্থ থাকার সামর্থ্য বেড়ে যাবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৩৬.

আত্মকেন্দ্রিকতা ও 'আমারটা আগে' এ দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে
এক ক্লান্তিকর বোঝায় পরিণত করে।
আর বিনয়, সহানুভূতি ও উপকার যত ক্ষুদ্রই হোক
জীবনকে প্রাণবন্ত ও হাস্যোজ্জ্বল করে তোলে।

১৩৭.

ধারাবাহিক সচেতনতার অভাবে আমাদের দৈহিক অস্তিত্বের
একটি বড় অংশ নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়।
পরিণামে আমরা রোগগ্রস্ত হই,
বার্ধক্য আসে, মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ি।

১৩৮.

যখন আপনার শরীরের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ অনুভব করেন,
তখনই আপনি সুস্বাস্থ্যের সুপ্রভাতে উপনীত হন।

১৩৯.

সুস্থ জীবনদৃষ্টি, স্বাস্থ্যসম্মত পরিমিত আহার,
পর্যাপ্ত পানি পান, মেডিটেশন, দমচর্চা ও
কোয়ান্টাম ব্যায়াম দিতে পারে
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নিরাময় পর্ব

১৪০.
সুস্থ থাকার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত।
সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা হলো অস্বাভাবিক।

১৪১.
আজ পর্যন্ত কেউ প্রমাণ করতে পারে নি যে, রোগগ্রস্ত হওয়া প্রয়োজন।
বরং সত্য হচ্ছে এর বিপরীত।

১৪২.
অসুস্থ মানুষ সহানুভূতি খুব কম পান।
সাধারণত তিনি যা পান তা হলো করুণা ও বিরক্তি।

১৪৩.
সচেতন সামর্থ্য বা বিশ্বাসের অভাবে মানুষ তার সহজাত
নিরাময় ক্ষমতাকে পুরোপুরি কাজে লাগাতে ব্যর্থ হয়।

১৪৪.
সবসময় বিশ্বাস করুন যে, আপনি সুস্থ হবেন।
সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদ নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

১৪৫.
নিরাময় বা রোগমুক্তির প্রক্রিয়ায় ডাক্তার, ওষুধ, সার্জারি–
এসবই আপনার সহায়ক শক্তিমাত্র।

১৪৬.
মন সেরা ডাক্তার আর দেহ সেরা ওষুধ কারখানা।
যখন যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু ওষুধই সে তৈরি করে।
আর এ ওষুধ সম্পূর্ণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মুক্ত।

১৪৭.
রোগের দেহগত কারণের সাথে সাথে এর
মনোগত কারণ বুঝতে পারলে
দেহগত কারণ দূর হতে সময় লাগবে না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪৮.

নেতিবাচক চিন্তার প্রভাবে দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে পড়লেই আমরা অসুস্থ হই। সুস্থতার জন্যে সবসময় প্রয়োজন ইতিবাচক চিন্তা।

১৪৯.

নিরাময়ের জন্যে আগে রোগের কোষগত স্মৃতিকে বদলান।
আর তা সম্ভব আবেগ ও চিন্তার পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে।

১৫০.

যারা রোগ নিয়ে অহেতুক দুশ্চিন্তায় ভোগে তারা সহজেই রোগাক্রান্ত হয়।
আর যারা ব্যস্ত, রোগ নিয়ে ভাবার সময় পায় না,
তাদের গড়পড়তা স্বাস্থ্য অনেক ভালো।

১৫১.

দুশ্চিন্তা করে সচেতনভাবে রোগ সৃষ্টি না করে সচেতন সুচিন্তার মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ্য সৃষ্টি করতে পারি।

১৫২.

আমাদের দেহও চিন্তা করে। শরীরের কোথায় কী হচ্ছে তা জানে।
এ জানা শুধু মস্তিষ্কের মাধ্যমেই নয়, প্রতিটি কোষের মধ্যে
সংবাদবাহক অণুর রিসিপ্টর রয়েছে।

১৫৩.

আপনার দেহ-মন আপনার অন্তর্গত চেতনারই বিকশিত ভিন্ন ভিন্ন রূপ।

১৫৪.

নিজের প্রতি গভীরভাবে তাকালেই দেখবেন, আপনার শরীরকে ক্রমাগত পুরনো সংকেতই পাঠাচ্ছেন। সেই পুরনো আশঙ্কা ও পুরনো প্রত্যাশাই আপনার শরীরকে এখনো শৃঙ্খলিত রেখেছে।

১৫৫.

অতীতের ক্রমাগত চিন্তার ফসল হচ্ছে আপনার বর্তমান। তাই বর্তমানের ইতিবাচক চিন্তার ফসলই হবে আপনার সুন্দর ভবিষ্যৎ।

১৫৬.

আগামীকাল আপনার দেহ কেমন হবে তা দেখতে চাইলে
আপনার আজকের চিন্তার প্রতি মনোযোগ দিন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৫৭.

বিশ্বাস, চিন্তা ও আবেগ দ্বারা সৃষ্ট জৈব রসায়নই
প্রতিটি কোষকে পরিচালিত করে।

১৫৮.

কোয়ান্টাম চেতনায় শরীর একটি নীরব তথ্যপ্রবাহ। প্রতি মুহূর্তে এ
তথ্যতরঙ্গ দেহকে নতুনভাবে নির্মাণ করছে। চেতনার এ স্তরে
তথ্যকে বদলে দিয়ে আপনিও পারেন নিজেকে বদলাতে।

১৫৯.

শরীরের চেয়ে মন অনেক বেশি শক্তিশালী। মনের শক্তি রাসায়নিক বিক্রিয়া
সংগঠিত করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, এমনকি রোগ নির্মূল করে।

১৬০.

শরীরের রোগগ্রস্ত প্রতিটি কোষ, টিস্যু ও অঙ্গ আপনার মনোযোগ পেতে চায়।
আপনি মনোযোগ দিলেই সেখানে নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা হয়।

১৬১.

জীবনের মূল উৎস থেকেই উৎসারিত হয়েছে হৃদয়। হৃদয়ের স্পর্শ ছাড়া
কোনো নিরাময়ই পরিপূর্ণতা লাভ করতে পারে না।

১৬২.

শরীরের বিভিন্ন জটিল রোগ প্রেম, মমতা বা আত্মিক চেতনাবর্জিত জীবনেরই
বহিঃপ্রকাশ। সুস্থ জীবনদৃষ্টি দেহ-মনে ভারসাম্য এনে রোগ নিরাময় করে।

১৬৩.

বর্ষার প্রমত্তা নদী দুই কূল উপচে বদ্ধ জলাশয়ের দূষিত পানিকে
যেমন ভাসিয়ে নিয়ে যায়, মমতা ও প্রেম তেমনি
রোগ নির্মূলে ক্রমাগত প্রেরণা জোগায়।

১৬৪.

নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন এক প্রশান্ত মন। মন ভালো তো সব ভালো।

১৬৫.

রাগ ক্ষোভ ঈর্ষা হিংসা ঘৃণা পরচর্চা দেহে বিষাণু সৃষ্টি করে।
আর ক্ষমা ও প্রেম এ অণুগুলোকে বের করে দিয়ে
দেহ-মনকে সুস্বাস্থ্য ও আনন্দের নতুন ছন্দে অনুরণিত করে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৬৬.

দেহ-মনকে সবসময় আনন্দে প্লাবিত হতে দিন।
আনন্দের প্লাবন সকল রোগব্যাধি ক্লান্তি আলস্য ভাসিয়ে নিয়ে যাবে।

১৬৭.

কোনো গুরুতর শারীরিক সমস্যা দেখা দিলে কমপক্ষে
তিন জন বিশেষজ্ঞের মতামত গ্রহণ করুন।

১৬৮.

ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসজনিত যে-কোনো রোগে প্রয়োজনে ডাক্তারের
পরামর্শ নিন। সেই ডাক্তারের কাছে যাবেন যিনি রোগীকে
সময় ও মনোযোগ দেন পর্যাপ্ত, ওষুধ লেখেন পরিমিত।

১৬৯.

ছোটখাটো সমস্যা হলেই ওষুধ খাবেন না।
সমাধানের পরিবর্তে ওষুধ নতুন সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

১৭০.

ধ্যান দোয়া দান ও দাওয়া–
এ চারের সমন্বয় নিরাময়কে ত্বরান্বিত করে।

১৭১.

প্রয়োজনীয় চিকিৎসার পাশাপাশি নিয়মিত দান রোগভয় দূর করে।

১৭২.

জীবন অদৃশ্য স্পন্দনেরই দৃশ্যমান বিকাশ।
এ স্পন্দনের উৎসের যত কাছাকাছি যেতে পারবেন
আপনার নিজেকে নিরাময় করার ক্ষমতা তত বাড়বে।

১৭৩.

অদৃশ্য স্পন্দনের কাছাকাছি পৌঁছানোর জন্যে প্রয়োজন অনুভূতির গভীর
থেকে গভীরে প্রবেশ। যেখানে রূপান্তরের জন্যে চেষ্টা করতে হয় না,
সবকিছু ঘটে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়।

১৭৪.

ভয় ও আতঙ্ক দূর হয়ে কোয়ান্টা স্পন্দনে পরিবর্তনের মধ্য দিয়েই
সুস্থতার সূচনা হয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৭৫.

কোয়ান্টা স্পন্দনকে কণা বা শক্তির মূল একক হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে,
যা সবচেয়ে ক্ষুদ্র পরমাণুর চেয়েও এক থেকে ১০ কোটি গুণ ক্ষুদ্র।
এ স্তরে বস্তু ও শক্তি পরস্পর রূপান্তরশীল।
সত্যিকার নিরাময় শুরু হয় এখান থেকেই।

১৭৬.

সাধারণ বাস্তবতায় কোনো আঙুল যখন একটি ফুলকে স্পর্শ করে,
তখন মনে হয় এটি একটি পদার্থ। কিন্তু কোয়ান্টাম বাস্তবতা হচ্ছে
এক গুচ্ছ শক্তিস্পন্দন ও তথ্যমালা (হাতের আঙুল) আরেক গুচ্ছ
শক্তিস্পন্দন ও তথ্যমালাকে (ফুল) স্পর্শ করেছে।
কোয়ান্টাম লেভেলে প্রতিটি বস্তুই স্পন্দনের গুচ্ছ।

১৭৭.

প্রতিদিন অন্তত কয়েক মিনিটের জন্যে হলেও রোগের মুখোশ
ভেদ করে আপনার অন্তর্গত সত্তার সাথে সংযোগ স্থাপন করুন।
তাহলেই দেখবেন নিরাময় প্রক্রিয়া ব্যাপক গতি লাভ করেছে।

১৭৮.

সুস্থ থাকার জন্যে নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করুন। হিরন্ময় মৌনতার মাঝেই
অন্তর্গত শক্তি সঞ্চারিত হয়। ফলে কোয়ান্টায়নের স্তর থেকে উৎসারিত
নিরাময় প্রক্রিয়া হয় অনেক শক্তিশালী ও কার্যকর।

১৭৯.

নিয়মিত অসুস্থ বন্ধু ও আত্মীয়দের খোঁজখবর নিন।
তাদের রোগমুক্তির জন্যে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করুন।

১৮০.

অসুস্থ কাউকে দেখলে সবসময় বলুন, আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন।
এ ধরনের রোগ থেকে সেরে উঠেছে এমন ব্যক্তির কথাও তাকে জানান।

১৮১.

প্রার্থনা নিরাময় করে। একাগ্র প্রার্থনা চেতনার শক্তিকে বহির্গামী করে।
তাই নিজের ও অন্যের সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের জন্যে
নিয়মিত প্রার্থনা করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৮২.

অন্যের সাফল্য ও নিরাময় কামনা আপনার
সুস্থতা ও সাফল্য বাড়িয়ে দেবে।

১৮৩.

গভীর শিথিলায়ন দেহে ব্যথার অনুভূতি কমায়। আর সুস্থ হওয়ার একাগ্র মনছবি নিরাময় প্রক্রিয়াকে সক্রিয় করে। তাই রোগমুক্তির জন্যে প্রতিদিন একবার 'নিরাময়' ও একবার 'দোয়া' অথবা 'সুখী জীবন' মেডিটেশন করুন।

১৮৪.

নিরাময়ের মনছবির কোনো সুনির্দিষ্ট ছক নেই। রুগ্‌ণ বা সমস্যাগ্রস্ত অঙ্গ সুস্থ-সুন্দরভাবে কাজ করছে–এ কল্পনাই মস্তিষ্ককে সে অঙ্গের ব্যাপারে মনোযোগী করে রোগমুক্তির প্রক্রিয়ার সূচনা করবে।

১৮৫.

শোকরগোজার হোন। আপনাকে কী দেয়া হয়েছে তা নিয়ে ভাবুন।
তাহলেই দেখবেন কী পান নি বা কী নেই তা নিয়ে
দুঃখ করার সময় আপনার থাকবে না।

১৮৬.

আপনি এখনো বেঁচে আছেন এটিই অনেক বড় পাওয়া।
তাই দিন শুরু করুন 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভু ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি' বলে।

১৮৭.

রোগ থেকে নিরাময় লাভের পর এমন একটি সময় আসে
যখন আপনার মধ্যে সুস্থ ও ভালো থাকার অনুভূতি প্রবল হয়।
আপনি হয়তো বলেন, আমি এখন নতুন মানুষ।
আসলেও আপনি তখন তা-ই।

১৮৮.

সুস্বাস্থ্যের বিশাল সমুদ্রে ব্যথা বা রোগ একেকটি ছোট ছোট বিচ্ছিন্ন দ্বীপ।
আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে এমন কোনো রোগ আসে নি,
যা থেকে কেউ না কেউ নিরাময় লাভ করে নি।
বিশ্বাসকে প্রবল করে আপনিও রোগমুক্ত হতে পারেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্য

পঞ্চসূত্র



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন

আমি বিশ্বাসী
আমি সাহসী।
আমি পারি
আমি করব।
আমার জীবন
আমি গড়ব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্য

সাফল্য আপনার জন্যেই অপেক্ষা করছে

সাফল্য আপনার মৌলিক অধিকার। এ অধিকার অর্জিত হয় অনেক শ্রমে, অনেক ত্যাগে। সাফল্যের পথে রয়েছে অজস্র বাধা, আছে মরীচিকা। পথ চলতে গিয়ে হারিয়ে যেতে পারেন চোরাবালিতে।

সফল ও ব্যর্থ মানুষের মাঝে বাহ্যিক বা শারীরিক কাঠামোয় কোনো পার্থক্য নেই। পার্থক্য শুধু জীবনদৃষ্টিতে। সঠিক জীবনদৃষ্টি মানুষকে সফল করে আর ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি তাকে ব্যর্থ করে।

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে সাফল্যের স্বর্ণদুয়ার উন্মোচনের জন্যেই সাফল্যের পঞ্চসূত্র। ছয় পর্বের এ কণিকা আপনাকে দেখাবে সাফল্যের সরলপথ। সাফল্য আপনার জন্যেই অপেক্ষা করছে।

সাফল্য

প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরের সামর্থ্যই সাফল্য। এটি একটি বিরামহীন প্রক্রিয়া।

সাফল্যের ধরন অনেক। মানসিক সাফল্য হলো প্রশান্তি, শারীরিক সাফল্য সুস্বাস্থ্য আর আর্থিক সাফল্য হচ্ছে সচ্ছলতা। আত্মিক সাফল্য হচ্ছে আত্ম উপলব্ধি। অর্থবিত্ত, খ্যাতি-সম্মান, প্রভাব-প্রতিপত্তি সাফল্যের একেকটি উপকরণ হলেও সাফল্য মানে অভাববোধের অনুপস্থিতি।

সফল তিনি-ই যিনি আপাত ব্যর্থতার ছাই থেকে গড়ে নিতে পারেন নতুন প্রাসাদ। প্রতিটি অর্জনকেই মনে করেন নতুন শুরুর ভিত্তি। প্রতিটি অর্জন শেষেই শুরু করেন আরো বড় অর্জনের অভিযাত্রা।

ব্যর্থতার কারণ

ব্যর্থতার কারণ হতে পারে আপাত গুরুত্বহীন খুবই ছোট ছোট বিষয়।

১. সংশয়

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের পথে প্রথম বাধা বা দেয়াল হচ্ছে সন্দেহ সংশয়

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

অবিশ্বাস। পারব কিনা, হবে কিনা, যদি না-হয় তাহলে কী হবে–নানারকম নেতিবাচক প্রশ্ন, ভয় ও আশঙ্কা।

আসল পঙ্গুত্ব মনের, দেহে নয়। সংশয় প্রথমেই মনকে পঙ্গু করে দেয়। নেতিবাচক চিন্তা মনের মধ্যে এসে মস্তিষ্ককে তার বিশাল শক্তিভাণ্ডার নিয়ে লাগাতার কাজ করার পথে বাধা সৃষ্টি করে। সাফল্যের লক্ষ্যে মনোদৈহিক প্রক্রিয়া তখন স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করতে ব্যর্থ হয়। বাস্তবে ব্যর্থতা ও হতাশা গ্রাস করে জীবন।

২. লালিত অভ্যাসচক্র

আজন্ম লালিত পরিবেশ বা পরিবারের প্রভাবে ক্ষতিকর তথ্য, ধারণা, সংস্কার দ্বারা সৃষ্ট অভ্যাসচক্রেই সাধারণ মানুষ ঘুরপাক খায়। বাবা-দাদার ভ্রান্ত জীবনাচরণকেই সে মনে করে জীবন। জীবন যে এর চেয়ে অনেক বড় কিছু তা তার ভাবনাতেই আসে না। লালিত অভ্যাসচক্র তার মধ্যে এক ভ্রান্ত নিরাপত্তা বোধ সৃষ্টি করে। ফলে নতুন কাজ নতুন পদক্ষেপ নিতে ভয় পায়; পাছে যা আছে তা-ও যদি চলে যায়।

সুযোগকে এভাবে হাতছাড়া করার জন্যে দায়ী ভাগ্য নয় বা কোনোকিছুর অভাব নয়, দায়ী তাদের স্বভাব। আমি এমনই, আমাকে এভাবেই চলতে হবে, আমার ভাগ্যে এই লেখা আছে–এ ধরনের ভ্রান্ত ভাবনা, ভ্রান্ত অভ্যাসচক্রের বন্দিত্ব জীবনে দুর্দশা ও ব্যর্থতার দ্বিতীয় কারণ।

৩. অলীক কল্পনা

কী হলে কী হতো, এমন যদি হতো, যদি আমার এটা থাকত–এ অলীক কল্পনাগুলোই দুর্দশাগ্রস্ত জীবনের প্রধান কারণ। অলীক কল্পনা মানুষকে নিয়ে যায় বর্তমান থেকে অনেক দূরে। নষ্ট করে ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা। ডুবিয়ে রাখে আফসোস, আলস্য বা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায়।

অলীক কল্পনার ধরন বিভিন্ন হলেও এর মূলে রয়েছে সবকিছু বিনা পরিশ্রমে ও রাতারাতি পাওয়ার ভাবনা, কাজে ফাঁকি দেয়া, সাফল্যের জন্যে অন্যের সাহায্যের আশা কিংবা ব্যর্থতায় অন্যকে দোষারোপ করার মানসিকতা। আলাদিনের চেরাগ বা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষা করতে করতে সে ব্যর্থতা আর হতাশায় হারিয়ে যায়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪. আলস্য

প্রয়োজনীয় কাজ সময়মতো না করে ফেলে রাখার নাম আলস্য। আকাশকুসুম কল্পনা, আড্ডা, টিভি, ইন্টারনেটে চ্যাটিং, ফেসবুক, এসএমএস–সবকিছুর জন্যে অলসরা সময় পায়, শুধু সময় পায় না বা আগ্রহী হয় না প্রয়োজনীয় কাজ করার। শারীরিক দুর্বলতা, মানসিক অস্থিরতা কিংবা পারিপার্শ্বিক প্রতিকূলতার হাজারটি কারণ অজুহাত হিসেবে দাঁড় করাতে থাকে।

প্রায়ই নিজেকে দুঃখী ও অবহেলিত মনে করাও আলস্যের আরেকটি রূপ। আলস্যের মূল কারণ লক্ষ্যহীনতা–কাজটি কেন করতে হবে তা নিজের কাছে পরিষ্কার না থাকা। অবচেতন মনে পরিবর্তনের অনীহা অর্থাৎ করব করব করে কাজ ফেলে রাখাও আরেকটি কারণ। কারণ যা-ই হোক, আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা জীবনের সকল সম্ভাবনাকে নষ্ট করে দেয়।

সাফল্য ॥ ভ্রূণ থেকেই শুরু

অবলোকন করুন এমন একটি প্রতিযোগিতা যাতে ৪০ থেকে ৫০ কোটি প্রতিযোগী অংশ নিচ্ছে। লক্ষ্য একটি বৃত্তের মাঝে পৌঁছা। যেখানে শুধু একজনের বেঁচে থাকার আশ্রয় রয়েছে। সেখানে যে পৌঁছতে পারবে, সে-ই বেঁচে থাকবে। আর বাকি সবাই মারা যাবে। প্রতিনিয়ত রাসায়নিক অস্ত্র বর্ষিত হচ্ছে। লক্ষ লক্ষ প্রতিযোগী মুহূর্তে মারা যাচ্ছে। কিন্তু একজন প্রতিযোগী সকল বিপদ অগ্রাহ্য করে সেই বৃত্তে প্রবেশ করল আর সময়ের বিবর্তনে মানুষরূপে আবির্ভূত হলো এই পৃথিবীতে।

মাতৃগর্ভে একটি ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হওয়ার জন্যে পিতার দেহ থেকে যে ৪০ থেকে ৫০ কোটি শুক্রাণু যাত্রা শুরু করেছিল, আপনি হচ্ছেন সেই শুক্রাণুর বিকশিত রূপ, যে ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হতে পেরেছিল। ৪০/৫০ কোটির সাথে প্রতিযোগিতায় জয়ী হয়েছিলেন বলেই আপনি পৃথিবীতে আসতে পেরেছিলেন।

তাই কঠোর বাস্তবতার আলোকেই বলা যায়, আপনি এক বিজয়ী বীর। জীবনের প্রথম সংগ্রামে জয়ী হয়েছেন, জীবনের প্রতিটি সংগ্রামে জয়ী হবেন, যদি আপনার প্রতিটি প্রত্যাশাকে, প্রতিটি অনুভবকে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করেন। বিশ্বাস একবার গেঁথে গেলে আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া স্বয়ংক্রিয়ভাবেই আপনাকে পরিচালিত করবে সাফল্যের পথে। সাফল্যের

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

পঞ্চসূত্রের অনুশীলন এই বিশ্বাসকেই গেঁথে দেবে আপনার অন্তরতম সত্তায়। সংশয়, অলীক কল্পনা, আলস্য ত্যাগ করে, লালিত অভ্যাসচক্র ভেঙে আপনি এগিয়ে যাবেন অনিবার্য বিজয়ের পথে।

সাফল্যের পঞ্চসূত্র

প্রকৃতির ছন্দে স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততায় জীবন জয়ের পথে এগিয়ে যাওয়ার সূত্র। এ সূত্রের প্রয়োগ সঠিক জীবনদৃষ্টির প্রকাশ ঘটাবে আপনার মধ্যে।

১. শোকর

আপনার যা আছে, যতটুকু আছে সেজন্যে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করলেই মন প্রশান্ত হবে। ঠান্ডা মাথায় মস্তিষ্ককে কাজে লাগিয়ে বর্তমান সামর্থ্য ও উপায়-উপকরণ নিয়েই যাত্রা শুরু করার নাম শোকর।

২. মনছবি

মনের পর্দায় আঁকা আপনার ভবিষ্যৎ সাফল্যের ছবি।
অর্থাৎ আপনি যা চান তা সুনির্দিষ্টভাবে চাওয়া, 'পাব' বলে বিশ্বাস করা,
'পাচ্ছি' বলে অনুভবের পাশাপাশি বাস্তবে কাজ শুরু করে
ফলাফলের জন্যে অপেক্ষা করার প্রক্রিয়ার নাম মনছবি।

৩. সাদাকা

অর্থ শ্রম মেধা ও সময়কে সেবায় রূপান্তরিত করা, নিজের ও
অন্যের কল্যাণে কাজ করা, অন্যের সাথে সদাচরণ করা,
বঞ্চিত অসহায়কে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করার নাম সাদাকা।

৪. সবর

বিজয় না আসা পর্যন্ত প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে ঠান্ডা মাথায় নীরব সংগ্রাম।
জীবনের লক্ষ্য অর্জনের জন্যে হিজরত অর্থাৎ সর্বস্ব ত্যাগ করতে প্রস্তুত থাকা।

৫. সজ্ঘায়ন

একা কাজ করার চেয়ে সবাই মিলে কাজ করলেই অর্জনের পরিমাণ হয় বেশি। সবাই মিলে করলে কাজ দ্রুত হয়, ভুল হয় কম। পারস্পরিক সমমর্মিতা বাড়ায় আনন্দ। 'আমি'র পরিবর্তে 'আমরা'র চেতনা যুক্ত হওয়ায় সামগ্রিক কল্যাণ বাড়ে। ব্যক্তির অর্জনও হয় বিশাল।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যসূত্র-১ ॥ শুকরিয়া

প্রথম পদক্ষেপ

সাফল্যের পথে প্রথম পদক্ষেপ শুকরিয়া। 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ'–এই ছোট্ট বাক্যটি বলার মধ্য দিয়েই প্রকাশ পেল সঠিক জীবনদৃষ্টি। মন প্রশান্ত হলো, আপনি প্রথম পা ফেললেন সাফল্যের পথে।

শুকরিয়া মনকে প্রশান্ত করে। মুহূর্তে 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 বলল, কীভাবে চলল, কী করল–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।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

দেহের কথাই ভাবুন। পাঁচ শতাধিক মাংসপেশি, দুই 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 ক্লান্তি 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 যে-কোনো কম্পিউটারের চেয়েও কমপক্ষে ১০ লক্ষ গুণ বেশি শক্তিশালী। কম্পিউটারের দামের অনুপাতে আপনার মস্তিষ্কের মূল্য কমপক্ষে পাঁচ হাজার কোটি টাকা।

বিশ্বের সাড়ে ছয় শত কোটি মানুষের মধ্যে আপনি অনন্য। আপনার মতো হুবহু দ্বিতীয় কাউকে খুঁজে পাওয়া যাবে না। স্রষ্টা 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। এ উপকরণগুলো ব্যবহার করেই আপনি নির্মাণ করতে পারেন আপনার কাঙ্ক্ষিত পৃথিবী।

আপনি কি শোকরগোজার?

আপনি শোকরগোজার হলে–

১.

শুকরিয়া জানিয়ে দিনের কাজ শুরু করবেন।

২.

আপনার চিন্তা, কথা ও কাজ হবে নিজের ও অন্যের কল্যাণের জন্যে।

৩.

আপনার যা আছে তা নিয়েই কাজটি শুরু করবেন।

৪.

নিজের সাফল্যে বিনয়ী হবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫.

অন্যের সাফল্য-সংবাদে নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবেন।

৬.

অন্যের বিপদ ও পেরেশানি আপনাকে সমব্যথী-সমমর্মী করে তুলবে।

৭.

নিজের মতো অন্যের জন্যেও আন্তরিক প্রার্থনা করবেন।

৮.

শুধু মুখে শুকরিয়া বলা নয়, আপনার যা আছে তা থেকেই
দান করবেন, সেবা দেবেন।

৯.

দুঃসংবাদে বা দুর্দিনেও ভাববেন,
'প্রভু যা করেন ভালোর জন্যেই করেন'।

১০.

প্রশংসা বা নিন্দা আপনাকে প্রভাবিত করবে না।
সাফল্যের আনন্দে কাজ বাড়িয়ে দেবেন;
ব্যর্থতায় বেদনার্ত না হয়ে ভুলগুলো খুঁজে বের করবেন।

১১.

অনিচ্ছাকৃত ভুলে অনুতপ্ত হবেন।

১২.

সাময়িক ব্যর্থতায় মুষড়ে না পড়ে প্রশান্ত মনে ঠান্ডা মাথায়
পরবর্তী করণীয় ঠিক করতে পারবেন।

১৩.

তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করে আপনি সমবেদনার সঙ্গে
পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করবেন।

১৪.

নিজে কষ্ট স্বীকার করে হলেও অন্যদের সুখের জন্যে কাজ করবেন।

১৫.

আপনার হৃদয়ের প্রশান্তি চারপাশের মানুষকে আকৃষ্ট করবে,
আপনার সংস্পর্শ অন্যদের অনুপ্রাণিত করবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

না-শুকরিয়ার ক্ষতি

১.

ক্রমাগত না-শুকরিয়া দেহে এসিডিক অবস্থা সৃষ্টি করে
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে ফেলে।

২.

বিরক্তি ক্ষোভ দুশ্চিন্তা আশঙ্কা সন্দেহ সংশয় বাড়িয়ে
সমস্যাকে সংকটে রূপান্তরিত করে, সম্ভাবনা নষ্ট করে।

৩.

সবসময় শূন্যতা হাহাকার বিষণ্নতা, অহেতুক কষ্ট পাওয়া,
নিজেকে অসহায় ও বঞ্চিত মনে করার জন্যে দায়ী না-শুকরিয়া।

৪.

সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগায়, দীর্ঘসূত্রিতা বাড়ায়।
অলীক কল্পনা বিলাসিতায় ভাসিয়ে নিষ্ক্রিয় করে রাখে।

৫.

অসুস্থ প্রতিযোগিতায় লিপ্ত থেকে সীমালঙ্ঘন করায়।

৬.

দারিদ্র্য—অশান্তি আতঙ্ক ত্রাস অস্থিরতা অনিশ্চয়তা এবং ভয় সৃষ্টি করে।

শুকরিয়ার প্রাপ্তি

১.

শুকরিয়া অস্থির মনকে স্থির করে।
মন যখন প্রশান্ত থাকে মস্তিষ্ক তখন সবচেয়ে বেশি সক্রিয় থাকে।
সৃজনশীল ও উদ্ভাবনী চিন্তা-পরিকল্পনা কাজে লাগানো সহজ হয়।

২.

অতীতের গ্লানি আর ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত করে
মনকে বর্তমানে নিয়ে আসে।

৩.

শুকরিয়ার অনুভূতি সচেতন করে ব্যক্তির সামর্থ্য,
পারিপার্শ্বিক উপায়-উপকরণ ও জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

লালিত অভ্যাসচক্রের ক্ষতিকর দিকগুলো নিজের কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে।
পরিচয় ঘটে মনের বিশাল সম্ভাবনার সাথে।

৫.

সবকিছুতে পূর্ণতার অনুভূতি নিয়ে আসে।

৬.

শুকরিয়া মনে আনন্দানুরণন সৃষ্টি করে।
এ অনুরণন মেধাকে কাজে লাগিয়ে
রোগকে সুস্থতায় অশান্তিকে প্রশান্তিতে ব্যর্থতাকে সাফল্যে
রূপান্তরের প্রক্রিয়া বেগবান করে।

৭.

আশাবাদী করে, আত্মবিশ্বাস বাড়ায়,
কাজের প্রেরণা জোগায়, অজুহাত কমায়।

৮.

ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব নির্মাণ করে।

৯.

শুকরিয়া ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে,
পরবর্তী সাফল্যকে আমন্ত্রণ জানায়।

১০.

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

১.

ঘুম ভাঙতে ও ঘুমানোর আগে বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ, একটি সুন্দর দিনের জন্যে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

প্রতিটি কাজ ও অর্জনের পর মনে মনে বা মুখে
শুকরিয়া আদায় করুন।

৩.

কুশল বিনিময়ের সময় বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি।

৪.

শোকরগোজার মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন।
সবসময় অনুপ্রাণিত হবেন।

৫.

কথায় না-শুকরিয়া চলে এলে তওবা তওবা বা বাতিল বাতিল বলে
শুকরিয়া জ্ঞাপক শব্দ দিয়ে বাক্য শেষ করুন।

৬.

কেউ উপকার করলে ধন্যবাদ দিন।
থ্যাংকস বা ধন্যবাদের জবাবে বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/
থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভুকে ধন্যবাদ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যসূত্র-২ ॥ মনছবি

মনছবি ॥ ভবিষ্যতের বাস্তবতা

মনছবি মনের পর্দায় গভীর বিশ্বাস আর একাগ্র মনোযোগে লালিত সাফল্যের ছবি। অর্থাৎ আপনি যা হতে চান বা পেতে চান তা প্রথমত সুনির্দিষ্টভাবে চাওয়া, 'পাব' বলে বিশ্বাস করা এবং 'পাচ্ছি' বলে অনুভব করার নাম মনছবি।

ইতিহাসে সফল মানুষরা কখনোই 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 জুগিয়েছে 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 যাকাতদাতা হতেও বলা হয়েছে।

নবী-রসুল, মুনি-ঋষি, অলি-বুজুর্গ–এঁরা সবাই সফল ছিলেন, প্রাচুর্যবান ছিলেন। হযরত ইব্রাহিম (আ) একশ উট একদিনে 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, বিত্তবান হতে হবে। এজন্যেই মনছবি।

মনছবির পঞ্চশর্ত

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

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। আকাঙ্ক্ষা যত তীব্র হবে
মনছবির বাস্তবায়ন তত স্বতঃস্ফূর্ত হবে।

৪. লক্ষ্যে একাত্মতা

মনছবির সাথে সার্বক্ষণিক একাত্ম থাকুন।
শয়নে-স্বপনে আহারে-বিহারে দিনে-রাতে
সবসময় সবকিছুর মাঝে মনছবিকে নিয়ে আসুন।
পঞ্চ ইন্দ্রিয়যোগে 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।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

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।

কীভাবে আঁকবেন?

সাফল্যের নীলনকশা '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–কাঙ্ক্ষিত 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।

আপনার করণীয়

লক্ষ্যকে বড় রাখুন

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

শুরু করুন

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

এগোতে 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 বার বার খতিয়েও দেখবেন না। নীরবে কাজ করে যান।

এ বিষয়ে সচেতন থাকুন

১.

চাইতে ভয় পাওয়া। চাওয়ার পরে সংশয়–পাব কিনা।
পাওয়ার পরে অনিশ্চয়তা–পেয়ে হারাই কিনা।

২.

চটজলদি পাওয়ার প্রবণতা। রাতারাতি বদলে ফেলতে চাওয়া।

৩.

সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ না করা।
'আমি কী হতে চাই বা কীসে আমার মেধা আছে'–তা খুঁজে বের না করে
অভিভাবক বা পারিপার্শ্বিকতা দ্বারা আরোপিত লক্ষ্য মেনে নেয়া।

৪.

বার বার লক্ষ্য পরিবর্তন। এতে মস্তিষ্ক কর্মপরিকল্পনা
ঠিক করতে গিয়ে দ্বিধান্বিত হয়ে পড়ে।

৫.

সাময়িক সাফল্যে তৃপ্ত হয়ে 'অনেক তো হয়েছে' মনোভাব।
পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে ভুলে যাওয়া বা বাকি কাজগুলো
আপনাতেই হয়ে যাবে ভেবে নিষ্ক্রিয় থাকা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

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–

১.

আকাঙ্ক্ষার তীব্রতা আপনাকে ক্লান্ত করবে না, ঘুমাতে দেবে না।
মানুষ ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে যা দেখে তা স্বপ্ন নয়।
স্বপ্ন তা-ই যা ঘুমাতে দেয় না।

২.

মনছবি থেকে আপনাকে আলাদা করা যাবে না।
আপনি একাকার হয়ে যাবেন মনছবির সাথে।

৩.

মনছবির সাথে সাংঘর্ষিক কাজগুলো অনায়াসে ছাড়তে পারবেন এবং
করণীয়গুলো হাসিমুখে নিরলসভাবে করার তাড়না অনুভব করবেন।

৪.

কাজে সুবিন্যাসায়ন আসবে।
সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।

মনছবি ॥ শূন্য থেকে পূর্ণতায়

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যসূত্র-৩ ॥ সাদাকা

সেবার অপর নাম সাদাকা

মমতা জড়িত সেবার নামই সাদাকা। এ সেবা হতে পারে একটু শুভকামনা, একটু সুন্দর ব্যবহার, একটা সুপরামর্শ, আর্থিক দান, পথিককে আন্তরিক সাহায্য কিংবা পথ থেকে কলার খোসা সরিয়ে ফেলা। অর্থাৎ অন্যের কল্যাণে অর্থ মেধা শ্রম বা সময় দেয়াই সাদাকা।

পেশাও চমৎকার সাদাকা হিসেবে শতগুণ প্রতিদান আনতে পারে যদি সে কাজটি কল্যাণের জন্যে করা হয়। আন্তরিকভাবে ফুটপাতে জুতো সেলাই করে কেউ হয়েছেন লাখপতি মুচি, পেঁয়াজু বিক্রি করেই কেউ বানিয়েছেন বিল্ডিং, হোর্ডিং পেইন্টারের সহকারী থেকে হয়েছেন বিখ্যাত চিত্রশিল্পী। সেবক হওয়ার মাধ্যমেই তারা উদাহরণ হয়ে আছেন। আসলে সেবা বা সাদাকাই সম্পদ সৃষ্টি করে, প্রাচুর্য আনে।

সাদাকার সুযোগ সর্বত্র

১.
আগে সালাম দেয়া,
কুশল জিজ্ঞেস করা,
হাসিমুখে সুন্দর কথা বলা,
অন্যের সাফল্যলাভে শুভকামনা জানানো সাদাকা।

২.
পরিবারের ভরণপোষণ,
মা-বাবার খেদমত,
স্ত্রী/ স্বামী-সন্তানের সাথে সুন্দর ব্যবহার সাদাকা।

৩.
আত্মীয়স্বজন ও প্রতিবেশীদের সাহায্য-সহযোগিতা, এতিম-মিসকিন,
বিধবা ও অসহায়ের লালনপালন করা সাদাকা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

রোগীর সেবা ও তার জন্যে দোয়া করা, তাকে দেখতে যাওয়া;
মুমূর্ষুকে রক্তদান করা সাদাকা।

৫.

প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে ত্রাণ কাজ, প্রকাশ্যে বা গোপনে অর্থ দান,
তৃষিতকে পানি পান করানো, ক্ষুধার্তকে খাওয়ানো সাদাকা।

৬.

পথহারা মানুষকে পথ দেখানো সাদাকা।
অন্ধ-শিশু-প্রবীণকে পথ চলতে ও অন্যান্য কাজে সহযোগিতা করা সাদাকা।

৭.

পথ থেকে পথিকের জন্যে ক্ষতিকর প্রতিটি বস্তু
(কাঁটা, ইট-পাথর, কাচের টুকরা ইত্যাদি) অপসারণ;
পড়ে থাকা জ্বলন্ত কিছুকে নেভানো সাদাকা।

৮.

পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, গাছ লাগানো সাদাকা।

৯.

অধীনস্থদের সাথে মানবিক আচরণ করা সাদাকা।
অন্ততপক্ষে নিজেরা যা খাবেন, তাদেরকেও তা খাওয়ান।

১০.

সমস্যা সমাধানে সৎ পরামর্শ দেয়া সাদাকা।
ভালো কাজে উৎসাহিত করা এবং
খারাপ কাজ থেকে বিরত রাখতে সচেষ্ট হওয়া সাদাকা।

১১.

অর্থনৈতিক বা সামাজিক পরিবেশের শিকার মজলুমকে
সাহায্য করা সাদাকা।

১২.

ওজনে কম না দেয়া সাদাকা।

১৩.

অর্পিত দায়িত্ব আন্তরিকতা নিয়ে পালন করা সাদাকা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪.
উৎসাহ-উদ্দীপক ভালো লেখা,
গণসচেতনতামূলক চিঠি পত্রিকায় পাঠানো সাদাকা।

১৫.
যানবাহনে/ অনুষ্ঠানে মহিলা প্রবীণ শিশু বা অসুস্থ কাউকে
প্রয়োজনে নিজের আসনে বসতে দেয়া সাদাকা।

১৬.
অপ্রয়োজনে জ্বলতে থাকা বাতি ফ্যান এসি চুলা বন্ধ করাসহ
যে-কোনো অপচয় রোধে সচেষ্ট হওয়া সাদাকা।

১৭.
প্রযুক্তি ও কারিগরি জ্ঞান কাজে লাগিয়ে নতুন কিছু আবিষ্কারের মাধ্যমে
অন্যের জীবনে স্বাচ্ছন্দ্য বাড়ানো সাদাকা।

১৮.
জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে অর্থ বা শ্রম দিয়ে
কাউকে অক্ষরজ্ঞান দান করা,
জীবনযাপনের বিজ্ঞান শিক্ষা দেয়া,
সৎসঙ্ঘে একাত্ম করা সাদাকা।

নিঃস্বার্থে দিন, তাহলেই আসবে

আপনি যা পেতে চান, তা-ই আগে আপনাকে দিতে হবে। অর্থ চাইলে অর্থ দান করতে হবে। সম্মান পেতে হলে অন্যকে সম্মান করতে হবে। হাসিমুখ দেখতে চাইলে আগে নিজেকে হাসতে হবে। যা দান করবেন প্রাকৃতিক নিয়মেই তা বহুগুণে আবার ফিরে আসবে আপনার কাছে। দানের এ প্রতিদান সার্বজনীন, ধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে সবার জন্যে।

প্রাকৃতিক নিয়মে বাতাসের শূন্যতা যেভাবে ঝড় সৃষ্টি করে তেমনি সাফল্যের কোয়ান্টাম সূত্র অনুসারে দানও আপনার প্রাচুর্যের প্লাবন সৃষ্টি করে। যত বিলিয়ে দেবেন তত সে শূন্যস্থান পূরণের জন্যে চারপাশ থেকে সৌভাগ্য আপনার দিকে আসতে থাকবে। যত যক্ষের মতো আঁকড়ে রাখবেন তত অভাববোধ ও নিরাপত্তাহীনতা বাড়তে থাকবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

শতগুণ প্রতিদান পেতে হলে

১.

'কী দিতে পারি, কীভাবে দিতে পারি'–চিন্তা লালন করুন।
দয়া বা করুণা নয় গ্রহীতার প্রতি মমতা অনুভব করুন।
বিরক্তি দানের বরকত নষ্ট করে।

২.

নিজের পছন্দনীয় ভালো জিনিস থেকে শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে দান করুন।

৩.

যেটুকু আছে তা থেকেই দান করুন। অল্প হোক কিন্তু নিয়মিত দিন।

৪.

দান বা সেবা করে খোঁটা দেবেন না।
'আমি এত কিছু করেছি ...' বলে উপকারের তালিকা তুলে ধরবেন না।

৫.

বিনিময়ে কোনো প্রশংসা আনুকূল্য বা সমীহ প্রত্যাশা করবেন না।
গ্রহীতা যদি নিন্দাও করে তাহলেও দান বা সেবার প্রসঙ্গ তুলবেন না।

৬.

নিজে দানের পাশাপাশি অন্যকেও দানে ও সেবায় উৎসাহিত করুন।

সকল ধর্মের শিক্ষা সাদাকা

আল-কোরআন

• আল্লাহ-সচেতনরা গায়েবে (মানুষের সীমাবদ্ধ জ্ঞানে বোধগম্য না হওয়া সত্ত্বেও অদৃশ্য বাস্তবতায়) বিশ্বাস করে, নামাজ কায়েম করে, প্রাপ্ত রিজিক থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করে (অর্থাৎ নিয়মিত দান করে)।
–সূরা বাকারা : ৩

• দানশীল পুরুষ ও নারী, যারা আল্লাহকে উত্তম ঋণ দান করে (শুধু আল্লাহর সন্তুষ্টির লক্ষ্যে অন্যের জন্যে ব্যয় করে), তাদেরকে প্রতিদান দেয়া হবে বহুগুণ এবং তাদের জন্যে রয়েছে মহাপুরস্কার।
–সূরা হাদিদ : ১৮

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

• যারা নিজেরা কৃপণ এবং অন্যকে কৃপণতা করতে উৎসাহিত করে
(বা দানে নিরুৎসাহিত করে) এবং আল্লাহর অনুগ্রহ-সম্পদ গোপন করে,
আল্লাহ তাদের অপছন্দ করেন। ...
–সূরা নিসা : ৩৭

• আমার বিশ্বাসী বান্দাদের বলো (নির্ধারিত দিন আসার আগেই)
নামাজ কায়েম করতে এবং আমি যে জীবনোপকরণ দিয়েছি,
তা থেকে আমার পথে প্রকাশ্যে ও গোপনে ব্যয় করতে।
নির্ধারিত দিন এলে তখন কোনো লেনদেনও হবে না বা
বন্ধুত্বও কোনো কাজে লাগবে না।
–সূরা ইব্রাহিম : ৩১

• কেউ যদি দান করে, আল্লাহ-সচেতন হয় এবং ভালো ও কল্যাণকর
বিষয়গুলোকে জীবনের সত্য হিসেবে গ্রহণ করে, তবে আমি
সাফল্যের সরলপথে চলাকে তার জন্যে সহজ করে দেবো।
আর কেউ যদি কৃপণতা করে, স্রষ্টাবিমুখ হয় এবং চিরায়ত ভালো ও
সত্যকে অস্বীকার করে, তবে আমি তার জন্যে দুঃখকষ্ট ও
ধ্বংসের পথে চলাকে সহজ করে দেবো।
কবরে গেলে ধনসম্পত্তি তার কোন কাজে লাগবে?
–সূরা লাইল : ৫-১১

• যারা আল্লাহ-সচেতন এবং কারো কাছ থেকে প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই
শুধু মহান প্রতিপালকের সন্তুষ্টি ও আত্মশুদ্ধির জন্যে নিজ সম্পত্তি থেকে
দান করে, তারা লাভ করবে অফুরন্ত তৃপ্তি ও সন্তোষ।
–সূরা লাইল : ১৭-২১

আল হাদীস

• সর্বোত্তম দান হচ্ছে, নিজের শ্রম দ্বারা অর্জিত অর্থ থেকে
সাধ্যমতো দান করা। *–বোখারী*

• নীরবে ও গোপনে দান আল্লাহর গজব থেকে রক্ষা করে। *–মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ঋগ্‌বেদ

• সমাজকে ভালবাসো। ক্ষুধার্তকে অন্ন দাও। দুর্গতকে সাহায্য করো। সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে সাহসী ভূমিকা রাখার শক্তি অর্জন করো। –৬.৭৫.৯

• এসো প্রভুর সেবক হই! গরিব ও অভাবীদের দান করি। –১.১৫.৮

• নিঃশর্ত দানের জন্যে রয়েছে চমৎকার পুরস্কার। তারা লাভ করে আশীর্বাদধন্য দীর্ঘজীবন ও অমরত্ব। –১.১২৫.৬

শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতা

• স্থান-কাল বিবেচনা করে কোনো প্রত্যাশা না করে উপযুক্ত পাত্রে প্রদত্ত দান সাত্ত্বিক বা উত্তম দান। প্রতিদানের প্রত্যাশায় অনিচ্ছাসত্ত্বে প্রদত্ত দানকে রাজসিক দান বলা হয়। অযোগ্য পাত্রে অনাদরে এবং অবজ্ঞা সহকারে যে দান, তা হচ্ছে তামসিক।
–শ্রদ্ধাত্রয়বিভাগযোগ : ২০-২২

বুদ্ধবাণী

• ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা, কৃপণতাকে দান দ্বারা, মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো।
–ধম্মপদ : কোধবগ্‌গো : ২২৩

• দান করতে বাধা দেয়া অন্যায়। এতে দাতা একটি ভালো কাজ করা থেকে আর গ্রহীতা সাহায্য থেকে বঞ্চিত হয়। আর বাধা দানকারীর নীচতার প্রকাশ ঘটে।
–অংগুত্তর নিকয়া সূত্র নং ৫৭

• দানের অনন্ত কল্যাণ সম্পর্কে আমি যা জানি, যদি মানুষ তা জানত, তাহলে কাউকে না দিয়ে সে অন্ন গ্রহণ করত না। স্বার্থপরতার কালিমা তাকে বশীভূত করতে পারত না। তার মনের গভীরে নীচতার কালিমা প্রবেশ করতে পারত না। *–ইতিবুত্তক :* ২৬

• প্রকৃত নিরন্ন মানুষকে যে অন্ন দান করে, সে পরলোকে স্বর্গে গমন করবে।
–ইতিবুত্তক : ২৬

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বাইবেল

• যখন দান করো গোপনে দান করো। ডান হাত কী দিচ্ছে বাম হাত যেন জানতে না পারে। তোমার নীরব দান সদাপ্রভু দেখছেন। তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন।
–মথি ৬:৩-৪

• অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সন্তুষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো।
–রোমীয় ১২:৯-১৩

• সৎ কাজ সম্পর্কে জানার পরও তা করা থেকে বিরত থাকা পাপ।
–যাকোব ৪:১৭

আর্থিক দানের ক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি

১.
দান দয়া নয়, ধর্মীয় দৃষ্টিতে ধনীর সম্পদে অভাবী ও বঞ্চিতের অধিকার।

২.
স্ব-উপার্জন থেকে দান করুন।
আয় না থাকলে ব্যয় কমিয়ে দান করুন।

৩.
শুরু হতে পারে ক্ষুদ্র দান দিয়ে। সৎ নিয়তে ছোট অঙ্কের দানও বড় দান হিসেবে গণ্য হতে পারে স্রষ্টার কাছে।

৪.
সচ্ছলতা ও অভাব–সর্বাবস্থায় সামর্থ্য অনুসারে দান করুন।
দানের ধর্মীয় নির্দেশ ধনী-গরিব সবার জন্যেই।

৫.
দানের অর্থ কোথায় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তার খোঁজ নিন।
দানের বরকত নির্ভর করে সে অর্থের সদ্ব্যবহারের ওপর।

৬.
ভিক্ষা ভিক্ষুককে ভিক্ষা করতেই উৎসাহিত করে।
নবীজী (স) ভিক্ষাবৃত্তিকে নিরুৎসাহিত করেছেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সঙ্ঘবদ্ধ দান আনে অফুরন্ত কল্যাণ ॥

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক

মাটির ক্ষুদ্র পাত্র এখন পরিণত হয়েছে কল্যাণ ভাণ্ডারে। নিয়মিত দান একত্রিত হয়ে বঞ্চিত জনপদে নির্মিত হচ্ছে আলোকিত জীবন। মাটির ব্যাংকে সাধ্যমতো দান ও মানত কারো জীবনে নিয়ে আসছে প্রাচুর্য, কেউ মুক্ত হচ্ছেন দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে, কারো দূর হচ্ছে বালা-মুসিবত।

দানের প্রতিদানে স্রষ্টার রহমতে হাজার হাজার মানুষ উপকৃত হওয়ায় গড়ে প্রতিদিন মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহের পরিমাণ এখন লাখ টাকার ওপরে। স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় দান করার এ সুযোগ আপনিও গ্রহণ করতে পারেন।

দানে আছে নিশ্চিত কল্যাণ

সাদাকা বা দান দাতার কল্যাণকেই নিশ্চিত করে। কারণ–

১.

দান উপার্জনকে শুদ্ধ করে।

২.

দান পাপমোচন করে ও অন্তরে তৃপ্তি প্রদান করে।

৩.

দান বালা-মুসিবত ও রোগব্যাধি দূর করে।

৪.

দান ভয়ভীতি, টেনশন-পেরেশানি ও দুঃখকষ্ট দূর করে।

৫.

দান দারিদ্র্য বিমোচন করে, সম্পদে অফুরন্ত বরকত আনে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যসূত্র-৪ ॥ সবর

সক্রিয় অপেক্ষাই সবর

সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন অপেক্ষা। এ অপেক্ষা হাত-পা গুটিয়ে অসহায়ের মতো বসে থাকা নয়, এ অপেক্ষা ক্রমাগত প্রচেষ্টার। নীরবে একের পর এক পদক্ষেপ গ্রহণের। এ অপেক্ষা অবিচল বিশ্বাসে নিরলস পরিশ্রম করার। এ অপেক্ষার নামই সবর।

সবর আসলে যে-কোনো পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজনীয় সময়ের ব্যবস্থা করে। সময়ের সাথে সাথে অনেক কিছুই বদলে যায়। উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার পরিবর্তে সবরকারী প্রয়োজনীয় সময় কাজে লাগান সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। এজন্যেই সবরকারী সবসময় জয়ী হন।

সবর বদলে দেয় সবকিছু

সবর প্রতিটি ব্যর্থতাকেই সাফল্যের বীজে পরিণত করে। প্রতিকূলতাকে অনুকূলে, সমস্যাকে সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করে।

সবর হচ্ছে যে-কোনো পরিস্থিতিকে হজম করার ক্ষমতা। সবর এমন এক ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও কর্মকৌশল যা সকল প্রতিকূল শক্তিকে ক্রমান্বয়ে নিষ্ক্রিয় করে দেয়।

সবর পারস্পরিক ভুল বোঝাবুঝি দূর করে, পরিবারে বা কর্মস্থলে যে-কোনো বিরোধ নিরসনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অন্যের সহানুভূতি, সহযোগিতা ও সমমর্মিতা পেতে সাহায্য করে সবর।

যেদিন আপনি অন্তর থেকে বলতে পারবেন–হ্যাঁ, আমি হাসিমুখে অপেক্ষা করতে পারি, সেদিন থেকেই আপনি হয়ে উঠবেন অপ্রতিরোধ্য। আপনার সবকিছু বদলাবেই।

সবর করার জন্যে

১. প্রো-একটিভ থাকুন

প্রতিটি ভালো বা মন্দ, অনুকূল বা প্রতিকূল পরিস্থিতি সহজ স্বাভাবিকভাবে

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

গ্রহণ করাই ইতিবাচকতা বা প্রো-একটিভিটি। যে-রকম পাহাড়ি ঝর্না অনেক উঁচু থেকে আছড়ে নিচে পড়লেও তার গতিতে কোনো ছেদ পড়ে না। এঁকেবেঁকে সে এগিয়ে যায় সাগরে।

ব্যর্থতা আছে বলেই সাফল্যের স্বাদ এত মিষ্টি। দুঃখের ভার আছে বলেই আনন্দে এত হালকা লাগে। তাই লক্ষ্যে আশাবাদী থাকুন। মনে মনে নিজেকে জয়ী ভাবুন। আপাত ব্যর্থতা আপনার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে। যে-কোনো অবস্থা থেকেই আপনার পুনরুত্থান ঘটতে পারে।

২. সরাসরি বিরোধ এড়িয়ে চলুন

বাধা বা সমস্যার মুখোমুখি হয়েছে বলেই মানুষ সবসময় নতুন পথ খুঁজে নিতে পেরেছে। দুর্বলরা হইচই বাঁধিয়ে প্রতিবাদ জানায়, বিরোধে জড়ায়। বুদ্ধিমানরা প্রতিকার করেন, বুদ্ধি কৌশল ও সাহস কাজে লাগান বিরোধ এড়ানোর জন্যে। তাই সমস্যা বা প্রতিকূলতা চলে এলে তাকে স্বাগত জানান।

অভিযোগ নয়, সমাধানের উদ্যোগ নিন। যা চান তা কতটা প্রয়োজন আগে তা নির্ধারণ করুন। এবার পরিকল্পনা করুন কীভাবে তা পাওয়া যেতে পারে। দৃষ্টিভঙ্গি ও কর্মকৌশল ঠিক করুন। সোজা পথে বাধা পেলে বিকল্প পথ ধরে এগোতে থাকুন। একসময় গন্তব্যে আপনি পৌঁছবেনই।

৩. লেগে থাকুন

জীবন বার বার শুরু করার আরেক নাম। কখনো, কোনো অবস্থাতেই হাল ছাড়বেন না, থামবেন না। আপনি থেমে গেলে অন্যেরা এগিয়ে যাবে। বিজয় না আসা পর্যন্ত লড়াই চালিয়ে যান। কাজের সাথে আঠার মতো লেগে থাকুন। প্রয়োজনে সর্বশক্তি ব্যবহারের জন্যে প্রস্তুত থাকুন।

একটি শিশু জন্মের পর প্রথমে চিৎ হয়ে শুয়ে শুধু হাত-পা নাড়তে পারে। একসময় সে কাত হয়, পরে উপুড় হয়। তারপর শুরু হয় হামাগুড়ি দিয়ে হাতে-পায়ে হাঁটা। এরপর সে উঠে দাঁড়ায়, হাঁটি হাঁটি পা পা করে। হাঁটতে গিয়ে সে বার বার পড়ে। বার বার উঠে দাঁড়ায়, আবার হাঁটতে শুরু করে। একসময় কারো সাহায্য ছাড়াই সে হাঁটে, দৌড়ায়। আপনিও একইভাবে লেগে থাকুন। আপনিও পারবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪. শ্রমানন্দে কাজ করুন

স্রষ্টা মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন। পরিবর্তনের জন্যে আপনাকেই কাজ শুরু করতে হবে। তাহলেই পারিপার্শ্বিক সহযোগিতার পাশাপাশি স্রষ্টার রহমত আপনার ওপর বর্ষিত হবে।

স্বপ্নের জন্যে রক্ত যখন ঘাম হয়ে ঝরে, সেই নোনা পানিতে সাফল্যের বীজ অঙ্কুরিত হয়। তাই বিশ্রাম নয়, কাজের মাঝেই আনন্দ খুঁজুন। কাজের আনন্দময় দিকটিকে বড় করে দেখুন। শ্রমকে শ্রমানন্দে রূপ দিন। বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে আর শ্রমানন্দ থাকলে কাজের গুণগত মান বাড়ে। আরাম সবসময় ব্যারাম বাড়ায়। আর কাজ ও পরিশ্রম বাড়ায় সুস্থতা সাফল্য ও প্রশান্তি।

সতর্ক থাকুন

আপনার ধৈর্যচ্যুতি হতে পারে–

১.
কারো উপকার করে বিনিময়ে তার কাছ থেকে স্বীকৃতি বা
ধন্যবাদ না পেলে, বরং তার অসহযোগিতা পেলে বা
বিরূপ মনোভাব দেখলে।

২.
আপনার সারল্যের সুযোগ নিয়ে কেউ ঠকালে বা প্রতারণা করলে।

৩.
আপনার ব্যাপারে কাউকে ভিত্তিহীন নেতিবাচক মন্তব্য,
নিন্দা ও সমালোচনা করতে দেখলে।

৪.
প্রত্যাশা ও পরিশ্রম অনুযায়ী বাস্তবে সে-কাজের ফল না পেলে।

৫.
একই কাজ বার বার করতে করতে
সে ব্যাপারে একঘেয়েমি চলে এলে।

৬.
আপনার প্রাপ্য সুযোগ/ অধিকার থেকে ইচ্ছাকৃতভাবে কেউ বঞ্চিত করলে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭.
সরাসরি প্রশংসা বা স্বীকৃতি মেলে না–এমন কাজ দীর্ঘমেয়াদে করতে হলে।

আপনি সবর করলে

১.
আপনার বর্তমান অবস্থা বদলানোর জন্যে
ক্রমাগত নীরব সংগ্রাম চালাতে পারবেন।

২.
যা চান তা পাওয়ার জন্যে ধাপে ধাপে নিজেকে প্রস্তুত করতে পারবেন।

৩.
কষ্টকে হাসিমুখে সইতে পারবেন, কাজ ও মেহনতকে
রূপান্তরিত করতে পারবেন আনন্দে।

৪.
যে কাজটি আপনাকেই করতে হবে তা বোঝা বা বাড়তি ঝামেলা
মনে না করে আনন্দ নিয়ে করতে পারবেন।

৫.
কারো বা কোনোকিছুর সাহায্যের আশায় বসে না থেকে
যা আছে তা নিয়েই শুরু করতে পারবেন।

৬.
কারো প্ররোচনা, কথা বা আচরণে প্রভাবিত হয়ে নয়, আপনি আপনার
মনছবির জন্যে যে কাজটি সঠিক মনে করবেন তা করতে পারবেন।

৭.
ফলাফল নয়, আপনার করণীয়ের প্রতি মনোযোগী হতে পারবেন।

৮.
রাতারাতি পাওয়ার আশা না করে প্রতিটি অর্জনকে
তার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে আসতে দিতে পারবেন।

৯.
কাজ ও ফলাফলের মধ্যবর্তী অপেক্ষার সময়টুকুতে
আরো বড় কাজের প্রস্তুতি নিতে পারবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০.
বড় আনন্দ পাওয়ার জন্যে ছোট ছোট আনন্দের সুযোগকে
হাসিমুখে 'না' বলতে পারবেন।

১১.
ভুল বা ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নিয়ে এর পুনরাবৃত্তি এড়াতে পারবেন।

১২.
অন্যের ভুলকে ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখতে পারবেন।
শাস্তি নয়, শুধরে দেয়ার চেষ্টা করতে পারবেন।

১৩.
বিতর্কে না জড়িয়ে সমাধানের জন্যে প্রতিপক্ষের সাথে
আলোচনার পথ খোলা রাখতে পারবেন।

ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে

নিশ্চয়ই কষ্টের পর আনন্দ রয়েছে। কান্নার পর হাসি, অভাবের পর সচ্ছলতা আর ব্যর্থতার মাঝে লুকিয়ে থাকে সাফল্যের সম্ভাবনা। এ সুখগুলো আগে আঁচ করতে পারলেই আপনার কাজ করার আগ্রহের কোনো অভাব হবে না।

যেভাবে কোনো শিক্ষার্থী ক্লাসে ১ম হওয়ার আনন্দ বার বার পেতে লেখাপড়া করে। মা প্রসবের তীব্র বেদনা ভুলে যান নবজাতকের মুখ দেখে। রাঁধুনি তার ঘাম ঝরার কথা ভুলে যান যখন সবাই তৃপ্তি নিয়ে খায়। প্রমোশনের চিঠি পেয়ে চাকরিজীবী বা সুনাম অর্জন করে ব্যবসায়ী অক্লান্ত পরিশ্রমের কথা ভুলে যান। বিজ্ঞানী নতুন কিছু আবিষ্কার করে ভুলে যান রাতদিন গবেষণার কষ্ট। আপনিও ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০.
বড় আনন্দ পাওয়ার জন্যে ছোট ছোট আনন্দের সুযোগকে
হাসিমুখে 'না' বলতে পারবেন।

১১.
ভুল বা ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নিয়ে এর পুনরাবৃত্তি এড়াতে পারবেন।

১২.
অন্যের ভুলকে ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখতে পারবেন।
শাস্তি নয়, শুধরে দেয়ার চেষ্টা করতে পারবেন।

১৩.
বিতর্কে না জড়িয়ে সমাধানের জন্যে প্রতিপক্ষের সাথে
আলোচনার পথ খোলা রাখতে পারবেন।

ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে

নিশ্চয়ই কষ্টের পর আনন্দ রয়েছে। কান্নার পর হাসি, অভাবের পর সচ্ছলতা আর ব্যর্থতার মাঝে লুকিয়ে থাকে সাফল্যের সম্ভাবনা। এ সুখগুলো আগে আঁচ করতে পারলেই আপনার কাজ করার আগ্রহের কোনো অভাব হবে না।

যেভাবে কোনো শিক্ষার্থী ক্লাসে ১ম হওয়ার আনন্দ বার বার পেতে লেখাপড়া করে। মা প্রসবের তীব্র বেদনা ভুলে যান নবজাতকের মুখ দেখে। রাঁধুনি তার ঘাম ঝরার কথা ভুলে যান যখন সবাই তৃপ্তি নিয়ে খায়। প্রমোশনের চিঠি পেয়ে চাকরিজীবী বা সুনাম অর্জন করে ব্যবসায়ী অক্লান্ত পরিশ্রমের কথা ভুলে যান। বিজ্ঞানী নতুন কিছু আবিষ্কার করে ভুলে যান রাতদিন গবেষণার কষ্ট। আপনিও ভুলে যাবেন সকল কষ্ট অনাবিল আনন্দে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যসূত্র-৫ ॥ সঙ্ঘায়ন

সঙ্ঘায়ন

সঙ্ঘায়ন 'আমি'কে 'আমরা'য় বদলে দেয়। ক্ষুদ্র ব্যক্তিস্বার্থ লীন হয়ে যায় সামগ্রিক কল্যাণে। ফলে সংশ্লিষ্ট সবার প্রাপ্তির পরিমাণ হয় বহুগুণ। কারণ এক মাথার চেয়ে দুই মাথার জ্ঞান বেশি। দুইয়ের চেয়ে তিনের। সঙ্ঘায়নে বহু মস্তিষ্ক একাত্ম হয়ে উচ্চমাত্রার সৃজনশীলতা, শক্তি ও প্রেরণার নতুন উৎসে রূপান্তরিত হয়।

সঙ্ঘায়নে সৃষ্টি হয় সিস্টেম ও ব্যবস্থাপনার দক্ষতা। সৃষ্টি হয় গতিশীল নেতৃত্ব ও কর্মপন্থা। সঙ্ঘে লীন হয়ে যাওয়া মানুষেরাই নিয়ন্ত্রক হয়ে ওঠেন। এই সঙ্ঘই পরিচিত কোম্পানি সিন্ডিকেট পার্টি দল ইউনিয়ন জামাত ক্লাব এলায়েন্স কর্পোরেশন কনগ্লোমারেট ইত্যাদি নামে। এরাই নিয়ন্ত্রণ করে অর্থ বাণিজ্য মিডিয়া রাজনীতি সমাজ ধর্মাচার–সবকিছু।

সামন্তপ্রভু না সঙ্ঘ?

১.
সামন্তপ্রভু ব্যক্তিনির্ভর, সঙ্ঘ প্রতিষ্ঠাননির্ভর।

২.
আমার প্রতিষ্ঠান–এ মনোভাব সামন্তপ্রভুর।
আমাদের প্রতিষ্ঠান–এ মনোভাব সঙ্ঘের সবার।

৩.
সামন্তপ্রভু মনে করেন–তিনি ছাড়া নিয়ম সবার জন্যে।
কিন্তু সঙ্ঘ যে নীতিমালা অনুসারে চলে তার ঊর্ধ্বে কেউ-ই নয়।

৪.
সামন্তপ্রভুর ইচ্ছাই সিদ্ধান্ত। সঙ্ঘে সিদ্ধান্ত হয় পরামর্শের ভিত্তিতে।

৫.
সামন্তপ্রভুর কর্মীরা হলেন অধীনস্থ কর্মচারী।
সঙ্ঘের কর্মীরা পদ-দায়িত্ব নির্বিশেষে পরস্পরের সহকর্মী।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬.

সামন্তপ্রভু নিজের অর্থ, খ্যাতি বা পদবি লাভের দিকে নজর রাখেন।
সঙ্ঘ সবার কল্যাণে সচেষ্ট থাকে।

৭.

কাজ শেষে সামন্তপ্রভু মনে করেন যে, তিনি একাই সব করেছেন।
আর সঙ্ঘ মনে করে, সে-কাজের সাথে সংশ্লিষ্ট
সবাই মিলে কাজটি করেছেন।

৮.

সঙ্ঘ সদস্যদের পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করতে চায়।
সবসময় শত ফুল ফুটতে দেয়। সামন্তপ্রভু ফুল ফোটার
সম্ভাবনা দেখলেই ডাল থেকে কুঁড়ি ছিঁড়ে ফেলেন।

৯.

সামন্তপ্রভু সবাইকে তার পদের জন্যে হুমকিস্বরূপ মনে করেন।
নিজের সন্তানকে উত্তরাধিকারী করেন।
সঙ্ঘে নেতৃত্ব নির্ভর করে সার্বজনীন আস্থার ওপর।
সঙ্ঘ যোগ্য ব্যক্তিকে নেতৃত্বের দায়িত্ব অর্পণ করে।

১০.

সামন্তপ্রভুর মৃত্যুর মধ্য দিয়ে হ্রাস পেতে থাকে তার কর্তৃত্ব।
সঙ্ঘ স্থায়িত্ব পায় তার চেতনার বিস্তৃতি ও গভীরতা অনুসারে।

গতিশীল সঙ্ঘের জন্যে

১.

স্রষ্টার সন্তুষ্টি ও মানবকল্যাণই মূল লক্ষ্য হওয়া প্রয়োজন।
অর্থ পদ-পদবি বা খ্যাতির জন্যে নয়।

২.

মেধা ও যোগ্যতার ভিত্তিতে বহুমুখী প্রতিভার সমন্বয়ে
সহযোগী গড়ে তোলা প্রয়োজন।

৩.

যৌথ নয়, মূল নেতৃত্ব হবে একক। তবে কাজের প্রয়োজনে মূল নেতৃত্বের
সাথে সাথে টিম/গ্রুপ নেতৃত্বের প্রতিও সদস্যদের থাকবে সম আনুগত্য।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

পরস্পরের সাথে আন্তঃমানবীয় সংহতি স্থাপন এবং
সঙ্ঘপ্রেমে এক মন এক আত্মায় লীন হয়ে কাজ করা প্রয়োজন।

৫.

প্রয়োজন সদাচারী হওয়া কিন্তু নিয়মের লঙ্ঘনকে প্রশ্রয় না দেয়া;
চাপিয়ে দিয়ে নয়, কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করে কাজ করা।

৬.

অনুদান বা বাইরের সাহায্যনির্ভর না হয়ে
স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে কার্যক্রম পরিচালনা করা।
আর্থিক হিসাবের স্বচ্ছতা বজায় রাখা।

সঙ্ঘের কর্মপ্রক্রিয়া

১. চেতনায়ন

কল্যাণকর চেতনাকে বিশ্বাস করা, জানা ও ভালবাসা।

২. উদ্বুদ্ধায়ন

চেতনাকে বিস্তৃত করার জন্যে কর্মীদের মেধার সর্বোত্তম ব্যবহার।
চেতনাকে ভালবাসায় রূপান্তরিত করে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করা।

৩. প্রক্রিয়ায়ন

একটি কাজ কারা কখন কোথায় কীভাবে সম্পন্ন করবেন–
পরামর্শের ভিত্তিতে সুষ্ঠু কর্মপরিকল্পনার নাম প্রক্রিয়ায়ন।

৪. বাস্তবায়ন

সিদ্ধান্তের আলোকে যে-কোনো পরিস্থিতিতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপে
ধারাবাহিকভাবে কাজ সম্পন্ন করা।

৫. মূল্যায়ন

কাজ শেষে পর্যালোচনা ও জবাবদিহিতার মাধ্যমে
পরবর্তী কাজে ঝাঁপিয়ে পড়া।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নেতৃত্বের ধরন

প্রচলিত নেতৃত্ব

সবসময় নিজেকে জাহির করতে ব্যস্ত থাকেন। মানুষ তাকে ঘৃণা করে। আড়ালে সবসময় তার নিন্দা করে। তাকে কেউ ভালবেসে অনুসরণ করে না। স্বার্থের জন্যে আশপাশে থাকে।

সাধারণ নেতৃত্ব

মানুষ তাকে ভয় পায়। সহকর্মীদের সাথে তিনি দূরত্ব বজায় রাখেন। নিজেকে সবসময় বড় মনে করেন। তার উপস্থিতি অন্যদের মাঝে হুলস্থুল বাঁধিয়ে দেয়।

ভালো নেতৃত্ব

অন্যদের প্রশংসা ও সম্মান পান। ভালো কাজ করেন। তবে নিজের প্রচার-প্রচারণায় সরব থাকেন।

সমমর্মী নেতৃত্ব

তার উপস্থিতি সবাইকে অনুপ্রাণিত করে।
অনুসারীদের সাথে মিশে যান।
ফলে তাদের মেধার স্বতঃস্ফূর্ত বিকাশের অনুঘটক হন তিনি।

সমমর্মী নেতৃত্বের বৈশিষ্ট্য

১.

বিশ্বজনীন মমতা ও সাধারণ বাস্তব জ্ঞানের আকর হচ্ছেন তিনি।

২.

তাকে দেখলেই তার লালিত চেতনাকে বোঝা যায়।
চেতনা ও বিশ্বাস তার কাছে অগ্রাধিকার পায়।

৩.

বিপদের শুরুতে এবং সুযোগের শেষে থাকেন। সঙ্গীদের সাথে কষ্ট ও আরাম ভাগাভাগি করে নেন। দায়িত্ব পুরোপুরি গ্রহণ করেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

নিজের সমমানে অন্যদের গড়ে তোলেন।
সঙ্গীদেরকেও প্রতিনিধিত্ব করার সুযোগ দেন।

৫.

বলার আগে নিজে অনুসরণ করেন। জবাবদিহিতার জন্যেও তিনি প্রস্তুত থাকেন। জবাবদিহিতা তার ওপর সবার আস্থা ও নির্ভরতা সুদৃঢ় করে।

সঙ্ঘের প্রাণ সঙ্ঘাচার

১.

সঙ্ঘ ও নেতৃত্বকে অনুসরণ করুন নিজের পছন্দ ও অপছন্দনীয় বিষয়ে। তাহলে আপনি যাদের নেতৃত্ব দেবেন তারাও আপনাকে অনুসরণ করবে।

২.

সাংগঠনিক কোনো সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়ে গেলে এ নিয়ে সমালোচনা করবেন না।

৩.

সঙ্ঘচেতনার সাথে আপাতত নিজের মতের অমিল হলেও এ নিয়ে প্রকাশ্যে না বলে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে আলাপ করুন। সঙ্ঘচেতনাকেই প্রাধান্য দিন।

৪.

সংগঠনকে প্রতিনিধিত্ব করতে 'আমি/ আমার' নয়–
'আমরা/ আমাদের' শব্দ ব্যবহার করুন।

৫.

'আমার লোক'/ 'ওনার লোক' বলে গ্রুপিং-লবিং থেকে বিরত থাকুন।

৬.

কোনো কারণে দায়িত্ব পালনে অসুবিধা থাকলে দায়িত্বশীলকে আগে থেকেই জানিয়ে রাখুন।

৭.

পর্যালোচনা করুন, সমালোচনা নয়। পর্যালোচনা সমালোচনার রূপ নেয় আবেগ চলে এলে। সংখ্যা ও তথ্যে সুনির্দিষ্টভাবে ভুলকে শনাক্ত করুন।

৮.

সাংগঠনিক আলাপে ব্যক্তিগত সম্পর্কের প্রভাব পড়তে দেবেন না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯.

দায়িত্ব অর্পণের পর হস্তক্ষেপ করবেন না বা বার বার খোঁজ নেবেন না। ভুল এড়াতে প্রয়োজনে নিরীক্ষণ করুন।

১০.

কাজ পুরোপুরি শেষ হলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলের কাছে ভুলগুলো অবহিত করুন। তার আগে ক্ষতির পরিমাণ যথাসম্ভব কমাতে সচেষ্ট থাকুন।

১১.

কারো অনুপস্থিতিতে তার সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না।

১২.

সহকর্মীর কোনো কথা বা আচরণকে ব্যক্তিগত আক্রমণ হিসেবে নেবেন না। নিজের সহনশীলতা বাড়ান।

১৩.

কারো ভুল হয়ে গেলে তা তাকে আড়ালে বলুন সহমর্মিতার সাথে, সংশোধন করার নিয়তে; অপদস্থ বা হেয় করার উদ্দেশ্যে নয়।

১৪.

দুর্ব্যবহার করবেন না, নিয়মানুযায়ী প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

সঙ্ঘশক্তি চিরন্তন

সঙ্ঘশক্তি যুগে যুগে কালে কালে সমাজ-সভ্যতাকে নিয়ন্ত্রণ করেছে। সঙ্ঘায়নে একাত্ম অল্প কিছু উদ্যোগী মানুষই বাঁকবদল ঘটিয়েছেন ইতিহাসের। এজন্যেই মহামতি বুদ্ধ আড়াই হাজার বছর আগে বলেছিলেন, সঙ্ঘং শরণং গচ্ছামি (সঙ্ঘের পথে চলো)। কমিউনিস্ট ইশতেহারে বলা হয়েছিল–দুনিয়ার মজদুর এক হও!

বহুজাতিক কোম্পানিগুলো একীভূত হয়ে সারা পৃথিবীর বাজার নিয়ন্ত্রণ করে বহুগুণ মুনাফা করছে। সঙ্ঘবদ্ধ হওয়ার পরেই আরবরা পতন ঘটায় হাজার বছরের রোমান ও পারস্য সাম্রাজ্যের। সঙ্ঘশক্তিতে অগ্রসর জাতি বিশ্বকে নেতৃত্ব দেয়। নবীজী (স) বলেছেন, সঙ্ঘের সাথে আল্লাহর রহমত থাকে। যে সঙ্ঘ থেকে বিচ্ছিন্ন হয় সে পতিত হয়। তাই সঙ্ঘে লীন হোন, সঙ্ঘশক্তিতে উজ্জীবিত থাকুন। আপনার অর্জনও বাড়বে বহুগুণ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল শিক্ষার্থী



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

শিক্ষার্থী প্রত্যয়ন

আমি শিক্ষার্থী!
আলোকিত জীবনের অভিযাত্রী!
আমি মনোযোগ দিয়ে শিখব।
সময়কে কাজে লাগাব।
জ্ঞানকে সেবায় পরিণত করব।
ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হবো।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সাফল্যের ভিত্তি

আলোকিত সফল জীবনের ভিত্তি শিক্ষা। শিক্ষাক্ষেত্রে সফল হলে জীবনে সাফল্যের সিঁড়ি পরিণত হয় দ্রুতগতির লিফটে। ক্লাসে ১ম হলে জীবনে ১ম হওয়ার সুযোগ যায় অনেক বেড়ে। আর ১ম হওয়ার জন্যে দরকার সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়া অনুসরণ।

সফল শিক্ষার্থী কণিকার 'সাফল্যের ভিত্তি' পর্বে এ প্রক্রিয়াকেই ব্যাখ্যা করা হয়েছে। কণিকার সূত্রগুলো অনুসরণ করলে যে-কোনো সাধারণ মানের শিক্ষার্থীই ক্লাসে ১ম হতে পারেন, পা রাখতে পারেন সাফল্যের লিফটে।

১ম ভিত্তি ॥ বিশ্বাস

১.

নিজের শক্তি ও সামর্থ্যের প্রতি আস্থা রাখুন।
বিশ্বাস করুন একজন শিক্ষার্থী হিসেবে ক্লাসে ১ম হওয়ার
অনন্য যোগ্যতা ও গুণাবলি আপনার আছে।

২.

ভালো রেজাল্টের জন্যে জিনিয়াস নয়,
সাধারণ মানের ছাত্রছাত্রী হওয়াই যথেষ্ট।
কারণ অসাধারণ প্রতিভা-মেধার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো
ভালো রেজাল্টের বিশেষ প্রক্রিয়া ও কৌশল অনুসরণ।

৩.

কে কী বলছে না বলছে তার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো
আপনি নিজের সম্পর্কে কী ভাবছেন।
মানুষ প্রথম পরাজিত হয় তার নিজের কাছেই।

৪.

নিজেকে পরিপূর্ণভাবে বিশ্বাস করুন।
বিশ্বাসকে কর্মে রূপান্তরিত করুন।
শূন্যতা পরিণত হবে পূর্ণতায়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২য় ভিত্তি ॥ লক্ষ্য

১.

ক্লাসে ১ম হওয়ার লক্ষ্য ঠিক করুন।
কারণ ক্লাসে ১ম বা ভালো রেজাল্ট এমন এক অর্জন যা আপনাকে দেবে
স্বীকৃতি, গ্রহণযোগ্যতা ও নতুন সম্ভাবনার সহজ সুযোগ।
জীবনে ১ম হওয়াও সহজ হবে আপনার জন্যে।

২.

ভালো রেজাল্টের জন্যে সুনির্দিষ্ট মনছবির পাশাপাশি
সফল জীবনের মনছবিও করুন সুস্পষ্টভাবে।

৩.

সাফল্য মানে শুধু অর্থবিত্ত খ্যাতি বা ক্ষমতা নয়,
সাফল্য মানে কল্যাণকর সবকিছু পাওয়া বা করার সামর্থ্য।

৪.

লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আন্তরিকভাবে পরিশ্রম করুন।
প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজ, ছোট ছোট অর্জনের মধ্য দিয়েই
রচিত হয় বড় অর্জনের ভিত্তি।

৩য় ভিত্তি ॥ দৃষ্টিভঙ্গি

১.

আপনার কী নেই বা কী কী আপনি পারেন না
তা নিয়ে হা-হুতাশ না করে
যা যা আপনি পারেন তা নিয়েই শুরু করুন।

২.

পারিপার্শ্বিক প্রতিকূলতা নয়,
আপনার ব্যর্থতার মূল কারণ অন্তর্গত উদ্যমহীনতা।
সাফল্যের জন্যে আপনাকেই উদ্যোগী হতে হবে।

৩.

প্রতিকূলতাকে গ্রহণ করুন চ্যালেঞ্জ হিসেবে। প্রতিকূলতা জয়ের চেষ্টা
আপনার শক্তি-ধৈর্য-দক্ষতাকে সমৃদ্ধ করবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

সাময়িক ব্যর্থতায় ভেঙে না পড়ে ভুলগুলো থেকে শিক্ষা নিন।
পরিস্থিতিকে গ্রহণ করুন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে।

৫.

শুধু ভালো রেজাল্টধারী নয়, ভালো ছাত্র তিনিই যিনি চৌকস, দক্ষ, নৈতিক ও মানবিক শক্তিতে উজ্জীবিত, আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু, অন্যদের ভরসাস্থল।

৪র্থ ভিত্তি ॥ কৌশল

১.

নিজ আগ্রহ ও মেধার সামর্থ্য অনুসারে পাঠ্য বিষয় নির্বাচন করুন,
হুজুগের বশে বা অন্যদের দেখাদেখি নয়।

২.

সুস্থ প্রতিযোগিতা করুন, ঈর্ষান্বিত হবেন না।
খেলা বা পরীক্ষায় প্রতিদ্বন্দ্বীর বিজয়ে অভিনন্দন জানান।

৩.

শিক্ষকের সাথে যুক্তিসঙ্গত সুসম্পর্ক গড়ুন।
এতে আপনার পড়ার আগ্রহ এবং মান বাড়বে।

৪.

নিজের সম্ভাবনা নষ্ট করে অন্যের উপকার করতে যাবেন না।
কারণ নিজে সফল না হলে আপনি কখনোই
কারো উপকার করতে পারবেন না।

৫.

স্রেফ বিনোদন নয়, টিভিকে কাজে লাগান জানার মাধ্যম হিসেবে।
বিশেষ কোনো প্রোগ্রাম দেখার জন্যে সময় ঠিক করে নিন।

৬.

বইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি বাস্তব জ্ঞান অর্জনে উদ্যোগী হোন।

৭.

বিভিন্ন বিষয়ে জানার চেষ্টা করুন, ধারণা রাখুন।
কিন্তু আপনার নির্দিষ্ট বিষয়ে অর্জন করুন চূড়ান্ত দক্ষতা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮.

স্বাবলম্বী হতে শিখুন। সম্ভব হলে নিজের হাতখরচ নিজেই উপার্জন করুন।

৯.

পাঠ্য বইয়ের পাশাপাশি সুযোগ পেলেই আত্ম উন্নয়নমূলক বই,
সফল জীবনী ও ক্লাসিক সাহিত্য পড়ুন। তবে এমন কিছু পড়া থেকে
বিরত থাকুন যা আপনাকে বিভ্রান্ত ও নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করবে।

১০.

জেদ বা অভিমান না করে যে-কোনো যুক্তিসঙ্গত বিষয়ে
মা-বাবা-অভিভাবককে বোঝান মমতা ও শ্রদ্ধার ভাষায়।

১১.

সাফল্যের পর উচ্ছ্বসিত নয়, শোকরগোজার হোন।
পরবর্তী পদক্ষেপের প্রস্তুতি নিন।

৫ম ভিত্তি ॥ বন্ধুত্ব/ সঙ্গ

১.

ছাত্রজীবনে প্রেম, আড্ডা ও অসৎ সঙ্গ সাফল্যের সম্ভাবনাকে ধ্বংস করে দেয়।
এই ধ্বংসাত্মক আবেগ থেকে নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখুন।

২.

গ্রুপ স্টাডির নামে অহেতুক আড্ডা বা সময় নষ্টের চক্রে
জড়িয়ে যাচ্ছেন কিনা সে-বিষয়ে সচেতন থাকুন।

৩.

মেধাবী, সহানুভূতিশীল, সুস্বাস্থ্য ও সুন্দর ব্যক্তিত্বের অধিকারীদের সাথে
বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। তারাই হবে আপনার জ্ঞান, উদ্যম ও আনন্দের উৎস।

৪.

সহপাঠী মানেই বন্ধু নয়। সুসম্পর্ক থাকবে সবার সাথে,
কিন্তু বন্ধুত্ব হবে তাদের সাথেই যাদের জীবনচেতনা ও
লক্ষ্যের সাথে আপনার মিল রয়েছে।

৫.

সবসময় সৎসঙ্গে থাকুন। সৎ চেতনায় সঙ্ঘবদ্ধ মানুষই জীবনে ১ম হয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

এ অভ্যাসগুলো বর্জন করুন

১.
বিলাসী সহপাঠীদের অনুকরণ করা, উগ্র/ অশালীন পোশাকে ক্লাসে আসা।

২.
মিডিয়া বা শোবিজ তারকাদের বেশভূষা,
লাইফ স্টাইল, আচরণ অনুকরণ করা।

৩.
লেখাপড়ার চেয়ে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের আনুষঙ্গিক বিষয়কে
(ক্লাব/ বিতর্ক/ খেলা) বেশি প্রাধান্য দেয়া।

৪.
অভিভাবকের সঙ্গে অভিমান করে পড়াশোনা না করা।

৫.
স্টাডি পার্টনার/ শিক্ষকের অপেক্ষায় পড়া ফেলে রাখা।

৬.
নিরিবিলি পরিবেশ ছাড়া পড়া হয় না–এ অজুহাত দেয়া।

৭.
ভালো প্রতিষ্ঠান বা বিষয়ে পড়তে না পারলে ছাত্রজীবন ব্যর্থ মনে করা।

দৈনন্দিন প্রত্যয়ন

[নিজের ওপর আস্থার প্রকাশ আত্মপ্রত্যয়ন। ধ্যানের স্তরে বা স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায় সুযোগ পেলেই মনে মনে বার বার প্রত্যয়ন করুন। সাফল্য আসবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়]

১.
রাগ-ক্ষোভ-অভিমান অন্যের চেয়ে নিজের ক্ষতিই করে বেশি।
আমি সবসময় এসব থেকে দূরে থাকব।

২.
আমি প্রতিদিন আত্মপর্যালোচনা করছি। ভুলগুলো শুধরে আমার
ব্যক্তিত্ব ও কাজ হয়ে উঠছে সুন্দর থেকে সুন্দরতর।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩.

আমি ভালো ছাত্র।
শেখার আগ্রহ ও কৌতূহল নিয়ে আমি সবকিছুকে দেখছি।
ফলে সাধারণ সচরাচর বিষয় থেকেও শিখছি।

৪.

আমি বাস্তববাদী ও কর্মমুখী।
ভুল বা ব্যর্থতার ছাই থেকেও আমি
খুঁজে নিতে পারি নতুন সম্ভাবনার রত্ন।

৫.

সাফল্য বিঘ্নকারী কোনো সম্পর্কে আমার প্রয়োজন নেই।
নেতিবাচক, অলস, অসদাচারী ও লক্ষ্যহীন সঙ্গী থেকে
আমি দূরে থাকব।

৬.

ব্যর্থরা অভিমান ও অভিযোগ করে আর সফলরা
সমাধানের জন্যে কাজে লাগায় সাহস, বুদ্ধি ও শ্রম।
আমি সফল হিসেবে নিজেকে প্রমাণ করব।

৭.

আমার প্রবৃত্তির নিয়ন্ত্রণ আমারই হাতে।
টিভি মোবাইল গেমস ইন্টারনেট ফেসবুক বা
যে-কোনো আসক্তিকে আমি অনায়াসে 'না' বলতে পারি।

৮.

আমি প্রো-একটিভ। অন্যের নেতিবাচক কথা, মন্তব্য ও
আচরণের প্রভাব থেকে নিজেকে সবসময় মুক্ত রাখব।

৯.

আমি সবসময় সঙ্ঘবদ্ধ থাকব।
সৎসঙ্ঘের ছায়ায় আমার মেধা
পুরোপুরি বিকশিত হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল শিক্ষার্থী ॥ পড়াশোনা

শিক্ষায় সাফল্য শিক্ষার্থীকে নিয়ে যায় সফল জীবনের স্বর্ণদ্বারে। কিন্তু দিনরাত বই নিয়ে পড়ে থাকলেই ক্লাসে ১ম হওয়া বা ভালো রেজাল্ট করা যায় না। এর জন্যে প্রয়োজন কিছু সহজসরল ভালো অভ্যাসের।

সফল শিক্ষার্থী কণিকার 'পড়াশোনা' পর্বে ভালো অভ্যাস গড়ার কিছু কার্যকর টিপসকেই তুলে ধরা হয়েছে। খারাপ অভ্যাসগুলো বর্জন করুন। ভালো অভ্যাসগুলো আয়ত্ত করুন। আপনার সাফল্যের রথ অগ্রসর হবে দুর্বার গতিতে।

মনোযোগের মূলে

১.

সক্রিয় মনোযোগে সবসময় মানসিক শক্তিকে প্রয়োগ করতে হয়।
তাই পড়ায় মনোযোগ স্বতঃস্ফূর্তভাবে নয়,
আপনাকে দিতে হবে চেষ্টার মাধ্যমে।

২.

একটানা না পড়ে মাঝে মাঝে পাঁচ মিনিটের ছোট্ট বিরতি দিন।
এতে মনোযোগ এবং আগ্রহকে ধরে রাখতে পারবেন।

৩.

পড়ার সময় প্রয়োজন ছাড়া কারো ডাকে সাড়া দেবেন না।
মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
অনাহুত বন্ধু বা ফোনকলকে 'না' বলুন।

৪.

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পড়তে বসুন। চেষ্টা করুন পড়ার স্থানও যেন
একই থাকে। এতে সৃষ্টি হবে সহজ মনোযোগ ছন্দ।

৫.

আগ্রহ মনোযোগের চালিকাশক্তি। তাই কেন আপনি পড়ছেন,
মেডিটেশনে সে উদ্দেশ্যকেই প্রতিদিন অবলোকন করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

মনে রাখতে হলে

১.

মনে রাখার জন্যে প্রথমবার পড়ার দুয়েক দিনের মধ্যেই
পড়াকে রিভাইজ করুন। সুযোগ পেলেই চোখ বুলিয়ে নিন।

২.

ক্লাস শেষে পরবর্তী বিরতিতে দ্রুত একবার
ক্লাসনোটে চোখ বুলিয়ে নিন।

৩.

নতুন শেখা বিষয়কে জানা বিষয়ের সঙ্গে জুড়ে দিন।
মনে রাখা আপনার জন্যে সহজ হবে।

৪.

কোনো জটিল বা ব্যাপক বিষয়কে ছবি, চার্ট বা ডায়াগ্রামে সাজিয়ে নিন।

৫.

মুখস্থ কম করুন, বুঝে পড়ার চেষ্টা করুন।
মূলভাব বুঝে গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টগুলো মনে রাখুন।

৬.

মন যত প্রশান্ত ও সুস্থির হবে, তথ্য ধারণ ও মনে রাখা তত সহজ হবে।
মেডিটেশনই পারে মনকে প্রশান্ত ও সুস্থির করতে।

ঝেড়ে ফেলুন দীর্ঘসূত্রিতা

১.

যখন যে কাজটি করা দরকার তখনই তা শুরু করুন।
প্রস্তুতি নিতে গিয়ে অহেতুক সময় নষ্ট করে ফেলবেন না।

২.

বড় কাজকে ছোট ছোট খণ্ড কাজে ভাগ করে ফেলুন।
আপনি দীর্ঘসূত্রিতাকে এড়াতে পারবেন।

৩.

সবাইকেই আশ্বাস দেবেন না। যা আপনি করতে পারবেন না বা
করবেন না, সে ব্যাপারে প্রথমেই বিনয়ের সাথে 'না' বলুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

সব কাজের কাজি হতে যাবেন না। বাস্তবানুগভাবে করতে পারেন–
এমনভাবেই নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

৫.

কোনো কাজ না করার জন্যে হাজারটা অজুহাত দেয়া যেতে পারে।
কিন্তু কাজটি করার জন্যে একটি কারণই যথেষ্ট যে, 'আমি কাজটি করব'।

রুটিন করুন

১.

রুটিন করুন কাজের অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে।
প্রতি মুহূর্তে হাজারটি কাজের মাঝে কোন কাজটি বিশেষভাবে
করা দরকার তা ঠিক করতে পারাই সবচেয়ে জরুরি।

২.

লক্ষ করুন, দিনরাতের কোন সময়ে আপনি বেশি মনোযোগী ও সক্রিয়।
রুটিনের কঠিন, অপছন্দনীয় এবং একঘেয়ে বিষয়গুলোকে সেভাবে সাজান।

৩.

দিনের শুরুটা করুন পরিকল্পিতভাবে।
তাহলে সারাদিনই বজায় রাখতে পারবেন সুন্দর কর্মছন্দ।

৪.

রুটিনে একই ধরনের বিষয় পর পর না রেখে বিষয়ের বৈচিত্র্য রাখুন।
এতে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হবে।

৫.

আপনি কত ঘণ্টা পড়লেন সেটা মুখ্য নয়, বরাদ্দকৃত সময়ে আপনি
কতটা পড়লেন রুটিন পর্যালোচনায় তা-ই গুরুত্বপূর্ণ।

শরীর ভালো তো সব ভালো

১.

সুস্বাস্থ্যের মানদণ্ড আসলে শরীরের মাংস নয়, পেশি নয়;
বরং সত্যিকার সুস্বাস্থ্য হলো কর্মক্ষমতা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

শারীরিক গড়নে প্রতিটি মানুষই অনন্য। আদর্শ ওজন, আকার বা গড়নের নামে শরীরের বিশেষ মাপের প্রাণান্ত চেষ্টা অর্থহীন।

৩.

সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন হলো 'আমি সুস্থ থাকব'–এ দৃষ্টিভঙ্গি।

৪.

সফট ড্রিংকস, জাংকফুড, ফাস্টফুড খাওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন। হজম করতে সময় লাগে বলে এ জাতীয় খাবার ক্লান্তি ও অবসাদ নিয়ে আসে, কমিয়ে দেয় মনোযোগের ক্ষমতা।

৫.

বজ্রাসন পদ্মাসন গোমুখাসন করুন। মনোযোগ ও মনে রাখার ক্ষমতা বাড়বে।

এ অভ্যাসগুলো রপ্ত করুন

১.

গতানুগতিক নোট নয়, ক্লাসনোটের সঙ্গে টেক্সট ও গাইড বই এবং নিজস্ব অভিমত মিলিয়ে পূর্ণাঙ্গ নোট তৈরি করুন।

২.

নিঃশব্দে পড়ার অভ্যাস করুন। দ্রুত এবং দীর্ঘক্ষণ পড়তে পারবেন।

৩.

ক্লাসে সময়মতো আসুন। শিক্ষক থাকলে অনুমতি নিয়ে প্রবেশ করুন।

৪.

ক্লাসে আসার আগে গত ক্লাসের পড়া বা সম্ভাব্য নতুন পড়ায় চোখ বুলিয়ে নিন।

৫.

সিনিয়রদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা লাভ করবেন।

৬.

ক্লাসে সামনের সারিতে বসতে সচেষ্ট থাকুন। শিক্ষকদের প্রশ্নের উত্তর দিন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭.

গ্রুপের কাজে সহপাঠীর সঙ্গে সমভাবে অংশ নিন।
ব্যক্তিগত জীবনেও এ অভিজ্ঞতা কাজে আসবে।

এ অভ্যাসগুলো বর্জন করুন

১.

পড়তে বসতে বলার মতো কেউ না থাকায় পড়া ফেলে রাখা।

২.

নতুন ক্লাস শুরুর আনন্দে প্রথম কয়েকদিন হইচই করে বেড়ানো।

৩.

কোনো বিষয়কে সহজ মনে করে পরে পড়ার জন্যে রেখে দেয়া।

৪.

শিক্ষকের সঙ্গে বিতর্কে জড়ানো, অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে তাকে বিব্রত করা।

৫.

লাইব্রেরির বইয়ের পৃষ্ঠা ছেঁড়া।

৬.

'লেকচার মনে থাকবে' বা 'সহপাঠীর খাতা কপি করলেই চলবে' মনে করা।

৭.

অন্যের নোটকে হুবহু নকল করা।

৮.

লাইব্রেরি বা স্টাডি রুমে অন্যের অসুবিধা হয় এমন শব্দে পড়া।

৯.

পরীক্ষা বা ক্লাসের সময়সূচির ভুল তথ্য দিয়ে সহপাঠীকে বিভ্রান্ত করা।

দৈনন্দিন প্রত্যয়ন

১.

যখন আমি পড়ব তখন প্রশান্ত, সজাগ ও মনোযোগী থাকব।
প্রতিদিন আমার পড়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হবে।
যা পড়ব তা সহজেই বুঝব ও মনে রাখব।
যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে বলতে ও লিখতে পারব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

আমার স্মরণশক্তি বাড়ছে।
আমি যা পড়ব বা শুনব তার প্রয়োজনীয় সব অংশ অনায়াসে মনে রাখব।

৩.

সবসময় আমি কাজে ডুবে থাকব। যে কাজ আজ করা যায় তা আজই করব।
যত কাজ করব তত আমার কর্মক্ষমতা বাড়বে।

৪.

বোকারা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকে। আমি বুদ্ধিমান।
আমার যা আছে তা দিয়েই শুরু করব।

৫.

আমি গালগল্প ও আড্ডা থেকে দূরে থাকব।
আমার সময় ব্যয় করব আমার রুটিন অনুসারে।

৬.

বিষণ্নতা দুর্বলচিত্তদের রোগ। আমি বিশ্বাসী।
বিশ্বাসীরা সবসময়ই আনন্দলোকে বিচরণ করে।

৭.

ঈর্ষা সৎ গুণকে নষ্ট করে।
আমি ঈর্ষাকে বিনাশ করে সৎ গুণের বিকাশ ঘটাব।

৮.

আমি আমার মেধা শ্রম অর্থ ও সময়কে সেবায় রূপান্তরিত করব।
প্রাকৃতিক নিয়মেই এর বহুগুণ প্রতিদান পাব।

৯.

আমার মনকে সবসময় বর্তমানে রাখব। ফলে অতীতের গ্লানি ও
ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত থাকব।

১০.

আমি প্রতিদিন ভোরে মেডিটেশন করব।
মেডিটেশনের প্রশান্তি সারাদিন বয়ে বেড়াব।
ফলে আমার চিন্তা কথা সিদ্ধান্ত ও আচরণ সঠিক হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল শিক্ষার্থী ॥ পরীক্ষা

ক্লাসে ১ম হলে জীবনে ১ম হওয়ার পথ হয় সহজ। আর ক্লাসে ১ম হতে হলে পরীক্ষা দিতে হবে বিজয়ীর বিশ্বাস নিয়ে। অনুসরণ করতে হবে কিছু সহজসরল টেকনিক। এ দুটোর অভাবেই অনেক পড়াশোনা সত্ত্বেও পরীক্ষা খারাপ হয়।

সফল শিক্ষার্থী কণিকার 'পরীক্ষা' পর্বে এ টেকনিকগুলোকেই খুব সহজভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে। টেকনিকগুলো আয়ত্ত করুন আর নিয়মিত করুন মেডিটেশন। বিজয়ীর বিশ্বাসে বলীয়ান হবেন আপনি। ক্লাসের শিরোপা শোভা পাবে আপনারই মাথায়।

পরীক্ষা মানে সুযোগ

১.

পরীক্ষা আসলে সুযোগ। কারণ পরীক্ষা না থাকলে নিজের
যোগ্যতাকে প্রমাণ করে ওপরে ওঠার পথ আপনি পেতেন না।

২.

পরীক্ষার জন্যে যথাযথ প্রস্তুতি নিন,
কিন্তু পরীক্ষাকে দেখুন মজার খেলা হিসেবে।

৩.

নিজের ওপর বিশ্বাস রাখুন–পরীক্ষার জন্যে সৎভাবে পর্যাপ্ত প্রস্তুতি নিয়েছেন।
তাই যা ভাবছেন তার চেয়ে বেশিই জানেন আপনি। জয় আপনার সুনিশ্চিত।

৪.

পরীক্ষা জীবন নয়, জীবনের একটি ক্ষুদ্র অংশমাত্র।
একটি পরীক্ষা খারাপ হলেই জীবন বরবাদ হয়ে যায় না।

৫.

খণ্ডিত বা বিচ্ছিন্ন কোনো প্রাপ্তি সাফল্য নয়।
সাফল্য হচ্ছে বিশ্বাস ও যোগ্যতার সমন্বয়ে গঠিত মনের এক
শক্তিশালী অবস্থা যা সবকিছুই অর্জন করতে পারে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রস্তুতি

১.

প্রশ্নের ধরন সম্পর্কে আগেই ধারণা রাখুন। বিগত বছরগুলোতে একাধিকবার এসেছে এমন প্রশ্নগুলোকে গুরুত্ব দিন।

২.

প্রস্তুতির ব্যাপারে (জানতে চাইলে) বলুন,
'শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো/ আমি চেষ্টা করছি'।

৩.

মূল পরীক্ষার আগে মডেল প্রশ্নপত্রের আলোকে প্রস্তুতিমূলক পরীক্ষা দিন।

৪.

পরীক্ষার রুটিন স্বচক্ষে দেখুন। কমপক্ষে দুজনকে দিয়ে তা নিশ্চিত করুন।

৫.

অন্যেরা কেমন করছে এ নিয়ে ভাববেন না। আপনার পরীক্ষার ফলাফল নির্ভর করবে আপনার যথাযথ প্রস্তুতির ওপর।

৬.

পরীক্ষার আগ মুহূর্ত পর্যন্ত হুড়মুড় করে সব রিভাইজ করতে যাবেন না।

৭.

পরীক্ষার আগের রাতেই কলম-পেন্সিল ও প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখুন।

প্রস্তুতি পর্বে যা করবেন না

১.

'এত পড়া কখন পড়ব!' ভাবতে ভাবতে সময় পার করা।

২.

'আমি সব পারি, পরীক্ষার আগে একবার দেখলেই হবে' কিংবা 'বানিয়ে বানিয়ে লিখব'–এমন অতি আশাবাদ ব্যক্ত করা।

৩.

'এবার কোনোরকমে পরীক্ষাটা দেই, পরেরবার ভালোভাবে পড়ব'–সান্ত্বনার এ ধরনের দুষ্টচক্র তৈরি করা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

সাজেশন করে বেছে বেছে পড়া।

৫.

পরীক্ষার আগের দিন পর্যন্ত শর্ট সাজেশনের অপেক্ষায় না পড়া।

৬.

পরীক্ষার আগের দিনের জন্যে পড়া ফেলে রাখা। সারারাত জেগে পড়া।

৭.

'টার্ম ফাইনালে ভালো করব' ভেবে মিডটার্ম পরীক্ষা অবহেলা করা।

উত্তর লেখার ক্ষেত্রে

১.

হলে নিজের আসনে পরীক্ষা শুরুর অন্তত ১৫ মিনিট আগে বসুন। পাঁচ মিনিট মেডিটেশন করুন। অটোসাজেশন দিন–'যা পড়েছি সব মনে আছে। লেখার সময় সুন্দরভাবে তা মনে চলে আসবে।'

২.

প্রশ্নপত্রের উভয়পিঠ ভালোভাবে পড়ুন। নির্দেশনাগুলো খেয়াল করুন।

৩.

প্রতিটি প্রশ্নের জন্যে সময় ভাগ করে ফেলুন। বরাদ্দকৃত সময়ে শেষ না হলে ফাঁকা রেখে পরের প্রশ্নে চলে যান।

৪.

জটিল প্রশ্নের উত্তর নয়; শুরু করুন সহজ ও ভালোভাবে জানা উত্তরটি দিয়ে।

৫.

শেষ ৫/১০ মিনিট খাতা রিভাইজ করুন।

৬.

কোনো প্রশ্ন ছেড়ে আসবেন না। কারণ দুটো অর্ধেক উত্তর একটি সম্পূর্ণ উত্তরের চেয়ে বেশি নম্বর তুলবে।

৭.

বাধ্যতামূলক না হলে জটিল বা সঠিক উত্তর জানা নেই– এমন প্রশ্ন এড়িয়ে চলুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮.

প্রশ্নের উত্তর তিন ভাগ করুন–ভূমিকা, মূল বক্তব্য ও উপসংহার।
ভূমিকা ও উপসংহার যত্ন করে লিখুন।

৯.

উত্তরে বৈচিত্র্য আনতে ডায়াগ্রাম, ছক, চিত্র ব্যবহার করুন।
লেখক/ বইয়ের কিছু শব্দ/ বাক্য উদ্ধৃত করুন।

১০.

কোন প্রশ্নের উত্তরে কী জানতে চাওয়া হয়েছে তা বুঝে লিখুন।
কোন অংশের জন্যে কত নম্বর তা-ও দেখুন।

১১.

কোনো প্রশ্নের উত্তর বা পয়েন্ট মনে করতে না পারলে ফাঁকা জায়গা রেখে
পরবর্তী প্রশ্ন বা পয়েন্ট লিখতে থাকুন।

১২.

খাতা জমা দেয়ার সময় নাম, রোল, রেজি. নম্বর ঠিক আছে কিনা
তা নিশ্চিত হোন। অতিরিক্ত কাগজ নিলে স্টেপলিং বা
সুতোর গিঁঠ ঠিকভাবে দিন।

পরীক্ষার সময় যা করবেন না

১.

আমি কিছু পড়ি নি/ সব ভুলে গেছি/ এবার ফেল করব/
অমুক প্রশ্নে ভুল করেছি–এ জাতীয় কথা বলা।

২.

পরীক্ষার আগে এমন সহপাঠীদের সাথে কথা বলা, যাদের প্রস্তুতি খারাপ বা
যারা আতঙ্কিত। কারণ আতঙ্ক সংক্রামক।

৩.

উত্তর মেলানো/ দেখাদেখি করা/ খাতা দেখানোর জন্যে
জোরাজুরি বা হুমকি দেয়া।

৪.

বেশি নম্বর পাওয়ার আশায় জটিল প্রশ্নের উত্তর করা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫.
নির্ধারিত সময়ের মধ্যে খাতা জমা না দেয়া।

৬.
'ব্যবহারিক পরীক্ষার জন্যে প্রস্তুতির দরকার নেই' মনে করে হলে আসা।

৭.
এলোমেলোভাবে কিংবা বেশি কাটাকাটি করে লেখা।
উত্তর ভালো হলেও এ কারণে আশানুরূপ নম্বর পাওয়া যায় না।

পরীক্ষার পর

১.
ফলাফল খারাপ হওয়ার দায়ভার নিজে নিন। ভুলগুলো খুঁজে দেখুন,
পুনরাবৃত্তি থেকে বিরত থাকুন।

২.
কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের জন্যে মনছবি দেখুন, প্রার্থনা ও দান করুন।

৩.
একটি পরীক্ষা খারাপ হলেই মুষড়ে পড়বেন না।
পরের পরীক্ষাগুলো ভালোভাবে দিন।

৪.
বিরতির দিনগুলো সৎসঙ্গে কল্যাণকর ও ভালো কাজে
পরিকল্পিতভাবে ব্যয় করুন।

ভাইভা

সহজ, প্রশান্ত মনে ভাইভায় অংশ নিন। শিক্ষকদের বিচারক না ভেবে
সহযোগী ভাবুন। প্রশান্ত প্রত্যয়, নীরব প্রস্তুতি, বিনয় আর সাবলীল উপস্থাপনা
আপনার প্রতি শিক্ষকদের সপ্রশংস দৃষ্টি কেড়ে নেবে।

দৈনন্দিন প্রত্যয়ন

১.
সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলুন–'প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ।
সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ'।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

আমি একা নই। আমি বিশ্বাসী। স্রষ্টা আমার সাথে রয়েছেন।
অতএব আমি বিজয়ী হবো।

৩.

পরীক্ষা চলাকালে আমি প্রশান্ত ও সজাগ থাকব। প্রশান্ত মনে
আত্মপ্রত্যয়ের সাথে প্রতিটি প্রশ্নের দ্রুত সঠিক উত্তর লিখব।
যা পড়েছি তা পরীক্ষার হলে বসে অনায়াসে মনে করব।
পরীক্ষার সময় অনায়াসে আমি আমার মেধার চমৎকার প্রয়োগ করব।

৪.

আমি সবসময় সুন্দর শব্দ ও বাক্য ব্যবহার করে কথা বলব।
বিনয় ও ভালো ব্যবহার দিয়ে আমি সবাইকে জয় করব।

৫.

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

৬.

আমি সবসময় স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব।

৭.

যে-কোনো অন্যায় কামনাকে আমি এখন অনায়াসে 'না' বলব।
আত্মশুদ্ধির পথে আমি অটল থাকব।

৮.

ফলাফল নিয়ে আমি কখনো অস্থির হবো না। সঠিক প্রক্রিয়ায় কাজ করে যাব।

৯.

আমি মুক্তমনে নতুন জ্ঞান গ্রহণ করতে পারি।
নতুন জ্ঞান নিজের ও মানুষের কল্যাণে ব্যবহার করব।

১০.

আমার মস্তিষ্ক এক অনন্য সুপার জৈব কম্পিউটার।
আমার সকল সাফল্যের নির্ভরযোগ্য সহযোগী।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল ক্যারিয়ার



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নিজের কাজ
সবচেয়ে
ভালোভাবে
করাই
প্রকৃত
দেশপ্রেম

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল ক্যারিয়ার ॥ দৃষ্টিভঙ্গি

সফল ক্যারিয়ার কখনোই সোনার হরিণ নয়। শতকরা ৯০ জন ক্যারিয়ারিস্ট জীবন শুরু করেছেন শূন্য থেকে। বংশ পরিচয় বা পারিবারিক খুঁটি নয়, গভীর আস্থা ও ঝুঁকি নেয়ার সাহস প্রত্যেককে শূন্য থেকে শুরু করতে অনুপ্রাণিত করেছে। আর নিরলস শ্রম ও সুবিবেচনাপ্রসূত সিদ্ধান্ত তাদেরকে ধাপে ধাপে এগিয়ে নিয়ে গেছে। সবার সফল সুখী ক্যারিয়ারের জন্যে তাদের সাফল্যের নেপথ্য রহস্যের আলোকেই সাজানো হয়েছে এ পরামর্শমালা। এ পরামর্শ অনুসরণ করলে সফল ক্যারিয়ার পরিণত হবে সফল কর্মজীবনে।

আস্থা রাখুন–সাফল্য আপনার

১.

জীবিকাকেই জীবন মনে করবেন না। জীবনধারণের জন্যে প্রয়োজনীয় অর্থ উপার্জনের একটি উৎস হচ্ছে জীবিকা।

২.

পেশা হলো জীবন ও জীবিকার জন্যে অর্থ, পরিচিতি ও দক্ষতার সমন্বয়ে গঠিত একটি পদ বা দায়িত্ব।

৩.

পরিবার বা পরিস্থিতির প্রেক্ষিতে নয়, নিজ পছন্দ অনুসারে পেশা নির্বাচন করুন।

৪.

সন্তানকে নিজের পেশার উত্তরাধিকারী করবেন না। আপনার অর্জনকেও ছাড়িয়ে যাওয়ার স্বপ্ন তার মনে গেঁথে দিন।

৫.

কাঙ্ক্ষিত পেশা তা-ই যেখানে আপনি মেধা, শ্রম ও সামর্থ্যকে কাজে লাগিয়ে সর্বোত্তম সেবা করার সুযোগ পান।

৬.

সৎ ও শ্রমলব্ধ উপার্জনের উৎস হলে কোনো কাজকেই হেয় মনে করবেন না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭.

আপনি আনন্দ পান–এমন কাজে
সচ্ছলভাবে চলার মতো উপার্জন হলে
তা-ই কর্মজীবনের জন্যে বেছে নিন।

৮.

পেশা নির্বাচনের সিদ্ধান্ত নিতে প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

৯.

দ্রুত অর্থ উপার্জনকে পেশার লক্ষ্য বানাবেন না।
বানালে পণ্যদাসত্ব ও দুর্বৃত্তায়নের চক্র আপনার বিনাশ ঘটাবে।

১০.

অর্থ উপার্জন যখন পেশার প্রথম ও প্রধান আকর্ষণ হয়,
তখন পেশা সম্পর্কিত সমস্যা ও জটিলতাও বাড়তে থাকে।

১১.

চাকরি এবং ব্যবসা একসাথে করতে যাবেন না।
যে-কোনো একটি পেশায় নিজের সমস্ত মেধা, শ্রম, সময় ও
মনোযোগ দিয়ে ঢেলে সাজান।

১২.

আপনি যেমন হতে চান সে-রকম কারো সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রাখুন,
তার সাফল্যের সূত্রগুলো আয়ত্ত করুন।

১৩.

কারো সঙ্গে প্রথম পরিচয়েই থেমে থাকবেন না।
নিজ উদ্যোগে আন্তরিক যোগাযোগ অব্যাহত রাখুন।

১৪.

পেশা বা অপেশাভিত্তিক সঙ্ঘ/ স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের সাথে
সম্পৃক্ত থাকুন। বিভিন্ন ধরনের মানুষের সাথে যোগাযোগ
পেশাগত নতুন সম্ভাবনা সৃষ্টি করে।

১৫.

যোগাযোগ যত বাড়াবেন তত তথ্যের দিক থেকে এগিয়ে থাকবেন,
প্রয়োজনীয় আনুকূল্য লাভ করবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৬.

কর্মসংস্থানের ব্যাপারে সবসময় আশাবাদী থাকুন।
প্রয়োজনে অনুসন্ধানের প্রক্রিয়াকে শুধরে নিন, নতুন পরিকল্পনা করুন।

১৭.

ভাষা ও প্রযুক্তিগত দক্ষতা অর্জন করুন। মাতৃভাষার পাশাপাশি
আন্তর্জাতিকভাবে ব্যবহৃত দুয়েকটি ভাষাও আয়ত্ত করুন।

১৮.

পেশার সাথে সম্পর্কিত দক্ষতা-যোগ্যতা বাড়াতে সচেষ্ট হোন।
পেশার ব্যবহারিক জ্ঞানই পেশায় সাফল্য আনে।

১৯.

সবসময় মনে রাখুন, চেহারা বা বংশ পরিচয় নয়,
কর্মক্ষেত্রে আপনার দক্ষতা-যোগ্যতার গুরুত্ব সবচেয়ে বেশি।

২০.

সুযোগ থাকলে শিক্ষাজীবনের সর্বোচ্চ ডিগ্রি/ সার্টিফিকেট অর্জন করে
তারপর পেশাজীবনে প্রবেশ করুন।

২১.

পেশাগত সাফল্যে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাকে
অপরিহার্য নয়, সহায়ক মনে করুন।

২২.

শিক্ষাজীবন শেষে প্রত্যাশা ও কর্মজীবনের বাস্তবতার মাঝে
যোগসূত্র স্থাপন করুন।

২৩.

পেশাজীবনের লক্ষ্যকে বড় রাখুন। কিন্তু প্রথম পদক্ষেপ
ক্ষুদ্র হলেও তা দিয়েই যাত্রা শুরু করুন।

২৪.

প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজন অনুযায়ী নিজেকে সমর্থ করে তুলুন।
প্রথমে দেখুন কী যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে,
তারপর নিজেকে বিশ্লেষণ করুন,
কী কী আপনার রয়েছে এবং আরো কী কী অর্জন করতে হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৫.

আপনি প্রতিষ্ঠানের কাজের প্রয়োজন পূরণে সমর্থ–
এমনভাবে নিয়োগকর্তার সামনে নিজেকে উপস্থাপন করুন।

২৬.

নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের কাছে চাকরির ধরন বুঝে আপনার
ব্যক্তিত্বের ভালো দিকগুলো বলুন। অপ্রাসঙ্গিক দুর্বল দিকগুলোকে
সম্ভাবনা হিসেবে তুলে ধরুন।

২৭.

কর্মজীবনের শুরুতেই প্রতিষ্ঠানের প্রথম সারিতে ঢোকার জন্যে
বসে থাকবেন না। চাকরির প্রথম সুযোগ গ্রহণ করুন;
পরবর্তী সুযোগ গ্রহণেও তৎপর হোন।

২৮.

আপনার শ্রমের যথাযথ মূল্যায়ন হবে–
এমন প্রতিষ্ঠানেই তা বিক্রি করুন।

২৯.

শ্রমের ন্যায্য বিক্রয়মূল্য ঠিক করতে কখনোই সংকোচ করবেন না।
প্রয়োজনে অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে এ জাতীয় কাজের
পারিশ্রমিক সম্পর্কে খোঁজ নিন।

৩০.

বেতন বা পারিশ্রমিকের পরিমাণ প্রথমে প্রতিষ্ঠানের কাছ থেকে শুনুন।
তারপর আপনার চাহিদার কথা বলুন।

৩১.

কাঙ্ক্ষিত বেতনের পরিমাণ জানতে চাইলে নির্দিষ্ট অঙ্কেই তা বলুন।

৩২.

শিক্ষাজীবনের পরিবেশ কখনো কর্মজীবনে প্রত্যাশা করবেন না।
বাস্তবতা মেনে নিয়ে প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিন।

৩৩.

শুধু যোগ্যতা নয়, চাকরিতে পদোন্নতির জন্যে বস বা
উর্ধ্বতনের সন্তুষ্টি ও অনুমোদনও আপনার প্রয়োজন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৪.

বস বা প্রতিষ্ঠানের চাকরগিরি হচ্ছে চাকরি–
এ বাস্তবতাকে মেনে নিলেই আপনি বসের প্রতি
পরিপূর্ণ অনুগত হতে পারবেন, তার আনুকূল্য লাভ করবেন।

৩৫.

চাকরিতে সবসময় মনে রাখুন–'বস ইজ অলওয়েজ রাইট'।
নীতিগত বিষয় ছাড়া অন্য সবক্ষেত্রে বসের সঙ্গে একমত থাকুন।

৩৬.

বসের ভুল ধরিয়ে দেবেন না।
মনে মনেও এ নিয়ে কোনো চিন্তা করবেন না।

৩৭.

যুক্তিসঙ্গত প্রশংসাকে তোষামোদ বা চাটুকারিতার সাথে
মেলাবেন না। বস ও সহকর্মীকে তার যোগ্যতা ও
গুণাবলির ভিত্তিতেই বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।

৩৮.

চাকরিতে নিজেকে কখনোই বিক্রি করবেন না।
নীতিগত বিরোধে চাকরি পরিবর্তনেও মনে কোনো দ্বিধা রাখবেন না।

৩৯.

চাকরিতে নিয়োগকর্তা আপনাকে করুণা বা ভিক্ষা দিচ্ছেন না।
আপনার শ্রম ও মেধার বিনিময়ে শুধু মূল্য পরিশোধ করছেন।

৪০.

অন্য প্রতিষ্ঠানে বেশি সুযোগ-সুবিধা পেলে প্রথম সুযোগেই
বর্তমান চাকরি ছেড়ে দিন।

৪১.

আগের চাকরি ছেড়ে দেয়ার প্রসঙ্গে নেতিবাচক মন্তব্য না করে
যুক্তিসঙ্গত ও নিরপেক্ষ কিছু কারণ বলুন।

৪২.

কেরানি মানসিকতায় ভুগবেন না।
ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গি লালন করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৩.

নেতৃত্বের গুণগুলো অর্জন করুন।
আপনি দক্ষ ব্যবস্থাপক হতে পারবেন।

৪৪.

দায়িত্ব নিতে পিছপা হবেন না। যত বড় দায়িত্ব নেবেন
তত বড় সুযোগ আপনার জন্যে তৈরি হবে।

৪৫.

দায়িত্ব-সচেতন ও সতর্ক থাকুন। কোনো কোনো ক্ষেত্রে
মেধার চেয়েও সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

৪৬.

সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করতে শিখুন। অন্যদের যোগ্যতা কাজে লাগিয়ে
নিজের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করতে পারবেন।

৪৭.

আপনার কাজ দিয়ে কর্তৃপক্ষের নজর কাড়তে
ব্যতিক্রমী গুণাবলি অর্জন করুন।

৪৮.

নিজ পেশা ও পরিবারের মধ্যে সুসমন্বয় করুন।
কোনো একটির প্রতি অবহেলা আপনাকে অনেক পিছিয়ে দেবে।

৪৯.

ভোগবিলাসের জন্যে ছুটলে আপনি পিছলে যাবেন।
আর মানুষকে কিছু দেয়ার জন্যে কাজ করলে অমর হবেন।

৫০.

কাজের প্রতি আন্তরিকতাই আপনার কর্মপরিচিতি এনে দেবে।

৫১.

নিজের পেশাকে আগে নিজে শ্রদ্ধা করুন।
পেশাজীবী হিসেবে তখন আপনিও সাফল্য ও সম্মান লাভ করবেন।

৫২.

পেশার প্রতি মনোযোগ ও ভালবাসাই
পেশাকে মিশনে রূপান্তরিত করে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল ক্যারিয়ার ॥ প্রথম পদক্ষেপ

চাকরিজীবনে প্রবেশের প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে চাকরি অনুসন্ধান। আপনার যথাযথ প্রস্তুতি এবং কর্মতৎপরতা এ অনুসন্ধান প্রক্রিয়াকে রূপান্তরিত করে চমৎকার একটি কলায়। সফল ক্যারিয়ারের দ্বিতীয় পর্বে চাকরি অনুসন্ধানের সঠিক পরিকল্পনা ও বাস্তব কিছু কর্মপন্থা তুলে ধরা হয়েছে। নিজের ওপর আস্থা রাখুন, প্রক্রিয়া অনুসরণ করুন। প্রথম সুযোগেই আপনি কাঙ্ক্ষিত চাকরি লাভ করবেন।

বিশ্বাস করুন, চাকরি আপনার জন্যে অপেক্ষা করছে

১.

আপনার পছন্দনীয় চাকরিকে ঘিরে মনছবি দেখুন।
বিশ্বাস করুন, একটি সুন্দর চাকরি আপনার জন্যে অপেক্ষা করছে।
তারপর খুঁজে বের করুন–কোথায় তা লুকিয়ে আছে।

২.

চাকরি অনুসন্ধানকেই একটি চাকরি মনে করুন। প্রতিদিন এ-কাজে নির্দিষ্ট সময় দিন, অফিসিয়াল নিয়ম অনুসরণ করুন।

৩.

লেখাপড়ার মতো চাকরি অনুসন্ধানেও বিনিয়োগ করুন।
অনুসন্ধানকালীন ব্যয়ের জন্যে আলাদা বাজেট বরাদ্দ রাখুন।

৪.

কোনো ক্ষেত্রে বিফল বা প্রত্যাখ্যাত হলে স্রষ্টাকে ধন্যবাদ দিন। ভাবুন–এ চাকরি আপনার জন্যে নয়। বিশ্বাস করুন–আরো ভালো কিছু অপেক্ষা করছে।

৫.

যে ধরনের বা যে প্রতিষ্ঠানে চাকরির প্রত্যাশা করছেন সেখানে যাওয়ার জন্যে যোগ্যতা ও যোগাযোগের তালিকা করুন।

৬.

সুযোগ থাকলে খণ্ডকালীন কাজে যোগ দিন। সামাজিক/ স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের অভিজ্ঞতাও আপনার কাজে আসবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭.

অন্যান্য চাকরিপ্রার্থী এবং পদস্থ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ ও
সুসম্পর্ক রক্ষা করুন।

৮.

চাকরি অনুসন্ধানের প্রথমদিন থেকে তা পাওয়া পর্যন্ত সময়কে
উপভোগ করুন, চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন।

৯.

অনুসন্ধানের মাঝপথে হারিয়ে যাবেন না।
প্রত্যয় ও সবরের সাথে চাকরির বাজারে সক্রিয় থাকুন।

১০.

মনে রাখুন, চাকরি অনুসন্ধান একটি চলমান প্রক্রিয়া।
কাঙ্ক্ষিত চাকরি লাভের জন্যে এ প্রক্রিয়ার পেছনে লেগে থাকুন।

সিভি/ বায়োডাটা

১.

চাকরির আবেদন আপনার পক্ষ থেকে প্রতিষ্ঠানের প্রতি একটি প্রস্তাব।
তাই ভিক্ষা নয়, প্রস্তাবের ভাষা ব্যবহার করুন।

২.

বর্তমান কাজ/ দায়িত্ব ও সম্প্রতি অর্জিত কোনো প্রসঙ্গ
আগে উল্লেখ করুন।

৩.

আপনার সাফল্য বা কোনো অর্জনকে সম্ভব হলে
সংখ্যা বা অঙ্কে প্রকাশ করুন।

৪.

শুধু বিজ্ঞাপন দেখে নয়–ব্যক্তিগত সম্পর্ক, যোগাযোগ, ইন্টারনেট,
জব ফেয়ার বা বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে নিজ উদ্যোগেই সিভি পাঠান।

৫.

সিভি পাঠিয়েই প্রতিষ্ঠানের ডাকের অপেক্ষায় থাকবেন না।
প্রয়োজনে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তার সাথে দেখা করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬.

তথ্যের ধারাবাহিকতা ও সামঞ্জস্য রক্ষার্থে প্রতিটি প্রতিষ্ঠানে পাঠানো সিভি ও অন্যান্য কাগজপত্র আলাদা ফাইলে রাখুন।

৭.

প্রতিষ্ঠান কাঙ্ক্ষিত পারিশ্রমিক সম্পর্কে জানতে না চাইলে তা উল্লেখ করবেন না।

৮.

সহজ ভাষায় শুদ্ধ বানান ও ব্যাকরণ এবং নির্ভুল তথ্যে সিভির উপস্থাপনাকে মার্জিত ও আকর্ষণীয় করে তুলুন। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ কাউকে দেখিয়ে নিন।

৯.

অপ্রাসঙ্গিক ও বাহুল্য তথ্য দেবেন না। রেফারেন্স না চাইলে উল্লেখ করবেন না। কারো রেফারেন্স দিলে তার সম্মতি নিন।

১০.

সব প্রতিষ্ঠানে একই সিভি পাঠাবেন না। প্রতিষ্ঠান বুঝে সিভিতে তথ্যবিন্যাস করুন।

১১.

ভালো কাগজে প্রিন্ট করুন। সুযোগ থাকলে ভাঁজ না করে বড় খামে ভরে পৌঁছে দিন।

১২.

সম্প্রতি তোলা রঙিন ছবি ব্যবহার করুন।

১৩.

'সিভি'কে নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের চোখে দেখুন–ফাঁকগুলো বুঝতে পারবেন।

ভাইভা/ ইন্টারভিউ

১.

প্রতিদিন দুই বেলা চাকরির মনছবি দেখুন। কল্পনায় ভাইভা ও নিয়োগের পুরো দৃশ্যকে তুলে আনুন। বাস্তবেও একজন চাকরিজীবীর মতো আচরণ করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

আগে থেকেই ভাইভার জন্যে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিন।

৩.

ইন্টারভিউকে মৌখিক পরীক্ষা মনে না করে প্রথম পরিচয়ের কথোপকথন মনে করুন। এতে আপনি প্রশান্ত থাকবেন।

৪.

আত্মগর্বে ভুগবেন না, হীনম্মন্যও হবেন না। আত্মবিশ্বাসে স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন।

৫.

হাসিমুখে সবিনয়ে শুদ্ধভাবে সালাম দিন।

৬.

মনোযোগ দিয়ে প্রশ্ন শুনুন। প্রাসঙ্গিক উত্তর গুছিয়ে সংক্ষেপে বলুন।

৭.

আপনি সবচেয়ে ভালো পারেন–
এমন বিষয়ের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে উত্তর দিন।

৮.

স্পষ্টভাবে শুদ্ধ ভাষায় পরিমিত স্বরে বলুন। কথা বলার সময় প্রশ্নকর্তা ছাড়াও অন্যান্যদের দিকে একে একে তাকান।

৯.

চোখে চোখ রেখে কথা বলুন কিন্তু বিনয়ী থাকুন। হাসিমুখে উত্তর দিন।

১০.

চাকরির সাথে সম্পর্কিত বিশেষ টার্ম বা শব্দগুলো মনে রাখুন। কথাবার্তায় একাধিকবার তা উল্লেখ করুন।

১১.

ভাইভা বোর্ডের মূল নিয়ন্ত্রণ নিজে নিতে শিখুন।
এমনভাবে উত্তর দিন, যেন আপনার উত্তরের সূত্র ধরেই প্রশ্নকারী পরবর্তী প্রশ্ন করতে আগ্রহী হন।

১২.

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক প্রসঙ্গে সংক্ষেপে বলুন।
কথাবার্তায় চাকরিসংক্রান্ত বিষয়কেই প্রাধান্য দিন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৩.

প্রশ্নকর্তার সাথে বিতর্কে যাবেন না।
একমত হতে না পারলে নীরব থাকুন।

১৪.

প্রতিষ্ঠান আপনাকে কী দেবে নয়, আপনি প্রতিষ্ঠানকে কী কী দেবেন
কৌশলে সে কথাগুলোই বেশি বলুন।

১৫.

কথোপকথনে আপনার আগ্রহকে ব্যক্ত করুন।
সম্ভব হলে প্রতিষ্ঠান ও চাকরি সম্বন্ধে কর্মকর্তাদের জিজ্ঞেস করুন।

১৬.

প্রতিষ্ঠানে প্রবেশের মুহূর্ত থেকেই আপনার ইন্টারভিউ শুরু হয়ে যায়।
তাই কথা ও আচরণে সতর্ক থাকুন।

১৭.

অপেক্ষমাণ অবস্থায় নিউজ পেপার, ম্যাগাজিন পড়বেন না।
মনকে পুরোপুরি ভাইভার মাঝে কেন্দ্রীভূত রাখুন।

১৮.

সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে আগেই খোঁজখবর নিন।
উল্লেখযোগ্য কোনো তথ্য থাকলে ইন্টারভিউতে তা উল্লেখ করুন।

১৯.

পাণ্ডিত্য জাহির করবেন না।
প্রশ্নকর্তার কোনো ভুল ধরিয়ে দেবেন না।

২০.

সার্টিফিকেট ও অন্যান্য কাগজপত্রের ফাইল প্রয়োজনে সঙ্গে রাখুন।

২১.

অন্য প্রার্থীদের সাথে অপ্রাসঙ্গিক আলাপে যাবেন না।
কেউ ভাইভা শেষে বেরিয়ে এলে তাকে ঘিরে ধরবেন না।

২২.

ইন্টারভিউ শেষে আপনাকে সময় দেয়ার জন্যে ধন্যবাদ দিন।
কর্মকর্তারা হাত বাড়িয়ে দিলে উষ্ণ করমর্দন করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৩.

ফিরে এসে প্রতিষ্ঠানকে ধন্যবাদ-পত্র পাঠান।
নিজের যোগ্যতা ও সম্ভাবনা এবং সে প্রতিষ্ঠানে আপনার
ভূমিকা সম্পর্কেও দুয়েক লাইন লিখুন।

২৪.

ইন্টারভিউয়ের পর ১৫ দিনের মধ্যে প্রতিষ্ঠান থেকে
কোনো সাড়া না এলে আপনি নিজেই যোগাযোগ করুন।

ভাইভা/ ইন্টারভিউয়ে বর্জনীয়

১.

ক্যাজুয়াল/ অপরিচ্ছন্ন পোশাকে আসা।

২.

আগের চাকরি/ বসের দুর্নাম করা।

৩.

অনুমতি না নিয়ে বসা।

৪.

শুরুতেই পারিশ্রমিক প্রসঙ্গে কথা বলা।

৫.

না-সূচক/ হতাশাব্যঞ্জক কিছু বলা।

৬.

পায়ের ওপর পা তুলে বা ক্রস লেগড হয়ে বসা,
দাঁতে দাঁত চেপে কথা বলা, পা দোলানো, ঠোঁট কামড়ানো।

৭.

চোখ নামিয়ে/ অন্যদিকে তাকিয়ে কথা বলা।
কথা বলার শুরুতে একটু কেশে নেয়া।
কথা বলতে বলতে চুল, কপাল, নাক বা থুতনি স্পর্শ করা।

৮.

চাকরিতে মনোনীত হয়েছেন কিনা জানতে চাওয়া।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সফল ক্যারিয়ার ॥ সাফল্যের সূত্র

সূত্র অনুসরণ প্রক্রিয়াকে সহজ করে, ফলাফল আসে স্বতঃস্ফূর্তভাবে। চাকরিজীবনেও সহজ গতিময়তায় সাফল্য আসতে পারে, যদি সূত্রগুলো আপনার জানা থাকে।

সফল ক্যারিয়ারের তৃতীয় পর্বে চাকরি ক্ষেত্রে সাফল্য ও পদোন্নতির পঞ্চসূত্রকেই মূলত তুলে ধরা হয়েছে। সেইসাথে রয়েছে চাকরিজীবনে হতাশার ক্ষেত্রের কয়েকটি উদাহরণ। এ ধরনের হতাশা ঝেড়ে ফেলুন। সাফল্যের সূত্র ও নির্দেশনা অনুসরণ করুন। ক্রমান্বয়ে আপনি সাফল্যের সোনালি সোপানে আরোহণ করবেন।

১ম সূত্র ॥ আস্থা-বিশ্বস্ততা

১.

নিজের প্রতি আস্থা রাখুন। কাজের প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন।
কাজই হোক আপনার প্রেম।

২.

আংশিক নয়, পেশাকে পরিপূর্ণরূপে গ্রহণ করুন।
যখন যে পেশায় থাকবেন, সে পেশার কাজের সঙ্গে একাকার হয়ে যান।

৩.

কাজকে অবহেলা করবেন না। গোঁজামিল বা ফাঁকি দেবেন না।

৪.

কোনো অপারগতায় অজুহাত দেবেন না।
যুক্তিসঙ্গত কারণ দেখিয়ে সরল স্বীকারোক্তি করুন।

৫.

ভান বা অভিনয় নয়, মনের আনন্দে কাজ করুন।
প্রয়োজনে নতুন প্রতিষ্ঠানে যোগ দিন। কাজে বৈচিত্র্য আনুন।

৬.

যতদিন যে প্রতিষ্ঠানে চাকরি করছেন, ততদিন তার স্বার্থরক্ষায়
আপনার পক্ষে করণীয় সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২য় সূত্র ॥ কর্মকৌশল

১.

সিদ্ধান্ত নিতে সাহসী হোন; অহেতুক বিলম্ব করবেন না।
প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত পরিস্থিতিকেই বদলে দেবে।

২.

উদ্ভূত পরিস্থিতিতে সবচেয়ে কম ক্ষতি স্বীকার করে
সবচেয়ে বেশি লাভবান হতে সচেষ্ট থাকুন।

৩.

যথাযথ নিয়ম অনুসরণ করেই সমস্যা সমাধানের কৌশল ঠিক করুন।

৪.

প্রতিদিন অন্তত একজন নতুন মানুষের সঙ্গে পরিচিত হোন।
পূর্বপরিচিতদের সঙ্গেও যোগাযোগ অব্যাহত রাখুন।

৫.

কাজের প্রয়োজনে অন্যদের সঙ্গে সুসম্পর্ক ও
যোগাযোগের মাত্রা/ ধরন ঠিক করুন।

৬.

আবেগপ্রবণ হবেন না। প্রো-একটিভ থাকুন।
অভিমান-অভিযোগ না করে সমস্যা সমাধানে পদক্ষেপ নিন।

৩য় সূত্র ॥ পেশাদারিত্ব

১.

অফিসকে বাসায় বা বাসাকে অফিসে নিয়ে আসবেন না।
পেশাগত বা পারিবারিক দুশ্চিন্তা ও সমস্যা যেন
একটি অপরটির শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

২.

কথায় ও কাজে আন্তরিক প্রাতিষ্ঠানিকতা বজায় রাখুন।

৩.

কোনো মন্তব্য বা আচরণের প্রেক্ষিতে বস/ সহকর্মীর সঙ্গে
বিরোধে জড়াবেন না। প্রকাশ্যেও কাউকে অপমান বা হেয় করবেন না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

কর্মক্ষেত্রে সম্পর্কের জটিলতা বা ভুল বোঝাবুঝিকে
ব্যক্তিগতভাবে না নিয়ে সবসময় সাংগঠনিকভাবে দেখুন।

৫.

কোনো ভুল হয়ে গেলে যুক্তিখণ্ডন করবেন না।
অন্যেরা বলার আগে নিজেই তা নিঃসংকোচে স্বীকার করুন।

৪র্থ সূত্র ॥ পদ-আনুগত্য

১.

প্রাতিষ্ঠানিক প্রতিটি কাজে বসকেই সবচেয়ে
নির্ভুল মডেল মনে করুন।

২.

চেয়ার/ বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য প্রদর্শন করুন।
তাহলে আপনিও আপনার অধীনস্থদের আনুগত্য লাভ করবেন।

৩.

চাকরির কাজে বসের কথা ও সিদ্ধান্তকে সবসময় 'হাঁ' বলুন।
তার প্রতি মনে কোনো ক্ষোভ রাখবেন না।
মনে ক্ষোভ থাকলে বাস্তবেও দূরত্ব বেড়ে যাবে।

৪.

আনুগত্য ও জবাবদিহিতার ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব
সাংগঠনিক পদক্রম অনুসরণ করুন।

৫.

বসের যুক্তিসঙ্গত প্রশংসা করতে কখনোই কার্পণ্য করবেন না।
যে-কোনো ছোট্ট আনুকূল্যের জন্যেও তাকে ধন্যবাদ দিন।

৫ম সূত্র ॥ ক্রম-উৎকর্ষ

১.

পেশাভিত্তিক যোগ্যতা-দক্ষতা অর্জনের মাপকাঠিতে
প্রতিদিন নীরবে আত্মপর্যালোচনা করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

প্রচ্ছন্ন নেতৃত্বের (ঘোষিত নয়, কিন্তু সবকিছুর নিয়ন্তা যেন তিনিই) অবস্থানে নিজেকে নিয়ে যেতে সচেষ্ট থাকুন।

৩.

ব্যবস্থাপকীয় গুণাবলি ও সাংগঠনিক দক্ষতা বাড়ান।
তাহলে অন্যদের শক্তিকে কাজে লাগাতে পারবেন।

৪.

চাকরিসংক্রান্ত ব্যবহারিক জ্ঞান অর্জনে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন।

৫.

সহকর্মীকে সহযোগী, বসকে অভিভাবক এবং
নিজেকে নিজের প্রতিযোগী মনে করুন।
সুস্থ প্রতিযোগিতা আপনার কর্ম-উৎকর্ষকে বেগবান করবে।

চাকরিজীবনে এ ধরনের ক্ষেত্রে হতাশ হবেন না

১.

প্রত্যাশিত চাকরি না পাওয়া।

২.

কয়েক দফায় সিভি পাঠিয়েও ইন্টারভিউ কার্ড না পাওয়া।

৩.

চাকরির অতীত অভিজ্ঞতা না থাকা।
আর চাকরি জোগাড় করতে না পারায় অভিজ্ঞতা অর্জন করতে না পারা।

৪.

চাকরি নিয়োগের পরীক্ষার সর্বশেষ পর্যায়ে গিয়ে বাদ পড়া।

৫.

চাকরি পেলেও বেতন কম পাওয়া।

৬.

বেতন বেশি হলেও কাজের ধরন পছন্দ না হওয়া।

৭.

সহকর্মীর চেয়ে ডিগ্রি বা প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় পিছিয়ে থাকা।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮.
কাজের ব্যবহারিক জ্ঞান না থাকা।

৯.
চাকরির স্থায়িত্বে নিশ্চয়তা না থাকা।

১০.
শিক্ষাজীবন ও কর্মজীবনের পরিবেশের মধ্যে মিল না পাওয়া।

১১.
সহকর্মীদের ঈর্ষা, বসের বিরূপ মনোভাব থাকা/ অবজ্ঞা করা।

১২.
কাজের স্বীকৃতি না পাওয়া। কাজের মূল কৃতিত্ব বসের হওয়া।

১৩.
ক্লাসে পেছনে থাকা কোনো সহপাঠীর
কর্মক্ষেত্রে সামনে এগিয়ে যাওয়া।

১৪.
যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও পদোন্নতি বিলম্বিত হওয়া।

১৫.
সততা ও মূল্যবোধ অবলম্বনের সুযোগ না পাওয়া।

১৬.
পেশার সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা ও পরিচিতি আশানুরূপ না থাকা।

১৭.
শিক্ষাগত জ্ঞান কর্মক্ষেত্রে কাজে লাগাতে না পারা।

১৮.
ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছে নিজেকে উপস্থাপন করতে না পারা।

সফল চাকরিজীবী হতে হলে

১.
সফল চাকরিজীবী হতে হলে বুদ্ধি, শ্রম, বিশেষ জ্ঞান এবং
দাসের মতো আনুগত্যকে সন্নিবেশিত করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২.

ধাপে ধাপে এগোন। কোনো চাকরির প্রস্তাব পছন্দ না হলেও
ছাত্রত্ব শেষে প্রথম সুযোগেই তা গ্রহণ করুন।
ভালো সুযোগের সন্ধানে চেষ্টা চালিয়ে যান।

৩.

সম্ভাব্য নিয়োগকারীর সামনে নিজের বিনয়, আত্মপ্রত্যয় ও
যোগ্যতার সমন্বয়ে 'এ গুড ফার্স্ট ইমপ্রেশন' তুলে ধরুন।

৪.

বসের তদারকিতে নয়, দায়িত্ব নিয়ে নিজেই কাজগুলো সম্পন্ন করুন।

৫.

'বস ঠিক নয়' বা 'আমি বসের চেয়ে ভালো জানি'–এমন ধারণা ত্যাগ করুন।
চাকরিসংক্রান্ত প্রতিটি কাজে বসের পূর্ণ আনুগত্য করুন।

৬.

বসের সামনে কথা কম বলুন। আগ বাড়িয়ে বসকে পরামর্শ দেবেন না।

৭.

জানতে না চাইলে বসের সিদ্ধান্ত বা নির্দেশের বিরোধিতা করবেন না।
চাকরিজীবী হিসেবে আপনার ভূমিকা হচ্ছে কেবল আজ্ঞা পালনকারী।

৮.

অফিসে ঠিক সময়ে আসবেন, কিন্তু
বেরোনোর সময় নিজে ঠিক করবেন না।
অফিস টাইম শেষ হলেও বস বের না হওয়া পর্যন্ত অফিসেই থাকুন।

৯.

কর্মক্ষেত্রে উদ্ধত হবেন না, প্রত্যয়ী ও বিনয়ী থাকুন।
প্রতিষ্ঠানের প্রতিও কৃতজ্ঞ থাকুন।
প্রত্যয়, বিনয় ও কৃতজ্ঞতা আপনার ব্যক্তিত্বকে স্মার্ট করবে।

১০.

কাজে আন্তরিক হোন। প্রতিষ্ঠান আপনার মূল্যায়ন
না করলেও প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনি অন্যত্র পুরস্কৃত হবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুখী পরিবার



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আল্লাহ আদেশ করেছেন যে,
(এক) তোমরা আল্লাহ ছাড়া কারো উপাসনা করবে না।
(দুই) বাবা-মার সাথে ভালো ব্যবহার করবে।
তোমার জীবদ্দশায় তাদের একজন বা
উভয়েই যদি বার্ধক্যে উপনীত হয়,
তবুও তাদের ব্যাপারে 'উহ-আহ' কোরো না,
তাদের ধমক দিও না বা অবজ্ঞা কোরো না,
তাদের সাথে আদবের সাথে কথা বলো।
শ্রদ্ধাভরা দৃষ্টিতে মমতার ডানা মেলে
ছায়ার মতো আগলে রাখো এবং
সবসময় তাদের জন্যে দোয়া করো :
'হে আমার প্রতিপালক!
আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে লালন করেছেন,
তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো।'
–সূরা বনি ইসরাইল : ২৩-২৪

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুখী পরিবার

ভালো থাকার জন্যে প্রয়োজন সুখী পরিবার। পারস্পরিক সম্মানবোধের অভাবই পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি করে। সম্মানজনক অংশীদারিত্ব পারিবারিক জীবনকে আনন্দ ও কল্যাণে ভরিয়ে দেয়। বিয়ের আগের কল্পনা আর বিবাহিত জীবনের বাস্তবতা মেনে নিতে না পারাই পারিবারিক বিচ্ছেদের কারণ হতে পারে।

সুখী পরিবারের জন্যে তাই প্রয়োজন সুস্থ ও বাস্তবসম্মত জীবনদৃষ্টি। সেইসাথে জানতে হবে পারস্পরিক সমঝোতা ও বোঝাপড়ার কলাকৌশল। আন্তরিক মমতায় এ কলাকৌশল প্রয়োগ করলে পারিবারিক জীবনে ও সন্তান লালনে আপনার আসবে অসাধারণ সাফল্য।

বিবাহ পর্ব

১.

বিয়ে হোক প্রতিদিন একই ব্যক্তির সঙ্গে নতুন করে প্রেমে পড়া।

২.

নিঃশর্ত ও নিঃস্বার্থ ভালবাসার নামই প্রেম। এই প্রেমই মানুষের ভেতরের ভালো সত্তাকে জাগ্রত করে।

৩.

সাধারণভাবে 'আমি তোমাকে ভালবাসি'র অর্থ আমি তোমাকে আমার মতো করে চাই। অথচ সত্যিকারের ভালবাসা শুধু দিতে জানে, নিতে জানে না।

৪.

প্রেমে কোনো দায়দায়িত্ব নেই। কিন্তু বিয়ে হচ্ছে দেয়ার ও নেয়ার। বিয়েতে দায়িত্ব ও কর্তব্য–দুটোই রয়েছে।

৫.

মা-বাবার সম্মতি ও দোয়া ছাড়া বিয়ে কখনো সুখের হয় না। সেখানে সবসময় একটা শূন্যতা থেকে যায়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬.

শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সামর্থ্য থাকলে জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে বিয়ে করা যেতে পারে।

৭.

বিয়ের আগেই বিবাহ-পরবর্তী আচরণে জড়াবেন না।

৮.

বিয়ে পারিবারিকভাবে অভিভাবকের সম্মতিতে হওয়া উচিত। তবে বিয়ে করবে কিনা, আর করলে কাকে করবে সে ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের সিদ্ধান্ত বা পছন্দ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

৯.

জোর করে বিয়ে দেয়া খুন করার চেয়েও বড় অপরাধ। বিয়ের ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের শারীরিক বা মানসিক অনাগ্রহ বা অক্ষমতা বিচ্ছেদ ঘটাতে পারে।

১০.

প্রতিটি মানুষই আলাদা।
কিন্তু চেতনা ও জীবনদৃষ্টির সাথে মিল রয়েছে–
এমন কাউকে জীবনসঙ্গী হিসেবে গ্রহণ করুন।

১১.

বিয়ের পাত্র/ পাত্রী নির্বাচনের ক্ষেত্রে
সুন্দর মুখশ্রী, ডিগ্রি, সম্পদ কিংবা বংশমর্যাদা নয়,
গুণকে প্রাধান্য দিন। আপনি জয়ী হবেন।

১২.

বিয়ে একটি সহজ স্বাভাবিক ঘটনা।
বিয়ে করেছেন এমন অনেকে যেমন বিখ্যাত হয়েছেন,
তেমনি বিয়ে করেন নি এমন অসংখ্য নারী-পুরুষের
খ্যাতিমান হওয়ার ঘটনা ইতিহাসে রয়েছে।

১৩.

এমন কাউকে বিয়ে করুন যাকে আপনি সম্মান করতে পারবেন,
সহযোদ্ধা হিসেবে সবসময় পাশে পাবেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪.

মেয়ে ফর্সা, সুন্দরী, কম বয়সী আর ছেলে ভালো বেতনের চাকুরে,
পয়সাওয়ালা ব্যবসায়ী বা প্রবাসী–
বিয়ের পাত্র/ পাত্রী পছন্দে সবচেয়ে ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি।

১৫.

বাড়ি গাড়ি কিংবা ব্যাংক ব্যালেন্স নয়, বিয়ের পাত্র/ পাত্রী
ভালো মানুষ কিনা তা বিবেচনায় আনুন।

১৬.

সমসামাজিক, সমসাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও সমধর্মীয়
এমন কাউকে বিয়ে করুন, যার সম্পর্কে আপনি জানেন।

১৭.

বিয়ের ব্যাপারে আকাশকুসুম কল্পনা করবেন না।
কাল্পনিক বর বা কনের আদলে কাউকে বিচার করবেন না।
বাস্তবতা এবং কল্পনায় প্রায়ই অনেক ফাঁক থাকে।

১৮.

সিনেমার নায়ক/ নায়িকা বা কাল্পনিক চরিত্রের আসনে
স্বামী/ স্ত্রীকে বসাবেন না।
বাস্তবতাকে সহজভাবে মেনে নিন।

১৯.

নারী অর্ধেক নয়, পরিপূরক–মনে করলেই
পরিবারে পূর্ণ একাত্মতা সৃষ্টি হবে।

২০.

বিয়ের সিদ্ধান্তে তাড়াহুড়ো করবেন না।
পাত্রপক্ষ/ পাত্রীপক্ষের লৌকিক আচরণ দেখেই মুগ্ধ হবেন না।
সব ব্যাপারে খোঁজখবর নিয়ে তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

২১.

বিয়ের সময় মেয়ে ছাড়া শ্বশুরবাড়ি থেকে একটি সুতো নেয়াও যৌতুক।
যৌতুক নেয়া কাপুরুষতা।
আত্মসম্মান বোধসম্পন্ন প্রতিটি পুরুষের উচিত
সবিনয়ে তা ফিরিয়ে দেয়া।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২২.

যৌতুক নেয়া যেমন অপরাধ তেমনি দেয়াও অপরাধ।
এতে নিজেদের মেয়েকে ও পরিবারকেই অপমান করা হয়।

২৩.

অর্থের বিনিময়ে কখনো সুখ কেনা যায় না।
অর্থ এমন একটি দুষ্টচক্র তৈরি করে যে,
যত পাওয়া যায় তত এর অভাববোধ বাড়তে থাকে।

২৪.

বিয়ের আয়োজনে খরচের প্রতিযোগিতায় নামবেন না। যে বিয়েতে ধুমধাম ও অপচয় যত বেশি, সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম।

২৫.

একটিমাত্র বিয়েতে একাধিক অনুষ্ঠান করে টাকার শ্রাদ্ধ করবেন না।
ঋণ করে হলেও বিয়ের এ লৌকিকতা পরিবারকে দুর্দশায় নিপতিত করে।

২৬.

বিয়ের তারিখ ভুলে যাবেন না। বিয়ে বার্ষিকী বা যে-কোনো উৎসবে স্ত্রী/ স্বামীকে আপনার সামর্থ্যের মধ্যে উপহার দিন।

২৭.

আপনার জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীকে বিয়ের প্রথমদিন থেকেই
দিনে অন্তত একবার বলুন, 'আমি তোমাকে ভালবাসি'।

২৮.

আপনার জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীর সব গুণ ও দোষসহই তাকে গ্রহণ করুন। একে অপরকে কখনো অন্যের সাথে তুলনা না করে তার অতীতের সাথে বর্তমানকে তুলনা করুন। তার মধ্যে যে ভালো পরিবর্তন এসেছে সবসময় তার প্রশংসা করুন।

২৯.

সম্পর্কের উন্নয়ন নির্ভর করে কথা বলা ও যোগাযোগের ওপর।
খেয়াল রাখুন কখন কাকে কোন অবস্থায় কী বলছেন।
যত সুন্দরভাবে, শ্রদ্ধার সাথে বলবেন
তত আপনার কথার প্রভাব বাড়তে থাকবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩০.

চাওয়া এবং প্রত্যাশার মধ্যে দ্বন্দ্ব পরিবারকে ভারসাম্যহীন করে তোলে।
তাই সুখী পরিবারের জন্যে পারিবারিক মনছবি নির্মাণ করুন।
যে-কোনো প্রতিকূলতা অতিক্রমে এ মনছবি প্রেরণা জোগাবে।

৩১.

পারস্পরিক ইতিবাচক ও ভালো ধারণাগুলোকে সবসময় লালন করুন।
বাস্তবেও সম্পর্ক হবে ইতিবাচক।

৩২.

শুধু জৈবিক প্রয়োজন পূরণ বা বংশধারা রক্ষা নয়, আত্মিক-আধ্যাত্মিক চেতনা
সুখী পরিবারের অন্যতম ভিত্তি। প্রথমটি পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা বাড়ায়।
আর দ্বিতীয়টি দেয়ার আকুতি সৃষ্টি করে।

৩৩.

জৈবিক, বংশধারা, হৃদয়িক এবং আত্মিক-আধ্যাত্মিক–
এ চারটি খুঁটি পারিবারিক ভারসাম্য রক্ষা করে।

৩৪.

জৈবিক চাওয়া-পাওয়ার সীমাবদ্ধতা রয়েছে। জৈবিকতার সাথে
আত্মা ও হৃদয় যুক্ত হলেই পরিবার প্রাণস্পন্দন লাভ করে।

৩৫.

প্রতিটি ধর্মমতে বিয়ে একটি পবিত্র প্রক্রিয়া। ধর্মীয় আনুষ্ঠানিকতা
ছাড়া কোনো পরিবার শুদ্ধ হয় না। ধর্মীয় বন্ধন সুদৃঢ় না হলে
জৈবিক বন্ধনও সুদৃঢ় হতে পারে না।

৩৬.

স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবেন না।
কঠোর ভাষায় কখনো তার ভুল ধরিয়ে দেবেন না।
ভুলগুলোকে সময়-সুযোগমতো সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দিন।

৩৭.

একজন পুরুষ ও একজন নারী কিংবা দুজন পুরুষ বা দুজন নারীও
চিন্তায় কখনো এক হয় না। তাই পার্থক্যগুলো বাদ দিয়ে
সাধ্যমতো ঐকমত্যের সৃষ্টি করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৮.

স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে বিচ্ছিন্ন দ্বীপ হয়ে কখনো সুখী হওয়া যায় না।
সচেতনভাবে নিজ পিতৃ-পরিবারের সাথে বাহ্যিক সম্পর্ক যতই
ছিন্ন করুন না কেন, ভেতরের সম্পর্ক থেকেই যায়।

৩৯.

চুক্তির স্থায়িত্ব সবসময় নির্ভর করে সততা ও বিশ্বস্ততার ওপর।
বিয়েও একটি চুক্তি। এ চুক্তিতে প্রতারণা বা তথ্যের গোপনীয়তা
পরে অশান্তি বা বিচ্ছেদের কারণ হতে পারে।

৪০.

বিশ্বাস বিশ্বস্ততা ভালবাসা ও সমমর্মিতা
বিবাহিত জীবনে নিয়ে আসে স্বর্গীয় আনন্দ।

৪১.

বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আকর্ষণকে নিয়ন্ত্রণ করুন।
একটি ছেলে ও একটি মেয়ের মধ্যে
শোভন আচরণের সীমাকে বজায় রাখুন।

৪২.

সমাজের চোখে দৃষ্টিকটু সম্পর্ক বর্জন করুন। দাম্পত্য জীবনে ভুল
বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয় এমন সম্পর্ক এড়িয়ে চলুন।

৪৩.

মেয়ের বিয়ে হচ্ছে না বলে তাকে খোঁটা দেবেন না,
কটুকথা শোনাবেন না। তার প্রতি সমমর্মিতা পোষণ করুন।

৪৪.

বিয়ে বিলম্বিত হচ্ছে বলে হতাশ হবেন না। হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না।
চেহারা গুণ যোগ্যতা–সবমিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে গ্রহণ করুন।
এতে অন্যদের কাছেও আপনার গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে।

৪৫.

অন্যের চোখে নিজেকে দেখবেন না,
বিচার-বিশ্লেষণ করে প্রভাবিত হবেন না।
আপনিই হচ্ছেন আপনার যথার্থ আয়না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৬.

আপনার স্বামী/ স্ত্রীর চেয়ে নিজেকে ডিগ্রি, সামাজিক মর্যাদা,
বিত্ত-বৈভবে শ্রেষ্ঠ মনে করবেন না।
বিবাহিত জীবনে আপনারা অংশীদার।
আপনার সাফল্যে স্বামী/ স্ত্রীর যে-কোনো ভূমিকা
অকপটে স্বীকার করুন।

৪৭.

বর্তমানকে নিয়ে বাঁচুন।
অতীতে আপনার কী কষ্ট ছিল বা কী পান নি তা নিয়ে
আফসোস না করে বর্তমানকে আনন্দময় করে তুলুন।
ভবিষ্যৎ সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করুন।

৪৮.

রূপের প্রশংসা সাময়িক। গুণের কদর চিরন্তন।
তাই গুণকে বিকশিত করুন। পরিবারে ও
পরিবারের বাইরে আপনার মর্যাদা বেড়ে যাবে।

৪৯.

প্রতিটি ছেলে এবং প্রতিটি মেয়ের আসল শিকড়
তার বাবা-মায়ের পরিবার। অতএব বিয়ের কারণে
একটি মেয়ে তার শিকড় থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে না।

৫০.

কোনো প্রতিদানের আশা ছাড়াই স্ত্রী/ স্বামীর কাছে নিজেকে
উজাড় করে দিন। বিনিময়ে আশাতীত প্রতিদান পাবেন।
নিঃশর্ত সম্পর্ক যে ভালবাসার সৃষ্টি করে তা ধমক, চাবুক,
তলোয়ার বা কোনো চুক্তিনামা দিয়ে অর্জন করা যায় না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

পরিবার কণিকা ॥ সংসার পর্ব

৫১.

পশুর খোঁয়াড় আর পরিবারের মধ্যে পার্থক্য হলো পরিবারে আত্মিক ও নৈতিক মূল্যবোধ রয়েছে যা খোঁয়াড়ে নেই।

৫২.

এক+এক = দুই। কিন্তু একের পাশে এক রাখলে হয় এগারো। এটাই পরিবার। সফল গৃহকর্তা/ কর্ত্রী এ সবকিছুর মধ্যে সমন্বয় করেন দক্ষ জাদুকরের কুশলতায়।

৫৩.

পরিবার গঠিত হয় একজন নারী ও একজন পুরুষকে ঘিরে। সাধারণত পুরুষ পরিবারের প্রধান হলেও নারীই পরিবারের প্রাণ। এই প্রাণকে কেন্দ্র করেই পরিবার টিকে থাকে।

৫৪.

নারী পুরুষের অর্ধেক নয়। পরিবারে নারী এবং পুরুষ পরস্পরের পরিপূরক।

৫৫.

মমতা বা ভালবাসা হচ্ছে সকল সুসম্পর্কের প্রাণ। মমতা অপরপক্ষকে বিচার করে না, বোঝার চেষ্টা করে। প্রভাবিত করে না, তার সাথে অংশগ্রহণ করে।

৫৬.

প্রভাবিত করা আর অংশ হয়ে যাওয়া এক নয়। প্রাণবন্ত পরিবারের শর্ত হচ্ছে দ্বিতীয়টি। প্রভাবিত করে নয়, পারস্পরিক অংশীদারিত্বেই পরিবারে শান্তি আসে।

৫৭.

দাম্পত্য জীবনে কোনো এক পক্ষকে ক্রমাগত অবহেলা ও অপমান করে কখনো সুখী পরিবার গঠন করা যায় না।

৫৮.

পারস্পরিক মমতা, সহানুভূতি ও শ্রদ্ধাবোধ সুখী পরিবারের প্রধান শর্ত।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫৯.

পরিবারের সদস্যদেরকে কখনো বোঝা মনে করবেন না।
তারাই হতে পারে আপনার দুঃসময়ের সঙ্গী।

৬০.

একজন অতিথির প্রতি আপনি যেভাবে মনোযোগী হন, একইভাবে আপনার পরিবারের সবার প্রতিও মনোযোগী হোন।

৬১.

'কী পেতে পারি' নয়; বরং 'কী দিতে পারি'–
এ চিন্তা সবসময় পারিবারিক সাফল্য ও প্রশান্তিকে আকর্ষণ করে।

৬২.

নিয়মিত স্ত্রীর শারীরিক খোঁজখবর নিন।
অসুস্থ হলে নিজে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

৬৩.

মানুষ হিসেবে আপনি তখনই ভালো
যখন পরিবারের কাছে আপনি ভালো।

৬৪.

সাধারণভাবে আমরা ব্যক্তি ও তার আচরণকে এক করে ফেলি। ফলে অশান্তি সৃষ্টি হয়। আচরণ থেকে ব্যক্তিকে আলাদা করতে পারলেই সুসম্পর্ক বজায় রাখা যায়।

৬৫.

ভুল করে ফেললে নিজেই আগে 'দুঃখিত' বলুন।
এতে 'দুঃখিত' বলার পরিমাণ কমবে।
অপরপক্ষ 'দুঃখিত' বলতে বাধ্য করলে পরিমাণটা বেড়ে যাবে।

৬৬.

অন্যের ব্যাপারে কখনোই নাক গলাবেন না।
প্রত্যেকের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে শ্রদ্ধা করতে শিখুন।

৬৭.

নেতিবাচক আবেগে মন তিক্ত হওয়ার আগেই
সুযোগ বুঝে সরাসরি কথা বলুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬৮.

সম্পর্কের জটিলতায় সবসময় সরাসরি কথা বলুন।
কাউকে মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করবেন না।
সম্পর্ক যত সরাসরি হবে, ভুল বোঝাবুঝি তত কমবে।

৬৯.

আপনি যে কথাই বলুন না কেন–তা শ্রোতার মনে
পক্ষে বা বিপক্ষে ছাপ ফেলে।
তাই সবসময় সুন্দর ও শ্রদ্ধাপূর্ণ বাক্য ব্যবহার করুন।
গীবত, ব্যঙ্গবিদ্রূপ ও কটূক্তি এড়িয়ে চলুন।

৭০.

পারিবারিক জীবনে প্রো-একটিভ থাকুন।
প্রশান্তি ও প্রাচুর্য বাড়তে থাকবে।

৭১.

আমরা সমমর্মিতা চাই কিন্তু সমমর্মী হতে পারি না।
আমরা চাই 'আমাকে সবাই বুঝুক'। অথচ অপরপক্ষকে বুঝলেই
সম্পর্কের ফাঁকগুলো কমে যায়।

৭২.

নিজেকে বুঝতে পারলেই আপনি অন্যকে বুঝতে পারবেন।
নিজেকে বোঝার জন্যে প্রতিদিন কিছুটা সময় ব্যয় করুন।

৭৩.

অপরপক্ষের পছন্দ-অপছন্দ, ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া বোঝার চেষ্টা করুন।
মনোযোগী শ্রোতা হোন। তাহলেই অন্যকে ভালোভাবে বুঝতে পারবেন।

৭৪.

পরিবারে কানকথায় প্রভাবিত হবেন না।
সত্য যাচাই করে সিদ্ধান্ত নিন।
এতে আপনার ভুল করার সম্ভাবনা কমবে।

৭৫.

স্বামী-স্ত্রীর ভুল বোঝাবুঝিতে তৃতীয় পক্ষকে (আত্মীয়, বন্ধু, প্রতিবেশী)
জড়াবেন না। দুজনে মিলে সমস্যার সমাধান করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৬.

স্ত্রীর যে-কোনো অভিযোগ মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
কোনো প্রস্তাব বা কথায় প্রথমেই 'না' বলা থেকে বিরত থাকুন।

৭৭.

স্ত্রীকে সবসময় 'হাঁ' বলুন।
তার যুক্তিসঙ্গত চাওয়া পূরণ করুন।
'হাঁ' বললে হারানোর কিছু নেই;
কিন্তু পাওয়ার আছে অনেক কিছু।

৭৮.

স্ত্রীর অর্থ ও সম্পদ ব্যয়ে স্ত্রীর স্বাধীনতাকে হরণ করবেন না।

৭৯.

নিজের আয় সম্পর্কে প্রথমেই স্ত্রীকে সুস্পষ্ট ধারণা দিন।
এতে সমঝোতা বাড়বে। অযৌক্তিক প্রত্যাশাও কমে যাবে।

৮০.

স্বামীর কাছ থেকে আপনার প্রত্যাশাকে সবসময় যুক্তিসঙ্গত
সীমার মধ্যে রাখুন। বাড়তি খরচের চাপ সৃষ্টি করে
স্বামীকে দুর্নীতি করতে বাধ্য করবেন না।

৮১.

আয় অনুসারে স্ত্রীর প্রয়োজন পূরণ করুন। সুযোগ করে নিয়ে উপহার এবং
নিয়মিত হাতখরচ প্রদান করুন। তবে হাতখরচ ব্যয়ের ব্যাপারে
কখনোই কিছু জানতে চাইবেন না।

৮২.

নিজের হাতখরচ থেকে স্বামীর জন্যে ছোটখাটো উপহার কিনুন।
নিজের অর্থ প্রয়োজনে সংসারের জন্যে খরচ করুন।

৮৩.

আত্মীয়স্বজনকে উপহার দেয়া বা সাহায্য করার ব্যাপারে
স্বামী/ স্ত্রীকে অযৌক্তিক বাধা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৮৪.

তুচ্ছ বিষয়ে বিতর্ক এড়িয়ে চলুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮৫.
মনে রাখুন, সবরকারীই বিজয়ী হয়।

৮৬.
কর্তৃত্বপরায়ণ স্বামী/ স্ত্রী হবেন না।
নিজের মতকে অন্যায়ভাবে প্রতিষ্ঠিত না করে সত্যকে গ্রহণ করুন।
সত্য আপনার বিপক্ষে গেলেও অকপটে তা মেনে নিন।

৮৭.
স্বামী/ স্ত্রীর প্রতি সর্বাবস্থায় বিশ্বস্ত থাকুন।
একে অপরকে লুকিয়ে কোনো কাজ করবেন না।

৮৮.
পেশাগত বা পারিবারিক সংকটে স্ত্রী/ স্বামীর সাথে
খোলামেলা আলোচনা করুন।

৮৯.
যে-কোনো পারিবারিক সিদ্ধান্ত সদস্যদের পারস্পরিক
আলোচনা ও মতামতের ভিত্তিতে গ্রহণ করুন।

৯০.
নিজের স্ত্রী/ স্বামীর কল্যাণ কামনা করুন। তিনি যাতে
আলোকিত মানুষ হন সেজন্যে দোয়া করুন।
কারণ যাকে ছাড়তে পারছেন না তাকে নিয়েই আপনার জীবন।

৯১.
স্বামী/ স্ত্রীর যে-কোনো অক্ষমতাকে সহানুভূতির সাথে বিবেচনা করুন।

৯২.
স্বামী/ স্ত্রীর বাবা-মা বা আত্মীয়দের নিয়ে তাকে খোঁটা দেবেন না।

৯৩.
আপনার স্বামী/ স্ত্রীর যোগ্যতার প্রশংসা করুন।
পরিবারে তার প্রতিটি অবদানকে অকপটে স্বীকার করুন।

৯৪.
অন্যের কাছে স্বামী/ স্ত্রীকে ছোট করবেন না বা
তার বদনাম করবেন না।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯৫.

জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীর গুণাবলি ও তার ভালো দিকগুলো তুলে ধরুন। এতে তিনি ভুল সংশোধনে উদ্বুদ্ধ হতে পারেন।

৯৬.

বাইরে কাজ আছে বলে ক্লাবে বা 'বন্ধু'দের সাথে তাস খেলে কিংবা ফালতু আড্ডায় সময় নষ্ট না করে পারিবারিক প্রয়োজনে সময় ব্যয় করুন।

৯৭.

যত ব্যস্ততা থাকুক না কেন সপ্তাহের অন্তত একটি সন্ধ্যা পরিবারের জন্যে রাখুন।

৯৮.

কর্মস্থল/ বাইরের রাগ-ক্ষোভ সন্তান, স্ত্রী বা গৃহকর্মীর ওপর প্রকাশ করবেন না।

৯৯.

বাসায় থাকা আর পরিবারকে সময় দেয়া এক কথা নয়। টিভির পেছনে সময় নষ্ট না করে পরস্পরের সাথে কথা বলুন, ভাবের আদান-প্রদান করুন।

১০০.

বাসায় যখন ফিরে আসবেন তখন পেশাগত সব ঝামেলা অফিসেই রেখে আসুন। পেশাগত দুশ্চিন্তা বা সমস্যা যেন পারিবারিক শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

১০১.

ঘরের খুঁটিনাটি ব্যাপারে স্ত্রীর কাজে হস্তক্ষেপ করবেন না। গ্লাসে পানি ঢেলে খাওয়াসহ ছোটখাটো কাজ নিজেই করুন।

১০২.

বাসস্থানকে আকর্ষণীয় করে তুলুন। পরিবারের সদস্যদের নামে গাছ লাগান ও সেগুলোর যত্ন নিন। বিভিন্ন জনের নামে রোপিত গাছের যত্ন নেয়ার সময় যিনি যত্ন নিচ্ছেন তার মনে তাদের প্রতি মমতা বাড়বে। এভাবে প্রকৃতির সাথে সাথে আপনার পারিবারিক সম্পর্কও সুন্দর হয়ে উঠবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০৩.

অর্থ অপচয় করবেন না।
হুজুগের বশে কিনলে পরে অনুশোচনা করতে হবে।

১০৪.

পানি, গ্যাস ও বিদ্যুৎসহ সব ধরনের অপচয়ের বিরুদ্ধে
পরিবারে সচেতনতা সৃষ্টি করুন।

১০৫.

স্ত্রীকে গৃহকর্মে ও সন্তান পালনে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।
বাইরে ব্যস্ততার কারণে পারিবারিক কাজে সহযোগিতা করতে না পারলে
স্ত্রীর কাছে দুঃখ প্রকাশ করুন।

১০৬.

সপরিবারে দাওয়াতে অংশ নিন।
বাসায় দাওয়াত করলে পুরো পরিবারকে করুন।
আর শুধু স্বামী-স্ত্রীর দাওয়াতকে সবিনয়ে প্রত্যাখ্যান করুন।

১০৭.

শাশুড়ি হিসেবে পুত্রবধূকে প্রতিপক্ষ না ভেবে
নিজের মেয়ে মনে করুন। তার ভুলত্রুটিকে সহজভাবে নিন।
পারিবারিক পরামর্শে তাকেও অংশীদার করুন।

১০৮.

শ্বশুর-শাশুড়িকে নিজের বাবা-মার মতো শ্রদ্ধা করুন।
স্ত্রী/ স্বামীর ভাইবোনকে নিজের ভাইবোনের মতো ভালবাসুন।

১০৯.

সম্পর্কের ক্ষেত্রে অতি আবেগকে পরিহার করে
বাস্তবমুখী মানসিকতার বিকাশ ঘটান।

১১০.

সকালে ঘুম ভাঙলেই 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/
হরি ওম বা প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ' বলাকে
পারিবারিক রেওয়াজে পরিণত করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

পরিবার কণিকা ॥ সন্তান পর্ব

১১১.

আপনার অনাগত সন্তানের জন্যে মনছবি দেখুন। মেধায়-মননে-সৃজনে তাকে যেভাবে দেখতে চান ঠিক সেভাবে দেখুন। মনছবি যত নিখুঁত ও পরিপূর্ণ হবে তত বেশি তা সন্তানের মধ্যে প্রতিফলিত হবে।

১১২.

একটি/ দুটি নয়, সামর্থ্য থাকলে কমপক্ষে চার/ পাঁচ সন্তানের গর্বিত মা-বাবা হোন। এরাই পরিবারকে প্রাণচঞ্চল রাখবে।

১১৩.

গর্ভধারণকালে মায়ের কাছ থেকে তথ্য সন্তানের ডিএনএ লেভেলে চলে যায়। সুস্থ ও আলোকিত সন্তানের জন্যে এ সময় উৎফুল্ল থাকুন, সৎ চিন্তা করুন।

১১৪.

গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাঙ্ক্ষিত ও প্রত্যাশিত মনে করুন। পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

১১৫.

সুষম পুষ্টির জন্যে মা হিসেবে শিশুকে বুকের দুধ দিন। এতে আপনার সাথে তার ভালবাসার অচ্ছেদ্য বন্ধনও গড়ে উঠবে।

১১৬.

শিশুর সুস্থ মানসিক বিকাশে মা-বাবা ও ঘনিষ্ঠ স্বজনদের কোনো বিকল্প নেই। আয়া-বুয়া যত্ন করতে পারলেও লালন করতে পারে না।

১১৭.

'ছেলে নিজের, মেয়ে পরের' ভেবে মেয়ের প্রতি বৈষম্য করে তাকে অনিশ্চয়তা ও হীনম্মন্যতায় ভোগাবেন না।

১১৮.

ছেলেমেয়েতে বৈষম্য না করে সমান দৃষ্টিতে দেখুন। ছেলে আপনার হলে মেয়েও আপনার।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১৯.

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সাথে তুলনা না করে প্রত্যেককে
তার যোগ্যতা ও কাজের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করুন।

১২০.

একান্নবর্তী পরিবার হলে সবার সন্তানকেই একনজরে দেখুন।

১২১.

সহজাতভাবেই সন্তানের ওপর মায়ের প্রভাব বেশি।
তাই মা হিসেবে তাকে অনন্য মানুষ করে গড়ে তুলুন।

১২২.

মা, না বাবা–কে বেশি আদর করেন–এ জাতীয় প্রশ্ন করে
শিশুকে তুলনার বিভ্রান্তিতে ফেলবেন না।

১২৩.

মা-বাবা হিসেবে একে অপরের চেয়ে সন্তানকে বেশি আদর করেন–বোঝায়
এমন আচরণ করবেন না। দুজনকেই তার প্রয়োজন।

১২৪.

পেশাগত ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে সন্তানের প্রতি বেখেয়াল হবেন না।

১২৫.

সন্তান বিনোদন ও বন্ধুত্বের নামে অপসংস্কৃতি ও
ড্রাগসের শিকার হচ্ছে কিনা তা লক্ষ রাখুন।

১২৬.

স্মার্টফোন আসক্তি মাদকাসক্তির মতোই ভয়ংকর।
১৮ বছর বয়সের আগে সন্তানের হাতে স্মার্টফোন দেবেন না।

১২৭.

সন্তানকে পর্যাপ্ত 'কোয়ালিটি টাইম' দিন। আপনি যদি না দেন, তখন
ফোন আড্ডা টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক গেমস কমিকস বা
বাজে বই এবং ক্ষতিকর বন্ধুত্ব তাকে নষ্ট করবে।

১২৮.

সন্তানকে বই পড়া, খেলাধুলা, ব্যায়ামে উৎসাহিত করুন। সারাক্ষণই সে
রুমের দরজা বন্ধ করে রাখছে কিনা, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২৯.

রাত জেগে টিভি দেখা, স্মার্টফোন ও কম্পিউটার নিয়ে ব্যস্ত থাকা
শিশু শেখে মা-বাবা ও পরিবারের বড়দের কাছ থেকে।
কম ঘুমের ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয় শিশুর স্বাস্থ্য, বুদ্ধিমত্তা ও মনোযোগ।
তাই বাসায় রাত ১১টায় সব ধরনের স্ক্রিন বন্ধ করে দিন।

১৩০.

পারিবারিকভাবে ভ্রমণ করুন। শিশু সদস্যটিকেও সঙ্গে নিন।
এতে তার সাথে বন্ধুত্ব গড়ে উঠবে।

১৩১.

প্রচুর অর্থবিত্ত নয়, নিজেকে আদর্শ মা-বাবার মডেল হিসেবে
তুলে ধরতে পারলেই তা হবে সন্তানের পাথেয়।

১৩২.

নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করুন।
মমতা ও দূরদৃষ্টিসম্পন্ন কল্যাণকামিতায় তাকে বড় করে তুলুন।

১৩৩.

সন্তানের কাছে নিজেকে নিষ্পাপ-নির্ভুল হিসেবে তুলে ধরবেন না।
কারণ কখনো যদি আপনার ভুল প্রকাশিত হয়ে পড়ে তখন সে বিভ্রান্ত হবে।

১৩৪.

ভুল করে ফেললে অকপটে দুঃখ প্রকাশ করুন। এতে আপনার প্রতি সন্তানের
শ্রদ্ধাবোধ যেমন বাড়বে তেমনি আপনিও তার মডেল হতে পারবেন।

১৩৫.

সন্তানের ছোটখাটো অসুখকে স্বাভাবিকভাবে নেবেন। কেননা আপনার
মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে অবচেতনভাবেও সে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।

১৩৬.

ভুল করে ফেললে মাঝে মাঝে তার মাশুল পেতে দিন।
তখন পরিণতি থেকে সে শিক্ষা নিতে পারবে।

১৩৭.

সন্তানের কোনো ভুলকে অপরাধ বা পাপ হিসেবে তুলে না ধরে শোধরানোর
চেষ্টা করুন। এতে তার চিন্তা ও মূল্যবোধের মধ্যে ভারসাম্যের সৃষ্টি হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৩৮.

সন্তানের সাথে প্রয়োজনে দৃঢ় হতে দ্বিধা করবেন না।
আপনার দৃঢ়তা তার নিরাপত্তাবোধকে বাড়াবে।

১৩৯.

সন্তানের বদভ্যাসকে অঙ্কুরে বিনাশ করুন।
মারবেন না। প্রয়োজনে শাস্তি দিন।

১৪০.

অন্যের সামনে বকবেন না, ভুল ধরিয়ে অপ্রস্তুত করবেন না।
আড়ালে সংশোধন করে শুধরে নিতে দিন।

১৪১.

শুধু শাসন করে সন্তান মানুষ করা যায় না।
তার মেধার বিকাশে স্নেহ, মমতা ও সমমর্মিতার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি।

১৪২.

সন্তানকে পরিবারের প্রাত্যহিক কাজে সম্পৃক্ত করে নিন।
তাহলে শৈশব থেকেই সে দায়িত্ব নিতে শিখবে।

১৪৩.

পড়াশোনা ও ভালো রেজাল্টের নামে সন্তানকে সমাজ-বিচ্ছিন্ন করে
বড় করবেন না। ভাইবোনের সাথে শেয়ার করতে শেখান।
আত্মীয়স্বজনের সাথে সুসম্পর্ক রক্ষায় উৎসাহিত করুন।

১৪৪.

আহ্লাদ দিয়ে তার সব চাওয়া না মিটিয়ে শুধু প্রয়োজনটুকু পূরণ করুন।

১৪৫.

সন্তানের সামনে স্বামী/ স্ত্রীর সাথে ঝগড়া এবং
পরস্পরের ভুলত্রুটি নিয়ে সমালোচনা করবেন না।
এতে সে অশ্রদ্ধা ও দুর্ব্যবহার করতে শিখবে।

১৪৬.

'তোকে দিয়ে কিছু হবে না'–এ জাতীয় কথা বলে তার যোগ্যতার চেয়ে
ছোট করবেন না। নিজের গুরুত্ব বোঝাতে গিয়ে সে যদি ভুল করে
তাহলে আপনাকেই তার মাশুল দিতে হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪৭.

ব্যর্থতার প্রসঙ্গ তুলে খোঁটা দেবেন না, আপনার উৎসাহ
তার ব্যর্থতাকেও সাফল্যে রূপান্তরিত করতে পারে।

১৪৮.

জীবনের লক্ষ্য চাপিয়ে দেবেন না। তাকেই সিদ্ধান্ত নিতে দিন।
তবে লক্ষ্য বাছাইপর্বে ও অর্জনে তাকে সবরকম সহযোগিতা করুন।

১৪৯.

নেতিবাচক কথা বলে তিরস্কার করবেন না। ধমকে কথা বলবেন না।
রাগের মাথায় অভিশাপ দেবেন না।

১৫০.

সবসময় আদেশ-নির্দেশ না করে তার করণীয় যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

১৫১.

সন্তানের মধ্যে আত্মিক-আধ্যাত্মিক মূল্যবোধের সঞ্চার করুন।
ধর্মের শাশ্বত সুন্দর কথাগুলো ছোটবেলা থেকেই তাকে বলুন।
এতে তার নৈতিক ও মানবিক শক্তি জাগ্রত হতে থাকবে।

১৫২.

পবিত্র ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী পাঠ ও অনুশীলনে নিজে নিয়মিত হোন,
সন্তানকেও উৎসাহিত করুন।

১৫৩.

আগে সালাম দেয়া ও হাত মেলানোয় তাকে অভ্যস্ত করে তুলুন।

১৫৪.

শিশুকাল থেকেই সন্তানের মধ্যে দাতার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
দেয়ার আনন্দের স্বাদ তাকে পেতে দিন।

১৫৫.

কোথাও পড়ে আঘাত পেলে সে জায়গাকে পাল্টা আঘাত করতে বলবেন না।
এতে সে প্রতিশোধ নিতে শিখবে।

১৫৬.

তার মধ্যে রাতারাতি ভালো গুণাবলি দেখতে চাইবেন না।
ধৈর্য ধরে পরিবর্তনের জন্যে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৫৭.

আপনাকে সে ঘৃণা করে–সন্তানের এরকম আবেগজনিত কথাকে গুরুত্ব দেবেন না।

১৫৮.

যে-কোনো ভালো কাজে সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করুন। কাজে সংযুক্ত না রাখলে ক্ষতিকর আসক্তি ও খেয়ালিপনায় সে তার সময় নষ্ট করবে।

১৫৯.

কোনোকিছুর লোভ দেখিয়ে পড়তে বা কাজ করতে বলবেন না। কাজ শেষে তাকে উৎসাহিত করুন বা মাঝেমধ্যে ছোটখাটো উপহার দিন।

১৬০.

একই কথা বার বার বলবেন না। এতে আপনার কথার গুরুত্ব কমে যাবে।

১৬১.

প্রশ্ন করলে সন্তানকে থামিয়ে দেবেন না। আপনি উত্তর না দিলে তখন অন্যদের জিজ্ঞেস করবে। সে উত্তর সঠিক না-ও হতে পারে।

১৬২.

সন্তানের সহপাঠীর/ খেলার সাথীদের সামান্য মনোমালিন্য অভিভাবক পর্যায়ে বিরোধ হিসেবে নেবেন না। তাদেরকেই বিষয়টি নিষ্পত্তি করতে দিন।

১৬৩.

পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য ও বাস্তব অবস্থা সম্পর্কে যথাযথ ধারণা দিন। আর্থিক ব্যাপারে ভুল ধারণা দেবেন না।

১৬৪.

উপার্জনক্ষম ছেলে চাকরি পাচ্ছে না বলে ভর্ৎসনা করে তার হতাশাকে বাড়িয়ে দেবেন না। পুনরায় চেষ্টার জন্যে তাকে প্রেরণা ও সাহস দিন।

১৬৫.

চাকরির পরিবর্তে স্বাধীন পেশা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করুন। স্বাধীন পেশাই মেধাকে পরিপূর্ণরূপে বিকশিত করে।

১৬৬.

বেড়ে ওঠার একটি পর্যায়ের পরে তার সব ব্যাপারে হস্তক্ষেপ না করে চিন্তা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের স্বাধীনতা দিন। এতে সে স্বনির্ভর হয়ে উঠবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৬৭.

একই ব্যাপারে মা-বাবা ভিন্ন মত দেবেন না। এতে সে বিভ্রান্ত হবে।

১৬৮.

সন্তানের ভালো বন্ধু হোন। বন্ধুদের দ্বারাই সে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়।

১৬৯.

শিশুদের কাছে ভয় হচ্ছে নেতিবাচক বাস্তবতা। তাদের ভয়কে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করবেন না। ভয় দূর করতে সাহস দিয়ে উদ্বুদ্ধ করুন। কোয়ান্টা ভঙ্গি শিখিয়ে দিন।

১৭০.

টিভি বা কোনো ধরনের স্ক্রিনের সামনে বসিয়ে শিশুকে খাওয়াবেন না।

১৭১.

ভিডিও দেখে খেতে অভ্যস্ত হলে শিশুর মনোযোগ থাকে স্ক্রিনের দিকে। ফলে খাবারের স্বাদ-গন্ধ-রঙের তফাত সে বুঝতে পারে না। এভাবে চলতে থাকলে শিশুর হজমপ্রক্রিয়া স্থায়ীভাবে দুর্বল হয়ে যায়।

১৭২.

ভূত বা জন্তু-জানোয়ারের ভয় না দেখিয়ে সুন্দর শিক্ষামূলক গল্প বলতে বলতে ঘুম পাড়ান।

১৭৩.

ছেলে/ মেয়ের দাম্পত্য জীবনে নাক গলানো থেকে বিরত থাকুন।

১৭৪.

পারিবারিক সুসম্পর্ক আবর্তিত হয় মা এবং বাবাকে ঘিরে। আপনার জীবনে মা-বাবার দোয়াকে গুরুত্ব দিন এবং তাদের সুখশান্তি নিশ্চিত করুন।

১৭৫.

মা-বাবার কোনো ভুল আচরণে ক্ষুব্ধ হবেন না। অভিভাবকদের প্রতি ক্ষোভ সাফল্যের পথে অন্তরায়।

১৭৬.

আপনার প্রতি মা-বাবার অন্যায়কে ক্ষমার চোখে দেখুন। মনে রাখুন–তাদের মাধ্যমেই আপনি পৃথিবীতে এসেছেন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৭৭.

বয়োবৃদ্ধ মা-বাবাকে নিজের শিশু সন্তানের মতো যত্ন নিন।

১৭৮.

সন্তানের প্রতি আসক্ত হবেন না। সে আপনার সম্পত্তি নয়, আপনার কাছে স্রষ্টার আমানত। তাকে যথাযথ শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও নৈতিক গুণে গুণান্বিত করে অনন্য মানুষরূপে গড়ে তোলা পর্যন্তই আপনার দায়িত্ব।

১৭৯.

সন্তানের প্রতি আপনার কর্তব্য পালনের জন্যে প্রতিদানের আশা করবেন না।
বার্ধক্যে তাকেই আশ্রয়স্থল হিসেবে ভাববেন না।
স্রষ্টাই প্রকৃত আশ্রয়দাতা।

সন্তান বেড়ে উঠুক শ্রম ও সহিষ্ণুতায়

'আমার সন্তান যেন থাকে দুধে-ভাতে'–
সন্তান লালনের ক্ষেত্রে এটি মা-বাবার সবচেয়ে বড় অবিদ্যা।

স্নেহের আতিশয্যে আপনার সন্তানকে ননীর পুতুল বানাবেন না।
নিজেরা কষ্ট করে তাকে নবাবের মতো আয়েশী জীবনে অভ্যস্ত করে তুললে
পুরো সাম্রাজ্যের রাজত্ব পেলেও সে তা রক্ষা করতে পারবে না।

তাকে সব ব্যাপারে আপনার ওপর নির্ভরশীল করে তুলবেন না।
তাহলে আপনার অনুপস্থিতি তার ভোগান্তিকেই শুধু বাড়াবে।

ছোটবেলা থেকেই সন্তানকে কষ্ট ও পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে গড়ে তুলুন।
গ্লাসে পানি ঢেলে খাওয়াসহ তার নিজের কাজগুলো
নিজেকে করতে উদ্বুদ্ধ করুন। বিষয় ও বয়স বুঝে একটু একটু করে
পারিবারিক পরামর্শ ও দায়িত্বেও তাকে অংশীদার করুন।

শুধু পরীক্ষায় এ প্লাস পেতে নয়, জীবনেও ১ম হওয়ার গুণাবলি অর্জনে
উদ্বুদ্ধ করুন। তাহলেই সে দক্ষ ও চৌকস হয়ে উঠবে,
শিখবে জীবনের প্রতিটি সংগ্রামে জয়ী হতে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুবচন



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুবচন-১ ॥ স্বগতোক্তি

আমরা নিজেদের সম্পর্কে যা ভাবি, মনে মনে যা বলি, আমরা আসলে তা-ই। অতএব মনে মনে বার বার সাফল্যের কথা, প্রত্যয়ের কথা ও ইতিবাচক কথা বলুন। বাস্তবেও আপনি সফল হবেন।

সুবচন প্রথম পর্বে 'ব্যক্তি আমি' সম্পর্কিত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। প্রতিনিয়ত আপনি কী বলছেন তার প্রতি সচেতন হোন। কোনো নেতিবাচক শব্দ/ কথা বলে ফেললে সাথে সাথে তওবা-তওবা বা বাতিল-বাতিল বলে ইতিবাচক শব্দ/ কথা দিয়ে বক্তব্য শেষ করুন। নিয়মিত এ অনুশীলন আপনার ভেতরে সৃষ্টি করবে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্য, মেধাকে করবে বিকশিত, আপনি পরিণত হবেন এক অনন্য মানুষে।

এভাবে নয় (✗) এভাবে বলুন (✓)

✗ এই কোনোরকম আছি/ মোটামুটি/ আর আমাদের থাকা/ দিনকাল খারাপ।

✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভুকে ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি।

✗ আমি খুব ক্লান্ত।

✓ আমার বেশ প্রাণবন্ত লাগছে।

✗ আমার কোনো দোষ নেই।

✓ আমি দুঃখিত! ভুল হলে ক্ষমা করবেন।

✗ আমি কোনো ভুল করি নি।

✓ কোনো ভুল আমার চোখে পড়ে নি।

✗ দেখি করতে পারি কিনা/ এ-কাজ আমি কি পারব?/ ধুর! আমাকে দিয়ে হবে না।

✓ আমি চেষ্টা করে দেখতে পারি/ ইনশাল্লাহ আমি করতে পারব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ উফ! আমি আর পারছি না!
✓ আমাকে পারতে হবে।

✗ (নীতিগতভাবে) আমি এটা করতে পারব না।
✓ দুঃখিত, আমার পক্ষে এটা করা সম্ভব নয়।

✗ আমি এত বেখেয়ালি!
✓ আমি আরো মনোযোগী হবো।

✗ ভীষণ ভয় লাগছে/ আমি একটা ভীতুর ডিম।
✓ আমি সাহসী; আমি নির্ভীক।

✗ আমি কৈফিয়ত দিতে রাজি নই।
✓ এ ব্যাপারে আমার কিছু বলার নেই।

✗ উফ! কাজের চাপে চোখে অন্ধকার দেখছি/ সর্ষেফুল দেখছি।
✓ আলহামদুলিল্লাহ! অনেক কাজ করার সুযোগ পেয়েছি।

✗ এ-কাজ করতে গিয়ে জীবন শেষ হয়ে যাবে।
✓ এ-কাজে অনেক কিছু শেখার আছে।

✗ কাজটা খুব বাজে হয়েছে।
✓ কাজটা আরো ভালো হতো যদি ...

✗ ইশ! কী বোকামি করেছি।
✓ যাক! একটা অভিজ্ঞতা হলো। এরপর থেকে এটা খেয়াল রাখব।

✗ আমি একটা গাধা।
✓ স্রষ্টা আমাকে যে মেধা ও যোগ্যতা দিয়েছেন, তা আর কাউকে দেন নি।

✗ আমি বোধ হয় পাগল হয়ে যাচ্ছি।
✓ আমি অনেকের চেয়ে ভালো আছি।

✗ আমার জীবনটাই বৃথা!
✓ আমার জীবন অনেক সম্ভাবনাময়।

✗ আমি খুব অলস।
✓ আমাকে আরো কাজ করতে হবে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ আমার কথার কী মূল্য আছে!
✓ আমার কথাটা ভেবে দেখতে পারেন।

✗ আমাকে দিয়ে কিছু হবে না।
✓ আমার অনেক কিছু করার আছে।

✗ আমরা হেরে গেলাম।
✓ আমরা জয়ী হতাম যদি ...

✗ উফ! অসহ্য!/ যন্ত্রোসব ঝামেলা!
✓ দেখা যাক, শেষ পর্যন্ত কী হয়!

✗ চলে যাচ্ছি/ আমি গেলাম।
✓ এখন তাহলে আসি/ আমি কি যেতে পারি?

✗ আমি বলি/ আমি বলব।
✓ আমি কি কিছু বলতে পারি?

✗ আমি এমনই/ আমি তো খারাপই।
✓ আমি ভালো হওয়ার চেষ্টা করছি।

✗ আমার উপদেশ হচ্ছে ...
✓ এ ব্যাপারে আমার অভিমত হচ্ছে ...

✗ আল্লাহ আমার প্রতি নির্দয়।
✓ আল্লাহ হয়তো আমাকে পরীক্ষা করছেন।

✗ কার মুখ দেখে যে উঠেছিলাম!
✓ প্রভুকে ধন্যবাদ, একটি সুন্দর দিনের জন্যে।

✗ আমি হতাশ!
✓ আমি আশাবাদী।

✗ আমার পোড়া কপাল!
✓ আমিও ভাগ্যবানদের একজন।

✗ এখন আসতে পারব না, পরে ...
✓ আমি একটু পরে আসছি।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ আমি খুব অসুস্থ।
✓ আমি সুস্থ হয়ে উঠছি।

✗ আমার একদম সময় নেই।
✓ কিছু মনে করবেন না, আমি একটু ব্যস্ত।

✗ আমার কোনো কাজে আগ্রহ নেই।
✓ প্রতিটি কাজে আমি আনন্দ পাই।

✗ আমার কাজ এরকমই।
✓ আরো ভালো করার চেষ্টা করছি।

✗ আমি কারো চেয়ে কম নাকি!
✓ আমাকে আরো ভালো হতে হবে।

✗ আমি অনেক বেশি জানি।
✓ আমার আরো জানার আছে।

✗ আমার খালি ঘুম পায়।
✓ প্রতিটি কাজে আমি সজাগ ও সতর্ক।

✗ (ঘুম থেকে ওঠার পর) শান্তিতে একটু ঘুমাতেও পারলাম না।
✓ বেশ চমৎকার ঘুম হয়েছে।

✗ আমার সময়ের ঠিকঠিকানা নেই।
✓ আমি সময়-সচেতন হওয়ার চেষ্টা করছি।

✗ আমার দেরি হয়েছে।
✓ ঠিক সময়ে আসা উচিত ছিল।

✗ খেলাম আর কি!
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি।

✗ (মন্তব্যের ক্ষেত্রে) এটা ভালো হয় নি!
✓ (সম্পন্ন হওয়ার পর জানতে চাইলে) যা হয়েছে ভালো হয়েছে!

✗ আমি অসহায় হয়ে পড়েছি।
✓ আমি একা নই।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ এক শালিক! তবেই হয়েছে!
✓ বাহ! দিনটি ভালো যাবে।

✗ আমি আর কোনো উপায় দেখছি না।
✓ নিশ্চয়ই এর কোনো বিকল্প রয়েছে।

✗ আমি সব কথা গুলিয়ে ফেলি।
✓ গুছিয়ে কথা বলার চেষ্টা করছি।

✗ এই জিনিসটা আমার।
✓ কিছু মনে করবেন না, এটা আমার।

✗ আমার জন্যেই এ যাত্রায় বেঁচে গেছ।
✓ পরম করুণাময় তোমাকে রক্ষা করেছেন।

✗ পরীক্ষার পড়া এক লাইনও পড়ি নি/ প্রস্তুতি খুব খারাপ।
✓ (জানতে চাইলে) প্রস্তুতি বেশ ভালো চলছে/ আমি চেষ্টা করছি।

✗ (পরীক্ষা শেষে জানতে চাইলে) মোটামুটি হয়েছে/ ভালো হয় নি।
✓ আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো হয়েছে/ চেষ্টা করেছি।

✗ আমি সব ভুলে যাই।
✓ প্রয়োজনীয় সবই আমার মনে থাকে।

সুভাষী হোন

১.

সবসময় হাসিমুখে কথা বলুন।

২.

বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন। বলুন কম, শুনুন বেশি।

৩.

স্থানকালপাত্র বিবেচনা করে কথা বলুন।

৪.

ভাষার আঞ্চলিকতা পরিহার করুন।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫.
ঘরে ও বাইরে শুদ্ধভাবে কথা বলুন।

৬.
কৃত্রিমতা পরিহার করে সহজ ভঙ্গিতে কথা বলুন।

৭.
রুক্ষ, কর্কশ ও কড়া কথা এবং নেতিবাচক শব্দ পরিহার করুন।

৮.
গালি ও অশ্লীল শব্দ বর্জন করুন।

৯.
মন্দ কথার জবাবে সুন্দর কথা বলুন।

১০.
বিতর্ক পরিহার করুন। স্পষ্টভাবে সুন্দর ও যুক্তিসঙ্গত কথা বলুন।

১১.
কণ্ঠস্বরের একঘেয়েমি ও জড়তা দূর করতে নিয়মিত স্বরায়ন চর্চা করুন।

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো,
যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে
আর শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী,
যা সারাবছর ফল দিয়ে যায় প্রতিপালকের নির্দেশে।
–আল কোরআন ॥ সূরা ইব্রাহিম : ২৪

... যে রূঢ় কথা বলে সে
নিজের সর্বনাশের পথ উন্মোচিত করে।
–বাইবেল ॥ হিতোপদেশ ১৩:৩

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুবচন-২ ॥ পারস্পরিক আলাপচারিতা

আপনার উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ বা বাক্য শ্রোতার মনে পক্ষে বা বিপক্ষে ছাপ ফেলে। তাই পারস্পরিক কথাবার্তায় সবসময় সুন্দর শব্দ বা বাক্য ব্যবহার করুন। সহজভাবে, মিষ্টি ভাষায়, প্রজ্ঞার সাথে কথা বলুন।

সুবচন দ্বিতীয় পর্বে পারস্পরিক আলাপচারিতায় ব্যবহৃত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। যত সুন্দরভাবে বিনয়ের সাথে বলবেন, আপনার কথার শুভ প্রভাব তত বাড়তে থাকবে। সুসম্পর্ক তৈরির পাশাপাশি আপনি হবেন চারপাশের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

এভাবে নয় (✗) এভাবে বলুন (✓)

✗ (সাক্ষাতের শুরুতে) আপনার খবর কী?
✓ আপনি কেমন আছেন?

✗ কী ব্যাপার, দেখি না যে!
✓ আপনাকে অনেকদিন পরে দেখলাম।

✗ আপনি কী চান?
✓ আমি আপনার জন্যে কী করতে পারি?

✗ (রাগতস্বরে) এতক্ষণ কোথায় ছিলেন?
✓ আপনার কি অন্য কোনো কাজ ছিল?

✗ এভাবে পড়লে পরীক্ষায় ফেল করবে।
✓ পরীক্ষায় ভালো করতে হলে আরো ভালোভাবে পড়তে হবে।

✗ আপনি কি বুঝেছেন?
✓ আমি কি বোঝাতে পেরেছি?

✗ এভাবে করছেন কেন?
✓ কাজটি এভাবে করলে কেমন হয়?

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ তোমার রেজাল্ট তো খারাপ হয়েছে।
✓ আরো ভালো রেজাল্ট করার যোগ্যতা তোমার রয়েছে।

✗ (সন্তানকে) লেখাপড়া নেই? সারাদিন টিভির সামনে বসে থাকো।
✓ বাবা/ মা, তোমার এখন পড়ার সময়।

✗ আমি না থাকলে তোমার যে কী হতো/ আমি ছাড়া তুমি তো পঙ্গু!
✓ আমি সবসময় তোমার পাশে আছি।

✗ এখন বিরক্ত কোরো না/ পরে শুনব।
✓ তোমার সাথে পরে কথা বলি?

✗ তুমি আমাকে কষ্ট দিয়েছ।
✓ আমি এতে কষ্ট পেয়েছি।

✗ আমি বলছি, কাজটি করুন।
✓ এ-কাজটি আপনি ভালো পারবেন।

✗ কাজটি এক্ষুণি করে দাও!
✓ তোমার কি অন্য কোনো ব্যস্ততা আছে?

✗ তুমি সবসময় খারাপ ব্যবহার করো।
✓ তোমার কাছ থেকে আমরা আরো ভালো ব্যবহার আশা করি।

✗ এটাও বোঝো না?
✓ একটু চেষ্টা করলেই বুঝতে পারবে।

✗ তুমি এভাবে বললে কেন?
✓ তুমি আরো সুন্দর করে বলতে পারতে।

✗ তুমি এত শুকিয়ে গেছ!
✓ ঠিকমতো শরীরের যত্ন নিচ্ছ তো?

✗ তুমি মোটা হয়েছ।
✓ মনে হয় তোমার ওজন বেড়েছে।

✗ কথা কানে যাচ্ছে না?
✓ আপনি কি আমার কথা শুনছেন?

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ আপনার কি শরীর খারাপ/ আপনি কি অসুস্থ?
✓ শরীর ভালো আছে তো?

✗ সে কী! আপনি থাকবেন না?
✓ আপনি থাকলে আমরা খুশি হতাম!

✗ তুমি খুব খারাপ।
✓ তুমি আরো ভালো হতে পারো।

✗ আপনি রেগে যাচ্ছেন কেন?
✓ দয়া করে আপনি শান্ত হোন।

✗ আপনি আমাকে শুধু শুধু ভুল বুঝছেন।
✓ আমাকে একটু বোঝার চেষ্টা করুন।

✗ ঝিমাচ্ছ কেন?
✓ তুমি সুস্থ আছ তো?

✗ এখানেই বসো।
✓ আমরা এখানেই বসতে পারি।

✗ আসবেন কিন্তু!
✓ এলে খুব খুশি হবো।

✗ কী বললেন?
✓ দয়া করে আরেকবার বলুন।

✗ আপনি কথা দিয়ে কথা রাখেন না।
✓ ভেবেচিন্তে কথা দেয়া উচিত।

✗ আমার সাথে কাজে হাত লাগাও।
✓ আমাকে একটু সাহায্য করবে?

✗ তুমি চলে যাও।
✓ চাইলে তুমি যেতে পারো।

✗ আমাকে বলো নি কেন?
✓ আমাকে এটা বলতে পারতে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ এখন যাও তো!
✓ আমি কি একটু একা থাকতে পারি?

✗ যা বোঝো না, তা নিয়ে কথা বোলো না।
✓ এ ব্যাপারে নিঃসংকোচে তোমার মতামত দিতে পারো।

✗ এসেছেন তাহলে?
✓ আপনি আসায় খুব খুশি হয়েছি।

✗ এদিকে আসেন তো!
✓ আপনি কি এদিকে একটু আসবেন?

✗ (সন্তানকে তিরস্কার করে) ওর মতো হতে পারিস না!
✓ একটু চেষ্টা করলে তুমি ওর চেয়েও ভালো পারবে।

✗ (অন্যের সামনে সন্তানকে) একদম লেখাপড়া করে না।
✓ ও লেখাপড়ায় বেশ মনোযোগী হয়ে উঠছে।

✗ আজ কি ভুল করে আগে চলে এসেছেন?
✓ সময়মতো আসার জন্যে ধন্যবাদ।

✗ খাবার দাও!
✓ আমার খিদে পেয়েছে।

✗ আপনি কি ভুলে গেছেন ...
✓ আপনার হয়তো মনে আছে যে ...

এ ধরনের কথা বর্জন করুন

☐ (স্বামী/ স্ত্রী একে অপরকে) দেখ 'তোমার' ছেলে/ মেয়ে ফেল করেছে!/ 'আমার' ছেলে/ মেয়ে চাকরি পেয়েছে!
☐ আমি তোমাদের জন্যে কী না করেছি!
☐ আমাকে শেখাতে এসো না!
☐ তুমিই সব নষ্টের মূল!
☐ (শিশু সন্তানের উদ্দেশ্যে) খাও, বাঘ আসছে!/ দেখ দেখ, ভূত!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

- ☐ (সন্তানকে) ওর পা ধোয়া পানি খা!
- ☐ হাতের লেখা তেলাপোকার মতো/ 'কাকের ঠ্যাং বগের ঠ্যাং'।
- ☐ তোমার কি কোনো রুচিবোধ নেই!
- ☐ এ ব্যাপারে কথা বলার আপনি কে!
- ☐ মাদবরি/ মাতব্বরি করতে এসো না!
- ☐ কী রান্না করেছ, মুখে দেয়া যায় না!
- ☐ বেশি বুঝতে যেও না।
- ☐ মরণ!/ আমার হয়েছে যত জ্বালা!
- ☐ আপনার পায়ে পড়ি ...
- ☐ খাটতে খাটতে জান শেষ!
- ☐ পাগলের মতো বকছ কেন?
- ☐ (অসংলগ্ন কথায়) গাঁজা খেয়েছ নাকি!
- ☐ আপনি এত নোংরা থাকেন!
- ☐ ধ্যাত! বিদ্যুৎ চলে গেল!
- ☐ দাঁড়াও, দেখাচ্ছি মজা!
- ☐ তোমাকে আমি দেখে নেব!
- ☐ সুখে থাকতে 'ভূতে কিলায়'!
- ☐ 'ঝাড়ি' ছাড়া কোনো কাজ হয় না!
- ☐ মরে গেলেও/ জীবনেও ...
- ☐ তুমি আমার 'কচু' করবে!
- ☐ চোরের মতো দাঁড়িয়ে আছ যে!
- ☐ 'পণ্ডিতি' কোরো না!
- ☐ আরে বাবা দাও না!
- ☐ ... না হলে আমার মরা মুখ দেখবে!
- ☐ আল্লাহর 'কিরা'/ কসম/ দোহাই ...
- ☐ আপনি এত কালো, মোটা/ তালপাতার সেপাই/ কাঠি!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

- ☐ গাধা/ ছাগল কোথাকার!
- ☐ তুই একটা 'বদের বদ'!
- ☐ 'ভালো হইয়্যা যা, ভালো হইতে পয়সা লাগে না।'
- ☐ পার পাবি না! ধ্বংস হয়ে যাবি! শেষ হয়ে যাবি!
- ☐ দুনিয়ার 'কিপটা' ...
- ☐ 'চৌদ্দ গুষ্টি'তে এরকম দেখি নাই!
- ☐ এত্ত বড় সাহস!
- ☐ 'আইজ' তোর একদিন কি আমার একদিন!
- ☐ আমারে 'চিনস' না!
- ☐ আমার সাথে রংবাজি!
- ☐ আমরা .... বংশের!
- ☐ এটা কি তোর বাপের জায়গা!
- ☐ তোমার কথার 'গুল্লি' মারি!
- ☐ বেইমান/ মীরজাফর/ কাফের!
- ☐ শয়তান! ফাজিল! বেয়াদব!
- ☐ মফিজ/ আবুল/ বক্কর/ চিকা/ টিউবলাইট/ কানা/ কানি/ বগা/ চুন্নি (অপনাম/ উপাধি হিসেবে)।

চালচলনে সুশীল হও!
মোলায়েম কণ্ঠে কথা বলো!
(কখনো কণ্ঠস্বরকে গাধার স্বরের মতো কর্কশ কোরো না)
নিশ্চয়ই গাধার কণ্ঠস্বর সবচেয়ে কর্কশ।
–আল কোরআন ॥ সূরা লোকমান : ১৯

কর্কশ স্বরে কথা বোলো না,
তিক্ত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়।
–বেদ ॥ যজুর্বেদ : ৫.৮

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সুবচন-৩ ॥ দৈনন্দিন কথোপকথন

ধর্মের ফলিত রূপ সদাচরণ। সদাচরণের প্রকাশ পায় মূলত সুবচনে। সুন্দর শব্দ, বাক্য ও কথা সহজেই মানুষের মন জয় করে, তাকে উদ্বুদ্ধ করে। আর মন সুন্দর হলে সহজেই সুন্দর কথা বলা যায়। তাই মনকে বড় করুন, ক্ষমাশীল হোন।

সুবচন তৃতীয় পর্বে সাধারণভাবে ঘরে ও বাইরে, প্রথম পরিচয়ে, যৌথ কাজে, আনুষ্ঠানিক আলাপে ব্যবহৃত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। সবসময় সুন্দর কথা বলুন। খেয়াল রাখুন, কখন কাকে কোন অবস্থায় কী বলছেন। তাহলে সদাচরণ ও সুবচনের মূর্ত প্রতীক হবেন আপনি।

এভাবে নয় (✗) এভাবে বলুন (✓)

✗ সালাম! স্লামালেকুম!
✓ আসসালামু আলাইকুম।

✗ ওয়ালেকুম সালাম।
✓ ওয়া-আলাইকুম আস-সালাম।

✗ হাই! হ্যালো! হি!
✓ আসসালামু আলাইকুম।

✗ (প্রথম পরিচয়ে) আপনার সাথে কথা আছে।
✓ আমি কি আপনার সাথে কথা বলতে পারি?

✗ ভালো তো?
✓ আপনি ভালো আছেন?

✗ (হোটেল বা রেস্তোরাঁয়) ওই পিচ্চি, চা দে।
✓ (সম্ভব হলে নাম ধরে) চা দাও।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ কাকে চাই?
✓ আপনি কি কাউকে খুঁজছেন?

✗ ইস! অসহ্য গরম!
✓ আজ কি গরম একটু বেশিই পড়েছে?

✗ কাজটি করা উচিত ছিল।
✓ কাজটি করলে ভালো হতো।

✗ (পরিবহন চালককে) এই খালি, যাবে?
✓ ভাই, (..... জায়গায়) যাবেন?

✗ এক্ষুণি কাজটি করো।
✓ কাজটি এখনই করা উচিত।

✗ এই যে, কয়টা বাজে?
✓ ভাই/ আপা, কয়টা বাজে?

✗ (পথ চলতে) দেখি-দেখি!
✓ মাফ করবেন, আমি কি যেতে পারি?

✗ (বাসে) সিট খালি? সরেন, বসি।
✓ আমি কি এখানে বসতে পারি?

✗ এটা আমার জায়গা, উঠুন।
✓ কিছু মনে করবেন না, আমি এখানে বসেছিলাম।

✗ মনে থাকে যেন!
✓ বিষয়টি আমাদের মনে রাখতে হবে।

✗ পুরনোদের বাদ দেয়া উচিত।
✓ নতুনরা বেশি সম্ভাবনাময়।

✗ বাংলাদেশ তলাবিহীন একটি ঝুড়ি।
✓ আমরা এক মহান জাতি।

✗ এদেশের কিচ্ছু হবে না।
✓ এদেশের অনেক সম্ভাবনা রয়েছে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ (কথায় কথায়) বস!/ ওস্তাদ!
✓ স্যার/ ম্যাডাম/ ভাই/ আপা (স্থানকালপাত্র বিবেচনায়)

✗ একচোখা হওয়া ভালো নয়।
✓ আমাদের নিরপেক্ষ থাকা উচিত।

✗ তিনি একেবারে ফেরেশতা।
✓ তিনি খুব ভালো মানুষ।

✗ ও একেবারে গোল্লায় গেছে।
✓ ওর দিকে খেয়াল রাখা দরকার।

✗ এ-তো কিছুই হয় নি।
✓ এভাবে করলে আরো সুন্দর হতো।

✗ ব্যাপারটা ঝুঁকিপূর্ণ।
✓ এটা একটা সুযোগ।

✗ ঝাক্কাস/ জোস/ ফাটাফাটি/ মাইরি/ কুল!
✓ অসাধারণ/ চমৎকার/ খুব সুন্দর!

✗ চাকর/ চাকরানি/ কামলি/ কাজের মেয়ে
✓ গৃহকর্মী/ হাউজ এসিস্ট্যান্ট

✗ হুঁ/ হ্যাঁ/ কী!
✓ জ্বী।

✗ এই ছেলে/ এই মেয়ে।
✓ নামে (আপা/ ভাইসহ) সম্বোধন করুন।

✗ সে বলেছে/ ও বলেছে।
✓ (সম্মানার্থে বয়সে বড়/ ছোট যে-কাউকে) তিনি বলেছেন।

✗ বলেন দেখি!
✓ দয়া করে বলুন।

✗ (ফোনে) আপনি কে বলছেন?
✓ জানতে পারি, কার সাথে কথা বলছি?

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

7 (ফোন করে) ... 'ডাইকা' দেন তো!
✓ আমি কি .... সঙ্গে কথা বলতে পারি?

✗ এ-কাজের জন্যে লজ্জা করে না?
✓ ভেবেচিন্তে কাজটি করা উচিত ছিল।

✗ সামনে অনেক সমস্যা।
✓ সামনের সময়টা চ্যালেঞ্জিং।

✗ আপনাকে কষ্ট দিলাম।
✓ আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ।

✗ সে ফেল করেছে।
✓ সে পাশ করতে পারে নি।

✗ আপনি থামুন/ চুপ করুন।
✓ আমরা অন্যদেরকেও বলার সুযোগ দিতে চাই।

✗ এ-কাজ সে কখনোই পারবে না।
✓ তাকে একবার সুযোগ দেয়া যেতে পারে।

✗ এই যে, এই ঠিকানাটা কোন দিকে?
✓ আসসালামু আলাইকুম। এই ঠিকানাটা কোন দিকে বলতে পারেন?

✗ কী করা হয়?
✓ আপনি কী করেন জানতে পারি?

✗ এসব মিথ্যা কথা।
✓ এ কথাগুলো ঠিক নয়।

✗ ঘরে (অমুক জিনিস) নাই।
✓ (অমুক জিনিস) আনতে হবে।

✗ আমার কী ঠেকা পড়েছে!
✓ এটা আমার দায়িত্বের মধ্যে পড়ে না।

✗ ঝামেলার/ চরম বিরক্তিকর কাজ।
✓ কাজটিতে বেশ বৈচিত্র্য আছে!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

✗ আমাকে ছাড়া এ-কাজ হতো না।
✓ এ-কাজে আমরা সবাই চেষ্টা করেছি।

✗ (যৌথ কাজের ক্ষেত্রে) আমি ...
✓ আমরা ...

✗ আপনাকে চিনি না/ চিনলাম না তো!
✓ আপনাকে ঠিক চিনতে পারলাম না।

✗ তোমাকে ডাকছে।
✓ তোমাকে সালাম জানিয়েছেন/ খোঁজ করছেন।

✗ এটা একটা রান্না হলো!
✓ রান্নাটা আরো সুস্বাদু হতে পারত যদি ...

✗ জানেন নাকি/ আপনি কিছুই জানেন না ...
✓ আপনি জানেন যে ...

✗ (নতুন প্রস্তাবে) এটা কোনো কথা হলো!
✓ পরে ভেবে দেখা যেতে পারে।

✗ নিজের চরকায় তেল দেন!
✓ সুন্দর পরামর্শের জন্যে আপনাকে ধন্যবাদ/
আমাদের নিজ নিজ কাজে মনোযোগ দেয়া উচিত।

✗ এত জোরে কথা বলছ কেন?
✓ আমরা একটু আস্তে কথা বলতে পারি।

✗ হায় আল্লাহ! এখন কী হবে?
✓ আল্লাহ যা করেন, ভালোর জন্যেই করেন।

✗ (ধন্যবাদের জবাবে) ওয়েলকাম!
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা স্রষ্টাকে ধন্যবাদ।

✗ (কনগ্রাচুলেশনস এর জবাবে) থ্যাংক ইউ।
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা স্রষ্টাকে ধন্যবাদ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নেতিবাচক শব্দ (বর্জন করুন)	ইতিবাচক শব্দ (প্রয়োগ করুন)
ধর্মভীরু	ধর্ম-সচেতন
চালাক	বুদ্ধিমান
ঘাড় ত্যাড়া/ গোঁয়ার	একরোখা/ জেদি
দুষ্টু/ চঞ্চল/ দস্যি ছেলে	দুরন্ত/ চটপটে
ঝামেলা	ব্যস্ততা/ কাজ
কুটিল	কুশলী
কঠিন	চ্যালেঞ্জিং
বুড়ো/ বুড়ি	প্রবীণ/ বয়োজ্যেষ্ঠ
তোতলামি	জড়তা
ফাজলামি	রসিকতা/ কৌতুক
এ্যাই/ এই যে/ এই ব্যাটা/ বেটি	তার ভালো নামে (আপা/ ভাইসহ)
বাঘের বাচ্চা	সাহসী

[এখানে কথোপকথনে ব্যবহৃত নেতিবাচক শব্দের বিপরীতে ইতিবাচক শব্দের কয়েকটি উদাহরণ দেয়া হলো। বাস্তবেও কথোপকথনে এ ধরনের ইতিবাচক ও সুন্দর শব্দ প্রয়োগ করুন।]

(হে নবী!) তুমি আমার বিশ্বাসী বান্দাদের বলো, (যারা বিশ্বাসী নয়, তাদের সাথেও) তারা যেন সবসময় ভালো কথা বলে, সুন্দর কথা বলে। ...
–আল কোরআন ॥ সূরা বনি ইসরাইল : ৫৩

কাউকে কটুকথা বলবে না। কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে।
উত্তপ্ত বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে।
দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে।
ধম্মপদ ॥ দণ্ডবগ্গো : ১৩৩

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রত্যয়ন



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম
সারা পৃথিবী আমার।
যেখানে দরকার সেখানে যাব
যা প্রয়োজন তা-ই নেব
যা চাই তা-ই পাব।
আমি পারি আমি করব
আমার জীবন আমি গড়ব।
জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে
মানুষের কল্যাণ করব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রত্যয়ন–১

নিয়ত সকল কর্মের অঙ্কুর। নবীজী (স) বলেছেন, কেউ যদি আল্লাহকে পাওয়ার জন্যে হিজরত বা সর্বস্ব ত্যাগ করে সে আল্লাহকে পাবে। আর কোনো নারীকে পাওয়ার জন্যে হিজরত করলে সে নারীকে পাবে। অর্থাৎ যে নিয়ত বা লক্ষ্যের জন্যে সর্বস্ব 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 'আমি'কে।

১. প্রভুকে ধন্যবাদ!

দিনে বার বার বলব–শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম/ প্রভুকে ধন্যবাদ! বেশ ভালো আছি। প্রতিদিন আমি সবদিক দিয়ে ভালো হচ্ছি, লাভবান হচ্ছি, সফল হচ্ছি, সুখী হচ্ছি।

২. দৃষ্টিভঙ্গি

আমি প্রো-একটিভ। হতাশা, নেতিবাচক চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গি থেকে নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখব। কোনো ক্ষোভ ও ঘৃণা যাতে আমার সিদ্ধান্ত ও কাজকে প্রভাবিত না করে সে ব্যাপারে সবসময় সজাগ থাকব।

৩. মননিয়ন্ত্রণ

এখন থেকে চেতনার প্রতিটি স্তরে আমার দেহের ওপর, ইন্দ্রিয়ের ওপর, মনের ওপর আমার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখব। আমি আমার অন্তর্গত শক্তিভাণ্ডারকে ফল্গুধারার মতো সাফল্যের লক্ষ্যে কাজে লাগাব।

৪. পরিকল্পনা

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫. ভোরের প্রত্যয়ন

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

৬. আত্মবিশ্বাস

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

৭. সিদ্ধান্ত ও কৌশল

কোনো কাজ বা সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সম্ভাব্য সবদিক বিবেচনা করব।
সবচেয়ে সহজ ও সঠিক পথে বাস্তবতার মুখোমুখি হবো।

৮. কর্মপ্রেম

আমি প্রফুল্লচিত্তে পূর্ণ উদ্যমে পরিকল্পিত কাজগুলো সম্পন্ন করব। প্রতিটি কাজ তৃপ্তির সাথে উপভোগ করব। যে-কোনো প্রতিকূলতার মুখে আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকব। কারণ আমি জানি বিশ্বাসীরাই বিজয়ী হয়।

৯. আত্ম অনুভব

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

১০. আত্মপর্যালোচনা

প্রতিদিন আমি আমার কাজের পর্যালোচনা করব। নিজের বিবেকের কাছে আমি স্বচ্ছ ও পরিষ্কার থাকব। সবসময় নিজের ভুলগুলো শুধরে নেব।
ফলে আমার কাজ সুন্দর থেকে সুন্দরতর হবে।

১১. আত্মশুদ্ধি

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২. ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন

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

১৩. সুচিন্তা

এখন থেকে আমার মন সৃজনশীল ও কল্যাণকর ধ্যানধারণাকে লালন করবে।
বহতা নদীর মতো সবসময় এ সৃজনশীল চিন্তাধারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমাকে
ঠিক সময়ে ঠিক কাজটি করতে সাহায্য করবে।

১৪. নেতিচিন্তা মুক্তি

অমূলক ভয়ভীতি ও নেতিবাচক চিন্তা বা কথার প্রভাব ও
প্রতিক্রিয়া 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।

১৫. মনোযোগ

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

১৬. স্মৃতি বৃদ্ধি

এ মুহূর্ত থেকে আমি যা দেখব ও শুনব তার প্রয়োজনীয় সবকিছুই
সুন্দরভাবে মনে রাখব। আমার স্মৃতি অত্যন্ত নিখুঁত।
তাই যখন যা প্রয়োজন তখন তা স্বতঃস্ফূর্তভাবে মনে করতে পারব।

১৭. লজ্জা-সংকোচ দূর

আমার মন এখন ক্ষতিকর লজ্জা সংকোচ ও জড়তা 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।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৮. সুখ

কষ্ট পাওয়ার ব্যাপারে আমি যেমন স্বাধীন,
তেমনি সুখী হওয়ার স্বাধীনতাও আমার। সুখ আমার মৌলিক অধিকার।
সুখী হওয়ার জন্যেই আমি আমার স্বাধীনতাকে প্রয়োগ করব।
কষ্ট, অস্থিরতা আমার থেকে দূরে থাকবে।
প্রশান্তি ও আনন্দ সবসময় আমাকে ঘিরে রাখবে।

১৯. সুস্থ জীবন

আমি বাঁচতে চাই। আমি বাঁচব। সুস্থ সুন্দর দীর্ঘজীবন লাভ করব।

২০. নিমগ্ন পড়া

যখন আমি পড়ব, তখন প্রশান্ত সজাগ ও মনোযোগী থাকব।
প্রতিদিন আমার পড়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হবে।
যা পড়ব, তা সহজেই বুঝব ও মনে রাখব।
যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে বলতে ও লিখতে পারব।

২১. পরীক্ষায় সাফল্য

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

২২. 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।

২৩. পেশা/ কর্মক্ষেত্রে সাফল্য

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৪. 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 মুনাফা দিন দিন বাড়ছে।

২৫. বক্তব্য/ আলোচনা

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

২৬. জয় পরাজয়

প্রতিটি বিজয় ও সাফল্যে প্রথমেই আমি স্রষ্টাকে কৃতজ্ঞতা জানাব।
কাজের পরিমাণ কয়েকগুণ বাড়াব। আর প্রতিটি পরাজয়ে অন্যকে
দোষারোপ না করে নিজের ভুলগুলোকে এক এক করে খুঁজে বের করব।

২৭. আগ্রহ ও উদ্যম

আমি আমার জন্যে প্রয়োজনীয় সব বিষয়ে অনুসন্ধিৎসু হয়ে উঠব,
আগ্রহ সৃষ্টি করব। সে বিষয়গুলো ঘিরেই আমার চিন্তা,
কথা ও কাজকে আবর্তিত করব।

২৮. সময় অনুসরণ

আমি সময়মতো কাজ করব।
প্রতিটি এপয়েন্টমেন্ট ও ওয়াদা রক্ষা করতে সচেষ্ট থাকব।

২৯. আমি পারি!

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রত্যয়ন–২

নিজের ওপর আস্থার প্রকাশ আত্মপ্রত্যয়ন। আস্থার ভিতকে মজবুত করার জন্যে প্রত্যয়নে হাঁ-সূচক শব্দ ব্যবহার করুন। না-সূচক শব্দগুলো এড়িয়ে চলুন। যেমন, 'আমি আর ভুলব না'–এভাবে না বলে বলুন, 'আমার স্মৃতিশক্তি বাড়বে' বা 'প্রয়োজনীয় সবকিছু আমার মনে থাকবে'। অবচেতন মনের ভ্রান্ত তথ্য, ধারণা বদলে দিন। কাঙ্ক্ষিত বাস্তবতার আলোকে নতুন ইতিবাচক তথ্যমালা রচনা করুন। অবচেতন মন তখন স্বতঃস্ফূর্তভাবে আপনাকে সুখ সমৃদ্ধির পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

৩০. দিন শুরু করুন হাসিমুখে

আমি হাসিমুখে দিনের কাজ শুরু করব। যখনই সম্ভব হাসতে চেষ্টা করব এবং দিনে অন্তত কয়েকবার হাসব। যে আচরণ অন্যের কাছ থেকে প্রত্যাশা করি প্রত্যেকের সাথে আমি সে আচরণ করব।

৩১. আনন্দ

ভবিষ্যতে যখনই আমি কোয়ান্টা ভঙ্গি করে মনে মনে তিন বার আনন্দ! আনন্দ! আনন্দ! বলব, তখনই আমার ভেতরে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্য অনুভব করব। বিষাদ, আলস্য সব কেটে যাবে। নতুন উদ্যমে কাজে লেগে যাব। সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায় সাফল্যের পথে অগ্রসর হবো।

৩২. কর্মশক্তি লাভ

প্রতিদিন আমার কাজের পরিমাণ বাড়ছে। যত কাজ করছি তত আমার প্রাণশক্তি বাড়ছে। সবসময় কাজে ডুবে থাকছি। কাজই হচ্ছে আমার আনন্দের উৎস।

৩৩. মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা

আমার স্নায়ু ও মস্তিষ্ক সবসময় শান্ত সজীব ও সজাগ থাকছে। প্রতিভাবানদের মতো আমি মস্তিষ্কের ডান ও বাম বলয়কে সমন্বিতভাবে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করে সাফল্য সৃষ্টি করছি। সৌভাগ্যকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করছি।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৪. মেধা

আমি আমার মেধাকে খুঁজে বের করব। সাহস ও কৌশলের সঙ্গে মেধাকে কাজে লাগিয়ে সাফল্যের শিখরে আরোহণ করব।

৩৫. প্রজ্ঞা/ ইনটুইশন

আমার বোঝার ক্ষমতা বাড়ছে, অন্তর্দৃষ্টি ও দূরদৃষ্টি তীক্ষ্ণ হচ্ছে। প্রতিটি বিষয়ে ধারণা স্বচ্ছ হচ্ছে। আমি এখন অনায়াসে ভালো-মন্দ বিচার করতে পারছি। সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিচ্ছি।

৩৬. কল্যাণ

আমার সত্য-সুন্দরের সাধনার ক্ষমতা বাড়ছে। ভালো ও কল্যাণকর বিষয়ের ওপর সহজেই চোখ পড়ছে। নিজের ও অন্যের কল্যাণে কাজ করছি।

৩৭. মুক্তমন

আমি সবসময় চোখ কান ও মন খোলা রাখছি। ফলে প্রতিদিন নতুন কিছু শিখছি। কল্যাণকর ধ্যান ও ধারণার আলোকে জীবনকে গুছিয়ে নিচ্ছি।

৩৮. সুস্বাস্থ্য

আমার দৃষ্টিশক্তির উন্নতি হচ্ছে। শ্রবণ শক্তি বাড়ছে। ঘ্রাণেন্দ্রিয় সজাগ হচ্ছে। ত্বকের লাবণ্য বাড়ছে। আমার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ছে। ফুসফুস হার্ট লিভার কিডনি পাকস্থলী অগ্ন্যাশয় যথাযথভাবে কাজ করছে। আমি স্বাস্থ্যবান হচ্ছি, প্রাণবন্ত হচ্ছি, সুন্দর হচ্ছি।

৩৯. ওজন নিয়ন্ত্রণ

আমি আমার রসনাকে সবসময় সংযত রাখব। অতিভোজনের স্পৃহাকে নিয়ন্ত্রণ করব। ক্রমান্বয়ে কাঙ্ক্ষিত ওজনের অধিকারী হবো। ঝরঝরে সুস্থ অনুভূতিতে কাজ করব।

৪০. স্বাস্থ্যসম্মত আহার

আমি সবসময় প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করব। প্রক্রিয়াজাত, টিনজাত খাবার, কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস পুরোপুরি বর্জন করব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪১. হজমশক্তি

যা খাব মজা করে খাব। যা খাব সব হজম হবে।
আমার পাকস্থলীতে তৈরি এসিড লোহা হজম করতে পারে।
তাই শাকসবজি মাছ গোশত যা-ই খাব তা-ই হজম হবে।

৪২. প্রকৃতির সাথে একাত্মতা

আমার মন থেকে রাগ ক্ষোভ ঘৃণা ঈর্ষা স্বার্থপরতা দূর হয়ে
প্রকৃতির প্রতি, মানুষের প্রতি প্রেমভাব সৃষ্টি হচ্ছে।
ফলে আমার প্রতি মানুষ ও প্রকৃতির আনুকূল্য বৃদ্ধি পাচ্ছে।

৪৩. পরিমিতি ও সংযম

আমি এখন সব ব্যাপারে পরিমিতি ও সংযম অবলম্বন করছি।
নতুন এক পবিত্র ও কল্যাণকর আবেগ প্রবাহিত হচ্ছে আমার প্রতিটি কোষে।
পরিমিতি, সংযম ও পবিত্রতা এখন আমার জীবনের অঙ্গ।

৪৪. মুহূর্তে সজীব

আমি এখন চমৎকার আরাম ও প্রশান্তি অনুভব করছি।
মন আমার এখন হালকা ও ফুরফুরে।
০ থেকে ৭ গণনা করে যখনই চোখ মেলব
তখন আমি পূর্ণ সজাগ সতর্ক হাস্যোজ্জ্বল ও উদ্যমী হয়ে উঠব।

৪৫. বদভ্যাস দূর

আমি এখন নিজের জন্যে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলছি।
এ নতুন অভ্যাস আমাকে মুক্তির পথ দেখাবে, সামনে নিয়ে আসবে
নতুন সুযোগ। আমি অর্জন করব সত্যিকারের স্বাধীনতা।

৪৬. ব্যায়াম

নিয়মিত ব্যায়াম আমার দেহ-মনকে প্রাণবন্ত করছে। স্নায়বিক দুর্বলতা দূর করছে। কণ্ঠকে বলিষ্ঠ করছে। হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও পুরো শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়াকে সুষ্ঠু ও সুন্দর করছে। শরীরের অপ্রয়োজনীয় চর্বি শক্তিতে রূপান্তরিত হচ্ছে। আমি সুস্বাস্থ্য, তারুণ্য ও দীর্ঘায়ু লাভ করছি।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৭. হাঁটতে হাঁটতে শক্তি লাভ

(যখনই হাঁটবেন, মনে মনে বলতে থাকুন)
সুস্থ দেহ, প্রশান্ত মন,
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

৪৮. মুহূর্তে মাথাব্যথা বিদূরণ

আমার মাথাব্যথা করছে/ মাথায় একটু অস্বস্তি লাগছে।
আমি পুরোপুরি সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল থাকতে চাই।
আমি যখন ০ থেকে ৭ গণনা করে স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায়
ফিরে আসব তখন আমার মাথাব্যথা চলে যাবে।
মাথা বেশ হালকা ও ফুরফুরে লাগবে।
আমি পুরোপুরি সুস্থ সজীব ও প্রাণোচ্ছল হয়ে উঠব।

৪৯. পরিবর্তন

পৃথিবীকে বদলানোর আগে আমি নিজেকে বদলাব
আমার বিশ্বাস ও চেতনার আলোকে।

৫০. শুভকামনা

আমি সবসময় হাসিমুখে অন্যদের সম্ভাষণ জানাব।
প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মানে সম্বোধন করব।
অন্যের সাফল্যে আমি আমার
নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবো।

৫১. যা ঘুম যা

আমার এখন ঘুম ঘুম লাগছে।
কিন্তু আমার এখন পুরোপুরি সজাগ ও সতর্ক থাকা প্রয়োজন।
আমি ০ থেকে ৭ গণনা করে যখনই চোখ মেলব,
তখনই পুরোপুরি সজাগ ও সতর্ক অবস্থায় পৌঁছে যাব এবং
আগামী ... ঘণ্টা পর্যন্ত পূর্ণ সজাগ সতর্ক উৎফুল্ল ও
প্রাণবন্ত অবস্থায় আমার কাজ সম্পন্ন করব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫২. পাঁচ মিনিট ঘুমানো

আমার ঘুম পাচ্ছে। আমি এখন পাঁচ মিনিট ঘুমাব।
এরপর আমি অত্যন্ত তরতাজা সজীব সতেজ অনুভূতি নিয়ে
কাজ শুরু করব। আমি এখন ঘুমিয়ে পড়ছি।
পাঁচ মিনিট পর নিজে নিজেই জেগে উঠব।
তরতাজা অনুভূতি নিয়ে দিনের অবশিষ্ট কাজগুলো সম্পন্ন করব।

৫৩. জাগৃতি ও ঘুম

আমার ঘুম ও জাগৃতি চমৎকার ছন্দে কাজ করছে।
ঘুমানো ও জেগে ওঠা দুটোই এখন আমার ইচ্ছাধীন।
আমি এখন পূর্ণ তৃপ্তির সাথে গভীর ঘুমে ডুবে যাচ্ছি।
... মিনিটে নিজে নিজেই জেগে উঠব।
ঘুম-আলস্যকে বিছানায় ঝেড়ে ফেলে স্বচ্ছন্দে দিনের কাজে লেগে যাব।

৫৪. মানসিক প্রস্তুতি

আজকে গুরুত্বপূর্ণ যে-কোনো কাজ সম্পাদনের জন্যে আমি
পুরোপুরি প্রস্তুত থাকব।

৫৫. দায়িত্ব-সচেতনতা

আমি আমার কাজের প্রতি পুরোপুরি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকব।
আনন্দের সঙ্গে অর্পিত নতুন দায়িত্ব গ্রহণ করব।

৫৬. সাহসী ও নির্ভীক

অমূলক ভয়ভীতি থেকে আমি পুরোপুরি মুক্ত থাকব।
সাহস, দৃঢ়তা ও অধ্যবসায় আমাকে জয়ী করবে।
আমার বিজয় সুনিশ্চিত।

৫৭. আমি অনন্য!

আমি আমারই মতো সুন্দর! আমি অনন্য!
আমি আমার মেধাকে শতধারায় বিকশিত করব।
অর্পিত মহান দায়িত্ব পালন করব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

প্রত্যয়ন–৩

যখনই সুযোগ পান, ধ্যানের স্তরে মনের বাড়ির দরবার কক্ষে কিংবা একাকী যে-কোনো 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 বার বার 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।

৫৮. নতুন সম্ভাবনা

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

৫৯. 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 থাকব।

৬০. সমমর্মিতা

আমার মানবিক আবেগ শক্তিশালী হচ্ছে। সবার প্রতি
সমমর্মিতার মনোভাব বাড়ছে। জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে
সবার কল্যাণে নিজেকে নিবেদিত করছি।

৬১. সুসম্পর্ক

আমি সবার সাথে সহজভাবে মিশব ও বন্ধুসুলভ আচরণ করব।
অন্যের কাজ, সীমাবদ্ধতা ও ভুলভ্রান্তির প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গি সহনশীল।
তাদের কাজগুলোকে যতদূর সম্ভব সমঝোতা ও
সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬২. সুবচন-সদাচরণ

আমি সবসময় সুন্দর শব্দ ও বাক্য ব্যবহার করে কথা বলব।
বিনয় ও ভালো ব্যবহার দিয়ে আমি সবাইকে জয় করব।

৬৩. সুশিক্ষা

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

৬৪. সেবা

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

৬৫. প্রাচুর্য

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

৬৬. দান

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

৬৭. অবিদ্যা দূর

নিজের ও অন্যের জন্যে কল্যাণকর জ্ঞানের আলোয় নিজেকে আলোকিত
করব। জানা শেখা ও মানায় জীবন হবে আনন্দময়।

৬৮. অনুভবে বর্তমান

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬৯. 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।

৭০. 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।

৭১. 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।

৭২. সুখী পরিবার–ভাই/ বোন

বড় ভাই/ বোন হিসেবে ছোটদেরকে স্নেহ করছি। তাদের পছন্দ-অপছন্দ,
ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া বুঝে আদর ও শাসনের মধ্যে সুসমন্বয় করছি। প্রতিটি
ভালো কাজে প্রেরণা ও সাহস জোগাচ্ছি। ছোট ভাই/ বোন হিসেবে
বড়দেরকে সম্মান করছি। তাদের দিক-নির্দেশনাকে আন্তরিকভাবে অনুসরণ
করছি। আমার জীবনে তাদের ভূমিকাকে যথাযথ গুরুত্ব দিচ্ছি।

৭৩. স্বাবলম্বন

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

৭৪. নির্মোহ

কোনো লোভ-লালসা, কামনা-বাসনার বশবর্তী না হয়ে শুধু
স্রষ্টার সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যেই প্রতিটি কাজ করব।
আমি আমার অর্জিত সাফল্যকে মানবতার কল্যাণে নিবেদিত করব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৫. নামাজে মনোযোগ বৃদ্ধি

হুদরিল ক্বালব বা একাগ্রচিত্তে আমি নামাজ পড়ব।
নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথে আমার মন সকল চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে
একান্তভাবে আল্লাহর প্রতি রুজু হবে। ফলে প্রতিটি সেজদা
পরিণত হবে মেরাজে। আমার হৃদয় ভরে উঠবে অনন্ত প্রশান্তিতে।

৭৬. উপাসনা-আরাধনা

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

৭৭. মেডিটেশনে মনোযোগ

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

৭৮. দেশপ্রেম

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

৭৯. সঙ্গীতে সাফল্য

গানের বাণী ও সুর যা এখন শিখলাম, তা আমি হুবহু মনে রাখব।
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
প্রকাশভঙ্গির নৈপুণ্য প্রদর্শন করব।

৮০. খেলাধুলায় সাফল্য

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

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮১. সংকট মোকাবেলা

আমি সবসময় ধীরস্থির ও বুদ্ধিমত্তার সাথে পরিস্থিতি মোকাবেলা করব। কোনো পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলেও ইতিবাচক মনোভাব ব্যক্ত করব। যে-কোনো প্রতিকূলতার মুখে আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকব।

৮২. সাফল্য আমারই

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

৮৩. কৃতজ্ঞতা

সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলব–প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ।
সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।

৮৪. সৎসঙ্ঘে একাত্মতা

আমি সবসময় সঙ্ঘবদ্ধ থাকব।
সম্মিলিত কাজে আন্তরিকভাবে নেতৃত্বকে অনুসরণ করব।
সৎসঙ্ঘের ছায়ায় আমার মেধা পুরোপুরি বিকশিত হবে।

৮৫. স্রষ্টাপ্রেম

আমি সবসময় স্রষ্টায় সমর্পিত থাকব।
যখনই সুযোগ পাব প্রার্থনায় নিমগ্ন হবো।
স্রষ্টার করুণায় আমার বাধা, হতাশা, অনিশ্চয়তা–সব কেটে যাবে।

৮৬. দুঃখ প্রকাশ

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

৮৭. মহান জাতি

আমরা এক মহান জাতির উত্তরসূরি। আমাদের যোগ্যতা ও মেধাকে বিকশিত করে বিশ্বের সেরা জাতিতে রূপান্তরিত হবো। জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে সৃষ্টির কল্যাণে বিশ্বকে নেতৃত্ব দেবো।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আমার জীবনছবি

জীবনে আমি হবো লাখো মানুষের ভরসাস্থল।
মরণেও তারা হৃদয়ের অশ্রুতে
শেষ বিদায় জানাবে আমাকে।
তারপরও প্রজন্মের পর প্রজন্মের হৃদয়ে
বেঁচে থাকব আমি
তাদের আনন্দে বেদনায় সংকটে সম্ভাবনায়
প্রেরণার উৎসরূপে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আসুন প্রার্থনা করি



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সমর্পণ

আমার ত্যাগ আমার স্মরণ
আমার মেধা আমার মনন
আমার কলম আমার বচন
আমার শক্তি আমার ধন
আমার জীবন আমার মরণ
আমার সবকিছুই মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে আল্লাহ!
তোমায় করছি সমর্পণ।
অনন্ত অসীম দয়াময় প্রভু তুমি নিরঞ্জন!
তোমার রহমতের ছায়ায় আমায় রাখো প্রতিক্ষণ।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আসুন প্রার্থনা করি-১

প্রার্থনা হচ্ছে একাগ্রচিত্তে চাওয়া এবং পাওয়ার প্রক্রিয়ায় নিজেকে বিলীন করে দেয়া। প্রার্থনায় অবিচল বিশ্বাস ও সেইসাথে নিরলস পরিশ্রম করলেই বুঝতে হবে প্রার্থনার সাথে প্রার্থনাকারী একাকার হয়ে গেছেন।

স্রষ্টা প্রার্থনা পছন্দ করেন এবং তা কবুল করেন। তিনি আপনার প্রার্থনার ফল সাথে সাথে বা যথোপযুক্ত সময়ে বা পরকালে দিতে পারেন।

গীবতকারী, হারামখোর, দুর্নীতিবাজ ও জালেমের প্রার্থনা কবুল হয় না। তবে সর্বান্তকরণে তওবা করলে ভিন্ন কথা।

শাশ্বত ধর্মীয় শিক্ষার আলোকে মাতৃভাষায় গ্রন্থিত এ প্রার্থনায় আসুন সবাই নিমগ্ন হই অনন্ত কল্যাণের প্রত্যাশায়।

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম

সকল প্রশংসা মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে আল্লাহ তোমারই জন্যে।
তুমি দয়াময়! মেহেরবান! কর্মফল দিবসের মালিক!
আমরা শুধু তোমারই ইবাদত করি–শুধু তোমারই সাহায্য চাই।
(প্রভু হে!) সাফল্যের সরলপথে, তোমার প্রিয়জনদের পথে
আমাদের পরিচালিত করো।
(প্রভু হে!) বিভ্রান্ত ও অভিশপ্তদের অন্ধকার পথ থেকে
তুমি আমাদের রক্ষা করো। (আমিন!)

১. হে করুণাময়! দুঃখীর দুঃখ দূর করা, অসুস্থকে নিরাময় করা, মজলুমের কষ্ট মোচন করা, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করা, মানুষের জীবনকে মমতায় ভরিয়ে দেয়া আর পরিপূর্ণভাবে নিজেকে চেনার সঠিক পথে আমাকে এগিয়ে নিয়ে যাও। মহাজীবনের সহজ স্বাভাবিক ধারায় মহামানবের পথে এগিয়ে যাওয়ার শক্তি আমাকে দাও। আমার মেধাকে পুরোপুরি বিকশিত করো। আমার ভেতরে সুপ্ত অনন্য মানুষকে–ইনসানে কামেলকে জাগিয়ে দাও।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে করুণাময়! হে মহামহান! হে পরম সত্তা! আমি তোমার বিশ্বজনীন মহামমতা, সৃজনশীলতা ও পরিপূর্ণতারই এক ক্ষুদ্র সংস্করণ। আমি মানুষ। আমি তোমারই প্রতিনিধি। আমি তোমাতেই সমর্পিত। আমায় ক্ষমা করো। আমায় কবুল করো।

হেদায়েত

২. হে আমাদের প্রতিপালক! আমরা সত্যপথের আহ্বানকারীর ডাক শুনতে পেয়েছি। তাঁর আহ্বানে সাড়া দিয়ে আমরা বলেছি–তুমিই আমাদের প্রভু! তুমি একক ও অদ্বিতীয়। সর্বময় ক্ষমতার মালিক। তুমি আমাদের সকল অপরাধ ক্ষমা করো। আমাদের নেতিবাচক ও ক্ষতিকর দিকগুলো সংশোধন করে দাও। মন ও প্রবৃত্তিকে আমাদের নিয়ন্ত্রণে এনে দাও। আমাদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে বলীয়ান করো। বিশ্বাসে অনড়, মেধায় শাণিত, সিদ্ধান্তে বিচক্ষণ ও দক্ষতায় করো অনন্য। শেষবিচারের দিনে তোমার প্রিয় বান্দাদের সাথে আমাদের হাশর করো। তুমি করুণাময়! তুমি ক্ষমাশীল! সকল কল্যাণের উৎস! অনন্ত প্রশান্তি ও কল্যাণে আমাদের জীবন ভরিয়ে দাও।

৩. হে মহাবিশ্বের প্রতিপালক! আকাশের নীলিমায়, সাগরের গভীরে, পাতার পরতে, বালুর রেণুতে, রঙের ছটায়, শব্দের তরঙ্গে, ঝর্নার প্রবাহে, বস্তুর আকৃতিতে, প্রাণের বৈচিত্র্যে, তোমারই মহিমা নব নব রূপে দীপ্যমান। তুমি মহামহিম! আমাদের শুকরিয়া গ্রহণ করো। পানাহ দাও অশান্তির আগুন থেকে, বালা-মুসিবত থেকে, জালেমের জুলুম থেকে। অন্তর প্লাবিত করো প্রশান্ত প্রত্যয়ে। জীবন উদ্ভাসিত করো সত্যের বিভায়।

৪. হে পরম শান্তিদাতা! তোমার স্মরণেই বিশ্বাসীর অন্তর শান্তি ও তৃপ্তি লাভ করে। প্রভু হে! আমার অন্তরে তোমার স্মরণ তোমার জিকির জারি করে দাও। যেন আমি পরম শান্তি লাভ করতে পারি, সদানন্দে থাকতে পারি, তোমার প্রিয়জনদের পথে চলতে পারি।

অস্থিরতা দূর

৫. হে প্রভু! সকল বিপদ ত্রাতা! পরম শান্তিদাতা! আমার সকল অস্থিরতা পেরেশানি ও অশান্তি দূর করো। আমাকে হতাশামুক্ত রাখো। শান্তি ও রহমতে আমার জীবন পরিপূর্ণ করে দাও।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সমমর্মিতা

৬. হে আমাদের প্রতিপালক! আমাকে এবং বিশ্বাসী সকল মানুষকে তুমি ক্ষমা করো। আমাদের অন্তরকে সকল প্রকার পাপ হিংসা দ্বেষ ঘৃণা থেকে মুক্ত রাখো। আমাদের পারস্পরিক সমঝোতা ও সমমর্মিতা বাড়িয়ে দাও যেন আমরা এক দেহ এক প্রাণ হয়ে শুধু তোমারই ইবাদত করতে পারি। যেন সবসময় সৎসঙ্গে একাত্ম থাকতে পারি। তোমারই সন্তুষ্টির জন্যে নিজেদের উৎসর্গ করতে পারি। আমিন!

ক্ষমা

৭. হে আল্লাহ! তুমি ক্ষমাশীল! তুমি ক্ষমা করতে ভালবাসো। আমায় ক্ষমা করো।

৮. প্রভু হে! আমি নিজেই নিজের ওপর জুলুম করেছি, অন্যায় করেছি, পাপ করেছি। তুমি ছাড়া আমায় ক্ষমা করার কেউ নেই। তোমার ক্ষমা ও করুণাই শুধু আমাকে ধ্বংস থেকে রক্ষা করতে পারে। তুমি আমার সকল অপরাধ ক্ষমা করো। আমায় করুণা করো। তোমার রহমত ও বরকতের ছায়ায় আশ্রয় দাও। সৃষ্টির সেবায় আমৃত্যু মেধাকে কাজে লাগানোর তওফিক দাও। প্রশান্তি ও আনন্দে জীবন ভরিয়ে দাও।

৯. হে মহামহান! তুমি মহাপবিত্র! তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নাই।
আমি গুনাহগার! আমি পাপী! আমায় ক্ষমা করো।

ভয়ভীতি দূর

১০. হে সর্বশক্তিমান! মহামহান! আমার অন্তর থেকে সব ধরনের অমূলক ভয়ভীতি ও আশঙ্কা দূর করে দাও। সকল নেতিচিন্তা থেকে আমাকে মুক্ত রাখো। প্রভু হে! শক্তি, সাহস ও বিশ্বাসে আমার অন্তরকে প্লাবিত করো। আমায় রূপান্তরিত করো অনন্য মানুষে।

সঠিক সিদ্ধান্ত

১১. হে আমার প্রভু! আমার অন্তর্দৃষ্টি খুলে দাও। আমি যেন সবসময় স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারি।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

জ্ঞান ও প্রজ্ঞা

১২. হে আমার প্রতিপালক! আমাকে জ্ঞান ও প্রজ্ঞা, শোকর, সবর ও হিকমা দান করো। যেন আমি ঠিক সময়ে ঠিক কাজটি করতে পারি।

সৎসঙ্ঘে একাত্মতা

১৩. হে মহাজ্ঞানী! মহামহান! ষড়যন্ত্রকারীদের অপকৌশল ও ষড়যন্ত্র হতে তুমি আমাকে রক্ষা করো। সবসময় সৎসঙ্ঘে একাত্ম রাখো। শয়তানি প্ররোচনায় সৎসঙ্ঘ থেকে বিচ্ছিন্ন বা নিষ্ক্রিয় হওয়ার আত্মবিনাশী প্রবণতা দূর করো। অহমমুক্ত হয়ে সৎ নেতৃত্বকে অনুসরণ করার তওফিক দাও।

নামাজে মনোযোগ

১৪. হে আল্লাহ! নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথেই আমার মনকে সকল চিন্তামুক্ত করে তোমারই দিকে রুজু করো। অন্তরকে প্লাবিত করো তোমারই প্রেমে। প্রতিটি সেজদাকে পরিণত করো মেরাজে। সকল অন্যায় ও অশ্লীলতা থেকে রক্ষা করো। আশ্রয় দাও তোমারই রহমতের ছায়ায়।

সুবচন

১৫. হে আমার প্রতিপালক! আমাকে শক্তি দাও, সাহস দাও, আমার অন্তর্দৃষ্টি খুলে দাও। আমার কাজকে সহজ করে দাও। জিহ্বা ও কণ্ঠের জড়তা দূর করে দাও। সহজ স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলার ক্ষমতা দাও, যেন সবাই আমার কথা বুঝতে পারে। আমার সুন্দর বচন আর সদাচরণ যেন সবার হৃদয়ে প্রশান্তির সঞ্চার করতে পারে। আমিন!

বিজয়

১৬. হে সর্বশক্তিমান প্রভু! বিশ্বাসীদের সাহায্য করা ও বিজয় দান করার দায়িত্ব তুমি গ্রহণ করেছ। আমরা বিশ্বাসী। প্রভু হে! সকল প্রকার শোষণ জুলুম হতে আমাদের মুক্তি দাও। সকল বিপদ থেকে পানাহ দাও। সত্য ও ন্যায়ের সংগ্রামে আমাদের বিজয়ী করো। আমিন!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আসুন প্রার্থনা করি-২

প্রার্থনা সকল ইবাদতের নির্যাস। প্রার্থনার সময় মনে করুন, অনুভব করুন, সর্বশক্তিমান আল্লাহর সামনে আপনি সেজদায় পড়ে আছেন। তিনি আপনাকে দেখছেন, আপনার সব কথা শুনছেন।

প্রার্থনায় আপনার হৃদয় নিংড়ানো সকল আকুতি অবলীলায় প্রকাশ পেতে দিন। ভুলে যান অন্য সবকিছু। শুধু অনুভব করুন করুণাময়ের করুণাকে, দয়াকে আর আপনার চাওয়াকে। অনুভব করুন প্রার্থনা কবুল হয়ে গেছে।

কারণ প্রার্থনা কবুলকারীর সাথে প্রার্থনাকারী একাকার হয়ে গেলে না পাওয়ার কিছুই থাকে না। তাই যখনই সময় পান প্রার্থনায় নিমগ্ন হোন। নিত্য নবরূপে অনুভব করুন স্রষ্টার অনন্ত মহিমা।

দুনিয়া-আখেরাতের কল্যাণ

১৭. হে আল্লাহ! সকল ক্ষমতার মালিক! তুমি যাকে ইচ্ছা ক্ষমতা দান করো। যাকে ইচ্ছা ক্ষমতাচ্যুত করো। যাকে ইচ্ছা সম্মানিত করো, যাকে ইচ্ছা অপমানিত করো। তুমি সর্বশক্তিমান! সকল কল্যাণ ও মঙ্গলের আধার। তুমি দিনের আলোকে করো অন্ধকারে লীন। আর রাতের নিকষ আঁধার ভেদ করে আনো সোনালি সকাল! তুমি প্রাণহীনকে দাও প্রাণ আর প্রাণবন্তকে করো প্রাণহীন! তুমি যাকে চাও বেহিসাব রিজিক দান করো। তুমি মহামহান সর্বশক্তিমান! সদাসর্বত্র বিরাজমান! তুমি আমাদের বেহিসাব রিজিক দান করো, সকল অকল্যাণ বালা-মুসিবত দূর করো। আমাদের জীবন ধন্য করো তোমারই অনন্ত করুণাধারায়।

১৮. হে মহাবিশ্বের প্রতিপালক! আমাদের দুনিয়া ও আখেরাতের কল্যাণ দান করো। আর আগুনের শাস্তি থেকে রক্ষা করো।

১৯. হে প্রভু! হে সদা কল্যাণকারী! আলস্য দুশ্চিন্তা অনিদ্রা ঋণ ব্যর্থতা অপচয় কৃপণতা রোগব্যাধি ও বার্ধক্যের অসহায়ত্ব থেকে আমাকে পানাহ দাও।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

যানবাহনে-সফরে

২০. তন্দ্রা-নিদ্রাহীন সদা সচেতন মহামহান হে পবিত্র সত্তা! তুমি যানবাহনকে করেছ আমাদের নিয়ন্ত্রণাধীন। আমাদের পথ চলা, আমাদের গতি–সবই তোমার করুণা। আমরা তোমাকেই স্মরণ করি, তুমিই নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর মালিক। শেষ পর্যন্ত আমরা তোমারই কাছে প্রত্যাবর্তন করব। তুমি আমাদের ভ্রমণকে সফল করো। আমিন!

কাজের শুভকামনা

২১. হে মহাজ্ঞানী! সর্বকল্যাণের আধার! আমি তোমার অফুরন্ত জ্ঞান থেকে কল্যাণ লাভে তোমারই অনুগ্রহ প্রার্থনা করছি। প্রভু হে! তুমি মহাশক্তিমান আর আমি শক্তিহীন, তুমি মহাজ্ঞানী আর আমি মূর্খ। অতীত বর্তমান ভবিষ্যৎ প্রকাশ্য বা সংগোপন–সকল রহস্যই তোমার কাছে দিবালোকের মতো স্পষ্ট। হে মহাজ্ঞানী! মহামহিম! পরিকল্পিত কাজটি দুনিয়া ও আখেরাতের মানদণ্ডে কল্যাণকর হলে আমার জন্যে তা সহজ ও বরকতময় করে দাও। আর যদি কাজটি আমার জন্যে অকল্যাণকর বা ক্ষতিকর হয়, তবে এ থেকে আমাকে বিরত রাখো। আমাকে প্রশান্ত, শোকরগোজার ও কর্তব্যে সুদৃঢ় রাখো।

২২. হে আমার প্রতিপালক! আমার এ-কাজকে তুমি কবুল করো। একে বরকত ও কল্যাণে পূর্ণ করে দাও।

পরীক্ষায় সাফল্য

২৩. হে মহাজ্ঞানী! অন্তর্যামী! করুণানিধান! তুমি কারো ওপরই সাধ্যের অতিরিক্ত বোঝা চাপাও না। তাই আমার জন্যে প্রতিটি পরীক্ষা সহজ ও আনন্দময় করে দাও। প্রতিটি প্রশ্নের সঠিক জবাব স্বল্পতম সময়ে বলা ও লেখার ক্ষমতা দাও। পরীক্ষককে আমার প্রতি সমমর্মী করে দাও। হে সর্বোত্তম ফলপ্রদানকারী! বিচারদিনের মালিক! তুমি সব পারো। আমাকে পরীক্ষায় সর্বোত্তম ফল প্রদান করো। আমাকে ক্লাসে ১ম, জীবনে ১ম করো। শতধারায় আমার মেধাকে বিকশিত করো। তোমার শোকরগোজার বান্দায় রূপান্তরিত করো।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

অশুভ প্রভাব থেকে রক্ষা

২৪. হে মহামহান! সর্বশক্তিমান! সকল শয়তানি চিন্তা ও অপসংস্কৃতির কুপ্রভাব থেকে আমার ইন্দ্রিয়, মেধা ও মননকে তুমি হেফাজত করো। ইন্দ্রিয় ও প্রবৃত্তির ওপর আমার সার্বক্ষণিক নিয়ন্ত্রণ কায়েম রাখো। প্রভু হে! তুমি মহাপবিত্র! সকল সৃজনশীলতার উৎস! তোমার পবিত্রতার ছায়ায় আমার মেধা মনন ও সৃজনশীলতাকে বিকশিত করো। আমিন!

নিরাময়

২৫. হে মহানিরাময়কারী! মহামহান! করুণানিধান! রোগব্যাধি থেকে আমার দেহ-মনকে পুরোপুরি মুক্ত করো। আমাকে দাও এক সুস্থ প্রাণোচ্ছল পরিপূর্ণ জীবন। হে নিরাময়কারী! আমাকে পুরোপুরি নিরাময় করো। হুয়াশ্ শাফী! হুয়াশ্ শাফী! হুয়াশ্ শাফী!

রাগ-ক্রোধ সংবরণ

২৬. হে আল্লাহ! সর্বকল্যাণের আধার! পথভ্রষ্ট শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে আমি তোমার কাছে আশ্রয় চাচ্ছি। তুমি রাগ ক্রোধ ঈর্ষা ও হিংসা থেকে আমাকে পানাহ দাও। প্রশান্তচিত্তে প্রজ্ঞাবানের মতো সুপরিকল্পিতভাবে কল্যাণকর কাজ করার তওফিক দাও।

রিজিক

২৭. হে আমার প্রতিপালক! তুমিই রিজিকের মালিক! তুমি যাকে ইচ্ছা বেশুমার রিজিক দান করো। তুমি আমার উপার্জনের হাজার পথ খুলে দাও। কর্মস্থলে ব্যবসাবাণিজ্যে নতুন নতুন সুযোগ ও বরকত দান করো। সম্পদ ও প্রাচুর্যে ভরিয়ে দাও জীবনকে। সৃষ্টির কল্যাণে আমি যেন দুহাতে ব্যয় করতে পারি আর একাত্ম থাকতে পারি সৎসঙ্ঘে।

ঘুমানোর সময়

২৮. হে আল্লাহ! আসমান-জমিনের মালিক! সর্বশক্তিমান! নিষ্প্রাণ থেকে প্রাণের উন্মেষকারী! মহাগ্রন্থ নাজিলকারী! সকল ক্ষমতার আধার! আমি প্রত্যেক অনিষ্টকারীর অনিষ্ট থেকে, ক্ষতিকারকের ক্ষতি থেকে তোমার কাছে

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

পানাহ চাই। শুরুতেও তুমিই ছিলে, শেষেও তুমিই থাকবে। প্রকাশিত মহিমা সবই তোমার, যা-কিছু গোপন রহস্যাবৃত তা-ও তোমার। হে সর্বশক্তিমান! সকল প্রকার ঋণ বিপদ বালা-মুসিবত ও ক্ষতিকর কাজ থেকে আমাদের রক্ষা করো। নিজের ও অন্যের জন্যে কল্যাণকর প্রতিটি উদ্যোগকে তুমি কবুল করো। দুনিয়া ও আখেরাতে আমাদের প্রতিষ্ঠিত ও সম্মানিত করো।

ঘুম থেকে জেগে

২৯. শোকর আলহামদুলিল্লাহ! সমস্ত প্রশংসা তোমার! তুমি মহাপবিত্র! তুমিই সকল কল্যাণের মালিক! প্রতিটি কল্যাণকর যোগাযোগ ও কাজ আমার জন্যে সহজ করে দাও। সকল ক্ষতিকর চিন্তা ও তৎপরতা থেকে আমাকে দূরে রাখো। প্রজ্ঞার সাথে রুটিন অনুসারে কাজ করার তওফিক দাও। তোমার ঐশ্বর্যের ভাণ্ডার আমার জন্যে উন্মুক্ত করে দাও।

মনোযোগ ও মনে রাখা

৩০. হে মহাজ্ঞানী! সর্বশক্তি নিয়ামক! মনকে সর্বাবস্থায় নিয়ন্ত্রণে রাখার শক্তি আমাকে দাও। লেখাপড়া ও কল্যাণকর কাজে অখণ্ড মনোযোগী করে দাও। প্রয়োজনীয় সবকিছু স্বতঃস্ফূর্তভাবে মনে রাখা এবং তা নিজের ও সৃষ্টির কল্যাণে কাজে লাগানোর তওফিক দাও।

সাফল্যে শুকরিয়া

৩১. হে দয়াময় মেহেরবান! আমার সাফল্য তোমার দয়া ও করুণারই প্রকাশ। তুমি আমার শুকরিয়া গ্রহণ করো। আমার এ অর্জনকে নিজের ও সৃষ্টির কল্যাণে কাজে লাগানোর তওফিক দাও।

সৎ গুণাবলি

৩২. হে মহামহান! তুমি আমার সৎ গুণাবলিকে বিকশিত করো। সময়মতো প্রতিটি কাজ করার এবং নিয়মানুবর্তী হওয়ার তওফিক দাও। রুটিন অনুসারে নিরলস পরিশ্রম করার শক্তি দাও। প্রতিটি এপয়েন্টমেন্ট ও আমানত রক্ষা করার এবং সর্বাবস্থায় সৎ ও বিশ্বস্ত থাকার শক্তি দাও। সাফল্য প্রাচুর্য ও আনন্দে ভরিয়ে দাও আমার জীবন। তুমি সর্বশক্তিমান! মহামহান!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

আসুন প্রার্থনা করি-৩

প্রার্থনা অনন্ত কল্যাণের উৎস। তাই নিজের প্রার্থনার পাশাপাশি সবার জন্যে প্রার্থনা করুন।

অন্যের জন্যে প্রার্থনা এক উত্তম দান। অন্যের জন্যে যা প্রার্থনা করবেন, স্রষ্টা তা শতগুণে ফিরিয়ে দেবেন আপনাকে। সুযোগ পেলেই পরিবারের জন্যে, পরিচিতদের জন্যে, মৃতের জন্যে, দেশের জন্যে, মজলুমের জন্যে প্রার্থনা করুন। কল্যাণের ফল্গুধারায় সঞ্জীবিত হবে আপনার জীবন।

মা-বাবার কল্যাণ

৩৩. হে মহামহান! করুণানিধান! তোমারই মহিমার নিদর্শন হিসেবে মা-বাবার মাধ্যমে আমাকে পাঠিয়েছ এই বর্ণিল পৃথিবীতে। শৈশবে তারাই আমাকে লালন করেছেন। কৈশোরে তারাই শিক্ষার ব্যবস্থা করেছেন। যৌবনে তারাই আমার পেশা, আমার পরিচয় সৃষ্টিতে সর্বাত্মক সাহায্য করেছেন। প্রভু হে! তুমি আমার মা-বাবাকে আমৃত্যু সুস্থ রাখো। সকল দুঃখ-কষ্ট ও বালা-মুসিবত থেকে সালামাত রাখো। সবসময় সৎকর্মে নিয়োজিত রাখো। বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীল হিসেবে দুনিয়া ও আখেরাতে তুমি তাদের পুরস্কৃত করো। রোজ হাশরে তুমি তোমার প্রিয় বান্দাদের তালিকায় তাদের নাম অন্তর্ভুক্ত করো।

নবজাতককে দেখে

৩৪. হে মহান স্রষ্টা! তোমার করুণায় লালিত হয়ে এ শিশু পৃথিবীতে এসেছে। প্রভু হে! তুমি একে দান করো সুস্থ দেহ, সুন্দর মন, অনন্ত যৌবন, বিকশিত মেধায় সৃষ্টির সেবায় উৎসর্গীকৃত প্রাণোচ্ছল এক দীর্ঘজীবন। অনন্য মানুষ হিসেবে সে হোক তোমার কুদরতের এক উজ্জ্বল নিদর্শন। আমিন!

পরিবারের জন্যে

৩৫. হে আমার প্রতিপালক! পরিবারের সবাইকে শোকরগোজার স্রষ্টা-সচেতন অনন্য মানুষ হওয়ার তওফিক দাও! আমাদের সুখী সমৃদ্ধ ও দরদী পরিবারে পরিণত করো। পারস্পরিক মমতা বাড়িয়ে দাও। সৃষ্টির সেবা করার জন্যে

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সবার মেধাকে বিকশিত করো। তোমার রহমতের ছায়ায় সুরক্ষিত হোক আমাদের পরিবার।

আহারের আগে

৩৬. হে করুণাময়! তোমারই নেয়ামত এখন আমাদের সামনে। এত ভালো খাবার এখন অনেকের সামনেই নেই। এই সুস্বাদু খাবারের জন্যে তুমি আমাদের শুকরিয়া গ্রহণ করো। সবাইকে পর্যাপ্ত খাবার, সুস্বাস্থ্য, সম্মান ও প্রাচুর্য দান করো। সত্যের আলোয় আলোকিত করো। আমিন!

আহারের শেষে

৩৭. আলহামদুলিল্লাহ! সকল প্রশংসা আল্লাহর। তিনিই রিজিকদাতা! তিনি আমাদের পানাহার করিয়েছেন এবং বিশ্বাসীদের অন্তর্ভুক্ত করেছেন।

আপ্যায়নকারীর জন্যে

৩৮. হে করুণাময়! হে রিজিকদাতা! আমাদের মেজবানকে বেহিসাব রিজিক দান করো। তার ওপর সবসময় ক্ষমা ও করুণা বর্ষণ করো।

বিয়ের অনুষ্ঠানে

৩৯. মহামহান সর্বশক্তিমান হে স্রষ্টা! তুমি সবকিছুই জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করেছ। হে মহামিলনের মালিক! নবদম্পতির বন্ধনকে তুমি আনন্দময় স্থায়ী আত্মিক মিলনে রূপান্তরিত করো। তাদের পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত ও সমমর্মী থাকার তওফিক দান করো। উভয় পরিবারের মধ্যে গভীর হৃদ্যতা সৃষ্টি করো। তাদের মানবীয় গুণাবলিতে প্রোজ্জ্বল মেধাবী সন্তান দান করো। তাদের পরিবারকে সমৃদ্ধ ও সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত পরিবারে রূপান্তরিত করো। আমিন!

অন্যের রোগমুক্তি

৪০. হে নিরাময়কারী! হে দয়াময়! তুমি এর কষ্ট দূর করে দাও। তুমি একে পূর্ণ নিরাময় দান করো। দান করো সুস্থ সুন্দর দীর্ঘজীবন। আমিন!

মৃতের জন্যে

৪১. হে প্রভু! আমাদের জীবিত ও মৃত, উপস্থিত ও অনুপস্থিত, ছোট ও বড়,

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নারী ও পুরুষ–সবাইকে ক্ষমা করো, আমাদের জীবিতদের বিশ্বাসী হিসেবে জীবিত রাখো আর মৃত্যুর সময় বিশ্বাসী হিসেবে মৃত্যু দাও। তোমার পুরস্কার থেকে কাউকে বঞ্চিত কোরো না। আমাদের কাউকে পথভ্রষ্ট কোরো না। নিঃসন্দেহে তুমি অনন্ত অসীম! দয়াময়! ক্ষমাশীল!

৪২. হে প্রভু! তাকে ক্ষমা করো। বিশ্বাসীদের মাঝে তাকে উচ্চমর্যাদা দান করো। তার জীবিত উত্তরসূরিদের জন্যে তুমি আশ্রয়স্থল হও। মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে প্রভু! তার মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপকে অনন্ত আনন্দে ভরিয়ে দাও। তাকে 'নূর' এর আলোয় উদ্ভাসিত করো।

ব্যবসায় সাফল্য

৪৩. হে আল্লাহ! হে সকল সম্পদের মালিক! তুমি আমার ব্যবসায় শিল্প কারখানায় বরকত দান করো। সবচেয়ে ভালো পণ্য উৎপাদন ও বিপণনে সাফল্য দান করো। কর্মীদের যোগ্য, দক্ষ ও প্রতিষ্ঠানের সাথে একাত্ম করো। প্রতিষ্ঠানের সাথে সাথে তাদের জীবনও প্রশান্তি সাফল্য ও প্রাচুর্যে ভরিয়ে দাও।

চাকরিতে সাফল্য

৪৪. হে আমার প্রতিপালক! কর্মস্থলে মেধাকে কাজে লাগানোর সুযোগ আমাকে দাও। আমি যেন পদস্থদের আনুকূল্য সহকর্মীদের সমমর্মিতা আর অধীনস্থদের সহযোগিতায় দক্ষতার সাথে দায়িত্ব পালন করতে পারি। পদোন্নতি, সুযোগ-সুবিধা ও অবদানে সার্থক করো আমার কর্মজীবন।

আত্মশুদ্ধি-আত্ম উপলব্ধি

৪৫. হে মহাপবিত্র সত্তা! সর্বশক্তির আধার! তুমিই আমাকে সৃষ্টি করেছ। আমাকে সত্য-মিথ্যার পার্থক্য বোঝার জ্ঞান দান করেছ। এখন আমাকে সত্যপথে চলার শক্তি দাও। মিথ্যা অন্যায় গীবত ঈর্ষা ক্ষোভ ঘৃণা লোভ আলস্য কৃপণতা অহম অপচয় ও আসক্তি থেকে মুক্ত রাখো। প্রতিদিন নিয়মিত মেডিটেশন, আত্মশক্তিকে বিকশিত এবং নিজেকে উপলব্ধি করার ক্ষমতা দাও। তুমি মহাপবিত্র! সর্বশক্তিমান! করুণানিধান! আমাকে কালজয়ী অনন্য মানুষে পরিণত করো।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ভুলে যাওয়া বিষয় মনে করা

৪৬. হে সর্বজ্ঞ! হে অন্তর্যামী! তুমি সব জানো। এ বিষয়ে আমাকে সঠিক তথ্য ও দিক-নির্দেশনা প্রদান করো।

বাজারে প্রবেশ

৪৭. হে মহাবিশ্বের প্রতিপালক! বাজারে প্রবেশক্ষণে আমি তোমার কাছে বাজারের কল্যাণকর লেনদেনে বরকত আর ক্ষতিকর লেনদেন হতে তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি। প্রভু হে! ওজনে কমবেশি, ত্রুটিপূর্ণ বা ক্ষতিকর পণ্য কেনা-বেচা ও যে-কোনো প্রতারণা থেকে আমাকে মুক্ত রাখো। আমার কেনাকাটায় তুমি অফুরন্ত বরকত দান করো।

নেতিবাচক চিন্তা দূর

৪৮. হে মহামহান! সর্বশক্তিমান! শঙ্কাহীন নির্ভীক! অমূলক ভয়ভীতি, নেতিবাচক চিন্তা ও কথার প্রভাব ও প্রতিক্রিয়া থেকে আমাকে সবসময় মুক্ত রাখো। সাহসে বিশ্বাসে ইতিবাচক চিন্তায় ও কাজে আমাকে করো অনন্য। তুমি মহামহান! সর্বত্র বিরাজমান!

দেশ-মানুষের জন্যে

৪৯. প্রভু হে! তুমি সকল ক্ষমতার মালিক। তুমি যাকে ইচ্ছা ক্ষমতা দান করো। যাকে ইচ্ছা ক্ষমতাচ্যুত করো। তুমি সৎ বিচক্ষণ দেশপ্রেমিক নেতৃত্বকে ক্ষমতা দাও। তুমি মুসলমান হিন্দু বৌদ্ধ খ্রিষ্টান আদিবাসী পাহাড়ি ধনী গরিব দল মত নির্বিশেষে সবার মধ্যে দেশপ্রেম জাগিয়ে দাও। আমাদের মেধাকে বিকশিত করো। জ্ঞান দক্ষতা ও প্রযুক্তিতে করো অনন্য। সমৃদ্ধি ও প্রাচুর্যে ভরিয়ে দাও আমাদের জীবন। আমাদের উন্নীত করো মানবিক মহাসমাজে, বিশ্বকে নেতৃত্ব দানকারী নৈতিক মহাশক্তিতে। তুমি সর্বশক্তিমান! ক্ষমতানিধান! দয়াময়! মেহেরবান!

৫০. হে আল্লাহ! আমরা তোমার! তোমার কাছ থেকে এসেছি। তোমার কাছেই ফিরে যাব।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বেদ কণিকা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বিশ্বাসীর হৃদয়েই প্রভু বসবাস করেন।
আমাদের দেহ-ই হোক প্রভুর মন্দির।
আমরা যেন চিরদিন তাঁর সত্যিকারের দাস হিসেবে থাকতে পারি।
আমাদের জীবনের সকল অর্জন যেন তাঁর চরণে সমর্পণ করতে পারি।
–ঋগ্‌বেদ : ১.৯১.১৩

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বেদ কণিকা

বেদের শ্লোক জ্ঞানের প্রাচীন উৎস

বেদের আস্তিকতা সহজসরল নির্ভেজাল একেশ্বরবাদে বিশ্বাস। প্রভু একক, অদ্বিতীয় এবং সর্বশক্তিমান। দৃশ্যমান সকল শক্তির পেছনে রয়েছে তাঁরই মহাশক্তি। সকল আলোর নেপথ্যে রয়েছে তাঁরই মহাজ্যোতি। অঙ্গের নড়াচড়ায় মানবদেহে আত্মার উপস্থিতি যেমন স্বীকৃত হয়, তেমনি স্রষ্টার সৃষ্টির সুপরিকল্পিত গতিশীলতার দিকে তাকালেই মহাশক্তিমান প্রভুকে আমরা উপলব্ধি করতে পারি। *–স্বামী সত্যপ্রকাশ সরস্বতী*

[স্বামী সত্যপ্রকাশ সরস্বতীর ভূমিকা সম্বলিত পণ্ডিত সত্যকাম বিদ্যালঙ্কার-এর ইংরেজি অনুবাদ The Holy Vedas থেকে কিছু বাণীর সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে বেদ কণিকা]

১.

সদাসর্বত্র বিরাজমান তন্দ্রা-নিদ্রাহীন সদা সজাগ প্রতিনিয়ত করুণা বর্ষণকারী
সর্বশক্তিমান হে প্রভু! আমরা শুধু তোমারই মহিমা স্মরণ করি,
তোমারই জয়গান গাই। প্রভু হে! আমাদের সর্বোত্তম আত্মিক পথে
আলোকিত পথে পরিচালনা করো। আমরা যেন সবসময় সত্য-মিথ্যার
পার্থক্যকে অনুধাবন করতে পারি। *[ঋগ্‌বেদ : ৩.৬২.১০]*

২.

সত্যজ্ঞানী তিনিই, যিনি জানেন প্রভু এক এবং অদ্বিতীয়।
তিনি সর্বশক্তিমান এবং সর্ববিষয়ে একক ক্ষমতার অধিকারী।
প্রাণ এবং নিষ্প্রাণের সবকিছুই তাঁর নখদর্পণে।
সকল ক্ষমতার কেন্দ্র তিনি একক অনন্য।
[অথর্ববেদ : ১৩.৫.১৪-২১]

৩.

স্বর্গীয় জ্যোতি ও আনন্দ উপলব্ধির প্রতীক 'ওম' স্থাপিত হোক
তোমার হৃদয়ে অনন্তকালের জন্যে। *[যজুর্বেদ : ২.১৩]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

মহাপ্রভুর দৃষ্টিতে কেউই বড় নয়, কেউই ছোট নয়, সবাই সমান।
প্রভুর আশীর্বাদ সবারই জন্যে। *[ঋগ্‌বেদ : ৫.৬০.৫]*

৫.

হে নেতা! হে পুরোধা! ঈশ্বরের গুণাবলিতে গুণান্বিত হও। *[যজুর্বেদ : ১.১৮]*

৬.

অলস মস্তিষ্ক কুচিন্তার সহজ শিকার। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.২২.৮]*

৭.

মন চলে যায় আকাশে, পাতালে, পাহাড়ে, সাগরে। মনকে নিয়ে আসো
নিজেরই অন্তরে, যেন তা থাকে তোমারই নিয়ন্ত্রণে। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.৫৮.২]*

৮.

স্রষ্টা-প্রেমের অমিয়ধারা প্রবাহিত হোক আমাদের অন্তরে,
আমাদের শিরায় শিরায়। তাহলেই আমরা সকল প্রতিকূলতার মুখোমুখি
দাঁড়াতে পারব প্রশান্ত প্রত্যয়ে। *[ঋগ্‌বেদ : ৮.৩২.১২]*

৯.

হে নেতা! হে পুরোধা! পাহাড়ের মতো দৃঢ় ও অজেয় হও।
কর্তব্য পালনে সবসময় অবিচল থাকো। *[যজুর্বেদ : ১২.১৭]*

১০.

যারা সৎপথে কঠোর পরিশ্রম করে এবং পরস্পরকে সহযোগিতা করে
তাদেরকেই প্রভু সাহায্য করেন। *[ঋগ্‌বেদ : ৪.২৩.৭]*

১১.

সৎকর্ম মানুষকে দৃঢ় ও সাহসী করে। দেহ-মনকে রোগ ও পাপ থেকে মুক্ত
রাখে। সকল প্রতিকূলতার ওপর বিজয়ী করে। *[ঋগ্‌বেদ : ৫.১৫.৩]*

১২.

হে মানুষ! স্বনির্ভর হও! বাইরের সাহায্যের দাসে পরিণত হয়ো না।
[যজুর্বেদ : ৬.১২]

১৩.

হে প্রভু! আমাদের সর্বোত্তম সম্পদ দান করো; দান করো কালজয়ী মন,
আত্মিক সুষমা, অনন্ত যৌবন, আলোকোজ্জ্বল রূপ আর মধুর বচন।
[ঋগ্‌বেদ : ২.২১.৬]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪.

হে মানুষ! উৎসাহ-উদ্দীপনা নিয়ে আন্তরিকতার সাথে পরিশ্রম করো।
দারিদ্র্য ও অসুস্থতা তোমার কাছ থেকে পালিয়ে যাবে।
[অথর্ববেদ : ৬.৮১.১]

১৫.

কখনো জুয়া খেলবে না। পরিশ্রমলব্ধ সম্পদ ভোগ করো ও পরিতৃপ্ত থাকো।
পরিশ্রমলব্ধ সম্পদই সত্যিকারের সুখ দিতে পারে। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.৩৪.১৩]*

১৬.

জীবনের প্রতিটি স্তরে সব ধরনের ঋণ থেকে মুক্ত থাকো।
[অথর্ববেদ : ৬.১১৭.৩]

১৭.

হে নেতা! হে পুরোধা! নির্ভীকভাবে সত্যভাষণের নৈতিক শক্তিতে
তোমাকে বলীয়ান হতে হবে। *[ঋগ্‌বেদ : ৮.৪৮.১৪]*

১৮.

স্বনির্মিত সহস্র শৃঙ্খলে মানুষই নিজেকে বন্দি করে রেখেছে।
[ঋগ্‌বেদ : ৫.২.৭]

১৯.

হে মানুষ! ওঠো! দাঁড়াও! পতিত হওয়া তোমার স্বভাবজাত নয়।
জ্ঞানের আলোকবর্তিকা শুধু তোমাকেই দেয়া হয়েছে যা দিয়ে তুমি
সকল অন্ধকূপ এড়িয়ে যেতে পারো। *[অথর্ববেদ : ৮.১.৬]*

২০.

কর্কশ স্বরে কথা বোলো না, তিক্ত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়।
[যজুর্বেদ : ৫.৮]

২১.

হে প্রভু! সামর্থ্য দাও উদ্দীপনাময় সুন্দর ও সাবলীল কথা বলার।
[ঋগ্‌বেদ : ১০.৯৮.৩]

২২.

সত্যিকারের ধার্মিক সবসময় মিষ্টভাষী ও অন্যের প্রতি সমমর্মী।
[সামবেদ : ২.৫১]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৩.

সমাজকে ভালবাসো। ক্ষুধার্তকে অন্ন দাও। দুর্গতকে সাহায্য করো। সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে সাহসী ভূমিকা রাখার শক্তি অর্জন করো। *[ঋগ্‌বেদ : ৬.৭৫.৯]*

২৪.

নিঃশর্ত দানের জন্যে রয়েছে চমৎকার পুরস্কার। তারা লাভ করে আশীর্বাদধন্য দীর্ঘজীবন ও অমরত্ব। *[ঋগ্‌বেদ : ১.১২৫.৬]*

২৫.

এসো প্রভুর সেবক হই! গরিব ও অভাবীদের দান করি। *[ঋগ্‌বেদ : ১.১৫.৮]*

২৬.

নিজের ভেতরের শত্রুকে বিনাশে সক্ষম এমন উপদেশাবলির প্রতি মনোযোগী হও। *[যজুর্বেদ : ৬.১৯]*

২৭.

ধনুকের তীর নিক্ষেপের ন্যায় হৃদয় থেকে ক্রোধকে দূরে নিক্ষেপ করো। তাহলেই তোমরা পরস্পরের বন্ধু হতে ও শান্তিতে বসবাস করতে পারবে। *[অথর্ববেদ : ৬.৪২.১]*

২৮.

জীবনের প্রতিটি স্তরে অনিয়ন্ত্রিত রাগ-ক্রোধ থেকে দূরে থেকো। *[সামবেদ : ৩০৭]*

২৯.

একজন নিরীহ মানুষের ক্ষতি যে করে, সে মানুষ নয়, সে হায়েনা। তার কাছ থেকে দূরে থাকো। *[ঋগ্‌বেদ : ২.২৩.৭]*

৩০.

ঈর্ষা থেকে হৃদয়কে মুক্ত করো। সহিংসতা থেকে বিরত থাকো। *[সামবেদ : ২৭৪]*

৩১.

যে ক্ষুধার্ত সঙ্গীকে অভুক্ত রেখে একাই ভূরিভোজ করে এবং যে স্বার্থপর তার সাথে কখনো বন্ধুত্ব কোরো না। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.১১৭.৪]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩২.

বিশ্বজনীন মমতার স্বাদ যে পেয়েছে, সে সকল প্রাণের মাঝেই
নিজের অস্তিত্ব খুঁজে পায়। যে নিজেকে পরমাত্মার অংশ মনে করে,
সে কখনো অন্যের দিকে অবজ্ঞাভরে তাকায় না।
সে কখনো কাউকে ঘৃণা করে না। তাই ঘৃণা দুঃখ বেদনাও তাকে
স্পর্শ করতে পারে না। *[যজুর্বেদ : ৪০.৬]*

৩৩.

হে মানবজাতি! তোমরা সম্মিলিতভাবে মানুষের কল্যাণে নিয়োজিত হও।
পারস্পরিক মমতা ও শুভেচ্ছা নিয়ে একত্রে পরিশ্রম করো।
জীবনের আনন্দে সম-অংশীদার হও। *[অথর্ববেদ : ৩.৩০.৭]*

৩৪.

সাহসীরা অজেয়। *[অথর্ববেদ : ২০.৪৭.৩]*

৩৫.

ওঠো! জাগো! সত্যের পতাকা সমুন্নত রাখো। দৃপ্ত পদক্ষেপে এগিয়ে যাও
অন্যায় অসত্যের বিনাশে। *[ঋগ্বেদ : ১০.১০৩.১৩]*

৩৬.

হে নেতা! হে পুরোধা! সদা সতর্ক থাকো মাতৃভূমির নিরাপত্তায়।
[যজুর্বেদ : ৯.২৩]

৩৭.

ভ্রাতৃসঙ্ঘে সকল মানুষ সমান। কেউ ছোট নয়, কেউ বড় নয়।
[যজুর্বেদ : ১৬.১৫]

৩৮.

হে মানুষ! সুষম জীবনাচার অনুসরণ করো। ধরিত্রী থেকে আহৃত খাবার ও
পানীয় সমভাবে বণ্টন করো, একটি চাকার শিকগুলো সমভাবে কেন্দ্রে মিলিত
হলে যেমন গতির সঞ্চার হয় তেমনি সাম্য-মৈত্রীর ভিত্তিতে ঐক্যবদ্ধ হও।
তাহলে অগ্রগতি অবধারিত। *[অথর্ববেদ : ৩.৩০.৬]*

৩৯.

অনন্ত প্রশান্তির জন্যে আমরা মহাপ্রভুর মহিমার ধ্যান করি।
[অথর্ববেদ : ১৯.৯.৪]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪০.

যোগধ্যানের মাধ্যমে আমরা অর্জন করি জ্ঞান, সৌন্দর্য ও ক্ষমতা।
আর স্বর্গীয় জ্যোতিতে স্নাত হয়ে লাভ করি পরম প্রশান্তি ও তৃপ্তি।
[যজুর্বেদ : ১১.২]

৪১.

সবুজ উপত্যকার নির্জনতায় ঋষিরা লাভ করেন সজ্ঞা। *[ঋগ্‌বেদ : ৮.৬.২৮]*

৪২.

সত্যকে তিনিই উপলব্ধি করেছেন, যিনি জানেন দৃশ্যমান সুতোর ভেতরে
প্রবহমান রয়েছে অদৃশ্য সুতো। *[অথর্ববেদ : ১০.৮.৩৭]*

৪৩.

অবিদ্যার অন্ধকার পর্দা ভেদ করে মুক্ত আলোয় বেরিয়ে আসো।
[সামবেদ : ৩১৯]

৪৪.

ব্রহ্মার সাথে একাকার হয়ে যাওয়াই পরিপূর্ণ স্বাধীনতা।
[অথর্ববেদ : ৭.১০০.১]

৪৫.

একজন সমর্পিতের মতো বাঁচো এবং কাজ করো। তাহলেই তুমি
পরিতৃপ্ত সফল জীবনের অধিকারী হতে পারবে। অমর হতে পারবে।
[অথর্ববেদ : ১৫.১৭.১০]

৪৬.

আদিতে তিনিই ছিলেন। সৃষ্টির সবকিছুর উৎসও তিনিই।
সমগ্র অস্তিত্বের তিনিই প্রভু।
আকাশ ও ভূমণ্ডলে বিরাজমান সবকিছুর তিনিই লালনকারী।
অন্য কারো কাছে নয়, শুধু সেই মহাপ্রভুর কাছেই
আমাদের সবকিছু সমর্পণ করছি। *[অথর্ববেদ : ৪.২.৭]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ভগবদ্‌গীতা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥

যখনই ধর্মের অবক্ষয় এবং অধর্মের উত্থান ঘটে,
হে ভারত! তখনই আমি আবির্ভূত হই।
দুষ্টের বিনাশ এবং সজ্জনের রক্ষায়
ধর্ম প্রতিষ্ঠার নিমিত্ত আমি আসি যুগে যুগে।
–জ্ঞানযোগ : ৭-৮

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ভগবদ্‌গীতা

শাশ্বত সত্যের গান

সনাতন হিন্দু ধর্মের মূল শাস্ত্রগ্রন্থ বেদ। বেদের জ্ঞানের নির্যাস উপনিষদ। উপনিষদের নির্যাস ভগবদ্‌গীতা। তাই যুগে যুগে কোটি কোটি ভক্তের কণ্ঠে বার বার উচ্চারিত হয়েছে গীতার শ্লোক। পরমেশ্বরের বাণী আলোকিত করেছে তাদের চেতনালোক। উদ্বেলিত করেছে তাদের হৃদয়, প্রশান্ত হয়েছে মন। ভগবদ্‌গীতায় রয়েছে সেই শাশ্বত বাণী–ঈশ্বরার্থে সকল কর্ম করো। আসক্তি ত্যাগ করো। ইন্দ্রিয়সংযম করো। ত্যাগী হও। দাতা হও। তুমি মোক্ষ লাভ করবে।

[ভগবদ্‌গীতা শাশ্বত সত্যের গান। ধর্ম ও অধর্মের চিরন্তন সংগ্রামের স্বরূপ বর্ণিত হয়েছে এই গানে। মহাত্মা গান্ধীর The Bhagvad Gita, শ্রী শ্রী পরমহংস যোগানন্দের The Bhagavad Gita এবং রামকৃষ্ণ মঠের শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতার কিছু বাণীর সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে ভগবদ্‌গীতা কণিকা]

১.

ইন্দ্রিয়জ সুখ নিয়ে বেশি চিন্তা করলে আসক্তি সৃষ্টি হয়;
আসক্তি সৃষ্টি করে কাম। কাম পরিণত হয় ক্রোধে।
ক্রোধ বিচারবুদ্ধি নষ্ট করে। দ্বিধাদ্বন্দ্ব সৃষ্টি করে। চিত্তকে বিক্ষিপ্ত করে।
চিত্ত বিক্ষিপ্ততা ও বুদ্ধিবিভ্রম মানুষের সর্বনাশের কারণ হয়।
[সাংখ্যযোগ : ৬২-৬৩]

২.

প্রশান্তচিত্ততা সর্বদুঃখের বিনাশ ঘটায়; শুভবুদ্ধির ঘটায় উন্মেষ।
বিদ্যা-বুদ্ধি স্থিতি লাভ করে। *[সাংখ্যযোগ : ৬৫]*

৩.

প্রশান্ত মনই আত্মজয়ী। তিনি সংযুক্ত হন পরমাত্মার সাথে, সুখ-দুঃখ,
সম্মান বা অপমানে তিনি সমভাবে অবিচলিত। *[ধ্যানযোগ : ৭]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

জল যেমন পদ্মপাতাকে সিক্ত করতে পারে না, তেমনি যিনি ঈশ্বরার্থে সকল কর্ম করেন, পাপ তাকে স্পর্শ করতে পারে না। *[সন্ন্যাসযোগ : ১০]*

৫.

মানুষের অধিকার শুধু কর্মে। ফলে তার অধিকার নাই। কাজ করো। নিজেকে কর্মফলের কারক মনে কোরো না। আবার নিজেকে নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে দিও না। *[সাংখ্যযোগ : ৪৭]*

৬.

ধর্মযুদ্ধে নিহত হলে তুমি স্বর্গ লাভ করবে। আর জয়ী হলে রাজ্য ভোগ করবে। হে অর্জুন! ধর্মযুদ্ধই তোমার স্বধর্ম। তাই সুখ-দুঃখ, লাভ-ক্ষতি, জয়-পরাজয়কে সমান মনে করে তুমি যুদ্ধে অবতীর্ণ হও।
[সাংখ্যযোগ : ৩৭-৩৮]

৭.

অহিংসা, অকপটতা, বিনয়, ক্ষমা, সহিষ্ণুতা, আত্মসংযম, গুরুসেবা, ইন্দ্রিয়সুখে অনীহা, প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ, স্ত্রী-পুত্র বা সম্পদে অনাসক্তি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, অভিমানশূন্যতা, ভোগীদের সংসর্গ ত্যাগ, শুভাশুভতে সাম্যভাব, অবিচল বিশ্বাস ও ঈশ্বরে নির্ভরতা, আত্মানুসন্ধানে ধ্যানে নিমগ্নতা– এই গুণাবলিই যথার্থ বিদ্যা বা জ্ঞান। এর বিপরীত সবকিছুই অবিদ্যা।
[ক্ষেত্রক্ষেত্রজ্ঞবিভাগযোগ : ৭-১১]

৮.

অবিদ্যা-আক্রান্ত, অবিশ্বাসী ও সন্দিগ্ধচিত্তরা সবসময় বিনাশিত হয়। সংশয়ী মানুষের ইহকাল বা পরকাল–কোনো কালেই সুখ নাই। অতএব তোমার অবিদ্যাপ্রসূত সংশয় জ্ঞানরূপ খড়্গের আঘাতে ছিন্ন করো। ব্রহ্মজ্ঞানের শ্রেষ্ঠমার্গ নিষ্কাম কর্মযোগ অবলম্বন করে সংগ্রামে ঝাঁপিয়ে পড়ো।
[জ্ঞানযোগ : ৪০-৪২]

৯.

ব্রহ্মজ্ঞান সকল অবিদ্যানাশক। জ্ঞানের চেয়ে শ্রেষ্ঠ কোনোকিছুই ইহলোক-পরলোকে নাই। দীর্ঘ সাধনা দ্বারাই ব্রহ্মজ্ঞানে অন্তর উদ্ভাসিত হয়। ব্রহ্মজ্ঞানে অন্তর উদ্ভাসিত হলেই পরম প্রশান্তি বা মোক্ষ লাভ হয়।
[জ্ঞানযোগ : ৩৮-৩৯]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০.

মহিলা, বৈশ্য, শুদ্র বা নিকৃষ্টজন্মা ব্যক্তিও পরমেশ্বরে সমর্পিত হয়ে মোক্ষ লাভ করতে পারে। *[রাজগুহ্যযোগ : ৩২]*

১১.

ক্রমাগত সাধনা দ্বারা ভয়শূন্য, ক্রোধবর্জিত, আসক্তি-রহিত এবং আমাতে সমর্পিত হয়ে অতীতে বহুজন আমার গুণে গুণান্বিত হয়েছেন। হে অর্জুন! যে যে-রূপে আমাকে উপাসনা করে, আমি সে-রূপেই তার সামনে উদ্ভাসিত হই। *[জ্ঞানযোগ : ১০-১১]*

১২.

সৎ গুরুতে সমর্পিত হও। বিনম্রচিত্তে জানতে চাও। অকৃত্রিম সেবায় নিজেকে বিলিয়ে দাও। তা হলেই তুমি তার কাছ থেকে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করতে পারবে। *[জ্ঞানযোগ : ৩৪]*

১৩.

অসুররা (দানবীয় স্বভাবের ব্যক্তিরা) বলে, এ জগতে সত্যাসত্য বলে কিছু নাই, কোনো নীতি-নৈতিকতা নাই, ধর্ম নাই, ঈশ্বর নাই। কাম থেকে এর সৃষ্টি–কামেই সমাপ্তি। *[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ৮]*

১৪.

একজন দুরাচারী ব্যক্তিও যদি সকল অন্যায় পরিত্যাগ করে আমার আন্তরিক ভজনায় নিমগ্ন হয়, তবে তার শুভসংকল্পের জন্যে তাকে সাধু মনে করা যেতে পারে। তিনি দ্রুত ধার্মিক হয়ে প্রশান্তি লাভ করবেন। আমার আন্তরিক ভক্ত কখনো ধ্বংস হতে পারে না। *[রাজগুহ্যযোগ : ৩০-৩১]*

১৫.

স্থান-কাল বিবেচনা করে কোনো প্রতিদানের প্রত্যাশা না করে উপযুক্ত পাত্রে প্রদত্ত দান সাত্ত্বিক বা উত্তম দান। প্রতিদানের প্রত্যাশায় অনিচ্ছাসত্ত্বে প্রদত্ত দানকে রাজসিক দান বলা হয়। অযোগ্য পাত্রে অনাদরে এবং অবজ্ঞা সহকারে যে দান, তা হচ্ছে তামসিক। *[শ্রদ্ধাত্রয়বিভাগযোগ : ২০-২২]*

১৬.

কর্মফল চিন্তামুক্ত, কামনা-বাসনা রহিত, দুঃখ ও আনন্দকে সমভাবে গ্রহণকারীই নিত্য সন্ন্যাসী। তিনি অনায়াসে সকল বন্ধন থেকে নিজেকে মুক্ত করতে পারেন। *[সন্ন্যাসযোগ : ৩]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৭.

বিশুদ্ধ বুদ্ধিতে পারঙ্গম হয়ে ইন্দ্রিয়সমূহ বশীভূত করে,
আসক্তি ও দ্বেষ বর্জন করে নির্জনবাস, স্বল্পাহার, বাকসংযম ও
ধ্যানে নিবিষ্ট হয়ে দেহ ও মনের ওপর পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ এনে অহংকার,
দম্ভ, লোভ, কাম, ক্রোধ ও পরিগ্রহ থেকে পুরোপুরি মুক্ত হয়েই একজন
ব্রাহ্মণ হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করেন। *[মোক্ষযোগ : ৫১-৫৩]*

১৮.

অতিভোজী, নিতান্ত অনাহারী, অতি ঘুমবিলাসী, একেবারেই কম ঘুমায়
তারা কখনো ধ্যানে সফল হয় না। যিনি নিয়মানুযায়ী আহার করেন,
কাজ করেন, বিশ্রাম নেন, যার নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মের ছন্দে ছন্দায়িত,
তিনি ধ্যানে সফল হন। তার দুঃখের বিনাশ ঘটে।
বিচরণ করেন আত্মার আনন্দলোকে। *[ধ্যানযোগ : ১৬-১৭]*

১৯.

যোগী যিনি তিনি দুটি পথ জানেন। তিনি কখনো অন্ধকার গহ্বরে
পতিত হন না। অতএব হে অর্জুন! তুমি সর্বদা ব্রহ্মজ্ঞানে সমাহিত হও।
দুটি পথ সম্পর্কে যিনি সুস্পষ্টভাবে জানেন এবং সমর্পিতের পথে চলেন,
তিনি বেদ পাঠ, যজ্ঞানুষ্ঠান ও দানের চেয়ে অধিক পুণ্যে আপ্লুত হন।
ভক্তযোগী প্রত্যাবর্তন করেন পরম সত্তায়। *[অক্ষরব্রহ্মযোগ : ২৭-২৮]*

২০.

অতএব তোমার মনকে আমাতেই সমাহিত করো, সকল যুক্তিবুদ্ধি আমাতেই
নিবিষ্ট করো। নিঃসন্দেহে অনন্তলোকে তুমি আমার সাথেই থাকবে।
যদি একাগ্রচিত্তে মনকে আমার প্রতি নিবিষ্ট করতে না পারো, তবে
যোগাভ্যাসের মাধ্যমে বার বার আমাকে পেতে সচেষ্ট হও।
তুমি যদি ক্রমাগত যোগাভ্যাস করতে অক্ষম হও তবে ঈশ্বরের পছন্দনীয় কর্মে
একনিষ্ঠ হও। ঈশ্বরের পছন্দনীয় কাজ করতে করতেই তুমি সিদ্ধিলাভ করবে।
আর যদি তাতেও অসমর্থ হও তবে ইন্দ্রিয় সংযমপূর্বক সর্বকর্ম আমাতে
সমর্পিত করো। *[ভক্তিযোগ : ৮-১১]*

২১.

হে অর্জুন! যিনি সকলের সুখ-দুঃখকে নিজের সুখ-দুঃখরূপে অনুভব করেন,
তিনিই সর্বশ্রেষ্ঠ যোগী। *[ধ্যানযোগ : ৩২]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২২.

যিনি তার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছেন, সেই মনই তার প্রকৃত বন্ধু। আর যার মনের ওপর কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই, সেই উচ্ছৃঙ্খল মনই তার নিকৃষ্ট শত্রু। *[ধ্যানযোগ : ৬]*

২৩.

মন দুর্দমনীয় অস্থির চঞ্চল। কিন্তু নিয়মিত ধ্যান, ইন্দ্রিয়সংযম, ভোগস্পৃহা দমনের মাধ্যমে মনকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। *[ধ্যানযোগ : ৩৫]*

২৪.

সত্ত্বগুণ বিকশিত হলে দেহের সকল ইন্দ্রিয়ের দ্বার জ্ঞান দ্বারা উদ্ভাসিত হয়। রজোগুণের প্রকাশ ঘটে উদ্যোগ, কর্মচঞ্চলতা, বিলাস ও বিষয়ভোগস্পৃহার মাধ্যমে। আর তমোগুণ প্রবল হলে নিষ্ক্রিয়তা, আলস্য, বিবেক ও কর্তব্যবোধের অভাব ও অবিদ্যা জীবনকে বিনাশ করে।
[গুনত্রয়বিভাগযোগ : ১১-১৩]

২৫.

যিনি কারো উদ্বেগের কারণ হন না, যাকে কেউ উদ্বিগ্ন করতে পারে না এবং যিনি হর্ষ বিষাদ ঈর্ষা ভয় উৎকণ্ঠা থেকে মুক্ত, তিনি আমার প্রিয় ভক্ত।
[ভক্তিযোগ : ১৫]

২৬.

অসুররা বলে, 'আজ এত লাভ হলো। সামনে দ্রুত লাভ করব। আমার এত ধন-সম্পদ আছে। ভবিষ্যতে আরো এত ধন পাব। এত শত্রু নিধন করেছি। সামনে সব শত্রু নাশ করব। আমি বলবান! আমিই রাজা। আমিই বিধাতা। সবাইকে নিগ্রহ করতে পারি। আমি সফল। সবকিছু আমার। আমি ধনী। আমি কুলীন। আমার সমকক্ষ কেউ নাই। আমি যজ্ঞ করব। দান করব। ফূর্তি করব।' এই নির্বোধরা অবিদ্যা-আক্রান্ত হয়ে বিভ্রান্তির বেড়াজালে ঘুরপাক খেতে খেতে ইন্দ্রিয় সুখতাড়িত হয়ে অস্থিরতা, অশান্তি, জ্বরা-ব্যাধিতে আক্রান্ত হয় এবং পতিত হয় রৌরব নরকে।
[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ১৩-১৬]

২৭.

কাম-ক্রোধ-লোভ–এই তিনটি নরকের প্রবেশদ্বার।
এই তিনটি বিষবৎ পরিত্যাজ্য। *[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ২১]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৮.

আমি সর্বভূতে সমভাবে বিরাজ করি। কারো প্রতি কোনো পক্ষপাতিত্ব নাই। কেউ আমার প্রিয় বা অপ্রিয় নয়। তবে যারা আমাকে ভক্তি করে, আমি তাদের হৃদয়ে বাস করি, তারাও আমাতেই অবস্থান করেন। *[রাজগুহ্যযোগ : ২৯]*

২৯.

হে অর্জুন! ভয়শূন্যতা, সত্যবাদিতা, হৃদয়ের পবিত্রতা, বিনয়, সরলতা, অহিংসা, দান, ইন্দ্রিয়সংযম, সুশৃঙ্খলা, যোগধ্যান চর্চা এবং জ্ঞানলাভে ক্রমাগত প্রচেষ্টা, বেদ অধ্যয়ন, যজ্ঞ অনুষ্ঠান, ক্রোধশূন্যতা, বৈরাগ্য, শান্তিপ্রিয়তা, পরচর্চা থেকে বিরত থাকা, সকল জীবে দয়া, নির্লোভ, নিঃস্বার্থ ক্ষমা, ধৈর্য, পরিচ্ছন্নতা, লজ্জা, স্থিরচিত্ততা, অচপলতা, সাহস, অবৈরীভাব, অনভিমান–এই গুণাবলি ঐশ্বরিক সম্পদ। *[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ১-৩]*

৩০.

হে অর্জুন! মূর্খরা আসক্তি নিয়ে কাজ করে। আর জ্ঞানীরা নিরাসক্তভাবে কল্যাণকাজে নিজেকে নিবেদিত করেন। *[কর্মযোগ : ২৫]*

৩১.

কেউ কেউ ধ্যানযোগে শুদ্ধ অন্তঃকরণে পরমাত্মাকে দর্শন করেন, কেউ জ্ঞানযোগে আবার কেউ-বা কর্মযোগে আত্মদর্শন করেন। *[ক্ষেত্রক্ষেত্রজ্ঞবিভাগযোগ : ২৪]*

৩২.

পরমেশ্বরের বাণীকেই করণীয় ও বর্জনীয় নির্ধারণে মানদণ্ড হিসেবে গ্রহণ করো। পরমেশ্বরের বাণীর মর্মানুসারেই হৃষ্টচিত্তে তোমার কর্তব্য করে যাও। *[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ২৪]*

৩৩.

অন্তিমকালে যিনি যে-ভাব স্মরণ করতে করতে দেহত্যাগ করেন, তিনি তা-ই লাভ করেন। অতএব হে অর্জুন! সর্বদা আমাকে স্মরণ করো। নিরন্তর সংগ্রাম করো। জ্ঞান বুদ্ধি ও মন আমাতে সমর্পিত করো। তুমি আমাকেই লাভ করবে। *[অক্ষরব্রহ্মযোগ : ৬-৭]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ধম্মপদ কণিকা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করো।
তারপর অন্যকে অনুশাসন করো।
নিজে নিয়ন্ত্রিত হলে অন্যকেও নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে।
নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করাই কঠিন।
–অত্তবগ্গো : ১৫৯

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ধম্মপদ

অনন্ত প্রশান্তির পথ

বুদ্ধং শরণং গচ্ছামি
ধম্মং শরণং গচ্ছামি
সঙ্ঘং শরণং গচ্ছামি

বাংলার ঘরে ঘরে একদা উচ্চারিত হতো এই বুদ্ধবাণী। মহামতি বুদ্ধ জীবনের সত্যকে খুব সহজভাবে বর্ণনা করেছেন। জীবনে দুঃখ আছে। দুঃখের কারণ আছে। দুঃখের কারণ আসক্তি। আসক্তির কারণ অবিদ্যা। অবিদ্যা দূর হবে শীল অর্থাৎ সদাচরণ ও প্রজ্ঞা দ্বারা। সৎমন প্রস্ফুটিত হবে সৎকর্মে। তখনই আসক্তির বৃত্ত ভেঙে যাবে। দুঃখের বিনাশ ঘটবে। তৃপ্ত জীবন লীন হবে অনন্ত প্রশান্তিলোকে।

[অনন্ত প্রশান্তিলোকে পৌঁছার পথ ত্রিপিটকের ধম্মপদ। প্রখ্যাত দার্শনিক এস রাধাকৃষ্ণন-এর ইংরেজি অনুবাদ The Dhammapada থেকে কিছু গাথার সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে ধম্মপদ কণিকা]

১.

চিন্তা বা অভিপ্রায়ের প্রতিফলন ঘটে স্বভাব বা প্রকৃতিতে।
যদি কেউ মন্দ অভিপ্রায় নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে দুঃখ তাকে
অনুগমন করে। আর কেউ যদি সুচিন্তা নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে
সুখ তাকে ছায়ার মতো অনুসরণ করে। *[যমকবগ্গো : ১-২]*

২.

আমাকে বকেছে, আমাকে মেরেছে, আমার জিনিস কেড়ে নিয়েছে–
এমন চিন্তা বা অভিযোগ যারা করে,
ঘৃণা ও শত্রুতা তাদের চিরসঙ্গী হয়।
আর যারা এরূপ চিন্তা করে না তাদের ঘৃণা ও শত্রুতা
দ্রুত উপশম হয়। *[যমকবগ্গো : ৩-৪]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩.

হিংসুক বা শত্রুর চেয়েও বিপথগামী চিত্ত মানুষের বেশি ক্ষতি করে।
[চিত্তবগ্গো : ৪২]

৪.

যার চিত্তে পাপ নেই, বাইরের পাপ তাকে
স্পর্শ করতে পারে না। *[পাপবগ্গো : ১২৪]*

৫.

সকল মলের নিকৃষ্ট মল অবিদ্যা। হে ধ্যানী!
এই মল বর্জন করে নির্মল হও। *[মলবগ্গো : ২৪৩]*

৬.

অবিদ্যার কারণে যারা অসারকে সার আর সারকে অসার মনে করে
তারা কখনো সত্যের সন্ধান পায় না। *[যমকবগ্গো : ১১]*

৭.

সত্য-সচেতনতা অমৃতের পথ আর মূর্খতা মৃতপুরীর পথ।
সত্য-সচেতন ব্যক্তিরা অমর হন আর মূর্খরা তো মৃত সদৃশ।
[অপ্পমাদবগ্গো : ২১]

৮.

ভালো কাজ সবসময় করো। বার বার করো। মনকে সবসময় ভালো কাজে
নিমগ্ন রাখো। সদাচরণই স্বর্গসুখের পথ। *[পাপবগ্গো : ১১৮]*

৯.

মিথ্যাবাদী, ধর্মলঙ্ঘনকারী ও পরলোকে অবিশ্বাসী ব্যক্তি
যে-কোনো পাপ কাজ করতে পারে। *[লোকবগ্গো : ১৭৬]*

১০.

সৎকর্মে সদা তৎপর থাকো। পাপ থেকে মনকে নিবৃত্ত করো।
ভালো কাজে দীর্ঘসূত্রিতা বা আলস্যের প্রশ্রয় দিলে মন পাপে লিপ্ত হবে।
[পাপবগ্গো : ১১৬]

১১.

আলস্যকে প্রশ্রয় দিও না। ধর্মকে অনুসরণ করো।
ইহলোক ও পরলোক–দুই লোকেই সুখে থাকবে। *[লোকবগ্গো : ১৬৮]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২.

আলস্য ও অতিভোজনের দরুন স্থূলকায় নিদ্রালু হয়ে বিছানায় গড়াগড়ি দেয়া স্বভাবে পরিণত হলে সেই মূর্খের জীবনে দুঃখের পুনরাবৃত্তি ঘটবে। *[নাগবগ্গো : ৩২৫]*

১৩.

মূর্খরা আলস্যে নিপতিত হয়। আর প্রাজ্ঞরা সচেতন প্রয়াসে সৎকর্মে সদা তৎপর থাকেন। *[অপ্পমাদবগ্গো : ২৬]*

১৪.

গন্ধহীন পুষ্পের ন্যায় কর্মবর্জিত সুন্দর বাক্যমালাও নিষ্ফল। *[পুপ্ফবগ্গো : ৫১]*

১৫.

অর্থহীন শব্দমালার সহস্র বাক্যের চেয়ে মন প্রশান্তকারী একটি অর্থবহ বাক্য উত্তম। *[সহস্সবগ্গো : ১০০]*

১৬.

রাগের ন্যায় আগুন নাই, হিংসার ন্যায় গ্রাসকারক নাই, মোহের ন্যায় জাল নাই, আসক্তির ন্যায় খরস্রোতা নাই। *[মলবগ্গো : ২৫১]*

১৭.

কাম বা আসক্তি থেকে শোক ও ভয় জন্মে। কাম বা আসক্তি না থাকলে শোক ও ভয় থাকে না। *[পিয়বগ্গো : ২১৫-২১৬]*

১৮.

যারা সদা সচেতন, দিবারাত্র জ্ঞান অনুশীলন করেন, যারা নির্বাণ লাভের প্রয়াসী তাদের সকল আসক্তি বিনষ্ট হয়। *[কোধবগ্গো : ২২৬]*

১৯.

মার্গ বা পথের মধ্যে আর্য অষ্টাঙ্গ শ্রেষ্ঠ,
সত্যের মধ্যে চতুরার্য সত্য শ্রেষ্ঠ, গুণের মধ্যে নিরাসক্তিই শ্রেষ্ঠ,
আর মানুষের মধ্যে প্রাজ্ঞই শ্রেষ্ঠ। *[মগ্গবগ্গো : ২৭৩]*

২০.

যিনি অস্থিরচিত্ত, যিনি সত্যধর্ম অবগত নন, যার মানসিক প্রসন্নতা নেই, তিনি কখনো প্রাজ্ঞ হতে পারেন না। *[চিত্তবগ্গো : ৩৮]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২১.

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত বছরের জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর একদিনের জীবন উত্তম। *[সহস্সবগ্গো : ১১১]*

২২.

প্রাজ্ঞ ব্যক্তি কখনো নিন্দা বা প্রশংসায় প্রভাবিত হয় না। *[পণ্ডিতবগ্গো : ৮১]*

২৩.

ওঠার সময় যে ওঠে না, যৌবনের শক্তি থাকতেও আলস্যপরায়ণ, সংকল্প ও চিন্তায় অবসাদগ্রস্ত–এমন অলস ও দুর্বলচিত্ত প্রজ্ঞার সন্ধান পায় না। *[মগ্গবগ্গো : ২৮০]*

২৪.

শত্রুতা দ্বারা কখনো শত্রুতা বিনাশ করা যায় না। মিত্রতা দ্বারাই শত্রুতার নিরসন হয়। *[যমকবগ্গো : ৫]*

২৫.

যে ব্যক্তি অন্যকে দুঃখ দিয়ে নিজে সুখ পেতে চায়, সে ঘৃণার আবর্ত থেকে মুক্ত হতে পারে না। *[পকিন্নকবগ্গো : ২৯১]*

২৬.

সবাই জীবন ভালবাসে। সবাইকে নিজের মতো ভাবো। কাউকে কখনো আঘাত বা কষ্ট দেবে না। *[দণ্ডবগ্গো : ১৩০]*

২৭.

কাউকে কটুকথা বলবে না। কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে। উত্তপ্ত বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে। দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে। *[দণ্ডবগ্গো : ১৩৩]*

২৮.

রণক্ষেত্রে সহস্রযোদ্ধার ওপর বিজয়ীর চেয়ে রাগ-ক্রোধ বিজয়ী বা আত্মজয়ী বীরই বীরশ্রেষ্ঠ। *[সহস্সবগ্গো : ১০৩]*

২৯.

কোনো পাপকেই ক্ষুদ্র মনে কোরো না। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পাপই জমা হতে হতে মূর্খের পাপের ভাণ্ড পূর্ণ করে ফেলে। *[পাপবগ্গো : ১২১]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩০.

পাপী ইহলোক ও পরলোক–উভয়লোকেই মনস্তাপে দগ্ধ হয়।
অপরদিকে পুণ্যবান উভয়লোকেই পরমানন্দ লাভ করেন।
[যমকবগ্গো : ১৭-১৮]

৩১.

পাপের প্রতিফল না পাওয়া পর্যন্ত মূর্খরা পাপকেই অমৃত বলে মনে করে।
মনস্তাপ শুরু হয় পাপের ফল পাওয়ার পর। *[বালবগ্গো : ৬৯]*

৩২.

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা, কৃপণতাকে দান দ্বারা,
মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো। *[কোধবগ্গো : ২২৩]*

৩৩.

ভালো বা সমমনা সঙ্গী না পেলে একাকী ভ্রমণ উত্তম।
মূর্খ সংসর্গ সবসময় বর্জনীয়। *[বালবগ্গো : ৬১]*

৩৪.

মূর্খরা 'আমার পুত্র, আমার অর্থ, আমার ধন'–এ চিন্তা করে
যন্ত্রণা ভোগ করে। যখন সে নিজেই নিজের না তখন
পুত্র বা ধন তার হয় কীভাবে? *[বালবগ্গো : ৬২]*

৩৫.

বর্ষাকালে এখানে, শীত-গ্রীষ্মে ওখানে বাস করব–
মূর্খরা এভাবেই চিন্তা করে। শুধু জানে না জীবন কখন
কোথায় শেষ হয়ে যাবে। *[মগ্গবগ্গো : ২৮৬]*

৩৬.

লোভ হচ্ছে কঠিনতম রোগ, সংস্কার চরম দুঃখ,
সুস্বাস্থ্য পরম লাভ, সন্তুষ্টি পরম ধন, বিশ্বাসই পরম বন্ধু,
নির্বাণ পরম সুখ। *[সুখবগ্গো : ২০৩-২০৪]*

৩৭.

ধর্মশিক্ষা দান সর্বোত্তম দান, ধর্মের আলো সর্বোত্তম আলো,
ধর্মপালন সর্বোত্তম আনন্দ, আসক্তির বিনাশ সর্বদুঃখ বিজয়।
[তনহাবগ্গো : ৩৫৪]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৮.

খারাপ ও নিজের জন্যে ক্ষতিকর কাজ করা সহজ। নিজের জন্যে কল্যাণকর কাজ করা সবসময়ই কঠিন। *[অত্তবগ্গো : ১৬৩]*

৩৯.

দণ্ড বা মৃত্যুর কথা শুনলে তুমিও কেঁপে ওঠো।
তাই কাউকে আঘাত বা হত্যা করবে না।
[দণ্ডবগ্গো : ১২৯]

৪০.

জন্মসূত্রে কেউ ব্রাহ্মণ হয় না।
যিনি অহিংস, আসক্তিরহিত, পাপমুক্ত, ভীতিশূন্য, কপটতা বর্জিত,
কাম-ক্রোধমুক্ত, বিশুদ্ধচিত্ত, ক্ষমাশীল,
প্রজ্ঞাবান, সত্য ও ধর্মানুসারী, সদালাপী ও সদাচারী,
তিনিই ব্রাহ্মণ অভিধাযোগ্য। *[ব্রাহ্মণবগ্গো : ৩৯৬-৪০৮]*

৪১.

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা সৃষ্টি হয় না।
যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।
[ভিক্খুবগ্গো : ৩৭২]

৪২.

যিনি সত্য, ধর্ম, ন্যায়, অহিংসা, সংযমের প্রতীক; যিনি পাপমুক্ত, নির্মল ও প্রাজ্ঞ তিনিই স্থবির। *[ধম্মট্ঠবগ্গো : ২৬১]*

৪৩.

যিনি পূর্ব নিবাস স্মৃতিজ্ঞ, যিনি স্বর্গ-নরক প্রত্যক্ষ করেছেন,
যার অভিজ্ঞা ও ধর্মজ্ঞান পরিপূর্ণতা লাভ করেছে এবং
সর্বকর্ম সম্পাদন করেছেন, তিনিই আলোকপ্রাপ্ত।
তিনিই নির্বাণ লাভ করেন,
তার তৃপ্ত জীবন লীন হয় অনন্ত প্রশান্তিলোকে।
[ব্রাহ্মণবগ্গো : ৪২৩]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বাইবেল কণিকা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

ঈশ্বর হচ্ছেন বিশ্বজনীন মমতা।
যে বিশ্বজনীন মমতার মাঝে বাস করে,
সে ঈশ্বরের মাঝে থাকে আর ঈশ্বরও তার মাঝেই থাকেন।
–১ *যোহন ৪:১৬*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বাইবেল

জগৎ আলোকিত হোক

যীশু জগতের আলো। বিশ্বের কোটি কোটি খ্রিষ্টধর্ম বিশ্বাসীর এটাই বিশ্বাস। যীশু ধর্মের জন্যে, সত্যের জন্যে, মানুষের কল্যাণে নিজেকে উৎসর্গ করেছেন। তাঁর ছোঁয়ায় অসুস্থ সুস্থ হয়েছে, অন্ধ পেয়েছে দৃষ্টিশক্তি, নিষ্প্রাণ পেয়েছে প্রাণ। যীশু ছিলেন বিশ্বজনীন মমতার মূর্ত প্রতীক। মানুষের পরিত্রাণের জন্যে যীশুর ভালবাসার দলিল হচ্ছে পবিত্র বাইবেল। পবিত্র বাইবেলে রয়েছে এক শাশ্বত অনুরণন, ঈশ্বরের উপাসনা করো, সৃষ্টির সেবা করো আর অপেক্ষা করো যীশুর পুনরাগমনের।

[যুক্তরাষ্ট্রের ইন্টারন্যাশনাল বাইবেল সোসাইটির ইংরেজি অনুবাদ The Holy Bible, New International Version থেকে কিছু বাণীর সরল বাংলা মর্মার্থ হচ্ছে বাইবেল কণিকা]

১.

আমি ছাড়া আর কোনো ঈশ্বর নাই।
আমিই ন্যায়বিচারক এবং ত্রাণকর্তা।
পৃথিবীর মানুষেরা আমার দিকে প্রত্যাবর্তন করো,
তোমরা পরিত্রাণ পাবে। কারণ আমিই একমাত্র ঈশ্বর,
আর কোনো উপাস্য নাই। *[ইশাইয়া ৪৫:২১-২২]*

২.

পরিপূর্ণ বিশ্বাস ছাড়া ঈশ্বরের সন্তুষ্টি অর্জন সম্ভব নয়।
ঈশ্বরের পথ অনুসরণকারীকে বিশ্বাস করতে হবে যে,
যারা তাঁকে অন্বেষণ করে তিনি তাদের পুরস্কৃত করবেন।
[ইব্রীয় ১১:৬]

৩.

সাবধান! তোমরা লোক-দেখানো ধর্ম-কর্ম কোরো না।
কারণ এর জন্যে স্বর্গে কোনো পুরস্কার পাবে না। *[মথি ৬:১]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪.

যারা অন্যায়ের বীজ বপন করে এবং
অনিষ্টের চারা রোপণ করে তারা অন্যায়-অনিষ্টের ফসলই
ঘরে তোলে। *[ইয়োব ৪:৮]*

৫.

ঈশ্বর প্রত্যেককেই কর্মফল প্রদান করবেন।
যারা ধৈর্যের সাথে সৎকর্ম করে ঈশ্বরের কাছে সুখ,
সম্মান ও অনন্ত জীবন পেতে চায় ঈশ্বর তা-ই দেবেন।
আর যারা স্বেচ্ছাচারী হয়ে সত্যকে প্রত্যাখ্যান করেছে, অন্যায় করেছে,
ঈশ্বর তাদের ভয়াবহ শাস্তি দেবেন। *[রোমীয় ২:৬-৮]*

৬.

অনন্ত জীবনে প্রবেশ করার জন্যে খুন কোরো না,
ব্যভিচার কোরো না, চুরি কোরো না, মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না।
পিতা-মাতাকে সম্মান করো এবং প্রতিবেশীকে
নিজের মতো করে ভালবেসো। *[মথি ১৯:১৮-১৯]*

৭.

সার্থক তাদের জীবন যারা
ধর্মের জন্যে ক্ষুধা ও তৃষ্ণার কষ্ট সহ্য করে,
কারণ তারা পরিতৃপ্ত হবে। সার্থক তাদের জীবন যারা দানশীল,
কারণ তারা দয়া পাবে। সার্থক তাদের জীবন যাদের অন্তর নির্মল,
কারণ তারা ঈশ্বরের দর্শন পাবে। *[মথি ৫:৬-৮]*

৮.

ধন্য সে জন যে দুষ্টদের মন্ত্রণায় চলে না,
পাপীদের পথ মাড়ায় না,
নিন্দুকের আসরে বসে না।
কিন্তু সদাপ্রভুর বিধান অনুসরণেই আনন্দ পায় এবং
তাঁর বিধিমালা নিয়েই ধ্যান করে। *[গীতসংহিতা ১:১-২]*

৯.

কেউ গালি দিলে পাল্টা গালি দিও না। বরং তাকে আশীর্বাদ করো।
তাহলেই তোমরা আশীর্বাদ পাবে। *[১ পিতর ৩:৯]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০.

নিজেকে ভাই বলে দাবি করে এমন ব্যক্তি যদি
দুশ্চরিত্র, লোভী, প্রতিমাপূজারি, পরচর্চাকারী,
মাতাল বা জোচ্চোর হয় তবে তার সাথে মেলামেশা করবে না
এমনকি পানাহারও করবে না। *[১ করিন্থীয় ৫:১১]*

১১.

যে নিজের ওষ্ঠ সংযত রাখে, সে নিজের জীবনকেই
সংরক্ষিত করে। আর যে রূঢ় কথা বলে সে নিজের সর্বনাশের
পথ উন্মোচিত করে। *[হিতোপদেশ ১৩:৩]*

১২.

প্রাণ ছাড়া দেহ যেমন মৃত, তেমনি কর্মবিহীন বিশ্বাসও মৃত। *[যাকোব ২:২৬]*

১৩.

ঈশ্বরের বাক্য শুধু শুনলেই হবে না, সেভাবে কাজ করতে হবে।
শুধু শুনে যাওয়া আত্ম প্রতারণারই শামিল। *[যাকোব ১:২২]*

১৪.

অন্যায়ের কাছে তোমরা কখনো হার স্বীকার কোরো না।
বরং ভালো দিয়ে মন্দকে জয় করো। *[রোমীয় ১২:২১]*

১৫.

যখন দান করো গোপনে দান করো।
ডান হাত কী দিচ্ছে বাম হাত যেন জানতে না পারে।
তোমার নীরব দান সদাপ্রভু দেখছেন।
তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন। *[মথি ৬:৩-৪]*

১৬.

যে নিজেকে বড় বলে, তাকে অবনত করা হবে,
আর যে বিনয়ী হয়, তাকে সম্মানিত করা হবে। *[লূক ১৮:১৪]*

১৭.

তোমাদের কারো পক্ষে একসাথে দুই প্রভুর উপাসনা করা
সম্ভব নয়। তুমি কখনো ঈশ্বর এবং অর্থ–
উভয়ের সেবক হতে পারবে না। *[মথি ৬:২৪]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৮.

ধনবানদের পক্ষে সদাপ্রভুর স্বর্গে প্রবেশের চেয়ে
সুঁইয়ের ছিদ্র দিয়ে উট প্রবেশ করা সহজ। *[মথি ১৯:২৪]*

১৯.

কী খাবে, কী পান করবে, কী পরিধান করবে–
এ নিয়ে চিন্তা কোরো না।
জীবন খাবার ও পোশাক থেকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ।
পাখির দিকে তাকাও, তারা শস্য বপন করে না, কেটে গোলায় ভরে না।
তারপরও সদাপ্রভু কি তাদের খাওয়াচ্ছেন না?
তুমি কি পাখির চেয়ে মূল্যবান নও?
দুশ্চিন্তা করে তোমরা জীবনের সাথে কে অতিরিক্ত
একটা ঘণ্টাও যোগ করতে পারবে? *[মথি ৬:২৫-২৭]*

২০.

ঈশ্বরের চোখে সবাই সমান।
তিনি কারো প্রতি পক্ষপাতিত্ব করেন না।
প্রত্যেক জাতির মধ্য থেকে যারা তাঁকে স্মরণ করে এবং সৎকর্ম করে,
তাদেরকেই তিনি গ্রহণ করেন। *[প্রেরিত ১০:৩৪-৩৫]*

২১.

প্রতিটি বিষয়ে অন্যের সাথে সেই আচরণই করবে
যা তুমি তার কাছ থেকে প্রত্যাশা করো। *[মথি ৭:১২]*

২২.

তুমি চাও, তোমাকে দেয়া হবে। খোঁজ করো, পাবে।
দরজা খট খট করো, দরজা খুলে যাবে। *[মথি ৭:৭]*

২৩.

পরিশ্রমী হাত সবসময় কর্তৃত্ব করে আর
অলস পরিণত হয় পরাধীন দাসে। *[হিতোপদেশ ১২:২৪]*

২৪.

আর একটু ঘুম, আর একটু তন্দ্রা, বিছানায় আর একটু গড়াগড়ি–
দারিদ্র্য ও অভাব দস্যুর মতো দেবে হানা তোমার অন্দরে।
[হিতোপদেশ ২৪:৩৩-৩৪]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৫.

সৎ কাজ সম্পর্কে জানার পরও তা করা থেকে বিরত থাকা পাপ।
[যাকোব ৪:১৭]

২৬.

যীশু বললেন, প্রার্থনায় যা-কিছু তোমরা চাও,
বিশ্বাস করবে তা পেয়েছ, তা হলে তা-ই পাবে।
প্রার্থনারত অবস্থায় যদি কারো বিরুদ্ধে
কোনো ক্ষোভ অভিযোগ মনে আসে তবে তাকে ক্ষমা করে দিও।
তাহলে সদাপ্রভুও তোমাদের ক্ষমা করবেন। *[মার্ক ১১:২৪-২৫]*

২৭.

ভালবাসা সবসময় ধৈর্য ধরে।
কখনো ঈর্ষা করে না, গর্ব করে না, অহংকার করে না,
দুর্ব্যবহার করে না, সুযোগ নেয়ার চেষ্টা করে না, রাগ করে না,
খোঁটা দেয়ার জন্যে ভুলের তালিকা তৈরি করে না।
ভালবাসা অধার্মিকতায় আনন্দ পায় না, সত্যে আনন্দিত হয়।
ভালবাসা সহ্য করে, বিশ্বাস করে, প্রত্যাশা রাখে এবং
সব অবস্থায় স্থির থাকে। *[১ করিন্থীয় ১৩:৪-৭]*

২৮.

মমতার ভণ্ডামি কোরো না। অন্যায়কে ঘৃণা করো।
ভালোকে আঁকড়ে ধরো। ভ্রাতৃসম মমতার বন্ধনে আবদ্ধ হও।
নিজের চেয়ে অন্যকে বেশি সম্মান করো। অতিথিপরায়ণ হও।
অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সন্তুষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো।
আশায় আনন্দিত, বিপদে ধৈর্যশীল ও প্রার্থনায় আন্তরিক হও।
[রোমীয় ১২:৯-১৩]

২৯.

সুন্দর বিনম্র উত্তর ক্ষোভ প্রশমন করে।
আর রূঢ় শব্দ সবসময় ক্রোধ প্রজ্বলিত করে। *[হিতোপদেশ ১৫:১]*

৩০.

বিশ্বাস, প্রত্যাশা ও মমতা–এ তিনটিই শেষ পর্যন্ত টিকে থাকে।
এর মধ্যে মমতাই সবচেয়ে মহৎ। *[১ করিন্থীয় ১৩:১৩]*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩১.

সর্বান্তকরণে ঈশ্বরকে ভালবাসা ও প্রতিবেশীকে নিজের মতো ভালবাসা
সকল প্রকার হোম ও বলিদান অপেক্ষা উত্তম। *[মার্ক ১২:৩৩]*

৩২.

তোমাদের নেতাদের মেনে চলো।
তাদের আজ্ঞা পালন করো। *[ইব্রীয় ১৩:১৭]*

৩৩.

অবিশ্বাসীদের সাথে একই জোয়ালে কাঁধ দিও না।
ধর্মের সাথে অধর্মের কি কোনো মিল হয়,
না আলোর সাথে আঁধারের বন্ধুত্ব হয়? *[২ করিন্থীয় ৬:১৪]*

৩৪.

সবসময় জ্ঞানীদের সাথে চলো, জ্ঞানী হবে।
আর আহাম্মকের সঙ্গী হলে ক্ষতিগ্রস্ত হবে। *[হিতোপদেশ ১৩:২০]*

৩৫.

যীশু বললেন, তোমাদের মধ্যে যে মহান হতে চাও তাকে সেবক হতে হবে।
আর যে প্রথম হতে চাও তাকে সবার দাস হতে হবে
(অর্থাৎ দাসের মতো সেবা করতে হবে)। *[মার্ক ১০:৪৩-৪৪]*

৩৬.

যখন কেউ তোমার সাথে অন্যায় আচরণ করে, তুমি তাদের ক্ষমা করে দাও।
সদাপ্রভুও তোমাকে ক্ষমা করবেন। *[মথি ৬:১৪]*

৩৭.

সদাপ্রভুর দৃষ্টি সর্বত্র বিরাজমান। দুষ্ট লোক বা ভালো মানুষ–
সবার কাজই তিনি দেখছেন। *[হিতোপদেশ ১৫:৩]*

৩৮.

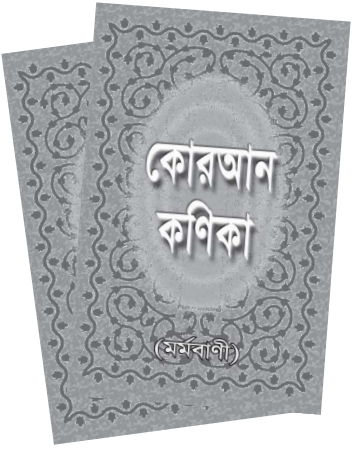
হাল্লিলূয়া! সদাপ্রভুর প্রশংসা করো!
কর্তৃত্ব, পরাক্রম ও মহিমা শুধু ঈশ্বরেরই!
আমেন! হাল্লিলূয়া!
[প্রকাশিতব্য ১৯:১-৪]

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

কোরআন কণিকা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম

ধর্মের দুর্গ...

নিশ্চয়ই আমি মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছি।

সে কি মনে করে, (অন্যায় ও পাপাচার করলেও) তাকে কারো কাছে
জবাবদিহি করতে হবে না? সে বলে, আমি প্রচুর অর্থ উড়িয়ে দিয়েছি।
সে কি মনে করে, কেউ তা দেখে নি?

আমি কি তাকে দুটি চোখ, জিহ্বা ও ঠোঁট দেই নি?
আমি কি তাকে (ধর্ম ও অধর্মের) দুটি পথ দেখাই নি?
কিন্তু সে 'ধর্মের দুর্গে' প্রবেশ করে নি।

তুমি কি জানো ধর্মের দুর্গ কী?

ধর্মের দুর্গ (নেক আমল বা সৎকর্মের সুউচ্চ স্তর) হচ্ছে

(এক) দাসমুক্তি (অর্থাৎ একজন মানুষকে মনোজাগতিক, সামাজিক,
অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক অর্থাৎ সকল ধরনের দাসত্ব থেকে মুক্ত করা)

(দুই) দুর্ভিক্ষের দিনে অন্নদান

(তিন) নিকটবর্তী এতিম বা ধূলিমলিন মিসকিন-অসহায়কে লালন এবং

(চার) বিশ্বাসীদের সাথে সঙ্ঘবদ্ধ হয়ে পরস্পরকে
বিশ্বজনীন মমতা ও সবরে (অর্থাৎ পরিস্থিতি পরিবর্তনের জন্যে
নিরলস প্রচেষ্টা ও আত্মসংযমে) উদ্বুদ্ধ করা। এরাই সফলকাম।

আর যারা এ নির্দেশ অস্বীকার করে
(নিজের খেয়ালখুশিমতো চলে)
তারাই ব্যর্থ!

–সূরা বালাদ : আয়াত ৪-১৯

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

কোরআন কণিকা-১

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম

সকল প্রশংসা মহাবিশ্বের প্রতিপালক
হে আল্লাহ তোমারই জন্যে।
তুমি দয়াময়! মেহেরবান! কর্মফল দিবসের মালিক!
আমরা শুধু তোমারই ইবাদত করি–শুধু তোমারই সাহায্য চাই।
(প্রভু হে!) সাফল্যের সরলপথে,
তোমার প্রিয়জনদের পথে আমাদের পরিচালিত করো।
(প্রভু হে!) বিভ্রান্ত ও অভিশপ্তদের অন্ধকার পথ থেকে
তুমি আমাদের রক্ষা করো। (আমিন!)
–সূরা ফাতেহা

১.

আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নেই।
তিনি চিরঞ্জীব, বিশ্বপ্রকৃতির সর্বসত্তার ধারক।
–আলে ইমরান : ২

২.

শুরুতেও তিনি ছিলেন, শেষেও তিনিই থাকবেন।
প্রকাশ্য যা-কিছু সবই তাঁর, যা-কিছু অপ্রকাশ্য তা-ও তাঁর।
তিনি সব বিষয়ে সম্যক-অবহিত। *–হাদিদ : ৩*

৩.

গায়েবের জ্ঞান কারো পক্ষেই জানা সম্ভব নয়,
যদি না তিনি কাউকে জানান, যেমন তিনি রসুলদের জানিয়েছেন।
–জ্বীন : ২৬-২৭

৪.

নিশ্চয়ই সকল ক্ষমতা, কর্তৃত্ব ও সম্মান তো শুধুই আল্লাহর।
–ইউনুস : ৬৫

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫.

হে মানুষ! জেনে রাখো, মহাকাশ ও পৃথিবীর সবকিছুই আল্লাহর।
তোমাদের অবস্থান তিনি জানেন, তোমাদের লক্ষ্যও তাঁর কাছে পরিষ্কার।
একদিন সবাইকে তাঁর কাছে ফিরে যেতে হবে। –*নূর : ৬৪*

৬.

নিশ্চয়ই আল্লাহ একমাত্র রিজিকদাতা। –*জুমআ : ১১*

৭.

যে আল্লাহর ওপর নির্ভর করে আল্লাহই তার জন্যে যথেষ্ট। –*তালাক : ৩*

৮.

সাহায্য যখন আসে, আল্লাহর তরফ থেকেই আসে।
নিশ্চয়ই আল্লাহ মহাপরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়। –*আনফাল : ১০*

৯.

নিশ্চয়ই আল্লাহ সদাচারীদের ভালবাসেন। –*মায়েদা : ১৩*

১০.

আল্লাহ ধৈর্যশীল সংগ্রামীদের ভালবাসেন। –*আলে ইমরান : ১৪৬*

১১.

আল্লাহ সুবিচারকারীদের ভালবাসেন। –*মায়েদা : ৪২*

১২.

নিশ্চয়ই মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিতে, দিনরাত্রির আবর্তনে জ্ঞানীদের জন্যে
নিদর্শন রয়েছে। তারা দাঁড়িয়ে, বসে বা শায়িত অবস্থায়
আল্লাহকে স্মরণ করে। তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে
গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়। এবং বলে, 'হে আমাদের প্রতিপালক!
তুমি এসব অনর্থক সৃষ্টি করো নি! তুমি মহাপবিত্র! আগুনের শাস্তি থেকে
তুমি আমাদের রক্ষা করো।' –*আলে ইমরান : ১৯০-১৯১*

১৩.

পৃথিবীর সমস্ত গাছ যদি কলম হয় আর সকল সমুদ্রের পানি যদি কালি হয়,
তবুও আল্লাহর মহিমা লিখে শেষ করা যাবে না। –*লোকমান : ২৭*

১৪.

আল্লাহ জালেমদের অপছন্দ করেন। –*আলে ইমরান : ১৪০*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৫.

আল্লাহ অহংকারীদের অপছন্দ করেন। –*হাদিদ : ২৩*

১৬.

আল্লাহ অশান্তি ও ত্রাস সৃষ্টিকারীদের অপছন্দ করেন। –*বাকারা : ২০৫*

১৭.

নিশ্চয়ই আল্লাহ অপচয়কারীদের অপছন্দ করেন। –*আনআম : ১৪১*

১৮.

নিশ্চয়ই আল্লাহ বিশ্বাসঘাতকদের অপছন্দ করেন। –*আনফাল : ৫৮*

১৯.

আমি (আল্লাহ) এই কল্যাণময় কোরআন নাজিল করেছি।
কোরআন অনুসরণ করো এবং আল্লাহ-সচেতন থাকো।
তাহলেই তোমাদের ওপর রহমত নাজিল হবে। –*আনআম : ১৫৫*

২০.

নারী ও পুরুষ পরস্পর পরস্পরের পোশাক। –*বাকারা : ১৮৭*

২১.

যখন কোরআন পাঠ করা হয়, তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনো।
যাতে তোমরাও রহমত পেতে পারো। –*আরাফ : ২০৪*

২২.

(হে নবী!) আমি তোমাকে বিশ্বজাহানের জন্যে করুণার নিদর্শন
(রহমাতুল্লিল আলামীন) হিসেবে পাঠিয়েছি। –*আম্বিয়া : ১০৭*

২৩.

হে বিশ্বাসীগণ! আল্লাহ-সচেতন হও ও তাঁর রসুলের ওপর বিশ্বাস রাখো।
তিনি নিজ অনুগ্রহে তোমাদের দ্বিগুণ পুরস্কার দেবেন। তিনি তোমাদের
অন্তরে দেবেন আলো, যার সাহায্যে তোমরা পথ চলবে। –*হাদিদ : ২৮*

২৪.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা আল্লাহর আনুগত্য করো, রসুলের আনুগত্য করো
এবং তোমাদের মধ্যে প্রাজ্ঞ নেতার আনুগত্য করো।
এরপর কোনো বিষয়ে মতপার্থক্য হলে
আল্লাহ ও রসুলের (শিক্ষার) নিকট ফিরে যাও। –*নিসা : ৫৯*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৫.

যে রসুলের আনুগত্য করে সে আল্লাহরই আনুগত্য করে। *–নিসা : ৮০*

২৬.

নিশ্চয়ই তোমাদের জন্যে আল্লাহর রসুলের মধ্যেই রয়েছে
সর্বোত্তম আদর্শ। *–আহজাব : ২১*

২৭.

নির্ধারিত সময়ে নামাজ কায়েম করা বিশ্বাসীদের জন্যে ফরজ।
–নিসা : ১০৩

২৮.

নিশ্চয়ই নামাজ মানুষকে অন্যায় ও অশ্লীলতা থেকে রক্ষা করে।
নিশ্চয়ই আল্লাহর স্মরণ (জিকির) সবচেয়ে ভালো কাজ। *–আনকাবুত : ৪৫*

২৯.

নামাজ শেষ হলে জমিনে ছড়িয়ে পড়ো এবং আল্লাহর অনুগ্রহ-সম্পদ
অনুসন্ধান করো। আর বেশি বেশি আল্লাহকে স্মরণ করো,
তাহলেই তোমরা সফল হবে। *–জুমআ : ১০*

৩০.

তোমরা আল্লাহর নেয়ামত গণনা করতে শুরু করো।
(গণনা করতে করতে ক্লান্ত অবসন্ন হয়ে যাবে)
কিন্তু গণনা করে কখনো শেষ করতে পারবে না। *–আন-নহল : ১৮*

৩১.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা পুরোপুরি আল্লাহতে সমর্পিত হও।
শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ কোরো না। *–বাকারা : ২০৮*

৩২.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে,
যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরিদের ওপর।
যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। *–বাকারা : ১৮৩*

৩৩.

বিশ্বাসীরা তাদের ধনসম্পত্তি থেকে অভাবী ও বঞ্চিতের হক আদায়ে
অকাতরে ব্যয় করে। *–জারিয়াত : ১৯*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৪.

তোমরা নামাজ কায়েম করো এবং যাকাত আদায় করো। –*বাকারা : ১১০*

৩৫.

(হে মানুষ! মনে রেখো) আমি তোমাদের একজনকে অন্যজনের জন্যে
পারস্পরিক পরীক্ষার মাধ্যম বানিয়েছি। তাই তোমরা কি
(এ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার মতো) ধৈর্যশীল হতে পারবে?
(হে মানুষ! মনে রেখো) তোমার প্রতিপালক
সবকিছুই দেখেন! –*ফোরকান : ২০*

৩৬.

মন্দের মোকাবেলা করো ভালো কাজ দিয়ে। –*মুমিনুন : ৯৬*

৩৭.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা ওয়াদা পালন করো। –*মায়েদা : ১*

৩৮.

তুমি ক্ষমাশীল হও। সৎকর্মে উদ্বুদ্ধ করো এবং
আহাম্মকদের থেকে দূরে থাকো। –*আরাফ : ১৯৯*

৩৯.

তোমরা ওজন বা বিচারে কারচুপি কোরো না। –*আর রাহমান : ৯*

৪০.

কখনো অপরাধীদের সমর্থনে ওকালতি করবে না। –*নিসা : ১০৫*

৪১.

কারো অনুপস্থিতিতে গীবত অর্থাৎ পরনিন্দা কোরো না।
গীবত করা মৃত ভাইয়ের মাংস খাওয়ার সমান অপরাধ। –*হুজুরাত : ১২*

৪২.

তোমরা মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না। –*হজ : ৩০*

৪৩.

তোমরা গোপনে কানে কানে বলো বা প্রকাশ্যে উচ্চকণ্ঠে বলো,
আল্লাহর কাছে সবই সমান। তিনি তো অন্তর্যামী।
আশ্চর্য! যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন, তিনি কি তোমার মনের ভেদ
জানবেন না? তিনি সূক্ষ্মদর্শী প্রজ্ঞাময়, সব বিষয়ে অবগত। –*মূলক : ১৩-১৪*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৪.

বিশ্বাসীরা যখন কোনো ফালতু কথা (গীবত বা বাজে কথা) শোনে,
তখন তারা সেখান থেকে দূরে সরে যায়। *–কাসাস : ৫৫*

৪৫.

চালচলনে সুশীল হও। মোলায়েম কণ্ঠে কথা বলো।
কখনো কণ্ঠস্বরকে গাধার স্বরের মতো কর্কশ কোরো না। *–লোকমান : ১৯*

৪৬.

নিজের ভেতর থেকে না বদলালে (অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি না বদলালে) আল্লাহ
কোনো জাতির (বা মানুষের) অবস্থা বদলান না। *–রাদ : ১১*

৪৭.

তোমরা তোমাদের ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি কোরো না। *–নিসা : ১৭১*

৪৮.

অন্যের দেবতাদের গালি দিও না। *–আনআম : ১০৮*

৪৯.

ধর্মে কোনো জোরজবরদস্তি নেই।
ভ্রান্ত পথ হতে আলোর পথ এখন সুস্পষ্ট। *–বাকারা : ২৫৬*

৫০.

তাকাও মানবীয় প্রকৃতি ও সত্তার দিকে (মন ও প্রবৃত্তির দিকে), যাকে
প্রয়োজনীয় সবকিছু দিয়ে সুবিন্যস্ত করা হয়েছে। তারপর তাকে ভালো ও
মন্দ কাজের (পাপ-পুণ্যের) সমস্ত জ্ঞান দান করা হয়েছে। *–শামস : ৭-৮*

৫১.

কেউ ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ বা সহযোগিতা করলে সে কল্যাণের ভাগী হবে।
আর মন্দ কাজে প্ররোচিত বা সহযোগিতা করলে সে
শাস্তির অংশীদার হবে। *–নিসা : ৮৫*

৫২.

যখন কেউ কোনো নিরপরাধ ব্যক্তিকে হত্যা করল,
সে যেন সমগ্র মানবজাতিকে হত্যা করল।
আর যখন কেউ কোনো মানুষের জীবন রক্ষা করল,
সে যেন সমগ্র মানবজাতির জীবন রক্ষা করল। *–মায়েদা : ৩২*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫৩.

নিশ্চয়ই যারা (এক) সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায় দান করে,
(দুই) রাগ নিয়ন্ত্রণ করে, (তিন) মানুষকে ক্ষমা করে,
আল্লাহ তাদের ভালবাসেন। –*আলে ইমরান :* ১৩৪

৫৪.

নিশ্চয়ই যারা তাদের উপার্জন থেকে রাতে বা দিনে,
প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় দান করে,
তাদের জন্যে তাদের প্রতিপালকের কাছে পুরস্কার রয়েছে।
তাদের কোনো ভয় বা পেরেশানি থাকবে না। –*বাকারা :* ২৭৪

৫৫.

কঠিন দুর্ভোগ তাদের জন্যেও,
যারা পরকালীন জীবনের পরিবর্তে শুধু পার্থিব জীবনকেই তাদের
সকল চাওয়াপাওয়ার লক্ষ্যস্থলে পরিণত করে। –*ইব্রাহিম :* ৩

৫৬.

হতাশ হয়ো না, দুঃখ কোরো না, সত্যিকার বিশ্বাসী হলে
তোমাদের উত্থান সুনিশ্চিত। –*আলে ইমরান :* ১৩৯

৫৭.

নিশ্চয়ই আল্লাহ সৎকর্মশীলদের কর্মফল নষ্ট হতে দেন না। তারা (আল্লাহর পথে) কমবেশি যা-ই দান করে এবং (আল্লাহর বাণীবহনে) যত পথেই পদচারণা করে, সবই সৎকর্ম হিসেবে লিপিবদ্ধ হয়। –*তওবা :* ১২০-১২১

৫৮.

তোমরা যদি আল্লাহকে কর্জে হাসানা দাও (অভাবীকে দান করো) তবে আমি অবশ্যই তোমাদের পাপমোচন করব। –*মায়েদা :* ১২

৫৯.

আল্লাহ বিশ্বাসীদের দুনিয়া ও আখেরাত উভয় স্থানেই সুপ্রতিষ্ঠিত ও সম্মানিত করবেন। –*ইব্রাহিম :* ২৭

৬০.

তোমাদের মধ্যে সৎকর্মে কে অগ্রগামী তা পরীক্ষার জন্যেই আল্লাহ জীবন সৃষ্টি ও মৃত্যুর ব্যবস্থা করেছেন। –*মূলক :* ২

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৬১.

হে মানুষ! তোমাদেরকে আমি এক পুরুষ ও এক নারী থেকে সৃষ্টি করেছি
এবং বিভিন্ন সমাজ ও জাতিতে ভাগ করেছি, যেন তোমরা
পরস্পরের পরিচয় জানতে পারো। –*হুজুরাত : ১৩*

৬২.

(অপরের তুলনায়) বেশি সুখসম্পদ লাভের আকাঙ্ক্ষাই মানুষকে
আমৃত্যু মোহাচ্ছন্ন করে রাখে। –*তাকাসুর : ১-২*

৬৩.

মানুষ যখনই নিজেকে স্বয়ংসম্পূর্ণ বলে মনে করতে শুরু করে,
তখনই সে সীমালঙ্ঘন করে। কিন্তু মনে রেখো, প্রত্যেককে অবশ্যই
তার প্রতিপালকের কাছে ফিরে যেতে হবে। –*আলাক : ৬-৮*

৬৪.

কেউ যদি দান করে, আল্লাহ-সচেতন হয় এবং ভালো ও কল্যাণকর
বিষয়গুলোকে জীবনের সত্য হিসেবে গ্রহণ করে, তবে আমি সাফল্যের
সরলপথে চলাকে তার জন্যে সহজ করে দেবো। –*লাইল : ৫-৭*

৬৫.

যে নিজেকে পরিশুদ্ধ করেছে সে-ই সফল।
আর যে নিজেকে কলুষিত করেছে সে-ই ব্যর্থ। –*শামস : ৯-১০*

৬৬.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা সত্যিকারভাবে আল্লাহ-সচেতন হও এবং
আল্লাহতে পুরোপুরি সমর্পিত না হয়ে মারা যেও না। –*আলে ইমরান : ১০২*

৬৭.

যারা জানে আর যারা জানে না,
তারা কি কখনো সমান হতে পারে? –*জুমার : ৯*

৬৮.

আমরা আল্লাহর। তাঁর কাছ থেকে এসেছি।
তাঁর কাছেই ফিরে যাব। –*বাকারা : ১৫৬*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

কোরআন কণিকা-২
সৎকর্ম (আমলে সালেহ)

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম

৬৯.

সময়ের শপথ! বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীল ছাড়া প্রতিটি মানুষ অবশ্যই
ক্ষতিতে নিমজ্জিত। বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীলরা সঙ্ঘবদ্ধভাবে পরস্পরকে
সত্যের পথে উদ্বুদ্ধ করে। ধৈর্যের উপদেশ দেয়। *–আসর : ১-৩*

৭০.

আমি মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছি। ...
আমি কি তাকে (ধর্ম ও অধর্মের) দুটি পথ দেখাই নি?
কিন্তু সে 'ধর্মের দুর্গে' প্রবেশ করে নি। ...
ধর্মের দুর্গ হচ্ছে দাসমুক্তি, দুর্ভিক্ষের দিনে অন্নদান,
নিকটবর্তী এতিম বা ধূলিমলিন মিসকিন-অসহায়কে লালন এবং
বিশ্বাসীদের সাথে সঙ্ঘবদ্ধ হয়ে পরস্পরকে বিশ্বজনীন মমতা ও
সবরে উদ্বুদ্ধ করা। এরাই সফলকাম।
আর যারা এ নির্দেশ অস্বীকার করে তারাই ব্যর্থ! *–বালাদ : ৪-১৯*

৭১.

প্রতেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে। অতএব
তোমরা সৎকর্মে (নিজের সাথে) প্রতিযোগিতা করো। *–বাকারা : ১৪৮*

৭২.

যে ব্যক্তি মানুষকে আল্লাহর পথে ডাকে, সৎকর্ম করে আর বলে,
'আমি তো আল্লাহতে সমর্পিতদের একজন',
তার চেয়ে উত্তম আর কে হতে পারে? *–হা-মিম-সেজদা : ৩৩*

৭৩.

নিঃসন্দেহে প্রতিটি কষ্টের সাথেই রয়েছে স্বস্তি!
অতএব (তুমি দৃঢ়তার সাথে কাজ করো আর) যখনই সময় পাও
প্রতিপালকের কাছে একান্তভাবে নিমগ্ন হও। *–ইনশিরাহ : ৫-৮*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৪.

সৎকর্মশীলরা আল্লাহ ও আখেরাতে বিশ্বাস করে, সৎকর্মে অন্যদের
অনুপ্রাণিত করে, অন্যায় করতে নিষেধ করে এবং
সাধ্যমতো সৎকর্ম করে। *–আলে ইমরান : ১১৪*

৭৫.

তোমরা আল্লাহর ইবাদত করবে। কোনোকিছুকে তাঁর সাথে শরিক করবে না।
পিতামাতা, আত্মীয়স্বজন, এতিম-অভাবী, নিকট ও দূর প্রতিবেশী,
সঙ্গীসাথি, পথিক ও অধীনদের সাথে সদ্ব্যবহার করবে। *–নিসা : ৩৬*

৭৬.

কেউ বিশ্বাস স্থাপন করলে ও সৎকর্ম করলে তার
প্রতিটি উদ্যোগ ও শ্রমের পুরস্কার সে পাবে।
কারণ তা যথাযথভাবেই রেকর্ড হচ্ছে। *–আম্বিয়া : ৯৪*

৭৭.

কেউ যখন তোমাদের সালাম দেয়, তখন তোমরা
কমপক্ষে সে-রকম অথবা তার চেয়েও বেশি সম্মানসহকারে
সালামের জবাব দেবে। *–নিসা : ৮৬*

৭৮.

তোমরা ছোট-বড় যা-কিছু ভালো কাজ করো না কেন,
আল্লাহ তা সবই জানেন। *–নিসা : ১২৭*

৭৯.

যারা বিশ্বাসী এবং সৎকর্মশীল তারা সৃষ্টির সেরা। *–বাইয়েনাহ : ৭*

৮০.

তোমরা একে অপরের বদনাম কোরো না। মন্দনামে ডেকো না। ...
অন্যের ব্যাপারে আন্দাজ-অনুমান করা থেকে বিরত থাকো।
আন্দাজ-অনুমান কোনো কোনো ক্ষেত্রে গুনাহের কাজ।
অন্যের ব্যক্তিগত ব্যাপারে গোয়েন্দাগিরি কোরো না। *–হুজুরাত : ১১-১২*

৮১.

সর্বনাশ হবে ওদের, যারা ওজন বা মাপে কম দেয়।
–মুতাফফিফিন : ১

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮২.

দুর্ভোগ এমন প্রত্যেক ব্যক্তির জন্যে, যে সামনাসামনি দুর্ব্যবহার করে এবং পেছনে নিন্দা করে। *–হুমাজাহ : ১*

৮৩.

অধিকাংশ গোপন সলাপরামর্শই মানুষের কোনো কল্যাণে আসে না। তবে কেউ যদি গোপনে দানখয়রাত, সৎকর্ম বা মানুষের মধ্যে ভুল বোঝাবুঝি দূর করে শান্তিস্থাপনের পরামর্শ দেয়, তবে তা নিশ্চয়ই ভালো। *–নিসা : ১১৪*

৮৪.

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো,
যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী,
যা সারাবছর ফল দিয়ে যায় প্রতিপালকের নির্দেশে। *–ইব্রাহিম : ২৪*

৮৫.

মা-বাবা, আত্মীয়স্বজন, এতিম ও অসহায়দের সাথে ভালো ব্যবহার করবে।
সবার সাথে সদাচরণ করবে আর নামাজ কায়েম করবে ও
যাকাত আদায় করবে। *–বাকারা : ৮৩*

৮৬.

যারা সঠিক পথ অনুসরণ করবে,
শান্তি ও নিরাপত্তা তাদের জন্যে। *–তাহা : ৪৭*

৮৭.

ওরা কি মনে করে, ওদের যে (যোগ্যতা, মেধা, কর্মক্ষমতা) সম্পদ ও সন্তানসন্ততি দান করেছি, তা শুধু বৈষয়িক সাফল্য লাভে প্রতিযোগিতা করার জন্যে? এটাই সৎকর্ম? না, তা নয়! ওরা আসলে বুঝতে পারছে না (এটাই ওদের একটা পরীক্ষা)! *–মুমিনুন : ৫৫-৫৬*

৮৮.

যারা বিশ্বাস স্থাপন ও সৎকর্ম করবে, আল্লাহ তাদেরকেও ক্ষমা ও মহাপুরস্কারের ওয়াদা করেছেন। *–ফাতাহ : ২৯*

৮৯.

আত্মীয়স্বজনকে তাদের প্রাপ্য অধিকার দেবে এবং অভাবগ্রস্ত ও মুসাফিরের হকও আদায় করবে। তোমরা অপচয় করবে না। *–বনি ইসরাইল : ২৬*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯০.

তুমি উপদেশ দাও, সত্যের বাণী সবার কাছে পৌঁছে দাও।
সচেতন ব্যক্তি তা গ্রহণ করবে। আর যে (তার সহজাত বিচারবুদ্ধি
প্রয়োগ না করে) সত্যকে উপেক্ষা করবে, তার নিয়তি হবে
ভয়াবহ অগ্নিকুণ্ড। –*আ'লা : ৯-১১*

৯১.

যারা পার্থিব জীবনে সৎকর্ম করে, চূড়ান্ত কল্যাণ অপেক্ষা করছে
তাদের জন্যে। –*জুমার : ১০*

৯২.

(নারী বা পুরুষ) প্রত্যেকের মর্যাদা নির্ধারিত হবে
তার কাজ অনুসারে। –*আনআম : ১৩২*

৯৩.

বিশ্বাসীরাই প্রকৃত সফল। বিশ্বাসীরা নামাজে বিনম্র থাকে।
অনর্থক কথা ও ফালতু কাজ থেকে নিজেদের বিরত রাখে।
যাকাত আদায়ে সক্রিয় হয়। নিজেদের যৌনাঙ্গকে সংযত রাখে।
ওয়াদা পালন করে, আমানত রক্ষা ও প্রত্যর্পণ করে। –*মুমিনুন : ১-৮*

৯৪.

মানুষ সহজাতভাবেই অস্থিরচিত্ত। যখনই মানুষ অভাব বা বিপদে পড়ে
তখন হা-হুতাশ করে। যখন সচ্ছলতা বা সৌভাগ্য আসে
তখন হয়ে যায় স্বার্থপর, অতিকৃপণ। –*মা'আরিজ : ১৯-২১*

৯৫.

আল্লাহর প্রতি শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো। যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ
করে সে তার নিজেরই কল্যাণ করে। আর কেউ অকৃতজ্ঞ হলে (তার জানা
উচিত) আল্লাহ তো অভাবমুক্ত ও সদাপ্রশংসিত। –*লোকমান : ১২*

৯৬.

যারা আল্লাহর সাথে দৃঢ় অঙ্গীকার করার পর তা ভঙ্গ করে,
যে-সম্পর্ক বহাল রাখার জন্যে আল্লাহ নির্দেশ দিয়েছেন, তা ছিন্ন করে এবং
জমিনে অশান্তি সৃষ্টি করে বেড়ায় তাদের জন্যে রয়েছে লানত।
পরকালে তাদের জন্যে অপেক্ষা করবে মহাদুর্ভোগ। –*রাদ : ২৫*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯৭.

সচ্ছল ব্যক্তি নিজ সামর্থ্য অনুসারে (সন্তানের লালনপালনে) ব্যয় করবে।
আর যার জীবিকা সীমিত, সে-ও আল্লাহ যা দিয়েছেন তা থেকে ব্যয় করবে।
আল্লাহ যাকে যা সামর্থ্য দিয়েছেন, তার চেয়ে গুরুভার কখনো চাপিয়ে দেন
না। আর অভাবের পর আল্লাহই সচ্ছলতা দান করেন। –*তালাক : ৭*

৯৮.

নিজে অসহায় সন্তান রেখে মারা গেলে, মৃত্যুকালে তাদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে
তোমার মনে যে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা থাকত, সেই একই অনুভূতি
এতিমের প্রতি প্রদর্শন করো। আল্লাহ-সচেতন থাকো,
হক কথা বলো, সুবিচার করো। –*নিসা : ৯*

৯৯.

পুরুষ হোক বা নারী, বিশ্বাসী হয়ে যে-ই সৎকর্ম করবে,
সে-ই জান্নাতে দাখিল হবে। –*নিসা : ১২৪*

১০০.

কোনো ফাসেক (দুরাচারী) তোমাদেরকে কোনো খবর বা তথ্য দিলে
অবশ্যই তার সত্যাসত্য যাচাই করবে। তা না হলে (হুজুগে পড়ে)
কোনো জনগোষ্ঠীর ক্ষতিসাধন করে ফেলতে পারো।
পরে তোমরাই অনুতপ্ত হবে। –*হুজুরাত : ৬*

১০১.

যারা তওবা করে, বিশ্বাস করে এবং সৎকর্ম করে,
আল্লাহ পুণ্যের দ্বারা তাদের পাপমোচন করে দেবেন।
নিশ্চয়ই আল্লাহ অতীব ক্ষমাশীল, পরমদয়ালু। –*ফোরকান : ৭০*

১০২.

যদি তোমরা প্রকাশ্যে বা গোপনে সৎকর্ম করো বা কারো অপরাধ ক্ষমা করো
তবে শুনে রাখো, আল্লাহ অতীব ক্ষমাশীল ও সর্বশক্তিমান। –*নিসা : ১৪৯*

১০৩.

সৎদান এমন একটি শস্যবীজ, যাতে উৎপন্ন হয় সাতটি শিষ
আর প্রতিটি শিষে থাকে শত শস্যদানা।
আল্লাহ যাকে ইচ্ছা বহুগুণ প্রবৃদ্ধি দান করেন। –*বাকারা : ২৬১*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০৪.

তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে দান করতে না পারলে
তুমি কখনো সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না। –*আলে ইমরান :* ৯২

১০৫.

দান করে খোঁটা দিয়ে কষ্ট দেয়ার চেয়ে শুধু মিষ্টি কথা বলা বা
সমবেদনা প্রকাশ করা অনেক ভালো। –*বাকারা :* ২৬৩

১০৬.

সৎকর্মে ও আল্লাহ-সচেতনতা সৃষ্টিতে তোমরা পরস্পরকে
সহযোগিতা করবে। অন্যায় ও শত্রুতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করা থেকে
সবসময় বিরত থাকবে। আল্লাহ-সচেতন হও।
কারণ আল্লাহ শাস্তিদানেও কঠোর। –*মায়েদা :* ২

১০৭.

বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীলদের ডাকে তিনি (আল্লাহ) সবসময় সাড়া দেন।
তাদেরকে বিশেষভাবে অনুগৃহীত করেন। –*শুরা :* ২৬

১০৮.

তোমাদের এমন একটি সঙ্ঘ থাকা উচিত, যা সঙ্ঘবদ্ধভাবে মানুষকে ভালো
কাজে অনুপ্রাণিত করবে আর অন্যায় কাজে নিষেধ করবে।
তাহলেই তোমরা সফলকাম হবে। –*আলে ইমরান : ১০৪*

১০৯.

প্রতিপত্তি, ধনসম্পত্তি ও সন্তানসন্ততি যেন তোমাদেরকে
আল্লাহর স্মরণে গাফেল বা উদাসীন না করে।
গাফেল হলে তোমরা ক্ষতিগ্রস্ত হবে।
আমি তোমাদেরকে যে জীবনোপকরণ দিয়েছি,
সময় থাকতেই তা থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করো,
যাতে মৃত্যুর মুহূর্তে একথা বলতে না হয়,
'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে আরেকটু সময় দাও,
আমি দান করে সৎকর্মশীলদের অন্তর্ভুক্ত হই।'
কিন্তু মৃত্যুর সময় উপস্থিত হলে আল্লাহ কাউকেই অবকাশ দেন না।
–*মুনাফিকুন :* ৯-১১

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

সৎকর্মের পথে

স্রষ্টার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে নিজের ও অন্যের কল্যাণে করা প্রতিটি কাজ সৎকর্ম বা আমলে সালেহ বা সাদাকা। প্রতিটি কল্যাণকর চিন্তা কথা আচরণ ও কাজ সৎকর্ম। মানুষের দুর্দশা লাঘবে চেষ্টারত থাকাকে নবীজী (স) এতেকাফের চেয়েও বেশি সওয়াবের বলে উল্লেখ করেছেন। কারণ সৎকর্ম মানুষকে দুর্দশার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করে, জীবনকে সার্থক করে।

নবীজীর (স) সমগ্র জীবন সৎকর্ম, আমলে সালেহ বা সাদাকার পরিপূর্ণ উদাহরণ। সহীহ হাদীস অনুসারে মা-বাবার আন্তরিক খেদমত, পরিবারের ভরণপোষণ, স্ত্রী/স্বামী-সন্তানের সাথে সুন্দর ব্যবহার, আত্মীয়স্বজন-প্রতিবেশীদের সাহায্য-সহযোগিতা, এতিম-মিসকিন, বিধবা ও অসহায়ের লালনপালন, রোগীর সেবা ও তার জন্যে দোয়া করা সৎকর্ম।

অর্থনৈতিক বা সামাজিক পরিবেশের শিকার অসহায় মানুষকে পরিবেশের বন্দিত্ব থেকে মুক্ত করা, অত্যাচারিতকে সাহায্য করা, প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে ত্রাণ কাজ, প্রকাশ্যে বা গোপনে অর্থ দান, তৃষিতকে পানি পান করানো, পথ থেকে পথিকের জন্যে ক্ষতিকর প্রতিটি বস্তু অপসারণ, পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, গাছ লাগানো ও অধীনস্থদের সাথে মানবিক আচরণ করা সৎকর্ম।

জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে অর্থ বা শ্রম দিয়ে কাউকে অক্ষরজ্ঞান দান করা, অবিদ্যা নাশে সত্যিকারের জ্ঞানে আলোকিত করা, সমস্যা সমাধানে সৎ পরামর্শ দেয়া, হাসিমুখে সুন্দর কথা বলা, আগে সালাম দেয়া অসংখ্য সৎকর্মের মধ্যে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

আর সৎকর্মের জন্যে প্রয়োজন সৎসঙ্ঘ। সঙ্ঘ ছাড়া সৎকর্ম জারি রাখা যায় না। সৎকর্মশীলদের সঙ্ঘবদ্ধ হওয়ার গুরুত্ব প্রসঙ্গে নবীজী (স) স্পষ্ট করে বলেছেন, সঙ্ঘের সাথে আল্লাহর রহমত থাকে, যে বিচ্ছিন্ন হয় সে-ই দোজখে নিক্ষিপ্ত হয়। পরম করুণাময় আমাদের সবাইকে সৎ চিন্তা, সৎকর্ম ও সৎসঙ্ঘে আত্মলীন হওয়ার তওফিক দিন। আমিন!

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

কোরআন কণিকা-৩ ॥ দোয়া

আল কোরআনের মূল শিক্ষা শুকরিয়া ও দোয়া। শুকরিয়া ও দোয়া আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করে। অন্তরে প্রশান্তি আনে। দুনিয়া ও আখেরাতের কল্যাণকে নিশ্চিত করে। তাই আসুন আমরা দোয়ায় লীন হই।

১১০.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমাদের দুনিয়ার কল্যাণ দান করো। আখেরাতের কল্যাণ দান করো।
আর আগুনের শাস্তি থেকে আমাদের রক্ষা করো। *–বাকারা : ২০১*

১১১.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমরা ঈমান এনেছি, তুমি আমাদের ক্ষমা করো,
তুমি আমাদের দয়া করো। তুমিই করুণানিধান। *–মুমিনুন : ১০৯*

১১২.

হে আমাদের প্রতিপালক!
সরলপথ প্রদর্শনের পর তুমি আমাদের অন্তরকে
সকল প্রকার সংশয় ও বিভ্রান্তি থেকে মুক্ত রেখো।
তোমার রহমতের ছায়ায় আমাদের রেখো।
নিশ্চয়ই তুমি বেহিসাব দানকারী। *–আলে ইমরান : ৮*

১১৩.

হে আমার প্রতিপালক! কর্মফল দিবসে আমাকে, আমার মা-বাবাকে এবং
সকল বিশ্বাসীকে তুমি ক্ষমা করে দিও!
–ইব্রাহিম : ৪১ (ইব্রাহিম আ-এর দোয়া)

১১৪.

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে আরো জ্ঞান দান করো। *–তাহা : ১১৪*

১১৫.

হে আমার প্রতিপালক! আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে
লালন করেছেন, তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো।
–বনি ইসরাইল : ২৪

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১৬.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমরা আমাদের নিজেদের ওপরই জুলুম করেছি।
তুমি ক্ষমা না করলে, দয়া না করলে আমরা ধ্বংস হয়ে যাব।
–আরাফ : ২৩ (আদম আ-এর দোয়া)

১১৭.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমরা একজন আহ্বানকারীর আহ্বানে
সাড়া দিয়ে তোমার প্রতি ঈমান এনেছি।
অতএব তুমি আমাদের সকল গুনাহ মাফ করো।
সকল দোষত্রুটি মুক্ত করো এবং সৎকর্মশীলদের কাতারে
আমাদের শেষ পরিণতি দাও। *–আলে ইমরান : ১৯৩*

১১৮.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমাদের ধৈর্য দাও, আমাদের পদক্ষেপকে সুদৃঢ় করো এবং
সত্য অস্বীকারকারীদের ওপর আমাদের বিজয়ী করো।
–বাকারা : ২৫০ (দাউদ আ-এর দোয়া)

১১৯.

হে আমার প্রতিপালক! তুমি আমাকে যেখানেই নাও,
সত্য ও কল্যাণের সাথে নাও। আর যেখান থেকেই ফিরিয়ে নাও,
সত্য ও কল্যাণের সাথে ফিরিয়ে নাও। তোমার কুদরতি শক্তি দিয়ে
আমাকে সাহায্য করো। *–বনি ইসরাইল : ৮০*

১২০.

হে আমার প্রতিপালক! শয়তানের কুপ্ররোচনা থেকে
আমি তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।
প্রভু হে! শয়তানকে আমার কাছ থেকে দূরে রাখো। *–মুমিনুন : ৯৭-৯৮*

১২১.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমাদের ও বিশ্বাসী অগ্রণীদের তুমি ক্ষমা করো।
বিশ্বাসীদের ব্যাপারে সকল প্রকার হিংসা-বিদ্বেষ থেকে
আমাদের অন্তরকে মুক্ত রাখো। *–হাশর : ১০*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২২.

আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের স্রষ্টার।
আশ্রয় গ্রহণ করছি তাঁর সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে,
রাতের অন্ধকারের অনিষ্ট থেকে,
গ্রন্থিতে ফুৎকারদানকারী ডাইনিদের অনিষ্ট থেকে,
হিংসুকের হিংসার অনিষ্ট থেকে। *–ফালাক : ১-৫*

১২৩.

মানুষের অন্তরে গোপনে কুমন্ত্রণাদানকারীর কুমন্ত্রণা এবং
জ্বীন ও মানুষের কুমন্ত্রণার অনিষ্ট থেকে
মানুষের অধিপতি, মানুষের উপাস্য, মানুষের প্রতিপালকের নিকট
আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি। *–নাস : ১-৬*

১২৪.

প্রভু হে! তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই! তুমি মহাপবিত্র!
আমি পাপী! আমি গুনাহগার! (আমায় ক্ষমা করো)।
–আম্বিয়া : ৮৭ (ইউনুস আ-এর দোয়া)

১২৫.

হে আমাদের প্রতিপালক! তুমি আমাদের এ-কাজ কবুল করো!
নিশ্চয়ই তুমি সব শোনো, সব জানো। *–বাকারা : ১২৭*

১২৬.

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে প্রজ্ঞা দান করো এবং
আমাকে সৎকর্মশীলদের সাথে সঙ্ঘবদ্ধ করো!
–শু'আরা : ৮৩ (ইব্রাহিম আ-এর দোয়া)

১২৭.

প্রভু হে! জালেমদের হাত থেকে তুমি আমাকে রক্ষা করো!
–কাসাস : ২১ (মুসা আ-এর দোয়া)

১২৮.

হে আমার প্রতিপালক! তুমি আমাকে ও আমার সন্তানদেরকে
নামাজ কায়েমকারী হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করো।
প্রভু হে! আমাদের দোয়া কবুল করো।
–ইব্রাহিম : ৪০ (ইব্রাহিম আ-এর দোয়া)

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১২৯.

হে মহাকাশ ও পৃথিবীর স্রষ্টা! দুনিয়া ও আখেরাতের মালিক!
তুমি আমাকে সমর্পিত ও সৎকর্মশীলদের সাথে
সঙ্ঘবদ্ধ মানুষ হিসেবে মৃত্যুদান করো!
–ইউসুফ : ১০১ (ইউসুফ আ-এর দোয়া)

১৩০.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদের পাপমোচন করো।
সকল বাড়াবাড়ির জন্যে আমাদের ক্ষমা করো।
বিশ্বাসে দৃঢ় রাখো। সত্য অস্বীকারকারীদের বিরুদ্ধে বিজয়ে
আমাদের সাহায্য করো। *–আলে ইমরান : ১৪৭*

১৩১.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমরা তোমাকে বিশ্বাস করেছি।
সুতরাং তুমি আমাদের পাপমোচন করো, ক্ষমা করো এবং
আগুনের শাস্তি থেকে আমাদের রক্ষা করো। *–আলে ইমরান : ১৬*

১৩২.

প্রভু হে! আমাদেরকে জালেমের হাতে নিগৃহীত কোরো না।
প্রভু হে! দয়া করো। জালেমের জুলুম থেকে আমাদের মুক্তি দাও।
–ইউনুস : ৮৫-৮৬ (মুসা আ-এর দোয়া)

১৩৩.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমাদের যদি ভুল বা ত্রুটি হয়, সেজন্যে আমাদের পাকড়াও কোরো না।
প্রভু হে! আমাদের পূর্বসূরিদের ওপর যে-রূপ গুরুভার অর্পণ করেছিলে,
আমাদের ওপর তেমন ভার চাপিয়ে দিও না।
প্রভু হে! আমাদের ওপর সাধ্যাতীত কোনো দায়িত্ব দিও না।
আমাদের ক্ষমা করো। দয়া করো।
তুমিই আমাদের প্রভু। সত্য অস্বীকারকারীদের বিরুদ্ধে
আমাদের সাহায্য করো। *–বাকারা : ২৮৬*

১৩৪.

হে আমার প্রতিপালক! আমি অসহায়। তুমি এর প্রতিবিধান করো!
–কামার : ১০ (নূহ আ-এর দোয়া)

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৩৫.

হে আমাদের প্রতিপালক!
তুমি যা নাজিল করেছ, তা আমরা মেনে নিয়েছি এবং
তোমার রসুলের অনুসরণ করছি। অতএব সত্যের সাক্ষীর তালিকায়
আমাদের নাম অন্তর্ভুক্ত করো। –*আলে ইমরান : ৫৩*

১৩৬.

আল্লাহর নামেই এর গতি ও স্থিতি। নিশ্চয়ই আমার প্রতিপালক
দয়াময়, ক্ষমাশীল। –*হুদ : ৪১ (নূহ আ-এর দোয়া)*

১৩৭.

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে এমন জায়গায় নামিও,
যা আমাদের জন্যে কল্যাণকর।
সত্যিকার গন্তব্যে পৌঁছানোর ব্যাপারে তুমিই শ্রেষ্ঠ। –মুমিনুন : ২৯

১৩৮.

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে সৎকর্মশীল সন্তান দান করো!
–*সাফফাত : ১০০ (ইব্রাহিম আ-এর দোয়া)*

১৩৯.

হে আল্লাহ! তুমি যদি আমাদের আলোকিত সন্তান দান করো, তবে অবশ্যই
আমরা শোকরগোজার হবো। –*আরাফ : ১৮৯*

১৪০.

প্রভু হে! আমার হৃদয় প্রশস্ত করে দাও। আমার কাজকে সহজ করে দাও।
আমার কণ্ঠের জড়তা দূর করে দাও, যেন সবাই আমার কথা
বুঝতে পারে। –*তাহা : ২৫-২৮ (মুসা আ-এর দোয়া)*

১৪১.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদের ওপর তোমার রহমত বর্ষণ করো।
জীবনের কাজকর্ম পরিচালনায় আমরা যেন সবসময়
সত্য-সচেতন থাকতে পারি। –*কাহাফ : ১০*

১৪২.

রোগ-যন্ত্রণা, দুঃখকষ্টে আমি জর্জরিত। (প্রভু হে! দয়া করো!)
তুমিই পরম করুণাময়। –*আম্বিয়া : ৮৩ (আইয়ুব আ-এর দোয়া)*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪৩.

হে আমাদের প্রতিপালক! সকল প্রতিকূলতায় ধৈর্যধারণ করার
শক্তি আমাদের দাও। আর আমাদের
সমর্পিতের মৃত্যু দান করো। –*আরাফ : ১২৬*

১৪৪.

হে আমাদের প্রতিপালক! আমরা তোমারই ওপর ভরসা করেছি,
তোমারই দিকে তাকিয়ে আছি এবং
শেষ পর্যন্ত আমরা তোমার কাছেই ফিরে আসব।
প্রভু হে! আমরা যেন অবিশ্বাসীদের নিপীড়নের শিকার না হই।
আমাদের সকল অপরাধ ক্ষমা করো।
তুমি মহাপরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়। –*মুমতাহানা : ৪-৫*

১৪৫.

আমার সালাত, আমার কোরবানি, আমার জীবন, আমার মরণ–
আমার সবকিছুই বিশ্বজাহানের প্রতিপালক আল্লাহরই জন্যে।
তিনি একক ও অদ্বিতীয়। এ আদেশই আমি পেয়েছি।
আমি সমর্পিতদের মধ্যে প্রথম। –*আনআম : ১৬২-১৬৩*

১৪৬.

হে আল্লাহ! তুমিই আমাদের রক্ষক।
তুমি ক্ষমা করো। দয়া করো।
তুমিই শ্রেষ্ঠ ক্ষমাশীল। –*আরাফ : ১৫৫*

১৪৭.

আমরা তোমার নির্দেশ শুনেছি এবং মেনে নিয়েছি।
হে আল্লাহ! আমরা তোমার কাছে ক্ষমা চাচ্ছি।
শেষ পর্যন্ত আমরা তোমার কাছেই ফিরে যাব। –*বাকারা : ২৮৫*

১৪৮.

প্রভু হে! আমাদের স্ত্রী ও সন্তানদের আমাদের তৃপ্তি ও আনন্দের
উৎসে পরিণত করো এবং আমাদেরকে
আল্লাহ-সচেতনদের আদর্শে পরিণত করো।
–*ফোরকান : ৭৪*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৪৯.

হে আমাদের প্রতিপালক!
আমাদের জ্যোতিকে পূর্ণতা দান করো ও আমাদের ক্ষমা করো।
নিশ্চয়ই তুমি সর্ববিষয়ে সর্বশক্তিমান। –*সূরা তাহরিম : ৮*

১৫০.

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে সামর্থ্য দাও,
যেন আমার ও আমার মা-বাবার প্রতি তুমি যে অনুগ্রহ করেছ,
সেজন্যে আমি তোমার কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারি।
তোমাকে সন্তুষ্ট করার মতো সৎকর্ম যেন আমি করতে পারি।
আমার সন্তানদেরকেও সৎকর্ম করার তৌফিক দাও।
আমি তোমারই কাছে তওবা করছি।
নিশ্চয়ই আমি সমর্পিতদের একজন। –*আহকাফ : ১৫*

১৫১.

হে আল্লাহ! সকল ক্ষমতার মালিক!
তুমি যাকে ইচ্ছা ক্ষমতা দান করো।
যাকে ইচ্ছা ক্ষমতাচ্যুত করো।
যাকে ইচ্ছা সম্মানিত করো।
যাকে ইচ্ছা অপমানিত করো।
তুমি সর্বশক্তিমান। সকল কল্যাণ ও মঙ্গলের আধার।
তুমি রাতকে বড় করে দিনকে ছোট করো,
আবার দিনকে বড় করে রাতকে ছোট করো।
তুমি প্রাণহীনকে দাও প্রাণ আর প্রাণবন্তকে করো প্রাণহীন।
তুমি যাকে চাও বেহিসাব রিজিক দান করো।
–*আলে ইমরান :* ২৬-২৭

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হাদীস কণিকা

(মর্মবাণী)



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

নিশ্চয়ই আল্লাহ প্রত্যেক শতাব্দীর শুরুতে
একজন যুগ সংস্কারক পাঠাবেন,
যিনি শাশ্বত ধর্মকে পুনরুজ্জীবিত করবেন।
–আবু দাউদ

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হাদীস কণিকা-১

১.

নিয়ত সকল কর্মের অঙ্কুর।
নিয়ত অনুসারেই কর্মফল পেতে হবে। –*বোখারী*

২.

ইসলামের মূল ভিত্তি পাঁচটি।
আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নেই এবং মুহাম্মদ (স)
তাঁর রসুল বলে বিশ্বাস করা। নামাজ কায়েম করা,
যাকাত আদায় করা, রমজান মাসে রোজা রাখা এবং
সামর্থ্য থাকলে হজ পালন করা। –*বোখারী*

৩.

এমনভাবে নামাজ পড়ো যেন তুমি আল্লাহকে দেখছ।
কারণ তুমি যদি দেখতে না-ও পাও,
নিশ্চিতই তিনি তোমাকে দেখছেন।
এটাই ইহসান বা সর্বোত্তম কল্যাণ। –*মুসলিম*

৪.

নামাজী অন্যায় ও দুষ্কর্ম থেকে নিজেকে বিরত না রাখলে
আল্লাহর সাথে তার দূরত্ব বাড়তে থাকে। –*ইবনে মাজাহ*

৫.

একাগ্রচিত্ততা (হুদরিল ক্বালব) ছাড়া নামাজ
আল্লাহ গ্রহণ করেন না। –*বায়হাকি*

৬.

সংশয়পূর্ণ কাজ (যা সুস্পষ্টভাবে বৈধ বা অবৈধ নয়) থেকে
নিজেকে বিরত রাখাই উত্তম। –*আবু দাউদ*

৭.

পৃথিবী বিশ্বাসীর জন্যে কারাগার আর অবিশ্বাসীরা
একেই মনে করে স্বর্গ। –*মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮.

সৎ অন্ন (সৎ ও পরিশ্রমলব্ধ জীবিকা) সংগ্রহকারীই
আল্লাহর প্রিয়পাত্র। –*মেশকাত*

৯.

নীরবে ও গোপনে দান আল্লাহর গজব থেকে রক্ষা করে। –*মেশকাত*

১০.

সর্বোত্তম দান হচ্ছে, নিজের শ্রম দ্বারা অর্জিত অর্থ থেকে
সাধ্যমতো দান করা। –*বোখারী*

১১.

বিনয় ও সততা ঈমানের অঙ্গ। –*মেশকাত*

১২.

ঈর্ষা করার সুযোগ থাকলে সেই দুই ব্যক্তি ঈর্ষণীয় হবেন :
১. সেই সম্পদশালী ব্যক্তি যিনি তার সম্পদ সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করেন,
২. সেই প্রজ্ঞাবান ব্যক্তি যিনি প্রজ্ঞা অনুযায়ী কাজ করেন ও
অন্যকে প্রজ্ঞাবান হতে সাহায্য করেন। –*বোখারী*

১৩.

আমি মানুষের অতিরিক্ত কিছু নই।
আমি যখন ধর্ম বা জীবনাচরণ সম্পর্কে কোনো নির্দেশ দেই তখন তা
পুরোপুরি অনুসরণ করো। আর যখন পার্থিব বিষয়ে কিছু বলি তখন আমি
তোমাদেরই মতো একজন। –*মুসলিম*

১৪.

আল্লাহর ওপর ভরসা রাখো কিন্তু সতর্কতা ও করণীয় কর্তব্যে
অবহেলা করবে না। –*মেশকাত*

১৫.

আপাত আনন্দের পর্দার ওপারেই অপেক্ষা করছে নরক বা জাহান্নাম।
আর কষ্ট, দুঃখ ও সংগ্রামের পেছনে অপেক্ষা করছে
স্বর্গ বা বেহেশত। –*বোখারী*

১৬.

সে-ই উত্তম, যার দ্বারা মানুষের কল্যাণ হয়। –*বায়হাকি*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১৭.

সে-ই অধম যে শিক্ষিত কিন্তু অসৎ আর
উত্তম সে যে জ্ঞানী এবং সৎ। –*মেশকাত*

১৮.

অনন্ত বা মহাজাগতিক সফরে কবর হলো প্রথম সোপান। –*তিরমিজী*

১৯.

ইসলাম হচ্ছে সংযম, সমর্পণ ও আনুগত্য।
উত্তম ঈমান হচ্ছে সদাচরণ। উত্তম হিজরত হচ্ছে–
আল্লাহ যা অপছন্দ করেন তা পরিত্যাগ করা। –*মেশকাত*

২০.

সে ব্যক্তিই সৎ–যে চিন্তা, কথা ও কাজে সৎ। –*বায়হাকি*

২১.

যদি তুমি ভালো কাজ করে আনন্দ পাও এবং
খারাপ কাজ করে ফেললে অনুতপ্ত হও,
তাহলেই তুমি প্রকৃত বিশ্বাসী। –*মেশকাত*

২২.

পার্থিব বস্তুর প্রতি আসক্তিই সকল পাপের মূল। –*বায়হাকি*

২৩.

বয়স বাড়ার সাথে সাথে সম্পদ ও দীর্ঘজীবনের প্রতি
মোহ বাড়তে থাকে। –*বোখারী*

২৪.

তোমার কর্ম অনুসারেই তুমি তোমার পুরস্কার পাবে। –*বায়হাকি*

২৫.

জ্ঞানার্জন ও জ্ঞান বিতরণে যার জীবন উৎসর্গিত
সে শহিদ, সে অমর। –*মেশকাত*

২৬.

দোলনা থেকে কবর পর্যন্ত জ্ঞান অন্বেষণ করো। –*বায়হাকি*

২৭.

যে জ্ঞান কোনো উপকারে আসে না তা অর্থহীন। –*মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

২৮.

জ্ঞানী তারাই, যারা জ্ঞান অনুসারে কাজ করে। –*মেশকাত*

২৯.

রাতে একঘণ্টা জ্ঞানচর্চা রাতভর ইবাদতের চেয়ে শ্রেষ্ঠ। –*মেশকাত*

৩০.

জ্ঞান অর্জন করা প্রত্যেক বিশ্বাসী
নরনারীর জন্যে ফরজ। –*মেশকাত*

৩১.

ক্বালব বা মন বা হৃদয় ভালো থাকলে দেহ ভালো থাকে আর
তা যখন খারাপ হয় সারা দেহ খারাপ হয়ে যায়। –*বোখারী*

৩২.

কোনো নারীকে চারটি যোগ্যতার জন্যে বিয়ে করা যায়।
১. সম্পদ ২. বংশমর্যাদা ৩. রূপ ৪. গুণ।
এমন নারী খোঁজ করো যার গুণ আছে।
অন্য বিবেচনায় বিয়ে করলে
তুমি ক্ষতিগ্রস্ত হবে। –*বোখারী*

৩৩.

মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের বেহেশত। –*মেশকাত*

৩৪.

এ পৃথিবী ও তার সবকিছুই মূল্যবান।
তবে সবচেয়ে মূল্যবান হলো সৎকর্মশীল নারী। –*মুসলিম*

৩৫.

আল্লাহর কাছে বৈধ বিষয়ের মধ্যে সবচেয়ে
অপছন্দনীয় হচ্ছে তালাক। –*আবু দাউদ*

৩৬.

যারা স্ত্রীকে প্রহার করে তারা সদাচারী নয়। –*আবু দাউদ*

৩৭.

তারাই উত্তম, যারা তাদের পরিবারের কাছে ভালো;
যেমন আমি আমার পরিবারের কাছে ভালো। –*তিরমিজী*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৩৮.

একজন অতিথির এত বেশি সময় থাকা উচিত নয়,
যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়। –*বোখারী*

৩৯.

ঈর্ষা থেকে দূরে থাকো।
আগুন যেমন খড়কুটো পুড়িয়ে ছাই করে দেয়,
ঈর্ষাও তেমনি সৎকর্মের বিনাশ করে। –*মেশকাত*

৪০.

ক্রুদ্ধ হয়ো না। যে ব্যক্তি ক্রোধকে সংবরণ করতে পারে
সে-ই প্রকৃত বীর। –*বোখারী*

৪১.

প্রতিশোধ নেয়ার ক্ষমতা থাকা সত্ত্বেও যে ক্ষমা করে,
সে আল্লাহর নিকট সবচেয়ে সম্মানিত। –*বায়হাকি*

৪২.

যে ব্যক্তি কোনো বালিকাকে লালনপালন করে
সদাচারী মানুষরূপে গড়ে তুলল,
দোজখ ও তার মাঝখানে এই বালিকা
দেয়াল হিসেবে থাকবে। –*বোখারী*

৪৩.

সে ব্যক্তিই আমার দলভুক্ত যে ছোটদের স্নেহ করে,
বয়স্কদের সম্মান করে, ভালো কাজ করতে বলে
আর অন্যায় কাজে নিষেধ করে। –*তিরমিজী*

৪৪.

সন্তানকে আদব শিক্ষা দেয়া ভিক্ষুককে অনেক
ভিক্ষা দেয়ার চেয়ে উত্তম। –*মেশকাত*

৪৫.

গীবত বা পরনিন্দা করলে ওজু ও রোজা নষ্ট হয়। –*মেশকাত*

৪৬.

মানুষকে তার সুনামের যোগ্য মর্যাদা দেবে। –*মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৪৭.

মানুষকে দয়া করো, আল্লাহ তোমাকে দয়া করবেন। –*বোখারী*

৪৮.

তোমাদের মধ্যে আমার সবচেয়ে প্রিয় হচ্ছে সদাচারীরা আর
সবচেয়ে অপ্রিয় হচ্ছে বদমেজাজীরা। –*তিরমিজী*

৪৯.

অহংকারী ও উগ্রভাষী কখনো বেহেশতে প্রবেশ করবে না। –*আবু দাউদ*

৫০.

ইবাদত গালিগালাজ বা কটুভাষণের দোষ
মোচন করতে পারে না। –*বায়হাকি*

৫১.

কাউকে অভিশাপ দেয়া একজন বিশ্বাসীর জন্যে
অত্যন্ত অশোভন। –*মুসলিম*

৫২.

প্রচুর সম্পদ প্রাচুর্য নয়, প্রাচুর্যের অবস্থান পরিতৃপ্ত চিত্তে। –*বোখারী*

৫৩.

দারিদ্র্য কুফরের কারণ হতে পারে। –*বায়হাকি*

৫৪.

ধৈর্য ও বিনয় আল্লাহ পছন্দ করেন। –*মুসলিম*

৫৫.

শ্রমিকের ঘাম শুকানোর আগে তার মজুরি শোধ করো। –*মেশকাত*

৫৬.

তোমরা মহিলাদের মসজিদে যেতে বাধা দিও না। –*আবু দাউদ*

৫৭.

একঘণ্টার ধ্যান সত্তর বছরের নফল
ইবাদতের চেয়ে উত্তম। –*মেশকাত*

৫৮.

মৃত্যু! সে-তো বন্ধুর সাথে মিলনের সেতু। –*মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৫৯.

মিথ্যুক, অঙ্গীকার ভঙ্গকারী, বিশ্বাস ভঙ্গকারী ও আমানত খেয়ানতকারী
কখনোই আমার অনুসারী হতে পারে না। –*বোখারী*

৬০.

'হে আল্লাহ!
আমি তোমার কাছে আশ্রয় চাই ঋণের অভিশাপ থেকে,
তোমার বিরাগভাজন হওয়া থেকে।'
[নবীজীর (স) দোয়া] –*আবু দাউদ*

৬১.

ঋণ ছাড়া শহিদের সব গুনাহই মাফ হয়ে যায়। –*মুসলিম*

৬২.

তোমরা ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি কোরো না।
অতীতে বহু জাতি ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি করার কারণে
ধ্বংস হয়ে গেছে। –*বিদায় হজ*

৬৩.

তোমরা সঙ্ঘবদ্ধ থাকো।
সঙ্ঘের সাথে আল্লাহর রহমত থাকে।
যে সঙ্ঘ থেকে বিচ্ছিন্ন হয় সে দোজখে নিক্ষিপ্ত হয়। –*তিরমিজী*

৬৪.

যে ব্যক্তি বায়াতের বন্ধন (সঙ্ঘ ও নেতার প্রতি আনুগত্যের শপথ)
ছাড়া মারা গেল, সে জাহেলিয়াতের মৃত্যুবরণ করল। –*মুসলিম*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হাদীস কণিকা-২ ॥ সর্বোত্তম আদর্শ

৬৫.

সকল সৃষ্টিই আল্লাহর পরিবার।
এই পরিবার অর্থাৎ সৃষ্টির সেবাকারীকেই আল্লাহ
বেশি ভালবাসেন। –*বায়হাকি*

৬৬.

শুধু দয়ালুকে আল্লাহ দয়া করেন।
তাই জীবে দয়া করো;
আল্লাহ তোমাকে দয়া করবেন। –*আবু দাউদ*

৬৭.

নিজের জন্যে যা আকাঙ্ক্ষা করো, অন্যের জন্যেও তা-ই আকাঙ্ক্ষা করবে।
তাহলেই তুমি প্রকৃত বিশ্বাসী হতে পারবে। –*বোখারী*

৬৮.

প্রয়োজন ছাড়া অন্যের বিষয়ে নাক গলাবে না।
এটাই প্রকৃত মুসলমানের পরিচয়। –*আবু দাউদ*

৬৯.

অক্লান্ত পরিশ্রম করো।
তাহলে আল্লাহ তোমাকে পুরস্কৃত করবেন। –*বায়হাকি*

৭০.

সৎকর্ম ও সত্যনিষ্ঠায় প্রথম হওয়ার জন্যে আপ্রাণ চেষ্টা করো।
তাহলেই সফলকাম হবে। –*বায়হাকি*

৭১.

প্রবৃত্তির শৃঙ্খল থেকে নিজেকে মুক্ত করার চেষ্টাই
উত্তম জেহাদ। –*দারেমি*

৭২.

অতিরিক্ত পানাহার থেকে বিরত থাকো।
তা না হলে তোমার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটবে। –*মুসলিম*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৭৩.

যদি আমাকে ভালবাসো তবে অপরের প্রতি বিদ্বেষ, ক্ষোভ ও ঘৃণা থেকে নিজের অন্তর মুক্ত রাখো। –*মেশকাত*

৭৪.

বিবেক দংশিত হয় এমন কিছু কোরো না। –*মেশকাত*

৭৫.

আন্তরিক বিনয় সকল সৎ গুণের উৎস। –*মেশকাত*

৭৬.

গোপনে দান করো। এটাই সর্বোত্তম দান। –*মেশকাত*

৭৭.

যখন তুমি কোনো পীড়িতকে দেখতে যাও তখন তাকে সান্ত্বনা দাও এবং বলো–'তুমি সুস্থ ও দীর্ঘজীবী হবে'। –*মেশকাত*

৭৮.

জ্ঞান অর্জন করো ও জ্ঞান বিতরণ করো, এটাই সর্বোত্তম কাজ। –*মেশকাত*

৭৯.

মৃতদের সম্পর্কে খারাপ কথা বোলো না। –*তিরমিজী*

৮০.

যখন কথা বলো–সত্য বলো।
যখন অঙ্গীকার করো, তা পালন করো।
অন্যায় ও আঘাত করা থেকে বিরত থাকো।
অবৈধ যৌনাচারে লিপ্ত হয়ো না।
সংযমী, চরিত্রবান হও। –*মেশকাত*

৮১.

নিকৃষ্ট মানুষ তারাই, যারা অন্যের ক্ষতি করার জন্যে ও বন্ধুদের মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটানোর জন্যে কুৎসা রটায় এবং ভালো মানুষের ছিদ্রান্বেষণ করে। –*মেশকাত*

৮২.

অনন্য মানুষ বা আল্লাহর শ্রেষ্ঠ বান্দা তারাই যাদের দেখলে আল্লাহকে মনে পড়ে। –*মেশকাত*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৮৩.

তুমি যদি বিশ্বাসী হও তাহলে ভালো কথা বলো অথবা
নীরব থাকো। আন্দাজে কথা বোলো না।
আন্দাজে কথা বলা জঘন্য মিথ্যাচার। –*মুসলিম*

৮৪.

তুমি যদি বিশ্বাসী হও, তাহলে প্রতিবেশীকে কষ্ট দিও না। –*বোখারী*

৮৫.

প্রতিবেশীকে অভুক্ত রেখে যে পেট পুরে খায়,
সে বিশ্বাসী নয়। –*বায়হাকি*

৮৬.

অন্যের বুদ্ধি-বিবেচনা বা চেতনার স্তর বুঝে কথা বলো। –*বোখারী*

৮৭.

তিন জন একত্রিত হলে দুজন কখনো চুপিচুপি কথা বলবে না;
যতক্ষণ না আরো লোকজন এসে উপস্থিত হয়। –*বোখারী*

৮৮.

যখন কোনো শবযাত্রা তোমার পাশ দিয়ে যাবে
তখন উঠে দাঁড়াও। –*মেশকাত*

৮৯.

এক হাজার অজ্ঞ আবেদের চেয়ে একজন প্রাজ্ঞ ব্যক্তি
শয়তানের বিরুদ্ধে অনেক বেশি শক্তিশালী। –*তিরমিজী*

৯০.

আল্লাহর দৃষ্টিতে সেটিই শ্রেষ্ঠ আমল বা সৎকর্ম যা
অল্পমাত্রায় হলেও নিয়মিত করা হয়। –*বোখারী*

৯১.

আল্লাহর ওপর ভরসা রাখো, কিন্তু সতর্কতা ও করণীয় কর্তব্যে
অবহেলা কোরো না। –*মেশকাত*

৯২.

তোমাদের মধ্যে সে-ই উত্তম পুরুষ যে তার স্ত্রীর সাথে
সবচেয়ে ভালো ব্যবহার করে। –*আবু দাউদ*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

৯৩.
সঙ্গীদের আগে খাওয়া শেষ করবে না। –*মেশকাত*

৯৪.
মেহমানকে বাড়ির দরজা পর্যন্ত এগিয়ে দেবে। –*মেশকাত*

৯৫.
একজন অতিথির এত বেশি সময় থাকা উচিত নয়,
যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়। –*বোখারী*

৯৬.
মজলুমকে সাহায্য করো। –*তিরমিজী*

৯৭.
শাশ্বত ধর্মের কথা বলতে গিয়ে নিন্দুকের নিন্দাকে
ভয় কোরো না। –*মেশকাত*

৯৮.
অন্যের এমন সব দোষত্রুটি দেখা ও বলা থেকে বিরত থাকো,
যা তোমার মধ্যেও আছে। –*মেশকাত*

৯৯.
প্রশংসার ক্ষেত্রে যুক্তির সীমা লঙ্ঘন কোরো না। –*আবু দাউদ*

১০০.
কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো।
যে মানুষের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে না,
সে আল্লাহর প্রতিও কৃতজ্ঞ নয়। –*আবু দাউদ*

১০১.
কারো প্রতি অন্যায় করে থাকলে যত তাড়াতাড়ি পারো
ক্ষমা চেয়ে নাও। –*বোখারী*

১০২.
দুনিয়ার পেছনে ছুটো না,
তাহলে আল্লাহ তোমাকে ভালবাসবেন।
আর সাধারণ মানুষদের যা আছে তা কামনা কোরো না,
তাহলে তারা তোমাকে ভালবাসবে। –*তিরমিজী*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১০৩.

তিন জন একত্রে চললে একজনকে নেতা বানাও। –*আবু দাউদ*

১০৪.

সবাইকে আগে সালাম দাও। –*বোখারী*

১০৫.

সবচেয়ে নিকৃষ্ট সে-ই, যার দুর্ব্যবহারের জন্যে
অন্যেরা তাকে এড়িয়ে চলে। –*বোখারী*

১০৬.

কোনো পশুর মুখে প্রহার করবে না। –*মুসলিম*

১০৭.

শেষবিচারের দিন আল্লাহ বলবেন–
হে মানুষ! আমি অসুস্থ ছিলাম,
কিন্তু তোমরা আমাকে দেখ নি।
আমি অভুক্ত ছিলাম,
কিন্তু তোমরা খাবার দাও নি।
মানুষ বলবে–
তুমি তো রোগ ও ক্ষুধা থেকে মুক্ত।
আল্লাহ বলবেন–
অমুক অসুস্থ ছিল কিন্তু তোমরা তাকে দেখ নি।
অমুক অভুক্ত ছিল কিন্তু তোমরা তাকে খাবার দাও নি। –*মুসলিম*

১০৮.

শিষ্টাচার, সুবিবেচনা, পরিমিতি ও মধ্যপন্থা অবলম্বন হলো
নবুয়তের চব্বিশ ভাগের একভাগ। –*তিরমিজী*

১০৯.

সাদাকা বা দান করা প্রত্যেক বিশ্বাসীর কর্তব্য।
যার আর্থিক সামর্থ্য নেই তার জন্যে
যে-কোনো সৎ কাজ করা বা
খারাপ কাজ থেকে (নিজেকে বা অন্যকে) বিরত রাখাও
দান বা সাদাকা। –*বোখারী*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১০.

প্রতিটি সৎকর্মই সাদাকা বা দান।
হাসিমুখে কথা বলা সাদাকা।
ভালো কাজে উৎসাহিত করা সাদাকা।
খারাপ কাজ থেকে বিরত রাখতে সচেষ্ট হওয়া সাদাকা।
পথহারা মানুষকে পথ দেখানো সাদাকা।
অসুস্থকে দেখতে যাওয়া সাদাকা।
কাউকে পানি ঢেলে খাওয়ানোও সাদাকা। –*তিরমিজী*

১১১.

গাছ লাগানো সাদাকা। –*মুসলিম*

১১২.

কোনো ব্যক্তিকে যানবাহনে ওঠাতে বা
মাল ওঠাতে সাহায্য করা সাদাকা বা দান।
সুন্দরভাবে কারো প্রশ্নের উত্তর দেয়া সাদাকা।
মানুষের চলাচলে অসুবিধা সৃষ্টিকারী কাঁটা,
পাথর বা বাধা সরিয়ে ফেলাও সাদাকা। –*বোখারী*

১১৩.

গৃহকর্মীদের তা-ই খেতে দেবে যা তোমরা খাও।
তা-ই পরতে দেবে যা তোমরা পরো।
তাদের সাধ্যের অতিরিক্ত কাজ দেবে না, দুর্ব্যবহার করবে না।
অতিরিক্ত কাজ হলে নিজেরা সাহায্য করবে। –*বোখারী*

১১৪.

আল্লাহ একজন পতিতাকে তার সারাজীবনের গুনাহ মাফ করে দিয়েছেন–
একটি মৃতপ্রায় তৃষিত কুকুরকে কুয়ো থেকে পানি তুলে পানি
পান করানোর জন্যে। যে-কোনো প্রাণীর উপকার করলেই
তাকে পুরস্কৃত করা হবে। –*বোখারী*

১১৫.

সুশিক্ষা দান হচ্ছে সন্তানের প্রতি
পিতার সর্বোত্তম উপহার। –*বায়হাকি*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

১১৬.

কৃপণ আবেদের চেয়ে নিরক্ষর দাতা
আল্লাহর কাছে বেশি প্রিয়। *–তিরমিজী*

১১৭.

মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই।
আরবের ওপর কোনো অনারবের,
অনারবের ওপর কোনো আরবের শ্রেষ্ঠত্ব নেই।
তেমনি সাদার ওপর কালোর বা
কালোর ওপর সাদার কোনো শ্রেষ্ঠত্ব নেই। তোমাদের মধ্যে
সেই ব্যক্তিই আল্লাহর কাছে বেশি সম্মান ও মর্যাদার অধিকারী,
যে আল্লাহকে ভালবাসে। *–বিদায় হজ*

১১৮.

একজন সাহাবী জিজ্ঞেস করলেন, কীভাবে আত্মশুদ্ধি করা যায়।
নবীজী (স) বললেন, তুমি সবসময় মনে রাখবে
তুমি যেখানেই থাকো না কেন আল্লাহ তোমার সাথে আছেন
(তোমার সবকিছু দেখছেন)। *–তিরমিজী*

১১৯.

তোমার দায়িত্ব ও তোমার কর্মের জন্যে তোমাকেই
জবাবদিহি করতে হবে। *–বোখারী*

১২০.

শেষবিচারের দিনে পাঁচটি বিষয়ের হিসাব দিতে হবে।
১. সময় কীভাবে ব্যয় করেছ।
২. মানসিক ও দৈহিক শক্তি কী কাজে ব্যয় করেছ।
৩. সম্পদ কীভাবে অর্জন করেছ।
৪. কীভাবে সম্পদ ব্যয় করেছ এবং
৫. যা সত্য বলে জেনেছ, তা কতটুকু অনুসরণ করেছ। *–তিরমিজী*

১২১.

আল্লাহ বলেন, হে মানুষ! শুধু আমার বিধান অনুসরণ করো;
তাহলে তুমি আমার গুণাবলিতে ভূষিত হবে এবং
তখন যা বলবে–দেখবে তা-ই হয়েছে। *–বোখারী*

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে মানুষ শোনো

বিদায় হজের মর্মবাণী



publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে মানুষ শোনো

বিদায় হজের মর্মবাণী

[শুক্রবার, ৯ জিলহজ, ১০ হিজরি সনে হজের সময় আরাফা ময়দানে দুপুরের পর হযরত মুহাম্মদ (স) লক্ষাধিক সাহাবার সমাবেশে এ ঐতিহাসিক ভাষণ দেন। হামদ ও সানার পর তিনি বলেন :]

হে মানুষ! তোমরা আমার কথা শোনো।
এরপর এই স্থানে তোমাদের সাথে আর একত্রিত হতে
পারব কিনা, জানি না।

আল্লাহ বলেন, 'হে মানুষ!
তোমাদেরকে আমি এক পুরুষ ও এক নারী থেকে
সৃষ্টি করেছি এবং বিভিন্ন সমাজ ও জাতিতে
ভাগ করেছি, যেন তোমরা
পরস্পরের পরিচয় জানতে পারো'।

অতএব শুনে রাখো, মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই।
আরবের ওপর কোনো অনারবের, অনারবের ওপর কোনো আরবের
শ্রেষ্ঠত্ব নেই। তেমনি সাদার ওপর কালোর বা কালোর ওপর সাদার
কোনো শ্রেষ্ঠত্ব নেই। তোমাদের মধ্যে সেই ব্যক্তিই আল্লাহর কাছে
বেশি সম্মান ও মর্যাদার অধিকারী, যে আল্লাহকে ভালবাসে।

হে মানুষ! শুনে রাখো, অন্ধকার যুগের সকল বিষয় ও প্রথা আজ থেকে
বিলুপ্ত হলো। জাহেলি যুগের রক্তের দাবিও রহিত করা হলো। ...

হে মানুষ! শুনে রাখো, অপরাধের দায়িত্ব কেবল
অপরাধীর ওপরই বর্তায়। পিতা তার পুত্রের জন্যে আর
পুত্র তার পিতার অপরাধের জন্যে দায়ী নয়।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে মানুষ! তোমাদের রক্ত, তোমাদের সম্মান, তোমাদের সম্পদ
পরস্পরের জন্যে চিরস্থায়ীভাবে হারাম (অর্থাৎ পবিত্র ও নিরাপদ)
করা হলো, যেমন আজকের এই দিন, আজকের এই মাস,
এই শহর সকলের জন্যে হারাম। ...

হে মানুষ! তোমরা ঈর্ষা ও হিংসা-বিদ্বেষ থেকে দূরে থাকবে।
ঈর্ষা ও হিংসা মানুষের সকল সৎ গুণকে ধ্বংস করে।

হে মানুষ! নারীদের সম্পর্কে আমি তোমাদের সতর্ক করে দিচ্ছি।
তাদের সাথে নিষ্ঠুর আচরণ কোরো না।
তাদের ওপর যেমন তোমাদের অধিকার রয়েছে,
তেমনি তোমাদের ওপর তাদেরও অধিকার রয়েছে।
সুতরাং তাদের কল্যাণের দিকে সবসময় খেয়াল রেখো।

হে মানুষ! অধীনস্থদের সম্পর্কে সতর্ক হও।
তোমরা নিজেরা যা খাবে, তাদেরও তা খাওয়াবে।
নিজেরা যা পরবে, তাদেরও তা পরাবে।
শ্রমিকের শরীরের ঘাম শুকানোর আগেই
তার মজুরি পরিশোধ করবে।

হে মানুষ! বিশ্বাসী সেই ব্যক্তি যার হাত ও মুখ থেকে
অন্যের সম্মান, ধন ও প্রাণ নিরাপদ।
সে নিজের জন্যে যা পছন্দ করে
অন্যের জন্যেও তা-ই পছন্দ করে।

হে মানুষ! বিশ্বাসীরা পরস্পরের ভাই।
সাবধান! তোমরা একজন আরেকজনকে হত্যা করার মতো
কুফরি কাজে লিপ্ত হয়ো না। ...

হে মানুষ! শুনে রাখো, আজ হতে বংশগত শ্রেষ্ঠত্ব বা
কৌলিন্যপ্রথা বিলুপ্ত করা হলো। কুলীন বা শ্রেষ্ঠ সে-ই
যে বিশ্বাসী ও মানুষের উপকার করে।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে মানুষ! ঋণ অবশ্যই শোধ করতে হবে।
বিশ্বস্ততার সাথে প্রত্যেকের আমানত রক্ষা করতে হবে।
কারো সম্পত্তি–সে যদি স্বেচ্ছায় না দেয়,
তবে তা অপর কারো জন্যে হালাল নয়।
তোমরা কেউ দুর্বলের ওপর অবিচার কোরো না।

হে মানুষ! জ্ঞানীর কলমের কালি
শহিদের রক্তের চেয়েও মূল্যবান।
জ্ঞানার্জন প্রত্যেক নরনারীর জন্যে ফরজ।
কারণ জ্ঞান মানুষকে সঠিক পথ দেখায়।
জ্ঞান অর্জনের জন্যে প্রয়োজনে তোমরা চীনে যাও।

হে মানুষ!
তোমরা তোমাদের প্রভুর ইবাদত করবে।
নামাজ কায়েম করবে,
যাকাত আদায় করবে,
রোজা রাখবে,
হজ করবে আর
সঙ্ঘবদ্ধভাবে নেতাকে অনুসরণ করবে;
তাহলে তোমরা জান্নাতে দাখিল হতে পারবে।

হে মানুষ! শুনে রাখো,
একজন কুশ্রী কদাকার ব্যক্তিও যদি
তোমাদের নেতা মনোনীত হয়,
যতদিন পর্যন্ত সে আল্লাহর কিতাব অনুসারে
তোমাদের পরিচালিত করবে,
ততদিন পর্যন্ত তার আনুগত্য করা
তোমাদের অবশ্য কর্তব্য।

হে মানুষ! শুনে রাখো,
আমার পর আর কোনো নবী নেই।

publication.quantummethod.org.bd

quantummethod.org.bd

হে মানুষ!
আমি তোমাদের কাছে দুটো আলোকবর্তিকা রেখে যাচ্ছি।
যতদিন তোমরা এ দুটোকে অনুসরণ করবে,
ততদিন তোমরা সত্যপথে থাকবে।
এর একটি হলো আল্লাহর কিতাব।
দ্বিতীয়টি হলো আমার জীবন-দৃষ্টান্ত।

হে মানুষ!
তোমরা কখনোই ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি কোরো না।
কেননা অতীতে বহু জাতি ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ির কারণে
ধ্বংস হয়ে গেছে।

হে মানুষ! প্রত্যেককেই শেষবিচারের দিনে
সকল কাজের হিসাব দিতে হবে।
অতএব সাবধান হও!

হে মানুষ! তোমরা যারা এখানে হাজির আছ,
আমার এ বাণীকে সবার কাছে পৌঁছে দিও।

(এরপর তিনি জনতার উদ্দেশ্যে জিজ্ঞেস করলেন)

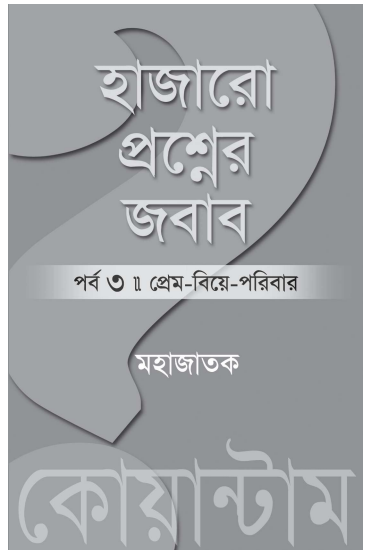
হে মানুষ!
আমি কি তোমাদের কাছে আল্লাহর বাণী পৌঁছে দিয়েছি?

সকলে সমস্বরে জবাব দিল : হাঁ!

এরপর নবীজী (স) বললেন,
হে আল্লাহ! তুমি সাক্ষী থাকো!
আমি আমার সকল দায়িত্ব পালন করেছি!

• • •

publication.quantummethod.org.bd



পরিবার এখন লণ্ডভণ্ড হচ্ছে কনজ্যুমারিজমের ঘূর্ণিঝড়ে। মিডিয়া, মোবাইল আর ইন্টারনেটের নেতিবাচক প্রভাব সবচেয়ে বেশি পড়েছে পরিবারে। ফেসবুক ও মোবাইলের কল্যাণে (!) পরকীয়া আর মেন্টাল লিভ টুগেদার নতুন প্রজন্মকে করছে মেরুদণ্ডহীন। তরুণ প্রজন্মের একটা বড় অংশ হয়ে যাচ্ছে সিদ্ধান্তহীন, দায়িত্বভীরু।

বিশ্বে ১৯৯৫ সালে সুখী মানুষের দেশের তালিকায় বাংলাদেশ ছিল এক নম্বরে। আর এ সুখের উৎস পরিবারের প্রতি শাশ্বত মমত্ববোধ। প্রেম-বিয়ে-পরিবারে সুখী হওয়ার হাজার বছরের পরীক্ষিত সূত্রগুলোই বেরিয়ে এসেছে শত শত প্রশ্নের জবাবে।

এই প্রশ্ন-উত্তরের সংকলিত রূপই হচ্ছে–

হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

মূল্য ৫৯৫ টাকা মাত্র

যত
ব্যস্ত
তত
সুস্থ
যত
আরাম
তত
ব্যারাম

কোয়ান্টাম থিম সং

হবেই হবে হবে নিশ্চয়
শাশ্বত সত্যের হবেই জয়
হৃদয় গভীরে আছে প্রত্যয়
আমরা আমরাই করব জয়।।

আলোকিত জীবনের অভিযাত্রায়
আমাদের নেই কোনো ভয়
বিশ্বাসে বলীয়ান, চির অক্ষয়
আমরাই করব জয়।

তাই আঁধারে আজ যতই থাকুক
জুলুম শোষণ যতই বাড়ুক
আগামীকাল সত্য-ন্যায়ের
হবেই নতুন সূর্যোদয়।

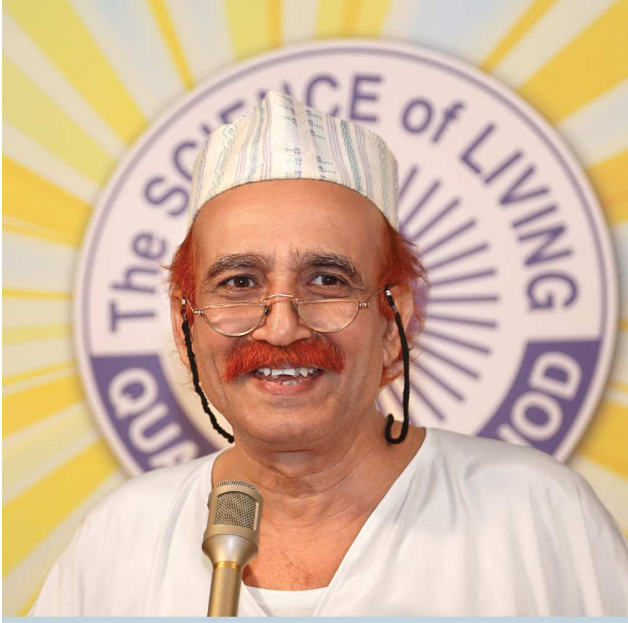
সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে আমরা একা নই।
আলোকিত জীবনের অভিযাত্রায় আমরা একা নই।
বিশ্বাসের বন্ধনে একাকার।
সবাই আমরা এক পরিবার।
আমরা আমরাই করব জয়।

হবেই হবে হবে নিশ্চয়
শাশ্বত সত্যের হবেই জয়
হৃদয় গভীরে আছে প্রত্যয়
আমরা আমরাই করব জয়।

প্রিয় পাঠক,

এ বইয়ের কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে নিম্ন ঠিকানায় পাঠাতে পারেন :

মহাজাতক
যোগ ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
E-mail : info@quantummethod.org.bd



মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ২৭ বছর ধরে তিনি একনাগাড়ে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। আর মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৬৩টি কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।

দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ *কোয়ান্টাম মেথড*সহ তার রচিত অন্য বইগুলোও পেয়েছে বিপুল পাঠকপ্রিয়তা। ২০১৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*-র লক্ষাধিক কপি মুদ্রণ এই পাঠকপ্রিয়তারই প্রকাশ।

আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃস্থানীয় জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্তরের লাখো মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের লেখা অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ ॥ প্রেম বিয়ে পরিবার
- 1001 Autosuggestions to change your life

quantummethod.org.bd

ISBN 978-984-34-7442-1