

ভিটামিন এম বাবে BODY, MIND, & আত্মা

AWAKEN DORMANT ENERGY ৰ বাবে
বিভীষণ আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধি

GURINDER “RICKY” SINGH

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN: 9798584082437

শৰীৰ, মন, আৰু আত্মাৰ বাবে ভিটামিন এম

কপিৰাইট © ৰিকি সিং 2020. সকলো অধিকাৰ সংৰক্ষিত। আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰত ছপা কৰা হৈছে। সমালোচনাত্মক প্ৰবন্ধ আৰু
পৰ্যালোচনাত সন্নিৱিষ্ট চমু উদ্ধৃতিৰ বাহিৰে এই গ্ৰন্থখনৰ কোনো অংশ লিখিত অনুমতি অবিহনে কোনো ধৰণে ব্যৱহাৰ বা
পুনৰুৎপাদন কৰিব নোৱাৰিব। এই কিতাপখনত আলোচনা কৰা ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে অধিক তথ্যৰ বাবে ৰিকি সিঙ্গৰ সৈতে
যোগাযোগ কৰিব পাৰে।

ৱেবছাইট

www.ricky-singh.com

এই কিতাপখনৰ অতিৰিক্ত কপি অৰ্ডাৰ কৰিবলৈ অনুগ্ৰহ কৰি চাওক:

আমাজন ডট কম

বা ৰিকি সিঙ্গৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক:

ই-মেইল: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

নিজৰ নাম আৰু ফোন দিব

নম্বৰ আৰু লেখকে যোগাযোগ কৰিব

আপুনি. আপুনি টেক্সট মেছেজো প্ৰেৰণ কৰিব পাৰে।

প্ৰকাশ: ৰিকি সিং

বিতৰণ কৰিছে: কিণ্ডল ডাইভেল্ট পালিচিং

বিষয়বস্তু তালিকা

একাগ্রতা

14

প্রস্তাবনা

15

কৃতজ্ঞতা

16

প্রস্তাবনা

18

তিনিটা ব্যক্তিগত প্রতিফলন

19

অধ্যায় ১

পাতনি

23 - 56

ভিটামিন এম - কোর শক্তি - ১২ মাত্রা -

& কেন্দ্রীয় বিষয়ভিত্তিক ধারণা

24

টকা কি?

25

প্রতিজন ব্যক্তির মাজত **CORE ENERGY** একে

26

চিত্র ১

12 মাত্রা আরু ভিটামিন এম - কোর শক্তি ডায়েগ্রাম

28

কেন্দ্রীয় থিম

29

শক্তি ধৰা পেলোৱা

30

মানৱতাৰ ভিতৰৰ উন্নতি

31

ব্যক্তিগত পৰিৱৰ্তনৰ গতি

32

ভিটামিন এম কি?

33

চিত্ৰ ২

ধন লাভৰ উপায়

36

চিত্ৰ ৩

MONEY'S IMPACT ৰ প্ৰভাৱ

37

চিত্ৰ ৪

CORE ENERGY & উপার্জিত ধন

38

মূল শক্তিৰ মহিমা

39

মনত শক্তি

40

কামনাত শক্তি

40

কাৰ্য্যত শক্তি

40

১২ মাত্ৰা - মূল শক্তি - ভিটামিন এম

41

ONE'S COMFORT ZONE ৰ বাহিৰলৈ ঘোৱা

42

PROGRESSION & ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ

43

OUTER/INNER FREEDOM আৰু ভিটামিন এম

46

LOCUS OF CONTROL & মুক্ত ইচ্ছা

50

বিত্তীয় বৃদ্ধি আৰু ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা

51

শক্তিশালী বৃদ্ধিমত্তাক জাগ্রত কৰা

54

অধ্যায় ২

VISION OF ONE'S LIFE ৰ জীৱনৰ দৃষ্টিভংগী

57 - 76

লক্ষ্য নির্ধাৰণ আৰু সম্পন্ন কৰা

58

লক্ষ্য, কৰ্মক্ষমতা, আৰু আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা

58

ক্ৰিয়া পৰ্যায়ৰ মানসিক তত্ত্ব

59

INCENTIVE SALIENCE ৰ দ্বাৰা

60

লক্ষ্য অনুসৰণৰ চাৰিটা পৰ্যায় আৰু ভিটামিন এম

61

লক্ষ্য-গ্ৰেডিয়েন্ট অনুমান

62

PROSPECT THEORY দৃষ্টিভংগীৰ

62

লক্ষ্যৰ অধ্যৱসায়

64

SWOT বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট, আৰু বেঞ্চমার্কিং

66

শব্দৰ প্ৰতিফলন

67

সুযোগ স্বীকৃতিয়ে নিদ্রাহীন শক্তিক জাগ্রত কৰে

68

COMFORT ZONES ৰ বাহিৰত স্বীকৃতি আৰু ফুলি উঠা

71

প্ৰতিশ্ৰুতি আৰু আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক প্ৰতিৰোধক অতিক্ৰম কৰা

74

RISK & REWARD MINDFULLY আকোৱালি লোৱা

75

উৎকৃষ্টতাৰ বাবে ভাৰসাম্যৰ ভেটি

75

অধ্যায় 3

VITAMIN M & শাৰীৰিক শৰীৰ শক্তিশালী কৰা

77 - 80

শাৰীৰিক শৰীৰক সুস্থ কৰি তোলা

78

শাৰীৰিক শৰীৰৰ ভিতৰত শক্তি আৰু আৰ্থিক বৃদ্ধি

78

শাৰীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধি আৰু থ্ৰেছহোল্ড অতিক্ৰম কৰা

79

সিদ্ধান্তমূলক ভাৰসাম্য: আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা বনাম। প্ৰলোভন

80

অধ্যায় 4

VITAMIN M & মন শক্তিশালী কৰা

81 - 100

মন কি?

82

চিত্র ৫

মন আৰু মূল শক্তিৰ চাৰিটা দিশ

82

চিন্তা-আৱেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা আৰু ধন

84

চিত্র ৬

চিন্তা-আৱেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা আৰু শক্তিৰ ডায়েগ্রাম

85

MIND-PHYSIOLOGY আৰু মূল শক্তি

85

সময়ৰ মূল্যবানতা

88

চিত্র ৭

অতীত - বৰ্তমান - ভৱিষ্যতৰ ডায়েগ্রাম

88

MEMORY, INNER CHATTERING, কেলেগোৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

89

চিত্র ৮

MEMORY, INNER CHATTERING, কেলেগোৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

ডায়েগ্রাম

89

USE, MISUSE, & টকাৰ অপব্যৱহাৰ

91

মানসিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আৰু অপব্যৱহাৰ

92

চিত্র ৯
CORE ENERGY, মানসিক কাঠামো, আরু ভিটামিন এম
ডায়েগ্রাম
93

ব্যক্তিগত আরু শক্তিশালী জাগরণ
94

ইতিবাচক গুণ আরু সময় ব্যবস্থাপনা
95

টকা আরু মানসিক অনুশাসন
95

ধার:
আভ্যন্তরীণ শান্তি আরু বাহ্যিক সফলতার এজন ধ্বংসকারী
96

THE PHILOSOPHY OF: এতিয়াই কিনিব & এতিয়াই ধন দিব
97

খৰচ - সংবক্ষণ - দিয়ক:
মানসিক ভাবসাম্যের বাবে এটা সূত্র
97

আভ্যন্তরীণ গরেষণা আরু শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তা
97

PEAK STATES & ইউফোরিয়া
99

ক্ষতি নোহোরাকৈ নতুনত্বের মানসিক প্রয়োজনীয়তা
100

অধ্যায় ৫
ভিটামিন এম আরু আত্মাৰ শক্তি
101 - 110

PRIMAL ENERGY & THE SOUL কি?
102

মানসিক বিভাজন বনাম। শক্তিশালী সংহতি

103

মানসিক আৰু আৰ্থিকৰ প্ৰধান কাৰণ

FRAGMENTATION ৰ দ্বাৰা

104

চিত্ৰ ১০

মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ প্ৰধান কাৰণ

ডায়েগ্ৰাম

108

আধ্যাত্মিক শক্তি আৰু আৰ্থিক শক্তিৰ মাজৰ সম্পর্ক

109

অধ্যায় ৬

শক্তিৰ মহিমা

111 - 123

OPULENCE & ভিটামিন এম

112

মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাব

114

চিত্ৰ ১১

মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাব

ডায়েগ্ৰাম

115

বিত্তীয় আৰু আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ শক্তিশালী সংযোজন

115

চিত্ৰ ১২

ভিটামিন এম আৰু বিশুদ্ধ আনন্দলৈ ৰূপান্তৰ

ডায়েগ্ৰাম

117

অভিজ্ঞতাভিত্তিক ঘৃণ্ণি আৰু ব্যক্তিগত শক্তি

117

কার্যক্ষমতা আৰু প্ৰাথমিক শক্তি

118

অধ্যায় ৭

ফলাফল-কেন্দ্ৰিক বনাম প্ৰক্ৰিয়া-মুখী মানসিকতা

125 - 129

শক্তি বিভাজন বনাম। শক্তি সংহতি:

এটা পছন্দ

126

অধ্যায় ৮

এটা নতুন আৰম্ভণি

131

CONTEMPLATIVE DIAGRAMS FOR

আত্ম-চিন্তা আৰু আলোচনা

133 – 141

ডায়াগ্ৰাম # ১

বিত্তীয় আৰু আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা

134

ডায়াগ্ৰাম # ২

ভয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ মাজৰ সম্পর্ক

135

ডায়াগ্ৰাম # ৩

আৰ্থিক সুৰক্ষা আৰু মানসিক শান্তি

136

ডায়াগ্ৰাম # ৪

FINANCIAL FREEDOM & বস্তুগত জগতখন

137

ডায়াগ্ৰাম # ৫

সফলতাৰ কাৰকসমূহ: সামৰ্থ্য – প্ৰেৰণা – সুযোগ

138

ডায়াগ্রাম # 6
দৈনন্দিন জীরনৰ অভিভূতাব নতুনত্বত থকা
139

ডায়েগ্রাম # 7
সাধাৰণত অসাধাৰণ বিচাৰি উলিওৱা
140

ডায়াগ্রাম # 8
অন্তর্দৃষ্টিৰ গুৰুত্ব
141

পৰিশিষ্ট
143 - 163

চিত্ৰ ১৩
ভিটামিন আৰু ভিটামিন এম
144

চিত্ৰ ১৪
মাত্ৰা # ১
শাৰীৰিক - মানসিক কল্যাণ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
145

চিত্ৰ ১৫
মাত্ৰা # ২
মানসিক শক্তি আৰু মূল শক্তি - **VITAMIN M**
146

চিত্ৰ ১৬
মাত্ৰা # ৩
আৱেগিক ভাৰসাম্য আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
147

চিত্ৰ ১৭
মাত্ৰা # ৪
সামাজিক ভাৰসাম্য / সম্পর্ক আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
148

চিত্র ১৮
মাত্রা # ৫
ব্যক্তিত্ব / চরিত্র বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
149

চিত্র ১৯
মাত্রা # ৬
পৰিয়ালৰ সমন্বয় / প্ৰেম আৰু মূল শক্তিৰ ফুল - ভিটামিন এম
150

চিত্র ২০
মাত্রা # ৭
INTIMACY & CORE ENERGY - ভিটামিন এম
151

চিত্র ২১
মাত্রা # ৮
আৰ্থিক স্বাস্থ্য / বৃদ্ধি আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
152

চিত্র ২২
মাত্রা # ৯
কেৰিয়াৰ / বৃত্তিগত বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
153

চিত্র ২৩
মাত্রা # ১০
জীৱনৰ মানদণ্ড আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M
154

চিত্র ২৪
মাত্রা # ১১
বিনোদনমূলক জীৱন আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M
155

চিত্র ২৫
মাত্রা # ১২
আধ্যাত্মিক - ধৰ্মীয় জীৱন আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম
156

চিত্র ২৬
সুযোগৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ
স্থীকৃতি আৰু উন্নয়ন
157

চিত্র ২৭
CORE ENERGY আৰু জ'ন
158

চিত্র ২৮
FLOW STATE & COMFORT ZONE ৰ পৰা ওলাই ঘোৱা
159

চিত্র ২৯
FLOW STATES ডায়াগ্ৰাম
160

চিত্র ৩০
কমিটমেণ্ট ডায়েগ্ৰাম
161

তথ্যসূত্ৰ ধাৰণা # ১
পৰিৱৰ্তনৰ পর্যায়সমূহ
162

তথ্যসূত্ৰ ধাৰণা # ২
টকাৰ বেগ
163

টোকা আৰু...
তথ্যসূত্ৰ
165

লেখকৰ বিষয়ে
173s

একাগ্রতা

এই কিতাপখন মোৰ দেউতাৰ নামত উৎসর্গিত,
এছ ডালবীৰ সিং (১ ফেব্ৰুৱাৰী, ১৯৪৩ৰ পৰা ৩০ আগষ্ট, ১৯৯৬),
যি সহকাৰী আৰক্ষী আয়ুক্ত (দিল্লী আৰক্ষী) আছিল।

আপোনাৰ আত্মা, আপোনাৰ প্ৰভাৱ, আপোনাৰ চৰিত্ৰ আৰু আপোনাৰ নিষ্ঠাৰ অথচ শক্তিশালী
উপস্থিতিয়ে মোক আজিও পথ প্ৰদৰ্শন কৰে।



প্রস্তাবনা

প্রতিজন মানুহেরে ভৌতিক শরীর আৰু মনৰ মাজেৰে চলাচল কৰা অনাবৃত নিৰাহীন শক্তি আছে। এই শক্তিৰ ক্ষেত্ৰত সমগ্ৰ বিশ্বৰ বাবে মিষ্টাৰ বিকি সিঙ্গৰ জীৱনটো এক বৃহৎ প্ৰেৰণাদায়ক। তেওঁৰ সাফল্যসমূহ ব্যক্তিগত বিকাশ আৰু মহান লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ মূল শক্তিক সক্ৰিয়, ব্যৱহাৰ আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ প্ৰমাণ। ৫০খন ৰাজ্যত ৫০খন মাৰাথন দৌৰৰ লগতে হিমালয়লৈ ৫টা ভিন্ন প্ৰমণ কৰি মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত সফলতাৰে আৰোহণ কৰিছে। এই ব্যক্তিগত বিকাশৰ সমান্বালভাৱে ব্যৱসায়িক জগতখনৰ উল্লেখযোগ্য উন্নয়ন। তেওঁ নিজৰ ব্যৱসায়ৰ বিকাশক ব্যক্তিগত বিকাশৰ সৈতে সংযোগ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে আৰু মানৱতাৰ সেৱা হিচাপে ধনৰ সন্তুষ্টিৰ উত্তম ব্যৱহাৰ পৰীক্ষা কৰা এই অসাধাৰণ গ্ৰন্থখন লিখিছে। সমগ্ৰ বিশ্বতে ধন হৈছে সামগ্ৰী, সামগ্ৰী আৰু সেৱাৰ বিনিময় কেনেকৈ হয়। টকাও কেঁচা শক্তিশালী শক্তি যিটো মানুহৰ মন/মগজুৰ মাজেৰে চলি থাকে, যাৰ ফলত জীৱনৰ সকলো অভিজ্ঞতা সন্তুষ্টি সন্তুষ্টি হৈ উঠে। চিকিৎসা চিকিৎসক হিচাপে মোৰ কেৰিয়াৰত এনে অগণন ব্যক্তিৰ সন্মুখীন হৈছো যিয়ে মন আৰু শৰীৰৰ মাজত সন্তুষ্টিৰ উত্তম ভাৰসাম্যতা আনিব পৰা নাই। এঞ্জেল উইং, এল এল চি কাৰ্যসূচীয়ে মানৱতাৰ উল্লেখযোগ্য উন্নয়নৰ বাবে অধিক মন/শৰীৰৰ সংযোগৰ সুবিধাৰ বাবে ধ্যান, সংলাপ, উপস্থাপন আদি সেৱা আগবঢ়ায়। এই গ্ৰন্থখনে আত্মনিয়ন্ত্ৰণ, ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰ, মানৱতাৰ উল্লেখযোগ্য উন্নয়ন আদি শক্তিশালী গুণৰ প্ৰমাণ দিয়ে। মানৱতাই অগণন ধৰণে ক্ষতিগ্ৰস্ত হয় যত আৰ্থিক সমস্যা/সমস্যা সাধাৰণতে এই দুখৰ অংশ। এই কিতাপখনত উপস্থাপন কৰা ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো সঁচাকৈয়ে উল্লেখযোগ্য। যদিহে জনসাধাৰণে শিপাই দিয়ে তেন্তে ই সন্তুষ্টিৰ প্ৰয়োগৰ দৈনিক প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা জীৱন চেতনা কৃপালু, এম.ডি

কৃতজ্ঞতা

মোৰ পৃথিবীখন বহুত ভাল হৈছে মূলতঃ সেইসকল লোকৰ বাবে যিয়ে মোক মেণ্টৰ কৰিবলৈ নিজৰ বহুমূলীয়া সময় আৰু কষ্ট দিছে। তেওঁলোকে মোৰ লগত তেওঁলোকৰ সময়, জ্ঞান, মৰম, মৰমৰ উপহাৰ ভাগ কৰি লৈছে আৰু মোক আনৰ লগতো একে কাম কৰিবলৈ প্ৰেৰণা দিছে। মোৰ গোটেই কেৰিয়াৰটোত বহু গুৰুৰ সৈতে ধন্য হৈছো আৰু তেওঁলোক মোৰ চাউল্পিং বৰ্ড যিয়ে আইডিয়াবোৰ বাউন্স অফ কৰি অফিল্টাৰ নকৰা মতামত লাভ কৰে। আজি মই য'ত আছো তাত উপনীত হোৱাত সহায় কৰা সকলোৰে নাম উল্লেখ কৰাটো কাৰ্যতঃ অসম্ভৱ হ'ব যদিও মোৰ মনত কেইটামান নাম জন্ম হয়।

কলেজৰ (প্ৰি-বিজনেছ) দিনত মোৰ প্ৰথম আৰু একমাত্ৰ বছ মনবীৰ (মাইক) সিং যি মোৰ জীৱনত ডাঙৰ প্ৰভাৱ হৈয়ে আছে। মাইকে মোক কঠোৰ পৰিশ্ৰমৰ মূল্য শিকাইছিল আৰু তেওঁ মোক মেণ্টৰ কৰিছিল আৰু গেছলিন ব্যৱসায়ৰ বিষয়ে মই জনা কাৰ্যতঃ সকলো কথা শিকাইছিল।

১৯৯২ চনত যেতিয়া মই মোৰ গেছলিন চাৰ্ভিচ ষ্টেচনটো লিজত লৈছিলো, তেতিয়া ইয়াৰ লগত এটা গেৰেজ (J's Tires) সংলগ্ন আছিল, যিটো জো ছলট' নামৰ এজন শক্তিশালী যুৱকে চলাইছিল। জো আছিল এজন ঘথেষ্ট সুখদায়ক কিন্তু নিৰৱ মানুহ যিয়ে প্ৰতিদিনে, গোটেই দিনটো কৰ্মস্থলীত কঠায়। সেই সময়ত মই মাত্ৰ লাখ লাখ টকা উপাৰ্জনৰ সপোন দেখা এজন তাৰকা চকুৰ উদ্যোগী আছিলোঁ। একমাত্ৰ সমস্যাটো আছিল মোৰ কৰ্মনীতি এলেহৱা আৰু কেনেবাকৈ, মই ভাবিছিলো যে সঁচাকৈয়ে কঠোৰ পৰিশ্ৰম আৰু দীঘলীয়া সময় কষ্ট নকৰাকৈয়ে মই মোৰ মগজু ব্যৱহাৰ কৰি টকা উপাৰ্জন কৰিব পাৰিম। জোৱে নিজৰ কাৰ্য আৰু কথাৰে আৰ্হ তৈয়াৰ কৰিছিল যে কঠোৰ পৰিশ্ৰম আৰু ধাৰাবাহিকতাই সদায় ভাল উদ্দেশ্য আৰু প্ৰতিভাক পৰাস্ত কৰিব, বিশেষকৈ যদি প্ৰতিভাই কঠোৰ পৰিশ্ৰম নকৰে। জোৱে নিজৰ ব্যৱসায় চলোৱাটো পৰ্যবেক্ষণ কৰি কটোৱা সময়খনিয়ে মোৰ চকু মুকলি কৰি দিলে যে বিৰক্তিকৰ আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক গ্ৰন্ট কামৰ মূল্য আৰু আজিলৈকে সম্ভৱতঃ মই কৰা সৰ্বোত্তম বিনিয়োগ হৈয়েই আছে।

সময়ৰ লগে লগে মোক এজন একাউণ্টেণ্টৰ প্ৰয়োজন হ'ল আৰু শ্বাহ এণ্ড এছ'চিয়েটছ'ৰ চিপিএ মিষ্টাৰ কৌশিক শ্বাহলৈ ফোন কৰিলোঁ। মই তেওঁক ক'লোঁ যে মই এটা গেছ ষ্টেচনত মুকলিৰ পৰা বন্ধলৈকে কাম কৰো, গতিকে সাধাৰণ ব্যৱসায়িক সময়ত তেওঁৰ অফিচত তেওঁক লগ কৰিব পৰা নাছিলো। মোৰ একাউণ্টিং কৰিবলৈ তেওঁ গেছ ষ্টেচনলৈ নামি আহিছিল আৰু মোৰ মাজত মোৰ গ্ৰাহকক সেৱা আগবঢ়োৱাৰ সময়ত মোৰ লগত কথা পাতিছিল। কিমানজন একাউণ্টেণ্টে নিজৰ বহুমূলীয়া বিলযোগ্য সময় উলিয়াই নামি আহি এজন নথকা যুৱকক লগ কৰিব আৰু তেওঁলোকক বিনামূলীয়াকৈ মেণ্টৰ কৰিবলৈ সন্তুত হ'ব? টকা (ভিটামিন এম) আৰু বিনিয়োগৰ বিষয়ে মই যিমানখনি জানো, সেইবোৰ মই শ্বাহ ডাঙৰীয়াৰ পৰা শিকিছো। তেওঁ বছৰ বছৰ ধৰি মোৰ লগত নিজৰ সময়, জ্ঞান, যোগাযোগ আৰু সৰ্বোপৰি বিভিন্ন বিষয়ত জীৱনৰ ওপৰত নিজৰ নৈতিকতা আৰু দৃষ্টিভংগী ভাগ কৰি আহিছে। তাৰ বাবে মই তেওঁৰ প্ৰতি চিৰকৃতজ্ঞ হৈ থাকিম।

ব্যক্তিগত কারণত নাম প্রকাশ নকৰা মোৰ কিতাপ প্ৰশিক্ষকলৈও আন্তৰিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিলোঁ।
প্ৰযুক্তি আৰু বাকী সকলোৱে সৈতে আপোনালোকৰ সহায় আৰু নিৰ্দেশনা অবিহনে এই কিতাপখন আজিৰ
দৰে নহ'লহেঁতেন।

সৰ্বাধিক ধন্যবাদ মোৰ ছ'ল মেট আৰু মোৰ পত্ৰী মঞ্জিত কৌৰক। তাইৰ অমূল্য সহায়ৰ অবিহনে এই
কিতাপখন পাইপ সপোনহে থাকিলহেঁতেন। মই আপোনাক মোৰ জীৱনত পাই অতিশয় কৃতজ্ঞ আৰু এই
উপলক্ষে আপোনাক ধন্যবাদ জনাইছো যে আপুনি মোৰ আৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে কৰা সকলো আচৰিত
কামৰ বাবে। মই আপোনাক ভাল পাণ্ডঁ।

-- ৰিকি সিং

প্রস্তাবনা

স্বাগতম! আমি আর্থিক বিকাশ আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ এক অসাধাৰণ যাত্রা আৰম্ভ কৰিবলৈ ওলাইছো।
সমগ্ৰ পৃথিবীখন ধনৰ আশে-পাশে ঘূৰি থাকে আৰু লেখকে জীৱনত অনুৰণ ঘটা বিভিন্ন ধাৰণা উপস্থাপন
কৰাৰ মনস্ত কৰিছে, যাৰ ফলত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ আৰু সুস্থতাৰ সামগ্ৰিক অৱস্থাৰ সৈতে উল্লেখযোগ্য সাফল্যৰ
সৃষ্টি হৈছে। এই কিতাপখনত আলোচনা কৰা ধাৰণাসমূহ সকলো আন্তঃসংলগ্ন, আন্তঃসংলগ্ন আৰু
আন্তঃসংলগ্ন। সেয়েহে পাঠকসকলক হয় এই কিতাপখনৰ পদ্ধতিগত পঠন (অৰ্থাৎ আৰম্ভণিৰ পৰা
শেষলৈকে) ল'বলৈ আমন্ত্ৰণ জনোৱা হৈছে নহয় যিকোনো সময়তে কিতাপখন পঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰি
মুক্তভাৱে ইফালে সিফালে জপিয়াই যাবলৈ আমন্ত্ৰণ জনোৱা হৈছে। ভিটামিন এম আৰু মূল শক্তিৰ সম্পর্কে
ধাৰণা আৰু ধাৰণাসমূহৰ আন্তঃসংযোগৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

মাত্ৰ এটা শক্তি আছে যিয়ে অগণন ৰূপ লয়। আর্থিক শক্তি হৈছে এজনৰ
আদিম শক্তি যি ভিতৰৰ পৰা বাহিৰলৈ জাগ্রত হয়।

-- ৰিকি সিং

ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ১

বহিবলৈ নিষ্ঠক ঠাই বিচাবি লওক।
তলৰ প্ৰশ়ঠটো পঢ়ক।
চকু দুটা মুদি প্ৰশ়ঠটো কল্পনা কৰক।
কথাবোৰ মন আৰু হাদয়ত ধৰি ৰাখক।
চকু মুদি কি ভাবিছে আৰু কি অনুভৱ কৰিছে লক্ষ্য কৰক।

\$ \$ \$ \$ \$

মোৰ আৰ্থিক জীৱনৰ বিষয়ে
কি কি সত্য আছে ঘিবোৰ
কেৱল মইহে জানো?

ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ২

বহিবলৈ নিষেক ঠাই বিচারি লওক।
তলৰ প্ৰশ়ঠটো পঢ়ক।
চকু দুটা মুদি প্ৰশ়ঠটো কল্পনা কৰক।
কথাবোৰ মন আৰু হাদয়ত ধৰি ৰাখক।
চকু মুদি কি ভাবিছে আৰু কি অনুভৱ কৰিছে লক্ষ্য কৰক।

\$\$\$\$\$

মোৰ সৃষ্টিশীল শক্তিৰ উৎস কি?

ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ৩

বহিবলৈ নিষ্ঠ ঠাই বিচাৰি লওক।
তলৰ প্ৰশংস্তো পাঢ়ক।
চকু দুটা মুদি প্ৰশংস্তো কল্পনা কৰক।
কথাবোৰ মন আৰু হৃদয়ত ধৰি বাখক।
চকু মুদি কি ভাবিছে আৰু কি অনুভৱ কৰিছে লক্ষ্য কৰক।

\$ \$ \$ \$ \$

মোৰ ধন ক'ত আৰু কেনেকৈ
ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে?

অধ্যায় ১

পাতনি

যাত্রা আৰম্ভ হওক!

অধনীসকলে নিজৰ ধন খৰচ কৰি বাকী থকাখিনি জমা কৰি বাখে। ধনী মানুহে নিজৰ ধন জমা কৰি বাকী থকাখিনি খৰচ কৰে। এটা দৰিদ্ৰতা দৰ্শন, আৰু আনটো ধন-সম্পত্তিৰ দৰ্শন, আৰু এটাইহে আপোনাক সহায় কৰিব।¹

ভিটামিন এম - কোর শক্তি - ১২ মাত্রা - & কেন্দ্রীয় বিষয়ভিত্তিক ধারণা

জীরনৰ সকলো দিশতে সজীৱতা আৰু প্ৰগতিৰ উদ্দীপনা ঘোগোৱা শক্তিৰ উপস্থিতিৰ বাবেই জীরনৰ অস্তিত্ব আছে। লেখকে আমাৰ ভয়ংকৰ পৃথিবীত বাস কৰা সময়ছোৱাত বিভিন্ন ব্যক্তিৰ সৈতে পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপ বিভিন্ন জীৱন অভিজ্ঞতাৰ জৰিয়তে সংঘটিত হৈছে। ব্যক্তিৰ পটভূমি, উদ্দেশ্য, লক্ষ্য, ইচ্ছা বেলেগ বেলেগ হোৱাৰ বাবে এই বৈচিত্ৰ্যৰ অতিশয় শলাগ লোৱা হয়। মানুহে, প্ৰায় সাৰ্বজনীনভাৱে, তলত দিয়া কামবোৰ বিচাৰে: ধনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি, উৎকৃষ্ট স্বাস্থ্য, ভাল সম্পর্ক, আৰু কোনো ধৰণৰ আত্ম-উন্নতি। যদিও বেছিভাগ মানুহেই একাধিক দিশত (যেনে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, অৰ্থনৈতিক অৱস্থা ইত্যাদি) ওপৰলৈ উঠিব বিচাৰে, তথাপি বেছিভাগ মানুহেই এই আচৰিত লক্ষ্যবোৰ কেনেকৈ লাভ কৰিব লাগে নাজানে। দুখৰ বিষয় যে বহুতে অগ্ৰগতি লাভৰ চেষ্টা কৰাৰ সময়ত আবদ্ধ হৈ পৰে, স্থিব আৰ্হিত ঘূৰি থকাৰ বাবে। এইবোৰ সাধাৰণতে সমকেন্দ্ৰিক বৃত্ত যিয়ে ব্যক্তিক জীৱনত অধিক আগবঢ়ি ঘোৱাত বাধা দিয়ে, কাৰণ স্থিবতাৰ বাহিৰত বৃদ্ধিৰ প্ৰসাৰ ঘটাৰ নোৱাৰা কাৰ্য্যৰ চক্ৰীয় আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক প্ৰকৃতিৰ বাবে। এই কিতাপখন লিখাৰ এটা ডাঙুৰ উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আৰু কিছু গৱেষণাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি মূল্যবোধ, বিশ্বাস আৰু ধাৰণাসমূহ ভাগ-বতৰা কৰা, যিয়ে সম্ভাৱনাময়ভাৱে উল্লেখযোগ্য অগ্ৰগতিৰ দিশত নেতৃত্ব দিয়া অসাধাৰণ আভ্যন্তৰীণ প্ৰক্ৰিয়াসমূহৰ জাগৰণত সহায় কৰিব পাৰে। অগ্ৰগতি লাভ কৰিবলৈ কেতিয়াবা প্ৰকৃত ব্যক্তিগত চিন্তা-চৰ্চাৰ বাবে পিছুৱাই ঘোৱাৰ প্ৰয়োজন হয়। কিছুমানে বিশ্বাস কৰে যে উচ্চ কৃতিত্ব আৰু এটা প্ৰকল্প/কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা আন এটা প্ৰকল্পলৈ উঠা-নমাৰ বাবে বেছিভাগ সময়তে অত্যধিক “চাৰ্জ আপ” হ'ব লাগিব। ব্যক্তিগত শক্তি ক'ত ৰাখিব আৰু ইয়াক কেনেকৈ আটাইতকৈ উপকাৰীভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে সেইটো বুদ্ধিমানৰাপে বাছি ল'বলৈ ব্যক্তিগত চিন্তা-চৰ্চাৰ প্ৰয়োজন। এনে মননশীল চিন্তাৰ সময়ত মানুহে নিজৰ বৰ্তমানৰ পৰিস্থিতিত কোনবোৰ “যুদ্ধ” বাছি ল'ব সেই বিষয়ে স্পষ্টতা আৰু প্ৰজ্ঞা লাভ কৰে। ফলস্বৰূপে, এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰ্য্য হ'ল নিজৰ সাধাৰণ কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা বাবে বাবে “আনপ্লাগ” কৰা আৰু প্ৰতিফলনৰ বাবে এখোজ পিছুৱাই ঘোৱা (সৰ্বোচ্চ সময় খৰচ কৰা কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা)।

নিঃসন্দেহে লেখকজনৰ ধনৰ প্ৰতি ইতিবাচক আবেগ আছে। ধন ঘটাটোৱে উৎকৃষ্ট পৰিকল্পনা, বৰ্তমানৰ বজাৰৰ ধাৰাসমূহৰ সৈতে অনুৱণন, আৰু ব্যক্তিগত শক্তিশালী জাগৰণৰ ইংগিত দিয়ে। সেয়েহে আৱেগিকভাৱে ধন খেদি ফুৰা বনাম মানসিকভাৱে চিন্তা কৰা কাৰ্য্যৰ পদক্ষেপৰ মাজত স্পষ্ট পাৰ্থক্য কৰাটো অন্তৰ্নিহিতভাৱে উপকাৰী, যাৰ ফলত সৰ্বাধিক ব্যক্তিগত লাভ আৰু অগ্ৰগতি হয়। লক্ষ্য কেনেকৈ লাভ কৰিব পাৰি তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াটো তেতিয়াই হয় যেতিয়া কোনোবাই পিছুৱাই গৈ নিজৰ আৰু বৰ্তমানৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ প্ৰতি এক উন্নত দৃষ্টিভংগী লাভ কৰে। ইয়াৰ ফলত স্বাভাৱিকতে চিন্তা, মানসিক চাপ আৰু গঢ় লৈ উঠা উত্তেজনা হ্রাস পায়। বাবে বাবে পৰিকল্পিত ডাইভাৰচনৰ ফলত হোৱা পুনৰ ভাৰসাম্য বক্ষাৰ প্ৰভাৱৰ বাবে বিভিন্ন কাৰ্য্যকলাপত ডাইভাৰচন

উপকাৰী। লেখকৰ জীৱনত দীঘলীয়া দূৰত্ব দৌৰি দৌৰাৰ সৌন্দৰ্যত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হৈ আন চিন্তা মনত প্ৰেশ নকৰাকৈয়ে এই কাম কৰা হয়। ইচ্ছাকৃতভাৱে পাহাৰলৈ ঘোৱাটোৱে (এভাৰেষ্ট মাউণ্ট শংগলৈ বগাই ঘোৱাকে ধৰি), এটা আভ্যন্তৰীণ জীয়াই থকাৰ ধৰণ জুলাইছিল যিয়ে অপৰিসীম প্ৰাথমিক (কোৰ) শক্তি সক্ৰিয় কৰিছিল। এই ইচ্ছাকৃত পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা হৈছিল, একাধিকবাৰ, এই সত্যৰ প্ৰতি অধিক সজাগতা আনিবলৈ যে আমি এখন বিশেষ সুবিধাপ্ৰাপ্ত পৃথিৰীত বাস কৰোঁ, য'ত শিকাৰু আৰু কঠোৰ পৰিৱেশৰ দৰে তাৎক্ষণিক বিপদ নিয়মিতভাৱে অনুভৱ কৰা নহয়। আমি সাধাৰণতে খাদ্যৰ অভাৱৰ বাবে চিন্তা কৰিব নালাগে আৰু আনকি ৯১১ নম্বৰটোও কেইমিনিটমানৰ ভিতৰতে আমাৰ ওচৰলৈ আছে, বেছিভাগ জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ ঘন্টা লয়। সাধাৰণতে স্থাপন কৰা সমাজ ব্যৱস্থাই প্ৰদান কৰা সুৰক্ষাৰ বাবে এনে বহুতো আৰামক সহজভাৱে লোৱা হয়। এই ব্যৱস্থাসমূহে সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে আনহাতে আমাৰ বেছিভাগেই এই বিশেষাধিকাৰসমূহক সহজভাৱে লয়। লেখকে সেই সুৰক্ষিত বুদবুদটোত বাস কৰি লেখকে ইচ্ছাকৃতভাৱে নিজকে প্ৰত্যাহান জনাইছে যে ইয়াৰ পৰা ওলাই আহি, প্ৰত্যক্ষ আৰু ইচ্ছাকৃতভাৱে, সুৰক্ষিত বুদবুদটোৰ ভিতৰত নথকা পৰিস্থিতি/পৰিৱেশৰ সন্মুখীন হ'ব লাগে। লেখকে বিভিন্ন আৰু কেতিয়াবা, অনন্য পৰিৱেশত দৌৰি ভয়ক জয় কৰি উদ্বেগক অতিক্ৰম কৰি জীয়াই থকা/প্ৰাথমিক প্ৰবৃত্তিলৈ ঘূৰি অহাৰ চেষ্টা কৰিছে। জীয়াই থকাৰ প্ৰবৃত্তিৰ সক্ৰিয়কৰণে এড্রিনেলিনৰ দৰে বিভিন্ন ধৰণৰ আভ্যন্তৰীণ হৰম'ন মুক্ত কৰে যিয়ে আভ্যন্তৰীণ শক্তিক অধিক সক্ৰিয় কৰে, যাৰ ফলত কেতিয়াবা সকলো বাস্তৱতাৰ সৈতে একতাৰ গভীৰ অভিজ্ঞতা হয়। এই প্ৰবৃত্তিবোৰ যেতিয়া সক্ৰিয় হৈ পৰে, তেতিয়া মানুহে ঈশ্বৰক স্বৰণ কৰে, স্বাস্থ্যৰ কথা চিন্তা কৰে, আৰু যন্ত্ৰণা আৰু দুখৰ অভিজ্ঞতাও থাকে য'ত যন্ত্ৰণা/দুখৰ অতিক্ৰমণ মানুহৰ তাৎক্ষণিক অগ্ৰাধিকাৰ হৈ পৰে। এজনে আন মানুহৰ কথাও চিন্তা কৰে যেনে যিসকলে মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শংগ পোৱাৰ দৰে মহান উচ্চতা লাভৰ ক্ষেত্ৰত একেধৰণৰ যাত্ৰা কৰি আছে। আনৰ সৈতে সহানুভূতি আৰু আন্তঃসংযোগৰ স্বাভাৱিক সক্ৰিয়কৰণ আছে যিয়ে এনে সাফল্য লাভ কৰিলে মানৱ জাতিৰ একত্ৰিক প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰোঁ।

টকা কি?

আন্তঃসংযোগৰ এই উপলক্ষ্মি, সমান্তৰালভাৱে, ধনৰ ক্ষেত্ৰতো প্ৰযোজ্য। ধনে বিভিন্ন ধৰণৰ শক্তি আৰু শক্তিৰ আন সকলো ৰূপলৈ আন্তঃৰূপান্তৰিত হোৱাৰ সুবিধা কৰি আন্তঃসংযোগৰ সত্যতা আনে। সমাজে ধনৰ ভিতৰত উপস্থিতি শক্তি (শক্তি) ব্যৱহাৰ কৰি জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে বৈচিত্ৰময় লক্ষ্যত উপনীত হোৱা আৰু ইচ্ছা পূৰণ কৰোঁ। আচলতে আধুনিক সমাজৰ অস্তিত্ব, আৰু সংস্কৃতি আৰু প্ৰযুক্তিৰ বিকাশৰ স্বৰ ধন অবিহনে কল্পনাতীত হ'ব। আমি তেতিয়া, সুধিছো, টকা ঠিক কি? অথনীতিবিদ আৰু সমাজ বিজ্ঞানীসকলৰ মতে তলত দিয়া সকলোবোৰ ধনৰ দিশ:

ক) ধন হৈছে সামগ্রী আৰু উৎপাদিত সামগ্রীৰ বিনিময়ৰ মাধ্যম

খ) টকা হৈছে মূল্যৰ ভঁৰাল

গ) টকা হ'ল হিচাপৰ একক

ঘ) ধন সামাজিক প্ৰাধান্য আৰু প্ৰতিপত্তিৰ উৎস

ঙ) ধনে শাৰীৰিক আৰু মানসিক নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰে

চ) সামগ্ৰিক মানৱ স্বাস্থ্য, সুৰক্ষা, আৰু মৎগলৰ বাবে ধন এক প্ৰধান প্ৰভাৱশালী কাৰক

ছ) ধন সামৰিক শক্তিৰ আধাৰ

ক) টকাই জনপ্ৰভাৱ আৰু ৰাজনৈতিক ক্ষমতাৰ ভেটি আৰু ভেটি প্ৰদান কৰে

খ) ধন অৰ্থনৈতিক গুৰুত্ব আৰু সামাজিক শক্তিৰ ক্ৰমবৰ্ধমান প্ৰতীক

ধনৰ এই দিশবোৰৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি ধনৰ বিষয়ে বিভিন্ন ধৰণে বুজাৰুজি আৰু ধাৰণা শ্ৰদ্ধা আৰু সন্মানেৰে হ'ব লাগে। ধনক কেৱল ইচ্ছাৰ উদ্দেশ্য হিচাপে চোৱাৰ অৰ্থ হ'ল ইগোৰ দাবী পূৰণ কৰা আৰু অহংকাৰকেন্দ্ৰিক প্ৰবৃত্তিৰ সন্তুষ্টিৰ দিশত নিজৰ শক্তি স্থাপন কৰা। টকাৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধা/সন্মান বনাম নিজৰ আনন্দৰ বাবে ধনৰ মালিক হোৱাৰ অনুভৱৰ মাজত এক উল্লেখযোগ্য পাৰ্থক্য আছে। কৃতজ্ঞতা সন্মানৰ পৰাই উৎপন্ন হয় আনন্দতে অহংকাৰকেন্দ্ৰিক উদ্দেশ্যই নিজকে আৰু সামগ্ৰিকভাৱে সমাজখনৰ নিয়ন্ত্ৰণ, মালিকীষ্বত্ব আৰু হয়তো ক্ষতিও কৰাৰ চেষ্টা কৰে। ধন আৰু ইয়াৰ সন্তাৱনাক চোৱাৰ ক্ষেত্ৰত এই সকলোৰ দৃষ্টিভংগীৰ বিষয়। যেতিয়া কোনোবাই ধনক নিজৰ মাত্ৰ হিচাপে, সন্তানৰ ঘোগান ধৰা আৰু জীৱনৰ বহু গুৰুত্বপূৰ্ণ অভিজ্ঞতা সন্তৱ কৰি তোলা ব্যক্তি হিচাপে চায়, তেতিয়া ইয়াৰ ফলত ধনৰ প্ৰকৃতি আৰু ইয়াৰ প্ৰকৃত শক্তিৰ প্ৰতি মানুহৰ দৃষ্টিভংগীত এক উল্লেখযোগ্য পৰিৱৰ্তন ঘটে।

প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মাজত **CORE ENERGY** একে

প্ৰতিজন মানুহেই জন্মতে কিছুমান ঈশ্বৰ প্ৰদত্ত (বা প্ৰাকৃতিক) বৈশিষ্ট্যৰ সৈতে বৈচিত্ৰ্যপূৰ্ণ, যেনে শাৰীৰিক বৈশিষ্ট্য, জাতি, জাতি, শৰীৰৰ আকাৰ আদি। এনে পাৰ্থক্য থকাৰ পিছতো প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মূল অংশ একে নহ'লেও মৌলিকভাৱে একে। এই মূলটো হৈছে কেঁচা (অবিভাজিত) শক্তি, যিটো মানৱ প্ৰজাতিৰ মাজত সংস্কৃতি, জাতি, দেশ আৰু অন্যান্য পাৰ্থক্যৰ মাজেৰে বৈ যায়। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ এই মূল (আভ্যন্তৰীণ/প্ৰাথমিক) শক্তিক লাভ কৰাৰ ক্ষমতা থাকে যিয়ে ইচ্ছা পূৰণৰ দিশত আগবঢ়াতি যায়

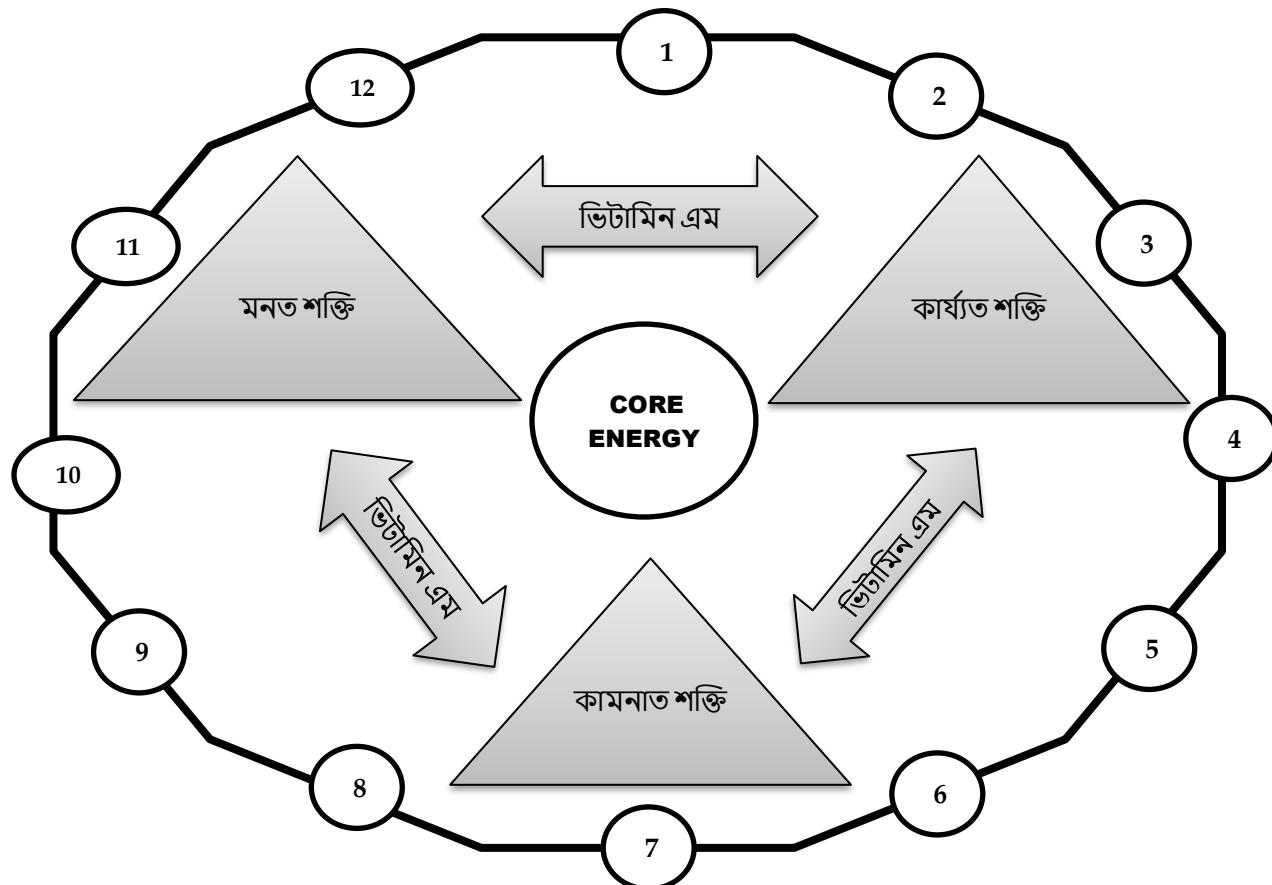
আৰু লগতে আৰু অধিক পূৰণৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ অধিক অগ্ৰগতিৰ ভেটি সৃষ্টি কৰে। এনে প্ৰগতিৰ ইচ্ছাই বস্তুগত জগতত উপলব্ধ আচৰিত অভিজ্ঞতাৰ সৈতে এক উন্নত জীৱনৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ব্যক্তিগতভাৱে নিজৰ উচ্চ পৰ্যায় বা উন্নত অৱস্থাৰ প্ৰকৃতি সংজ্ঞায়িত কৰাটো প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ জন্মগত বিশেষাধিকাৰ ঘণ্ট ব্যক্তিগতকৃত স্মৃতিত জমা হৈ থকা জীৱনৰ অভিজ্ঞতাই এক আচৰিত ভৱিষ্যত গঢ়ি তোলাৰ বাবে এক প্ৰচণ্ড পথ প্ৰদৰ্শক হিচাপে কাম কৰে, বৰ্তমানত।

প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ইচ্ছা, জীৱনৰ পৰিস্থিতি, পটভূমি, জিনীয়, লালন-পালন, কণ্ঠিচনিং আদি নিঃসন্দেহে বৈচিত্ৰ্যময়। সেয়েহে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মূল শক্তি ব্যক্তিগত ইচ্ছাত প্ৰতিফলিত হয়, যাৰ ফলত নিজৰ জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে কাৰ্য্যকলাপ সম্পাদন কৰা হয়। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ভিতৰত মূল শক্তিৰ অস্তিত্ব থকাৰ কথা মনত ৰাখি লেখকে পাঠকসকলক এই মূল শক্তিক চিনি পাই নিজৰ বা আনন্দ কোনো ক্ষতি নকৰাকৈ ইচ্ছা আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ দিশত চেনেল কৰিবলৈ সন্মানসহকাৰে অনুৰোধ জনাইছে। এই মূল শক্তি বিশুদ্ধ আৰু অবিভাজিত যিয়ে একাধিক ৰূপ প্ৰহণ কৰি সকলো জীৱন অভিজ্ঞতাৰ ভিত্তি প্ৰদান কৰে। মূল শক্তিৰ অস্তিত্ব আৰু ইয়াৰ ফলত সজীৱ হোৱা সকলো ব্যৱস্থা আমাৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিশালী মূল হিচাপে বিদ্যমান কেঁচা শক্তিৰ গৌৰৱৰ প্ৰমাণ। শক্তিসমূহক চেনেল কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰ্যাপ্ত দক্ষতাৰ অভাৱৰ ফলত “শক্তিৰ লিকেজ” হয় যত একে শক্তিৰ পুনৰুত্পাদনত বাধাৰ সৃষ্টি হয়। এই “লিকেজ” সাধাৰণতে ক্ৰমান্বয়ে আৰু আনন্দময় বিল্ড-আপৰ পৰিৱৰ্তে “অভিজ্ঞতাৰ দ্রুত হিট” অনুসৰণ কৰাৰ বাবেই হয়, যাৰ ফলত প্ৰাকৃতিক/জৈৱিক ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰ ঘটে। এনে ক্ৰমান্বয়ে শক্তি জমা হোৱাৰ ফলত অহৰহ আনন্দৰ প্ৰকৃত অনুসন্ধান আৰম্ভ আৰু বজাই ৰখাৰ দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায়। সকলো মানুহ একেটা অসীম শক্তিৰ প্ৰকাশ বুলি স্বীকাৰ কৰি আনন্দৰ স্থায়ী অৱস্থাৰ আৱিষ্কাৰ সন্তোষ। এই শক্তি (শক্তি) অসংখ্য ধৰণে আৰু বিভিন্ন মাত্ৰাত, প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ভিতৰত, প্ৰতিজন ব্যক্তি হিচাপে বিদ্যমান। এনে স্বীকৃতিয়ে ঐক্যবদ্ধ শক্তিশালী চেতনাৰ দৃষ্টিভংগীৰে বৈচিত্ৰ্যৰ প্ৰতি সন্মানৰ সূচনা কৰে।

প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ যেনেকৈ অনন্য আঙুলিৰ ছাপ আৰু ব্যক্তিত্ব থাকে, তেনেকৈয়ে মূল শক্তিয়ে নিজকে অতি বৈচিত্ৰ্যৰে প্ৰকাশ কৰে। মূল শক্তিৰ অন্তৰ্নিৰ্দিত একতাক চিনি পালে বৈচিত্ৰ্যৰ প্ৰতি সন্মান জনাই মুক্ত আৰু শক্তিশালী জীৱন যাপন কৰা হয়।

-- ৰিকি সিং

চিত্র ১: ১২ মাত্রা আৰু ভিটামিন এম - মূল শক্তিৰ ডায়েগ্রাম



আপোনাৰ ওচৰত মূল শক্তি আছে। আপুনি মূল শক্তি। এই শক্তি আপোনাৰ সত্তাৰ কেন্দ্ৰ হিচাপে বিদ্যমান যত সকলো শক্তি একত্ৰিত হয়। ওপৰৰ ১২ পক্ষীয় চিত্ৰখনে এজনৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে যিয়ে জ্ঞান, ইচ্ছা আৰু কৰ্মত বিদ্যমান শক্তিসমূহ একত্ৰিত হ'লে এক সংহত কাৰ্যত উপনীত হ'ব। এই শক্তিসমূহ হৈছে এজনৰ কেঁচা মূল শক্তিৰ এনে দিশ যিয়ে অসাধাৰণ সফলতালৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে আৰু দুৱাৰমুখ মুকলি কৰে। নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রা হ'ল-

মাত্রা # ১: জীৱনৰ পৰ্যায়ৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি স্বাস্থ্য আৰু সামগ্ৰিক ফিটনেছ

মাত্রা # ২: মানসিক শক্তিৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি

মাত্রা # ৩: আৱেগিক ভাৰসাম্য আৰু সংহতি

মাত্রা # ৪: সামাজিক ভাৰসাম্য আৰু সম্পর্ক বিকাশ

মাত্রা # ৫: ব্যক্তিত্ব আৰু চৰিত্ৰৰ বিকাশ

মাত্রা # ৬: পৰিয়ালৰ সমন্বয় আৰু প্ৰেমৰ ফুল

মাত্রা # ৭: অন্তর্বৎসর সম্পর্ক

মাত্রা # ৮: আর্থিক স্বাস্থ্য আৰু বৃদ্ধি

মাত্রা # ৯: কেবিয়াৰ-বৃত্তিৰ বিকাশ

মাত্রা # ১০: জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নয়ন আৰু বৃদ্ধি

মাত্রা # ১১: বিনোদনমূলক জীৱনৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি

মাত্রা # ১২: আধ্যাত্মিক - ধৰ্মীয় জীৱনৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি

কেন্দ্ৰীয় থিম

এই গ্রন্থখনৰ কেন্দ্ৰীয় বিষয়বস্তু তলত উল্লেখ কৰা হৈছে:

“মানৱ মন আৰু শৰীৰ হয়তো অস্তিত্বৰ আটাইতকৈ বহস্যময় পৰিঘটনা আৰু ইয়াত বিপুল পৰিমাণৰ মূল/কেঁচা শক্তি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই শক্তিয়ে মানুহক পুনৰুজ্জীৱিতকৰণ, ৰূপান্তৰ, সংৰক্ষণ আৰু সমীকৰণৰ অৱস্থালৈ জগাই তুলিব পাৰে। নিজৰ মূল শক্তিৰ সন্তৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰে আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক সংঘাত, বিঘণি আৰু ভাৰসাম্যহীনতাৰ বিলুপ্তিৰ সূচনা কৰে। জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্রাৰ নিৰ্বন্ধন ভাৰসাম্য ৰক্ষাৰ বাবে এবাৰ মূল শক্তি আভ্যন্তৰীণ বিঘণি নোহোৱাকৈ প্ৰবাহিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ ভেটি গঢ় লৈ উঠে। এনে এক সুদৃঢ় ভেটিৰ সৈতে মানসিক দুৱাৰমুখবোৰ সীমাহীন সন্তাৱনালৈ মুকলি হৈ গতিশীল, শক্তিশালী আৰু সজীৱ জীৱনলৈ লৈ যায়।” –
ৰিকি সিং

আমি ব্যক্তিগত শক্তিৰ গৌৰৱ, ভিটামিন এম হিচাপে ধনৰ শক্তি উন্মোচন কৰাৰ এক অসাধাৰণ যাত্রাত নামিবলৈ ওলাইছো আৰু একেলগে কেনেকৈ শক্তিশালী জীৱন যাপন কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে অন্বেষণ কৰিবলৈ ওলাইছো। জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্রাতে (চিত্ৰ ১) প্ৰকৃত ভাৰসাম্যৰ ভেটি এবাৰ কঠিন হৈ পৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থা প্ৰতিজন মানুহৰ বাবে এক বাস্তৱিক সন্তাৱনা। মানুহৰ দুখ-কষ্ট অগণন ধৰণেৰে বিদ্যমান যিবোৰ বহু পৰিমাণে উপশম হ'ব পাৰে, যদিহে মানৱতাই ভিটামিন এমৰ শক্তি আৰু জীৱনত ইয়াৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰক ধৰি লয়। ভিটামিন হিচাপে ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে মানুহৰ বহু সমস্যা নিঃশেষ কৰি পেলাব পাৰে। ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ প্ৰকৃতি স্পষ্ট কৰিবলৈ আৰু নিৰ্বন্ধন, নিৰৱচিন্ন আনন্দৰ অৱস্থালৈ বিকশিত হোৱাৰ সন্তাৱনা আৰু সন্তাৱনা পৰীক্ষা কৰিবলৈ এই গ্রন্থখনৰ কেন্দ্ৰীয় বিষয়বস্তু (ওপৰত দেখুওৱাৰ দৰে) অন্বেষণ কৰি আমাৰ যাত্রা আৰম্ভ হয়।

আমাৰ অন্তর্জৰ্জগতখন হৈছে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা আৰু মূল শক্তিৰ সংমিশ্ৰণ যিয়ে একেলগে কাম কৰে, বাহ্যিক আচৰণ প্ৰকাশ কৰে। মানুহৰ শৰীৰ আৰু মনৰ সম্পূৰ্ণ কাৰ্য্যকলাপৰ বাবে দায়বদ্ধ এক অপৰিসীম শক্তিৰ গঠন আছে। এই শক্তি গঠনটো এজনৰ উৎস শক্তি (কোৰ শক্তি)ৰ পৰা নিৰ্গত

হয় যিটো আধ্যাত্মিক মাত্রার পৰা উৎপত্তি হ'ব পাৰে। কোনোবাই আধ্যাত্মিক মাত্রাত বিশ্বাস কৰক বা নকৰক (অর্থাৎ ঈশ্বৰ, আত্মা, আত্মা আদি) সকলো মানৱতাৰ বাবে এক উমেহতীয়া ভেটি হিচাপে বিদ্যমান মূল শক্তিৰ অস্তিত্বক কোনেও অস্বীকাৰ কৰিব নোৱাৰে। মানুহৰ মন, যিটোও এটা সাধাৰণ পৰিঘটনা, অতি সূক্ষ্ম আৰু বিষয়াভিত্তিকভাৱে ৰহস্যময়। মনৰ প্ৰকৃতিৰ ওপৰত অনুসন্ধান কৰাটো একাধিক শৈক্ষিক শাখাৰ (গৱেষণাৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা) দীৰ্ঘদিনীয়া কাৰ্য্যকলাপ হৈ আহিছে আৰু একেটা অনুসন্ধান ব্যক্তিগতভাৱে (ব্যক্তিগতভাৱে) হ'ব পাৰে যাৰ ফলত মনৰ জটিলতা আৰু গভীৰতা উপলব্ধি হ'ব পাৰে। মনৰ ৰহস্যময় স্বৰূপ ইয়াৰ সূক্ষ্মতাৰ বাবেই। মনৰ সূক্ষ্ম স্বভাৱ আৰু ইয়াৰ আভ্যন্তৰীণ প্ৰক্ৰিয়াসমূহ ব্যক্তিগত প্ৰতিফলনৰ লগে লগে চিনাক্ত কৰা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে, “চিন্তা” শব্দটোৱে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ বাস্তৱতাৰ ভিতৰত কাম কৰা এটা কাৰ্য্যকলাপ/প্ৰক্ৰিয়াক বুজায়। এই আভ্যন্তৰীণ কাৰ্য্যকলাপত একাধিক স্নায়ু আৰু স্নায়ুৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া জড়িত হৈ থাকে যিয়ে মনৰ অস্তিত্ব আৰু কাৰ্য্যক্ষমতাক সহজ কৰি তোলে।

শক্তি ধৰা পেলোৱা

কোনোবাই নিজৰ চিন্তাধাৰা অনুভৱ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে শক্তিৰ অস্তিত্বৰ প্ৰত্যক্ষ ধৰা পৰে য'ত চিন্তা প্ৰক্ৰিয়াসমূহ আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচছাৰ সৈতে আন্তঃসংযোগৰ অৱস্থাত বিদ্যমান। এনে আন্তঃসংযোগে বৈচিত্ৰময় আৰু বৈচিত্ৰময় মানসিক অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে। চিন্তাৰ বহুতো কাৰণগত কাৰকে মানুহৰ মানসিক ব্যৱস্থাৰ মাজেৰে শক্তিক গতিশীল কৰি তোলে। সেয়েহে মন আৰু শৰীৰৰ সুস্থ কাৰ্য্যকলাপৰ বাবে হোমিঅ-ষ্টেচিছ (অর্থাৎ ভাৰসাম্য)ৰ ধাৰণাটো যথেষ্ট মৌলিক। মনৰ শৰীৰত এঘাৰটা শাৰীৰিক ব্যৱস্থা আছে যিবোৰ সামগ্ৰিকভাৱে সুস্থ স্বাস্থ্য বজাই ৰাখিবলৈ ইটোৱে সিটোৰ লগত সমকালীন হৈ থাকিব লাগিব। একেদৰে মন (অর্থাৎ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচছা, শক্তি) সকলো শাৰীৰিক ব্যৱস্থাৰ সৈতে সৰ্বোত্তম সমন্বয়ত থাকিব লাগিব যাতে উচ্চতম পৰ্যায়ৰ মংগলৰ সৃষ্টি হয়। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ জীৱনত ১২টা মাত্রাৰ ভিতৰত প্ৰবাহিত হোৱাৰ বাবে মন/শৰীৰৰ ভিতৰত এটা শক্তিহে প্ৰবাহিত হয় (চিত্ৰ ১)। শৰীৰ আৰু মনৰ কাৰ্য্যৰ মাজত বিদ্যমান সংঘাতৰ বাবে এই শক্তি সাধাৰণতে সম্পূৰ্ণ সমকালীনতাত নাথাকে। যদি কোনোবাই নিজৰ জীৱনৰ মাত্র এটা দিন পৰীক্ষা কৰে, তেন্তে সাধাৰণতে ব্যক্তিগত শক্তিৰ যথেষ্ট পৰিৱৰ্তন আৰু টুইষ্টিং হয়, যাৰ ফলত বিভিন্ন ধৰণে ভাৰসাম্যহীনতাৰ সৃষ্টি হয়। শৰীৰৰ শাৰীৰিক কাৰ্য্য আৰু মানসিক কাৰ্য্যৰ মাজেৰ সংঘাতৰ ফলত আন্দোলন/বিঘণনি হিচাপে অনুভৱ কৰা জৈৱৰাসায়নিক ভাৰসাম্যহীনতাৰ সৃষ্টি হয়। “আন্দোলন” শব্দটোৱে কিবা এটা বা কোনো সূক্ষ্ম পদাৰ্থ আন্দোলন কৰাক বুজায়। মানুহৰ মনৰ আভ্যন্তৰীণ গঠনৰ আৱিষ্কাৰে, শক্তিশালীভাৱে, জটিল মানসিক পৰিঘটনাৰ এই সূক্ষ্ম অথচ অতি বাস্তৱিক অস্তিত্বৰ

ওপৰত আহিবলৈ অনুমতি দিয়ে। এইদৰে মন এনেকুৱা এটা পদাৰ্থ যিটো ভৌতিক প্ৰকৃতিৰ নহয়, অত্যন্ত সূক্ষ্ম আৰু আপৰিসীম শক্তি ধাৰণ কৰে। জীৱনত বিভিন্ন ধৰণৰ বিঘিনি আভ্যন্তৰীণ আৰু/বা বাহ্যিকভাৱে সৃষ্টি হয় আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ ভাৰসাম্যহীনভাৱে প্ৰবাহিত হোৱাৰ বাবে। উদাহৰণস্বৰূপে, যেতিয়া কোনোবাই এটা আমনিদায়ক স্মৃতিশক্তি মনত পেলায়, তেতিয়া স্মৃতিশক্তিৰ অনুভূত গুণগত প্ৰকৃতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বিঘিনি অনুভূত কৰা হয়। যদি নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিক সুষম কৰি বখাৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া হয়, তেন্তে এনে বিক্ষিপ্ততা সমাধান কৰিব পাৰি আৰু হয়তো দ্বৰীভূত কৰিব পাৰি। সকলো ব্যক্তিগত অশান্তি, সংঘাত, আন্দোলন ইত্যাদি কমি গলে আভ্যন্তৰীণ শক্তিশালী কাৰ্য বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। আভ্যন্তৰীণ বিক্ষিপ্ততাৰ অৱস্থাই বিঘিনিৰ সৈতে জড়িত পৰিঘটনা (অভিজ্ঞতা) সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত স্মৃতিশক্তিৰ জড়িততাৰ ইংগিত দিয়ে। স্মৃতিশক্তিৰ ব্যৱহাৰে হয় বিঘিনি বৃদ্ধি কৰিব পাৰে নহয় ভিতৰৰ পৰা বিঘিনি হ্লাস কৰিব পাৰে। এই কথাটো আৰু পৰীক্ষা কৰিবলৈ ধৰি লওঁক যে মন হৈছে ভৌতিক মগজুশৰীৰৰ সৈতে জড়িত কোনো ধৰণৰ সূক্ষ্ম পদাৰ্থ, যিটো মূল শক্তিৰ দ্বাৰা সজীৱ হৈ উঠে। মনৰ ভিতৰত হোৱা বিঘিনি (অতি সামান্যৰ পৰা গুৰুতৰলৈকে) এই সূক্ষ্ম পদাৰ্থৰ ওপৰত অবিক্ষিপ্ততাৰ সন্তাৱ্য অৱস্থাৰ ইংগিত দিয়ে। যদি মনটোক বিচলিত কৰিব পাৰি, তেন্তে সেইটোৱেই মনটোৱে স্থিৰতা, সমন্বয় আৰু সংহতিৰ অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ এক প্ৰবল সন্তাৱনাৰ ইংগিত দিয়ে। এনে অৱস্থাৰ ভিতৰত প্ৰাকৃতিক আৰু শক্তিশালী মৌনতাৰ সৃষ্টি হয়, যাৰ ফলত আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ এক প্ৰবাহ সৃষ্টি হয় যিয়ে জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাৰ স্থিৰতা আৰু বৃদ্ধি প্ৰদান কৰে। সাধাৰণতে নিদ্ৰাহীন অৱস্থাত থকা জাগত জন্মগত বুদ্ধিৰ বাবে দৈহিক শৰীৰৰ ভিতৰত বহু পৰিমাণে ভাৰসাম্য সৃষ্টি কৰাৰ জন্মগত ক্ষমতা থাকে। আমাৰ যাত্ৰাৰ আৰম্ভণিতে লেখকে পাঠকসকলক এই সন্তাৱনাৰ প্ৰতি মুকলি হৈ থাকিবলৈ উৎসাহিত কৰিছে যে এনে এক আন্তঃসংযোগী সমন্বয় আৰু শক্তিশালী স্থিৰতাৰ অৱস্থা সন্তুষ্টিৰ পৰ। লেখকে কয় যে সকলো আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ পৰ্যাপ্ত আন্তঃসংলগ্ন সংযোগৰ দ্বাৰা জীৱন আৰু সন্তাৱ এনে অৱস্থা নিশ্চিতভাৱে সন্তুষ্টি।

মানৱতাৰ ভিতৰৰ উন্নতি

মানৱতাৰ আভ্যন্তৰীণ উন্নতি তেতিয়া হয় যেতিয়া শক্তিসমূহক ধৰংসাত্মক মনোযোগৰ পৰিৱৰ্তে গঠনমূলক মনোযোগেৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। গঠনমূলক আৰু ধৰংসাত্মক মনোযোগৰ মাজৰ পাৰ্থক্য মনৰ ভিতৰত স্পষ্ট হয় যেতিয়া প্ৰকৃত আভ্যন্তৰীণ অগ্ৰগতিৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া হয়, যাৰ শাখা-প্ৰশাখা বাহিৰৰ জগতখনৰ ভিতৰৰ উপকাৰী বিকাশৰ ওপৰত পৰে। বৈজ্ঞানিক আৰু প্ৰযুক্তিগত দিশত মানৱতাই অগ্ৰগতি লাভ কৰিছে। তথাপি মানৱ সভ্যতাৰ ভিতৰত এতিয়াও বহুতো আদিম আৰু জনজাতীয় দিশ আছে যিয়ে মানৱতাৰ ক্ষতিসাধন কৰে। এই ক্ষতিৰ কাৰণ হৈছে আভ্যন্তৰীণ সংঘাত/বিৰোধ যিবোৰ বাহ্যিক সংঘাত/বিৰোধ হিচাপে প্ৰকাশ পায়। বাহ্যিক সংঘাত/বিৰোধ বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে আভ্যন্তৰীণ স্থিতিশীলতাৰ অনুৰূপ ক্ষতি হয়। আভ্যন্তৰীণ (আভ্যন্তৰীণ/ব্যক্তিগত)

অগ্রগতি সম্ভব হয় যেতিয়া এজনৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰা (পক্ষ) এক শক্তিশালী সমন্বয়ত আহে। বাহ্যিক অগ্রগতিৰ তুলনাত বৰ্তমানৰ মানৱৰ সমাজত আভ্যন্তৰীণ অগ্রগতি যথেষ্ট সীমিত। সামগ্ৰিক অগ্রগতিৰ প্ৰেক্ষাপটত মানুহৰ প্ৰবৃত্তিৰ তাৎপৰ্য এনেকুৱা যে প্ৰবৃত্তিগত ইচ্ছাৰ সঠিক সংহতিৰ ফলত মূল শক্তিৰ ব্যৱহাৰ হয়, যাৰ ফলত সংঘাত/বিৰোধ/বিঘণনৰ বিসৰ্জন ঘটে, এই সকলোবোৰে সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু মংগলৰ যথেষ্ট বৃদ্ধিৰ সূচনা কৰে। মানুহৰ মনত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ বিকৃতিয়ে স্বাস্থ্য আৰু উৎপাদনশীলতাক অৱনমিত কৰে। শক্তিৰ প্ৰবাহৰ সমস্যাসমূহ শিপাত দৰীভূত কৰাটো সম্ভৱ যেতিয়া ভিটামিন এম আৰু আনুষংগিক শক্তিসমূহ কেৱল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ সমস্যাসমূহ তলৰ পৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ চেষ্টা নকৰি নিজৰ জীৱন শক্তিশালী কৰিবলৈ সংৰক্ষণ কৰা হয়। মানুহৰ মনটোৱে প্ৰচণ্ড পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে বুলি উপলব্ধি কৰাটোৱে অধিক বিকাশৰ বাবে নিজৰ শক্তিৰ জাগৰণ প্ৰক্ৰিয়াত এক মূল কাঠামো প্ৰদান কৰে।

এই গ্ৰন্থখনৰ উদ্দেশ্য হৈছে ধনৰ শক্তি আৰু ব্যক্তিগত বিকাশৰ বিভিন্ন ধাৰণা পৰীক্ষাৰ সহযোগিতামূলক যাত্রা আৰু লেখকৰ আন্তৰিক আশা যে পাঠকে মনত ৰাখিব যে উপস্থাপন কৰা সকলো ধাৰণা ব্যক্তিগত চিন্তা, অধিক অন্বেষণ, অধিক সংলাপৰ বাবে/ অনুসন্ধান কৰা, আৰু নিজৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাকে সজীৱ কৰি তোলাৰ বাবে। লেখকে কয় যে কেৱল চুক্তি বা মতানৈক্য বা তাৰ ভিন্নতা কিছু পৰিমাণে তলৰ পৰা ওলোৱা হ'ব পাৰে। এইদৰে লেখকে পাঠকসকলক নিজেই চাবলৈ কৈছে যে মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম ধাৰণাটোৰ সন্দৰ্ভত ধাৰণাসমূহৰ বিভাজন পৰীক্ষা কৰাত সত্য উপস্থিত আছে নেকি। ধাৰণাক পৰোক্ষভাৱে গ্ৰহণ কৰা বা গ্ৰহণ নকৰাতকৈ সত্যৰ প্ৰতি মানুহৰ প্ৰত্যক্ষ উপলব্ধি বহুত বেছি আৰু ইয়াৰ শক্তি বহুত বেছি। লেখকে পাঠকসকলক কিতাপখনৰ মাজেৰে ভালদৰে আৰু লাহে লাহে যাবলৈ অনুৰোধ জনাইছে, যাতে ব্যক্তিগত সত্যবোৰ জাগ্ৰত হয় আৰু স্বাভাৱিকভাৱে উন্মোচিত হয়। এই উন্মোচনৰ বাবে সময়, প্ৰতিফলন আৰু প্ৰয়োগৰ প্ৰয়োজন। চিন্তাশীল/চিন্তাশীল মনোভাৱ গ্ৰহণ কৰিলে কিতাপখনৰ জৰিয়তে যিকোনো এটা বিন্দুতে অন্তর্দৃষ্টিৰ পোহৰে পাঠকক আশীৰ্বাদ দিব পাৰে।

ব্যক্তিগত পৰিৱৰ্তনৰ গতি

জীৱনত পৰিৱৰ্তন যে একমাত্ৰ ধূৰক সেই কথাও লেখকে স্বীকাৰ কৰিছে। গ্ৰীক দার্শনিক হেৰাক্লিটাছে কৈছিল, “কোনো মানুহে কেতিয়াও একেখন নদীত দুৰাৰ ভৰি নিদিয়ে, কাৰণ সেইখন একেখন নদী নহয় আৰু তেওঁ একেজন মানুহ নহয়। পৰিৱৰ্তনৰ বাহিৰে স্থায়ী একো নাই।” এই তথ্যটো স্বীকাৰ কৰিব লাগে যাতে ব্যক্তিগত সত্যবোৰ জাগ্ৰত হৈ আত্ম-উন্মোচন আৰু পুনৰ সংযোগৰ যাত্রা আৰম্ভ কৰিব পাৰে। জীৱনৰ পৰিস্থিতি সলনি হয়, পৰিস্থিতি সলনি হয় আৰু মনৰ অৱস্থা সলনি হয়। ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰ নিজৰ গতিৰে ঘটে। কিছুমান পৰিৱৰ্তন অভাৱনীয়ভাৱে ঘটে, আৰু কিছুমান আশা কৰা

ধরণে ঘটে। তেওঁলোকৰ প্রতি এজনৰ সঁহাৰি এক সংহত শক্তিশালী মন বা বিভ্রান্তিৰ জৰিয়তে হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, বয়স বৃদ্ধিৰ জিন আৰু অন্যান্য কাৰকৰ বাবে শৰীৰটো শেষত বুঢ়া হৈ যোৱাটো স্থিৰতা, দৃঢ়তা, গ্ৰহণযোগ্যতা আৰু সুষম মূল শক্তিৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে। আমি সকলোৱে আমাৰ মৃত্যুৰ প্রতি কোনোৰা নহয় কোনোৰা পৰিমাণে সচেতন। এইদৰে লেখকে এই ধাৰণাটোক প্ৰচাৰ কৰিছে যে জীৱনৰ যিকোনো অৱস্থা/পৰ্যায়ত যেতিয়া মূল শক্তি সক্ৰিয় হৈ উপকাৰীভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয় তেতিয়া মানুহৰ সজীৱতা যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰিব পৰা যায়। এই কথা মনত ৰাখি আমি স্বীকাৰ কৰিব পাৰো যে সংঘাতবোৰ মানুহৰ বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ পৰিৱেশৰ ভিতৰৰ পৰিৱৰ্তনৰ ফল। লেখকৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা সংঘাতবোৰ মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ ফল যিটো আৰ্থিক অস্থিৰতাকে ধৰি অসংখ্য ধৰণে প্ৰকাশ পায়। অনুগ্ৰহ কৰি মনত ৰাখিব যে এই গ্ৰন্থখনত দিয়া প্ৰতিটো বক্তৃব্য কৰ্তৃত্বশীল অৰ্থত দিয়া হোৱা নাই, শক্তিশালী আৰ্থিক বিকাশৰ প্ৰেক্ষাপটত উৎকৃষ্টতাৰ প্ৰকৃতিৰ বিষয়ে পাৰস্পৰিক অন্বেষণৰ বাবে দিয়া হৈছে। এনে পাৰস্পৰিক অন্বেষণ সম্পন্ন কৰিবলৈ হ'লে আমাৰ অন্বেষণমূলক যাত্ৰা সফল হ'বলৈ মূল শক্তি, ১২টা মাত্ৰা, আৰু ভিটামিন এমৰ প্ৰকৃতি সম্পর্কে মৌলিক বুজাবুজিৰ প্ৰয়োজন। সেয়েহে আমি নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ গৌৰৱময় আৰু সমৃদ্ধিশালী স্বৰূপটো পৰীক্ষা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে এক শক্তিশালী ভেটি গঢ়ি তোলা পদ্ধতিগতভাৱে ঘটে। ব্যক্তিগত ক্ষমতাৰ প্ৰকৃত সক্ৰিয়কৰণ তেতিয়া সৰ্বোত্তমভাৱে সহজ হ'ব পাৰে যেতিয়া আমি এনে এক অন্বেষণমূলক আলোচনাৰ অৱস্থাত থাকোঁ য'ত ধাৰণাসমূহ পক্ষপাতিত্ব নোহোৱাকৈ আৰু মুকলি মনৰে ভাগ কৰা হয়। লেখকে কয় যে এই গ্ৰন্থখনে ভৱিষ্যতে বিভিন্ন পৰিৱেশত চলাব পৰা অন্বেষণমূলক সংলাপৰ ভেটি হিচাপে কাম কৰিব।

এই গ্ৰন্থখনৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হৈছে নিজৰ ভিতৰত বিদ্যমান মূল শক্তিৰ গৌৱৱক অতি ব্যৱহাৰিক আৰু প্ৰযোজ্যভাৱে বিবেচনা কৰা। ৰূপান্তৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰিবলৈ হ'লে অপচয় হোৱা শক্তিৰ স্বীকৃতি মৌলিক আৰু মৌলিক। এই স্বীকৃতিৰ দ্বাৰা মানুহৰ শক্তিৰ ক্ষতিসাধন কৰা আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক পৰিস্থিতি সলনি কৰিব পৰা যায়। এই গ্ৰন্থখনৰ ভিতৰতে ভাল ব্যৱহাৰ, পুনৰুজ্জীৱিতকৰণ, সংৰক্ষণ, সমতা আৰু ৰূপান্তৰৰ প্ৰকৃত প্ৰক্ৰিয়াসমূহৰ বিষয়ে একাধিক ধৰণে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। যেনেকৈ এটা কেটাৰপিলাৰ পথিলালৈ ৰূপান্তৰিত হয়, লেখকৰ আন্তৰিক ইচ্ছা যে পাঠকসকলে ব্যক্তিগত পৰিৱৰ্তনশীল যাত্ৰাত লিপ্ত হওক, যাৰ ফলত প্ৰচণ্ড স্বাধীনতা, শক্তিৰ সম্প্ৰসাৰণ, আৰু ভিটামিন এমৰ বৃদ্ধি।

ভিটামিন এম কি?

মানৱ সভ্যতাৰ ব্যক্তিগত ক্ষমতা, জন্মগত বৈশিষ্ট্য, পাৰিবাৰিক আৰু সামাজিক-সামাজিক অৱস্থা আদিৰ ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট তাৰতম্য আছে। তথাপি কেঁচা আৰু শক্তিশালী শক্তিৰ স্বীকৃতি, গ্ৰহণ আৰু

মননশীল ব্যরহারে মানবতাৰ উৎখানৰ সূচনা কৰিব পাৰে, ভিতৰৰ পৰা বাহিৰলৈ। এজনৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণ, সম্প্ৰসাৰণ আৰু সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰে ভিটামিন এম উৎপন্ন কৰে। ভিটামিন এম বুলিলে সঠিকভাৱে কি বুজোৱা হয়? “এম” য়ে নিজৰ কেঁচা আৰু শক্তিশালী ৰূপত ধনৰ বাবে থিয় দিছে। “ভিটামিন” শব্দটোৱে ব্যক্তিগত আৰু আৰ্থিক বিকাশৰ বাবে ধনৰ শক্তিশালী বৈশিষ্ট্যক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। ধন উপাৰ্জন, ধন সঞ্চয়, আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ দ্বাৰা মূল শক্তি সক্ৰিয় হোৱাৰ বাবে ভিটামিন এম শক্তি আভ্যন্তৰীণ আৰু মানসিকভাৱে উৎপন্ন আৰু সংৰক্ষণ হয়। এই সক্ৰিয় শক্তি আভ্যন্তৰীণ আৰু গতিশীলভাৱে অক্ষত থাকে কাৰণ ই অধিক বৃদ্ধি পায় যেতিয়া ধন সঞ্চয় কৰা হয় আৰু সম্ভৱপৰ উত্তম পদ্ধতিৰে ব্যৱহাৰ কৰি মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাক একেলগে সজীৱ কৰি তোলা হয়। ধনৰ সঞ্চয় আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ ফলত শক্তিৰ এই গতিশীল বৃদ্ধি আৰু আভ্যন্তৰীণ সঞ্চয় হৈছে ভিটামিন এম। মানৱ সভ্যতাৰ সকলো স্তৰৰ ভিতৰত ভিটামিন এম ধৰংস হোৱাৰ বাবে মানৱতাই সংগ্ৰাম কৰে, দুখভোগ কৰে আৰু নিজৰ বাবে অন্তহীন দুখৰ সৃষ্টি কৰে। আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ সম্প্ৰসাৰণে ভিটামিন এমৰ সমান্তৰাল উৎপাদন (বাহ্যিক আৰু মানসিকভাৱে) কৰে, যাৰ ফলত জীৱনৰ একাধিক মাত্ৰাত অগ্ৰগতি হয়। ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো স্পষ্টভাৱে বুজিবলৈ হ'লে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গী লাভৰ বাবে “ভিটামিন” শব্দটো পৰীক্ষা কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। “ভিটামিন” শব্দটোৰ অভিধানৰ সংজ্ঞা এনেধৰণৰ:

“স্বাভাৱিক বিপাকীয় ক্ৰিয়াৰ বাবে কম পৰিমাণে প্ৰয়োজনীয় জৈৱিক পদাৰ্থৰ যিকোনো এটা গোটৰ যিকোনো এটা প্ৰাকৃতিক খাদ্যত ক্ষুদ্ৰ পৰিমাণে পোৱা বা কেতিয়াবা কৃত্ৰিমভাৱে উৎপাদিত: ভিটামিনৰ অভাৱে নিৰ্দিষ্ট বিকাৰৰ সৃষ্টি কৰে।”

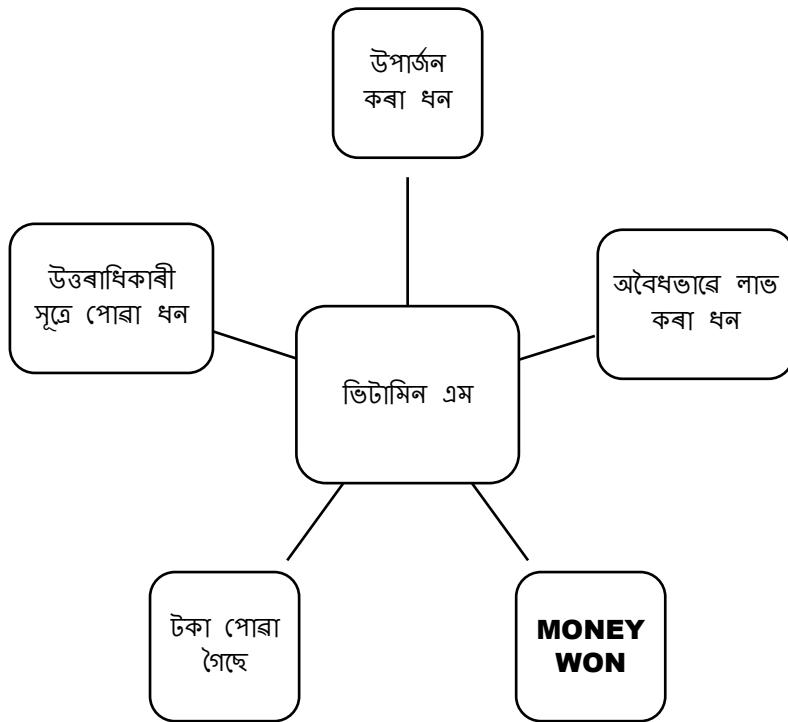
“ভিটামিন” শব্দটোৱে সাধাৰণতে শৰীৰৰ ভিতৰত বিভিন্ন জৈৱবাসায়নিক বিক্ৰিয়াৰ সুবিধা আৰু সক্ৰিয় কৰাৰ ক্ষমতা থকা খনিজ বা আন কোনো পদাৰ্থৰ সামান্য পৰিমাণক বুজায়। (চিৰ ১৩ চাওক - পৰিশিষ্টত) এইবোৰ হৈছে মানুহৰ জীৱনৰ বাবে দায়বদ্ধ শাৰীৰিক প্ৰতিক্ৰিয়া আৰু ভিটামিনৰ উপস্থিতিয়ে মানুহৰ স্বাস্থ্য আৰু সামগ্ৰিক সুস্থতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। ভিটামিনৰ শক্তিৰ বাবে সাধাৰণতে কম পৰিমাণে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ভিটামিন প্ৰধান খাদ্য নহয় আৰু ইয়াক বৃহৎ পৰিমাণে সেৱন কৰা নহয়। যেনেকৈ শৰীৰৰ (সাধাৰণতে) আৰু মগজুৰ (বিশেষকৈ) শাৰীৰিক প্ৰতিক্ৰিয়াত সহায় কৰাৰ ক্ষেত্ৰত ভিটামিন বড়িৰ ঘথেষ্ট সম্ভাৱনা থাকে, ঠিক তেনেদৰে ভিটামিন এম হৈছে মানুহৰ জীৱনত ধনৰ মালিকীষ্টত্ব। গতিকে, টকা ভিটামিন এম কিয় আৰু ই কেনেকৈ ভিটামিন এম হয়? টকা হ'ল কেঁচা শক্তি, কেঁচা শক্তি, যিটো কোনোবা নহয় কোনোবা প্ৰকাৰে উপাৰ্জন বা লাভ কৰা হৈছে। উদাহৰণস্বৰূপে, যেতিয়া এজনৰ হাতত ১০০ ডলাৰৰ বিল থাকে, তেতিয়া এটা অনুভৱ হয় যে সেই ১০০ ডলাৰ “মোৰ। “এইটো মোৰ ১০০ ডলাৰ বুলি অনুভৱ কৰা হৈছে।” ১০০ ডলাৰ ধৰি ৰখা/ধাৰণ কৰাটো

কেঁচা সন্তার্য শক্তি, মানসিকভাবে বিদ্যমান। সেই সন্তার্য শক্তি মনটোর ভিতৰতে থাকে। \$100 বা পৰা \$10 বা ব্যৱহাৰ এটা প্ৰডাক্ট বা কিছু অভিজ্ঞতা ক্ৰয় কৰিবলৈ সন্তাৱনাময়ভাৱে \$100 বা ভিতৰত লুকাই আছে। 100 ডলাৰৰ ভিতৰত সন্তাৱনা আছে, যিয়ে 100 ডলাৰৰ ভিতৰত লুকাই থকা বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ বিস্তৃত পৰিসৰৰ ব্যৱস্থা কৰে। মানুহৰ মানসিক চেটআপ, মানসিকতা, ইচ্ছা, অনুভৱ আৰু অন্যান্য সামগ্ৰিক ধাৰণাসমূহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি 100 ডলাৰৰ পৰা বিভিন্ন সন্তার্য অভিজ্ঞতা লাভ কৰিব পাৰি। নিশ্চিতভাৱে, আৰু অভিজ্ঞতাভিত্তিকভাৱে, যিকোনো পৰিমাণৰ ধনৰ ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত একাধিক কাৰক উপস্থিত থাকে। ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা ধনে (অৰ্থাৎ সৰ্বোচ্চ শক্তিশালী সক্ৰিয়কৰণ প্ৰদান কৰা পৰিমাণত), শাৰীৰিক শৰীৰ, মন আৰু জীৱনৰ প্ৰতিটো মাত্ৰাক শক্তি প্ৰদান কৰে। 100 ডলাৰৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে 100 ডলাৰক ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি এজনৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰে। কিছুমান ইচ্ছাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আৱেগিক বা অযুক্তিকৰণভাৱে কাম কৰা ব্যক্তিসকলে আকাঙ্ক্ষিত কিবা এটাৰ বাবে 100 ডলাৰ সোনকালে খৰচ কৰিব পাৰে আৰু তাৰ কিছু সময়ৰ পিছতে অনুশোচনা অনুভৱ কৰিব পাৰে। এই আভ্যন্তৰীণ অনুশোচনা ব্যক্তিগত আৰু মানুহৰ মূল শক্তিৰ অৱক্ষয়ৰ সৈতে প্ৰত্যক্ষভাৱে জড়িত। মূল শক্তি হৈছে নিজৰ সন্তা আৰু এইটো বিচলিত হয় যেতিয়া কোনোবাই উপলক্ষ্মি কৰে যে ধন ভুল ধৰণেৰে খৰচ কৰা হৈছে বা বহুত ভালকৈ খৰচ কৰিব পৰা গলহেঁতেন। যিহেতু কোনোবাই উপলক্ষ্মি কৰে যে ধন অনুপযুক্তভাৱে খৰচ কৰা হৈছিল, বা প্ৰকৃততে প্ৰয়োজন নোহোৱা বস্তু ক্ৰয় কৰিবলৈ, বা কেৱল এটা নিৰ্দিষ্ট উদ্দীপক অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ যিটো যথেষ্ট অল্পকালীন, তেতিয়া মানুহে এটা জ্ঞানমূলক/আৱেগিক প্ৰক্ৰিয়ালৈ আগবঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰে যাৰ ফলত খৰচ কৰাৰ বাবে অনুশোচনা হয় টকা অনুপযুক্তভাৱে। সেয়েহে ধনৰ শক্তিক আটাইতকৈ উপকাৰীভাৱে চিনান্ত আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ক্ষেত্ৰত ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো অতি শক্তিশালী। ধন ব্যৱহাৰ কৰিলে এসময়ৰ মূল শক্তিৰ অনুপযুক্ত ক্ষতি হয়, যাৰ ফলত এজনৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত এক প্ৰতিধ্বনিত প্ৰভাৱৰ সৃষ্টি হয়, যাৰ ফলত স্থিবৰতা আৰু/বা বিগ্ৰেছনৰ সৃষ্টি হয়।

তলৰ চিত্ৰ ২ ত ভিটামিন এম ধাৰণাটোৰ সম্পর্কে মূল সংযুক্ত ধাৰণাসমূহ দেখুওৱা হৈছে।

চিত্র ২

ধন লাভৰ উপায়



চিত্র ২ (ওপৰত)ত ধন আহৰণৰ বিভিন্ন উপায়ৰ মাজৰ পার্থক্য আৰু পার্থক্য দেখুওৱা হৈছে:

উপার্জিত ধন: ব্যক্তিগত শক্তি ব্যৱহাৰ কৰা কামৰ জৰিয়তে লাভ কৰা ধন। মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এমৰ ইতিবাচক সঞ্চয় হয়।

অবৈধভাৱে লাভ কৰা ধন: চুৰি বা অন্যান্য অবৈধ কামৰ দ্বাৰা লাভ কৰা ধন

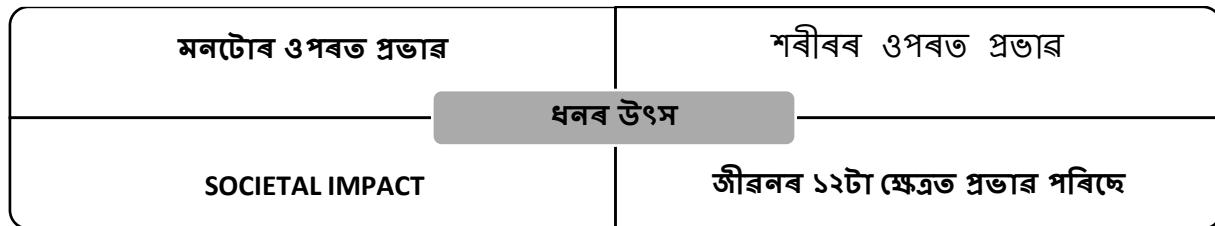
টকা জিকিছিল: জুৱাত টকা জিকিছিল

পোৱা ধন: যি ধন পোৱা গৈছে, আন কোনো ধৰণে লাভ কৰা হোৱা নাই

উত্তোধিকাৰী সূত্ৰে পোৱা ধন: উত্তোধিকাৰী সূত্ৰে লাভ কৰা ধন

এই পার্থক্যসমূহে এজন ব্যক্তিক একাধিক ধৰণে প্ৰভাৱিত কৰে, যেনে তলত দেখুওৱা হৈছে:

চিত্র ৩: ধনৰ প্ৰভাৱ



ধনৰ উৎস: ধন পোৱাৰ কথা বুজায় (চিত্র ২)

মনৰ ওপৰত প্ৰভাৱ: বিভিন্ন আৱেগিক আৰু জ্ঞানমূলক পৰ্যায়ক বুজায়

শ্ৰীৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ: শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনক বুজায়

সমাজৰ প্ৰভাৱ: সাধাৰণতে সমাজৰ উপকাৰ বা ক্ষতিক বুজায়

জীৱনৰ ১২টা ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ: ১২টা ক্ষেত্ৰত ধনৰ শক্তিক বুজায় (চিত্র ১)

মূল শক্তি আৰু উপাৰ্জিত ধনৰ মাজৰ সংযোগ তলত দেখুওৱা হৈছে:

টকাৰ উৎসই মানুহৰ মনত ভিটামিন এম জমা হোৱাৰ ধৰণৰ ওপৰত অসাধাৰণ প্ৰভাৱ
পেলায়। উপকাৰী সংৰক্ষণে মূল শক্তি বৃদ্ধিৰ সূচনা কৰে। ক্ষতিকাৰক সংৰক্ষণত ভিটামিন
এম নহয়। আপুনি পাৰ্ক্যটো দেখিব পাৰিবনে?

- বিকি সিং

চিত্র ৪: মূল শক্তি আৰু উপার্জিত ধন

ইতিবাচক আৱেগিক অৱস্থা	টকাৰ বাবে কাম কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা CORE ENERGY
CORE ENERGY & উপার্জিত ধন	
ভিটামিন এম হিচাপে ধাতুৰে জমা হোৱা ধন	বেংক একাউন্টত শাৰীৰিকভাৱে জমা কৰা ধন

এই পটভূমিৰ সহায়ত আমি এতিয়া ১০০ ডলাৰৰ শক্তি অধিক গভীৰভাৱে পৰীক্ষা কৰিব পাৰিম। উদাহৰণস্বৰূপে, যদি কোনো ব্যক্তিয়ে লন কাটি ১০০ ডলাৰ উপার্জন কৰে, তেন্তে সেই কাৰ্য্যকলাপত এক নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ শক্তি বাখি ১০০ ডলাৰ উপার্জন কৰা হয়। যেতিয়া টকা উপার্জন কৰা হয়, তেতিয়া টকা চুৰি বা উত্তৰাধিকাৰী সূত্ৰে ধন পোৱাৰ বিপৰীতে ১০০ ডলাৰ উপার্জন কৰাৰ ভাল অনুভৱ হয় (মানসিকভাৱে)। এইবোৰ নিশ্চয়কৈ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে ৰোমাঞ্চকৰ অৱস্থা হ'ব পাৰে, তথাপিও উপার্জিত ধনৰ সৈতে পাৰ্থক্য মানসিকভাৱে উল্লেখযোগ্য। জুৱাৰ ক্ষেত্ৰত সেই অভিজ্ঞতাৰ আনন্দ, পলায়ন, জৰী আৰু ধন হেৰুৱাৰ প্ৰসংগটোৰ প্ৰতি লক্ষ্য বাখি স্বকীয়তা আছে। ১০০ ডলাৰৰ সম্ভাৱনা যিয়েই নহওক কিয়, ধন কেনেকৈ লাভ কৰা হ'ল তাৰ বাবে মানসিক আৰু শাৰীৰিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ যথেষ্ট বেলেগ ধৰণে প্ৰভাৱিত হয়। এজন ব্যক্তিৰ ওচৰলৈ ধন যিদৰে আহে তাৰ শক্তিশালী প্ৰভাৱ পাৰে। ১০০ ডলাৰত কাম কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কাম কৰাৰ কাৰ্য্যত নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ শক্তি স্থাপন কৰা হয়। এই শক্তি হৈছে ধন উপার্জনত ব্যৱহাৰ কৰা আভ্যন্তৰীণভাৱে সক্ৰিয় শক্তি। কেৱল ৯০ ডলাৰ লাভ কৰি চুক্তিবদ্ধ হোৱা সম্পূৰ্ণ ১০০ ডলাৰ নোপোৱাৰ মানসিক প্ৰভাৱ সহজেই অনুভৱ কৰিব পাৰি। সেয়েহে ধন উপার্জন কৰা ব্যক্তিজনক সঠিক পৰিমাণৰ ধন দিয়া হৈছে বুলি ধৰি লৈ ধন উপার্জন কৰিলে ইতিবাচক আৱেগ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। এজন ব্যক্তিয়ে চাকৰি পোৱাৰ পৰা (অর্থাৎ ঘাঁহ কঠা) চাৰি সপ্তাহৰ পিছত চাকৰিৰ শেষলৈকে আৱেগিক পৰিৱৰ্তন হোৱাটো সহজেই দেখা যায়। যদি ৪ সপ্তাহৰ শেষত ১০০ ডলাৰ লাভ কৰিব লাগে, তেন্তে কামটো সম্পন্ন কৰাৰ ক্ষেত্ৰত আৱেগ, কাৰ্য্য আৰু জ্ঞানৰ ভিতৰত শক্তি থাকে। কামটো কৰাৰ দিশত যিকোনো কাৰ্য্যকলাপ আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে কামটো কেনেকৈ কৰিব লাগে তাৰ বুজাবুজি উপস্থিত থকাটো প্ৰয়োজন। তাৰ পিছত, কাৰ্য্যকলাপ (চাকৰি)টো নিয়োগকৰ্তাৰ সন্তুষ্টিৰ বাবে কৰিব লাগিব। তেতিয়াহে সম্পূৰ্ণ ১০০ ডলাৰ পোৱা যায়। ১০০ ডলাৰ এজনৰ হাতত থকাৰ লগে লগে মনত এটা অনুভৱ হয় যে “এইটো ভাল...এইটো ভাল লাগে...” সেয়েহে, ঠিক সেইখিনিতে এটা শক্তিশালী প্ৰক্ৰিয়া এটা চলি থাকে। এই শক্তিশালী প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰকৃতিৰ বিষয়ে আমি স্পষ্ট হ'ব লাগিব। ই এক স্নায়ু-মনোবৈজ্ঞানিক প্ৰক্ৰিয়া যিটো ১০০ ডলাৰটো মোৰ বুলি মানসিক (মানসিক) অনুভূতিৰ অস্তিত্বৰ বাবে সক্ৰিয় হৈ পাৰে। ১০০ ডলাৰ “মোৰ” হোৱাৰ এই অনুভৱটো এজনৰ হাতত ১০০ ডলাৰ

থকাব বাবেই উদ্ধৃত হয়, যিটো কেঁচা শক্তি। ৪ সপ্তাহ ধরি ঘাঁহ কটাব কামটো প্রকৃততে কৰাত যি শক্তিশক্তি খৰচ হৈছিল সেয়া আছিল শাৰীৰিক, বৌদ্ধিক, আৰু পদ্ধতিগত। উপাৰ্জন কৰা ধন হৈছে ১০০ ডলাৰৰ মূল্যবোধৰ নোটৰ কাপত শক্তিৰ বিনিময়। সেয়েহে, ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জনত যিমানেই শক্তি আৰু কষ্ট কৰা নহওক কিয়, বজাৰ মূল্য আৰু নিয়োগকৰ্তাৰ সৈতে কৰা চুক্তিৰ প্ৰেক্ষাপটত, এনে প্ৰচেষ্টা চলোৱা ব্যক্তিজনৰ হাতলে শক্তি ঘূৰি আহিছে। ইয়াত অনুভৱৰ অৱস্থা তুলনামূলকভাৱে ভাল, যাৰ ফলত সাধাৰণতে ১০০ ডলাৰ কেনেকৈ খৰচ কৰিব লাগে সেই বিষয়ে অতিৰিক্ত চিন্তা কৰা হয়। সহমতৰ হাৰ, অধিক কামৰ ইচ্ছা, নতুন দক্ষতা শিকিবলৈ প্ৰেৰণা, অতিৰিক্ত সেৱা প্ৰদান আদি সম্পর্কেও অতিৰিক্ত চিন্তা থাকিব পাৰে নিজৰ বেংক একাউণ্ট বা ঘৰৰ ভিতৰত ১০০ ডলাৰ সংৰক্ষণ কৰা। এই বাহ্যিক সংৰক্ষণে ভিটামিন এমৰ আভ্যন্তৰীণ (মানসিক) সংৰক্ষণক প্ৰসাৰিত আৰু সহজ কৰি তোলে।

ফলস্বৰূপে, প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত (অৰ্থাৎ, কোনো এটা কাৰ্য্যকলাপৰ সৌন্দৰ্য আৰু উৎকৃষ্টতাৰ বাবে সম্পন্ন কৰাত মনোযোগ বখা মানসিকতাত) ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জন কৰিবলৈ কোনো কাৰ্য্যকলাপ সম্পাদন কৰা ব্যক্তি এজনে কাৰ্য্যকলাপটো সঠিকভাৱে, সম্পূৰ্ণৰূপে, আৰু যিমান পাৰি আচাৰিত ধৰণে। এনে এক আচাৰিত মানসিকতাত ইচ্ছাকৃতভাৱে নিজৰ শক্তিক লক্ষ্যৰ ওপৰত অতিমাত্ৰা মনোনিৰেশ কৰিবলৈ স্থানান্তৰিত নকৰাৰ সময়তে ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জনৰ লক্ষ্যটো নিশ্চয় মনত বখা হয়, এনেদৰে যে লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত প্ৰদৰ্শন কৰা কাৰ্য্যসমূহ পৰ্যাপ্তভাৱে সম্পন্ন কৰা হয় আৰু মধ্যমীয়াভাৱে নহয় . সেয়েহে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ইয়াৰ সৌন্দৰ্য আৰু উৎকৃষ্টতাৰ বাবে কৰা এটা কাৰ্য্যই আভ্যন্তৰীণ সংঘাত আৰু ভাৰসাম্যহীনতাৰ বিষয়ে ব্যক্তিগতভাৱে ভালদৰে বুজিবলৈ লৈ যায় যিয়ে আৰ্থিক ক্ষমতাৰ অপচয় আৰু অপব্যৱহাৰত বাধা দিয়ে। কোনোবাই স্বীকাৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে যে আৰ্থিক শক্তিৰ সঠিক ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা আভ্যন্তৰীণ বিক্ষিপ্ততা বহু পৰিমাণে হ্ৰাস কৰিব পৰা যায়, যাৰ ফলত আন্তঃসংযোগী ভাৰসাম্যৰ স্বাভাৱিক গঠন হয়।

মূল শক্তিৰ মহিমা

মূল শক্তি (চিত্ৰ ১) হৈছে মানুহৰ মূল শক্তি, নিজৰ জীৱন শক্তি যিটো নিজৰ সত্তাৰ ভিতৰতে কেঁচা কৰপত বিদ্যমান আৰু জীৱনৰ সকলো কামৰ বাবে দায়বদ্ধ। এই শক্তি শাৰীৰৰ ভিতৰৰ সকলো জৈৱৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া আৰু প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ২৪ ঘণ্টীয়া চক্ৰৰ সকলো কাৰ্য্যকলাপক সহজ কৰি তোলা সকলো মানসিক প্ৰক্ৰিয়া হিচাপে বিদ্যমান আৰু প্ৰকাশ পায়। শক্তি সক্ৰিয় নহ'লে জীৱনৰ কোনো সন্তাৱনা নাথাকে। সেয়েহে মূল শক্তি হৈছে মানুহৰ জীৱন শক্তি যি জীৱনৰ সকলো অভিজ্ঞতাৰ বাবে দায়বদ্ধ। শক্তি গৌৰৱময় কাৰণ ই জীৱনত বৃহত্তৰ অভিজ্ঞতাৰ দিশত আগবাঢ়ি যোৱাৰ অতিৰিক্ত উপায় প্ৰদান কৰে।

মনত শক্তি

মানসিক শক্তি (মনত শক্তি - চিত্র ১) হৈছে সকলো মানসিক প্রক্রিয়াৰ অস্তিত্বৰ বাবে দায়বদ্ধ গতিশীল শক্তি। মনৰ ভিতৰত গতিশীল শক্তি হিচাপে মূল শক্তিৰ প্ৰকাশৰ ভিতৰত প্ৰবৃত্তি, ড্ৰাইভ, আনন্দৰ নীতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি সন্তুষ্টি বিচৰা প্ৰক্ৰিয়া, সৃষ্টিশীলতা, ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ আৰু বহল অৰ্থত মানৰ সংস্কৃতিৰ সৃষ্টি আদি অন্তৰ্ভুক্ত। মানসিক শক্তিই বৌদ্ধিক শক্তি, চিন্তাশীল আৰু প্ৰতিফলিত শক্তি, বিমূৰ্ত আৰু বস্তুনিষ্ঠ যুক্তিৰ ক্ষমতা/ক্ষমতা, আৰু আৱেগিক শক্তিক সামৰি লয়। ইয়াৰ ভিতৰত মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি ধাৰণা আৰু ধাৰণাসমূহ আহৰণ, বিকাশ আৰু আন্তঃসংঘোগ কৰাৰ ক্ষমতাও অন্তৰ্ভুক্ত। মনৰ ভিতৰৰ শক্তি অত্যন্ত মূল্যবান আৰু ইয়াৰ অস্তিত্ব সূক্ষ্ম অথচ যথেষ্ট বাস্তৱিকভাৱে। মানসিক শক্তিৰ সূক্ষ্ম স্বভাৱৰ শক্তিক চিনি পালে ইয়াক অতিশয় সন্মান আৰু শ্ৰদ্ধাৰে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সুবিধা দিয়ে। তেনে নকৰিলে ভিটামিন এমৰ ওপৰত যথেষ্ট পৰিণতি হয়।

কামনাত শক্তি

আমি সকলোৱে ইচ্ছাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰোঁ, ইয়াৰ বহুত্ব প্ৰকাশৰ সৈতে, মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি। ইচ্ছাক তলত দিয়া ধৰণেৰে ধাৰণা কৰিব পাৰি:

কোনো ব্যক্তি, বস্তু বা ফলাফলৰ প্ৰতি আকাঙ্ক্ষা বা আশা কৰা আৱেগক কামনা বোলে। একেটা অৰ্থকে "লোভ"ৰ দৰে শব্দই প্ৰকাশ কৰে। যেতিয়া কোনো ব্যক্তিয়ে কিবা এটা বা কাৰোবাক কামনা কৰে, তেতিয়া বস্তু বা ব্যক্তিজনৰ আনন্দ বা চিন্তাই তেওঁৰ আকাঙ্ক্ষাবোধ উত্তেজিত হয় আৰু তেওঁলোকে নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ কাৰ্য্য ল'ব বিচাৰে। কামনাৰ প্ৰেৰণাদায়ক দিশটো দার্শনিকসকলে (উদাহৰণস্বৰূপে মানুহৰ ইচ্ছাই মানুহৰ সকলো ক্ৰিয়াৰ মৌলিক প্ৰেৰণা বুলি কোৱা) লগতে বিজ্ঞানীসকলেও বহুদিনৰ পৰা লক্ষ্য কৰি আহিছে.³

ইচ্ছাৰ ভিতৰৰ শক্তি হ'ল এজনৰ মূল/মূল শক্তি যিয়ে ইচ্ছাৰ অভিজ্ঞতা সৃষ্টি কৰে। কামনা আৰু তাৰ পিছৰ কামবোৰে কামনা পূৰণৰ বাবে বহু শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে।

কাৰ্য্যত শক্তি

ইচ্ছা/ইচ্ছা/প্ৰয়োজন/ইত্যাদি পূৰণৰ বাবে গ্ৰহণ কৰা কাৰ্য্যসমূহে মূল শক্তিক বিভিন্ন ধৰণে ব্যৱহাৰ কৰে। প্ৰতিটো কাৰ্য্যই (মানসিক/শাৰীৰিক) মন-শাৰীৰৰ জড়িলতাক প্ৰভাৱিত কৰে আৰু সন্তুষ্টিৰ মাত্ৰাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বিভিন্ন ইচ্ছাৰ সৃষ্টি কৰে। কাৰ্য্যত থকা শক্তিয়ে ভাৰসাম্য, আনন্দ, সুখ, দুখ/বেদনা হাস আদিৰ সন্ধানত নিজৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে বিভিন্ন লক্ষ্যৰ দিশে গতিশীলভাৱে আগবঢ়াঢ়ি ঘোৱা শক্তিক বুজায়।

১২ মাত্রা - মূল শক্তি - ভিটামিন এম

যদিও জীরনৰ বহু দিশত বহুতো উত্থান-পতন (উচ্চ-নিম্ন) আৰু উঠা-নমা (উচ্চ-নিম্ন) হয়, তথাপিও আন্তঃসংযোগী শক্তিৰ শক্তিয়ে মানুহৰ জীরনৰ সকলো ১২টা মাত্রাকে সজীৱ আৰু একত্ৰিত কৰে (চিত্ৰ ১ চাওক)। (১২টা মাত্রা, মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ মাজৰ বিশদ সংযোগৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্টৰ চিত্ৰ ১৪ৰ পৰা ২৫লৈ চাওক)।

ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো আৰু অধিক স্পষ্ট কৰিব পাৰি (১২টা মাত্রাৰ প্ৰসংগত), যেতিয়া আমি বুজিবলৈ আৰম্ভ কৰোঁ যে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ধন উপাৰ্জন কৰাটো শিপাৰ শক্তি বৃদ্ধিৰ সৈতে সংগতি ৰাখি আভ্যন্তৰীণ প্ৰতিৰোধৰ অবিহনে হ'ব পাৰে। ভিটামিন এমৰ সম্প্ৰসাৰণ আৰু পুনৰুৎপাদন ভালদৰে বুজিবলৈ হ'লে স্থিবিৰতা আৰু অগ্ৰগতিৰ মাজৰ পাৰ্থক্যটো স্পষ্ট হ'ব লাগিব। এনে স্পষ্টতাৰ দ্বাৰাহে জীরনৰ যিকোনো দিশতে প্ৰকৃত অগ্ৰগতি সন্তোষ হৈ উঠে, য'ত ব্যক্তিগত শক্তিক মননশীল আৰু ইচছাকৃতভাৱে আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক অগ্ৰগতিৰ দিশত ৰখা হয়। নিঃসন্দেহে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ জীৱনত উত্থান-পতন থাকে আৰু বহু ভিন্ন কাৰণত বিভিন্ন লক্ষ্য সফল হোৱাটো বাধ্যতামূলক নহয়। যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত কাৰ্য সম্পাদন কৰাৰ সময়ত সঠিক মনৰ কাঠামোত নথকাৰ বাবে সফলতাৰ অভাৱ হ'ব পাৰে। তথাপি ইয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে কোনোবাই কেৱল হাৰ মানি হতাশ হৈ পৰে, আৱেগিকভাৱে জৰাজীৰ্ণ আৰু হতাশ হৈ পৰে আৰু ভিতৰত থকা নিদ্ৰাহীন শক্তিৰ প্ৰতি দৃষ্টি হেৰুৱাই পেলায়। জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ বাবে আত্মসন্মান, আত্ম-ভাবমূৰ্তি, আত্মমূল্য কেতিয়াও ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব নালাগে। এই ক্ষতি মূলতঃ মানুহৰ মূল শক্তিৰ ক্ষতি, য'ত নেতিবাচক আৰু সীমিত আৱেগে এই শক্তিক নিষ্কাশন কৰে আৰু সন্তাৱনাময়ভাৱে ব্যক্তিক স্থিবিৰ কৰি পেলায় বা আনকি পক্ষাঘাতগ্ৰস্ত কৰে। মানসিক ৰাটত সোমাই পৰাটোৱে বাধাৰ সৃষ্টি কৰে যিয়ে হতাশা আৰু হতাশা বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত অধিক জটিলতা আৰু সীমিত কাৰ্যক্ষম অৱস্থাত শোষিত হয়। এনে শোষণৰ ফলত জীৱনত আত্মসন্মান, আত্মমূল্য, ইতিবাচক আত্ম-ভাবমূৰ্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিশক্তিৰ অৱনতি ঘটে। যেতিয়াই বিঘিৰি ঘটে, তেতিয়াই মনত ৰখা প্ৰয়োজন যে যিকোনো বিপৰ্যয় কেৱল সাময়িক আৰু ইয়াৰ ফলত অধিক অগ্ৰগতি বন্ধ হোৱা মানসিক ব্লকৰ সৃষ্টি হ'ব নালাগে।

যেতিয়াই কোনোবাই যিকোনো দিশত ধাৰাবাহিক প্ৰচেষ্টা চলাব, তেতিয়াই স্বাভাৱিকতে কিছুমান বিপৰ্যয় আহিব। এই বিপৰ্যয়বোৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে কোনোবাই হাৰ মানিব লাগে বা মানসিকভাৱে ক্লান্ত বা হতাশ হ'ব লাগে। অধিক ব্যক্তিগত বিকাশৰ দিশত পৰিৱৰ্তন নিশ্চিতভাৱে সন্তোষ আৰু ইতিবাচক ৰূপলৈ বলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন, আভ্যন্তৰীণভাৱে। এনে পাকটোৱে বিভিন্ন মানসিক ৰাটৰ পৰা উলিয়াই আনে, যাৰ ফলত ধৈৰ্যৰ দৰে গুণৰ সৈতে অধিক অগ্ৰগতি হয়, য'ত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ সঠিক

প্রচেষ্টাই আভ্যন্তরীণ (মানসিক) খাঁজের পরা ওলাই অহাত সহায় করে। এনে অগ্রগতির ফলত মানুহৰ মনত শক্তি আৰু অধিক বিকশিত হয়, যাৰ ফলত ভিটামিন এম অধিক জমা হয়।

ONE'S COMFORT ZONE ৰ বাহিৰলৈ ঘোৱা

ভিটামিন এমৰ প্ৰকৃত বৃদ্ধি নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল স্বীকৃতি আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে সেই অঞ্চলৰ বাহিৰলৈ ঘোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল (নিজৰ জীৱনৰ যিকোনো দিশত আৰু বিশেষকৈ, আৰ্থিক দিশত) স্বীকৃতি দিলে অগ্রগতিৰ বিভিন্ন সন্তাননা আৰম্ভ হয় আৰু পৰৱৰ্তী স্তৰলৈ ঘায়। যদি কোনোবাই অধিক অগ্রগতিৰ সন্তানাক স্বীকৃতি নোপোৱাকৈ আৰামৰ অঞ্চলত থাকে, তেন্তে স্থিবিতা অনিবার্যভাৱে টিকি থাকে। আভ্যন্তরীণ টান বা প্ৰতিৰোধৰ সৃষ্টি নকৰাকৈয়ে সারধানে, লাহে লাহে আৰু ক্ৰমান্বয়ে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলটোৰ মাজেৰে ঠেলি দিলেও এজনৰ বৰ্তমানৰ কাৰ্য্যকলাপৰ বাহিৰৰ বিৱৰণ অধিক মাত্ৰাত হ'ব পাৰে। এনে অগ্রগতি তেতিয়া হয় যেতিয়া এনে টান আৰু প্ৰতিৰোধৰ বাবে নিজৰ শক্তিবোৰ ছিন্নতিন হোৱাত বাধা দিয়াত মনোযোগ দিয়া হয়। যিকোনো আৰামৰ অঞ্চলৰ মাজেৰে ঠেলি দিয়াৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় যেতিয়া আভ্যন্তরীণ টান/প্ৰতিৰোধ নূন্যতম মাত্ৰাত থাকে। নতুন দিশলৈ ঘাবলৈ বা সপোন আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ দিশত নিজৰ বৰ্তমানৰ দিশ বৃদ্ধি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিলে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলৰ পৰা বাহিৰলৈ ঘোৱাৰ ক্ষেত্ৰত অনিশ্চয়তা আৰু অভাৱনীয় পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। নিজৰ নিয়মীয়া আৰ্হিৰ পৰা পৃথক কাম কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাটো সাধাৰণতে বহু ব্যক্তিৰ মানসিকতাত নাথাকে আৰু এনে সীমিত মানসিকতাৰ বাবে পুৰণি, চৰ্তব্যকৃত আৰ্হিৰ দ্বাৰা স্থিবি হৈ পৰে, যাৰ ফলত মানসিক স্থিবিতা দেখা ঘায়। সেয়েহে অধিক আৰ্থিক আৰু ব্যক্তিগত বিকাশৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰাত মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ অতি প্ৰয়োজনীয়। কেতিয়াবা এনেকুৱাও হয় যেতিয়া কোনোবাই এখোজ পিছুৱাই গৈ নিজৰ বৰ্তমানৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ সঘতনে (লগতে শক্তিশালীভাৱে) মূল্যায়ন কৰিবলগীয়া হয় ঘাতে উচ্চ পৰ্যায়ত উপনীত হ'বলৈ স্বাভাৱিক অগ্রগতিৰ মাজেৰে জীয়াই থাকিবলৈ আৰম্ভ কৰে। শক্তিশালী মূল্যায়ন হৈছে শান্তি আৰু মুকলি মনৰ সৈতে নিজৰ শক্তিসমূহ সংগ্ৰহ কৰি ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধি কৰা কাৰ্য্য পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰাৰ এক ধ্যানমগ্ন আৰু প্ৰতিফলিত প্ৰক্ৰিয়া, যিয়ে পাছলৈ ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰিব পাৰে স্তৰত থাকিলে মানসিক আৰু শাৰীৰিক শক্তি অক্ষত থাকিব যিয়ে সকলো সঠিক পদক্ষেপ লোৱাত পৰ্যাপ্ত শক্তি প্ৰদান কৰিব। তেনে কৰাৰ ফলত কেঁচা (কোৰ) শক্তি নিজেই আৰু অধিক আৰু অধিক সম্প্ৰসাৰিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সম্প্ৰসাৰণ আৰম্ভ হয় নিজৰ ভিতৰৰ কথা-বতৰাৰ প্ৰতি মনোযোগ দি তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰ সুধিলে:

১) নিজকে উন্নত কৰিবলৈ কি কৰিব লাগিব?

- ২) মোর বাবে আর্থিকভাবে ‘উপরলৈ ঘোরা’র অর্থ কি?
- ৩) মোর বর্তমানৰ কামটো অধিক দক্ষতাৰে আৰু নেতৃত্বাচক চিন্তা আৰু সংকুচিত আৱেগ নোহোৱাকৈ কেনেকৈ কৰিব পাৰিম?
- ৪) মোৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে কি কি পদক্ষেপ ল'ব লাগিব?
- ৫) মোৰ সকলো যোগাযোগ (অর্থাৎ বন্ধু-বন্ধুৱ, পৰিয়াল, সহকৰ্মী আদিৰ সৈতে) বহুত বেছি যতনশীল আৰু সন্মানজনক কেনেকৈ কৰিম?
- ৬) ব্যৱসায়িক পৰিৱেশত থাকিলে মই মোৰ গ্ৰাহকক কেনেকৈ ভালদৰে সেৱা আগবঢ়াম?
- ৭) আত্ম-উন্নতিৰ কাম-কাজ মোৰ দৈনন্দিন কাৰ্যসূচীত কেনেকৈ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰি?
- ৮) টকাৰ প্রতি মোৰ দৃষ্টিভঙ্গী সলনি কৰি ইয়াক ভিটামিন এম বুলি ধৰি ল'বলৈ কি কৰিব লাগিব?
- ৯) টকা সঞ্চয়ৰ বাবে খেদি ফুৰাতকৈ, য'ত ধন সঞ্চয় এই মানসিকতাক অনুসৰণ কৰে, তাত ব্যক্তিগত বিকাশৰ দিশত মোৰ মানসিকতা কেনেকৈ সলনি কৰিম?

পৰ্যাপ্ত ব্যক্তিগত বিকাশ অবিহনে নিজৰ স্বার্থত ধন জমা কৰাটো এটা সমস্যাজনক আৱেগ হৈ পৰিব পাৰে আৰু জীৱনৰ বহু ক্ষেত্ৰৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰা। ভিটামিন এম হিচাপে ধনৰ ব্যৱহাৰে ব্যক্তিগত, পারিবাৰিক আৰু সমাজৰ উপকাৰৰ বাবে অতি দায়িত্ব লৈ ব্যৱহাৰ কৰি আছে। এনে মননশীল ব্যৱহাৰে স্বাভাৱিকতে কেঁচা শক্তিক সক্ৰিয় কৰি ধনাত্মক শক্তিলৈ বৰ্পান্তৰিত কৰে। ৰূপান্তৰ কেৱল ‘ব্যক্তিগত যথাৰ্থ অৱস্থা’ৰ তলৰ পৰা পৰিৱৰ্তনৰ কথা নহয়। নিৰ্দিধায় ইতিবাচক উদ্দেশ্য থকা ব্যক্তিসকলে ধনৰ ব্যৱহাৰ সম্ভৱপৰ উত্তমভাৱে কৰাৰ বাবে ইয়াৰ মূলতে পৰিৱৰ্তনশীল। ইতিবাচক উদ্দেশ্যই ধনাত্মকতাৰ সৈতে বিদ্যমান শক্তিৰ অধিক উপলব্ধিৰ সূচনা কৰে, য'ত এনে উপলব্ধিৰ পৰিৱৰ্তনশীল শক্তি থাকে। ইতিবাচকতাৰ সম্প্ৰসাৰণ ব্যক্তিৰ ভিতৰৰ পৰাই বিস্ফোৰণ ঘটে আৰু সন্তানাময়ভাৱে বিশ্বব্যাপী স্বৰত উপনীত হ'ব পাৰে।

PROGRESSION & ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ

ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ দিশত অগ্ৰগতি অধিক বিকাশৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট মাপকাঠী স্থাপন কৰি এজনৰ জীৱনত প্ৰকৃত বাস্তৱত পৰিণত হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, নৱৰ্বৰ দিনটো এটা নিৰ্দিষ্ট দিন হ'ব পাৰে যেতিয়া কোনোবাই আগৰ বছৰৰ মূল্যায়ন কৰে আৰু নিৰ্দিষ্ট মাপকাঠীৰে আগন্তুক বছৰৰ পৰিকল্পনা কৰে। এই মাপকাঠীসমূহ নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ ব্যক্তিগত চিন্তা-চৰ্চা, পৰ্যাপ্ত পৰিকল্পনা, নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ তাৎপৰ্য স্বীকৃতি, আৰু অগ্ৰগতি আৰু/বা পশ্চাদগমনৰ লগতে নিজৰ মৰ্যাদাৰ সৎ মূল্যায়নৰ প্ৰয়োজন। লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত

এজনৰ সন্তুষ্টিৰ স্তৰো মূল্যায়ন কৰা হয় যেতিয়া কোনোবাই পৰৱৰ্তী লক্ষ্যৰ গোটটোৰ ধাৰণা লয়। লক্ষ্যৰ বহুত বেছি বাস্তৱায়নৰ দিশত অদূৰ ভৱিষ্যতে ল'বলগীয়া পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে ধাৰণা কৰা আৰু চিন্তা কৰাটো আভ্যন্তৰীণ অগ্ৰগতিৰ এটা দিশ। বৰ্তমানত থাকি অতীতক পথ প্ৰদৰ্শক হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি অধিক জ্ঞান লাভ কৰাৰ সময়ত এনে অগ্ৰগতি ঘটে, যাৰ ফলত উজ্জ্বল ভৱিষ্যতৰ সন্তুষ্টিৰ মননশীলভাৱে বিবেচনা কৰি সেই ভৱিষ্যতৰ দিশত সক্ৰিয় পদক্ষেপ লোৱা হয়। বন্ধুগত জগতখনৰ প্্্রেক্ষাপটত অগ্ৰগতি কেৱল সংখ্যাৰ দ্বাৰা জুখিব পাৰি য'ত জমা হোৱা ধনৰ পৰিমাণ কৃতিত্বৰ এক উল্লেখযোগ্য সূচক বা বেৰ-মিটাৰ হৈ পৰে। ধনৰ বৃদ্ধি, ব্যক্তিগত সম্পর্ক, সম্পদ, বিনিয়োগ, বেংকৰ বেলেঞ্চ আদিৰ ক্ষেত্ৰত আৰ্থিক অগ্ৰগতি সহজেই পৰীক্ষা আৰু পৰীক্ষা কৰিব পাৰি, য'ত কোনোবাই সফলতা আৰু সাফল্যৰ আভ্যন্তৰীণ অনুভৱ অনুভৱ কৰে।

সম্পত্তিৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থা আৰু সামগ্ৰিক সম্পদ, নিকা সম্পত্তি, নিকা সম্পত্তি আদিৰ অগ্ৰগতিৰ স্তৰ সম্পর্কে সাৱধানে আত্ম-অনুসন্ধান কৰিলে দায়বদ্ধতা হ্রাস পায়, সম্পর্কৰ মানদণ্ড উন্নত হয় আৰু নতুন সম্ভাৱনা মুকলি হয়। এনে আত্ম-অনুসন্ধাই বৰ্তমানত অধিক ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰচণ্ড মূল্য যোগ কৰে আৰু ভৱিষ্যত সম্পর্কে ইয়াৰ এটা শিক্ষামূলক গুণ আছে। প্ৰগতিৰ বহুতো দিশ আৰু মাত্ৰা আছে, যেনে:

- ১) নিজের শৈক্ষিক বৃদ্ধি অব্যাহত রখাটোরে অধিক শক্তিশালী প্রবাহৰ সৈতে অধিক জ্ঞানমূলক আৰু আৱেগিক ক্ষমতাৰ বিৱৰণৰ সৃষ্টি কৰে।
 - ২) আগবাঢ়ি ঘোৱাৰ লগে লগে ল'বলগীয়া পৰৱৰ্তী পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে অধিক বুজাৰুজিৰ খেতি কৰা।
 - ৩) বৰ্তমানৰ কিছুমান কাম বন্ধ কৰি নতুন কিবা এটা কৰা/আৰম্ভ কৰা।
 - ৪) নতুন প্ৰকল্প আৰম্ভ কৰাৰ প্ৰয়াস কৰা, নতুন অভিজ্ঞতা চেষ্টা কৰা, আৰু আভ্যন্তৰীণ চিন্তা/অনুভৱৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ প্ৰতি সজাগতা বৃদ্ধি কৰা।
 - ৫) বৰ্ধিত পৰিশোধিত অৱস্থাৰ বিকাশ য'ত অনুভূতিবোৰ অৱশেষত আনন্দৰ অৱস্থালৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে।
 - ৬) নিজেৰ আভ্যন্তৰীণ ধাৰ্মোমিটাৰ বিছেট কৰা, দৈনিক লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা, আৰু সৰু সৰু সামঞ্জস্যপূৰ্ণ পদক্ষেপ লোৱা...

৭) দীর্ঘদিনীয়া নেতৃত্বাচক আরেগিক বিগ্রেচনৰ অৱস্থাত সোমাই হাৰ নোয়োৱাকৈ অগ্ৰগতিৰ বাবে
সামঞ্জস্যতা একেবাৰেই প্ৰয়োজনীয়।

৮) অগ্ৰগতি অহৰহ পৰিৱৰ্তন হ'ব পাৰে য'ত কোনোবাই কেৱল এটা দিশত আগবাঢ়ি যোৱা নাই, বৰঞ্চ
ইচ্ছাকৃতভাৱে আৰু উদ্দেশ্যপ্ৰণোদিতভাৱে বিভিন্ন সাধনাৰ অন্বেষণ আৰু ৰূপায়ণৰ প্ৰচেষ্টা চলাই
আছে। ইয়াৰ অৰ্থহ'ল কিছুমান বিশেষ সাধনা বন্ধ কৰি আগতে নকৰা সম্পূৰ্ণ বেলেগ কিবা এটা কৰাৰ
চেষ্টা কৰা। এই ধৰণৰ শিফটিং সাৱধানে, মনযোগেৰে আৰু বিচক্ষণতাৰে কৰা প্ৰয়োজন যাতে
কোনোবাই নিজৰ ক্ষতি নকৰে। এনে স্থানান্তৰৰ নতুনত্বই একেলগে আভ্যন্তৰীণ উন্নতিৰ সৈতে অধিক
উপভোগৰ অৱস্থা অনুভৱ কৰাৰ সম্ভাৱনাৰ সৃষ্টি কৰে।

৯) আভ্যন্তৰীণ বিকাশৰ ইতিবাচক শক্তিশালী গুণটো নিৰ্গত কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে
পৰিয়ালৰ সৈতে উন্নত যোগাযোগ ঘটে।

১০) সহকৰ্মী, তত্ত্বাবধায়ক, বন্ধু-বান্ধুৰী, আৰু সমাজৰ সৈতে সাধাৰণতে উন্নত সম্পর্ক ঘটে যেতিয়া
আনৰ ভাল গুণ আৰু শক্তি স্বীকাৰ কৰাৰ বাবে নিজৰ পাৰম্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপ অধিক সন্মানজনক
হৈ পৰে। আনৰ শক্তিৰ আঁৰ শক্তিৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া হয় আৰু ইয়াৰ ফলত নিজৰ পাৰম্পৰিক
ক্ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত অহা সকলোৱে সৈতে উন্নত মানৰ পাৰম্পৰিক ক্ৰিয়াৰ প্ৰসাৰ ঘটে।

১১) অগ্ৰগতিৰ অৱস্থাত সাধাৰণতে বাহ্যিক জগতখনৰ সৈতে হোৱা পাৰম্পৰিক ক্ৰিয়াৰ মানদণ্ড উন্নত
হয় য'ত কোনোবাই নিজৰ আবেগ, সপোন আৰু লক্ষ্যক অব্যাহত ৰাখে বা অনুসৰণ কৰে। এনে
প্ৰগতিশীল মানসিকতাত নতুন কাৰ্য্য এনেদৰে ঘটে য'ত পৃথিবীৰ সম্পৰ্কত নিজৰ শক্তিশালী পৰিচয়ৰ
বিষয়ে অতি আত্মবিশ্বাসী আৰু স্পষ্ট হয়।

লেখকৰ জীৱনত অগ্ৰগতি এটা অন্তৰ্নিহিত নীতি হিচাপে কেন্দ্ৰীয় হৈ আহিছে যাৰ চাৰিওফালে
ডাঙুৰ ডাঙুৰ লক্ষ্য সম্পন্ন কৰা হৈছিল, যেনে মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীত হোৱা, কেইবাৰছ'বীয়া
প্ৰশিক্ষণ আৰু প্ৰতিশ্ৰুতিৰ প্ৰয়োজন হৈছিল। এই লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে মূল (প্ৰাথমিক) শক্তিৰ স্থান আৰু
সক্ৰিয়কৰণ অতি প্ৰয়োজনীয় আছিল। এনে কৃতিত্বৰ আৰম্ভণি হয় মহান শিখৰ অৱস্থালৈ যোৱা
অগ্ৰগতিৰ অন্তৰ্নিহিত মূল্যৰ স্পষ্ট ধাৰণাৰে। এনে শিখৰ অৱস্থাৰ কামনা আৰু উচ্চ লক্ষ্যত উপনীত
হ'বলৈ নিৰৱৰচিন্নভাৱে চূড়ান্ত লক্ষ্যৰ সম্ভৱপৰ উত্তম দৃশ্যায়নৰ প্ৰয়োজন হয়। উচ্চ লক্ষ্যৰ
আভ্যন্তৰীণ তাৎপৰ্যৰ লগতে অগ্ৰগতিৰ গৌৰৱকো অভিজ্ঞতাৰ ফুলনিৰ অনুমতি দি জীৱনৰ প্ৰতিটো
দিশতে আভ্যন্তৰীণ কৰি ল'ব লাগিব। এই অভিজ্ঞতাৰোৰে ভাল মানৰ চিন্তা আৰু আৱেগৰ ফুল ফুলা

আৰু সম্প্ৰসাৰণক প্ৰৰোচিত আৰু টিকিয়াই বাখে। লেখকে প্ৰকৃততাক মূল্য দিয়ে আৰু জীৱন নামেৰে জনাজাত অসাধাৰণ অভিজ্ঞতাত প্ৰত্যক্ষভাৱে আৱিষ্কাৰ হোৱা সত্যসমূহ প্ৰেৰণ কৰিবলৈ উপস্থাপন কৰা ধাৰণাসমূহ প্ৰকাশ কৰি আছে। প্ৰকৃততা অবিহনে এই অসাধাৰণ সত্য আৰু ধাৰণাবোৰৰ পৰ্যাপ্ত সংক্ৰমণে মানৱতাক স্থিবিৰ অৱস্থাৰ পৰা প্ৰগতিৰ জাগৰণলৈ উন্নীত কৰিব নোৱাৰে। লেখকে পাঠকসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰকৃততা আৱিষ্কাৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে, আৰু তেনে কৰাৰ সময়ত, আভ্যন্তৰীণভাৱে, একাধিক প্ৰক্ৰিয়া জৰুৰী দিয়ে যিয়ে প্ৰকৃত অগ্ৰগতি আৰম্ভ কৰিব যিয়ে পুনৰাবৃত্তিমূলক চক্ৰসমূহক স্থিবিৰতাৰ সৃষ্টি কৰা বন্ধ কৰি দিয়ে। কোনো প্ৰকৃত অগ্ৰগতি হোৱাৰ আগতে মনৱ ভিতৰত স্থিবিৰতা আৰু অগ্ৰগতিৰ পাৰ্থক্য স্পষ্ট হ'ব লাগিব। এই পাৰ্থক্যটো আৰু অধিক বুজিব পাৰি যেতিয়া কোনোবাই পুনৰাবৃত্তিমূলক চক্ৰৰ ভিতৰত আৱদ্ধ হৈ থকাটো চিনি পায় য'ত কোনোবাই আৰু আগবাঢ়িব নোৱাৰে। লেখকৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা স্থিবিৰতা কেৱল একে ঠাইতে আবদ্ধ হৈ থকা। স্থিবিৰতাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰাৰ আন এটা উপায় হ'ল অগ্ৰগতি নহ'লে একেবোৰ কামৰ পুনৰাবৃত্তি, আৰু এনে লাগে যেন কোনোবাই একেবোৰ কাম পুনৰাবৃত্তি কৰি বেলেগ ফলাফল আশা কৰি আছে। স্থিবিৰতা হ'ল য'ত কোনোবাই বাকচৰ পৰা ওলাই আহিব নোৱাৰে, মানসিক আৰু বা অন্যান্যভাৱে, যেনে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিকভাৱে আবদ্ধ হৈ থাকে। জ্ঞানমূলক ক্ষমতা আৰু শক্তিৰ কথা বিবেচনা কৰিলে সময়ৰ লগে লগে স্থায়ী হোৱা যেন লগা নিষেধাজ্ঞামূলক আৰ্হিৰ বাবে স্থিবিৰতা দেখা দিয়ে। এই আৰ্হিবোৰ মানুহৰ লালন-পালন আৰু কণ্ঠিচনিঙ্গৰ বাবেই সোমাই পৰে, য'ত এনে পুনৰাবৃত্তিমূলক আৰ্হিৰ বলৰ বাবে নিজৰ আৰ্হিৰ প্ৰকৃতি অনুভৱ কৰাৰ ক্ষমতা হ্রাস পাই থাকে। পুনৰাবৃত্তিমূলক আৰ্হি চিনান্ত কৰিবলৈ সাহসৰ প্ৰয়োজন, আৰু সেই সাহসৰ পৰা বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিৱৰ্তনৰ চেষ্টা কৰা যিয়ে বিশেষভাৱে ক্ষতিকাৰক আৰ্হি বা স্থিবিৰ আৰ্হিক ব্ৰেকঞ্চ কৰিব পাৰে। নিঃসন্দেহে সাহসৰ বহু দিশ আছে। বিভিন্ন ধৰণৰ কাম-কাজ, পৰিঘটনা, পৰিস্থিতি আদি অনুভৱ কৰাৰ সাহস সকলো সক্ৰিয় হ'বলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন। সাহসৰ ভিতৰৰ শক্তি হ'ল য'ত সাহসৰ আৱেগ আৰু ইয়াৰ আঁৰ বৌদ্ধিক শক্তিয়ে নিজৰ লক্ষ্যৰ দিশত এনে এটা দিশত আগবাঢ়ে যাতে শক্তিটো অক্ষত আৰু অবিভাজিত হৈ থাকে। সেয়েহে লক্ষ্যৰ ফালে ধাৰাবাহিকভাৱে বৈ ঘোৱা শক্তিৰ কোনো ডাইভাৰচন নহয়।

OUTER/INNER FREEDOM আৰু ভিটামিন এম

মূল শক্তিৰ পুনৰুত্থাপনে জীৱনৰ সকলো দিশতে বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা লাভ কৰে য'ত ভিটামিন এম অধিক আৰ্থিক শক্তিৰ ৰূপত বৃদ্ধি পায় আৰু মানসিক শক্তিৰ শক্তিশালী বিকাশৰ সৈতে ইয়াৰ সম্পৰ্ক।

সাধাৰণতে ধনৰ সন্দৰ্ভত উন্নত দৃষ্টিভঙ্গী লাভ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অনুগ্ৰহ কৰি তলত দিয়া কথাবোৰ মন কৰক:

- ১) বিগত ২০০০ বছৰত ধনৰ বহু ভিন্ন ৰূপত বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিৱৰ্তন হৈছে।
- ২) ধন হৈছে মানুহৰ কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা কেঁচা শক্তিৰ প্ৰতীকী প্ৰতিনিধিত্ব।
- ৩) বিগত সময়ত টকাই আভ্যন্তৰীণ মূল্যৰ বহুতো ভিন্ন ৰূপ গ্ৰহণ কৰিছে যেনে- জীৱ-জন্তু, ধৰ্মাত, সেউজীয়া, বিভিন্ন ধাতু, নোম ইত্যাদি।
- ৪) অলংকাৰিকভাৱে মূল্যৱান বস্তু যেনে বহুমূলীয়া ধাতু ব্যৱহাৰ কৰি এই বস্তুবোৰৰ অন্তৰ্নিহিত মূল্যৰ প্ৰতীকী প্ৰতিনিধিত্ব দিয়া হৈছিল। বহুমূলীয়া ধাতুৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা মুদ্ৰাৰ ক্ষেত্ৰত মূল্যৰ প্ৰামাণিককৰণে এই কেঁচা শক্তিক পৰিমাণীকৰণযোগ্য আৰু স্পষ্টভাৱে প্ৰতিনিধিত্ব কৰাৰ উপায় সৃষ্টি কৰিছিল।
- ৫) মানৱ সভ্যতাৰ বিকাশৰ লগে লগে ধনৰ প্ৰতীকী প্ৰকৃতিয়ে বস্তুগত বস্তুৰ বিকল্প হিচাপে কাম কৰিছিল, যাৰ ফলত অধিক সমাজবিজ্ঞানসন্মত বিকাশৰ এক উল্লেখযোগ্য পৰ্যায় চিহ্নিত হৈছিল। এই ধৰণৰ মানকৰণে মনৱ ভিতৰত ধনৰ প্ৰতীকী প্ৰতিনিধিত্বৰ মানসিক ছাপ সৃষ্টি কৰিছিল আৰু সেয়েহে, তাৰ লগত জড়িত আৱেগিক আৰু বৌদ্ধিক প্ৰক্ৰিয়াসমূহ প্ৰতীকী ধনৰ প্ৰেক্ষাপটত যথেষ্ট স্ফটিকীয় হৈ পৰিছিল য'ত এই স্ফটিকীয়কৰণে মনটোৱে বৃদ্ধি পোৱা নিৰাপত্তা বিচাৰি উলিওৱাৰ উপায় হিচাপে কাম কৰিছিল।
- ৬) মানৱ ইতিহাসত আস্থাৰ ভিত্তিত বিভিন্ন ইচ্ছাকাৰী প্ৰতিষ্ঠানৰ সৃষ্টি হৈছিল য'ত সম্পদৰ মানকৰণ কৰিব পাৰি আৰু সামগ্ৰী আৰু সামগ্ৰীৰ বিনিময়ৰ জৰিয়তে ধনৰ প্ৰবাহ ঘটিছে। ১৯ শতকাৰি সময়ছোৱাত হাজাৰ হাজাৰ বেংকে বৰ্তমানৰ বস্তুগত সম্পত্তিৰ প্ৰতিফলন ঘটোৱা বেংকনোট জাৰি কৰিছিল। ধনৰ ব্যৱহাৰ আৰু সংৰক্ষণ (সঞ্চয়) ভৱিষ্যতৰ উদ্দেশ্য (কিছুমান অভিজ্ঞতা থকা) আৰু সামগ্ৰী আৰু সামগ্ৰীৰ ক্ৰয় ক্ষমতাক প্ৰতিনিধিত্ব কৰিবলৈ আৰু অধিক বিকশিত হৈছিল। প্ৰতিশ্ৰুতিপত্ৰৰ ধাৰণাটোও গঢ়ি তোলা হৈছিল যিয়ে ভৱিষ্যতে ধন পৰিশোধ কৰাৰ উদ্দেশ্যৰ ইংগিত দিয়ে। ই বাণিজ্যৰ প্ৰক্ৰিয়াত এক শক্তিশালী উদীপক হৈ পৰিল। চৰকাৰে বণ্ণ জাৰি কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে য'ত এই বণ্ণৰ এনে জাৰি আধুনিক জাতি-ৰাষ্ট্ৰৰ উত্থানৰ মূল ভেটি হৈ আহিছে।

ব্যক্তিগত আৰু আৰ্থিক অগ্ৰগতিৰ প্ৰয়োজনীয়তা কিছু পৰিমাণে পৰীক্ষা কৰি স্বীকাৰ কৰা আৰু স্বীকাৰ কৰাটো প্ৰয়োজনীয় যে সমগ্ৰ বিশ্বই অদ্যম্যভাৱে আৰ্থিক নিৰাপত্তা আৰু সফলতাৰ পিছত লগা হৈছে। আৰ্থিক সাফল্যৰ সন্ধান আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে কিমান সময় আৰু শক্তিয়ে পৰিচালিত কৰে, সেইটো বিবেচনা কৰিলে সঁচাকৈয়ে আচাৰিত লাগে। নিঃসন্দেহে ধন জীৱনৰ অন্যতম মহান শক্তি যিয়ে কেৱল জীয়াই থকাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি অসাধাৰণ ভোগ-বিলাসলৈকে বিভিন্ন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰিব

पाबे। केरल जीयाइ थकार परा ओलाई आहि आर्थिक शक्ति वृद्धि करिवले मूल शक्तिर पुनरुत्पादन प्रयोजनीय यार फलत आभ्यन्तरीण आरु वाहिक स्वाधीनता पोरा याय। एटा अर्थत स्वाधीनतार अर्थ हल सीमावद्धता आरु सपोन आरु लक्ष्य पूरणर क्षमतार द्वारा वान्ध खाई थका नहय। आभ्यन्तरीण आरु वाहिक स्वाधीनता आनिवले चेष्टा करार समयत मूल मूल्यवोध, विश्वास आरु चिन्ता प्रक्रियासमूह उपस्थित थाकिव लागिव, येने:

- 1) सीमावद्धता, बन्धन, आरु स्वाधीनतार माजर पार्थक्य बुजिवले बोन्हिक शक्तिर जागरण...
- 2) निजर मन आरु शरीरर माजत समव्यय यंत दुयोजनेई शांति पाय...
- 3) इच्छा, ब्यक्तिगत क्षमता, आरु पारम्परिक क्रियार सन्तारनार क्षेत्रथनर माजर सम्पर्क परीक्षा आरु स्वीकृति, एই सकलोबोर फलत भिटामिन एम जमा हय।
- 4) भिटामिन एम उत्पादन एटा शक्तिशाली परिघटना ये धारणा ग्रहणयोग्यता...
- 5) आभ्यन्तरीण वाहिक भारसाम्यहीनता आरु संघातर वाबे भिटामिन एमर अपचय बन्ध करा।
- 6) यिकोनो भिटामिनर ब्यरहार दबेई धन ब्यरहार करार समयत वृहं परिमाणर धन संख्य वरार वाबे भिटामिन एम मानसिक शक्ति (मानसिक शक्ति) छिचपे आचे बुलि स्वीकृति दिया। इयार फलत भिटामिन एम सन्तरपर उत्तम पद्धतिर ब्यरहार करार वाबे सर्वाधिक आभ्यन्तरीण उपभोग हय यंत मानुहर जीरनर १२टा क्षेत्रत भारसाम्यहीनता बोध करा हय।
- 7) मनर बहु कामना थाके आरु एই कामनाबोर पूरणर स्वाधीनता धन संख्यर पराई आहे। ब्यक्तिगत विकाश अविहने केरल धनर पिछत लगाटो ब्यक्तिगत समस्यार समाधान नहय आरु प्रकृतते अविक्षिप्त आनन्दर दुरार मुकलि करिव नोरारे बुलि स्वीकार करा। भिटामिन एमर बापत धन केरल एटा सक्षमकारी, कियनो इयेई आठा यिये सकलो बन्त एकेलगे वाखिव येतियालैके मानुहर आभ्यन्तरीण शक्ति संहत है थाके।
- 8) निजर भितरर मूल शक्तिक क्षतिग्रस्त करिले वाहिक आरु आभ्यन्तरीणभारे भिटामिन एमर क्षति हय बुलि सँचा अर्थत ग्रहण करा... एই क्षतिर फलत मनोयोगर अभारत आरोगिक स्थिरता ह्रास पाय आरु जीरनर सकलो क्षेत्रते शक्ति प्रदानर वाबे प्रयोजनीय शक्तिशाली शक्ति सामग्रिकभारे ह्रास पाय.

৯) ভিটামিন এমৰ প্ৰকৃত শক্তি তেতিয়াই থাকে যেতিয়া কোনোবাই স্বাধীনতাৰ অৱস্থাত পৰে আৰু সেই স্বাধীনতাই নিজেই ভিতৰৰ পৰা অধিক শান্তি আৰু শান্তিৰ সৃষ্টি কৰে। আভ্যন্তৰীণ নিষ্ঠাৰতা সাগৰৰ দৰেই, য'ত কেৱল চালেই সাগৰৰ গভীৰতা বিচাৰ কৰিব নোৱাৰিব। ভিটামিন এম আৰু স্বাধীনতাক একেলগে ব্যৱহাৰ কৰিলে সাগৰীয় শান্তি অনুভৱ হয়।

১০) ভিটামিন এমৰ দ্বাৰা বস্তুগত জগতৰ বিস্তৃত অভিজ্ঞতা সম্ভৱপৰ য'ত স্বাধীনতাৰ অস্তিত্ব অভিজ্ঞতাভিত্তিকভাৱে ব্যক্তিগত শক্তিৰ সম্প্ৰসাৰণৰ দৰে অনুভৱ কৰা হয়। এনে বিস্তৃততাই ব্যক্তিগত বৃদ্ধি/উৎকৃষ্টতাক আৰ্থিক শক্তিৰ সংৰক্ষণৰ সৈতে সংযোগ কৰে য'ত ভিটামিন এম-এ বিস্তাৰক সহজ কৰি তোলে আৰু অধিক প্ৰসাৰিত কৰে। এজনৰ বিভীষণ আৰু বেংকৰ বেলেঞ্চ বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে ব্যক্তিগত শক্তিশালী উৎকৰ্ষতাৰ সংশ্লিষ্ট বৃদ্ধি হয়।

এই ১০টা মূল কথা মনত ৰাখি আত্মবিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদিয়াকৈ বিভীষণ বৃদ্ধিৰ চেষ্টা কৰাৰ ভুলটো এৰাই চলিব পাৰিব। একান্তভাৱে নিজৰ বেংকৰ বেলেঞ্চ আৰু অধিক বৃদ্ধি, আৰু ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা আৰু অধিক বৃদ্ধি হোৱা বুলি অনুভৱ কৰাটো এটা গুৰুতৰ মানসিক ভুল যিয়ে শেষত আভ্যন্তৰীণ মূল শক্তিসমূহৰ ক্ষতি কৰে। প্ৰগতিৰ হৃদয় আৰু আত্মা ব্যক্তিগত বৃদ্ধিত বিদ্যমান আৰু সংশ্লিষ্ট আৰ্থিক বৃদ্ধিয়ে মানুহৰ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ ভিতৰত ইতিবাচক শক্তিৰ প্ৰবাহ বৃদ্ধি কৰে।

আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা নিজৰ চিন্তা, অনুভৱ আৰু সকলো কাৰ্য্যৰ বাবে সম্পূৰ্ণ দায়িত্ব লোৱাৰ জন্মগত আৰু বিকাশশীল ক্ষমতাৰ সৈতে অনিবাৰ্যভাৱে জড়িত। এই দায়িত্ব জগত হয় যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো দিশৰ প্ৰতি নিৰপেক্ষ দৃষ্টিভংগীৰ ভিত্তিত সচেতন আৰু অভিযোজিত সিদ্ধান্ত লয়। জীৱনত আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা যথেষ্ট বিৰল আৰু সকলো পৰিস্থিতি আৰু পৰিস্থিতিত মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ধৰণৰ দায়িত্ব লোৱা ব্যক্তিসকলেহে ইয়াক আৱিষ্কাৰ কৰিব পাৰে। ভিটামিন এমৰ শক্তি এনেকুৱা যে প্ৰবৃত্তিগত, আৱেগিক আৰু ৰৌদ্রিক প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ মূল মূল্যবোধৰ প্ৰেক্ষাপটত পূৰণ কৰা হয় যিবোৰৰ শাখা-প্ৰশাখা নিজৰ প্ৰভাৱৰ ক্ষেত্ৰৰ ভিতৰত থাকে। যেতিয়া এই প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পৰ্যাপ্তভাৱে পূৰণ কৰা হয়, তেতিয়া বাহ্যিকভাৱে ধন হিচাপে আৰু আভ্যন্তৰীণভাৱে মানসিক শক্তিৰ কাপত ভিটামিন এম হিচাপে প্ৰকাশ পোৱা মূল শক্তিৰ বাবে ইহাতে আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতাৰ প্ৰতিৰোধক হিচাপে কাম কৰা বন্ধ কৰে। সমগ্ৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াটো বুদ্ধিমত্বাৰ দ্বাৰা শক্তিশালী হৈ পৰে, যাতে ব্যক্তিগত, পাৰিবাৰিক, সামাজিক, আৰু আধ্যাত্মিক আদি একাধিক ধৰণৰ দায়িত্ব স্বাভাৱিকভাৱে গ্ৰহণ কৰা হয়।

আভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা আৰু সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত দায়িত্ব আন্তঃসংযোগী ঘৰত আন্তঃসংযোগৰ স্থৰে অভিযোজিত কাৰ্যৰ সূচনা কৰে। এই ক্ৰিয়াবোৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক, আৰু অভিজ্ঞতাভিত্তিক স্বাধীনতা হিচাপে মূল শক্তিৰ পৰ্যাপ্ত প্ৰকাশৰ বাবেই ইয়াৰ অভিযোজিত প্ৰকৃতি উন্মোচিত হয়। স্বাধীনতা হৈছে অভিযোজিত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ অভিজ্ঞতাভিত্তিক অৱস্থা, প্ৰাকৃতিক মানসিক বিৱৰণলৈ লৈ যায়। দার্শনিক দৃষ্টিকোণৰ পৰা যেতিয়া কোনো প্ৰক্ৰিয়া বা বস্তু এটা আনন্দনিক হিতভাৱে নিজৰ ওপৰত "টাৰ্গ ইন" কৰা হয় তেতিয়াই ইনভল্যুচন ঘটে। যেতিয়া ধনৰ শক্তি "নিজৰ ভিতৰত ঘূৰিবলৈ" আৰম্ভ কৰে, তেতিয়া ইয়াৰ ফলত এই শক্তি আৰু একাগ্ৰতাক খণ্ডিত নোহোৱাকৈ সংৰক্ষণ কৰা হয় যাতে ভিটামিন এমৰ ৰূপত পৰিশোধিত শক্তি নিজৰ ভিতৰতে বিকশিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে।

অভিজ্ঞতাৰ স্বাধীনতা হৈছে ক্ৰমবৰ্ধমান আনন্দৰ অৱস্থা
- ৰিকি সিং

LOCUS OF CONTROL & মুক্ত ইচ্ছা

মানুহৰ আভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা অনুভৱ কৰা হয় যেতিয়া কোনোবাই আনক উপযুক্ত বিবেচনা আৰু সন্ধান দি, তথাপিও ব্যক্তিগত স্বাধীনতাৰ দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰণয়ন কৰি তথ্য, দৃষ্টিভঙ্গী বা অন্যান্য ধাৰণা ধৰি ৰাখিবলৈ আৰু বিবেচনা কৰাৰ চিন্তাৰ স্বাধীনতা লাভ কৰে। ব্যক্তিগত স্বাধীনতাই সহজাতভাৱে মুক্ত ইচ্ছাৰ অস্তিত্ব আৰু সন্তোষ কাৰ্য্যপন্থাৰ মাজৰ পৰা নিৰ্বিলোচন কৰাত উপস্থিত শক্তিক বুজায়। ৪ মুক্তভাৱে নিৰ্বাচিত কাৰ্য্যই, কাৰ্য্যত মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ প্ৰতি সচেতনতাৰ সৈতে, মুক্ত ইচ্ছা আৰু নৈতিক দায়বদ্ধতাৰ মাজৰ সম্পর্কৰ বিষয়ে ব্যৱহাৰিক বুজাবুজিৰ সূচনা কৰে যাতে আৰ্থিক শক্তিক সামগ্ৰিক লাভৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মুক্ত ইচ্ছাৰ কাৰ্য্যবোৰ যেতিয়া আভ্যন্তরীণ স্বাধীনতাৰ স্থানত থাকি সম্পৱল কৰা হয় তেতিয়া ইতিবাচক হয়। ধন জমা কৰাৰ লক্ষ্যৰে চলি থকা শক্তিশালী প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবেই বুজাই দিয়া, বিবেচনা কৰা, নিষেধাজ্ঞা আদি মানসিক অৱস্থা সকলো সন্তুষ্টিৰ পৰি। মুক্ত ইচ্ছাক অধিক পৰীক্ষা কৰিলে, এজনৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান সৰ্বোচ্চ ভাৰসাম্য আৰু শক্তিশালী সংহতিত থকাটো প্ৰযোজন, যাতে মুক্ত ইচ্ছাই এজনৰ সৰ্বাধিক লাভৰ বাবে কাম কৰে। নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থানক এনেদৰে ধাৰণা কৰা হৈছে:

- ১) "নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান হ'ল মানুহে যিমানখিনি বিশ্বাস কৰে যে বাহ্যিক শক্তিৰ বিপৰীতে (নিজৰ প্ৰভাৱৰ বাহিৰত) তেওঁলোকৰ জীৱনৰ পৰিষটনাৰ ফলাফলৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ আছে। ১৯৫৪ চনত জুলিয়ান বি ৰটাৰে এই ধাৰণাটো বিকশিত কৰিছিল আৰু তেতিয়াৰ পৰাই ই ব্যক্তিত্ব মনোবিজ্ঞানৰ এটা দিশত পৰিণত হৈছে। ব্যক্তিৰ "লোকাছ" (বহুবচন "loci", লেটিন ভাষাত "স্থান" বা "অৱস্থান") ক আভ্যন্তৰীণ

(নিজৰ জীৱন নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা বুলি বিশ্বাস) বা বাহ্যিক (জীৱন বাহিৰ কাৰকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত বুলি বিশ্বাস যি... ব্যক্তিয়ে প্ৰভাৱ পেলাৰ নোৱাৰে, বা সেই আকস্মিকতা বা ভাগ্যই তেওঁলোকৰ জীৱন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে)।”

২) শক্তিশালী আভ্যন্তৰীণ নিয়ন্ত্ৰণ স্থান থকা ব্যক্তিসকলে বিশ্বাস কৰে যে তেওঁলোকৰ জীৱনৰ পৰিষটনাসমূহ মূলতঃ তেওঁলোকৰ কাৰ্যৰ পৰাই উদ্ভূত হয়: উদাহৰণস্বৰূপে, পৰীক্ষাৰ ফলাফল লাভ কৰাৰ সময়ত আভ্যন্তৰীণ নিয়ন্ত্ৰণ স্থান থকা লোকসকলে নিজকে আৰু নিজৰ সামৰ্থ্যক প্ৰশংসা বা দোষাৰোপ কৰাৰ প্ৰৱণতা থাকে। বাহ্যিক নিয়ন্ত্ৰণৰ শক্তিশালী স্থান থকা লোকসকলে শিক্ষক বা পৰীক্ষাৰ দৰে বাহ্যিক কাৰকক প্ৰশংসা বা দোষাৰোপ কৰাৰ প্ৰৱণতা থাকে।

নিয়ন্ত্ৰণৰ এটা শক্তিশালী আভ্যন্তৰীণ স্থান হ'ল এজনৰ স্বাধীন ইচ্ছাৰ ফল, যাৰ ফলত সম্ভৱতঃ মানসিক চাপ/দুখৰ যথেষ্ট হ্রাস পায়। ব্যক্তিৰ এনে কিছুমান স্বভাৱগত বৈশিষ্ট্য আছে যিয়ে মানসিক চাপ, উত্তেজনা, চিন্তা, অনিশ্চয়তা, ভয় আদিক প্ৰসাৰিত কৰে। নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান তত্ত্বই ব্যক্তিক স্বীকাৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে যে ব্যক্তিগত কাৰ্যৰ ফলাফলৰ নিয়ন্ত্ৰণ সম্ভৱপৰ হৈছে এটা আভ্যন্তৰীণ স্থানৰ উপস্থিতি চিনাত্ত কৰি আৰু তাৰ পিছত কাৰ্য বিকশিত কৰি অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত খোজ দিছে। মূল শক্তিৰ জাগৰণে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক নিয়ন্ত্ৰণ স্থান বৃদ্ধি কৰে, মানসিক চাপৰ পৰিষটনাৰ নেতৃত্বাচক প্ৰভাৱ হ্রাস কৰে, কাৰ্যকেন্দ্ৰিক মোকাবিলা আচৰণ বৃদ্ধি কৰে, বহমুখী সম্পদ (অর্থাৎ, কাৰ্য সহায়, আৱেগিক সমৰ্থন, তথ্য আদি)ৰ প্ৰৱেশ বৃদ্ধি কৰে, সামাজিক সমৰ্থনৰ মানসিক চাপ-বাফাৰিং প্ৰভাৱ বৃদ্ধি কৰে, পৰিষটনাৰ প্ৰতি মানুহৰ ধাৰণা ইতিবাচক দিশত সলনি কৰে আৰু আত্মসম্মান বৃদ্ধি কৰে।

বিত্তীয় বৃদ্ধি আৰু ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা

আৰ্থিক বৃদ্ধি নিশ্চিতভাৱে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ এটা ডাঙৰ দিশ। (পৰিশিষ্টৰ চিত্ৰ ২১ চাওক) এনে বৃদ্ধিৰ বাবে আৰ্থিক বৃদ্ধিৰ পোষকতা কৰিব পৰা প্ৰভাৱশালী মানসিকতাৰ লালন-পালন আৰু প্ৰতিষ্ঠাৰ প্ৰয়োজন। উদ্যোগীকৰণৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা গ্ৰাহকমুখী মানসিকতা, যোগান আৰু চাহিদাৰ অৱস্থাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি মানসিকভাৱে উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি, আৰু আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ পদ্ধতিগত জাগৰণ, এই সকলোৰোৱে নিৰ্ভৰযোগ্যতা আৰু সামঞ্জস্যৰ সংশ্লিষ্ট বৃদ্ধিৰ সৈতে প্ৰদান কৰা পণ্য/সেৱাসমূহৰ উল্লত মানদণ্ডৰ সূচনা কৰে। মানসিক শক্তি বৃদ্ধিৰ ফলত কাৰ্যকৰী, বিশ্লেষণাত্মক, ব্যৱস্থাগত আৰু ধাৰণাগত চিন্তাধাৰা বৃদ্ধি পায়। আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক ত্ৰিকৰ সৃষ্টি (অর্থাৎ ব্যক্তিগত শক্তি আৰু শক্তিৰ বৃদ্ধি হিচাপে ধনৰ বৃদ্ধিৰ ধাৰণাটোৰ মাজৰ শক্তিশালী সংযোগ), উদ্যোগী আৰু গ্ৰাহকৰ বাবে মূল্য উৎপাদনৰ এক উচ্চ পৰ্যায়ৰ সৃষ্টি কৰে। জাগ্রত শক্তিসমূহৰ মাজত এনে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংযোগে সৃষ্টিশীল অভিযোজন ক্ষমতা, বহনক্ষম উৎপাদনশীলতা, সেৱা/উৎপাদনৰ মান বৃদ্ধি, গ্ৰাহক অভিমুখীতা বৃদ্ধি, আৰু বহনক্ষমতা

বৃদ্ধির সৃষ্টি করে। এনে বর্ধিত সংযোগে প্রতিযোগিতামূলক সুবিধা বৃদ্ধি করে আরু সম্প্রসারণ আরু লাভজনকতাক লাভান্বিত করে।

আভ্যন্তরীণ আরু বাহ্যিক যিকোনো বৃদ্ধির প্রক্রিয়া এনেদৰে অভিযোজিত হ'ব লাগিব যাতে প্রক্রিয়াটো নিজেই যুক্তিসংগত, বুজিব পৰা, ভৱিষ্যদ্বাণীযোগ্য আরু বিশেষকৈ নিজৰ বাবে পৰিচালনাযোগ্য হয়। সৰ্বোচ্চ আরু ন্যূন্যতম কৌশল আছে য'ত পৰিপূৰক আরু পৰিপূৰকক প্ৰকৃত উন্নয়নৰ বাবে আন্তঃসংলগ্ন কৰা হয়, যাৰ ফলত এজনৰ আভ্যন্তরীণ ক্ষমতা বা বৰ্তমানৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ ক্ষতি নহয়। উৎকৃষ্টতাৰ দিশত চেষ্টা কৰা প্রতিজন ব্যক্তিয়ে গতিশীল অগ্ৰগতিৰ দিশত নেতৃত্ব দিয়া নিজৰ বৃদ্ধিমতাৰ কাৰ্যক্ষমতাৰ প্ৰকৃত আৱিষ্কাৰ আৰম্ভ কৰাটো প্ৰয়োজন। প্রতিজন উৎকৃষ্টতা বিচৰা ব্যক্তিয়ে অভিযোজন আৰু সীমিত সীমাৰ বাহিৰলৈ যোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তাক স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। ফলফলৰ উৎপাদন নিশ্চিত আৰু স্বৰান্বিত কৰিবলৈ শক্তিৰ স্থায়ী প্ৰবাহৰ প্ৰয়োজন হয় যিবোৰ দিশত স্বতন্ত্ৰে কল্পনা কৰা আৰু পৰিকল্পিত কৰা হয়।

অধিক বিতীয় বৃদ্ধিৰ ইচ্ছা কৰা ব্যক্তিসকলে বৰ্তমানৰ আৰ্হিটোক চিনাক্ত কৰিব লাগিব, যাৰ ভিতৰত তেওঁলোকে কাম কৰি আছে আৰু নতুন আৰ্হি আৱিষ্কাৰ কৰিব লাগিব যিয়ে বজাৰ মূল্য সৃষ্টিৰ দিশত মনোনিৰেশ কৰিব পাৰে। অভিযোজিততা আৰু গ্ৰাহক অভিমুখীতাৰ দৰে অত্যাৱশ্যকীয় গুণসমূহে পেৰাডাইমৰ নেতৃত্ব দিয়ে, যিকোনো বৰ্তমানৰ বজাৰৰ প্ৰেক্ষাপটত বৃদ্ধিৰ পোষকতা কৰে। ব্যৱসায়িক প্ৰক্ৰিয়াৰ সৰ্বোচ্চ গৰ্থন আৰু কাৰ্য নিৰ্ণয় কৰাটো জটিলতাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত মূল। এই জটিলতাই এজন উদ্যোগীক ব্যৱসায়িক কাৰ্যৰ মূল কাৰণসমূহক আগস্থানত ৰাখিবলৈ অনুমতি দিয়ে। ব্যৱসায়িক কাৰ্যসমূহ পৰিচালনা কৰিবলৈ এটা কাৰ্ঠামো নিৰ্মাণ আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে ভাল সমকালীন আৱিৰ্ভাৰত থাকিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ প্ৰয়োজন। এবাৰ এনেকুৱা হ'লেই অভিযোজন ক্ষমতা, বৃদ্ধিৰ গতি আৰু লাভজনকতাৰ উন্নতি ঘটে। সামাজিক/ব্যৱসায়িক গাঁথনি আৰু কাৰ্যসমূহৰ এক সামগ্ৰিক দৃষ্টিভঙ্গীও গঢ়ি তোলাৰ প্ৰয়োজন যাতে যিকোনো ব্যৱসায়ৰ ভিতৰৰ বহল প্ৰসংগটো মনত ৰাখি ফুলি উঠিব পাৰে। ব্যৱসায়ৰ মালিক আৰু কৰ্মচাৰীৰ ক্ষেত্ৰত এই কথা প্ৰযোজ্য।

আৰ্থিক বৃদ্ধি আৰু ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতা জখলাৰ ৰেঙৰ সমান্বাল। এজন ব্যক্তিয়ে এবাৰ এটাকৈ এটা খোজ বগাবলৈ আৰম্ভ কৰিলেই মূলতঃ ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতাৰ দিশত এক পদক্ষেপ আৰু ব্যক্তিগত স্বাধীনতাৰ দিশত পৰৱৰ্তী পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা। সময়ৰ লগে লগে পৰ্যাপ্ত আৰু সুস্থিত বিকাশৰ বাবে আৰ্থিক স্বাধীনতা আৰু ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতাৰ বিকল্প স্তৰসমূহ অস্তিত্ব আৰু ক্ৰমাগতভাৱে বগাই যোৱাৰ প্ৰয়োজন বুলি ধৰি ল'লে এই উপমাটো যথেষ্ট পৰ্যাপ্ত। কিছুমানে এটা সময়ত এটা বা দুটা ৰান এৰিব বিচাৰে আৰু ইয়াৰ ফলত ক্ষতি, মানসিক অস্থিৰতা, আৰ্থিক বিপদ, আৰু পৰ্যাপ্ত বৃদ্ধিৰ অস্থায়িত্বৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। জখলাৰ এটা ৰেঙৰ পৰা আন এটা ৰেঙলৈ যাবলৈ ব্যয় কৰা শক্তি ব্যক্তিজনৰ গতিৰ লগতে দৌৰাৰ ব্যৱধানৰ

ওপৰত ভিত্তি কৰি সময়ৰ লগে লগে কঠিন হৈ পৰিব পাৰে। যদি দৌৰবোৰ পৰ্যাপ্ত দূৰত্বৰ সৈতে আঁতৰাই ৰখা হয়, তেন্তে মানুহৰ ওচৰৰ পৰিৱেশৰ প্ৰতি পৰ্যাপ্ত মনোযোগ দিয়া হয়, আৰু বগাই যোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াটোও জখলাৰ অৱস্থানৰ সৈতে মিল থায়। সেয়েহে জখলাৰ ওপৰৰ ফালে অধিক অগ্ৰগতিৰ সন্তাৱনা অধিক। জীৱনৰ যিকোনো সময়তে আৰ্থিক স্বাধীনতা বা ব্যক্তিগত বিকাশৰ দিশত পদক্ষেপ ল'বলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰি। মূল কথাটো হ'ল জীৱনৰ যিকোনো সময়তে যিকোনো এটাৰ পৰা আৰম্ভ কৰা। ব্যক্তিগত বিকাশৰ পৰা আৰম্ভ কৰিলে ধনৰ পৰ্যাপ্ত ব্যয়ৰ সৃষ্টি হয়। ব্যক্তিগত বিকাশৰ আৰম্ভণিৰ বিলুৰ সৈতে পৰ্বতাবোইহীয়ে নিশ্চিত হ'ব লাগিব যে ৰেংবোৰ বেছি দূৰত নহয় কাৰণ ৰেংবোৰৰ মাজত বেছি দূৰত থাকিলে বগাই যোৱাটো অধিক কঠিন হৈ পৰিব। একেদৰে যদি কোনোবাই ব্যক্তিগত বিকাশৰ পৰা আৰম্ভ কৰে, তেন্তে এটা খোজৰ পৰা আন এটা খোজলৈ প্ৰকৃত বিকাশ পৰিচালনাযোগ্য, কৰিব পৰা আৰু ব্যক্তিগত বিকাশৰ জখলাৰ পৰা নপৰাকৈ সম্পন্ন কৰা উচিত, লগতে বৃদ্ধি পোৱা বিপদৰ সৈতে শীৰ্ষলৈ যোৱাৰ বাবে ইম্পলিভ উত্তেজনা ৰোধ কৰা উচিত। এই উপমাটো বিতীয় উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট পৰ্যাপ্ত যিহেতু বহু ব্যক্তিয়ে পৰ্যাপ্ত সুৰক্ষা নোহোৱাকৈ বা ব্যক্তিগত বিকাশ/বিতীয় বিকাশৰ দিশত বগাই যোৱা প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ওপৰত পৰ্যাপ্ত মনোযোগ নিদিয়াকৈয়ে যথেষ্ট সোনকালে বিতীয় শীৰ্ষত উপনীত হ'ব বিচাৰে।

যদি কোনো ব্যক্তিয়ে ধনৰ মাজত জন্ম লোৱা কোনোবা এজনৰ দৰে ইতিমধ্যে আৰ্থিক বিকাশ অক্ষত অৱস্থাত বগাবলৈ আৰম্ভ কৰে, তেন্তে পৰৱৰ্তী পৰ্যায়টো হ'ব লাগে ব্যক্তিগত বিকাশ। ধন বা ধনৰ মাজত জন্ম লোৱা কোনোবাই ইতিমধ্যে আৰ্থিক বৃদ্ধি পাব পাৰে আৰু তেওঁলোক আৰ্থিকভাৱে অধিক জ্ঞানী হ'ব পাৰে। এনে ব্যক্তিৰ বাবে পৰৱৰ্তী দৌৰ হ'ব লাগে ব্যক্তিগত বিকাশ য'ত তেওঁলোকে মনটোক শান্ত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে আৰু নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ বিষয়ে অধিক বুজাবুজি লাভ কৰিব পাৰে যাতে অন্যান্য সাধনাই তেওঁলোকক বৃদ্ধি আৰু এজন উন্নত ব্যক্তি হোৱাত সহায় কৰিব পাৰে। কোনোবাই জীৱনত আৰম্ভণি কৰি থকা আৰু পৰ্যাপ্ত আৰ্থিক স্থিতিশীলতা, বৃদ্ধি, ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতা নথকা ব্যক্তিয়ে নিজৰ ব্যক্তিগত বিকাশৰ বাবে আভ্যন্তৰীণভাৱে কাম আৰম্ভ কৰাটো প্ৰয়োজন, যেনে কলেজলৈ যোৱা বা অধিক শিক্ষা লাভ কৰা, বিভিন্ন দক্ষতা শিকিব পৰা, আৰু তেনে কৰিলে তেওঁলোকে লাভ কৰিব পাৰে তেওঁলোকৰ ভিতৰত থকা নিদ্রাহীন শক্তি আৰু শক্তিৰ গভীৰ অন্তর্দৃষ্টি। পূৰ্বে কোৱাৰ দৰে ব্যক্তিগত বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ ৰখা ব্যক্তিসকলৰ ক্ষেত্ৰত আৰ্থিক বৃদ্ধিৰ দিশত বৃদ্ধি হ'ব আৰু এই বিকাশ জখলা বগাই যোৱাৰ দৰেই পৰ্যায়ক্রমে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰি বাস্তৱায়িত হয়। ভৌতিক শৰীৰ আৰু মনক একেলগে সংযোগ কৰাটো জখলাৰ দুয়োফালৰ দৰে যিবোৰৰ দৈৰ্ঘ্য একে, উচ্চতা একে হ'ব লাগে আৰু ৰেংৰ দ্বাৰা ভালদৰে সংযুক্ত হ'ব লাগে। কল্পনা কৰক এটা জখলা য'ত দুটা সমৰ্থনকাৰী বাহ আছে য'ত দৌৰবোৰ সংযুক্ত হৈ আছে, য'ত আৰ্থিক বৃদ্ধি আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা পৰ্যায়ক্রমে বা একেলগে ঘটিছে। সেয়েহে এইটো হৈছে শক্তিক আভ্যন্তৰীণভাৱে (অৰ্থাৎ মন/শৰীৰ/আঘাত) সংযোগ কৰাৰ আৰু ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ অংশ হিচাপে ভিটামিন এমৰ সম্প্ৰসাৰণৰ লগে লগে ধন জমা কৰাৰ এটা উপায়।

শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাক জাগরুক কৰা

ব্যক্তিগত আৰু আৰ্থিকভাৱে অধিক উন্নয়নৰ অৱস্থা লাভ কৰিবলৈ হ'লে আকংক্ষিত ফলাফল লাভ কৰাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ পৰ্যাপ্ত ব্যৱসায়িক/বৃত্তিগত আৰু ব্যক্তিগত উন্নয়ন কৌশলৰ প্ৰয়োজন। ত্ৰিস্ময়াদী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰে সচেতন পৰিকল্পনা প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ভিতৰত সম্ভাৱনা হিচাপে অন্তৰ্নিৰ্হিত/অস্থিতি থকা শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ জাগৰণৰ প্ৰয়োজন হয়। শক্তিশালী কৌশলৰ সম্প্ৰসাৰণে লাভজনক ব্যৱসায়িক মডেলৰ বিকাশক সুৰক্ষিত কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত উইন-উইন পৰিস্থিতি বিচৰা পথসমূহত ব্যক্তিগত বুদ্ধিমত্তাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ফলপ্ৰসূ কৌশলৰ বিকাশ, বিভিন্ন পৰিৱেশত পৰ্যাপ্ত পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় অভিযোজিত প্ৰক্ৰিয়াসমূহ মনত ৰাখি, লগতে এটা বিশেষ ব্যৱসায়ক দিয়া বিভিন্ন বিস্তৃত কৌশলৰ সংহতি, সকলোবোৰ প্ৰতিৰোধমূলক আৰু প্ৰতিৰক্ষামূলকভাৱে সংযোগ কৰিব লাগে যাতে কোনো কাৰণ নোহোৱাকৈ ফলাফল নিশ্চিত কৰিব পৰা যায় উচ্চ বিপদজনক প্ৰচেষ্টাৰ বাবে হোৱা ক্ষতি। যিকোনো ধৰণৰ ব্যৱসায়িক কৌশল (বা বৃত্তিগত কৌশল)ৰ পৰা পৰ্যাপ্ত ফলাফল নিশ্চিত কৰিবলৈ এজনৰ বৰ্তমানৰ জীৱন পৰিস্থিতিৰ স্পষ্ট মূল্যায়নৰ প্ৰয়োজন হয়, যেনে ব্যৱসায়িক/বৃত্তিগত প্ৰত্যাহানৰ অৰ্থপূৰ্ণ সমাধান গঢ়ি তোলাটো বুদ্ধিমত্তাৰ ভিতৰৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি ঘটিব পাৰে। ব্যৱসায়িক (বা বৃত্তিগত) বিকাশ আৰু বৌদ্ধিক শক্তিৰ মাজৰ সংযোগক চিনি পাই বুদ্ধিমত্তাৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তিক জাগত কৰিব পাৰি। নিজৰ বুদ্ধিমত্তা আৰু প্ৰাকৃতিক/অৰ্থনৈতিক জগতখনৰ মাজৰ সংযোগক স্বীকৃতি দিলে ধাৰণাগত/মৌলিক পদ্ধতিসমূহক অৱশ্যেত কাৰ্য পৰিকল্পনাত কাৰ্যকৰী কৰিব পৰা যায়। বুদ্ধিমত্তাৰ এনে জাগৰণ আৰু শক্তিশালীকৰণে বহল মনোভাৱৰ অৱস্থাত উপনীত হৈ নিজৰ বৰ্তমানৰ ব্যৱসায় আৰু/বা বৃত্তিক ব্যৱহাগতভাৱে শক্তিশালী কৰে। বুদ্ধিমত্তাৰ জাগৰণ তেতিয়া হ'ব পাৰে যেতিয়া কোনোবাই বিভিন্ন ধৰণৰ বুদ্ধিমত্তাৰ তাৎপৰ্য যেনে প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা, জীৱনদায়ক বুদ্ধিমত্তা, আৰু গাঁথনিগত বুদ্ধিমত্তাৰ তাৎপৰ্য চিনি পায়। যিকোনো বিশেষ ব্যৱসায় বা উদ্যোগৰ সন্দৰ্ভত বহল দৃষ্টিভঙ্গী লাভ কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা স্বীকাৰ কৰিলে প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা জাগত হয় আৰু তেনে কৰাৰ ফলত অধিক অগ্ৰগতিৰ পথ স্পষ্ট হৈ পৰে। এনে স্পষ্টতাৰ ফল হৈছে উপস্থিতি থাকিব পৰা বিভিন্ন প্ৰতিযোগীৰ প্ৰেক্ষাপটত ব্যৱসায়ৰ সামগ্ৰিক গাঁথনিৰ বিষয়ে বুজা। এই ধৰণৰ চোৰাংচোৱাক প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা বুলি জনা যায়, যেনেকৈ ইয়াক কাৰো প্ৰতি শক্তিকাৰকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা নহয় তথাপি সামগ্ৰী আৰু সেৱাৰ ডেলিভাৰী আৰু অধিক বৃদ্ধিৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা বৈচিত্ৰময় ব্যৱসায়িক পৰিৱেশত কাম কৰা কৰ্মচাৰীসকলৰ বাবেও স্বাভাৱিক কৰ্ম পৰিৱেশত প্ৰযোজ্য। জীৱনদায়ক বুদ্ধিমত্তাৰ অৰ্থ হ'ল বুদ্ধিমত্তাৰ ভিতৰৰ শক্তি আৰু জীৱনশক্তি যিয়ে প্ৰযোজ্য ব্যক্তিগত সজীৱতা উৎপন্ন কৰে, যেনে সামগ্ৰিক প্ৰতিযোগিতামূলক ব্যৱসায়িক গাঁথনিটো মানুহৰ পৰিসৰৰ ভিতৰত থাকে। এই সজীৱতাই সৰ্বোত্তম মানৰ সেৱা আৰু সামগ্ৰী প্ৰদান কৰিবলৈ সম্প্ৰদায়/সামগ্ৰিকভাৱে গ্ৰাহকসকলক আগবঢ়োৱা সেৱা আৰু সামগ্ৰীসমূহ বৃদ্ধি কৰে। এনে উদ্দেশ্যৰ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ শক্তি থাকে আৰু গ্ৰাহকৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে ইয়াৰ উদাহৰণ

বা পুনর উত্থানশীল প্রভাব পৰে। তেওঁলোকৰ সৈতে পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ মানদণ্ডৰ লগতে আগবঢ়াৱা সামগ্ৰী/সেৱাসমূহৰ মানদণ্ডই সামগ্ৰিক সজীৱতা আৰু জীৱনশক্তি বৃদ্ধি কৰে। গাঁথনিগত বুদ্ধিমত্তা হৈছে যিকোনো বিশেষ উদ্যোগৰ সামগ্ৰিক দৃষ্টিভংগী আৰু অন্য উদ্যোগৰ সৈতে ইয়াৰ আন্তঃসংযোগত ৰখা জ্ঞানমূলক শক্তি। নিজৰ বুদ্ধিৰ ভিতৰত জাগ্রত/পৰিশোধিত শক্তিৰ উপস্থিতিৰ বাবে এনে আন্তঃসংযোগ উচ্চ স্তৰলৈ অনুভৱ কৰা হয়। বুদ্ধিৰ ভিতৰত উপস্থিতি এই শক্তি শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়াৰ লগতে আভ্যন্তৰীণ অবিবোধৰ অৱস্থালৈ যোৱাৰ বাবে অধিক উচ্চতাত উপনীত হয়। (আভ্যন্তৰীণ অবিবোধ হ'ল এনে এক অৱস্থা য'ত মানুহৰ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা আৰু মূল শক্তি সম্ভৱপৰ উত্তম প্রাণিককৰণত থাকে।) নিজৰ মন আৰু শাৰীৰৰ ভিতৰত শক্তিশালী জাগৰণে সমাধান কৰিব পৰা অগণন মানৱ সমস্যাৰ বহুতো মূল কাৰণ চিনাত্ব কৰিবলৈ বাধ্য কৰে সংহত অৰ্থনৈতিক ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা। প্ৰয়োজন আৰু দাবীৰ অনুসৰীকাৰ্য বাস্তৱতাৰ ভিতৰত সমস্যাৰ মূল কাৰণসমূহ স্পষ্ট আৰু শুল্ক দৃষ্টিবে বুজিব পাৰি। এই দৃষ্টিভংগীয়ে যিকোনো বিশেষ ব্যৱসায় বা বৃত্তিগত প্ৰচেষ্টাৰ বিৱৰ্তন আৰু অগ্ৰগতিৰ ভাল সূচক আৰু পূৰ্বানুমানক বিকাশৰ অনুমতি দিয়ে। শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাই কোনো বিশেষ ব্যৱসায়/বৃত্তিৰ কাৰ্থামোৰ ভিতৰত সম্ভাৱ্য ধাৰা আৰু পৰিস্থিতিৰ নিৰ্মাণৰ ক্ষেত্ৰত ভৱিষ্যতলৈ প্ৰক্ষেপ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। এই ধাৰা আৰু পৰিস্থিতিসমূহ অৰ্থনৈতিক নীতিৰ প্ৰেক্ষাপটত একাধিক ব্যৱসায়িক ব্যৱস্থা আৰু গাঁথনিৰ বিষয়ে বৰ্ধিত আন্তঃসংলগ্ন বুজাবুজিৰ সৈতে ধাৰণা কৰা হয়। এই আন্তঃসংলগ্ন বুজাবুজিয়েই ব্যৱসায়ত প্ৰকৃত সফলতাৰ চাবিকাৰ্ত্তি কাৰণ ইয়াত আন্তঃসংযোগৰ এক বৃহত্ত আৰু গভীৰ দৃষ্টিভংগী আছে। আন্তঃসংযোগৰ স্বীকৃতি আৰু সেই আন্তঃসংযোগত শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ প্ৰয়োগে যিকোনো নিৰ্দিষ্ট ব্যৱসায়িক বা বৃত্তিগত প্ৰচেষ্টাৰ বিকাশত ভাল সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ অনুমতি দিয়ে। সেয়েহে জখলাৰ উপমাটোৰ বিষয়ে আগতে আলোচনা কৰা অনুসৰি এটা দৌৰৱ পৰা আনটো দৌৰলৈ গতি হয় য'ত শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ অধিক আৰু অধিক বিকাশ অব্যাহত থাকে আৰু লগতে যিকোনো বিশেষ ব্যৱসায়ৰ আশে-পাশে গঢ় লৈ উঠা বৃহত্ত কাৰ্থামোটো মনত ৰাখি। সামগ্ৰিক সমাজ ব্যৱস্থা, চৰকাৰী ব্যৱস্থা, লগতে অন্যান্য প্ৰতিযোগিতামূলক ব্যৱসায়িক গাঁথনিৰ প্ৰসংগ শক্তিশালীভাৱে মনত ৰখা হয়, যাৰ ফলত জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত আৰু অধিক আগবঢ়াতি যাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ লগে লগে উত্তম সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ দিশত আগবঢ়াতি যায়।

শক্তিশালী চোৰাংচোৱাৰ বিকাশৰ লগে লগে বিভিন্ন সূচক আৰু ভৱিষ্যত্বানীকাৰীয়ে ভৱিষ্যতৰ সম্ভাৱনাত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে, য'ত এজনৰ কোম্পানী (বা বৃত্তি)ৰ প্ৰতিযোগিতামূলক সুবিধা কোম্পানীটোৰ বিকাশৰ বাবে বিভিন্ন ভাবুকি বিচাৰি উলিওৱা আৰু প্ৰতিৰোধ কৰাৰ ক্ষমতালৈ বিকশিত হ'ব পাৰে। নিজৰ কোম্পানীটোৰ (বা যিটো কোম্পানীত কাম কৰে) শক্তি আৰু দুৰ্বলতা চিনাত্ব কৰাৰ ক্ষমতাই হৈছে কৰ্মক্ষমতাৰ সূচকৰ ইংগিত। আৰ্থিক আৰু ব্যক্তিগতভাৱে অধিক আগবঢ়াতি যোৱাৰ লগে লগে সম্পন্ন কৰিবলগীয়া কাৰ্য্যকলাপ/কাৰ্য্যৰ ধৰণৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাবুজি লাভ কৰিবলৈ কৰ্ম সম্পাদন সূচকসমূহ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। নিজৰ কোম্পানীটোৰ (বা নিজৰ বৃত্তিগত কাৰ্য্যকলাপৰ) শক্তি আৰু দুৰ্বলতাক

ঞীকৃতি দিয়া হয় আবু সেই শক্তিবোৰ আবু অধিক বৃদ্ধি পায় য'ত দুর্বলতাক অধিক উন্নয়নৰ সুযোগ হিচাপে ধৰা হয়। শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাই বিপদ পৰিহাৰ কৰাটোও ঞীকৃতি দিয়ে আবু যিকোনো সংস্থা/ব্যক্তি ব্যক্তিৰ স্থিতিস্থাপক হোৱাৰ ক্ষমতা বা ক্ষমতাৰ সম্পৰ্কত অধিক উন্নয়নৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক সুযোগ চিনাক্ত কৰে। ব্যক্তিগত স্থিতিস্থাপকতাৰ আন এটা প্ৰধান দিশ হ'ল স্থিতিস্থাপকতা। স্থিতিস্থাপকতাৰ ধাৰণাটো এই অৰ্থত অতি শক্তিশালী যে ইয়াৰ ভিতৰত ইয়াৰ সজীৱতা (শক্তি) আছে যিয়ে যিকোনো বিপৰ্যয়ৰ পৰা উভতি আহিব পাৰে। শক্তিশালী চোৰাংচোৱা ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে বিপৰ্যয়সমূহ অতিক্ৰম কৰিব পাৰি: ক) ব্যৱসায়ৰ পৰিচালনা; খ) কাৰ্য্যকৰী দিশৰ সল্লোচনা তথ্যৰ প্ৰবাহ; গ) কৰ্মচাৰী আবু আনৰ আচৰণৰ দিশ; ঘ) প্ৰতিযোগিতামূলক ক্ষমতা; আবু ঙ) দৈনন্দিন কাম-কাজৰ সামগ্ৰিক প্ৰবাহ। শক্তিশালী চোৰাংচোৱা সক্ৰিয় হ'লে কাৰ্য্যকৰী দক্ষতা সম্ভাৱনাময়ভাৱে যথেষ্ট সম্প্ৰসাৰিত কৰিব পাৰি।

অধ্যায় ২

VISION OF ONE'S LIFE ৰ
জীৱনৰ দৃষ্টিভঙ্গী

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ ଆବୁ ସମ୍ପଲ୍ କରା

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉତ୍କର୍ଷତା ଆବୁ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଵାଧୀନତାର ଅରସ୍ତା ଲାଭ/ବଜାଇ ବାଖିବାଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ ଆବୁ ସମ୍ପଲ୍ କରାର ବାବେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବୁ ପ୍ରୋଜେ ପ୍ରକ୍ରିୟାସମୂହ ସ୍ଥାପନ କରିବ ଲାଗିବ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୂଳତଃ ଅପୂର୍ବଗୀୟ ଇଚ୍ଛା ଯ'ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିଜ୍ଞତାର ଉଚ୍ଚ ଅରସ୍ତାଲୈ ଉନ୍ନିତ ହୋରାର ଆକାଂକ୍ଷା ଥାକେ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ହ'ଲ ଏଣେ ଏକ ମନ୍ବ ଅରସ୍ତା ଯ'ତ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆର୍ଥିକ ଆବୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକଭାବେ ଅଗ୍ରଗତି ବାଞ୍ଚିଯି, ଯେନେକେ ଇ ଏଜନ୍ବ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅରସ୍ତାର ପରା ଅଭିଜ୍ଞତାର ଉନ୍ନତ ବା ଉଚ୍ଚ ଅରସ୍ତା। ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣର ବାବେ ୧୨ଟା ମାତ୍ରାତ ନିଜର ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀରନର ପରିସଥିତିର ବିଷୟେ ବୁଜାର ପ୍ରୋଜେଣ ହୟ (ଚିତ୍ର ୧ ଚାଓକ), ଆବୁ ଏହି ବୁଜାବୁଜିର ପରା ମାନୁହର ମନତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୃଦୟମ୍ୟାଦୀ ଆବୁ ଦୀର୍ଘମ୍ୟାଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ କରିବ ପାରି। ଲକ୍ଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତନତାଇ ମାନସିକଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାର ଅଭିଜ୍ଞତାଭିତ୍ତିକ ଅରସ୍ତାର ଦିଶତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକ ବଜାଇ ବାଖେ, ଯ'ତ କୋଣୋବାଇ ଉଚ୍ଚ ଆବୁ ଉନ୍ନତ ଅରସ୍ତାଲୈ ଆଗବାଢିଛେ। ନିଜର ଭିତରତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟୋ ଏନ୍ଦେରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋରାଟୋ ପ୍ରୋଜେଣ ଯାତେ ଇଚ୍ଛାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବୈପରୀତ୍ୟର ସମାଧାନ ହୟ। ଏଣେ ବୈପରୀତ୍ୟର ସମାଧାନେ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯ'ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବାବେ ନିର୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପଲ୍ ହୟ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏହିରେ, ଅଧିକ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବ୍ୟରହାର କରି ନିଜର ବାବେ ସକ୍ରିୟଭାବେ ନିର୍ଧାରଣ କରା ହୟ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏଟା ସକ୍ରିୟ ନହୋଇ ବନ୍ତୁ ହ'ବ ନୋରାବେ, ଯେନେ ଟିଭି ଚୋରା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଷ୍ଠିଯ କାର୍ଯ୍ୟକଲାପ। ଯିକୋଣେ ଉପକାରୀ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ନିଜର ଜୀରନର ଭିତରତ ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକଲାପର ସୃଷ୍ଟି କରେ ଆବୁ ଏଣେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ନିଜର ସପୋନ, ପରିକଲ୍ପନା, ଇଚ୍ଛା ଆଦି ପୂର୍ବଗର ଦିଶତ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଜାଗତ କରେ। ସକ୍ରିୟଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରାଟୋ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ଶ୍ଵାସୀ ବୃଦ୍ଧିର ବାବେ ସଫଳତାରେ ବୃଦ୍ଧାୟଣ କରିବ ପରା ଯାଯ ଆବୁ ଅଭିଜ୍ଞତାର ବୃଦ୍ଧତା ଅରସ୍ତାକ ଆକୋରାଲି ଲୋରା.

ଲକ୍ଷ୍ୟ, କର୍ମକ୍ଷମତା ଆବୁ ଆମ୍ବ-କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା

ଯିକୋଣେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହ'ଲ କଲ୍ପନା, ପରିକଲ୍ପନା ଆବୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାତିର ଓପରତ ଭିତ୍ତି କରି ଭରିଷ୍ୟତ ବା ଆକାଂକ୍ଷିତ ଫଳାଫଳର ଧାରଣା। ସମୟସୀମା ନିର୍ଧାରଣ କରି ପୂର୍ବନିର୍ଧାରିତ ସମୟର ଭିତରତ କଲ୍ପନା କରା ଲକ୍ଷ୍ୟତ ଉପନ୍ନିତ ହୋରାର ପ୍ରୟାସ କରା ହୟ। ଲକ୍ଷ୍ୟର ଧାରଣାଟୋ ନିଜର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବା ଲକ୍ଷ୍ୟର ମେତେ ଏକେ ଯ'ତ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଫଳାଫଳର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆବୁ ବାହିକ ମୂଲ୍ୟ ଥାକେ। ଯଦିହେ ଲକ୍ଷ୍ୟମୂହ ଅଧିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତାରେ କର୍ତ୍ତନ ହୟ, ତେଣେ କୋଣେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରତି ଦାୟବନ୍ଦୁତାର ସ୍ତରର ଓପରତ ଭିତ୍ତି କରି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଦର୍ଶନର ସନ୍ତ୍ଵାନା ଥାକେ, ଲଗତେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଲୋରାର କ୍ଷେତ୍ର ଏଜନ୍ବ କ୍ଷମତା ଆବୁ ଜ୍ଞାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆବୁ କର୍ମକ୍ଷମତାର ମାଜତ ତଳତ ଦିଯା ଧରଣେ ମଞ୍ଚର୍କ ଆଛେ:

- କ) ଏଜନ୍ବ ମନୋଯୋଗ ଆବୁ ଏକାଗ୍ରତା ଲକ୍ଷ୍ୟ-ପ୍ରାସଂଗିକ କାର୍ଯ୍ୟକଲାପର ପ୍ରତି କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭୂତ ଆବୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭୂତ ହୟ
- ଖ) ଯିକୋଣେ ଲକ୍ଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତନତାର ମାତ୍ରା ମାନସିକଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରା ହୟ ଆବୁ କୋଣେ ଲକ୍ଷ୍ୟତ ଉପନ୍ନିତ ହୋରାର ଦିଶତ ନିଜର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାର ଇଚ୍ଛାଓ ବନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରା ହୟ।

- গ) নিজৰ শক্তিৰ ঘনস্বৰূপ ফলত আভ্যন্তৰীণ স্থায়িত্ব বৃদ্ধি পায়।
- ঘ) কেতিয়াবা দীর্ঘদিনীয়া প্রচেষ্টাৰ প্ৰয়োজন হয় য'ত আঞ্চলিক ভাষাতে পেলোৱাটো নিতান্তই প্ৰয়োজনীয় হৈ পৰে যাতে নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত প্ৰচেষ্টা বন্ধ নহয়।
- ঙ) লক্ষ্যৰ ফলত নিৰ্দিষ্ট শক্তিৰ জাগৰণ হ'ব পাৰে য'ত লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ দিশত গ্ৰহণ কৰা কাৰ্যই উৎজেনাৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- চ) কোনোবাই এনে পদ্ধতি, কৌশল আৰু পদ্ধতি উন্মোচন কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰে যিবোৰ ভিতৰৰ পৰা অধিক শক্তিৰ সৃষ্টিৰ দিশত আগবঢ়াই নিয়া এক নতুন আৱিষ্কাৰ হ'ব পাৰে।

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ, নিয়মীয়া কাৰ্য সম্পাদন আৰু ব্যক্তিগত শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ মাজত ইতিবাচক সম্পর্ক কেইবাটাও কাৰকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। প্ৰথমতে, এটা লক্ষ্যক মূল্যবান বুলি গণ্য কৰিব লাগিব আৰু ইয়াৰ মানসিক তাৎপৰ্য বহন কৰিব লাগিব যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতিক প্ৰসাৰিত কৰে। লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া স্পষ্টতা, প্ৰত্যাহান, প্ৰতিশ্ৰুতি, মতামত, আৰু কামৰ জটিলতা আদি গুণসমূহক মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ কাৰক হিচাপে লোৱা হয় নিয়োগকৰ্তাৰ মিছন। আঞ্চ-কাৰ্যক্ষমতাৰ লক্ষ্য প্ৰতিশ্ৰুতিৰ সৈতেও এক উল্লেখযোগ্য সম্পর্ক আছে। আঞ্চ-কাৰ্যক্ষমতা হৈছে, প্ৰথমে এই ধাৰণাটো প্ৰস্তাৱ কৰা মনোবিজ্ঞানী এলবাৰ্ট বাণুৰাৰ মতে, "সম্ভাৱ্য পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় কাৰ্যপন্থসমূহ কিমান ভালদৰে কাৰ্যকৰী কৰিব পাৰি ৪, তাৰ ব্যক্তিগত মূল শক্তিৰ ওপৰত দৃঢ় বিশ্বাস আৰু দৃঢ় বিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, বাধা অতিক্ৰম কৰিবলৈ নিজৰ দৃঢ়তা/অধ্যৱসায়ৰ প্ৰেক্ষাপটত সম্ভাৱ্য ক্ষমতা আৰু জ্ঞানমূলক/আৱেগিক শক্তিৰ মুকলি হোৱাটোও বৃদ্ধি পায় লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু পৰ্যাপ্ত দৈনিক পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰাত স্মাৰ্ট লক্ষ্য (নিৰ্দিষ্ট, জুখিব পৰা, সাধনযোগ্য, প্ৰাসংগিক আৰু সময়সীমাবদ্ধ) সহপন কৰাটোও উপযুক্ত 'লক আৰু লেখামৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ তত্ত্বত গড় প্ৰিয়ৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি অসুবিধাৰ ৯০ শতাংশৰ ভিতৰত লক্ষ্য বাছি লোৱাটো বাছনি কৰাটো বাছনি কৰা হয় যিসকলে কামটো সম্পন্ন কৰিছে তেওঁলোকৰ প্ৰদৰ্শন।"

ক্ৰিয়া পৰ্যায়ৰ মানসিক তত্ত্ব

লক্ষ্য দীৰ্ঘম্যাদী, মধ্যম্যাদী বা ত্ৰিম্যাদী হ'ব পাৰে। প্ৰাথমিক পাৰ্থক্যটো হ'ল ব্যক্তিগত শক্তি ব্যৱহাৰৰ প্ৰেক্ষাপটত সেইবোৰ লাভ কৰিবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা সময়। লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ প্ৰয়োজনীয় সময়সীমা লক্ষ্যৰ প্ৰকৃতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কৰা হয়: ত্ৰিম্যাদী বনাম মধ্যমকালীন বনাম দীৰ্ঘম্যাদী। কোনো ব্যক্তিয়ে যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ সফল হ'বলৈ আগবাঢ়ি যোৱাৰ আগতে এজনৰ মানসিকতা স্পষ্ট হোৱাটো প্ৰয়োজন। নিজৰ ইচ্ছাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আকাঙ্ক্ষিত শেষ অৱস্থাৰ সিদ্ধান্ত ল'বলৈ এক প্ৰতিফলিত প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰয়োজন। পিটাৰ গ'লৱিটজাৰৰ ক্ৰিয়া পৰ্যায়ৰ মানসিকতা তত্ত্বত কোৱা হৈছে যে যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দুটা পৰ্যায় থাকে:

প্রথম পর্যায়ৰ বাবে ব্যক্তিজনে মানসিকভাৱে নিজৰ লক্ষ্য বাছি ল'ব, মাপকাঠী নিৰ্দিষ্ট কৰি আৰু কোনটো লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰিব সেইটো সিদ্ধান্ত ল'ব, সেইটো লক্ষ্য কৰি লোৱাৰ প্ৰতিশ্ৰূতিৰ ভিত্তিত। দ্বিতীয় পর্যায়টো হৈছে পৰিকল্পনা পৰ্যায়, য'ত সেই ব্যক্তিজনে সিদ্ধান্ত ল'ব যে তেওঁলোকৰ হাতত কোনোৰ আচৰণৰ গোট আছে আৰু তেওঁলোকে নিজৰ আকাংক্ষিত শেষ অৱস্থা বা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ সৰ্বোত্তম সুবিধা দিব।

INCENTIVE SALIENCE ব দ্বাৰা

লক্ষ্যৰ কিছুমান বিশেষ বৈশিষ্ট্য ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য নিৰ্ণয় কৰাত সহায় কৰে আৰু সেই লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ ব্যক্তিৰ প্ৰৰোচনা নিৰ্ণয় কৰাত সহায় কৰে। প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণতাই লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু কৃতিষ্ঠ প্ৰক্ৰিয়াত ডাঙৰ প্ৰভাৱ পেলায় আৰু ইয়াক এনেদৰে সংজ্ঞায়িত কৰা হয়:

প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্ব হৈছে এক জ্ঞানমূলক প্ৰক্ৰিয়া যিয়ে এটা পুৰৱশাৰদায়ক উদ্দীপকক "আকাংক্ষা" বা "বিচৰা" বৈশিষ্ট্য প্ৰদান কৰে, য'ত এটা প্ৰেৰণাদায়ক উপাদান অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হয়। পুৰৱশাৰ হৈছে কোনো উদ্দীপকৰ আকৰ্ষণীয় আৰু প্ৰেৰণাদায়ক বৈশিষ্ট্য যিয়ে ভোকবাদী আচৰণ – যাক এপ'চ বিহেভিয়াৰ বুলিও কোৱা হয় – আৰু কনচুমেটোৰী আচৰণৰ প্ৰৰোচনা কৰে। প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণতাৰ "বিষয়" "পছন্দ"ৰ পৰা এই অৰ্থত পৃথক যে পছন্দ হৈছে কোনো পুৰৱশাৰদায়ক উদ্দীপক আহৰণ বা গ্ৰহণৰ পৰা তৎক্ষণাত লাভ কৰা আনন্দ; 'প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণ'ৰ "প্ৰয়োজনাই" এটা পুৰৱশাৰদায়ক উদ্দীপকৰ "প্ৰেৰণামূলক চুম্বক" গুণৰ কাম কৰে যিয়ে ইয়াক এটা বাঞ্ছনীয় আৰু আকৰ্ষণীয় লক্ষ্য কৰি তোলে, ইয়াক কেৱল সংবেদনশীল অভিজ্ঞতাৰ পৰা এনেকুৱা কিবা এটালৈ ৰূপান্তৰিত কৰে যিয়ে মনোযোগ আদেশ দিয়ে, পছাক প্ৰৰোচিত কৰে আৰু ইয়াক বিচাৰি উলিওৱাৰ কাৰণ হয়।¹²

প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণতাৰ প্ৰেক্ষাপটত লক্ষ্যৰ বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য থাকে যিয়ে ব্যক্তিক ব্যক্তিগত মূল্যবোধ/বৈশিষ্ট্যৰ সৈতে জড়িত হিচাপে প্ৰেৰণ দিয়ে, যিয়ে লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ভৱিষ্যদ্বাণী কৰে। এই বৈশিষ্ট্যসমূহৰ ভিতৰত আছে:

- ক) লক্ষ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব বা তাৎপৰ্য নিৰ্ভৰ কৰে: লক্ষ্যৰ আকৰ্ষণীয়তা, তীব্ৰতা, প্ৰাসংগিকতা, অগাধিকাৰ আৰু চিন। গুৰুত্ব উচ্চৰ পৰা নিম্নলৈকে হ'ব পাৰে আৰু গ্ৰেডেচনত মূল শক্তি সক্ৰিয় হয়। ১৩
- খ) লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ সম্ভাৱনাৰ সাধাৰণ অনুমানৰ দ্বাৰা অসুবিধা নিৰ্ধাৰণ কৰা ঠাইত অসুবিধাৰ স্তৰৰ বিষয়ে বুজাটো প্ৰয়োজনীয়। যিকোনো লক্ষ্যৰ কঠিনতাৰ মাত্ৰা ব্যক্তিগত শক্তিৰ উপলক্ষ্যতাৰ সৈতে ভালদৰে মূল্যায়ন কৰাটো প্ৰয়োজন। ১৪

- গ) লক্ষ্যটো গুণগত আৰু অস্পষ্ট হোৱাৰ পৰা নিখুঁতভাৱে কোৱালৈকে হ'লে নিৰ্দিষ্টতা নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়। সাধাৰণতে, উচ্চ পৰ্যায়ৰ লক্ষ্য নিম্নস্তৰৰ উপলক্ষ্যতকৈ অস্পষ্ট; উদাহৰণস্বৰূপে, স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী লাভ

কৰিব বিচৰাতকে সফল কেৰিয়াৰ গঢ়িৰ বিচৰাটো অস্পষ্ট। যিকোনো লক্ষ্যৰ নির্দিষ্টতাৰ ওপৰত ধ্যানমূলক প্ৰতিফলনে লক্ষ্যৰ প্ৰকৃতিৰ সম্পর্কে স্পষ্টতা আনে। ১৫

ঘ) কালিক পৰিসৱৰ সম্পর্কে দৃশ্যায়নে প্ৰক্ৰিয়েল (তাৎক্ষণিক)ৰ পৰা দূৰৱৰ্তী (বিলম্বিত)লৈকে এই পৰিসৱৰ বিষয়ে বুজাৰ সৃষ্টি কৰে আৰু ইয়াৰ প্ৰতিক্ষ প্ৰভাৱ পৰে এজনৰ শক্তি কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সজাগতা সাধাৰণতে দূৰৱৰ্তী লক্ষ্যতকে প্ৰক্ৰিয়েল লক্ষ্যৰ বাবে বেছি। যিমানেই গভীৰভাৱে এজনৰ দৃশ্যায়ন বৃদ্ধি পায় সিমানেই সকলো লক্ষ্য (প্ৰক্ৰিয়েল আৰু ডিষ্টেল) লাভ কৰাৰ লগে লগে ভোৰভোৰাই উৰ্থে। ১৬

লক্ষ্য অনুসৰণৰ চাৰিটা পৰ্যায় আৰু ভিটামিন এম

লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ কিমান উপ-লক্ষ্যৰ প্ৰয়োজন আৰু এটা লক্ষ্য আন এটা লক্ষ্যৰ সৈতে কেনেকৈ সংযোগ হয় তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি এটা লক্ষ্যৰ জটিলতা নিৰ্ণয় কৰা হয়। ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ প্ৰসংগত উপযুক্ত সংযোগ স্থাপনৰ ক্ষেত্ৰত ধ্যান-ধাৰণামূলক বৃদ্ধিমত্তা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। (ধ্যান-ধাৰণাৰ বৃদ্ধিমত্তা হ'ল যিকোনো সংখ্যক ধ্যান/প্ৰতিফলন কৌশলৰ জৰিয়তে বৌদ্ধিক কাৰ্য্যকলাপ বৃদ্ধি কৰা।) লক্ষ্যৰ জটিলতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাৰুজি আনিবলৈ ধনৰ উপলক্ষতা আৰু ভিটামিন এমৰ পৰিমাণ স্পষ্টভাৱে চিনাত্ত কৰাটো প্ৰয়োজন। উদাহৰণস্বৰূপে, কলেজৰ পৰা স্নাতক হোৱাটো এটা জটিল লক্ষ্য বুলি ধৰিব পাৰি কাৰণ ইয়াৰ বহুতো উপ-লক্ষ্য আছে, যেনে ভাল গ্ৰেড পোৱা, আৰু ই অন্যান্য লক্ষ্যৰ সৈতে জড়িত, যেনে অৰ্থপূৰ্ণ নিয়োগ লাভ কৰা। ১৭ যদি কোৰ শক্তিক উপযুক্তভাৱে সক্ৰিয় কৰা হয়, তেন্তে জটিলতাক হতাশা, উত্তেজনা, কম আঘাতিক আদিৰ পৰিৱৰ্তে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি বৃদ্ধিৰ দ্বাৰা চাৰ পাৰি।

গলৱিটজাৰ আৰু ৱেণুষ্টেটাৰে (১৯৭৭) লক্ষ্য অনুসৰণৰ চাৰিটা পৰ্যায়ক এনেদৰে সংজ্ঞায়িত কৰিছে:

- ১) পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত ("সমন্বাদ ইচ্ছা আৰু ইচ্ছাৰ মাজত পছন্দ নিৰ্ধাৰণ কৰা")
- ২) প্ৰেকচনেল ("লক্ষ্য-নিৰ্দেশিত কাৰ্য্যৰ আৰম্ভণিক প্ৰসাৰিত কৰা")
- ৩) কাৰ্য্যকৰী ("লক্ষ্য-নিৰ্দেশিত কাৰ্য্যক সফল সমাপ্তিলৈ অনা")
- ৪) পোষ্টএকচনেল ("আকাংক্ষিত বস্তুৰ তুলনাত কি লাভ কৰা হৈছে তাৰ মূল্যায়ন কৰা")

লক্ষ্য সাধনাৰ চাৰিটা দিশৰ মাজৰ সংযোগ স্বীকাৰ কৰি ভিটামিন এম আৰু ১২ মাত্ৰাই মানুহক নিজৰ সৰ্বোচ্চ সুবিধাৰ বাবে ধন আৰু সময় ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

ଲକ୍ଷ୍ୟ-ଗ୍ରେଡ଼ିୟେନ୍ଟ ଅନୁମାନ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପଳ କରା ଆବୁ ପ୍ରେବଣାକ ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା କରାତ ଲକ୍ଷ୍ୟ-ଗ୍ରେଡ଼ିୟେନ୍ଟ ଅନୁମାନେ ଆଚରଣବାଦର ପରା ପୋରା କ୍ଳାହିକ ତଥ୍ୟକ ବୁଜାଯ ଯେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ-ଜନ୍ମରେ ପୂରସ୍କାରର କାଷ ଚାପିଲେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ କରେ ଆଚରଣର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନିୟମ। ହାଲର ମତେ:

ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅଗ୍ରଗତି ହେଛେ କୋଣୋ ଲକ୍ଷ୍ୟତ ଉପନ୍ରିତ ହୋରାର ଦିଶତ ଅଗ୍ରଗତିର ପରିମାପ। ପ୍ରଗତିର ଧାରଣାବୋବେ ପ୍ରାୟେ ମାନୁହର କୋଣୋ ଲକ୍ଷ୍ୟତ ଉପନ୍ରିତ ହୋରାର ପ୍ରେବଣାତ ପ୍ରଭାବ ପେଲାଯା। ହାଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରେଡ଼ିୟେନ୍ଟ ହାଇପ'ଥେଚ୍ଛିଛ ବିକଶିତ କରିଛି, ଯିମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପଳ କରାର ପ୍ରେବଣା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକି ଅରସ୍ତାର ପରା ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନ୍ତ ପରା ଅରସ୍ତାଲେ ଏକସ୍ଵରତ ବୃଦ୍ଧି ପାଯା। ଥାଦ୍ୟର ପୂରସ୍କାର ଲାଭ କରିବଲେ ଦୌରା ନିଗନି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାର ସମୟତ ହାଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରେଡ଼ିୟେନ୍ଟ ହାଇପ'ଥେଚ୍ଛିଛ ଗଢ଼ି ତୁଳିଛିଲ। ଏନ୍ଦୁର ଗତି ମୂଲ୍ୟାଯନ କରିବଲେ ଚେକ୍ସର ବ୍ୟରହାର କରି ହାଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଲେ ଯେ ଥାଦ୍ୟ ପୂରସ୍କାରର ପ୍ରକ୍ରିମେଲ ଦୂରସ୍ତ ହ୍ରାସ ପୋରାର ଲଗେ ଲଗେ ଏନ୍ଦୁର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଯା। ଲକ୍ଷ୍ୟର ପିଛତ ଲଗା ସମୟତ ମାନୁହର ଆଚରଣର ଭରିଷ୍ୟଦ୍ୱାଣୀ କରିବଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରେଡ଼ିୟେନ୍ଟ ହାଇପ'ଥେଚ୍ଛିଛ ବ୍ୟରହାର କରା ହେଛେ।

PROSPECT THEORY ଦୃଷ୍ଟିଭଂଗୀର୍ଥ

ସଂକାରନା ତତ୍ତ୍ଵର ଦୃଷ୍ଟିଭଂଗୀ ୨୩ ଯେ ଦୃତତାରେ କରୁ ଯେ ଏଟା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବଲେ ପ୍ରେବଣାକ ସଂକାରନା ତତ୍ତ୍ଵର ନୀତିମଧ୍ୟ ବ୍ୟରହାର କରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବ ପାରି ଯିମେ ତଳତ ଦିଯା ବିଷୟମଧ୍ୟର ଓପରତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆବୋପ କରେ:

ବେଫାରେନ୍ ପଇନ୍ଟ

ଲକ୍ଷ୍ୟକ ବେଫାରେନ୍ ପଇନ୍ଟ ହିଚାପେ ବର୍ଣନା କରିବ ପାରି। ବିଶେଷକୈ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ସେଇ ବେଫାରେନ୍ ପଇନ୍ଟ ହିଚାପେ କାମ କରେ ଯାର ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିମକଲେ ସଫଲତା ଆବୁ ବିଫଳତାର ମାଜତ ମାନସିକଭାବେ ପାର୍ଶ୍ଵକ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରେ। ସଂକାରନା ତତ୍ତ୍ଵର ପରିଭାଷା ବ୍ୟରହାର କରିଲେ ସଫଲତା ଲାଭର ସୈତେ ଜଡ଼ିତ, ଆବୁ ବିଫଳତା ଲୋକଚାନର ସୈତେ ଜଡ଼ିତ। ଡେହରଣସ୍ଵରୂପେ, ଯଦି କୋଣୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ ୧୦ ପାଉଣ୍ଡ କମାବଲେ ନିର୍ଧାରଣ କରା ହେଁ, ତେଣେ ୧୧ ପାଉଣ୍ଡ ଓଜନ କମୋରାଟୋ ସଫଲ କିଣ୍ଠ ୯ ପାଉଣ୍ଡ ଓଜନ କମୋରାଟୋ ବ୍ୟର୍ଥା । ୨୪ ଟା ବେଫାରେନ୍ ପଇନ୍ଟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପ୍ୟୋଗୀ ଯେ କୋଣୋବାଇ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦିଶେ ଆଗବାଟି ଯୋରାର ଲଗେ ଲଗେ କିମାନ ମୂଳ ଶକ୍ତି ବ୍ୟରହାର କରା ହେଛେ ତାର ପ୍ରତି ମନୋଯୋଗ ଦିବ ପାରେ। ପ୍ରେବଣା ସନ୍ତ୍ରିଯ କରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ର ସଫଲତା ଆବୁ ବିଫଳତାକ ଯି ମନୋଭାବରେ ଜୁଥିବ ପାରି, ମେଯା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

লোকচান বিদ্রেষ

অনিশ্চয়তাৰ অধীনত লোৱা সিদ্ধান্তৰ দৰেই ক্ষতিৰ বিদ্রেষ লক্ষ্যৰ ক্ষেত্ৰতো প্ৰযোজ্য। লক্ষ্যৰ ক্ষেত্ৰত ক্ষতিৰ বিদ্রেষৰ অৰ্থ হ'ল লক্ষ্যতকৈ বেয়া প্ৰদৰ্শন কৰাৰ পৰা উন্নৰ হোৱা নেতিবাচক প্ৰভাৱ লক্ষ্য অতিক্ৰম কৰাৰ লগত জড়িত ইতিবাচক প্ৰভাৱক আগুৰি ধৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, এজন ব্যক্তিৰ কথা বিবেচনা কৰক, যাৰ লক্ষ্য হৈছে ১০ পাউণ্ড ওজন কমোৱাৰ। যদিহে তেওঁ মাত্ৰ ৯ পাউণ্ড ওজন কমাই নিজৰ লক্ষ্য হেৰুৱাই পেলায়, তেন্তে তেওঁৰ নেতিবাচক আৱেগৰ পৰিমাণ তেওঁৰ ইতিবাচক আৱেগৰ পৰিসৰতকৈ বেছি হ'ব যদিহে তেওঁ ১১ পাউণ্ড ওজন কমাই নিজৰ লক্ষ্য অতিক্ৰম কৰে। ২৫ নেতিবাচক প্ৰভাৱ (আৱেগ)ৰ ফলত মূল শক্তি হ্রাস পায়, যাৰ ফলত এক আমনিদয়ক আভ্যন্তৰীণ পৰিৱেশৰ সৃষ্টি হয়। যিকোনো পৰিমাণৰ অগ্ৰগতিৰ ওপৰত মনোযোগ ৰাখি আৰু নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ নিজৰ শক্তিক আৰু অধিক নিয়োজিত কৰি ক্ষতিৰ বিদ্রেষ প্ৰতিৰোধ সম্ভৱ। ক্ষতিৰ বিদ্রেষে এজনৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে, কাৰণ ইয়াৰ ফলত সামান্যৰ পৰা গুৰুতৰলৈকে আভ্যন্তৰীণ ভাৰসাম্যহীনতা সৃষ্টি হয়, যিটো কৰ্মসূক্ষমতাৰ ধাৰণাটোৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কৰা হয়।

সংবেদনশীলতা হ্রাস পোৱা

লক্ষ্যৰ সন্ধানত অগ্ৰগতিৰ প্ৰতি ব্যক্তিৰ সংবেদনশীলতা লক্ষ্য ৰেফাৰেন্স পইন্টৰ পৰা আঁতৰি যোৱাৰ লগে লগে কমি যায়। গতিকে ব্যক্তি এজনে নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত ওচৰ চাপি অহাৰ লগে লগে প্ৰগতিৰ অনুভূত মূল্য বৃদ্ধি পায়। উদাহৰণস্বৰূপে, ১০ মাইল দৌৰিবলৈ এটা লক্ষ্য আৰু ২০ মাইল দৌৰিবলৈ এটা পৃথক লক্ষ্য বিবেচনা কৰক। যদি কোনো ব্যক্তিয়ে এক মাইল দৌৰে, তেন্তে এই অগ্ৰগতিৰ অনুভূত মূল্য বেছি হয় যেতিয়া লক্ষ্য ৰেফাৰেন্স পইন্ট ১০ মাইল হয়, ৰেফাৰেন্স পইন্ট ২০ মাইল হোৱাতকৈ এটা লক্ষ্য ৰেফাৰেন্স পইন্ট আৰু ৰেফাৰেন্স পইন্টটোৰ ওপৰত নিয়মিতভাৱে ধ্যানমূলকভাৱে চিন্তা কৰা। এনে প্ৰতিফলনে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিক সুস্থিৰ কৰি তোলে আৰু সংবেদনশীলতা হ্রাস পোৱাত বাধা দিব পাৰে।

উপলক্ষ্য

লক্ষ্য অনুসৰণৰ বাবে মূল্যবোধৰ পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰিলে প্ৰক্ৰিয়েল লক্ষ্যৰ ফলত সফল ফলাফল পোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি। যেতিয়া এটা লক্ষ্য প্ৰক্ৰিয়েল হয়, তেতিয়া লক্ষ্যটো হ্রাস পোৱা সংবেদনশীলতাক লক্ষ্য কৰি দূৰৱৰ্তী হোৱাতকৈ অগ্ৰগতিৰ প্ৰতিটো পদক্ষেপৰ বাবে মান বেছি হয়। দূৰৱৰ্তী লক্ষ্যক অধিক প্ৰক্ৰিয়েল লক্ষ্যলৈ বৃপ্তান্তৰিত কৰাৰ এটা উপায় হ'ল উপলক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা। উপলক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰাটো সফল লক্ষ্য অনুসৰণৰ বাবে প্ৰেৰণা যোগোৱাৰ এক ফলপ্ৰসূ কৌশল। ২৭ উপলক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰাৰ বুদ্ধিমত্তা স্পষ্টভাৱে দেখি জাগ্রত হয় যে উপলক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু পূৰণ প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত পূৰণকাৰী

ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅଧ୍ୟରମାୟ

ଲକ୍ଷ୍ୟର ସନ୍ଧାନତ ଅଧ୍ୟରମାୟର ବାବେও ଏଟା ଆର୍ହି ଆଛେ। ଅଧ୍ୟରମାୟର ତାଃପର୍ୟ ତଳତ ବର୍ଣନ କରା ହେବେ:

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁମରଣତ ଉତେଜନା ତେତିଆଇ ଉତ୍ତର ହୟ ଯେତିଆ ଏଜନ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅରସ୍ଥା ଆରୁ ନିଜର ଆକାଂଖିତ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଶେଷ ଅରସ୍ଥାର ମାଜତ ଅମିଲ ଥାକେ। ଏହି ଅମିଲ ବନ୍ଧ କରିବଲେ, ଆରୁ ମେଯେହେ ଉତେଜନା ଦୂର କରିବଲେ ପ୍ରେବଗାଦାୟକ ଶକ୍ତିଯେ ଅଧ୍ୟରମାୟର ସୂଚନା କରେ। କିଛୁମାନ ଧାରଣାତ ସ୍ଥାଯିତ୍ୱକ ଗତିବେଗ ସଂରକ୍ଷଣର ସମାନ କରା ହୟ (ଏଟା ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ନୀତି)। ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏଟା ଆରଣ୍ୟ ହଲେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସ୍ଥାୟୀ ହୟ ଯଦିହେ "ଏଟା ଶକ୍ତିଶାଲୀ ବାହିକ ଉଦ୍ଦିପକର ଦ୍ୱାରା ବା ବିକଳ୍ପ, ଅଧିକ ବଲପୂର୍ବକ ଲକ୍ଷ୍ୟ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ପ୍ରବଳତାର ଉତେଜନାର ଦ୍ୱାରା ମୂଳ ନହୟ।" ଏଣେ ଶକ୍ତିଶାଲୀ ଅରସ୍ଥା ତେତିଆ ସନ୍ତର ହୟ ଯେତିଆ କୋନୋବାଇ ନିଜର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅରସ୍ଥା ଆରୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାର ଲକ୍ଷ୍ୟ (ଅନ୍ତର ଅରସ୍ଥା)ର ମାଜର ଅମିଲର ଓପରତ ମନୋଯୋଗ ଦି ଉତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ନକରି ଇଚ୍ଛାକୁତଭାବେ ଏଣେ ଏକ ଅଟଳ ଅରସ୍ଥାତ ଉପନୀତ ହବଲେ ଶକ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରେ ଯିଟୋ ମହଜାତଭାବେ ପୁରସ୍କାରଜନକ।

ଏଇ ଧାରଣାମୂଳ୍ୟ ବ୍ୟରହାର କରି ଫକ୍ତ ଆରୁ ହଫମେନେ (୨୦୦୨) ଲକ୍ଷ୍ୟର ସ୍ଥାଯିତ୍ୱର ବାବେ ଚାରିଟା ବ୍ୟରହା ପ୍ରସ୍ତାବ କରିଛେ:

- କ) ପ୍ରକ୍ରିମେଲ ବନ୍ଧ ହୋଇଲା
- ଘ) ସ୍ପଷ୍ଟତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇଲା
- ଗ) ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭ୍ୟାଲେଙ୍କ
- ଘ) ଆଭ୍ୟାସିଗୁ ସ୍ଵାର୍ଥ

ପ୍ରକ୍ରିମେଲ କ୍ଲାର୍କ୍‌ଟାର

ପ୍ରକ୍ରିମେଲ କ୍ଲାର୍କ୍‌ଟାରେ ଧାରଣା କରେ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଶେଷ ଅରସ୍ଥା ଆରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅରସ୍ଥାର ମାଜର ଦୂରସ୍ତ କମି ଯୋରାର ଲଗେ ଲଗେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଶେଷ ଅରସ୍ଥାତ ଉପନୀତ ହବଲେ "ଆକର୍ଷଣୀୟ ପ୍ରେବଣ ଶକ୍ତି" ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ। ଲକ୍ଷ୍ୟଟୋ ଅଧିକ ବାନ୍ଧନୀୟ ହୈ ପରେ ଆରୁ ଇଯାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅଧିକ ସନ୍ତରପର ହୈ ପରେ। ଇଯାର ଉପରିଓ, ଲକ୍ଷ୍ୟର ଶେଷ ଅରସ୍ଥାର ପରା ପ୍ରକ୍ରିମେଲ ଦୂରସ୍ତ ଓଚର ଚାପି ଅହାର ଲଗେ ଲଗେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆରୁ ଇଯାର ମୈତେ ଜଡ଼ିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାର ପ୍ରେବଗାଦାୟକ ଶକ୍ତିଓ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ। କିଛୁ ପରିମାଣେ ପ୍ରଯୋଜନୀୟ ସାମଗ୍ରୀ/ଉତ୍ପାଦନ/ମେରା/ଇତ୍ୟାଦି କ୍ରୟ କରିବଲେଓ ଧନ ବ୍ୟରହାର କରା ହୟ। ଲକ୍ଷ୍ୟତ ଉପନୀତ ହବଲେ। ପ୍ରକ୍ରିମେଲ କ୍ଲାର୍କ୍‌ଟାର କ୍ଷେତ୍ର ଧନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟରହାରେ ମାନସିକଭାବେ ଭିଟାମିନ ଏମ ବ୍ୟକ୍ତି କରେ ଆରୁ ମୂଳ ଶକ୍ତିର ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତକରଣକ ପ୍ରସାରିତ କରେ।

সম্পূর্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতা

সম্পূর্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতাই বুজায় যে লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাৰ পদক্ষেপবোৰ যিমানেই স্পষ্ট হৈ পৰে সিমানেই লক্ষ্যটো সম্পৰ্ণ কৰাৰ বাবে অধ্যৱসায় বাঢ়ি যায়। যেতিয়া কোনো লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাৰ পথ স্পষ্ট হয়, তেতিয়া লক্ষ্যটো অধিক সন্তুষ্টিৰ বুলি ধৰা হয় আৰু তাৰ পিছত লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাৰ প্ৰেৰণা বৃদ্ধি পায়। ৩১ মানুহৰ বৃদ্ধিৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তি সক্ৰিয় হয় যেতিয়া মনৰ ভিতৰত সম্পূর্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতা উদ্ভৱ হয়। বহুতৰে জীৱনত স্পষ্টতা বিৰল হোৱাৰ প্ৰৱণতা থাকে আৰু সুষম প্ৰেৰণাৰে নিৰ্দেশিত লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাৰ সন্তুষ্টিৰ লগে লগে মূল শক্তিৰ ব্যৱহাৰ ক্ৰমান্বয়ে উৎকৰ্ষগামী হৈ পৰে।

গ'ল ভেলেন্স

লক্ষ্য ভ্যালেন্স ব্যৱস্থাৰ বাবে ফক্স আৰু হফমেনে (২০০২) ভ্যালেন্সক "লক্ষ্যৰ আকৰ্ষণীয়তা বা বাঞ্ছনীয়তাৰ পৰিসৰ" বুলি বৰ্ণনা কৰিছে। যিবোৰ লক্ষ্য অতি মূল্যবান বুলি ধৰা হয়, যিবোৰক ব্যক্তিৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰা বুলি সংজ্ঞায়িত কৰা হয়, সেইবোৰ উচ্চ ভ্যালেন্স। উচ্চ ধনাত্মক ভ্যালেন্স থকা গ'লবোৰ সহজে প্ৰতিস্থাপনযোগ্য নহয়, অৰ্থাৎ ইয়াৰ ঠাইত আন এটা লক্ষ্য সহজে ল'ব নোৱাৰিব। এজন ব্যক্তিয়ে আন এটা লক্ষ্যৰ বিকল্প হিচাপে ল'ব নোৱাৰা লক্ষ্য এটা সম্পূর্ণ কৰিবলৈ অটল থকাৰ সন্তুষ্টিৰ বেছি। ৩২ আকৰ্ষণ অভিজ্ঞতাভিত্তিক কাৰণ আকৰ্ষণৰ অভিজ্ঞতা সৃষ্টি কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। উচ্চ ধনাত্মক ভ্যালেন্সৰ সৃষ্টিয়ে শক্তিৰ স্থানক বজাই ৰাখে যাৰ ফলত এটা লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাত অধিক অটলতা দেখা যায়। এনে মনৰ অৱস্থা থাকিলে আন বিকল্প চিন্তা বা ধাৰণাবোৰ সহজেই মানুহৰ মনৰ পৰা পেলাই দিয়া হয়।

আভ্যন্তৰীণ আগ্ৰহ

আভ্যন্তৰীণ স্বার্থৰ ব্যৱস্থাৰ বাবে ফক্স আৰু হফমেনে (২০০২) দৃঢ়তাৰে কয় যে প্ৰাথমিক লক্ষ্যৰ পিছত লগা সময়ত ব্যক্তি এজনে লক্ষ্য অনুসৰণৰ সৈতে জড়িত কাৰ্য্যকলাপ বা অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি আগ্ৰহ গঢ়ি তুলিব পাৰে। সেয়েহে প্ৰাথমিক লক্ষ্যৰ প্ৰতি আগ্ৰহ কমি গ'লেও ব্যক্তিসকলে লক্ষ্য সম্পূর্ণ কৰাৰ দিশত অটল থাকিবলৈ অনুপ্রাণিত হ'ব পাৰে যাতে তেওঁলোকে ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলোৱা সংশ্লিষ্ট কাৰ্য্যকলাপ আৰু অভিজ্ঞতাত জড়িত হৈ থাকিব পাৰে। ৩৪ কোনো লক্ষ্যৰ সৈতে জড়িত কাৰ্য্যকলাপ/অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি আগ্ৰহৰ বিকাশে লক্ষ্যৰ দিশত যাত্রা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে যাতে বিৰক্তি, একাগ্ৰতা, বিৰক্তিকৰতা আদিৰ দৰে বাধাসমূহ যথেষ্ট ত্ৰাস পায়।

SWOT বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট, আরু বেঞ্চমার্কিং

এতিয়ালেকে আলোচনা কৰা ধাৰণাসমূহৰ উপৰিও এজন ব্যক্তিয়ে SWOT বিশ্লেষণ কৰিব পাৰে যিটো হৈছে কোনো ব্যক্তি বা সংস্থাক ব্যৱসায়িক প্ৰতিযোগিতা বা প্ৰকল্প পৰিকল্পনাৰ সৈতে জড়িত শক্তি, দুৰ্বলতা, সুযোগ আৰু ভাবুকি চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা এটা কৌশলগত পৰিকল্পনা কৌশল।³⁵ SWOT এ সেই শক্তিসমূহ ধৰি লৈছে আৰু দুৰ্বলতাসমূহ সঘনাই আভ্যন্তৰীণ হোৱাৰ বিপৰীতে সুযোগ আৰু ভাবুকিসমূহ অধিক সাধাৰণতে বাহ্যিক হয়।³⁵ SWOT হৈছে কৌশলটোৱ চাৰিটা প্ৰাচলৰ সংক্ষিপ্ত বৃপ্ত:

- ১) শক্তি: ব্যৱসায় বা প্ৰকল্পৰ এনে বৈশিষ্ট্য যিয়ে ইয়াক আনতকৈ সুবিধা দিয়ে।
- ২) দুৰ্বলতা: এনে বৈশিষ্ট্য যিয়ে ব্যৱসায় বা প্ৰকল্পটোক আনৰ তুলনাত অসুবিধাত পেলায়।
- ৩) সুযোগ: পৰিৱেশৰ এনে উপাদান যিবোৰ ব্যৱসায় বা প্ৰকল্পটোৱে নিজৰ সুবিধাৰ বাবে শোষণ কৰিব পাৰে।
- ৪) ভাবুকি: পৰিৱেশৰ এনে উপাদান যিয়ে ব্যৱসায় বা প্ৰকল্পটোৱ বাবে সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

কোনো ব্যক্তি বা সংস্থাৰ আভ্যন্তৰীণ পৰিৱেশ বাহ্যিক পৰিৱেশৰ সৈতে কিমানথিনি মিল থায়, সেইথিনি কৌশলগত ফিটৰ ধাৰণাটোৱে প্ৰকাশ কৰে। SWOT চিনাক্ত কৰাটো ওৰুৰ পূৰ্ণ কাৰণ ইয়াৰ দ্বাৰা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ পৰিকল্পনা কৰাৰ পিছৰ পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব পাৰি। প্ৰথমে সিদ্ধান্ত গ্ৰহণকাৰীসকলে SWOT সমূহৰ প্ৰতি লক্ষ্য বাখি লক্ষ্যটো লাভযোগ্য নেকি সেই বিষয়ে বিবেচনা কৰিব লাগে। যদি উদ্দেশ্য সাধনযোগ্য নহয় তেন্তে তেওঁলোকে বেলেগ উদ্দেশ্য বাছি লৈ প্ৰক্ৰিয়াটো পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগিব।³⁶

SWOT বিশ্লেষণৰ সৈতে জড়িতভাৱে কৌশলগত ফিটৰ ধাৰণাটো লক্ষ্য সম্পন্ন কৰা আৰু ব্যক্তিগত শক্তি আৰু ধনৰ সৰ্বোওম ব্যৱহাৰৰ সৈতে বহুথিনি জড়িত.

কৌশলগত ফিটে কোনো ব্যক্তি বা সংস্থাই বাহ্যিক পৰিৱেশৰ সুযোগৰ সৈতে নিজৰ সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যক কিমানথিনি মিলাইছে সেইটো প্ৰকাশ কৰে। মেঁচিং কৌশলৰ জৰিয়তে হয় আৰু সেয়েহে কৌশলটো কাৰ্য্যকৰী আৰু সমৰ্থন কৰিবলৈ কোম্পানীটোৱ প্ৰকৃত সম্পদ আৰু ক্ষমতা থকাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। কোম্পানী এটাৰ বৰ্তমানৰ কৌশলগত পৰিস্থিতিৰ লগতে এম এও এ আৰু সাংগঠনিক বিভাগৰ বিনিয়োগৰ দৰে সুযোগৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ কৌশলগত ফিট সক্ৰিয়ভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। কৌশলগত ফিট ফাৰ্মথনৰ সম্পদ-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গীৰ সৈতে জড়িত যিয়ে প্ৰকাশ কৰে যে লাভজনকতাৰ চাৰিকাঠি কেৱল পজিচনিং আৰু উদ্যোগ নিৰ্বাচনৰ জৰিয়তে নহয় বৰঞ্চ কোম্পানীটোৱ সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ পটকলিতা’ৰ অনন্য বৈশিষ্ট্যসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব বিচৰা আভ্যন্তৰীণ মনোযোগৰ জৰিয়তেহে। সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ এক অনন্য

সংমিশ্রণক অরশেষত প্রতিযোগিতামূলক সুবিধালৈ বিকশিত কৰিব পাৰি যাৰ পৰা কোম্পানীয়ে লাভৱান হ'ব পাৰে। কিন্তু সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ মাজত পাৰ্থক্য কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। কোম্পানীটোৱ মালিকানাধীন উৎপাদনৰ ইনপুটৰ সৈতে জড়িত সম্পদসমূহে কোম্পানীটোৱ মালিকানাধীন শিক্ষণৰ সঞ্চয়ৰ বৰ্ণনা কৰে

লক্ষ্যত উপজীব হোৱাৰ দিশত পৰ্যাপ্ত অগ্ৰগতি লাভৰ বাবেও বেঁধমার্কিং যথেষ্ট প্রাসংগিক। ৰবার্ট কেম্পেট এ বেঁধমার্কিঙ্গৰ ক্ষেত্ৰে ১২টা পৰ্যায়ৰ পদ্ধতি বিকশিত কৰিছিল।

১২টা পৰ্যায়ৰ পদ্ধতিটো হ'ল-

- ১) বিষয় নিৰ্বাচন কৰক
- ২) প্ৰক্ৰিয়াটোৱ সংজ্ঞা দিয়া
- ৩) সম্ভাৱ্য অংশীদাৰ চিনাক্ত কৰা
- ৪) তথ্যৰ উৎস চিনাক্ত কৰা
- ৫) তথ্য সংগ্ৰহ কৰি সকলো অংশীদাৰ নিৰ্বাচন কৰা
- ৬) ব্যৱধান নিৰ্ণয় কৰা
- ৭) প্ৰক্ৰিয়াৰ পাৰ্থক্য স্থাপন কৰা
- ৮) ভৱিষ্যতৰ কৰ্মসূচীক লক্ষ্য কৰি লোৱা
- ৯) যোগাযোগ কৰক
- ১০) লক্ষ্য সামঞ্জস্য কৰক
- ১১) কাৰ্য্যকৰী কৰা
- ১২) পুনৰীক্ষণ আৰু পুনৰ মানাংকন কৰা

মাপকাঠী সৃষ্টিত বৌদ্ধিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মানদণ্ড অনুসৰণ কৰিবলৈ ধৈৰ্য, মনোনিৰেশ কৰা দক্ষতা, নিজৰ মনক প্ৰগতিশীল পথত ৰখা, অসুবিধাসমূহ সমতাৰে চলালিব পৰা আৰু প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ গৌৰৱক চিনি পোৱাৰ প্ৰয়োজন (অধ্যায় ৭ চাওক)।

শব্দৰ প্ৰতিফলন

লেখকে পাঠকসকলক তলৰ প্ৰতিটো শব্দ পঢ়ি আৰু লক্ষ্যৰ সন্দৰ্ভত অৰ্থৰ ওপৰত চমুকৈ চিন্তা কৰি এতিয়ালৈকে উপস্থাপন কৰা ধাৰণাসমূহৰ ওপৰত চিন্তা কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়ে। তলৰ গ্ৰীড়ে লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু লক্ষ্য প্ৰাপ্তিৰ সৈতে জড়িত মূল ধাৰণাসমূহ দেখুৱাইছে:

লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য
প্রত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তরীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য	প্রত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তরীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য	প্রত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তরীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য
লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অধ্যরসায়	লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অধ্যরসায়	লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অধ্যরসায়
SMART SELF-EFFICACY MINDSET	SMART SELF-EFFICACY MINDSET	SMART SELF-EFFICACY MINDSET
ওরুঞ্চ অসুবিধাৰ স্বৰ নির্দিষ্টতা TEMPORAL RANGE PROXIMAL GOALS দূৰৱৰ্তী লক্ষ্য	ওরুঞ্চ অসুবিধাৰ স্বৰ নির্দিষ্টতা TEMPORAL RANGE PROXIMAL GOALS দূৰৱৰ্তী লক্ষ্য	ওরুঞ্চ অসুবিধাৰ স্বৰ নির্দিষ্টতা TEMPORAL RANGE PROXIMAL GOALS দূৰৱৰ্তী লক্ষ্য
লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য বিষয়ভিত্তিক কল্যাণৰ পিছত লগা	লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য বিষয়ভিত্তিক কল্যাণৰ পিছত লগা	লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য বিষয়ভিত্তিক কল্যাণৰ পিছত লগা
সময় ব্যৱস্থাপনা সম্ভাৱনীয়তা পৰীক্ষাসমূহ মাইলৰ খুঁটিসমূহ সামঝেস্য কৰা	সময় ব্যৱস্থাপনা সম্ভাৱনীয়তা পৰীক্ষাসমূহ মাইলৰ খুঁটিসমূহ সামঝেস্য কৰা	সময় ব্যৱস্থাপনা সম্ভাৱনীয়তা পৰীক্ষাসমূহ মাইলৰ খুঁটিসমূহ সামঝেস্য কৰা
লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ

সুযোগ স্বীকৃতিয়ে নিদ্রাহীন শক্তিক জাগ্রত কৰে

জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাৰ যিকোনো এটাতে (চিৰ ১) অগ্ৰগতি লাভ কৰিবলৈ সুযোগ স্বীকৃতি অতি প্ৰয়োজনীয়। নতুন আৰু অজ্ঞাত সুযোগ চিনাত্তকৰণ তেতিয়া হয় যেতিয়া অতীতৰ জ্ঞান, অতীতৰ অভিজ্ঞতা আৰু বৰ্তমানৰ প্ৰতিফলনে এজনৰ বুদ্ধিমতাই সম্ভাৱনা চিনাত্ত কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। এই চিনাত্তকৰণ প্ৰক্ৰিয়াই ইচ্ছা আৰু মনৰ ভিতৰৰ শক্তিসমূহ ব্যৱহাৰ কৰে, যাৰ ফলত কাৰ্য্যৰ ভিতৰত শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ হয় (চিৰ ১)।

নতুন ব্যৱসায়ৰ বাবে উত্তম সুযোগ চিনাত্তকৰণ আৰু নিৰ্বাচন কৰাটো উদ্যোগীকৰণ আৰু/বা নিয়োগৰ ক্ষেত্ৰত সফলতা লাভ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা যিকোনো ব্যক্তিৰ আটাইতকৈ ওৰুঞ্চপূৰ্ণ ক্ষমতাসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম। নিদ্রাহীন শক্তিক জাগ্রত কৰিবলৈ মুকলি আৰু অৱগত মনেৰে সুযোগ চিনাত্তকৰণৰ প্ৰয়োজন। তলত দিয়া কথাবোৰ হেছে সুযোগ স্বীকৃতিৰ এনে কিছুমান দিশ যিবোৰে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিক সম্ভৱপৰ উত্তম দিশত ৰখাৰ ক্ষমতা ৰাখে:

- ১) সুযোগ আৰিষ্ঠাৰ কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ প্ৰয়োজন।
- ২) সুযোগৰ সৃষ্টিশীল বিকাশ সম্ভাৱ।
- ৩) সুযোগ চিনাত্তকৰণৰ বাবে জাগ্রত হ'বলৈ “আকাঙ্ক্ষাৰ ভিতৰত শক্তি”ৰ প্ৰয়োজন।

- ৪) উদ্যোগীসকলে গ্রাহকক মনত ৰাখি ব্যৱসায়িক সুযোগ চিনাত্তকৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰিব পাৰে। গ্রাহকক মূল্য সৃষ্টি আৰু প্ৰদান কৰাটোৱে এনে এক মানসিকতাৰ সৃষ্টি কৰে য'ত কেৱল পোৱা নাযায়, সুযোগ সৃষ্টি কৰা হয়।
- ৫) বিচক্ষণ অনুসন্ধান আৰু বজাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ প্ৰতি বৃদ্ধি পোৱা সংবেদনশীলতাই থৰখেদাকে সিদ্ধান্ত গোলোৱাকৈয়ে প্ৰয়োজন অনুসৰি মূল শক্তিক সক্ৰিয় হ'বলৈ অনুমতি দিয়ে।
- ৬) সম্পদৰ উপ-অনুকূল বিতৰণক স্বীকৃতি দি এটা সুযোগৰ বিকাশ সম্ভৱ হ'ব পাৰে।
- ৭) “সুযোগ স্বীকৃতি” আৰু “সুযোগ বিকাশ”ৰ মাজত এক উল্লেখযোগ্য পাৰ্থক্য আছে আৰু এই পাৰ্থক্যৰ ওপৰত চিন্তা-চাটাই বৃদ্ধিৰ আৰু অধিক পথ প্ৰদান কৰিব পাৰে।
- ৮) সফল উদ্যোগ সৃষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সফল সম্ভাৱনা বিকাশৰ পদ্ধতি অনুসৰণ কৰা হয়। ইয়াৰ ভিতৰত কোনো সুযোগ চিনাত্তকৰণ, ইয়াৰ মূল্যায়ন আৰু সম্প্ৰসাৰণ আদি অন্তৰ্ভুক্ত। উল্লয়ন প্ৰক্ৰিয়াটো পুনৰাবৃত্তিমূলক আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক। মূল্যায়ন চলোৱাই বিকাশৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত অধিক স্পষ্টতাক প্ৰসাৰিত কৰে আৰু প্ৰতিফলিত বৌদ্ধিক ক্ষমতাসমূহ ব্যৱহাৰ কৰে।
- ৯) এজন উদ্যোগীয়ে বিকাশৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত কেইবাবাৰো মূল্যায়ন কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে; মূল্যায়নৰ ফলত অতিৰিক্ত সুযোগৰ স্বীকৃতি বা প্ৰাৰম্ভিক দৃষ্টিভঙ্গীৰ সালসলনিও হ'ব পাৰে।

অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্টৰ চিত্ৰ ২৬ চাওক:

সুযোগ স্বীকৃতি আৰু উল্লয়নৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ

জীৱনত অগ্ৰগতি লাভৰ চেষ্টা কৰিলে নিঃসন্দেহে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক বাধাৰ সৃষ্টি হয়। আমি যেতিয়া “বাধা” শব্দটোৱ অর্থ বিবেচনা কৰিছিলো তেতিয়া ইয়াৰ অর্থ হৈছে প্ৰতিকূলতা বা অসুবিধাৰ মাজতো প্ৰাধান্য হোৱা, বিভিন্ন সমস্যাৰ সফলতাৰে সমাধান কৰা, বিৰোধী চিন্তা বা আৱেগক আভ্যন্তৰীণভাৱে পৰামৰ্শ কৰা আৰু স্থিবৰতাৰ সৃষ্টি কৰা কিবা এটাক জয় কৰি বেলেগ ধৰণে অনুভৱ কৰা। গতিকে, যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ জীৱনত প্ৰত্যাহানৰ সম্মুখীন হয়, তেতিয়া বহুতো ইতিবাচক মানসিকতাই বাধাবোৰ চিনি পোৱা আৰু অতিক্ৰম কৰাত সহায় কৰে। বাধাবোৰ হৈছে নিজৰ শক্তিশালী প্ৰবাহক চিনি পোৱাৰ আৰু নিজকে আৰু অধিক বৃদ্ধি কৰাৰ সুযোগ কাৰণ বাধাটোৱেই হৈছে অধিক আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক বিকাশৰ সুযোগ। যিকোনো বাধা বা প্ৰত্যাহানৰ পোনপটীয়াকৈ সম্মুখীন হোৱাৰ অর্থ হ'ল ইয়াৰ ওপৰত মুখামুখি হোৱা মানে অভিযোগৰ অৱস্থাত আবদ্ধ হৈ নাথাকিব আৰু বাধাটোৰ লগত আবদ্ধ হৈ নাথাকিব কিন্তু ইয়াক এনেকুৱা এটা বস্তু হিচাপে চিনি পাৰ যিয়ে ব্যক্তিক বৌদ্ধিক শক্তি সক্ৰিয় কৰিবলৈ আৰু সৃষ্টিশীলতা বিচাৰিবলৈ শক্তিশালীভাৱে প্ৰত্যাহান জনায় বাধাৰ মাজেৰে আগবঢ়াতি যোৱাৰ উপায়। এই ধৰণৰ সৃষ্টিশীল সৃষ্টিশীলতাৰ বাবে বাধা এতিয়াও থকাৰ সময়ত আৱেগ আৰু চিন্তাৰ ইতিবাচক অৱস্থাৰ প্ৰয়োজন হয়। ইতিবাচক আৱেগ আৰু চিন্তাৰ অৱস্থালৈ যাবলৈ হ'লে শক্তিৰ প্ৰয়োজন হয় বিশেষকৈ মূল শক্তিৰ প্ৰয়োজন হ'ব পৰা বাধাৰ মাজতো অক্ষত অৱস্থাত থাকিবলৈ।

সেয়েহে বাধাটোক যিবোৰ বাস্তৱিক দিশৰ জৰিয়তে চায়, সেইবোৰৰ বাস্তৱতাক এনেদৰে চোৱাটোৱেই হৈছে সম্ভাৱনাৰ ক্ষেত্ৰখনৰ বিভিন্ন সম্ভাৱনাক বাস্তৱিকভাৱে চোৱা আৰু কেৱল কোনো কল্পনাপ্ৰসূত ধৰণেৰে নহয় কিন্তু বস্তুবোৰক যিদৰে আছে তেনেদৰেই অনুভৱ কৰাটোও বুদ্ধিমত্তাৰ শক্তি যিটো মনৰ ভিতৰত অতি ইতিবাচক আৰু সৃষ্টিশীলভাৱে বিদ্যমান য'ত কোনোবাই মনক অত্যন্ত মুকলি কৰি বাখিব পাৰে য'ত শক্তিসমূহ মুকলি হৈ থাকে আৰু বাধা বা প্ৰত্যাহান উপস্থিত থাকিব পাৰে। লগতে আভ্যন্তৰীণ ক্ষমতাৰ ক্ষতি নকৰাকৈ প্ৰতিযোগিতাক সঠিক কাৰ্ত্তামোত সঠিকভাৱে বুজিবলৈ চেষ্টা কৰাটোৱেই হ'ল প্ৰতিযোগিতাৰ শক্তিক নিজৰ অৱনতিতকৈ নিজৰ লাভৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা। প্ৰতিযোগিতা হৈছে গ্ৰাহকক উল্লত ধৰণৰ উল্লত ধৰণৰ উল্লত মানৰ সামগ্ৰী উৎপাদন বা প্ৰদান কৰাৰ সুযোগ বা যদি কোনো কৰ্মচাৰী হয় তেন্তে আনক আওৰি ধৰা সংস্থা এটাক উল্লত ধৰণৰ কৰ্ম অভিজ্ঞতা বা সেৱা প্ৰদান কৰাৰ সুযোগ। এনে ধৰণৰ প্ৰতিযোগিতামূলক মানসিকতাই আচলতে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ বিকাশ আৰু নিজৰ আভ্যন্তৰীণ বিকাশৰ গোৰৱক ব্যৱহাৰ কৰা আৰু ই বাহ্যিকভাৱে এনেদৰে মনোনিৰেশ কৰাতকৈ আভ্যন্তৰীণভাৱে কেন্দ্ৰীভূত হয় যাতে ভিতৰৰ পৰা চোৱাত বাধা দিয়ে। আভ্যন্তৰীণ বিকাশৰ প্ৰতি গুৰুত্ব নিদিয়া বাহ্যিকভাৱে কেন্দ্ৰীভূত মানসিকতাই শক্তিৰ ক্ষতি কৰিব বা ই মানুহৰ শক্তি ব্যৱস্থাৰ ভিতৰত ভাৰসাম্যহীনতাৰ সৃষ্টি কৰিব। উপস্থিত থকা আৱেগিক দিশসমূহ বা বাধা থকাৰ সময়ত উপস্থিত থকা আৱেগৰ প্ৰবাহৰ চিনাত্তকৰণেও আৱেগে ব্যৱহাৰ কৰা শক্তিৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাৰ ইংগিত দিয়ে। আৱেগে এক অসাধাৰণ পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে আৰু এবাৰ এই শক্তি গঠনমূলক বা ধৰংসাম্বলকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিলে তেতিয়া কোনোবাই হয় আগবাঢ়ি যাব বা পিচুৱাই যাব নহয় স্থিবৰ হৈ থাকিব। শক্তি আৰু আৱেগৰ ইতিবাচক প্ৰবাহক চিনাত্ত কৰা বা ইচ্ছাকৃতভাৱে, মননশীলভাৱে, পৰ্যাপ্তভাৱে আৰু সৃষ্টিশীলভাৱে ইতিবাচক আৱেগৰ ভিতৰত শক্তিক স্থাপন কৰাটো ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা আৰু ব্যক্তিগত আয়ত্ব ইংগিত দিয়ে। এই আভ্যন্তৰীণ গুণসমূহ পদক্ষেপে পদক্ষেপে বাধাসমূহ ভাঙি পেলোৱাৰ দিশত অতি পদ্ধতিগত পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰিবলৈ বিকশিত হোৱাৰ উপৰিও ইয়াৰ বিভিন্ন উপাদানসমূহ চিনাত্ত কৰিলে ইয়াৰ সকলোবোৰৰ কাম-কাজৰ ধৰণৰ বিষয়ে মননশীল আৰু স্পষ্ট বুজাবুজিৰ প্ৰসাৰ ঘটে। মাইওফুলনেছ ট্ৰেইনিংত ব্যৱহাৰ কৰা এটা সংক্ষিপ্ত ৰূপ “STOP” আছে:

S = STOP

TO = এখোজ পিচুৱাই যাওক

TO = OBSERVE = মন দি আগবাঢ়িব

যেতিয়া নিজৰ সম্মুখত কোনো বাধা উপস্থিত থাকে তেতিয়া নিজৰ কাম বন্ধ কৰি ল'ব লাগে আৰু লাগে লাগে কাম নকৰিব লাগে। নিজৰ কাৰ্য্যকলাপ বন্ধ কৰিলেই ডাঙৰ ছবিখন সম্পূৰ্ণৰূপে আৰু সাৱধানে বুজিব পাৰি আৰু তাৰ পিছত সেই পৰ্যায়ৰ পৰা সেই অৱস্থাৰ পৰা এখোজ পিচুৱাই গৈ হয়তো বাধাৰ সৃষ্টি কৰা বা যিদৰে বাধা আহিব পাৰে তাৰ শৃংখলা বিচাৰি উলিয়াৰ পাৰে . বাধাটোৰ প্ৰকৃতিৰ লগতে

নিজৰ অগ্রগতিৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ জীৱনত ক'ত আছে তাৰ লগতে অন্যান্য ফলস্বৰূপ কাৰক বা সংযুক্ত কাৰকসমূহৰ স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ পৰা এখোজ পিছুৱাই যোৱাৰ পৰা চেষ্টা কৰা লক্ষ্যৰ প্ৰেক্ষাপটত সেইবোৰ সকলো একেলগে দেখাৰ পৰা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰা প্ৰসংগ হ'বলৈ আৰু উপস্থিতি নিৰ্দিষ্ট বাধাৰ মৈতে সম্পর্কিত হ'বলৈ হ'লে, তেতিয়া স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ অৱস্থাত থাকিবলৈ সক্ষম হয়। স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ অৱস্থাই অৱশ্যেষত মন-মগজুৰে আগবাঢ়ি যাবলৈ বাধ্য কৰিব অতি সারধানে আগবাঢ়ি যাবলৈ আৰু অধিক বাধাৰ সৃষ্টি নকৰাকৈ বা কোনো বিশেষ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰাত অধিক অসুবিধাৰ সৃষ্টি নকৰাকৈ।

COMFORT ZONES ৰ বাহিৰত স্বীকৃতি আৰু ফুলি উঠা

এজনে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলটো চিনি পাৰ লাগিব আৰু নিজৰ ওপৰত ইয়াৰ সীমাবদ্ধতা স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। এই জ'নটোৱেই হ'ল য'ত মানুহে আৰামদায়ক, শিথিলতা অনুভৱ কৰে আৰু কিছুমান কাম ভালদৰে কৰিবলৈ সক্ষম হয়। আৰামৰ অঞ্চলত থকাৰ সময়ত শাৰীৰিক/মানসিক আৰাম আৰু সহজতাৰ মাজতো ইয়াৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে ধাৰাৰাহিকভাৱে প্ৰত্যাহান জনোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। কম্ফাৰ্ট জ'নৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়, বিশেষকৈ আৰ্থিকভাৱে আগবাঢ়ি যাবলৈ। বিশেষকৈ আৰ্থিক উল্লয়নৰ ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন আৰামৰ অঞ্চলৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে প্ৰত্যাহান নিদিয়াকৈ সৃষ্টিশীলতা আৰু সুখ যথেষ্ট স্থিতি হৈ পৰিব পাৰে। বহুতে এটা বিশেষ কামত সন্তুষ্ট হয়, আৰ্থিক/আৱেগিক স্থিতিতাৰত উপনীত হয়, আৰু কোনো ৰুটত আবদ্ধ হৈ থকা অনুভৱ কৰে। এই নীতিসমূহে পূৰ্বণ, সমৃদ্ধি আৰু অধিক উল্লতি প্ৰদান নকৰাকৈয়ে অন্ধভাৱে ৰুটিন অনুসৰণ কৰাটো নিয়ম হৈ পাৰে। অবিৰত অগ্রগতিৰ বাবে দৈনিক সারধানতাৰে পদক্ষেপ ল'লে আৰামৰ জ'নৰ পৰা বাহিৰলৈ যোৱাটো উদ্বেগ আৰু অস্থিৰতা নোহোৱাকৈ হ'ব পাৰে। নতুন সুযোগ আৰু অভিজ্ঞতাৰ বাবে নিজকে মুকলি কৰিবলৈ প্ৰথমে এই সুযোগসমূহৰ স্বীকৃতি আৰু তাৰ পিছত, সেইবোৰৰ পিছত লগাত প্ৰত্যক্ষ আৰু সক্ৰিয় পদক্ষেপ লোৱাৰ প্ৰয়োজন। বহু লোকে বিভিন্ন ধৰণৰ ভয় যেনে বিফলতাৰ ভয়, সফলতাৰ ভয়, নতুন অভিজ্ঞতাৰ ভয়, আনৰ ধাৰণাৰ প্ৰতি ভয় আদিৰ বাবে আৰামৰ জ'নত আবদ্ধ হৈ থাকে। নতুন প্ৰত্যাহান গ্ৰহণ কৰাটো ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধিৰ এটা ডাঙৰ মাপকাঠী, যাৰ ফলত সন্তুষ্টতাঃ মানুহৰ জীৱনলৈ ধনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়। ধনে নতুন অভিজ্ঞতাৰ সুযোগ প্ৰদান কৰে যিয়ে মানুহৰ জীৱন সমৃদ্ধি কৰিব পাৰে য'ত সময়ৰ লগে লগে ভিটামিন এমৰ প্ৰভাৱ বৃদ্ধি পায়। জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে অধিক বৃদ্ধিৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰতে নেতৃত্বাক আঘাত আৰু নিৰ্মূল কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। এজনৰ কম্ফাৰ্ট জ'নটোৱেই নিজৰ সম্পূৰ্ণ সন্তাৱনাক লাভ কৰাৰ দিশত এক ডাঙৰ বাধা।

এজনে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল চিনাত্ব কৰিব লাগিব আৰু ইয়াৰ সীমাবদ্ধতাক সঁচাকৈয়ে স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। এই জ'নসমূহৰ ভিতৰত কোনোবাই আৰামদায়ক, শিথিলতা অনুভৱ কৰে আৰু কিছুমান কাম

ভালদৰে কৰিবলৈ সক্ষম হয়। আৰামৰ অঞ্চলত থকাৰ সময়ত শাৰীৰিক/মানসিক আৰাম আৰু সহজতাৰ উপস্থিতি সঙ্গেও ইয়াৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰত্যাহান জনোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। নিজৰ কক্ষাৰ্ট জ'ন টানিবলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়, বিশেষকৈ আৰ্থিকভাৱে আগবাঢ়ি যাবলৈ। বিশেষকৈ আৰ্থিক উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন আৰামৰ অঞ্চলৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে প্ৰত্যাহান নিদিয়াকৈ সৃষ্টিশীলতা আৰু সুখ যথেষ্ট স্থিব হৈ পৰিব পাৰে।

নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা বাহিৰলৈ যোৱাটো বছতৰে বাবে কঠিন হোৱাৰ প্ৰণতা থকাটো লক্ষ্য কৰিলে আমাৰ সকলোৰে বাবে প্ৰশ্নটো হ'ল আৰামৰ জ'নৰ বাহিৰত ফুলি উঠাৰ সম্ভাৱনাৰ সন্দৰ্ভত। ফুলৰ ধাৰণাটোৱে নিজৰ জীৱনৰ নতুন আৰু অধিক বিকাশৰ টান নোহোৱাকৈ আৰু সহজে মুকলি হোৱাক বুজায়। এনে ধৰণৰ বিকাশে আৰু অধিক গতিৰ সৃষ্টি কৰে য'ত কিছু পৰিমাণৰ অসুবিধাৰ অনুভৱ কৰা হয়, তথাপিও ই টান নোহোৱাকৈ, সহজে ঘটে আৰু ব্যক্তিগত শক্তিক ব্যৱহাৰ কৰাৰ সাৰমৰ্ম। মূল শক্তিয়ে নিজকে সজীৱ আৰু পুনৰুজ্জীৱিত কৰি ৰাখিছে কাৰণ ই আৰামৰ জ'নৰ পৰা ওলাই আহি অধিক উন্নতিৰ বাবে নতুন জ'নত সোমাইছে।

ফুল ফুলাৰ অৰ্থ হ'ল জৈৱিক পদ্ধতি (অর্থাৎ পদ্ধতিগত, চিন্তাশীল, প্ৰাকৃতিক আৰু স্বতন্ত্ৰে পৰিকল্পিত পদ্ধতি) ব্যৱহাৰ কৰি অধিক অগ্ৰগতি লাভ কৰা, বনাম কৃত্ৰিমভাৱে কৰা কাম বা বহু পৰিমাণে অপ্ৰয়োজনীয় টান লৈ কৰা কাম। চট্টকাট লৈ কৰা কাৰ্যই শেষত ক্ষতিৰ সৃষ্টি কৰে। সীমিত অঞ্চলৰ বাহিৰত প্ৰকৃত ফুল ফুলাটো ফুলৰ লগত তুলনা কৰিব পাৰি য'ত ফুলৰ বিভিন্ন সুগন্ধি এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ যায় বা যেতিয়া নিজৰ ভিতৰত ভাল অনুভৱ মুকলি হয়। একেদৰে কক্ষাৰ্ট জ'নৰ বাহিৰত ফুলি উঠাটোও এক স্বাভাৱিক আৰু সুন্দৰ আগবাঢ়ি যোৱা, যদিও কিছুমান স্বাভাৱিক প্ৰত্যাহান থাকিব। মন কৰিব যে কক্ষাৰ্ট জ'ন হ'ল এনেকুৱা ঠাই য'ত মানুহে আৰামদায়ক হয়, ই এনেকুৱা এটা ঠাই য'ত কোনো কাম সম্পন্ন কৰাত চেষ্টা কৰিব নালাগে। কক্ষাৰ্ট জ'নত থকাৰ প্ৰায় স্বয়ংক্ৰিয় দিশ এটা। মন আৰু শৰীৰ এই স্বয়ংক্ৰিয় অঞ্চলত শিথিল হোৱাৰ প্ৰণতা থাকে, য'ত শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে ঘটা ব্যৱহাৰোৰে আগবাঢ়ি যোৱাৰ প্ৰত্যাহান নোহোৱাকৈয়ে কাম কৰি থাকে। নিজকে আগবাঢ়ি যাবলৈ প্ৰত্যাহান জনোৱা আৰু মূল শক্তিক নিৰ্বাচিত দিশত চেনেল কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। নিৰ্দিষ্ট পদক্ষেপ আগুৱাই যোৱাৰ সৈতে শক্তিৰ এনে চেনেলিং এটা ডাঙৰ সাফল্য যিয়ে ১২টা মাত্ৰাৰ সকলো মাত্ৰাতে (চিৰ ১ চাওক) কিছু পৰিমাণে প্ৰভাৱ পেলায়। আৰামৰ অঞ্চলৰ বাহিৰলৈ যাবলৈ পদক্ষেপ ল'লে মূল শক্তি স্বাভাৱিকতে পৰিশোধিত হয় আৰু অধিক বৃদ্ধি পায়। আৰামৰ জ'নৰ মাজেৰে আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে কোনোবাই নিজৰ শক্তিক দুৰ্বল হোৱাৰ পৰিৱৰ্তে সতেজ আৰু সজীৱ হৈ থাকিবলৈ দিছে। আৰামৰ অঞ্চলত স্থিব হৈ থাকিলে শক্তিৰ গতিশীল প্ৰবাহ বন্ধ হৈ গ'লে মূল শক্তিৰ ক্ষতি হয়। যেনেকৈ বৈ যোৱা নদী এখন গতিশীলভাৱে সলনি হৈ আগবাঢ়িছে, তেনেকৈয়ে মূল শক্তিৰ গতিশীল প্ৰবাহে বিভিন্ন আৰামৰ অঞ্চলৰ মাজেৰে ঠেলি দিবলৈ আৰু জীৱনৰ বহু দিশত অধিক অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰিবলৈ এক বৃহৎ শক্তি লাভ কৰে। এই স্বীকৃতিৰ লগে লগে বিখ্যাত গ্ৰীক দাশনিক হিচাপে হেৰাক্লিটাছে উল্লেখ কৰিছিল

যে একেখন নদীত কোনেও দুবাব ভৰি দিব যোৱাৰে, গতিশীল শক্তিৰ “চলন্ত নদীখনে” এজনক এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ লৈ যাব, মানুহৰ জীৱনক আৰু অধিক আৰু অধিক ব্ৰহ্মৰ দিশলৈ বৈ যাব আৰু অধিক উল্লয়ন/সাফল্য। আৰামৰ জ'ন হ'ল এনে এটা ঠাই য'ত মন আৰু শৰীৰ এক নিৰ্দিষ্ট শক্তিশালী অৱস্থাত থাকে য'ত নিষ্ঠক্তা থাকে আৰু যিটোৱে শেষত এই শক্তি কমি যোৱাৰ বাবে সংৰক্ষিত শক্তি বিসর্জন দিয়ে। এই কমি অহ প্ৰক্ৰিয়াটো ঘটে কাৰণ আৰামৰ অঞ্চলৰ ভিতৰত শক্তিৰ নতুন পুনৰুত্পাদন নহয়। কাৰণ, সেই জ'নত শৰীৰৰ কোনো নতুন শক্তিৰ প্ৰয়োজন নাই। এজনৰ সংপৃক্ত সংস্কৃতিৰ অৱস্থাত থকাৰ বাবেই কম্ফার্ট জ'নত নতুন একো ঘটি থকা নাই। আৰামৰ অঞ্চলত থকাটোৱে অৱশেষত পুনৰুত্পাদনৰ অভাৱ আৰু স্থায়ী স্থিবৰতাৰ বাবে শক্তি বিলুপ্ত আৰু কমিবলৈ আৰম্ভ কৰো। আৰামৰ জ'নৰ বাহিৰত আগবাঢ়ি যোৱাৰ প্ৰচেষ্টাই শৰীৰ আৰু মনক সম্ভৱতঃ এটা জোকাৰণিযুক্ত বাস্তৱত স্থান দিয়ে, যিটো লক্ষ্যৰ ধৰণৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়েই লাভ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। আনকি কোনোবাই তীৱ্র মাত্ৰাৰ শক্তি উৎপন্ন আৰু সক্ৰিয় কৰিব পাৰে, বিশেষকৈ চৰম পৰিস্থিতিত য'ত এজনৰ অস্তিত্ব বাজিত পৰিব পাৰে। (এই লেখকে মাউন্ট এভাৰেষ্ট বগাই যোৱাৰ সময়ত শক্তিৰ তীৱ্র মাত্ৰা অনুভৱ কৰিছে আৰু সক্ৰিয় তীৱ্র শক্তিৰ অভিজ্ঞতাভিত্তিক বুজাবুজি আছে।) অৱশ্যেই প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ অগ্ৰগতিৰ সাধাৰণতে অত্যন্ত কঠিন লক্ষ্য নাথাকে, তথাপিও ইন... জীৱন যেতিয়া মূল শক্তি যথেষ্ট সক্ৰিয় হয় যেতিয়া ই আৰামৰ অঞ্চলৰ মাজেৰে ঠেলি দিয়ে। লেখকৰ জীৱনত একাধিকবাৰ এনেকুৱা হৈছে যেতিয়া তেওঁ ইছাকৃতভাৱে নিজকে এনে চৰম পৰিস্থিতিত বাখিছে য'ত সম্ভৱতঃ এজনৰ অস্তিত্ব বাজিত পৰাৰ বাবে মূল শক্তি যথেষ্ট সক্ৰিয় আছিল। এনে চৰম পৰিস্থিতিত লেখকে আদিম শক্তিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিছিল য'ত মানুহৰ শৰীৰৰ ভিতৰৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা বিভিন্ন ধৰণৰ শক্তি জাগ্রত হয়। অৱশ্যে লেখকে মানুহক এনেদৰে নিজকে চৰম পৰিস্থিতিত পেলাবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া নাই, তথাপিও লেখকে মাউন্ট এভাৰেষ্ট বগাই যোৱাৰ দৰে কেইবাটাও ভিন্ন প্ৰচেষ্টাত এনে পৰিষটনা অনুভৱ কৰিছে। সক্ৰিয় তীৱ্র শক্তিৰ অভিজ্ঞতাভিত্তিক বুজাবুজি লেখকৰ অভিজ্ঞতাৰ ভিতৰত বিদ্যমান আৰু ই এই কথাৰ ইংগিত দিয়ে যে প্ৰতিজন মানুহে এই শক্তিক, অনন্যভাৱে, প্ৰয়োজ্য আৰু আকাঙ্ক্ষিতভাৱে সক্ৰিয় কৰিব পাৰে। এই শক্তিৰ এটা অংশইও যদি সক্ৰিয় হৈ পৰে তেন্তে ১২টা মাত্ৰাকে সজীৱ কৰি তোলাৰ প্ৰচণ্ড সম্ভাৱনা থাকে (চিত্ৰ ১) আৰু জীৱনক অতি স্পষ্টতা আৰু গতিশীল অগ্ৰগতি প্ৰদান কৰাৰ প্ৰচণ্ড সম্ভাৱনা থাকে যিটো গোটেই জীৱনজুৰি চলি থাকে।

জীৱনত আগবাঢ়ি যোৱাৰ ইছাৰ প্ৰয়োজন এনে আৰামৰ জ'নৰ পৰা ওলাই যাবলৈ য'ত এনে ইছাই নতুন ধাৰণা সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যদি কোনোবাই ডাঙৰ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ নিজকে কিছুমান বিশেষ ধৰণৰ কঠিন প্ৰচেষ্টা বা উপ-লক্ষ্যত ৰাখে, তেন্তে প্ৰচণ্ড মূল শক্তি শক্তিক জাগ্রত কৰাৰ সকলো সম্ভাৱনা আছে। সেই জাগৰণৰ পৰাই লক্ষ্য সাধনৰ বহল দৃষ্টিভঙ্গীৰ লগতে নতুন ধাৰণা আৰু সৃষ্টিশীলতাৰ সৃষ্টি হয়। ইয়াৰ বাবে মানসিকভাৱে ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাৰ পৰা ওলাই অহাৰ লগতে প্ৰক্ৰিয়ামুঠী মানসিকতাৰ বিকাশৰ প্ৰয়োজন।

यि परिस्थितित मानुह अस्तित्वार विपद वा कोनो निर्दिष्ट धरणव प्रतिकूलताई आग्वारि थाके, तेने परिस्थितित शरीरे अत्यन्त कठिन परिस्थितिर प्रति संहारि जनावलै एक अभिनव पन्हा उलियाई प्रतिक्रिया प्रकाश कर्वे। मनत नतुन नतुन धारणा ओलाई आहे आवू शक्ति आवू अधिक जागत हय। विशेषकै येतिया कोनोवाई निजर आवामर ज'नर पर्वा ओलाई आहिवलै चेष्टा कर्वे तेतिया निश्चय उथान-पतन घटो। शरीरे विभिन्न हरम'न निर्गत कर्वे आवू उल्लासर पर्वा आवष्ट कर्वि शारीरिक/आरेगिक विषलैकै विभिन्न धरणव प्रतिक्रिया हय। मूल कथाटो ह'ल निजर आवामर ज'नर पर्वा ओलाई गै निरापदे कर्वा याते कोनोवाई उत्तेजना/उल्लास आवू आन वहतो भाल अभिज्ञता लाभ कर्विव पारे, याव फलत डाङर लक्ष्यत उपनीत होराव फ्लेत्रत परवरती पर्यायलै अगगति अव्याहत थाके। निर्दिधाय क'व पारि ये निजर आवामर अळलर बाहिरव अभिज्ञतात नियोजित ह'बलै कोनोवा नहय कोनोवा परिमाणे मूल शक्ति सक्रियकरणव प्रयोजन हय। प्रसारण आवू बृद्धिर अळललै योराव लगे लगे मूल शक्ति सक्रियकरणव द्वारा उद्देश, आञ्चल्येह आवू आञ्चप्रवाजयी चिन्तावोर लाईकिया हय। येतिया कोनोवाई आवामर ज'नर पर्वा अलप बाहिरलैव यावलै सफल हय, तेतिया सफलतार व्यक्तिगतकृत अभिज्ञता थाके यिये उৎसाह, प्रेरणा आवू उद्यम बृद्धि कर्वे।

अनुग्रह कर्वि परिशिष्ट - मूल शक्ति आवू मण्डल डायाग्रामत चित्र २७ चाओक

अनुग्रह कर्वि परिशिष्टत चित्र २८ चाओक - प्रवाहर अरस्ता आवू आवाम मण्डलर बाहिरलै योरा

अनुग्रह कर्वि परिशिष्ट - प्रवाह अरस्ता॒र डायाग्रामर चित्र २९ चाओक

प्रतिश्रुति आवू आभ्यन्तरीण/वाहिक प्रतिरोधक अतिक्रम कर्वा

जीरनत अगगति दायबद्धतावेहे सष्टर। दायबद्धताई व्यक्तिक निजर लक्ष्य आवू इच्छार ओपरत भित्ति कर्वि विभिन्न धरणव विभिन्न पथ आवू सष्टारनार पर्वा वाहि ल'व पारे। प्रतिश्रुतिबद्ध पथव दिशत सामझस्यपूर्ण है थाकिवलै अध्यरसाय आवू निजर शक्तिक अहरह प्रगतिशील दिशत रथाव प्रयोजन। यिकोनो लक्ष्यत उपनीत होराव इच्छार तीरतार वावे कठिनतात उपनीत होरा मनर अरस्ता ह'ल प्रतिश्रुति। प्रतिश्रुतिक कठिन कर्वि तुलिवलै आवू निजर मनक प्रक्रियामूर्थी मानसिकतालै पुनर स्थापन कर्विवलै मूल शक्ति सक्रिय कर्वा हय (७ नं अध्याय चाओक)। आभ्यन्तरीण प्रतिरोधर सृष्टि हय येतिया कोनोवाई प्रतिश्रुति वजाई वाथिवलै चेष्टा कर्वे। मूल शक्तिये एই प्रतिरोध श्फमताक भांडि पेलाव पारे बूलि स्वीकार कराटो सष्टरपर कारण इच्छाकृतभारे कार्यार द्वारा मूल शक्तिर सारधाने खेति आवू ब्यरहार कर्वा। इच्छाकृतभारे कर्वा कार्याई एजनर सिद्धान्त ग्रहण प्रक्रियाक निजर निर्वाचित लक्ष्यर मैतेसामझस्यपूर्णभारे काम कर्विवलै अनुमति दिये। शक्तिये स्वाभाविकते निजर सिद्धान्त ग्रहणव पथ अनुसरण कर्वे आवू शेषत आभ्यन्तरीण प्रतिरोधक भांडि पेलाय।

वाहिक प्रतिरोध श्फमताई कोनोवाई सञ्चुरीन होरा वाधा वा असुविधाक बुजाय। एकेटा मूल शक्तियेई

শৰীৰ আৰু মনক শক্তিশালী কৰি তোলে নিজৰ পৰিস্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এই বাধাৰোৰ ভাণ্ডিবলৈ। নিজৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ ৩৬০ ডিগ্ৰী দৃষ্টিভংগী ৰাখিলে নিজৰ সামগ্ৰিক বিকাশৰ বাবে শক্তিক মনযোগেৰে নিৰ্দেশিত কৰিব পৰা যায়। সেয়েহে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক প্ৰতিৰোধ স্বাভাৱিকতে কমিযায়, আৰু কোনোবাই প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত থাকিব পাৰে।

RISK & REWARD MINDFULLY আকোৱালি লোৱা

বিপদ আৰু পূৰ্বস্থাৰ স্বাভাৱিকতে জীৱনৰ অংশ। দুয়োটাকে মনতে আকোৱালি ল'বলৈ হ'লে কিছুমান বিশেষ বিপদৰ সৈতে হ'ব পৰা ক্ষতিৰ স্পষ্ট দৃষ্টিভংগী আৰু লগতে কিছুমান পূৰ্বস্থাৰেও ক্ষতি কৰিব পাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰাটো প্ৰয়োজন। জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত (চিৰ ১ চাওক) ক্ষতি প্ৰতিৰোধ কৰাটো বিভিন্ন ধৰণৰ বিপদক আকোৱালি লোৱা আৰু কিছুমান পূৰ্বস্থাৰ অনুভৱ কৰাৰ কেন্দ্ৰীয় বিষয়। অধিক ক্ষতি কৰাৰ অধিক আশংকাৰ সৈতে অহা পূৰ্বস্থাৰৰ পিছত লগাটো এফালে ৰথাৰ প্ৰয়োজন, মনযোগেৰে। এইবোৰক মনযোগেৰে একাষৰীয়া নকৰাকৈয়ে ইয়াৰ অভিজ্ঞতাৰ শক্তিৰ বাবে কিছুমান বিশেষ পূৰ্বস্থাৰৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হ'ব পাৰে য'ত পূৰ্বস্থাৰজনক অভিজ্ঞতাই মূল শক্তিৰ যথেষ্ট ক্ষতি কৰিব পাৰে। মূল শক্তিৰ ক্ষতি নকৰা আৰু অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত মনোযোগেৰে (সাৰধানতাৰে, সাৰধানে) কাৰ্য্যকলাপত লিপ্ত হ'লে ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু যথেষ্ট মানসিক শান্তিৰ সৃষ্টি হয়।

ভিটামিন এমৰ **MINDFUL UTILIZATION** যথন ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ অক্ষত
ৰাখে, অপ্রয়োজনীয় বিপদ হ্ৰাস কৰে...

-- ৰিকি সিং

উৎকৃষ্টতাৰ বাবে ভাৰসাম্যৰ ভেটি

উৎকৃষ্টতা হৈছে এক কাৰ্য্যক্ষমতাৰ অৱস্থা যিটোৰ ফলত জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰকৃত ভাৰসাম্য বৰ্ক্ষা হয়। মূল শক্তিই কাৰ্য্যকৰী সংহতিৰ অৱস্থাত উপনীতি হোৱাৰ লগে লগে সকলো ১২টা মাত্ৰাতে এজনৰ সুবিধাৰ বাবে কাম কৰে। এনে অৱস্থাত ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰত্যেকেই এটা আন্তঃসংযোগী কাৰ্য্যক্ষম অৱস্থাত উপনীতি হয়। এই অৱস্থাত উপনীতি হোৱাৰ এটা ডাঙৰ বাধা হ'ল পৰম্পৰা বিৰোধী/বিৰোধী ইচ্ছা। ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে স্বাভাৱিকতে মানুহৰ জীৱনত বহতো সংঘাত আৰু বৈপৰ্য্যতাৰ অন্ত পেলাব। ধন, সন্ধানজনকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিলে এক বৃহৎ ভেটিৰ সৃষ্টি হয়, যাৰ ওপৰত উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থা গঢ় লৈ উঠে। জীৱনত নিজৰ আবেগক অনুসৰণ কৰিলে শক্তি পৰিশোধনৰ সুবিধা হয় যাতে জীৱনৰ বৈচিত্ৰ্যৰ বৃহওৰ অভিজ্ঞতা নিজৰ ভেটিৰ ক্ষতি নকৰাকৈ হ'ব পাৰে। নিজৰ

ভেটি কঠিন হোরাটোরেই হৈছে নিজৰ উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থাৰ বিকাশ, বজাই ৰখা আৰু বৃদ্ধিৰ চাবিকাৰ্ত্ত। ভিটামিন এম সংৰক্ষণে (মানসিকভাৱে) জীৱনটোক এনেদৰে অনুভৱ কৰাৰ শক্তি প্ৰদান কৰে যাতে মানুহৰ ভেটিৰ ক্ষতি নহয়। মানৱ সভ্যতাই কঠিন শক্তিশালী ভেটি গঢ়ি নোলোৱাকৈ আৰু ধনক আৱেগিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ মানসিক শক্তিৰ ক্ষতিসাধন কৰাত আক্ষণ্ণ।

অধ্যায় ৩

VITAMIN M & শারীরিক শরীর শক্তিশালী কৰা

শারীরিক শরীরক সুস্থ কৰি তোলা

এটা সুস্থ শরীর মানুহৰ জীৱনৰ ভেটি। সুস্থ শরীৰ অবিহনে অগ্রগতি অসম্ভৱ নহ'লেও কৰ্ত্তিব। শারীরিক শরীরৰ স্বাস্থ্য আৰু ভিটামিন এমৰ মাজৰ সংযোগ বুজিব পাৰি যে শরীরক সুস্থ কৰি বথাৰ বহু প্ৰয়োজনীয়তা আছে। শারীরিক শরীরৰ উত্তম কামৰ বাবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, সঠিক ধৰণৰ ব্যায়াম আৰু গতিবিধি ইত্যাদি সকলো প্ৰয়োজনীয়।

ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত সুস্থ শরীরৰ উপকাৰিতাসমূহ হ'ল-

- ক) সুস্থ শারীরিক শরীৰে কোনো চাকৰি বা ব্যৱসায়ত কাম কৰি ধন উপাৰ্জন কৰিবলৈ সুবিধা দিয়ে। উপাৰ্জিত ধন শারীরিক আৰু মানসিকভাৱে ভিটামিন এম হিচাপে সঞ্চয় কৰিব পাৰি।
- খ) সুস্থ শরীরৰ জৰিয়তে জীৱনত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা সম্ভৱপৰ হয়, যেনে ভ্ৰমণ, ছুটী আদি। বস্তু জগতৰ সকলো অভিজ্ঞতা সুস্থ শারীরিক শরীরৰ বাবেই সম্ভৱ। বৃহত্তর স্বাস্থ্যই এজনৰ বিতীয় সামগ্ৰিক প্ৰেক্ষাপটত বৰ্ধিত অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰে।
- গ) নিজৰ জীৱনৰ দায়িত্ব লোৱা আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ সম্পর্কে কৰা পছন্দৰ প্ৰতি ভাল অনুভৱ কৰাটো, স্বাস্থ্য বৃদ্ধিৰ লগে লগে ক্ৰমান্বয়ে সম্ভৱ হৈ উঠে।
- ঘ) শক্তি বৃদ্ধি আৰু অধিক ফিটনেছ অনুভৱ কৰাটো মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এমৰ শক্তিৰ সৈতে পোনপটীয়াকৈ সংযোগ ঘটে।
- ঙ) ধন, সময়, শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ পৰিয়াল আৰু বন্ধু-বান্ধুৰ শৰীৰ বাবে ভাল আদৰ্শ হোৱাৰ সম্ভাৱনা সুস্থ শরীরৰ সৈতে অধিক সম্ভাৱনা থাকে।

ধনৰ প্ৰতি বাস্তৱসম্মত আৰু সুষম দৃষ্টিভঙ্গী ৰখাটো শরীৰক সুস্থ কৰি তোলাৰ এক স্বাভাৱিক আৰু শক্তিশালী উপায়। খাদ্য, পানীয়, ইন্দ্ৰিয় ভোগ, কু-অভ্যাস আদিত অতিমাত্ৰা ভোগ কৰাৰ ফলত শারীৰিক শৰীৰটো প্ৰাকৃতিক ভাৰসাম্যৰ পৰা আঁতৰি যায়, যাৰ ফলত ধনৰ অপব্যৱহাৰৰ ফলত হোৱা ক্ষতিৰ সমাধানৰ বাবে অধিক ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইটো এটা দৃষ্ট চক্ৰ হৈ পৰে যিটো ধনক শক্তি হিচাপে সন্মান কৰিব লাগে বুলি উপলক্ষি কৰি ভাঙিব পাৰি আৰু ইয়াৰ অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সম্ভৱতঃ দৃষ্ট চক্ৰ সৃষ্টি হ'ব।

শারীৰিক শৰীৰৰ ভিতৰত শক্তি আৰু আৰ্থিক বৃদ্ধি

মানুহৰ শারীৰিক শৰীৰত শক্তি থাকে, আৰু ই মানুহৰ আৰ্থিক বৃদ্ধিৰ সৈতে প্ৰত্যক্ষভাৱে জড়িত। তলত দেখুওৱা প্ৰতিটো ধাৰণাই এই সংযোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰে:

ক) শারীরিক শর্বীৰ হৈছে ধনৰ ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ উপায় আৰু সম্ভৱপৰ উওম পদ্ধতিতে সুস্থ শৰ্বীৰ গঢ়ি তোলা।

খ) জীৱনত উচ্চ পৰ্যায়লৈ যাবলৈ নিজৰ আৱেগিক/মানসিক অৱস্থা উন্নত কৰাৰ এক সুস্থ শৰ্বীৰ।

গ) নিজৰ শৰ্বীৰৰ যন্ত্ৰ লোৱাটোৱে জীৱনটোক অসংখ্য ধৰণে অনুভৱ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে...

ঘ) সুস্থ শৰ্বীৰে নিয়মীয়া টোপনিৰ চক্ৰ আৰু অন্যান্য আৰ্হি বজাই ৰাখিবলৈ অনুমতি দিয়ে যিবোৰে মানসিকভাৱে ভিটামিন এম অধিক জমা হ'লে ভাল কাম কৰে।

ঙ) টকাৰ বাবে কাম কৰিলে আৱাবিশ্বাস আৰু নিজৰ কামৰ প্রতি গৌৰৱৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

উপাৰ্জিত ধনে মনৰ ভিতৰত ইতিবাচক প্ৰভাৱৰ সৃষ্টি কৰে আৰু আৱসম্মান আৰু আৱ-ভাবমূৰ্তি বৃদ্ধি কৰে। কাম কৰিবলৈ এটা সুস্থ শৰ্বীৰৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু এনে শৰ্বীৰৰ ভিতৰত শক্তিয়ে আৰ্থিক বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

শারীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধি আৰু খেছহেল্ড অতিক্ৰম কৰা

শারীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধিৰ সৈতে খেছহেল্ড অতিক্ৰম কৰাৰ সৈতে বহুথিনি সম্পৰ্ক আছে তলত দিয়া ধৰণে:

ক) খেছহেল্ড অতিক্ৰম কৰাটো নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা ওলাই যোৱাৰ সৈতে বহুত মিল আছে য'ত খেছহেল্ড অতিক্ৰম কৰাৰ ইচ্ছাৰ প্ৰয়োজন হয়।

খ) সুস্থ শারীৰিক শৰ্বীৰ গঢ়ি তুলিবলৈ ভাল মনৰ ব্যায়াম/চলন, ভাল খাদ্যাভ্যাস, আৰু সুস্থিৰ মনৰ প্ৰয়োজন। শারীৰিক কাৰ্য্যকলাপ বৃদ্ধি কৰাৰ লগে লগে (চিকিৎসাৰ পৰামৰ্শ আৰু ব্যক্তিগত ইচ্ছাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি) শৰ্বীৰত বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে য'ত এই পৰিৱৰ্তনসমূহক ইন্ধন যোগাবলৈ মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

গ) শারীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধিৰ বাবে কিছু পৰিমাণে ধনৰ প্ৰয়োজন হয়। ধনৰ অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰিলে মানুহৰ বিতীয় সাহায্য নিজৰ শারীৰিক স্বাস্থ্য বিকাশৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়।

ঘ) শৰ্বীৰ আৰু মনৰ মাজত এক প্ৰধান সংযোগ আছে। শারীৰিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত কিছুমান নিৰ্দিষ্ট সীমা অতিক্ৰম কৰাৰ সিদ্ধান্ত ল'লে এনে স্থায়ী কাৰ্য্যকলাপত মানসিক শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ প্ৰয়োজন।

ঙ) সীমা অতিক্ৰম কৰিলে আৱাবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, বিশেষকৈ যেতিয়া মানুহৰ ধন এনে কাৰ্য্যকলাপত অভ্যন্ত হয় যিয়ে সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত ভাল ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়।

চ) শারীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে অতিৰিক্ত শক্তি প্ৰদান কৰে য'ত ভিটামিন এম অধিক জমা হয় আৰু জীৱনৰ কোনো ক্ষেত্ৰত শক্তি নকৰাকৈ সাৱধানে ব্যয় কৰা হয়।

সিদ্ধান্তমূলক ভাষ্যমান্য: আঘ-কার্যক্রমতা বনাম। প্রলোভন

জীৱনটো প্রতিটো মোৰতে সিদ্ধান্তৰে ভৰি থাকে। অধিক বিকাশৰ বাবে সঠিক সিদ্ধান্ত ল'বলৈ হ'লে আমি আঘ-কার্যক্রমতা বনাম প্রলোভন পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। আঘ-কার্যক্রমতা হৈছে কোনোবাই কিমান ভালদৰে কার্যপদ্ধা অনুসৰণ কৰিব পাৰে আৰু নিৰ্বাচিত পথৰ পৰা বিচুত কৰিব পৰা বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ মৈতে মোকাবিলা কৰিব পাৰে সেই সম্পর্কে এক মানসিক ধাৰণা। প্রলোভনটোও এনে এক মানসিক অৱস্থা যিয়ে মানুহক নিজৰ নিৰ্বাচিত কার্যপদ্ধাৰ পৰা বিচুত কৰে আৰু বহু সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যিজনে ভিটামিন এমৰ বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দি আছে তেওঁ আঘ-কার্যক্রমতাৰ অৱস্থাত থাকিব পাৰে আৰু গতিশীল অগ্ৰগতি অব্যহত ৰাখিব পাৰে, প্রলোভন নোহোৱাকৈ। বিশেষকৈ নিৰ্বাচিত পথত অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ চেষ্টা কৰি থকাৰ সময়ত নিজৰ জীৱনত সন্তুষ্টিৰ অভাৱৰ বাবে প্রলোভন ঘটে। আঘ-কার্যক্রমতা হ'ল যিকোনো নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ব্যক্তিগত ক্ষমতাৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ ফলত আঘসম্মান, আঘমূল্য আৰু আঘবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় আৰু ইতিবাচক মূল আঘমূল্যায়ন বৃদ্ধি পায়। মূল-আঘ-মূল্যায়ন বৃদ্ধিৰ ফলত নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান বৃদ্ধি পায়, ইতিবাচক কামৰ ফলাফল, উন্নত চাকৰিৰ সন্তুষ্টি, আৰু চাকৰিৰ প্ৰদৰ্শন উন্নত হয়। সামগ্ৰিক প্ৰভাৱ হ'ল ভিটামিন এমৰ সঞ্চয়, যিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰে শক্তিশালী প্ৰভাৱ পেলায়।

অধ্যায় ৪

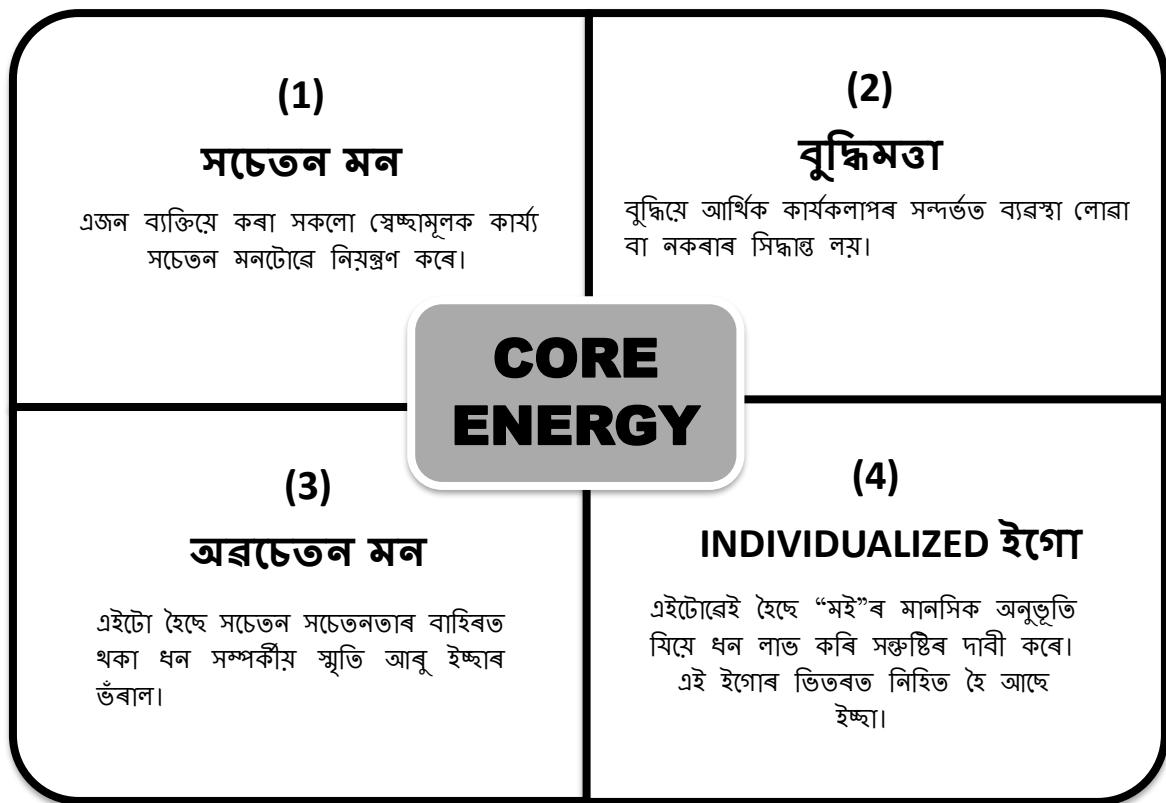
VITAMIN M & মন শক্তিশালী করা

মন কি?

আমাৰ মনৰ আলোচনাত স্বীকাৰ কৰিব লাগিব যে জীৱনত হয়তো নিজৰ মনতকৈ ডাঙৰ বহস্য নাই। “মন হৈছে জ্ঞানমূলক শ্ফৰতাৰ গোট যিয়ে চেতনা, উপলক্ষ্মি, চিন্তা, বিচাৰ আৰু স্মৃতিশক্তি সক্ষম কৰে। ই প্ৰতিজন মানুহৰ মাজত উপস্থিত থাকে। ৬৯” আমাৰ প্ৰত্যেকেই আমাৰ মনটোৰ প্ৰতি সচেতন যিয়ে বিভিন্ন ধৰণৰ চিন্তা, আৱেগ, অনুভূতি আৰু কামনা উৎপন্ন কৰে। তলত দেখুওৱা ৫ নং চিত্ৰত “মন” নামেৰে জনাজাত বস্তুটোৰ চাৰিটা আন্তঃসংলগ্ন দিশ দেখুওৱা হৈছে আৰু ইয়াৰ প্ৰতিটো দিশৰ ভিতৰত মূল শক্তি থকাটোও দেখুওৱা হৈছে।

চিত্ৰ ৫

মন আৰু মূল শক্তিৰ চাৰিটা দিশ



ওপৰৰ চিত্ৰখনত দেখুওৱাৰ দৰে মূল শক্তিয়ে মানুহৰ সচেতন মন, বুদ্ধি, অৱচেতন মন আৰু অহমিকাক সজীৱ কৰি তোলে (চিত্ৰ ৫)। এই কথাটো অধিক স্পষ্টভাৱে বুজিবলৈ ইয়াত কেইটামান উদাহৰণ দিয়া হ'ল যিয়ে এই মূল শক্তিক মনৰ চাৰিটা দিশে কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰে:

১) সচেতন মনটোরে সকলো স্বেচ্ছামূলক কর্ম নিয়ন্ত্রণ করবে। শৰীৰক লৰচৰ কৰিবলৈ, পেশী সংকোচন কৰিবলৈ, হাড় লৰচৰ কৰিবলৈ ইত্যাদি শক্তিৰ প্ৰয়োজন হ'ল স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক শক্তি, পেশী শক্তি আৰু সাধাৰণ অৰ্থত সকলো শৰীৰিক শক্তি। এই শক্তিৰ উৎস শেষত সূৰ্যৰ পৰাই হয়। আমি খোৱা থাদ্যলৈ সূৰ্যৰ শক্তি সঞ্চাৰিত হয় আৰু আমাৰ শৰীৰে থাদ্যক সৰল অণুলৈ ভাঙি দিয়ে। এই অণুবোৰৰ শক্তি থাকে যিটো তাৰ পিছত শেষত মূল শক্তিলৈ ৰূপান্তৰিত হয় (বিত্তীয় শক্তি হিচাপে প্ৰকাশ পায়), যিটো শক্তিৰ এটা পৰিশোধিত ৰূপ যিটো খোৱা থাদ্যৰ পৰা জমা হয়।

২) আৰ্থিক কাৰ্য্যকলাপকে ধৰি বুদ্ধিয়ে ব্যৱহাৰ লোৱা বা নকৰাৰ সিদ্ধান্ত লয়। মানুহৰ মগজুৰ ভিতৰত থকা সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষমতাই শক্তি ব্যৱহাৰ কৰবে। সংৰক্ষিত ভিটামিন এম শক্তি (সংৰক্ষণ কৌশল বা প্ৰাকৃতিক উৰ্ধগামীকৰণৰ জৰিয়তে) বুদ্ধিমতাক অতিশয় শক্তি প্ৰদান কৰবে। বেছিভাগ মানুহৰে জীৱনত ল'বলগীয়া বহু সিদ্ধান্তক লৈ বিভ্ৰান্তিৰ সৃষ্টি হয়। পৰিশোধিত মানসিক শক্তিৰ সৈতে মিহলি হোৱা বুদ্ধিমতাই একাধিক বিকল্পৰ ওপৰত চিন্তা কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিছে, লাভ-লোকচানৰ কল্পনা কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিছে আৰু বহু দৃষ্টিভঙ্গীৰে সিদ্ধান্ত লোৱাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিছে।

৩) অৱচেতন মন হৈছে জন্মৰ পৰাই জমা হৈ থকা স্মৃতি আৰু কামনাৰ ভঁৰাল। অতীতৰ আনন্দৰ অভিজ্ঞতাই সচেতন মনটোক বিভিন্ন আনন্দৰ সন্দৰ্ভত একেটা আনন্দৰ পুনৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ হেঁচা প্ৰয়োগ কৰবে। অৱচেতন মনটোৱে পটভূমিত কাম কৰে আৰু সচেতন সচেতনতাত নাথাকে। সপোনৰ অৱস্থাৰ সময়ত অৱচেতন মনৰ ভিতৰৰ বিষয়বস্তুৰ উল্লেষ ঘটিব। সপোনৰ জগতখন সৃষ্টি কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় শক্তি হ'ল স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক শক্তি। যদিহে এই শক্তি পৰিশোধিত ৰূপত (অৰ্থাৎ, মূল শক্তি ৰূপান্তৰ), সংৰক্ষিত হয়, তেন্তে এনে সংৰক্ষণে অৱশ্যে অত্যধিক সপোন নোচোৱাকৈয়ে বিশ্রাম টোপনিৰ অৱস্থালৈ লৈ যোৱাৰ ক্ষমতা থাকে। সপোন দেখাত মানুহৰ শক্তিৰ প্ৰচুৰ পৰিমাণে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যদি সপোন দেখা কমি যায় তেন্তে মনত শক্তি বৃদ্ধি পোৱাৰ বাবে মনত অধিক শান্তি দেখা যায়। এই শক্তি সপোনৰ অৱস্থাত বেছিভাগেই খণ্ডিত আৰু বিকৃত হৈ থাকে। খণ্ডোৰৰ ঘনস্ব সপোনৰ জগতখনৰ সৃষ্টিত ঘটে। সপোনৰ জগতখনৰ সৃষ্টিত বহু পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰা হয় যিটো গভীৰভাৱে সোমাই থকা সংঘাত আৰু বিভ্ৰান্তিৰ বাবে অপচয় হয় যিয়ে মূল শক্তিক ছিন্নভিন্ন কৰি সপোনৰ জগতখন সৃষ্টি কৰবে। উল্লত ধ্যানকাৰীসকলৰ সপোনৰ অৱস্থা “পৰিষ্কাৰ” কৰাৰ ক্ষমতা থাকে, যাৰ ফলত সপোনৰ গুণগত মান ইতিবাচক হৈ পৰে আৰু শেষত সপোন দেখাৰ পৰিমাণ যথেষ্ট হ্ৰাস পাই “যোগ নিদ্ৰা” নামেৰে জনাজাত অৱস্থালৈ পৰিণত হয়। এই অৱস্থাত শক্তিৰ সকলো বিভাজনৰ প্ৰভাৱ শেষ হৈ গৈছে, আৰু সপোনৰ অৱস্থাটো গভীৰভাৱে পুনৰুদ্ধাৰকাৰী অৱস্থালৈ ৰূপান্তৰিত হৈছে। ৰাতিৰ সময়ত (যোগ নিদ্ৰা) গভীৰ শান্তিৰ এই মাত্ৰা ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ জৰিয়তে সন্তোষ।

৪) ব্যক্তিগতকৃত ইগো হ'ল ধনৰ সৈতে জড়িত সন্তুষ্টিৰ ইচ্ছাৰ দাবী কৰা “মই”ৰ মানসিক জ্ঞান। এই ইগোৰ ভিতৰত নিহিত হৈ আছে ইচ্ছা। এই “মই” হৈছে এজনৰ মানসিক পৰিচয় যিয়ে কামনা পূৰণৰ বাবে অতি শক্তি ব্যৱহাৰ কৰবে। কামনা “মই”ৰ সৈতে অন্তৰংগভাৱে জড়িত আৰু ইচ্ছাৰ হেঁচাই সকাহ

বিচারে য'ত “মই” আৰু “কামৰ প্ৰেৰণা” মূলতঃ এক। ইগোৱে বুদ্ধি, সচেতন মন আৰু অৱচেতন মনৰ
সৈতে কাম কৰি কামনা পূৰণ কৰে।

ইগো হৈছে জীৱনৰ বিভাজনকাৰী কাৰক। ইচ্ছা আৰু ইগোৰ মাজত অন্তৰংগ
সম্পর্ক আছে। ধ্যান-ধাৰণাৰ দ্বাৰা কামনা আৰু অহমিকাৰ মাজৰ পাৰ্থক্য
দেখা যায় আৰু এই পাৰ্থক্যই আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতালৈ লৈ যায়। এই
স্বাধীনতাত, এজনৰ বুদ্ধিমতই নিজৰ বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ জীৱনত
কল্পনাতীত বৃক্ষিকৰ বাবে মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে।

-- ৰিকি সিং

যেতিয়া কোনোবাই জীৱনত আৰু অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ সিদ্ধান্ত লয়, তেতিয়া
এই সিদ্ধান্তই মূল শক্তি আৰু মনৰ চাৰিটা দিশৰ মাজত আচৰিত ধৰণৰ সংযোগৰ
সৃষ্টি কৰে। এই আন্তঃসংযোগৰ জৰিয়তে যেতিয়া সচেতন পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা হয়,
তেতিয়া ধনৰ অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰাৰ বাবে ভিটামিন এম শক্তি
মানসিকভাৱে শক্তিশালী হয়।

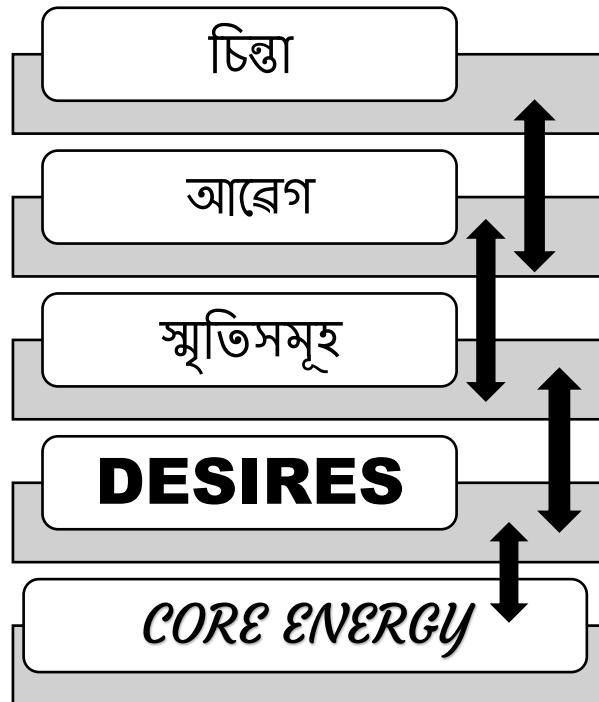
-- ৰিকি সিং

চিন্তা-আৱেগ-স্মৃতি-আকাংক্ষা আৰু ধন

৬ নং চিত্ৰত (তলত) চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ আন্তঃসংলগ্ন গঠনৰ ভিতৰত শক্তিৰ প্ৰবাহ
দেখুওৱা হৈছে। আমি আমাৰ অন্তৰ্জগতখনৰ প্ৰতি সচেতন যিথন চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ সংমিশ্ৰণ।
এই অন্তৰ্জগতখনৰ মাজেৰে প্ৰবাহিত শক্তি হৈছে মানুহৰ মূল শক্তি। এই শক্তিৰ সুষম প্ৰবাহ সৃষ্টি কৰাটোৱেই
ব্যক্তিগত বিকাশ আৰু বৃক্ষিক মূল। জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত বিকাশৰ আকাংক্ষাই চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু
ইচ্ছাৰ সংমিশ্ৰণৰ সৈতে ইতিবাচকতা আৰু সমন্বয় আনিবলৈ মূল শক্তিক সম্ভৱপৰ উত্তমভাৱে ব্যৱহাৰ
কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

চিত্র ৬

চিন্তা-আরেগ-সূতি-আকাংক্ষা আৰু শক্তিৰ ভায়েগাম



MIND-PHYSIOLOGY আৰু মূল শক্তি

মানুহৰ মন, ভৌতিক শৰীৰৰ শৰীৰবিজ্ঞান আৰু নিজৰ মূল শক্তিৰ মাজত প্ৰত্যক্ষ সম্পর্ক আছে। ভিটামিন এম আৰু মন-শৰীৰ-শক্তি সংযোগৰ মাজৰ আন্তঃসংযোগ তলত দিয়া ধৰণৰ:

- ১) মানুহৰ মনটো নিঃসন্দেহে অস্থিতিৰ অন্যতম ৰহস্যময় প্ৰক্ৰিয়া। ইয়াত সঞ্চয় হোৱা ধনৰ দৃষ্টিভঙ্গীৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ভিটামিন এম জমা কৰিব পাৰিব। ভিটামিন এমৰ এই মানসিক সংৰক্ষণে শৰীৰৰ কাৰ্য্যত প্ৰত্যক্ষ ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়। বিশেষকৈ দুৰ্বল সিন্দ্বান্তৰ বাবে ভিটামিন এম ক্ষয় হোৱাটোৱে মানুহৰ শৰীৰৰ শৰীৰবিজ্ঞান অস্থিৰ কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।
- ২) শৰীৰৰ আটাইকেইটা শারীৰিক তন্ত্ৰ মাজেৰে শক্তি প্ৰবাহিত হয়। ইয়াৰ ভিতৰত ইনটেগ্ৰেটেৰী চিকিৎসা, কংকাল তন্ত্ৰ, পেশীতন্ত্ৰ, লসিকা তন্ত্ৰ, শ্বাস-প্ৰশ্বাসতন্ত্ৰ, পাচনতন্ত্ৰ, মায়ুতন্ত্ৰ, এণ্ড্ৰোজেন তন্ত্ৰ, হৃদযন্ত্ৰ, প্ৰস্তাৱ তন্ত্ৰ, আৰু প্ৰজনন তন্ত্ৰ আদি অন্তৰ্ভুক্ত। ৬৩ শৰীৰ আৰু মনটোৱে একে শক্তি আৰু অভাৱ ব্যৱহাৰ কৰিছিল

শক্তিৰ সঠিক সংহতিৰ ফলত ব্যক্তিক বাধা দিয়া হয় আৰু মানৱতাক (সাধাৰণতে) মুঠ ভাৰসাম্যৰ অৱস্থাত উপনীত হোৱাত বাধা দিয়া হয়। ভিটামিন এম হৈছে ১১টা শাৰীৰিক ব্যৱহাৰ মৈতে জড়িত হৈ মানুহৰ মনত বিদ্যমান এক সুস্খ অথচ অতি বাস্তৱিক শক্তি।

৩) প্ৰকৃত আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক অগ্ৰগতি লাভ কৰিবলৈ মানৱ সভ্যতাত ভাৰসাম্য আৰু মূল শক্তি বৃদ্ধিৰ প্ৰয়োজনীয়তা অতি প্ৰয়োজনীয়। প্ৰকৃত মন-শাৰীৰৰ ভাৰসাম্যত এই ভাৰসাম্যৰ ভিতৰত আৰ্থিক সংহতি অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব লাগিব। এই সংহতি অবিহনে এটা সুষম ষ্টেটৰ অস্তিত্ব থাকিব নোৱাৰে।

৪) জীৱনৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ বাবে হোৱা আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত/বিৰোধৰ বাবে যেতিয়া মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ অপচয় বন্ধ হৈ যায়, তেতিয়া স্বাভাৱিকতে নিজৰ ব্যক্তিগত শক্তিৰ সংৰক্ষণ, আৰু পুনৰুজ্জীৱিতকৰণৰ সৃষ্টি হয়। সংঘাত/বিৰোধৰ দ্বাৰা শাৰীৰ আৰু মনৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰি এই পুনৰুজ্জীৱন ঘটে। ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে এনে ক্ষতি ঠিক কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

৫) শক্তিৰ অপচয় ধৰা পৰিলে আৰু তাৰ পিছত বন্ধ কৰি দিলে যিকোনো সময়তে সেই শক্তিক সুস্থ আৰু উপযুক্তভাৱে অধিক বিকাশৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি আৰু লগতে হোমিআ'ষ্টেটিক ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰিব পাৰি।

৬) শক্তিৰ উপকাৰী ব্যৱহাৰ বনাম ক্ষতিকাৰক ব্যৱহাৰৰ মাজৰ পার্থক্য স্পষ্ট হ'ব লাগিব। এই স্পষ্টতা অবিহনে মূল শক্তি বিশেষকৈ বিত্তীয় শক্তিৰ ক্ষতি অনিবার্য।

৭) ধনাঞ্চক আৱেগে (অর্থাৎ খং, চিন্তা, উত্তেজনা, ভয় ইত্যাদি) শাৰীৰত সংশ্লিষ্ট শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন সৃষ্টি কৰে, যাৰ ফলত শাৰীৰৰ শাৰীৰিকজ্ঞানত প্ৰভাৱ পৰে। দীৰ্ঘম্যাদী বা দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগৰ বহতো ইটিআ'লজিকেল (কাৰণ) দিশ নিজৰ শক্তিৰ ভিতৰৰ প্ৰবাহৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

৮) ধনাঞ্চক মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰিলে সম্ভৱতঃ মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে সংঘটিত হ'ব পৰা বিভিন্ন ধৰণৰ ক্ষতিৰ নিৰাময়ৰ সুবিধা হ'ব পাৰে।

৯) মানসিক, মানসিক, আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিকভাৱে শক্তিৰ যথেষ্ট অপচয় হয় কাৰণ মানুহৰ অন্তৰ্জ্ঞতথন বিভ্রান্তি, সংঘাত, অনিশ্চয়তা, অনিশ্চয়তা আদিৰ অৱস্থাত থাকে।

১০) চিন্তা আৰু আৱেগ আন্তঃসংলগ্ন হৈ বিভিন্ন দিশত গতি কৰে। যিকোনো দিশত আগবাঢ়ি যোৱাৰ আৰম্ভণিতে ক্ষতিৰ স্বীকৃতি দিলে ক্ষতিকাৰক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ ঘূৰাই আনি মনটোক উপকাৰী অগ্ৰগতিৰ পথৰ দিশত ৰখাৰ সুবিধা হয়, যাৰ ফলত উওম ফলাফল পোৱা যায়।

১১) চিন্তা আৰু আৱেগ আয়ত কৰিবলৈ হ'লে নিজৰ কণিচনিঙ্গৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাৰ প্ৰয়োজন। প্ৰকৃত আয়তৰ ফলত শক্তি পৰিত্ব কাৰ্য্যকলাপৰ অৱস্থাত উপনীত হয়। শক্তি, এনে কাৰ্য্যকলাপত, এক পৰিত্ব অৱস্থাত উপনীত হয়। নিজৰ প্ৰৱণতা আৰু বিশ্বাসৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি “পৰিত্ব” শব্দটো ধৰ্মীয় অৰ্থত বা অধৰ্মীয় অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। জীৱনৰ অসাধাৰণ বিকাশৰ কথা উল্লেখ কৰিবলৈ লেখকে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰি আছে কাৰণ শক্তি নিজেই জীৱনত ক্ৰিয়া-কলাপ সৃষ্টি কৰা সকলো শাৰীৰিক আৰু মানসিক প্ৰক্ৰিয়াৰ ভেটি।

১২) জীৱনত শক্তিৰ প্ৰয়োজন। যেতিয়া শক্তি সম্পূৰ্ণৰূপে বিলুপ্ত হৈ অকাৰ্য্যকৰীতাৰ অৱস্থা (শক্তিৰ শূন্য অৱস্থা)ত উপনীত হয়, তেতিয়া সেইটোক শাৰীৰিক মৃত্যু বুলি ক'ব পাৰি। জীৱন শক্তি (কোৰ শক্তি) অত্যন্ত মূল্যবান কাৰণ ই শৰীৰ আৰু মনৰ মাজেৰে চলি থকা অসংখ্য ৰাসায়নিক বিক্ৰিয়াৰ জৰিয়তে প্ৰকাশ পায়।

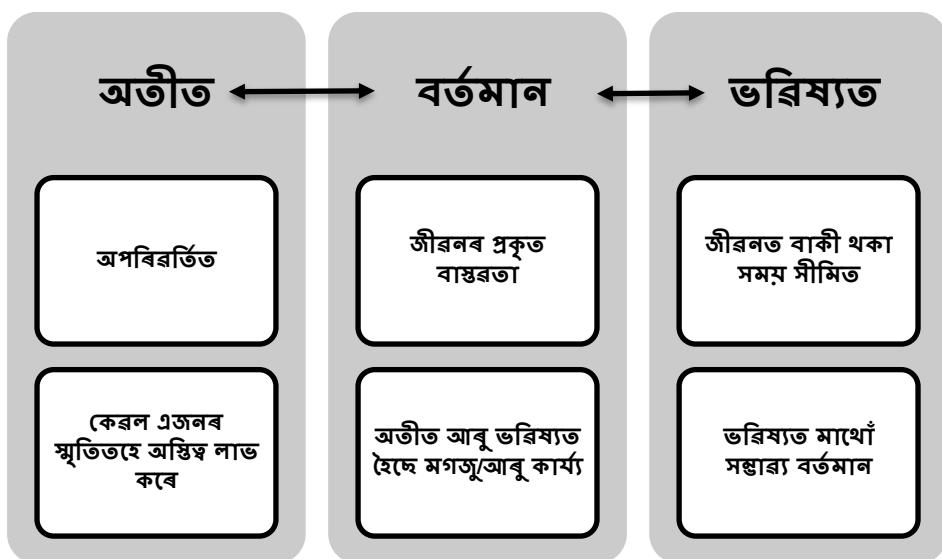
১৩) মানৱ শৰীৰক এক অতি জটিল ৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া হিচাপে ধাৰণা কৰিব পাৰি। শৰীৰত অবিশ্বাস্য সংখ্যক জৈৱৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া সংঘটিত হয়, যিবোৰ মানুহৰ জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ বাবে দায়ী। বিভিন্ন প্ৰসংগত ধনৰ দখল, ব্যৱহাৰ, লাভ আৰু লোকচানে শাৰীৰিক/মনোবৈজ্ঞানিক শক্তিৰ জৈৱৰাসায়নিক স্থানান্তৰ/ব্যৱহাৰ/ক্ষতি/আদিত প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰভাৱ পেলায়।

১৪) নিজৰ শক্তিক সুষম আৰু ভাল সংৰক্ষণৰ অৱস্থাত ৰখাৰ ক্ষমতাই ভৱিষ্যতৰ চিন্তা আৰু/বা অতীতৰ অনুশোচনালৈ স্থানান্তৰিত হোৱাতকৈ জীৱনৰ বৰ্তমানৰ অভিজ্ঞতাত থকাৰ অধিক সম্ভাৱনাক প্ৰসাৰিত কৰে।

মনক শক্তিশালী কৰাটো ভিটামিন এমৰ বিকাশ আৰু সংৰক্ষণৰ এক অপৰিহাৰ্য অংগ। ৭, ৮ আৰু ৯ নং চিত্ৰত ভিটামিন এম, মনক শক্তিশালী কৰা আৰু মূল শক্তিৰ মাজৰ সম্পর্ক দেখুওৱা হৈছে।

সময়ৰ মূল্যবানতা

চিত্র ৭ অতীত - বর্তমান - ভবিষ্যত



নিজৰ জীৱনত সময় বাকী থকাটো অত্যন্ত মূল্যবান কাৰণ এবাৰ সময় শেষ হৈ গ'লে ই কেতিয়াও ঘূৰি নাহে। ওপৰৰ ৭ নং চিত্ৰত কেলেওৰৰ সময় আৰু মানসিক সময় দেখুওৱা হৈছে। কেলেওৰ সময় হৈছে ২৪ ঘণ্টায়া চক্ৰ আৰু মানসিক সময় হৈছে মনৰ ভিতৰত সৃষ্টি হোৱা অতীত, বৰ্তমান আৰু ভবিষ্যত। ভিটামিন এম শক্তিৰ সম্পর্কত সময়ৰ সম্পর্কে তলত দিয়া পৰ্যবেক্ষণসমূহ দিয়া হ'ল:

- ১) জীৱনত বাকী থকা সময়খনিয়ে প্ৰতিটো ধন সংকুচিত কৰি আহিছে আৰু এই তথ্যটো স্পষ্টভাৱে কল্পনা কৰি, ইয়াক গ্ৰহণ কৰি, আৰু ইয়াক সন্মান কৰিবলৈ বৰ্তমান সময়ত ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ সুবিধা সৰ্বোমভাৱে কৰিব পৰা যায়।
- ২) দৈনিক গ্ৰহণ কৰা প্ৰতিটো কাৰ্যই অগ্রগতি, ৰিগ্ৰেছন, বা স্থিবৰতাক প্ৰসাৰিত কৰিব পাৰে। ভিটামিন এম জমা হোৱাটো অগ্রগতিৰ জৰিয়তে হয়। ভিটামিন এম ৰিগ্ৰেছন ধনৰ অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে হয়। মনৰ ভিতৰত গতিশীল শক্তিৰ প্ৰবাহ বন্ধ কৰাৰ বাবে ভিটামিন এম স্থিবৰতা ঘটে।
- ৩) সময়ৰ বহুমূলীয়তাক স্পষ্ট আৰু ধ্যান-ধাৰণাৰে চিনি পালে জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে (চিত্ৰ ১) সৰ্বাধিক লাভ সৃষ্টি কৰিবলৈ ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

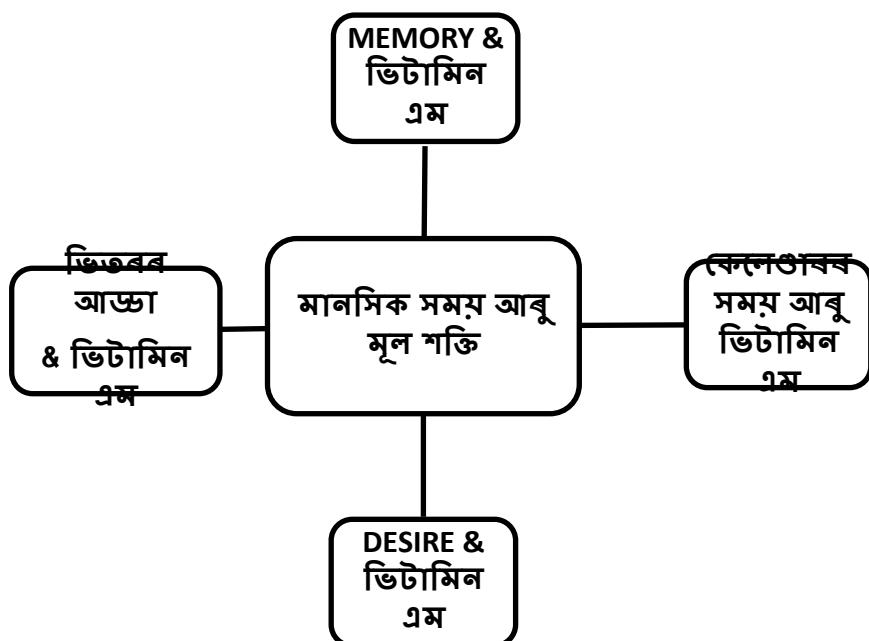
৪) টকা আৰু সময় দুয়োটা অত্যন্ত মূল্যবান। যিকোনো সময়তে সীমিত পৰিমাণৰহে উপস্থিত থাকে। সময় আৰু ধনক সীমিত বুলি স্বীকৃতি দিলে, মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি ব্যক্তিগত বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দিব পৰা যায়। এজনে অসীম পৰিমাণৰ ধনৰ অধিকাৰী হ'ব নোৱাৰে, আৰু সেয়েহে, ধনৰ অধিকাৰ সীমিত। ফলস্বৰূপে, কোনোবাই ধ্যান, ধৰ্মীয় আৰু/বা আধ্যাত্মিক কাৰ্য্যকলাপ আৰম্ভ কৰিব পাৰে, কাৰণ তেওঁৰ জীৱনত বাকী থকা সময়খনি প্ৰতি চেকেওতে সংকুচিত হৈ আহিছে আৰু কিমান সময় বাকী আছে সেয়া জনা নাযায়।

৫) ধন হৈছে কেঁচা শক্তিৰ লেনদেনমূলক পদ্ধতি আৰু ইয়াৰ অধিকাৰী হ'লে প্ৰত্যক্ষভাৱে ভিটামিন এম বৃদ্ধি পায়। যদি কোনোবাই উপলক্ষ্মি কৰে যে সময় প্ৰতি চেকেওতে সংকুচিত হৈ আহিছে, তেন্তে ভিটামিন এমও বৃদ্ধি হৈ এজনক সম্পূৰ্ণ জীৱন যাপনৰ এক অসাধাৰণ অৱস্থালৈ লৈ যাব পাৰে, পূৰ্ণি আৰু পুনৰ্বাবৃত্তি নকৰাকে ক্ষতিকাৰক চক্ৰ যিয়ে সময় খৰচ কৰে আৰু শক্তি নিষ্কাশন কৰে।

MEMORY, INNER CHATTERING, কেলেওাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

চিত্র ৮

MEMORY, INNER CHATTERING, কেলেওাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা



ওপৰত দেখুওৱা চিৰি ৮ত মানসিক সময়ৰ সৈতে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক বাস্তৱতাৰ চাৰিটা প্ৰধান সংযোগী দিশ দেখুওৱা হৈছে। স্মৃতিশক্তি, ইচ্ছা, আভ্যন্তৰীণ কথা-বতৰা, কেলেওৰাৰ সময় এই সকলোৰোৱা মানসিক সময়ৰ সৈতে জড়িত। সময়ৰ বহুমূলীয়াতাৰ প্ৰতি সচেতনতাই (পূৰ্বতে কোৱাৰ দৰে) ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰে, মূল শক্তিক জাগ্রত কৰে আৰু জীৱনৰ উত্তম সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ প্ৰসাৰ ঘটায়। ভিটামিন এম ব্যৱহাৰৰ বাবে দায়বদ্ধ আভ্যন্তৰীণ কথা-বতৰা। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ অতীতৰ পৰিষটনাৰ স্মৃতি থাকে যিয়ে হয় অৰ্থপূৰ্ণ পথ প্ৰদৰ্শক হিচাপে কাম কৰিব পাৰে নহয় অতীতৰ দাসত্বত বাখিব পাৰে।

মানসিক সময় হ'ল মানুহৰ মনৰ এনে এক সৃষ্টি য'ত মনটোৱে সাধাৰণতে অতীত আৰু ভৱিষ্যতৰ মাজত জপিয়াই থাকে, সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্তমানত নাথাকে। কমলা হৈছে এক শক্তিশালী শক্তি যিয়ে প্ৰতিজন ব্যক্তিক পৃথিবীত কৰ্ম সম্পাদন কৰিবলৈ প্ৰেৰণা দিয়ে। ইচ্ছাই নিজকে পূৰণ কৰিবলৈ অপৰিসীম শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে আৰু নিজকে সন্তুষ্ট কৰাৰ উপায় বিচাৰি বৃদ্ধিৰ ব্যৱহাৰ কৰে। ইচ্ছাৰ ভিতৰৰ শক্তিৰ ভঁৰালটোক কল্পনাৰ সম্প্ৰসাৰণ, সৃষ্টিশীলতা বৃদ্ধি, আত্মবিশ্বাসৰ উন্নতি আৰু সুৰক্ষা আনন্দৰ উপভোগলৈ বৃপ্তান্তৰিত কৰিব পাৰি। যিজনৰ ধনৰ প্ৰতি প্ৰবল আকাংক্ষা আছে তেওঁ বস্তুগত জগতত সন্তুষ্টি আৰু বৰ্ধিত অভিজ্ঞতা বিচাৰিছে। মনৰ ভিতৰৰ অন্যতম শক্তিশালী চালিকা শক্তি হৈছে ধন। ধনৰ ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে বৰ্ধিত অভিজ্ঞতা সঁচাকৈয়ে বাধ্যতামূলক হ'ব পাৰে। মূল শক্তি, আৰ্থিক শক্তি, আৰু মানসিক শক্তিক বহুতো সৃষ্টিশীল শক্তিলৈ ব্যৱহাৰ আৰু মননশীলভাৱে পুনৰ নিৰ্দেশিত কৰা সন্তুষ্ট। এই শক্তিক কোনোৰাই একাধিক ধৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে যিয়ে মানুহক সীমিত মানসিক কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা জীৱনৰ অসাধাৰণ উচ্চতালৈ উন্নীত কৰিব পাৰে। যেতিয়া ভিটামিন এম সংৰক্ষিত হয়,

স্বাভাৱিকতে বৰ্তমান মুহূৰ্তত অধিক থাকিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু মানসিক সময়ৰ যন্ত্ৰণাত আক্ৰান্ত নহয়। ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু বৃপ্তান্তৰ (অৰ্থাৎ পৰিশোধিত বৃপ্ত ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ বৃদ্ধি)ৰ বাবে অদ্ভুত আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সম্পদ জমা হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে। শক্তিৰ বাবে সদায় আউটলেটৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু এই আউটলেটৰোৱা যদি ভিটামিন এম শক্তি হয়, তেন্তে সঁচাকৈয়ে অসাধাৰণ উচ্চতাত উপনীত হ'ব পাৰি।

জীৱনত সময়তকৈ মূল্যবান একোৱেই নাই। এবাৰ নোহোৱা হ'লে কেতিয়াও ঘূৰি নাহে। ভিটামিন এম সক্ৰিয়কৰণে এজনক বৰ্তমানৰ মুহূৰ্তলৈ দলিয়াই দিয়ে। ভিটামিন এমৰ সৈতে ধ্যান মিহলাই বৰ্তমানৰ মুহূৰ্তত বৰ্থা হয়। কোৰ এনার্জি ট্ৰেন্সমিউটেচন হৈছে সম্পূৰ্ণ ভাৰসাম্যত এক আনন্দময় জীৱন যাপন কৰা।

-- ৰিকি সিং

ভিটামিন এম জমা হোৱা আৰষ্ট হ'লে ভিতৰৰ কথা-বতৰা (অর্থাৎ আঘ-কথা) কমি যায়। মূল শক্তিৰ ওপৰত আয়ত কৰিলে আভ্যন্তৰীণ চেটাৰিঙ্গৰ কম্পাঙ্গ হ্রাস পায়, যাৰ ফলত শক্তি সংৰক্ষণ হয়। এই সংৰক্ষণে শক্তিৰ স্ফটিকীয়কৰণৰ বাবে মনটোক শক্তিশালী কৰে য'ত মনক কেৱল আহিলা হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু অহৰহ চুইচ অন কৰা নহয়। আপুনি মন নে মনৰ পৰা পৃথক? যদি আপুনি আপোনাৰ মনৰ পৰা পৃথক, তেন্তে আপুনি মাষ্টৰ, আৰু মন আপোনাৰ আহিলা। এই সঁজুলিটোৰ বুদ্ধিমান আৰু উপকাৰী ব্যৱহাৰ সম্ভৱ হয় যেতিয়া শক্তি নিজৰ ভিতৰত স্ফটিকীয় হৈ পৰে।

-- ৰিকি সিং

USE, MISUSE, & টকাৰ অপব্যৱহাৰ

ভিটামিন এমৰ প্ৰেক্ষাপটত ধনৰ ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰৰ মাজত থকা পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে স্পষ্টতা বজাই ৰাখিবলৈ মানসিক শক্তিৰ প্ৰয়োজন বুলি কোনোবাই দেখিব পাৰে অপব্যৱহাৰ আৰু আনকি অপব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। এই তিনিটা পাৰ্থক্যৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি আৰ্থিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ সম্ভৱ, যিমানেই নহওক কিয়, এনেদৰে যাতে আভ্যন্তৰীণ মূল শক্তিক আৰু অধিক বিকশিত আৰু সক্ৰিয় কৰিব পাৰে। আভ্যন্তৰীণ মূল শক্তিৰ অধিক বিকাশ আৰু সক্ৰিয়কৰণেই হৈছে ধনৰ সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰ। যেতিয়া নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত বা প্ৰেক্ষাপটত নিজৰ মূল শক্তিৰ বিকাশত ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেতিয়া খৰচ কৰা প্ৰতিটো ডলাৰেৰে জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰতিটোকে সজীৱ কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে। প্ৰতিটো ডলাৰৰ মননশীল ব্যৱহাৰে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ বৃদ্ধি কৰে আৰু ভিটামিন এম ব্যৱহাৰৰ বাবে সম্ভৱপৰ উত্তম মানসিক পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে। ভিটামিন এম হৈছে মানসিক শক্তিৰ এক ঘনীভূত ৰূপ যিটো সারধানে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে য'ত (আদৰ্শগতভাৱে) ১২টা ক্ষেত্ৰত কোনো ভাৰসাম্যহীনতাৰ সৃষ্টি নহয় বা ক্ষতিৰ সৃষ্টি নহয়। ধনৰ সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰ বনাম অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰৰ মাজত পাৰ্থক্য কৰিব পৰা ক্ষমতা নিজৰ বৌদ্ধিক শক্তি বা বৌদ্ধিক শক্তিশালী শক্তিৰ অংশ। বৌদ্ধিক শক্তি, যুক্তিবাদী শক্তি আৰু মননশীল শক্তিয়ে ব্যক্তিক পিছুৱাই যাবলৈ অনুমতি দিয়ে আৰু য'ত অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰ হ'ব পাৰে তাত কেৱল ইমপালছৰ ওপৰত কাম নকৰে।

যেতিয়া আমি “অপব্যৱহাৰ” শব্দটোৰ অৰ্থ বিবেচনা কৰোঁ, তেতিয়া ইয়াৰ দ্বাৰা এটা নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্য বা ভুল উদ্দেশ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰা ভুল পদ্ধতিক বুজোৱা হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা শক্তিৰ ভুল ব্যৱহাৰ আৰু ধনৰ অনুচিত ব্যৱহাৰ হোৱাটোও বুজোৱা হ'ব পাৰে। গতিকে, অপব্যৱহাৰ ধনৰ সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰৰ পৰা পৃথক। অপব্যৱহাৰৰ বহু দিশ আছে যেনে টকাখিনি ব্যৱহাৰ কৰি অভিজ্ঞতা সৃষ্টি কৰা বা প্ৰয়োজন নোহোৱা সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰা। কোনোবাই হয়তো এনেকুৱা বস্তু ক্ৰয় কৰিব বিচাৰিব যিয়ে

ভিটামিন এমৰ অপব্যৱহাৰ। মানসিকভাৱে, আৰু অৱশ্যেই শাৰীৰিকভাৱে, ধনৰ ক্ষেত্ৰত ভিটামিন এমৰ অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰিলে, সৰ্বোত্তম সঠিক ব্যৱহাৰ পুনৰ প্ৰতিষ্ঠা হয়। আমি গালি-গালাজ শব্দটো বিবেচনা কৰিলে ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে ক্ষতিৰ বাবে, ইচ্ছাকৃতভাৱে আন কাৰোবাৰ ক্ষতিৰ বাবে বা আনকি নিজৰ ক্ষতিৰ বাবে ধন ব্যৱহাৰ কৰা। যদিও কেতিয়াবা উদ্দেশ্যটো ক্ষতিকাৰক নহ'বও পাৰে কিন্তু ক্ষতি হ'ব পাৰে। ধনৰ ব্যৱহাৰৰ লগত গালি-গালাজৰ পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া ধন ব্যৱহাৰ কৰি আনৰ, নিজৰ পৰিয়ালৰ সদস্য, সমাজৰ সদস্য আদি ধৰণসমূহ কৰা হয়। প্ৰবল আৱেগৰ সাময়িক সকাহ।

মানসিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আৰু অপব্যৱহাৰ

টকাৰ সমান্তৰালভাৱে মানসিক শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰ। সাধাৰণতে যিসকল লোকে নিজৰ জীৱনৰ যিকোনো এটা দিশক অপব্যৱহাৰ কৰে তেওঁলোকে আন এটা দিশক অপব্যৱহাৰ কৰিব। যদি কোনোবাই নিজৰ শৰীৰ, ধন, সম্পদ আদিক সন্ধান নকৰে তেন্তে আনক সন্ধান কৰাৰ সম্ভাৱনাও কমি যায়। টকাৰ বহু শক্তি আছে কাৰণ ভিটামিন এম হৈছে এনে এক সক্ষমকাৰী যি এজনৰ মানসিক শক্তি আৰু ইয়াক কেনেকৈ সৰ্বোত্তমভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে তাৰ ওপৰত প্ৰত্যক্ষভাৱে নিৰ্ভৰশীল। মানসিক শক্তি, ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু নিজৰ মানসিক শক্তি অপচয় নকৰাৰ সৰ্বোত্তম সিদ্ধান্ত লোৱাৰ মাজৰ সংযোগ স্বীকাৰ কৰাটো নিজৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে সামগ্ৰিক অগ্ৰগতিৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। (পৰিশিষ্টৰ চিত্ৰ ১৫ চাওক)। সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াই চিন্তাৰ ধৰণ, আৱেগিক অভিজ্ঞতা, স্মৃতিৰ ভিতৰত অভিজ্ঞতাৰ সংৰক্ষণ আৰু ইচ্ছাৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। মনৰ কাৰ্থামোৰ ভিতৰত মূল শক্তি কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয় তাৰ দ্বাৰা চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ গুণগত মান, পৰিমাণ আৰু দিশ সকলো প্ৰভাৱিত হয়। এই কাৰ্থামো তলত দেখুওৱা হৈছে (চিত্ৰ ৯):

চিত্র ৯

CORE ENERGY, মানসিক কাঠামো, আবু ভিটামিন এম



অনুগ্রহ কৰি নিম্নলিখিত আন্তঃসংযোগসমূহ মন কৰক:

- ক) ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত চিত্তা আবু আরেগ একেলগে কাম কৰে।
- খ) ভিটামিন এমৰ অপব্যৱহাৰ আবু অপব্যৱহাৰৰ ফলত আৱেগিক আৱনিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষতি হয়।
- গ) জীৱনত চলি থকা অভিজ্ঞতাৰ দাবীৰ প্রতি সঁহাৰি জনোৱাৰ ক্ষমতাই ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ বৃদ্ধি কৰে আবু আৱেগিক নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।
- ঘ) মনৰ নমনীয়তাই বিভিন্ন পৰিস্থিতিত প্ৰত্যাহানৰ প্রতি উত্তম প্ৰতিক্ৰিয়াৰ অনুমতি দিয়ে।
- ঙ) আৱেগ হৈছে স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সৈতে জড়িত জৈৱিক অৱস্থা যিবোৰ মানুহৰ সামগ্ৰিক আৰ্থিক অৱস্থাৰ দ্বাৰা যথেষ্ট প্ৰভাৱিত হয়।
- চ) ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আৱেগবোৰ মেজাজ, স্বভাৱ, ব্যক্তিষ্পৰ্যাপ্তি, সূচীনতা, আবু প্ৰেৰণাৰ সৈতে জড়িত হৈ থাকে।

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ, উত্তম ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আবু/বা অপব্যৱহাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আৱেগত শক্তি প্ৰবাহিত হয়, তলত দেখুওৱা আৱেগসমূহত:

গ্রহণযোগ্যতা—স্লেহ—আমোদ—ক্রোধ—ক্ষেত্র—যন্ত্রণা—বিৰক্তি—প্রত্যাশা—উদ্বিগ্নতা—উদাসীনতা—উত্তেজনা—
ভয়—বিৰক্তি—আত্মবিশ্বাস—অৱজ্ঞা—সন্তুষ্টি—সাহস—কৌতুহল—হতাশা—আকংক্ষা—হতাশা—নিৰাশা—
বিত্কুশা—অবিশ্বাস—সন্দেহ—আনন্দ—লাজ—সহানুভূতি—উৎসাহ—ঈর্ষা—উল্লাস—বিশ্বাস—ভয়—হতাশা—
সন্তুষ্টি—কৃতজ্ঞতা—লোভ—শোক—অপদোষ—সুখ—ঘৃণা—আশা—ভয়ানক—শক্রতা—অপমান—আগ্রহ—ঈর্ষা—
আনন্দ—প্রয়াস—নিসংগতা—প্ৰেম—কামনা—নষ্টালজিয়া—ক্ষেত্র—আতংক—আবেগ—কৰুণা—আনন্দ—
অহংকাৰ—ক্রোধ—অনুশোচনা—প্রত্যাখ্যান—অনুশোচনা—ক্ষেত্র—দুখ—আঘাত—আত্মবিশ্বাস—আত্মকৰুণা—
লাজ—শ্঵ক—লাজ—সামাজিক সংযোগ—দুখ—দুখ—আচৰিত—বিশ্বাস—আচৰিত—চিন্তা

তলত উল্লেখ কৰা গুণসমূহৰ বিকাশৰ ফলত মানসিক শক্তিৰ বিকাশ বৃদ্ধি পায়:

উশাহ—নিশাহৰ অভ্যাসৰ মাইওফুলনেছ

শিথিলতাৰ বিকাশ

আভ্যন্তৰীণ স্থিতা

প্রাঞ্জলতা

অতি সক্রিয়তা পৰিহাৰ কৰা

মনোযোগৰ শিথিলতা পৰিহাৰ কৰা

শোষিত মনোযোগৰ প্ৰবাহৰ অৱস্থা (Csikszentmihalyi, 1988)

মানসিক শক্তি অত্যন্ত মূল্যবান। ইয়াক কেনেকৈ সংৰক্ষণ কৰিব লাগে আৰু ইয়াক বুদ্ধিমানৰূপে
ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে সেই কথা উপলক্ষি কৰিলে আৰ্থিক শক্তি বৃদ্ধি পাৰে আৰু জীৱনৰ বহল
দৃষ্টিভঙ্গী গঢ়ি তুলিব পাৰে।

-- ৰিকি সিং

ব্যক্তিগত আৰু শক্তিশালী জাগৰণ

মানসিক শক্তি ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণৰ সৈতে জড়িত নিজৰ ব্যক্তিগত পৰিচয়ৰ বিকাশৰ সৈতে
বহুথিনি জড়িত। নিজৰ ব্যক্তিগত ওপৰত চিন্তা কৰাৰ এক শক্তিশালী উপায় আছে যিয়ে পৰিচয় বিকাশত
শক্তি স্থাপন কৰি নিজৰ পৰিচয় বৃদ্ধি কৰে। আত্মসম্মান বৃদ্ধি, আত্মমূল্যবোধ, আত্মবিশ্বাসীতা, আভ্যন্তৰীণ
সমালোচকৰ হ্রাস, নেতৃত্বাচক মূল্যায়ন হ্রাস, অতিমাত্ৰা আত্মবিশ্বাসৰ প্ৰভাৱ হ্রাস, আৰু আন বহতো
আনুষংগিক আত্মবিকাশৰ গুণৰ লগে লগে “মই”ৰ অনুভূতি ইতিবাচকভাৱে বিকশিত হয়।

ইতিবাচক গুণ আৰু সময় ব্যৱস্থাপনা

ইতিবাচক গুণৰ বিকাশৰ লগে লগে মানসিক অনুশাসনো স্বাভাৱিকভাৱে বৃদ্ধি পায়। সর্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ বনাম ধনৰ অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰৰ ক্ষমতাৰ বৈষম্য কৰাটো নিজৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যত উপনীত হোৱাৰ লক্ষ্যৰে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ অনুশাসনৰ অংশ। আত্ম-অনুশাসন হৈছে নিজকে উন্নত কৰাৰ দিশত চিন্তা, কাৰ্য্য আৰু বাক্যৰ নতুন অভ্যাস সৃষ্টি কৰা আৰু ব্যক্তিগত আৰু/বা প্ৰতিষ্ঠানিক লক্ষ্যত উপনীত হোৱা। আত্ম-অনুশাসন হৈছে আমাৰ আত্মনিয়ন্ত্ৰণ কেনেকৈ লাভ কৰা হয়, আৰু আমাৰ আশা বজাই ৰখাৰ ধৰণ। "আশাই কামলাক অনুসৰণ কৰে। আমাৰ আশাৰ জোৰদাৰ ওপৰত আমাৰ ইচ্ছাৰ উষ্ণতাই প্ৰভাৱ পেলায়। ভৱিষ্যতৰ প্ৰতি আমাৰ ইচ্ছাৰ উষ্ণতা বহুলাংশে নিৰ্ভৰ কৰে আমাৰ ইচ্ছাক বৰ্তমানৰ পৰা আঁতৰাই পেলোৱাৰ ওপৰত।"

সময় ব্যৱস্থাপনা ভাল অনুশাসনৰ ফল আৰু ইয়াক তলত দিয়া ধৰণে ধৰণা কৰা হৈছে:

বিশেষকৈ ফলপ্ৰসূতা, কাৰ্য্যক্ষমতা আৰু উৎপদনশীলতা বৃদ্ধিৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট কাৰ্য্যকলাপত ব্যয় কৰা সময়ৰ পৰিকল্পনা আৰু সচেতন নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰক্ৰিয়াক সময় ব্যৱস্থাপনা বোলে। ইয়াৰ লগত মানুহৰ ওপৰত কৰ্ম, সামাজিক জীৱন, পৰিয়াল, চথ, ব্যক্তিগত আগ্ৰহ, আৰু সময়ৰ সীমিত প্ৰতিশ্ৰুতিৰ সৈতে জড়িত বিভিন্ন দাবীৰ জগলিং কাৰ্য্য জড়িত হৈ থাকে। সময় ফলপ্ৰসূতারে ব্যৱহাৰ কৰিলে ব্যক্তিগণে নিজৰ সময় আৰু সুবিধা অনুসৰি কাৰ্য্যকলাপ ব্যয় বা পৰিচালনাৰ ক্ষেত্ৰত "পছন্দ" পায়। সময় ব্যৱস্থাপনাত সহায়ক হ'ব পাৰে নিৰ্দিষ্ট কাম, প্ৰকল্প আৰু লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ সময়ত সময় পৰিচালনা কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা দক্ষতা, সঁজুলি আৰু কৌশলৰ দ্বাৰা। প্ৰথম অৱস্থাত সময় ব্যৱস্থাপনাই কেৱল ব্যৱসায়িক বা কৰ্ম কাৰ্য্যকলাপক বুজাইছিল যদিও শেষত এই শব্দটো বহুল হৈ ব্যক্তিগত কাৰ্য্যকলাপকো সামৰি লোৱা হৈছিল। সময় ব্যৱস্থাপনা ব্যৱস্থা হৈছে প্ৰক্ৰিয়া, সঁজুলি, কৌশল আৰু পদ্ধতিৰ ডিজাইন কৰা সংমিশ্ৰণ।

টকা আৰু মানসিক অনুশাসন

বিশেষকৈ ধনৰ ক্ষেত্ৰত মানুহৰ জীৱনৰ সকলো দিশৰ বাবে মানসিক অনুশাসন প্ৰয়োজনীয়। নিজৰ ইচ্ছা, উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্যৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এই ক্ষমতাসমূহৰ ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে মানসিক ক্ষমতাসমূহ শক্তিশালী কৰা হয়। যিটো অনুশাসিত বা প্ৰশিক্ষিত হয়, সেয়া বেছিভাগেই মানুহৰ মনৰ পদাৰ্থ। মনক পদাৰ্থ হিচাপে গণ্য কৰাৰ অৰ্থ হ'ল মনটোও যিকোনো শাৰীৰিক বস্তুৰ দৰেই বাস্তৱ আৰু ইয়াক ধন উপার্জন, সংখ্য আৰু খৰচৰ ক্ষেত্ৰত অনুশাসিত কৰিব পাৰি। ব্যক্তিগত শক্তিৰ স্বাভাৱিক খেতিৰ ফলত মানসিক অনুশাসনৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া ধন জীৱনৰ দৃষ্টিভঙ্গীৰ সৈতে মিলি যায়। নিজৰ লক্ষ্য আৰু নিজৰ ইগোৰ কাৰ্য্যকলাপৰ বিষয়ে অন্তৰ্দৃষ্টি ধনক অতি অনুশাসিতভাৱে চোৱাৰ সৈতে জটিলভাৱে জড়িত। জীৱন আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে ধনক সন্মান আৰু প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে

বুলি উপলক্ষি করার বাবেই অন্তর্দৃষ্টির বিকাশ ঘটে। ইয়াৰ ফলত কামৰ জৰিয়তে জৈৱিকভাৱে (স্বাভাৱিকভাৱে) ধন লাভ কৰা আৰু নিজৰ কামৰ প্ৰতি গৌৰৱ কৰাৰ বিষয়ে দৈনন্দিন অনুশাসন গঢ়ি তোলে, যিবোৰ চৰ্টকাট বিচাৰিবলৈ চেষ্টা কৰা নহয়, যিবোৰৰ সহজাতভাৱে শক্তি থাকে। ধন উপাৰ্জনৰ বৃপ্ত ব্যক্তিগত শক্তিৰ খেতিৰ প্ৰতি মনোযোগ থাকিলে প্ৰকৃত অনুশাসন স্বাভাৱিকতে স্থায়ী হয়।

ধাৰ:

আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু বাহ্যিক সফলতাৰ এজন ধৰংসকাৰী

“আমেৰিকাৰ গড় পৰিয়ালত ক্রেডিট কাৰ্ডৰ ঋণ ৮,১৫৮ ডলাৰ থাকে। কৰ পূৰ্বৰ পৰিয়ালৰ আয় প্ৰায় ৪,৯২০ ডলাৰ/মাহত বহি থকাৰ বাবে এই বেলেঞ্চসমূহৰ অধিকাংশই প্ৰতিটো বিলিং চক্ৰত সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিশোধ কৰা হোৱা নাই। ৬৮” আজিৰ সমাজত ঋণৰ সমস্যা বৃহৎ আৰু ই হৈছে... নিজৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ বিকাশ। উচ্চ কৃতিষ্ঠ লাভ কৰিলে আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু বাহ্যিক সফলতা বৃদ্ধি পাৰ পাৰে। মানৱতাক জুৱুলা কৰা এটা প্ৰধান আৰ্থিক সমস্যা হ'ল ঋণ। ঋণে ব্যক্তিগত শক্তিৰ সংকোচিত অৱস্থাৰ লগতে জড়তা আৰু স্থিরতাৰ সৃষ্টি কৰে। আৰ্থিক আৰু আৱেগিক স্বাধীনতাও ঋণৰ দ্বাৰা বাধাপ্ৰাপ্ত হয়। ঋণগ্ৰহ মানুহ মানসিকভাৱে এনে এটা পিঙৰাত আবদ্ধ হৈ থাকে য'ত ঋণৰ প্ৰতি অহৰহ হেঁচা মানসিকভাৱে থাকে। ঋণ মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ ডায়েমেট্ৰিকভাৱে বিপৰীত। জীৱনত আভ্যন্তৰীণ শান্তিৰ প্ৰয়োজন, কেৱল জীৱনৰ গৌৰৱ আৰু মহিমা অনুভৱ কৰিবলৈ। ঋণে আভ্যন্তৰীণ শান্তি ধৰংস কৰে আৰু বাহ্যিক সফলতা তলত দিয়া কথাবোৰ আছিল:

- ক) উচ্চ ঋণে কম ক্রেডিট স্ক'ৰৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে যিয়ে প্ৰয়োজনীয় ঋণৰ ওপৰত কম হাৰ লাভ কৰাৰ ক্ষমতাত প্ৰভাৱ পেলায়। ঋণৰ ওপৰত অধিক সুত্ৰ পৰিশোধ কৰিলে উপলক্ষ নগদ ধনৰ প্ৰবাহত প্ৰভাৱ পৰে।
- খ) ঋণ পৰিশোধ কৰাৰ চিন্তা মনত থাকে আৰু ইয়াৰ ফলত মূল শক্তিত নেতৃত্বাচক প্ৰভাৱ পৰে।
- গ) দৈনন্দিন কাম-কাজত মনৰ পিছফালে ঋণ জমা হোৱাৰ লগে লগে ভয় আৰু অনিশ্চয়তাই ঠাই লয়। ইয়াৰ ফলত দিনটোৰ ভিতৰত ব্যক্তিগত শক্তি সম্ভৱপৰ উত্তমভাৱে বৈ নাযায়।
- ঘ) ট্ৰেছ হৰম'নৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হ'লে শৰীৰ আৰু মনৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পৰে।
- ঙ) অধিক ঋণ থাকিলে ইম্পলচিভ আৰু উচ্চ বিপদজনক সিদ্ধান্ত লোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি।
- চ) এজনৰ সৰল আনন্দৰ অভিজ্ঞতা ঋণৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়, যাৰ ফলত নিচাযুক্ত আচৰণ গ্ৰহণ কৰাৰ সম্ভাৱনা অধিক হয়।

THE PHILOSOPHY OF: এতিয়াই কিনিব & এতিয়াই ধন দিব

“buy now & pay now” দর্শনটো অত্যধিক বিমূর্ত বস্তুতকৈ বেছি জীৱনশৈলী। আচলতে ই যথেষ্ট সহজ আৰু ইয়াক তলত দিয়া ধৰণে ক'ব পাৰি:

- ১) ঝণ জমা নোহোৱাকৈ সামগ্ৰী/উৎপাদন ক্ৰয় কৰা আৰু উপলক্ষ ধন ব্যৱহাৰ কৰি পৰিশোধ কৰা।
- ২) যদি এই সময়ত বস্তু/সেৱা/ইত্যাদি ক্ৰয় বা ক্ৰয় কৰাটো প্ৰয়োজনীয় নহয়, তেন্তে এনে খৰচত লিপ্ত নহ'বলৈ নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰক। সেয়েহে ভিটামিন এম নিজৰ ভিতৰতে শক্তিশালী হয়।
- ৩) এনে ক্ৰয় কৰাৰ তৎক্ষণাত অভিজ্ঞতাৰ বাবে বস্তু/সেৱা/বিলাসীতা/ইত্যাদি ক্ৰয় কৰাৰ প্ৰতি নিজৰ মন (অৰ্থাৎ চিন্তা, আৱেগ আদি) আকৰ্ষিত হোৱাৰ প্ৰতি সচেতন হোৱা। এই অভিজ্ঞতা হয়তো অপ্রয়োজনীয় আৰ্থিক খৰচত আহিব পাৰে, ঝণ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে, আৰু মনটোৱে এটা কৌশলী খেল খেলে য'ত “এতিয়াই কিনি লওক, পিছত পৰিশোধ কৰক” চিন্তাই প্ৰধান। এই ভুল ধাৰণাটোৰ প্ৰতি সচেতন হৈ আভ্যন্তৰীণভাৱে ইয়াক “এতিয়াই কিনি লওক, এতিয়াই দিয়ক”লৈ ৰূপান্তৰিত কৰিলে মানসিক শান্তি বৃদ্ধি পায় আৰু এজনৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত সামগ্ৰিক ভাৰসাম্য বৃদ্ধি পায়।

খৰচ - সঞ্চয় - দিয়ক: মানসিক ভাৰসাম্যৰ বাবে এটা সূত্ৰ

মূল শক্তি বৃদ্ধি আৰু বিতীয় বৃদ্ধিৰ প্ৰয়োগত অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে এটা ব্যৱহাৰিক সূত্ৰ হ'ল “খৰচ-সঞ্চয়-দিব সূত্ৰ।” এই সূত্ৰই মানসিক ভাৰসাম্য সৃষ্টি কৰে আৰু এজনৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে অতি উপকাৰীভাৱে ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ অনুমতি দিয়ে। সঞ্চয় বৃদ্ধি হ'লেই জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাতে নতুনস্ব সম্ভৱ হৈ উৰ্থাৰ বাবেই জীৱনত ক্ষতি নোহোৱাকৈ অধিক নতুনস্ব অনুভৱ কৰিব পাৰি। মানুহৰ মনটোৱে সতেজ, সজীৱ, গতিশীল আৰু সজীৱ হৈ থাকিবলৈ নতুনস্ব বিচাৰে। শক্তিশালী নতুনস্ব হ'ল নিজৰ বা আনৰ ক্ষতি নকৰাকৈ নতুনস্ব বিচৰা আৰু অনুভৱ কৰা। নতুন অভিজ্ঞতাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা নতুন ধাৰণা সৃষ্টিৰ লগত মগজুৰ উচ্চ কাৰ্য্য জড়িত হৈ থাকে। প্ৰাকৃতিক, জৈৱিক আৰু প্ৰক্ৰিয়ামুখী আনন্দ অনুভৱ কৰাটো নতুনস্ব অনুভৱ কৰাত অবিষ্ছেদ্য অংগ যেতিয়া স্থায়ী সন্তুষ্টি স্বাভাৱিকতে থাকে।

আভ্যন্তৰীণ গৱেষণা আৰু শক্তিশালী বৃদ্ধিমতা

শক্তিৰ অধিক আভ্যন্তৰীণ সংহতিৰ দিশত অগ্ৰগতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ গৱেষণাৰ প্ৰয়োজন। কাৰ্ল জঙ্গ নামৰ এজন মহান মনোবিজ্ঞানীয়ে তলত দিয়া কথাখিনি কৈছিল।

“আপুনি যেতিয়া নিজৰ হদয়লৈ চাব পাৰিব তেতিয়াহে আপোনাৰ দৃষ্টি স্পষ্ট হ'ব। যি বাহিৰলৈ চায়, সম্পোন দেখে; যি ভিতৰলৈ চায়, সাৰ পায়।” – কাৰ্ল জং

কাৰ্ল জঙ্গে উল্লেখ কৰা জাগৰণটোৱ মূল উপাদান আছে স্থিতিস্থাপকতা, ইতিবাচক জীৱন-যাপন, আৰ্থিক সমস্যা প্রতিৰোধ, ইতিবাচক আৱেগ, ভাল শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, সন্তুষ্টিদায়ক সম্পর্ক, মানসিক নমনীয়তা আৰু আভ্যন্তৰীণ প্ৰজ্ঞা। আভ্যন্তৰীণ গৱেষণা কেৱল মূল শক্তি আৰু ই কেনেকৈ কাম কৰে সেই বিষয়ে অধিক সচেতন হৈ পৰিছে। এই সজাগতাই আভ্যন্তৰীণ বিকাশ আৰু প্ৰকৃত জাগৰণৰ সূচনা কৰে, যাৰ ফলত খ্ৰেচহোল্ড অতিক্ৰম কৰিব পৰা যায়, নিৰাপত্তাইনতা হ্ৰাস পায়, ভয় হ্ৰাস পায়, আনন্দবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, আৰু মূল শক্তিৰ ভিটামিন এমলৈ ৰূপান্তৰ (পৰিশোধন) হয় শক্তি। এই স্বাধীনতাক শ্ফতিগ্ৰস্ত কৰাটো ঋগ, থৰথেদকৈ সিদ্ধান্ত লোৱা, ধনৰ আৱেগিক ব্যয়, সমস্যাজনক জুৱা, আৰু বিভিন্ন নিচাযুক্ত আচৰণৰ জৰিয়তে ঘটে। প্ৰকৃত স্বাধীনতা হ'ল ধনৰ ভিটামিন এম শক্তিক চিনি পোৱা আৰু কোনো কাৰণতে ধনৰ অপব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ মন, শৰীৰ আৰু আনন্দৰ শ্ফতিকাৰক সামগ্ৰী বা অভিজ্ঞতা ক্ৰয় নকৰা। এবাৰ এই কাম কৰিলেই আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা আৰু মনৰ সম্প্ৰসাৰণ স্বাভাৱিকতে ঘটে। সফলতাৰ কাৰকসমূহ জীয়াই ৰখা হয়, যেনে নিজৰ সামৰ্থ্যক জাগত কৰা, প্ৰেৰণা বৃদ্ধি কৰা, আৰু সুযোগ লোৱা। ধন, মূল শক্তি আৰু অধিক বিকাশৰ বিস্তৃত দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰদান কৰা শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ জাগৰণৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ ঘৰণ আৰু প্রতিৰোধ শ্ফমতা নাইকিয়া হয়।

শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাই উচ্চমানৰ আৱেগক আৰম্ভ কৰে, টিকিয়াই ৰাখে আৰু সম্প্ৰসাৰিত কৰে, জীৱনত সন্তুষ্টিৰ উত্তোলন মানদণ্ডৰ অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰে। এনে জীৱন হ'ল এনে জীৱন য'ত চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা আৰু মূল শক্তি সকলোৱে একেলগে কাম কৰি ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু সুৰক্ষা কৰে। ইয়াৰ ফলত শক্তি থেতিৰ বিষয়ে নিখুঁত বুজাবুজি আৰু প্ৰয়োগ হয়:

- ক) ইচ্ছাকৃতভাৱে আৰু মনযোগেৰে শক্তিক উপকাৰী লক্ষ্যৰ দিশত নিয়োজিত কৰাটো নিজৰ মুক্তি ইচ্ছা আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াৰ জৰিয়তে কৰা হয়।
- খ) মনোৰঞ্জন শক্তিৰ অৰ্থ হ'ল জীৱনত অতি আনন্দৰ বাবে নিজৰ মূল শক্তিক নিপুণভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা।
- গ) শক্তিক সংজ্ঞিত কৰা মানে শক্তিক সন্তুষ্টিৰ উত্তোলন বিকাশৰ বাবে ১২টা মাত্ৰাত ৰখা।
- ঘ) শক্তিৰ সমতা মানে ভাৰসাম্য, স্থিৰতা, চিন্তাশীলতা, ধৈৰ্য বজাই ৰখা।
- ঙ) শক্তিত অন্ত পৰাটোৱে শক্তি সংৰক্ষণক ভিটামিন এম বুলি বুজায়।

PEAK STATES & ইউকেৰিয়া

শক্তিৰ ব্যৱহাৰৰ সহায়ত এনে শিথৰ অৱস্থাৰ অভিজ্ঞতা হয় যিবোৰ সাধাৰণতে যথেষ্ট উল্লাসিত আৰু বহুবাৰ, বাৰে বাৰে বিচৰা হয়। শিথৰ অৱস্থা আৰু স্থায়ী আনন্দৰ মাজৰ সম্পর্ক সম্পর্কে কেইবাটোও সম্ভাৱনা আছে। এই সম্ভাৱনাসমূহ পৰীক্ষা কৰাৰ আগতে ইউফ'ৰিয়াৰ বিষয়ে অধিক বুজাই ইউফ'ৰিয়া আৰু আনন্দৰ মাজৰ সম্ভাৱ্য সম্পর্ক পৰীক্ষা কৰাৰ বাৰে অৱস্থা নিৰ্ধাৰণ কৰিব। ইউফ'ৰিয়াৰ বিষয়ে তলত দিয়া প্ৰধান ধাৰণাসমূহ হ'ল:

- ১) ইউফ'ৰিয়া হৈছে আনন্দ বা উত্তেজনাৰ অভিজ্ঞতা (বা প্ৰভাৱ) আৰু সুস্থ আৰু সুখৰ তীৰ অনুভূতি। কিছুমান প্ৰাকৃতিক পুৰস্কাৰ আৰু সামাজিক কাৰ্য্যকলাপ, যেনে এৰোবিক ব্যায়াম, হাঁহি, সংগীত শোনা বা বনোৱা, আৰু নৃত্যই আনন্দৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ইউফ'ৰিয়া কিছুমান স্নায়ুজনিত বা স্নায়ুমনোৰোগ বিকাৰ, যেনে উন্মাদনাৰ লক্ষণো। ৰোমান্টিক প্ৰেম আৰু মানুহৰ যৌন সঁহাৰি চক্ৰৰ উপাদানসমূহো ইউফ'ৰিয়াৰ প্ৰৰোচনাৰ সৈতে জড়িত। কিছুমান বিশেষ ঔষধ, যাৰ বহুতেই নিচাযুক্ত, ইউফ'ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে, যিয়ে অন্ততঃ আংশিকভাৱে ইয়াৰ বিনোদনমূলক ব্যৱহাৰক প্ৰেৰণা দিয়ে। ৪১
- ২) হেডনিক হটস্পট - অৰ্থাৎ মগজুৰ আনন্দ কেন্দ্ৰ - কাৰ্য্যক্ষমভাৱে সংযুক্ত। এটা হটস্পট সক্ৰিয় হোৱাৰ ফলত আনবোৰক নিযুক্তি দিয়া হয়। এটা হটস্পটত বাধা দিলে আন এটা হটস্পট সক্ৰিয় কৰাৰ প্ৰভাৱ স্নান হৈ পৰে। গতিকে পুৰস্কাৰ ব্যৱস্থাৰ ভিতৰৰ প্ৰতিটো হেডনিক হটস্পট একেলগে সক্ৰিয় কৰাটো তীৰ ইউফ'ৰিয়াৰ অনুভূতি সৃষ্টিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। ৪২ হেডনিক হটস্পট সক্ৰিয় হ'লৈ মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ আৰু ব্যৱহাৰ উচ্চ মাত্ৰাত হ'ব পাৰে।
- ৩) ব্যায়ামৰ ফলত হোৱা ইউফ'ৰিয়া - অবিৰত শাৰীৰিক ব্যায়াম বিশেষকৈ এৰোবিক ব্যায়ামে ইউফ'ৰিয়াৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে; উদাহৰণস্বৰূপে, দূৰৱৰ দৌৰাটো প্ৰায়ে "দৌৰবিদৰ উচ্চ"ৰ সৈতে জড়িত, যিটো ব্যায়ামৰ ফলত হোৱা আনন্দৰ এক উচ্চাৰিত অৱস্থা। ব্যায়ামে নিউক্লিয়াছ একুষ্ঠেন্ত ড'পামিন সংকেতে প্ৰদানত প্ৰভাৱ পেলোৱা বুলি জনা যায়, যাৰ ফলত তিনিটা বিশেষ স্নায়ুৰসায়নিক পদাৰ্থৰ জৈৱসংশ্লেষণ বৃদ্ধি পায়: আনন্দমাইড (এটা এণ্ড'কেনাবিন'ইড), β -এণ্ড'ফিন (এটা এণ্ড'জেন অপিটিংইড), আৰু ফেনেথাইলামাইন (এটা ট্ৰেচ এমাইন আৰু এফেটোমাইন এনালগ)। ৪৩
- ৪) সংগীত-প্ৰৰোচিত ইউফ'ৰিয়া - সংগীতৰ লগত নৃত্য কৰা, সংগীত নিৰ্মাণ কৰা আৰু আৱেগিকভাৱে উত্তেজিত সংগীত শোনাৰ ফলত ইউফ'ৰিয়া হ'ব পাৰে। নিউৰ'ইমেজিং অধ্যয়নে প্ৰমাণ কৰিছে যে সংগীতৰ দ্বাৰা প্ৰৰোচিত আনন্দৰ মধ্যস্থতাত পুৰস্কাৰ ব্যৱস্থাই কেন্দ্ৰীয় ভূমিকা পালন কৰে। আনন্দদায়ক আৱেগিকভাৱে উত্তেজিত সংগীতে ট্ৰিয়াটোমলৈ প্ৰক্ষেপ কৰা ড'পামিনার্জিক পথত (অৰ্থাৎ মেছ'লিস্থিক পথ আৰু নাইগ্র'ট্ৰিয়াটাল পথ) ড'পামিন স্নায়ুসংবহন প্ৰবলভাৱে বৃদ্ধি কৰে। প্ৰায় ৫% জনসংখ্যাই "সংগীতৰ অভাৱ" বুলি কোৱা এটা পৰিষটনাৰ সন্মুখীন হয়, য'ত ব্যক্তিয়ে সংগীতৰ অংশত প্ৰকাশ কৰা উদ্দেশ্যপ্ৰণোদিত আৱেগ অনুভৱ কৰাৰ ক্ষমতা থকাৰ পিছতো আৱেগিকভাৱে উত্তেজিত সংগীত শুনি আনন্দ অনুভৱ নকৰে। ৪৪

৫) সংগমৰ ফলত হোৱা আনন্দ (Copulation-Induced Euphoria) - সংগমৰ বিভিন্ন পর্যায়ক কিছুমান মানুহৰ মনত আনন্দৰ সৃষ্টি কৰা বুলিও বৰ্ণনা কৰিব পাৰি। বিভিন্ন বিশেষকে হয় সংগমৰ সমগ্ৰ ক্ৰিয়াটোক, অৰ্গাজমৰ দিশলৈ যোৱা মুহূৰ্তবোৰ, নহয় অৰ্গাজমটোকেই মানুহৰ আনন্দ বা ইউফ'ৰিয়াৰ শিথৰ বুলি বৰ্ণনা কৰিছে। ৪৫

৬) ঔষধ-প্ৰোচিত ইউফ'ৰিয়া - ইউফ'ৰিয়েন্ট হৈছে এক প্ৰকাৰৰ মনোসংস্ক্ৰিয় ঔষধ যিয়ে ইউফ'ৰিয়া প্ৰোচিত কৰাৰ প্ৰণতা থাকে। বেছিভাগ ইউফ'ৰিয়েন্টেই ইয়াৰ শক্তিশালীকৰণ গুণ আৰু মগজুৰ পুৰস্কাৰ ব্যৱস্থা সংস্ক্ৰিয় কৰাৰ ক্ষমতাৰ বাবে নিচাযুক্ত ঔষধ। ৪৬

আনন্দ আৰু ইউফ'ৰিয়াৰ মাজত সম্পৰ্ক আছেন? কোনো ধৰণে পৃথক আৰু সম্পৰ্কীয় নেকি? এই প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ ব্যক্তিগতভাৱে দিব লাগিব য'ত লেখকে ভিটামিন এম শক্তিক এনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিছে যাতে ক্ষতিৰ সৃষ্টি নহয়, যেনে ঔষধৰ দ্বাৰা প্ৰোচিত ইউফ'ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত। ধনৰ দখল কেঁচা শক্তি আৰু ইয়াৰ সহায়ত ইউফ'ৰিক অভিজ্ঞতা সৃষ্টি কৰিব পাৰি। আনন্দ আৰু ইউফ'ৰিয়া একেবাৰে পৃথক হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে।

ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুনত্বৰ মানসিক প্ৰযোজনীয়তা

নতুনত্ব বিচৰা (বা সংবেদন বিচৰা) হৈছে এক ব্যক্তিত্বৰ বৈশিষ্ট্য যিয়ে তীব্ৰ আৱেগিক অনুভূতিৰ মেতে নতুন অভিজ্ঞতা অনুসৰণ কৰাৰ প্ৰণতাক বুজায়। ই এক বহুমুখী আচৰণগত নিৰ্মাণ য'ত ৰোমাঞ্চ বিচৰা, নতুনত্বৰ পছন্দ, বিপদ লোৱা, ক্ষতি পৰিহাৰ কৰা, আৰু পুৰস্কাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীলতা আদি অন্তৰ্ভুক্ত। ৬৭

প্ৰতিজন মানুহে নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাতে নতুনত্ব বিচাৰে তাৰ মানসিক প্ৰযোজনীয়তাৰ বাবে। মানুহৰ মনটোৱে সতেজ, সজীৱ, গতিশীল আৰু সজীৱ হৈ থাকিবলৈ নতুনত্ব বিচাৰে। নিজৰ বা আনৰ ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুনত্ব বিচৰা আৰু অনুভূতিৰ কৰাটোৱেই হৈছে শক্তিশালী নতুনত্ব, য'ত শক্তিক কোনো ক্ষতি নোহোৱাকৈ অধিক আনন্দৰ বাবে উৎসাহেৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। নতুন অভিজ্ঞতাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা নতুন ধাৰণা সৃষ্টিৰ লগত মগজুৰ উচ্চ কাৰ্য্য জড়িত হৈ থাকে। মনটোক সতেজ, সুস্থ আৰু জোৰদাৰভাৱে জীয়াই ৰখাটো ইচ্ছাকৃতভাৱে কোনো ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুনত্বৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ সম্ভাৱ। এনে অৱস্থা লাভ কৰিবলৈ হ'লে আগতে কোৱাৰ দৰে ক্ষতি আৰু লাভৰ মাজৰ পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে স্পষ্ট হ'ব লাগিব। এই পাৰ্থক্য স্পষ্ট হৈ পৰাৰ পিছত আৰু এই স্পষ্টতাৰে কৰ্ম সম্পাদন কৰিবলৈ তাৰ পিছত কোনো ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুন অভিজ্ঞতাত জীয়াই থকাৰ অৱস্থালৈ বিকশিত হয়।

অধ্যায় ৫

ভিটামিন এম আরু আঞ্চার শক্তি

PRIMAL ENERGY & THE SOUL কি?

আগতে আলোচনা করা অনুসৰি প্রাথমিক শক্তি হৈছে এজনৰ মূল/মূল শক্তি। “প্রাথমিক” শব্দটোৱে আদিম, পুৰুণি আৰু জন্মগত কিবা এটাক বুজায়। ই হৈছে প্রতিজন ব্যক্তিয়ে ভিতৰত কঢ়িয়াই নিয়া কেঁচা শক্তি যিটো বেছিভাগেই নিদ্রাহীন আৰু ইয়াক বহতো ভিন্ন ধৰণেৰে চেনেল কৰিব পাৰি। যদি এই শক্তি ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ থাকে, তেন্তে ই কেৱল দুৰ্বল হৈ হেৰাই যাৰ পাৰে। এই শক্তিৰ অপব্যৱহাৰ নিজৰ শৰীৰ/মনৰ লগত দুৰ্ব্যৱহাৰ কৰিও হয়। এই অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰাটো তেতিয়াই হয় যেতিয়া কোনোবাই উপলক্ষি কৰে যে আদিম শক্তি হৈছে সেই ভিত্তি যাৰ ওপৰত সকলো শক্তি গঢ় লৈ উঠে আৰু জীৱনৰ সকলো প্রচেষ্টা সম্ভৱপৰ। প্রাথমিক শক্তিক অন্যান্য প্রচেষ্টা যেনে ক্রীড়া, আৰ্থিক বিকাশ, দানশীলতা, শৈক্ষিক বিকাশ, সম্পর্ক বিকাশ আদিলৈ চেনেল কৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতালৈ যোৱা নিজৰ “জীৱনত আহান” জাগত হ'ব পাৰে।

“আঞ্চা” শব্দটো লেখকে নিজৰ মূল সতাক বুজাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিছে। নিজৰ বিশ্বাস, ধৰ্মীয় পৰম্পৰা আৰু/বা অন্যান্য ধাৰণাসমূহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আঞ্চাৰ ধাৰণা যথেষ্ট বৈচিত্ৰময়, আৰু ইয়াৰ বিষয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত লোৱাটো প্রতিজন ব্যক্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। লেখকে “আঞ্চা” শব্দটোক নিজৰ অন্তনিহিত আঞ্চা হিচাপে উপস্থাপন কৰিছে য'ত আদিম শক্তি ইয়াৰ কেঁচা সম্ভাৱনাৰ সৈতে বাস কৰে। ব্যক্তিগত বিকাশৰ ওপৰত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ মনোযোগ বজাই ৰাখে, বিভিন্ন দিনত বস্তুগত শব্দটোৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰে আৰু ভিটামিন এম শক্তিক বুদ্ধিমানৰূপে ব্যৱহাৰ কৰে তেতিয়া ইয়াৰ টেপ কৰাটো সম্ভৱ। এই শক্তিক জাগত কৰাৰ আনন্দৰ বাবে আৰু ১২টা মাত্ৰাত অধিক অগ্রগতিৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে মূল/কেঁচা শক্তিয়ে কম আভ্যন্তৰীণ প্রতিৰোধৰ পথ গ্ৰহণ কৰিলেই নিজৰ আহান বা আনন্দ অনুসৰণ কৰাটো সম্ভৱ।

জীৱনত আঞ্চা এক মহান বহস্য। ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ আৰু খেতি কৰাটো এজনৰ সত্ত্বাৰ
সম্ভাৱ্য আধ্যাত্মিক মাত্ৰাৰ এক ডাঙৰ দুৰাবমুখ।

-- ৰিকি সিং

মানসিক বিভাজন বনাম। শক্তিশালী সংহতি

মানসিক থণ্ডিতকরণে এনে এক জীৱন-যাপনৰ অৱস্থাক বুজায় য'ত এজন সম্পূর্ণ নহয় আৰু সুসমঝস্যভাৱে জীৱনটো জীয়াই নাথাকে ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে সৌন্দৰ্যবৰ্ধন কৰো। এই অৱস্থাটো ব্যক্তিসকলে প্ৰিক্যবদ্ধ জীৱন যাপন নকৰাৰ বাবেই দেখা দিয়ে য'ত এজনৰ মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ সৈতে মিল নোহোৱা মনোভাৱ, দৃষ্টিভংগী আৰু আচৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ মিশ্ৰণৰ বাবে আনন্দ লুকাই থাকে। শক্তিশালী সংহতিৰ ফলত প্ৰাণ্তিককৰণৰ অৱস্থাৰ ফলত এই প্ৰাণ্তিককৰণৰ জৰিয়তে নিজৰ শক্তিক সন্তুষ্টিৰ উত্তম পদ্ধতিৰে ব্যৱহাৰ আৰম্ভ কৰা হয়। এই প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে শাৰীৰিক আৰু মানসিক ব্যৱস্থাৰ মাজেৰে বহুত বেছি শক্তি প্ৰবাহিত হোৱা অনুভৱ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰো। শক্তিশালী সংহতিৰ অৱস্থাই নিজৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তিৰ জলাশয়ৰ প্ৰতি সচেতনতালৈ লৈ যায় আৰু ইয়াক আঘাতৰ শক্তি খুলি ক'ব পাৰি। এই জলাশয়টোত টেপ কৰিলে অসাধাৰণ উল্লেখ আৰু সাফল্য সন্তুষ্টিৰ উদাহৰণস্বৰূপে, লেখকৰ জীৱনত মাউন্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীতি হোৱা আৰু ৫০খন ৰাজ্যত ৫০টা মাৰাথন দৌৰ সমাপ্ত কৰাটো এই মহান জলাশয়টোৰ তলা খুলি দিয়াৰ উদাহৰণ ... পদ্ধতিগতভাৱে, সাৱধানে, মননশীলভাৱে আৰু শক্তিশালীভাৱে। এনে সামঞ্জস্যপূর্ণ আনন্দক শক্তিশালী সংহতিৰ শিখৰত উপনীতি হয়। এই সংহতিৰ অৱস্থা হৈছে মানুহৰ আৰ্থিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ প্ৰকৃত প্ৰাণ্তিককৰণ, যাৰ ফলত জীৱনৰ যিকোনো পৰ্যায় বা অৱস্থাতে আনন্দৰ আৱিষ্কাৰ হয়।

মনোনিৰেশ কৰা একাগ্রতা, স্থায়ী সজাগতা আৰু সামঞ্জস্যপূর্ণ প্ৰচেষ্টা এই সকলোবোৰে আৰ্থিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ মাজৰ সংযোগৰ ক্ষেত্ৰত তলত দিয়া কথাবোৰৰ দিশত আগুৱাই লৈ যায়:

- 1) ভাৰসাম্যহীনতা সৃষ্টি নকৰাকৈ নিৰ্বাচিত কাৰ্য্যকলাপত নিমগ্ন হৈ থাকিব পাৰে...
- ২) সজাগতাৰ অৱস্থা য'ত ক্ষতি ৰোধ কৰা হয়...
- ৩) দৈনন্দিন জীৱনত সকলো মানসিক আৰু আৱেগিক শক্তিৰ এটা সুস্থ প্ৰবাহ...
- ৪) 12-মাত্ৰাত ভাল চলি আছে যে সকলো যে প্ৰশংসন আৰু কৃতজ্ঞতা...
- ৫) চিন্তা, উদ্বেগ, উত্তেজনা, ভয়, আৰু নিৰাপত্তাহীনতা যথেষ্ট হ্ৰাস পায়...
- ৬) ধ্যান, ধৰ্মীয়, আৰু আধ্যাত্মিক অনুশীলনসমূহ অতিশয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰি, যদিহে ইচ্ছা কৰা হয়
- ৭) আৰুকাৰ্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, আৰু ক্ষতিকাৰক প্ৰলোভন কমি যায়, যদি সম্পূর্ণস্বৰূপে নাইকিয়া হয়।

মানসিক আৰু আৰ্থিকৰ প্ৰধান কাৰণ

FRAGMENTATION ব দ্বাৰা

খণ্ডিতকৰণেই হৈছে মনৰ ভিতৰৰ প্ৰধান সমস্যা। চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ বিভিন্ন টুকুৰাবোৰ আভ্যন্তৰীণভাৱে বিৰোধী আন্তঃসম্পর্কীয় আৰু আন্তঃসংলগ্ন খণ্ড হিচাপে বিদ্যমান। এই বৈপৰ্যীতাই মূল শক্তিক ছিন্নভিন্ন কৰি পেলায়।

- ৰিকি সিং

মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ কমেও ১৪টা প্ৰধান কাৰণ আছে। এই অঞ্চলসমূহ বিতংভাৱে পৰীক্ষা কৰাৰ আগতে খণ্ডিতকৰণৰ অৰ্থ স্পষ্টভাৱে বুজিব লাগিব। খণ্ডিতকৰণে এই কথাটোকে বুজায় যে বিভিন্ন খণ্ডিত টুকুৰাবোৰ ইটোৱে সিটোৰ লগত সংঘাতত পৰিলে বেছিভাগ মানুহৰে জীৱন মানসিকভাৱে বিভক্ত হৈ পৰে। চিৰ ১০ত দেখুওৱাৰ দৰে মানসিক বিভাজনৰ অন্ততঃ ১৪টা প্ৰধান কাৰণ আছে। তলত প্ৰতিটো কাৰণৰ বৰ্ণনা আৰু ই কেনেকৈ মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰে সেই বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে:

১) অসন্তুষ্ট আৰ্থিক ইচ্ছা

ইচ্ছা, সংজ্ঞা অনুসৰি, সন্তুষ্টি বা পূৰ্ণতাৰ অভাৱ। যেতিয়া আৰ্থিক ইচ্ছা পূৰণ নোহোৱাকৈ থাকে বা বিচৰা ধৰণে সন্তুষ্ট নহয়, তেতিয়া হতাশাৰ সৃষ্টি হয়, যাৰ ফলত আৱেগিক শক্তি ছিন্নভিন্ন হৈ পৰে। আৱেগিক শক্তি নিজৰ ভিতৰত থকা কামনাৰ ফোয়াৰাৰ দৰে প্ৰবাহৰ লগত জটিলভাৱে বান্ধ থাই থাকে। আৱেগিক শক্তি হৈছে মানুহৰ মূল শক্তিৰ এটা দিশ। যদি অপূৰ্ণ ইচ্ছাৰ অহৰহ উপস্থিতিৰ বাবে আৱেগিক হতাশাৰ সৃষ্টি হয়, তেন্তে এই হতাশাই শক্তিক খণ্ডিত কৰি পেলায়। আৱেগিক সন্তুষ্টিৰ অভাৱৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়াৰ বাবে খণ্ডিত শক্তি আৰু অধিক বিভাজিত হয়।

২) আৰ্থিক সফলতা আকৰ্ষণ কৰাত অসুবিধা

জীৱনত নোহোৱা সকলোৰোৰ ওপৰত চিন্তা আৰু আৱেগ কেন্দ্ৰীভূত হৈ থকাৰ বাবে বহু ব্যক্তিয়ে আৰ্থিক সফলতা আকৰ্ষণ কৰাত অসুবিধা পায়। ইয়াৰ ফলত গভীৰ আভ্যন্তৰীণ অসন্তুষ্টিৰ লগতে নিম্ন আৰু অনন্ধানবোধৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। এই নেতিবাচক আৱেগিক অৱশ্যাবোৰে শক্তিক আৰু অধিক খণ্ডিত কৰি বহু পৰিমাণে আৰু সমালোচনা আৰু অন্যান্য আভ্যন্তৰীণ সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

৩) অতি মনোনিৰেশ কৰা লোভ

किंचुमान मानुहर धनर प्रति सघनाई वा हठां वाढि याय। इयाक अतिकेन्द्रिक लोभ बुलि धरिव पार्बि। साधारणते लोकाचान आदायर द्रुत प्रचेष्टा वा अधिक विपद व्यरहार करि द्रुतभारे धन लाभ कराव चेष्टाव वाबे एने विभिन्न कारणत ह'व पार्बे। अधिक साधारण अर्थत अति-केन्द्रिक लोभ हैजे मगजु/मनर भित्रत एक प्रकारव अतिरिक्त उदीपना यिये मूल शक्तिक खाण्डित करि पेलाय, याव फलत गतीरभारे हिरता आहि परे आबू सष्टरतः अधिक विपदत लिप्त हय।

४) आर्थिक सफलतार विषये असम्पूर्ण कल्पना

अगणन व्यक्तिर मनर भित्रत “चहकी जीरन” विचार एटा डाङर अंश कल्पना। व्यक्तिगत मूल शक्ति सक्रियकरण आबू अग्रगतिर दिशत पदक्षेप लोराव नीतिर ओपरत भित्रि करि वित्तीय कल्पनासमूह वित्तीय वास्त्ररताले बूपाण्डरित होराव प्रयोजन। येतिया कल्पना पूर्ण नहय वा आंशिकभारे पूर्ण नहय, तेतिया इयाव फलत मूल शक्तिर खाण्डितकरणर सृष्टि हय, याव फलत वह समयत पर्याप्त मौलिक प्रस्तुति अविहले सम्पूर्णरूपे सकृष्ट अरव्हात उपनीत होराव अधिक प्रचेष्टा चलोरा हय।

५) निजर आर्थिक अरव्हाव नेतिवाचक धारणा

आञ्ज-भावमूर्ति, आञ्ज-मूल्य आबू आञ्जसन्मान एই सकलोबोरेइ निजर वित्तीय अरव्हाव प्रति थका धारणात जडित आबू निहित है थाके। येतिया नेतिवाचक आञ्ज-धारणा थाके तेतिया “निजर लगत ठिक नहय” बुलि आभ्याण्डीण अनुभूति एटाव सृष्टि हय, यिये मानुहर परिचय गाँथनिर भित्रत विघिनिर सृष्टि करे याव फलत शक्तिर खाण्डितकरण हय।

६) आञ्जसन्मान कम

आञ्जसन्मान हैजे निजर आञ्ज-धारणार आरेगिक मूल्यायन। आञ्जसन्मानर मात्रा कम ह'ले सामग्रिक शक्ति त्रास पाव पार्बे। शक्ति त्रास ह'लेओ आञ्जसन्मान कम ह'व पार्बे आबू शक्तिर मात्रा झतिग्रस्त ह'व पार्बे। सामग्रिक शक्तिर त्रासे भिटामिन एम शक्तिर मात्रात प्रभाव पेलाव पार्बे आबू वित्तीय सम्पर्के मुख (उपकारी) कार्यर अनुमति निदिये। शैक्षिक कृतिस्व, विवाहत सकृष्टि, जीरनर आन वह लक्ष्य पूर्णर लगत आञ्जसन्मानर सम्पर्क आছे। कम आञ्जसन्मानर शक्ति विभाजनर प्रभावर फलत भिटामिन एम सर्ठिकभारे बै नायाय। येतिया शक्तिर विभाजन बन्ध है याय, तेतिया आञ्जमूल्य, आञ्जसन्मान आबू आञ्जसततार माजत एक वृहৎ संहति घटो।

७) होमिअ'स्ट्रेटिक भारसाम्यहीनता

एजनर शारीरिक आबू मानसिक स्वास्थ्यर भारसाम्यहीनताई मूल शक्तिर यथेष्ट धरंस करिव पार्बे। होमिअ'स्ट्रेचिछ वोले सामग्रिक शारीरिक आबू म्नायुमनोवैज्ञानिक भारसाम्यर अरव्हाक बुजाय यिटो शारीर/मने अहवह वजाई वाखिवले चेष्टा करि थाके।

८) निजर आध्यात्मिक पथत समस्या

নিজৰ ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক পথত অসুবিধা হ'লে হতাশাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে আৰু ভিটামিন এম বিঘ্নিত হ'ব পাৰে। নিজৰ আধ্যাত্মিক পথত হোৱা এই বিঘনিবোৰে আঘ-আৰোপিত দমন বা তীৰ ভোগ-বিলাসৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। দমন আৰু ভোগ-বিলাসৰ মাজৰ পেণ্ডুলাম ইফেক্ট ধৰ্মীয় বা আধ্যাত্মিক পথত থকা বহুতৰে বাবে এক মৌলিক সমস্যা। ভোগ আৰু দমনৰ জৰিয়তে ভিটামিন এম আগলৈ পিছলৈ টানিলে ইয়াক খণ্ডিত কৰি পেলায় আৰু নিজৰ নিৰ্বাচিত ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক পথৰ পৰা আঁতৰি যাব পাৰে।

৯) ধনৰ ব্যৱহাৰত নতুনস্ব বিচৰা দ্য পইণ্ট অৱ চেচুৰেচন

একে ধৰণৰ উদ্দীপনা পুনৰাবৃত্তিৰ অনুভূতিৰ বাবে নতুনস্ব পৰিপূৰকতা ঘটে। পুনৰাবৃত্তিৰ সমস্যাটো গুৰুতৰ কাৰণ নতুনস্ব অত্যধিক পিছত লগাটোৱে চেচুৰেচনৰ সৃষ্টি কৰে। বস্তুগত জগতত বহুতো নতুন অভিজ্ঞতা অনুভূত কৰাৰ পিছতে উদ্দীপনা লাভৰ বাবে অধিক আকংক্ষা লাথাকে বা অত্যধিক বিৰক্তি থকা অৱশ্যাটোৱেই হৈছে চেচুৰেচন। এইটো হ'লে খণ্ডিতকৰণ প্ৰভাৱ কঠিন হৈ পৰে আৰু ভিটামিন এম জমা হোৱাৰ ইচ্ছাক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

১০) উল্লেখযোগ্য অন্যান্যৰ সমস্যা

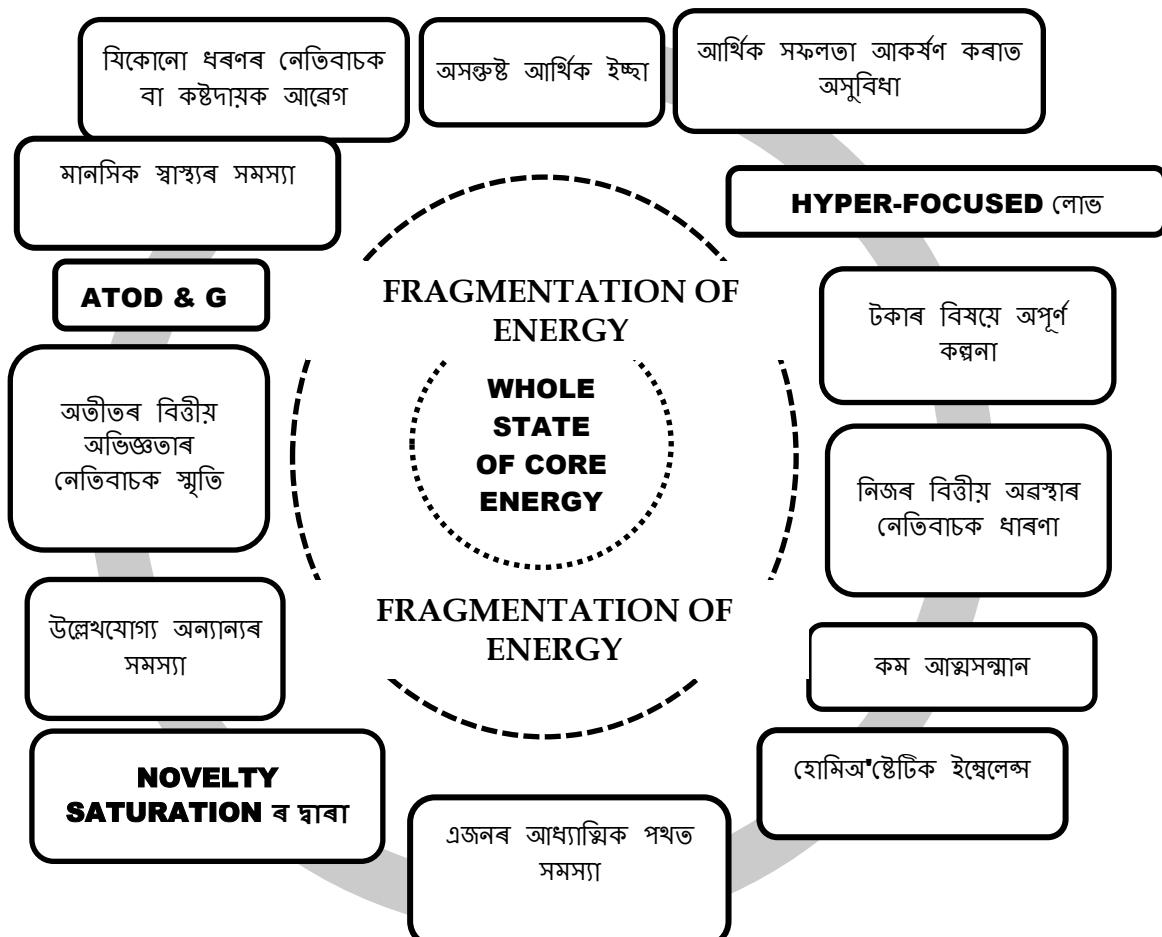
সম্পর্কত সংঘাতৰ ফলত মানুহৰ শক্তিৰ গাঁথনিিৰ ভিতৰত যথেষ্ট বিঘনি ঘটিব পাৰে। বৰ্ধিত সংঘাত আৰু ভুল বুজাবুজিৰ ফলত সম্পর্ক বিষাক্ত হৈ পৰিব পাৰে। ঘনিষ্ঠতাত বিঘনি ঘটিল সুস্থ মোহৰ ভিতৰৰ ৰছীবোৰ ভাঙ্গিৰ পাৰে যিয়ে আৱেগৰ প্ৰবাহ আৰু সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যত প্ৰভাৱ পেলায়। যিকোনো সময়তে কোনোবাই আন এজন ব্যক্তিৰ সৈতে অন্তৰংগ সম্পর্কত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ বাছি লয়, তেতিয়া ব্যক্তিজনৰ সৈতে এটা “শক্তিৰ ৰছী” সৃষ্টি হয়। এই শক্তিৰ ৰছীটো অংশীদাৰৰ মাজত শক্তিৰ সংযোগ আৰু এই সংযোগত হোৱা বিঘনিিৰ ফলত মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণ হয়। আন এজন ব্যক্তিৰ সৈতে ঘনিষ্ঠ সংযোগৰ গভীৰতা থাকে যেতিয়া শক্তি সক্ৰিয় হয় আৰু আনন্দৰ অভিজ্ঞতা গঠনৰ সময়ত সংযোগ হয়। অন্তৰংগ শক্তিৰ ভাগ-বতৰা কৰিলে শৰীৰ আৰু মনৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পৰে। শক্তিৰ বিনিময় হোৱাৰ বাবেই অন্তৰংগ সংস্পৰ্শ থকা ব্যক্তিজনৰ মনত বিভিন্ন ধৰণৰ ছাপ গঢ় লৈ উঠে। ঘনিষ্ঠতাৰ ভিতৰত ভাৰসাম্যহীনতাৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা খণ্ডিতকৰণ প্ৰভাৱ শাৰীৰিক আৰু আৱেগিকভাৱে পৰিষ্কাৰ কৰাটো প্ৰয়োজন। ভিটামিন এম শক্তিৰ সৈতে ঘনিষ্ঠতাৰ সংমিশ্ৰণ শক্তিৰ ভাৰসাম্যহীনতা দূৰ কৰাৰ এক পথ। যদি কোনোবাই একাধিক সম্পর্কৰ সৈতে জড়িত হয়, তেন্তে শক্তিৰ স্থানান্তৰ আৰু অধিক জটিল হ'ব পাৰে। আকৌ, ভিটামিন এমৰ মননশীল ব্যৱহাৰে অশান্তি দূৰ কৰাত অতি উপকাৰী। শক্তি ঋগ্নাত্মক বা ধনাত্মক হ'ব পাৰে, নিজৰ সংগীৰ কম্পন আৰু নিজৰ কম্পনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি। সংগীৰ চিন্তা, অনুভূত, অমীমাংসিত আৱেগ, আৰু অন্যান্য বিক্ষিপ্ততা নিজৰ মানসিক জীৱনৰ সৈতে জড়িত হোৱাটো সম্ভাৱ। যদি এই আন্তঃসংলগ্নতাৰ ভিতৰত নেতিবাচকতা থাকে তেন্তে ই মানসিক শক্তিৰ অধিক বিভাজনৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। মূল শক্তি প্ৰাকৃতিকভাৱে পুনৰুজ্জীৱিত হোৱাৰ পৰিৱৰ্তে ই হাইপাৰ-ষ্টিমুলেটেড হয় আৰু অধিক ক্ষতি কৰিব পাৰে। ফলত, ভিটামিন এম ধৰংস হোৱা ঠাইত মদ, অবৈধ ড্ৰাগছ, জুৱা, আৰু/বা অন্যান্য নিচাযুক্ত আচৰণ অত্যধিক ব্যৱহাৰ কৰিলে এজনৰ উল্লেখযোগ্য আনজনৰ সমস্যা সম্ভাৱতঃ আৰু বেছি বেয়া হ'ব পাৰে।

- ১১) অতীতৰ আৰ্থিক অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে নেতৃত্বাচক স্মৃতি
- যদি অতীতৰ আৰ্থিক অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে নেতৃত্বাচক স্মৃতি থাকে, তেন্তে সেই স্মৃতিবোৰে মূল শক্তিক আৰু অধিক খণ্ডিত কৰিব পাৰে। এনে হয় যেতিয়া কোনোবাই বিভিন্ন কাৰ্য্যকলাপত কোৰক নিয়োজিত/সক্ৰিয় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, নেতৃত্বাচক স্মৃতিয়ে এজনৰ প্ৰচেষ্টাক দৃষ্টিত কৰিব পাৰে। এই দৃষ্টি খণ্ডিতকৰণৰ এটা দিশ।
- ১২) মদ, ধৰ্মপাত, অন্যান্য ড্রাগছ, আৰু জুৱা (ATOD & G)
- মদ, ধৰ্মপাত, আৰু অন্যান্য ড্রাগছ (যেনে, হেৰ'ইন, কোকেইন আদি) আৰু/বা জুৱাৰ দৰে পদাৰ্থৰ ব্যৱহাৰে মূল শক্তিৰ প্ৰাকৃতিক প্ৰবাহক আৰু অধিক খণ্ডিত কৰিব। এই পদাৰ্থবোৰে কেতিয়াবা সাময়িকভাৱে শক্তিশালী ইচ্ছা পূৰণ কৰিব পাৰে আৰু শেষত মগজুৰ পুৰস্কাৰ বৰ্তনীৰ অত্যধিক উদ্দীপনাত মূল শক্তিৰ অৱক্ষয় ঘটাব পাৰে। মদ, অবৈধ ড্রাগছ, আৰু জুৱা (ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত) ব্যৱহাৰে ইতিবাচক শক্তি আৰু অধিক হ্ৰাস কৰিব আৰু সন্তৰতঃ চেতনাৰ নিষ্পত্তিৰ দুৱাৰ মুকলি কৰিব। বিশেষকৈ যেতিয়া মগজু অতি উৎজেজিত হয় তেতিয়া এনে হয়। মদ আৰু/বা অন্যান্য অবৈধ পদাৰ্থৰ ক্ষতিকাৰক মিশ্ৰণৰ ফলত মূল শক্তিৰ মানদণ্ড প্ৰদূষিত হ'ব পাৰে।
- ১৩) মানসিক স্বাস্থ্যৰ সমস্যা
- হতাশা, উদ্বেগ, বাইপোলাৰ ডিছঅর্ডাৰ আদিৰ সমস্যাই প্ৰাকৃতিক মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, দীঘদিনীয়া হতাশাই ভিটামিন এমৰ শক্তিক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, আৰু ইয়াৰ ফলত মূল শক্তি খণ্ডিত হয়। মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাই সাধাৰণতে ইচ্ছাক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, আৰু আৰ্থিক উচ্চতাত উপনীত হোৱাত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে, আৰু সামগ্ৰিকভাৱে ব্যক্তিগত বিকাশত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- ১৪) নেতৃত্বাচক বা বেদনাদায়ক আৱেগ
- নেতৃত্বাচক আৱেগ বা বৰ্তমান/অতীতৰ যন্ত্ৰণাদায়ক আৱেগে মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰিব। ঝণত্বক আৱেগে জীৱনৰ স্বাভাৱিক কাৰ্য্যকলাপৰ বাবে উপলব্ধ হ'বলগীয়া বৃহৎ পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে, ভিটামিন এমৰ উৎপাদনকে ধৰি। ইয়াত নেতৃত্বাচক আৱেগ আৰু মানসিক গুণৰ তালিকা দিয়া হৈছে যিয়ে সহজেই মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰি ইয়াক আৰু অধিক অৱনমিত কৰিব পাৰে:
- গালি-গালাজ - নিয়ন্ত্ৰণকাৰী - আক্ৰমণাত্মক - কাপুৰুষ - লোভী - ক্রোধিত - সমালোচনাত্মক - শোক - বিৰক্ত - নিৰ্ঠূৰ - ঘৃণা - বিৰোধী - পৰাজিত - আশাহীন - উদ্বিগ্ন - মোহগ্রস্ত - অজ্ঞান - অহংকাৰী দাবীদাৰ - অধৈৰ্য্য - লাজত - নিৰ্ভৰশীল - দৰিদ্ৰ - যুদ্ধংদেহী - হতাশ - আৱেগিক - তিক্ত - হতাশ - উদাসীন বিৰক্ত - নিঃস্ব - নিষ্ক্ৰিয় - ভাঙি যোৱা - ধৰংসাম্বক - অসুৰাঙ্গিত - গুণাগুণৰ কৰা - বিচ্ছিন্ন - সংবেদনহীন - বিশৃংখল - বিচ্ছিন্ন - দায়িত্বহীন ঠাণ্ডা - নিৰ্বুৎসাহিত - বিৰক্ত - আদেশ দিয়া - বিতৰ্কাত - বিচ্ছিন্ন - প্ৰতিযোগিতামূলক আধিপত্যশীল - উৰ্ধপৰায়ণ অভিযোগ কৰা - আধিপত্যশীল - বিচাৰ -

অহংকাৰী - অহংকাৰিক বিচাৰ - নিল্দা - অহংকাৰী - এলেহৱা - সংঘাতপূৰ্ণ - ইৰ্ষাশীল - অকলশৰীয়া - বিভ্রান্ত - অস্বাভাৱিক - হেৰুৱা - ৰক্ষণশীল - ভয় খোৱা - উন্মাদ - নিয়ন্ত্ৰিত - হতাশ - হেতালি খেলা - হেতালি খেলা - হাস্যকৰ - অসুখী - দুর্ভগীয়া - ন্যায়পৰায়ণ - অপ্রতিক্ৰিয়াশীল - মুড়ি - নিৰ্দয় - অবিশ্বাসী - নেতৃত্বিক - দুখী - অসাৰ ৰুগ্নালক - চেড়িষ্টিক - প্ৰতিশেধ - গোপনীয় - দুষ্ট - আৱেগিক - আৱলিন্দা ভুক্তভোগী আতঙ্কিত - আৱলিপৰাজয়ী - হিংস্র - পেৰানোইড - আৱলিধংসী - জ্ঞানী নিষ্ক্ৰিয় - আৱলিঘণা নিখুঁততাৰাদী - আৱলিঃobsessed - কৰুণ - আৱলিকৰুণ - দুখীয়া - আৱলিবিপ্লিতকাৰী - অধিকাৰী - স্বাৰ্থপৰ - ব্যস্ত - লজা - বিলম্ব - বন্ধ - শাস্তি - লাজ - শাস্তি - দুঃখিত - ক্ৰেধ - আঘাতপ্ৰাপ্ত - প্ৰতিক্ৰিয়াশীল - Strung আউট - একান্তমনে - জেদী - প্ৰত্যাখ্যান - চুপিৰিয়েৰ - দমন - টেন্ট্ৰাম - ক্ষেত্ৰিত ভীৰু - পদত্যাগ - অচিন্তিত - দায়বদ্ধ - অক্ষমাশীল

চিত্ৰ ১০

মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ প্ৰধান কাৰণ



CORE ENERGY ৰ “গোটেই অৱস্থা”ৰ জীৱনত
কল্পনাতীত সম্ভাৱনা মুকলি কৰাৰ ক্ষমতা প্ৰায় সীমাহীন।
যেতিয়া **CORE/PRIMAL ENERGY** আৰু খণ্ডিত
নহয়, তেতিয়া ই পবিত্ৰ শক্তি পৰিণত হয়।

-- বিকি সিং

আধ্যাত্মিক শক্তি আৰু আৰ্থিক শক্তিৰ মাজৰ সম্পর্ক

নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্যৰ মানসিকতা গঢ়ি তুলিব পাৰি। এই উন্নয়নমূলক প্ৰক্ৰিয়াৰ মৌলিক কথাটো হ'ল লোভক নিজৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াক আওৰি ধৰিবলৈ নিদিয়া। মানসিক/আৱেগিকভাৱে অভাৱৰ পৰিৱৰ্তে প্ৰচুৰতাত মনোনিৰেশ কৰাৰ লগতে নিজৰ জীৱনলৈ অহা ধন বৃদ্ধি কৰা দৈনন্দিন কাৰ্য গ্ৰহণ কৰিলে, নিজৰ মূল শক্তিক প্ৰচুৰতাৰ সৈতে মিলি যাবলৈ অনুমতি দিয়ে। ইয়াৰ বাবে সীমিত বিশ্বাসবোৰ ভাঙি পেলোৱা, লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ দৃশ্যমান কৰা আৰু প্ৰচুৰতাৰ সৈতে অনুৰণন ঘটাবলৈ নিজৰ আৱেগৰ কম্পাঙ্ক পুনৰ নিৰ্ধাৰণ কৰা আদিৰ প্ৰয়োজন। প্ৰতিৰোধৰ আভ্যন্তৰীণ অৱস্থাৰ পৰা (অৰ্থাৎ টান, মানসিক চাপ, হতাশ, বিৰক্ত, হতাশ আদি অনুভৱ কৰা) আৰু নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তিৰ সৈতে পুনৰ মিল থকাটোৱে শান্তি, শিথিলতা, সমন্বয়, আনন্দ আদিৰ স্বাভাৱিক অৱস্থা আনে ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক/ধ্যান-ধাৰণামূলক কাৰ্য সম্পাদন কৰিলে এনে অনুশীলনৰ এটা প্ৰধান প্ৰভাৱ হ'ল আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্যৰ সৈতে অনুৰণিত হোৱা জাগত আধ্যাত্মিক শক্তিৰে জীৱন ফুলি উঠা। এই অনুৰণনত আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্য নিজৰ জীৱনত বাস্তৱত হোৱাৰ বাবে সঠিক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়। প্ৰচুৰতাৰ সৈতে নিজকে একাকাৰ কৰিবলৈ তলত কেইটামান ব্যৱহাৰিক পদক্ষেপ দেখুওৱা হৈছে:

- ১) ধনৰ বিষয়ে যিকোনো নেতৃত্বাচক চিন্তা/অনুভৱ লক্ষ্য কৰক আৰু ধ্যান/দৃষ্টিভঙ্গীৰ অভ্যাসৰ জৰিয়তে মনযোগেৰে সেইবোৰ এৰি দিয়ক।
- ২) স্থিৰ উশাহ লওক আৰু সামগ্ৰিক আৰ্থিক পৰিস্থিতিৰ স্পষ্ট/বাস্তৱিক দৃষ্টিভঙ্গী লাভ কৰক।
- ৩) চিন্তাবোৰক এইবোৰৰ লগত মিলাই দিয়ক: “আপোনাৰ হাতত যি নাই তাৰ বাবে দুখী হোৱাতকৈ, নিজৰ যি আছে তাৰ শলাগ লোৱাটোৱেই সুখ।” এই পুনৰ সংহতিৰ সৈতে আধ্যাত্মিকভাৱে সংহত হৈ থকাৰ লগতে অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত দৈনিক পদক্ষেপ লওক।
- ৪) ধনক আধ্যাত্মিক শক্তি হিচাপে গণ্য কৰা। ধন আৰু আধ্যাত্মিকতা মিহলি নহয় বুলি বিশ্বাস মনটোৰ পৰা পেলাই দিয়ক।
- ৫) ধন বিচৰা আৰু নেতৃত্বাচকভাৱে চোৱাৰ বাবে উন্তৰ হোৱা মানুহ আধ্যাত্মিক নহয় বুলি ধাৰণাটো এৰি দিয়ক।

६) धन ये शक्तिशाली आरू हिच्छाकृतभारे आमार द्वारा सृष्टि आरू ब्यरहार करा हय आरू इ आध्यात्मिक जागरणर सैतेभालदरे मिलि याय बुलि श्वीकार करक।

७) निजके आध्यात्मिक सत्ता बुलि गण्य करिले निजर आध्यात्मिक शक्ति (आळ्या) असीम प्रचुर। यदि निजके आध्यात्मिक सत्ता हिचापे चिनाकृकरण आचे, तेणे एने चिनाकृकरणत स्वाभाविकते अति प्रचुरता थाके। एजनर आध्यात्मिक गुण येने प्रेम, शान्ति, पूर्णता, आनन्द, सत्य, चिन्ता, उदारता आदि आध्यात्मिक प्राचुर्यर इंगित। येतिया कोनोवाहे एहे गुणबोरक धरि वाखे आरू आर्थिक प्राचुर्यर सैतेसंयोग करे, तेतिया अनुरूपनर अरस्ता एटोर सृष्टि हय यिये मानुहक प्रतियामुखी मानसिकताले स्थानानुरित करे।

८) धन शक्तिर एक प्रकार होरार क्षेत्र निर्बपेक्ष। टकार आँखर शक्तिर तांपर्य आचे आरू एहे शक्तिटोरेहे ह'ल मानुह येतिया टका थाके तेतिया मानुहर मूल शक्ति।

९) आध्यात्मिक आरू आर्थिक विकाश दुयोटा विस्तृत बुलि श्वीकार करा। उपलक्षिर फलत निजर मानसिक/शारीरिक शक्तिर सर्वोत्तम ब्यरहार करि विस्तृतिर सैतेअनुलाद सृष्टि करा हय।

जीरनर एटो विस्तृत अरस्ता ह'ल भिटामिन एम शक्तिर प्रवाह, मानुहर जीरनर प्रतिटो घट्टो। चूक्तिवद्ध जीरन प्रत्यक्षभारे अनुभव हय येतिया भिटामिन एम शक्ति त्रास पाय।

- विकि सिं

অধ্যায় ৬

শক্তিৰ মহিমা

OPULENCE & ভিটামিন এম

প্রগতি হৈছে মানুহৰ ব্যক্তিগত বিকাশ, শক্তিৰ গৌৰৱক আকোৱালি লৈ শক্তিৰ প্রতি মৌলিক বা মূল সন্মান থাকিলে সম্ভব। নিজৰ ক্ষমতাৰ প্রতি যিকোনো ধৰণৰ বা যিকোনো ধৰণৰ অসম্মানে শক্তিৰ অপচয় কৰি পেলাৰ আৰু আমি সকলোৱে লাভ কৰা এই মৌলিক মূল শক্তিৰ গৌৰৱ আৰু ধন-সম্পত্তি বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব। নিজৰ শক্তিৰ সমৃদ্ধি আৰু গৌৰৱ অনুভৱ কৰাৰ ক্ষমতা আৰু অধিক বিকশিত হয় আৰু বৃদ্ধি পায় যেতিয়া এই শক্তিৰ মহিমাক সঁচাকৈয়ে আকোৱালি লয়। যেনেকৈ কোনোবাই ব্ৰহ্ম পৰিমাণৰ ধন থকাৰ সফলতাক আকোৱালি লয়, একেদৰে ধন শক্তিৰ বৃপ্তত জমা হোৱাৰ লগে লগে ভিটামিন এমৰ গৌৰৱক আকোৱালি ল'ব পাৰে, যিটো ইচ্ছাকৃতভাৱে ব্যৱহাৰ কৰি মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাকে সজীৱ কৰি তোলা হয় (চিত্ৰ ১ চাওক)। ভিটামিন এমৰ অসম্মান ঘটে যেতিয়া কোনোবাই ইয়াক শক্তিৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰে আৰু যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ স্বার্থত ধনৰ পিছত লগা হয় তেতিয়া ১২টা মাত্ৰাতে মহান সমন্বয় আৰু অগ্ৰগতি সৃষ্টি নকৰাকৈ। নিজৰ স্বার্থত অনুসৰণ কৰা ধনৰ ক্ষতিকাৰক পৰিণতি হ'ব পাৰে যদিহে মূল শক্তি বৃদ্ধিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া নহয়। নিজৰ স্বার্থত ধনৰ পিছত লগা আৰু তাৰ পিছত অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰ কৰি ব্যক্তিগত জীৱনৰ ভয়াৱহ ক্ষতিৰ সৃষ্টি কৰা ব্যক্তিৰ অগণন উদাহৰণ আছে। বাহ্যিক সম্পদ আৰু আভ্যন্তৰীণ সম্পদৰ সমৃদ্ধি দেখিলে জীৱন আনন্দময় অভিজ্ঞতাৰ চিন্হনী হৈ পৰে। এনে আনন্দময় অৱস্থাত ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত “মহিমা” শব্দটোৰ যথেষ্ট অর্থ আছে, কাৰণ মহিমা কেৱল এটা অতি ভাল অভিজ্ঞতাৰ বহু ওপৰত। ইয়াৰ অর্থ হৈছে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে মহান কৃতিষ্ঠৰ গৌৰৱ। ভৱিষ্যৎৰ সমৃদ্ধি আছে আৰু ই হৈছে ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে ১২টা মাত্ৰাত ধন-সম্পত্তিৰ স্বীকৃতিও। উদাহৰণস্বৰূপে, যেতিয়া মাউন্ট এভাৰেষ্টক প্ৰথমবাৰৰ বাবে নিজৰ চকুৰে অনুভৱ কৰা হয়, তেতিয়া সেয়া এক ভৱিষ্যৎৰ অভিজ্ঞতা, পৃথিবীৰ সৰ্বোচ্চ পৰ্বতৰ অবিশ্বাস্য দৃশ্যত মন-প্ৰাণ উদং কৰা অভিজ্ঞতা হয়। ইয়াৰ বিষয়ে পঢ়া, ইয়াৰ বিষয়ে চিনেমা চোৱা, ইয়াৰ বিষয়ে ভিডিত' চোৱা বা ইয়াৰ বিষয়ে ছবি চোৱাৰ পৰা অভিজ্ঞতাটো বহুত বেলেগ। ধৰণী শক্তিৰ গৌৰৱত প্ৰকৃততে জুই জ্বলোৱাটো তেতিয়াই হয় যেতিয়া কোনোবাই প্ৰত্যক্ষ অভিজ্ঞতা আৰু শক্তিশালী সংস্পৰ্শত থাকে। উদাহৰণস্বৰূপে মাউন্ট এভাৰেষ্টৰ প্ৰত্যক্ষ ধাৰণা ইয়াৰ আন যিকোনো পৰোক্ষ ধাৰণাৰ তুলনাত সম্পূৰ্ণ বেলেগ বিষয়।

যেতিয়া কোনোবাই বহুবিধ অভিজ্ঞতাত বিদ্যমান মহৎ শক্তিৰ গৌৰৱত জুই জ্বলাই থাকে, তেতিয়া নিজৰ ভিতৰৰ শক্তি মানসিকভাৱে (অৰ্থাৎ নিজৰ প্ৰত্যক্ষ অভিজ্ঞতাৰ ভিতৰত) প্ৰকাশ পোৱাৰ বাবে অতিশয় প্ৰশংসাৰে এক সমৃদ্ধিৰ অৱস্থালৈ পৰিণত হয়। ধনৰ ব্যৱহাৰে প্ৰদান কৰা অভিজ্ঞতাৰ সঁচা অৰ্থত শলাগ ল'বলৈ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে ভিটামিন এম আভ্যন্তৰীণভাৱে এক সমৃদ্ধিৰ অৱস্থাত উপনীত হ'ব পাৰে। ধনৰ যিকোনো পৰিমাণৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰা যিকোনো অভিজ্ঞতাক এক সমৃদ্ধিশালী অভিজ্ঞতা বুলি ক'ব পাৰি যেতিয়া কোনোবাই তলত দিয়া সত্যৰ জৰিয়তে ভিটামিন এমৰ

সৈতে প্রত্যক্ষভাবে টেপ করে: ধনৰ শক্তি মানসিক, আরেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে নিজৰ স্নায়ুশৰীৰবিজ্ঞানৰ ভিতৰত ভিটামিন এম হিচাপে জমা হৈ থাকে (অর্থাৎ, মগজু/শৰীৰ) আৰু স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক (অর্থাৎ মগজু/মন) ব্যৱস্থা। উদাহৰণস্বৰূপে, যেতিয়া কোনোবাই গেলামালৰ সামগ্ৰী কিনে, তেতিয়া প্রতিটো ডলাৰ ব্যৱহাৰ কৰি ১২টা মাত্ৰাক শক্তিশালী কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, কাৰণ খাদ্যৰ ভিতৰত শক্তি ব্যৱহাৰ কৰাটো নিজৰ ব্যৱস্থাৰ ভিতৰত মূল শক্তিলৈ ৰূপান্তৰিত হোৱাৰ বাবে। এই উপলক্ষ্যিয়ে ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম সংৰক্ষণ, ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰুজ্জীৱিতকৰণৰ বাবে সাধাৰণ আৰ্থিক লেনদেনত ভিটামিন এম শক্তিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

- ১) ভিটামিন এমৰ সমান্তৰাল বিকাশ ঘটে, ধন ৰাহি কৰে, আৰু ১২টা মাত্ৰাত নিজকে উন্নীত কৰে।
- ২) যেতিয়া কোনোবাই সমৃদ্ধিশালী জীৱনত প্ৰৱেশ কৰে তেতিয়া এনে ব্যক্তিৰ চাৰিওফালে আনক অত্যন্ত ইতিবাচক আৰু উত্থানশীলভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে।
- ৩) প্ৰক্ৰিয়ামূখ্য মানসিকতাৰ জৰিয়তে মন, শৰীৰ আৰু আস্থা সংহতিত থাকিলে শক্তিশালী উত্থান সমৃদ্ধিশালী হয়।
- ৪) ধন-সম্পত্তি শব্দটোৱে বিশালতা, সৌন্দৰ্যৰ দৃষ্টিভঙ্গী, শিল্পকৰ্ম, ইমান বস্তু, ইমানেই সামৰি লোৱা কিবা এটা, শক্তি আৰু ভিটামিন এম একেলগে সুন্দৰভাৱে মিলি সেই বিশালতাত সোমাই পৰে।
- ৫) প্ৰকৃত সৌন্দৰ্য আৱেগিকভাৱে, বৌদ্ধিকভাৱে, সম্পৰ্কীয়ভাৱে ইত্যাদি, সকলো সমৃদ্ধিশালী অৱস্থাতে প্ৰকাশ পায় যিবোৰ গতিশীলভাৱে এটা অভিজ্ঞতাৰ পৰা আন এটা অভিজ্ঞতালৈ গতি কৰে। ভিটামিন এম থাকিলেহে এইটো সন্তোষ।
- ৬) ভিটামিন এম শক্তিয়ে অগণন দুৱাৰ মুকলি কৰে যিয়ে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ গৌৰৱ চিনি পালে মহৎ অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰিব পাৰে। আৰ্থিক শক্তি মুকলি কৰাৰ দুৱাৰমুখ্যবোৰ নিজৰ আভ্যন্তৰীণ/মূল শক্তিৰ প্ৰশংসাৰ বাবেই প্ৰকাশ পায়।
- ৭) উপকাৰ আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে ভিটামিন এম ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে এজনৰ সৰ্বোচ্চ বুজাৰুজিৰ বিকাশৰ বাবেই ধনৰ সন্তুষ্পৰ উত্তম ব্যৱহাৰ ঘটে। ক্ষতি, ক্ষতি, অৱক্ষয় বা ক্ষতিকাৰক পাছৰ প্ৰভাৱ থকা অধিক ইন্দ্ৰিয় উপভোগৰ পিছত দৌৰাৰ বাবে ধন ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰা এইটো স্পষ্টভাৱে পৃথক। ব্যক্তিগত শক্তিশালী বৃক্ষি আৰু সংহতিৰ ওপৰত নিজৰ মনোযোগ ৰখাৰ ক্ষমতাই এই পাৰ্থক্যক নিজৰ ভিতৰতে স্পষ্ট আৰু সজীৱ কৰি ৰাখে।
- ৮) দৈনিক ভিটামিন এমৰ বিকাশৰ প্ৰতি মনোযোগ ৰাখিলে বিশাল সন্তাননাৰ মুকলি হয়, যিবোৰে মানুহৰ মনত থকা সীমিত কণিচনিংক অতিক্ৰম কৰে। যিবোৰ অভিজ্ঞতাক এজনৰ অভিজ্ঞতাৰ ক্ষেত্ৰখনৰ ভিতৰত বিবেচনা কৰা হোৱা নাছিল, সেইবোৰ সময়মতে সুলভ হৈ উঠিব পাৰে।
- ৯) সমৃদ্ধি আৰু আনন্দৰ মাজত এক শক্তিশালী সংযোগ আছে। আনন্দৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তিয়ে মানুহৰ সুস্থ আবেগ, ইচ্ছা আৰু গতিশীলতাৰ প্ৰকৃত ফুলনিত সহায় কৰে।

মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰ

মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰৰ পৰা ওলাই অহাৰ প্ৰয়োজনীয়তা যেতিয়া মানৱতাই স্বীকাৰ কৰে তেতিয়া প্ৰকৃত সমৃদ্ধি সম্ভৱ হয়। ধন নিশ্চয়কৈ সংঘাতৰ এটা ডাঙৰ কাৰণ। ১১ নং চিত্ৰত (তলত) দেখুওৱাৰ দৰে মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰখন বৃত্তাকাৰ প্ৰকৃতিৰ আৰু এই সংঘাতৰ সংক্ৰমণ ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ সমস্যাৰ বাবেই হয়, ব্যক্তিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি বিশ্বজনীনলৈকে। ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰ আৰম্ভ হ'লেই মানৱতাই সম্ভৱতঃ এই সংঘাতৰ পৰা ওলাই আহিব পাৰে, এই কথা উপলক্ষি কৰি যে ভিটামিন এম শক্তিৰ অপচয়ই আভ্যন্তৰীণভাৱে সংঘাতপূৰ্ণ ব্যক্তিৰ সৃষ্টি কৰে, যাৰ ফলত বিশ্বজনীন সংঘাতৰ সৃষ্টি হয়, যিটো চিৰি ১১ত দেখুওৱা হৈছে।

ଚିତ୍ର ୧୧

ମାନର ସଂଘାତର କାରାଗାର



ବିତ୍ତିୟ ଆରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତ୍ରୀଣ ଶକ୍ତିର ଶକ୍ତିଶାଲୀ ସଂଯୋଜନ

ଯେନେକେ ଏଟା କେଟୋରିପିଲାର ଏଟା ବୃପ୍ତାନ୍ତର ମାଜେରେ ଗୈ ଏଟା ସୁଲବ ପଥିଲା ହେ ପରେ, ଆର୍ଥିକ ଆରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତ୍ରୀଣ ଶକ୍ତିର ଶକ୍ତିଶାଲୀ ସଂଯୋଜନେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦଲୈ ବୃପ୍ତାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି କରିବ ପାରେ, ଯିଟୋ ଚିତ୍ର ୧୨ତ ଦେଖୁଓରା ହେଛେ, ଆରୁ ତଳତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରା ହେଛେ:

- ୧) “ଧନର ବୃପ୍ତାନ୍ତର ଦ୍ୱାରା ଜାଗତ ବୁନ୍ଦିମତ୍ତା” ବୋଲେ ଧନର ଅଧିକାରୀ ହେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ଆରୁ ସଂରକ୍ଷଣକ ବୁଝାଯାଇଲା।
- ୨) “ନିଜର ଆର୍ଥିକ ସଂକଳନାକ ସମ୍ପଦରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାର ଫଳତ ହୋଇବା ଆରେଗିକ ସମନ୍ଵ୍ୟ” ବୁଲିଲେ ଭିଟାମିନ ଏମକ ନିଜର ଆରେଗର ମୈତେ ଅହରହ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରାଟୋ ବୁଝେଇବା ହେବା।

৩) “গ্রাহকৰ সৈতে সম্পর্ক নিজৰ শক্তিশালী সফলতাৰ দাপোন” বোলে গ্রাহকক সামগ্ৰী/সেৱাসমূহৰ সম্ভৱপৰ উওম আৰু প্ৰকৃত প্ৰস্তাৱক বুজায়, যাৰ ফলত আৰ্থিক সফলতা আৰু ভিটামিন এম সঞ্চয় হয়।

৪) “আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতালৈ যোৱা ভিতৰৰ লকসমূহৰ প্ৰাকৃতিক আঁতৰোৱা” বুলিলে ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ কৰি সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ ভাৰসাম্য বৰ্ষাৰ জৰিয়তে শাৰীৰিক/মানসিক বৃদ্ধিৰ বাবে মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰাটো বুজোৱা হয়।

৫) “সময়ৰ মূল্যবানতাক উপলক্ষি কৰা, মূল শক্তি ৰূপান্তৰৰ জৰিয়তে” বোলে সময় আৰু শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰি ১২টা মাত্ৰাত নিজকে উন্নীত কৰাটো বুজায় য'ত ধনক ব্যক্তিগত উৎখানৰ বাবে ইচ্ছন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ট্ৰেন্মিউটেচনে সীমিত আৰু বান্ধি ৰখা অৱস্থাৰ পৰা শক্তি আৰু ধনৰ বিস্তৃত অৱস্থালৈ ৰূপান্তৰক বুজায়।

৬) “শক্তিৰ স্বাভাৱিক সংৰক্ষণৰ সৈতে আৰ্থিক ইচ্ছাৰ ফুলনি” বোলে অসমৰ্পিত আৱেগিক যন্ত্ৰণা নোহোৱাকৈ কামনাৰ বৃদ্ধিক বুজায়। এনে অৱস্থাই শক্তি সংৰক্ষণ কৰে, মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰে আৰু গতিশীল অগ্ৰগতিৰ দিশত সজীৱ কৰে।

আৰ্থিক ইচ্ছা সক্ৰিয় কৰি ৰাখিবলৈ ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ প্ৰয়োজন। ভিটামিন
এম শক্তিৰ অপব্যৱহাৰ / অপব্যৱহাৰে গঠনমূলক কামনা ধৰংস কৰি
ধৰংসাঞ্চক ইচ্ছাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। মানুহৰ বহু দুখ-কষ্টৰ অন্ত পৰিব পাৰে
যেতিয়া ধৰংসাঞ্চক ইচ্ছাবোৰ গঠনমূলক কামনালৈ ৰূপান্তৰিত হয়।

-- ৰিকি সিং

চিত্র ১২

ভিটামিন এম আৰু মেটামৰ্ক'ছিছ INTO PURE JOY ৰ মাজত



অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তি আৰু ব্যক্তিগত শক্তি

প্ৰকৃত মহিমা অভিজ্ঞতাভিত্তিক। নিজৰ বৌদ্ধিক শক্তিক উচ্চতম পৰ্যায়লৈ ব্যৱহাৰ কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধিৰ লগে লগে ব্যক্তিগত শক্তিৰ গৌৰৱ অভিজ্ঞতাভিত্তিকভাৱে উপলক্ষি কৰা হয়। অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিয়ে সমস্যা সমাধান, বাধা অতিক্ৰম কৰা আৰু অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ যুক্তিবাদ ব্যৱহাৰ কৰাৰ চিন্তাশীল ক্ষমতাক বুজায়। বহুতো কাৰণ-প্ৰভাৱৰ সম্পর্কক সাৱধানে, শক্তিশালীভাৱে আৰু সম্ভুক্তিশালীভাৱে অনুভৱ কৰাটো প্ৰয়োজন যাতে নিজৰ বৌদ্ধিক শক্তিৰ প্ৰতি সন্মান ঘাতীয়ভাৱে বৃদ্ধি পায়। এজনৰ

বৌদ্ধিক/জ্ঞানমূলক/চিন্তাশীল শক্তির এই বৃদ্ধি হৈছে জীৱনৰ এক ভয়ংকৰ অৱস্থা য'ত ভিটামিন এমক এনে ঘাতীয় বৃদ্ধিৰ ইন্দ্রন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিৰ জৰিয়তে এটা বৃদ্ধিৰ এনে বৃদ্ধিৰ লগে লগে মানুহৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰা সজীৱ হৈ উঠে আৰু এনে এক মহিমাৰ অৱস্থাত কাম কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে য'ত মানুহৰ জীৱনৰ প্রতিটো দিনেই ধনী। এনে অৱস্থাত উপনীত হ'বলৈ অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তি আৰু ব্যক্তিগত শক্তিৰ মাজৰ সংযোগ তলত দিয়া ধৰণে বুজিব পাৰি:

- ১) অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিৰ আৰম্ভণ হয় বাস্তৱ জগতৰ সমস্যা আৰু পৰিস্থিতিৰ সৈতে জড়িত প্রত্যক্ষ জীৱন অভিজ্ঞতাৰ পৰা। নিজৰ অভিজ্ঞতাক প্রতিফলিতভাৱে পৰীক্ষা কৰি আৰু এনে প্রতিফলনৰ পৰা আভ্যন্তৰীণভাৱে জ্ঞান লাভ কৰি প্রত্যক্ষ শিক্ষণৰ সুবিধা হয়।
- ২) প্ৰশ্ন উত্থাপন কৰা, অনুসন্ধান কৰা, পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰা, কৌতুহল বৃদ্ধি কৰা, সৃষ্টিশীলতা বৃদ্ধি কৰা, অৰ্থ নিৰ্মাণ কৰা, আৰু এনে সকলো মানসিক কাৰ্য্যকলাপত ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কেনেকৈ হয় সেই কথা উপলব্ধি কৰা আদিয়ে অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- ৩) পৰিঘটনা/অভিজ্ঞতা/জ্ঞানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তথ্যৰ প্রতিফলন, সমালোচনামূলক বিশ্লেষণ আৰু সংশ্লেষণে এজনৰ বৌদ্ধিক ক্ষমতাক অধিক মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ আৰু নিজৰ যুক্তি ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে।
- ৪) আভ্যন্তৰীণ স্পষ্টতা লাভৰ চেষ্টা তেতিয়া হয় যেতিয়া কোনোবাই ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰেক্ষাপটত বৌদ্ধিক শক্তি, আৱেগিক শক্তিক নিজৰ সামগ্ৰিক অভিজ্ঞতাৰ সৈতে সংযোগ কৰে। যুক্তি ক্ষমতাক অবিৰতভাৱে আৰু প্রতিফলিতভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিলে আভ্যন্তৰীণ (ব্যক্তিগত) শক্তিসমূহে বৌদ্ধিক ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে যিয়ে পাছলৈ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে সৰ্বাধিক লাভৰ বাবে ধন লাভ, সঞ্চয় আৰু ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে ভিটামিন এম সঞ্চয়ৰ সন্তাৱনা বৃদ্ধি কৰে।
- ৫) ধনৰ ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে উপলব্ধ অভিজ্ঞতাৰ পৰিমাণ আৰু গুণগত মান নিৰ্ণয় কৰিবলৈ এনে অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ ভিটামিন এম কিমান ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে সেই বিষয়ে অবিৰত চিন্তা আৰু যুক্তিৰ প্ৰয়োজন।
- ৬) শক্তিশালী সংযোজন তেতিয়া হয় যেতিয়া অভিজ্ঞতাভিত্তিক সিদ্ধান্ত লোৱা হয় যে কোনো পৰিমাণৰ ভিটামিন এম অপচয় নকৰিব। এয়া আনন্দৰ অৱস্থা, সংকোচিত সীমাবদ্ধতা নহয়।

কাৰ্য্যক্ষমতা আৰু প্ৰাথমিক শক্তি

কাৰ্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি প্ৰাথমিক (কোৰ) শক্তি সক্ৰিয়কৰণ, বৃদ্ধি আৰু পৰিশোধনৰ সৈতে জটিলভাৱে জড়িত। লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ, উপভোগ আৰু ধন-সম্পত্তিৰ অধিক অৱস্থা অনুভৱ কৰিবলৈ আৰু ভিটামিন এম জমা কৰিবলৈ কৰ্মক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাত তলত দিয়া ধাৰণাসমূহ কেন্দ্ৰীয়:

- ১) মানসিক দক্ষতা গঢ়ি তোলা, মানসিক কর্তৃতা, মনোনিরেশ, আঘ্যবিশ্বাস, দৃঢ়তা, আৰু নিজৰ শক্তিৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণৰ অৱস্থাত থকাটো তেতিয়াই হয় যেতিয়া এটা লক্ষ্য মনত ৰখা হয় আৰু ধনক ভিটামিন এম হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়, সাৱধানে।
- ২) পৰিৱেশন কৰিবলৈ আভ্যন্তৰীণ চাপ কমি যায় আৰু স্বাভাৱিক আনন্দ বৃদ্ধি পায়। ইয়াৰ ফলত প্ৰাকৃতিকভাৱে প্ৰাথমিক শক্তি উন্মোচিত হয়।
- ৩) জীৱনৰ সকলো দিশতে মানুহৰ উৎকৰ্ষতাৰ প্ৰাণ্ট আছে। এই প্ৰাণ্টটো চিনি পালে উচ্চ লক্ষ্য ৰাখিব পাৰি আৰু এই প্ৰাণ্টৰ গৌৰৱ আৰু সমৃদ্ধি অনুভৱ কৰিব পাৰি।
- ৪) ইতিবাচক আঘ্য-কথাই কৰ্মক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ লগে লগে আশাৰাদী দৃষ্টিভঙ্গী ৰাখিবলৈ অনুমতি দিয়ে।
- ৫) ভিটামিন এম মানসিকভাৱে অধিক জমা হোৱাৰ লগে লগে কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি ঘটে, যাৰ প্ৰভাৱ ১২টা মাত্ৰাতে পৰো। পৰিৱেশন বৃদ্ধিৰ ইচ্ছা প্ৰকাশ পোৱাৰ আগতে পৰিৱেশন বৃদ্ধিৰ ইচ্ছা উপস্থিতি থাকিব লাগিব। ইচ্ছাৰ ভিতৰৰ শক্তি (চিৰ ১ চাওক) ইচ্ছাৰ গতিশীল প্ৰকৃতিৰ স্বীকৃতিৰ সৈতে জাগ্রত হয়।
- ৬) ব্যক্তিগত বিকাশত নৈতিক পদক্ষেপ লোৱাৰ সাহস বিকশিত হয় নৈতিক জীৱন যাপন কৰি জাগ্রত হোৱা সমৃদ্ধি শক্তিৰ উপলক্ষ্য ফলত।
- ৭) লক্ষ্য সাধনৰ দিশত অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ ক্ষেত্ৰত আভ্যন্তৰীণ সমৃদ্ধিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ লগে লগে দৈনিক আৰু অবিষ্টভাৱে সঠিক পদক্ষেপ লোৱাৰ এক জৰুৰীতা গঢ়ি লৈ উৰ্টে।
- ৮) নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ সন্দৰ্ভত দৃঢ় বিশ্বাস গঢ়ি লৈ উৰ্টে।
- ৯) এজনৰ মনটোৱে ইতিবাচক আচৰণ আৰু মনোভাৱক লেবেল লগায় কাৰণ কোনোবাই দৃশ্যায়ন কৌশল ব্যৱহাৰ কৰি থাকে।
- ১০) মানসিক প্ৰশিক্ষণ ভিটামিন এমৰ বিকাশ আৰু সংৰক্ষণৰ এক অবিজ্ঞেদ্য অংগ হৈ পৰো। ইয়াৰ ফলত শীৰ্ষ প্ৰদৰ্শন আৰু প্ৰবাহৰ অৱস্থা হয়।
- ১১) উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থাৰ সৈতে চিনাক্তকৰণ কৰিলে উচ্চমানৰ প্ৰদৰ্শন হয়।
- ১২) উত্তেজনা (উত্তেজনা) ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ মনোযোগ বৃদ্ধি, প্ৰেৰণা, বাস্তৱিক লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আদি সকলোবোৰেই ধৰণী অৱস্থা হিচাপে অভিজ্ঞতা লাভ কৰা হয়। এই ৰাজ্যসমূহৰ অভিজ্ঞতা আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ১৩) আঘ্যনিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি উচ্চ মানদণ্ড গঢ়ি তুলিবলৈ, প্ৰতিৰ্থা কৰিবলৈ আৰু বজাই ৰাখিবলৈ আৰম্ভ কৰে।
- ১৪) প্ৰেৰণা খেতি হয় আৰু আৱেগিক নিৰ্খুততাবাদৰ মাজত আবন্দ নোহোৱাকৈয়ে উৎকৃষ্টতাৰ বাবে চেষ্টা কৰাটো আৰম্ভ হয়।
- ১৫) কোনোবাই ফলাফলতকৈ প্ৰক্ৰিয়াৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে আৰু ইয়াৰ ফলত লক্ষ্যৰ দিশত নিজৰ যাত্ৰাক ধৰণী বুলি অনুভৱ কৰা হয়। অৱশ্যে যিকোনো লক্ষ্যৰ সাধনাই সন্তুষ্টিদায়ক আৰু আন লক্ষ্যৰ প্ৰতি নতুন আকাঙ্ক্ষাৰ সূচনা কৰে। সেয়েহে জীৱনত স্থিবৰতাতকৈ গতিশীল প্ৰবাহ ঘটিয়েই থাকে।

- ১৬) ইচ্ছাকৃতভাবে অনুশীলনে প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতাত বিশেষজ্ঞতা বিকাশ আবু আনন্দ আরিষ্ঠার করে। কেন্দ্রীভূত মনোযোগৰ বৃদ্ধি, অভিযোজন ক্ষমতা আবু উন্নত কর্মক্ষমতা স্বাভাবিকতে ঘটে।
- ১৭) লক্ষ্যত উপর্যুক্ত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ অভ্যাসৰ “কেনেকৈ” কৰা সময় বা কষ্টতকৈ অধিক তাৎপর্যপূৰ্ণ। শক্তিশালী মানসিকতাই যিকোনো অনুশীলনৰ “কেনেকৈ” প্ৰবাহৰ অৱস্থাত উপৰ্যুক্ত হ'ব পাৰে, য'ত ইচ্ছাকৃত অনুশীলনত কটোৱা সময়ৰ পৰিমাণ স্বাভাবিকতে “সৰ্থিক সময়”।
- ১৮) নিজৰ জীৱনৰ সন্তাৱনৰ ক্ষেত্ৰখনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি নিজৰ সন্তাৱনা কেনেকৈ সৃষ্টি কৰিব পাৰি সেইটো চিনি পায়।
- ১৯) নিজৰ সফলতাৰ মানসিক উপস্থাপন মানুহৰ মনত হার্ড-ৱায়াৰ হৈ পৰে। এই উপস্থাপনসমূহ বাস্তৱায়িত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সকলো সৰ্থিক পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰি শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ২০) কোনোবাই প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ওৰুৰ উপলক্ষি কৰে আবু নিজৰ অগ্ৰগতিৰ ক্ষেত্ৰত হোৱা ভুলবোৰ সমাধান কৰে। অনুশীলনে আবু অধিক পৰিশোধন কৰে আবু উন্নত মানসিক উপস্থাপনৰ সৃষ্টি কৰে যিয়ে পদ্ধতিগত উন্নতিৰ দিশত আগবঢ়ায়।
- ২১) ধন-সম্পত্তিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ লগে লগে ভিতৰৰ পৰা স্বাভাবিক প্ৰেৰণা বিস্ফোৰণ ঘটে আবু অধিক অগ্ৰগতিৰ বাবে মানুহক নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা বাহিৰলৈ উলিয়াই অনা হয়।

উচ্চতম মানদণ্ডৰ প্ৰদৰ্শনৰ বাবে “যি যিয়েই নহওক কিয়” প্ৰতিশ্ৰুতিৰ প্ৰয়োজন। নিজৰ ভিতৰতে প্ৰতিশ্ৰুতিৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া উল্লেখযোগ্য উদ্দেশ্য বহন কৰা দিশৰ দিশে আগবাঢ়ি যোৱা উদ্দেশ্যত শক্তি স্থাপন কৰা হয়। সফলতাৰ বাবে প্ৰতিশ্ৰুতি অতি প্ৰয়োজনীয় আবু ব্যক্তিগত শক্তি যে নিৰ্ভাৱ জৰিয়তে অধিক পৰিশোধন কৰিব পাৰে, সেই কথা উপলক্ষি কৰিবলৈ, কোনো কাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰা হয়, নিজৰ সামৰ্থ্য অনুসৰি কাম কৰিবলৈ প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হৈ থাকিবলৈ প্ৰেৰণা প্ৰদান কৰে। এটা সাধাৰণ প্ৰশ্ন, “আপুনি কিমান বেয়াকৈ বিচাৰে?” এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ আছে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ ইচ্ছাৰ স্থান আবু ইচ্ছা পূৰণৰ বাবে যিমান শক্তি ৰাখিবলৈ ইচ্ছুক। যেতিয়া এটা সিদ্ধান্ত লোৱা হয় যে চাকৰি এৰি দিয়াটো বিকল্প নহয়, তেতিয়া এনে তীৱ্র সিদ্ধান্তই আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ মাত্ৰা যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰে, আনহাতে লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ দিশত আগবাঢ়ি যোৱাটো অতিশয় মনোনিৰেশ কৰা হয়। লক্ষ্য সাধনৰ প্ৰতি সম্পূৰ্ণ দায়বদ্ধ হ'বলৈ হ'লে মানসিক আবু শাৰীৰিক চঞ্চলতা, জ্ঞান আদি গুণৰ প্ৰয়োজন। প্ৰতিশ্ৰুতিও নিজৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ প্ৰতি মননশীলতা আবু গ্ৰহণযোগ্যতা আবু গ্ৰহণযোগ্যতাৰ সৈতে আগবাঢ়ি যোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱাৰ সৈতে জড়িত। গ্ৰহণৰ অৰ্থ স্থৰিবৰতা নহয়। ইয়াৰ বিপৰীতে গ্ৰহণযোগ্যতাৰ অৰ্থ হ'ল নিজৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাবুজিৰে নতুন দৃষ্টিভঙ্গীৰ বিকাশ। এজনে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি সচেতন হৈ উঠে আবু এই অভিজ্ঞতাসমূহৰ সৈতে পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰে যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতি আবু প্ৰাথমিক শক্তি সক্ৰিয়কৰণক শক্তিশালী কৰে। তলত দিয়া হৈছে প্ৰতিশ্ৰুতি, প্ৰাথমিক শক্তি, আবু ভিটামিন এমৰ সম্পর্কে মূল কথা:

- ১) প্রতিশ্রুতির তীব্রতাই লক্ষ্য, মূল্যবোধ, নেতৃত্বকা, নেতৃত্বকা, ধনৰ সর্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ পৰা ওচৰলৈ বা দূৰৱৈ লৈ যাৰ পাৰে।
- ২) বিশেষকৈ যেতিয়া কোনোবাই এই ক্ৰিয়াবোৰ কৰিবলৈ মন নাযায় তেতিয়া সঠিক দিশত কাৰ্য্য সম্পাদন কৰিলে আৱেগৰ ভিতৰত নিজৰ মূল শক্তিৰ প্ৰবাহ পুনৰ স্থাপন কৰিব পাৰি আৰু সংকল্প শক্তিশালী হয়।
- ৩) প্রতিশ্রুতিৰ প্ৰেৰণাদায়ক দিশ থাকে য'ত উত্তেজনাৰ বাবে কেৱল উচ্চ আৱেগৰ বিস্ফোৰণ নহয়, প্ৰেৰণা স্থায়ী হৈ থাকে।
- ৪) ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ বাবে সঠিক কাৰ্য্য, সঠিক চিন্তা, সঠিক অনুভৱ, উত্তম দৃশ্যায়ন, আৰু আভ্যন্তৰীণ সুৰক্ষাৰ ফলত অনুকূল পৰিৱেশন হয়।
- ৫) প্রতিশ্রুতিৰ জৰিয়তে দৈনিক গ্ৰহণ কৰা পদ্ধতিগত পদক্ষেপৰ জৰিয়তে এক অদম্য মন গঢ় লৈ উৰ্ঠে।
- ৬) আৱেগৰ যথেষ্ট শক্তি থাকে, আৰু ই বহু ধৰণে উঠা-নমা কৰিব পাৰে যিয়ে মানুহৰ প্রতিশ্রুতি ধৰংস কৰিব পাৰে। চিন্তা-আৱেগ-স্মৃতি-আৰু-আকাঙ্ক্ষাৰ সংহতিৰ জৰিয়তে আৱেগসমূহ যেতিয়া ভাৰসাম্যপূৰ্ণ হৈ থাকে তেতিয়া প্রতিশ্রুতি শক্তি বৃদ্ধি পায়।
- ৭) পুনৰাবৃত্তিমূলক কাৰ্য্য সম্পাদনৰ প্রতিবোধ ক্ষমতা হ্ৰাস পোৱাৰ লগে লগে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত পৰিৱেশন কাৰ্য্যসমূহ সম্পন্ন কৰাটো সহজ হৈ পৰো। বহু লক্ষ্যত পুনৰাবৃত্তিমূলক কাৰ্য্যৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু বিৰক্তিয়ে সহজেই নিশ্চিত কৰিব পাৰে। এই ৰাজ্যসমূহৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ হ'লে লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দৃঢ়তা হেৰুৱাই অসুবিধা আৰু প্ৰত্যাহান সহ কৰিব পৰা শক্তিৰ প্ৰয়োজন।

আমি দেখাৰ দৰে, পৰিৱেশন আৰু প্ৰাথমিক শক্তি একেলগে জটিলভাৱে সংযুক্ত হৈ থাকে, ইটোৱে সিটোক পৰিপূৰক কৰে আৰু সামঞ্জস্যপূৰ্ণ প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ সময়ত আৱানিয়ন্ত্ৰণৰ অৱস্থাত উপনীত হ'বলৈ অনুমতি দিয়ে। দক্ষতা বিকাশ হৈছে বৰ্ধিত কৰ্মক্ষমতাৰ এটা জটিল দিশ আৰু এই বিকাশৰ বাবে শক্তিৰ প্ৰয়োজন। দক্ষতা বিকাশত শক্তি স্থাপনৰ গুৰুত্বক স্থীকাৰ কৰিলে নতুন দক্ষতা শিকিবলৈ আৰু প্ৰগতিশীল দৃষ্টিভঙ্গী গঢ়ি তোলাত সময়ক ফলপ্ৰসূভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়। আভ্যন্তৰীণ সমস্যা যেনে বিভ্ৰাণি, দায়বদ্ধতাৰ অভাৱ, ভাগৰ, লক্ষ্যৰ কোনো কাম সম্পন্ন নকৰা পৰ্যন্ত স্থানান্তৰিত হোৱা ইত্যাদি এই সকলোৰেই নিম্ন আৱাসন্মান আৰু শক্তিৰ বিক্ষিপ্ততাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। এইদৰে ইচ্ছাকৃত, সচেতন, পৰিকল্পিত আৰু ইচ্ছাকৃত অনুশীলনৰ বাবে পৰ্যাপ্ত সময় উচৰ্গা কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। লেখকৰ জীৱনত ৫০খন ৰাজ্যৰ সকলোতে মাৰাথন দৌৰাটো হৈছে ধাৰাবাহিক প্ৰচেষ্টা আৰু লক্ষ্য সাধনৰ লগত অহা আনন্দৰ অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ইচ্ছাকৃত অনুশীলনৰ এক জীৱন্ত উদাহৰণ। লক্ষ্যৰ উচ্চতাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি নিজৰ সময়, শক্তি আৰু আন বহুতো অভিজ্ঞতাৰ ত্যাগ কৰাটো প্ৰয়োজনীয় হ'ব পাৰে। লক্ষ্য যিমানেই উচ্চ হ'ব সিমানেই সময় আৰু শক্তিৰ ত্যাগ বাঢ়িব। উচ্চ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শক্তিৰ পৰিশোধন হ'ল শক্তিৰ ত্যাগ। ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ মানদণ্ড নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ এজনৰ ইচ্ছাই সফলতাৰ স্বৰ নিৰ্ধাৰণ কৰে। নিজৰ দৈনন্দিন অৱস্থাৰ প্ৰতি সচেতনতাই নিৰ্বাচিত পথত সঠিক সিদ্ধান্ত লোৱাৰ

সূচনা করে। ধারাবাহিকভাবে (দৈনিক) নির্বাচিত লক্ষ্যের দিশত সঠিক সিদ্ধান্ত লোরা আবু কার্যকৰী করিলে উচ্চ পর্যায়ের প্রতিশ্রুতিৰ বিকাশ ঘটে, যিয়ে পাছলে, এটা উন্নত সিদ্ধান্ত লোরার দিশত ইত্যাদি ইত্যাদি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়াৰ লুপত পৰিণত হয়, আবু এজনে উৎকৃষ্ট হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। লক্ষ্য সাধাৰণৰ পৰা উচ্চলৈকে হ'ব পাৰে। নির্বাচিত লক্ষ্যের প্ৰকৃতি আবু ইয়াৰ অসুবিধাৰ মাত্ৰা যিয়েই নহওক কিয়, ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ ভিটামিন এমৰ কোনো শক্তি এনেদৰে ব্যৱহাৰ নকৰাকে সম্পূৰ্ণ লাভৰ বাবে হ'ব লাগিব যাতে নির্বাচিত লক্ষ্যের পৰা বিচলিত হয়। অসাধাৰণ সত্য উপলক্ষি কৰাৰ আবু বস্তুগত জগতত প্ৰদান কৰা বৈচিত্ৰ্যপূৰ্ণ অভিজ্ঞতা প্ৰতিশ্রুতাবে লাভ কৰাৰ ইন্ধন হৈ পৰে ধন।

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰে মূল্যবোধ অতি গুৰুপূৰ্ণ। নিজৰ মূল্যবোধ অনুসৰি পদক্ষেপ লোৱাটোৱে নিজৰ আচৰণ/কাৰ্য্যত প্ৰতিফলিত হয়। যদি কোনো ব্যক্তিৰ কৰ্মত মূল্যবোধ প্ৰতিফলিত নহয়, তেন্তে সেইবোৰ কেৱল তলৰ পৰাই মনত অস্থিত লাভ কৰে আবু ইয়াৰ দ্বাৰা বিশেষ শক্তি নাথাকে। মূল্যবোধৰ প্ৰকৃতি শক্তি নিজৰ কৰ্মত প্ৰকাশ পোৱাৰ পৰাই উদ্ভোৱ হয়। এই কাৰ্য্যসমূহে সকলো ১২টা মাত্ৰাকে (চিৰ ১ চাওক) শক্তিশালী নেতৃত্বে প্ৰভাৱিত কৰে। নিজৰ কাৰ্য্যৰ উৎস হিচাপে বিদ্যমান মানুহৰ মূল্যবোধবোৰ স্বাভাৱিকতে আনৰ দ্বাৰা ধৰা পেলোৱা আবু প্ৰশংসা কৰা হয়।

ব্যক্তিগত মূল্যবোধৰ উপৰিও গুৰু আবু আনৰ সৈতে যোগাযোগ অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত অতি প্ৰয়োজনীয় কাৰণ অধিক বৃদ্ধিৰ বাবে আনৰ পৰা নিৰ্দেশনা আবু সৎ মতামত প্ৰয়োজনীয়। লগতে এনে মেন্টৱিঙ্গৰ জৰিয়তে নিজকে ইতিবাচক মানসিকতাত বাধিবলৈ সচেতন প্ৰচেষ্টা চলালে আৱেগক ভাল মানৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সুবিধা হ'ব। সমনীয়া আবু গুৰুৰ সৈতে ভাল সম্পর্কৰ জৰিয়তে হতাশা, খং, হতাশা আদি আৱেগ সলনি কৰিব পাৰি। কোনোবাই সহজেই নেতৃত্বাচক আবু শক্তি নিষ্কাশন কৰা আৱেগত ডুব যাৰ পাৰে আবু নিজৰ লক্ষ্যের প্ৰতি দৃষ্টি হেৰুৱাৰ পাৰে। এই ডাইভার্ষন প্ৰতিবোধ সম্ভৱ হয় যেতিয়া কোনোবাই এনে এটা নেতৃত্বাচক প্ৰক্ৰিয়াৰ আৰম্ভণি ধৰা পেলায় আবু ইচ্ছাকৃতভাৱে ইয়াক ইতিবাচক মনৰ কাৰ্থামোলৈ ডাইভার্ট কৰে। এনে আয়ত তেতিয়াই হয় যেতিয়া মানুহৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো দৃষ্টান্ততে ভিটামিন এম শক্তিক ধাৰাবাহিকভাবে আবু মননশীলভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই সত্য বুজিবলৈ হ'লে নিতো ইয়াৰ অনুশীলন কৰি অনুভৱ কৰিব লাগিব। ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত সামঝস্যপূৰ্ণ অভ্যাস সদায় আৰামদায়ক নহয়। ভিটামিন এম শক্তি ১২টা মাত্ৰাত এজনৰ সামগ্ৰিক জীৱন পৰিস্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি অতি ব্যক্তিগতকৃত হয়, আবু এই শক্তিক মনযোগেৰে ব্যৱহাৰ কৰাটো সদায় আৰামদায়ক নহয় আবু নিশ্চিতভাৱে কোনোটোৱেই নিমিষতে পূৰণ কৰা নহয় আবু সকলো কামনা। কৰ্মক্ষমতাক শক্তিশালী কৰিবলৈ ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা ধন হৈছে ধনৰ অন্যতম উওম ব্যৱহাৰ যিয়ে মানুহৰ জীৱনত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ধৰণৰ আভ্যন্তৰীণ উপলক্ষিক জাগত কৰে।

অসাধাৰণ অসুবিধাৰ মাজত মাউন্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীত হোৱাৰ দৰে উচ্চ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত মুক্ত ইচ্ছাৰ ব্যৱহাৰ কৰি ক্ৰমাগতভাৱে অগ্ৰগতি লাভ কৰা লেখকে স্বাধীন ইচ্ছাৰ গুৰুত্বৰ

ওপৰতো গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে। এই প্ৰচেষ্টাৰ সময়ত লেখকে প্ৰাথমিক শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিছিল আৰু ই এই কথাৰ ইংগিত দিয়ে যে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ নিজৰ প্ৰাথমিক শক্তি নিৰ্দাহীন ৰূপত থাকে। নিৰ্বাচিত লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ দৈনন্দিন পদ্ধতিসমূহ ব্যৱহাৰ কৰাটো এটা পছন্দ আৰু ই নিজৰ ইচ্ছাত উপলক্ষ কেঁচা শক্তিৰ পৰাই আহে যিটো বাছনি কৰিবলৈ মুক্ত। মুক্ত ইচ্ছা আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াই লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰয়াসত হোৱা পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি পুনৰ মনোনিৰেশ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। পুনৰ মনোনিৰেশ কৰিবলৈ ধৰ্ম্যৰ প্ৰয়োজন যাতে আৱেগিকভাৱে কাম নকৰে আৰু অধিক বিপদ ল'ব পাৰে, একাধিক দৃষ্টিকোণৰ পৰা অসুবিধাক দেখা যায় আৰু পৰৱৰ্তী পদক্ষেপৰ বিষয়ে উত্তম সিদ্ধান্ত ল'বলৈ শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ প্ৰয়োজন। লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ অসুবিধাৰ মাত্ৰা বাস্তৱিকভাৱে চাৰ পৰা ক্ষমতা আৰু তাৰ পিছত সেইবোৰৰ প্ৰতি ধাৰাৰাহিকভাৱে প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হোৱাটো সকলো শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ অংশ। ভিটামিন এম শক্তিৰ ব্যৱহাৰ আৰু ক্ষতি নোহোৱাকৈ আনন্দময় অৱস্থাৰ অভিজ্ঞতাই এনে প্ৰতিশ্ৰুতি স্বাভাৱিকভে ফল দিয়ে। কাৰ্য্যৰ অসুবিধা বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে কোনোবাটৈ অধিক পৰিমাণৰ মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে, যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতিত প্ৰভাৱ পেলায়। লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ অসুবিধাৰ প্ৰতিকলিত দৃষ্টিভংগীয়ে এজনক এখোজ পিছুৱাই গৈ নিজৰ পৰৱৰ্তী পদক্ষেপসমূহ পুনৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ বা আনকি লক্ষ্যসমূহো পৰিৱৰ্তন কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। এই সকলোবোৰ ব্যক্তিগত যাগ্রা আৰু ইয়াৰ বাবে অবিৰত চিন্তা-চৰ্চাৰ প্ৰয়োজন।

লক্ষ্য সাধনৰ দিশত একক মনোযোগ থাকিলে প্ৰাথমিক শক্তি সক্ৰিয়কৰণ সম্ভৱপৰ। লক্ষ্যৰ যিমানেই কঠিনতা সিমানেই ডাঙৰ মানুহৰ মনোযোগ আৰু প্ৰাথমিক শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণ। **PRIMAL ENERGY**, এবাৰ সক্ৰিয় কৰিলে, নিজকে পুনৰুত্পাদন আৰু সজীৱ কৰি তোলে, যেনেকৈ বহু কোটি ডলাৰৰ বেংক একাউন্ট যিয়ে অধিক আৰু অধিক সুত জমা কৰে। ভিটামিন এম হৈছে এজনৰ বেংক একাউন্টত কিমান টকা আছে তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিয়েই মানুহৰ জীৱন আলোকিত কৰিব পৰা পৰিশোধিত মূল শক্তি। ভিটামিন এম বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে টকা বৃদ্ধি পায়...টকা বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে ইয়াক ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিলে জীৱনত আলোকসজ্জা হয়।

-- ৰিকি সিং

অধ্যায় ৭

ফলাফল-কেন্দ্রিক বনাম। প্রক্রিয়া-মুখী মানসিকতা

“সকলো কাম-কাজ আৰু পৰিস্থিতিৰ কাষ চাপিব লাগে একে আন্তৰিকতাৰে, একে তীব্ৰতাৰে, আৰু হাতত
ধনু-কাঁড় লৈ যি সচেতনতা থাকে।”

— কেনেথ কুছনাৰ, এক কাঁড়, এক জীৱন ⁷⁰

শক্তি বিভাজন বনাম। শক্তি সংহতি: এটা পছন্দ

বর্তমানৰ ওপৰত অভিসৰণ কৰিবলৈ হ'লে চমুকৈ হ'লেও আকাংক্ষিত লক্ষ্যৰ প্রতি নিজৰ মানসিক মোহ ত্যাগ কৰিব লাগিব, যাতে এনে অভিসৰণত আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ ব্যৱহাৰৰ সুবিধা হয়। সম্পূর্ণৰূপে বর্তমানত থাকিবলৈ হ'লে বর্তমানত নিজৰ শক্তি হ্রাস কৰি নিজৰ চিন্তাক ভৱিষ্যতৰ ফলাফললৈ ঠেলি দিব নোৱাৰিব। কোনো লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ আভ্যন্তৰীণ চাপ কমি যায় আৰু আনকি সম্পূর্ণৰূপে নাইকিয়া হ'ব পাৰে যেতিয়া প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত নিমগ্ন হোৱাৰ কলা আয়ত কৰা হয়। পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যৰ পৰা নিজৰ মনোযোগ আঁতৰাই পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াটোক লক্ষ্য হিচাপে লোৱাৰ ফলত সকলো আভ্যন্তৰীণ উত্তেজনা, চাপ, চিন্তা, উদ্বেগ, আভ্যন্তৰীণ ঘৰ্ষণ, আভ্যন্তৰীণ সংঘাত আদি কমি যায় আৰু সম্পূর্ণৰূপে নোহোৱা হৈ যায়। যেতিয়া কোনোবাই ভৱিষ্যতমুখী লক্ষ্যত মনোনিৰেশ কৰি মানসিক শক্তি অপচয় নকৰি কৰি থকা কাৰ্যসমূহত আভ্যন্তৰীণ শক্তিক শৃঙ্খল কৰা হয়, তেতিয়া মহান সজীৱতা জাগত হয়, প্ৰগতিৰ আচৰিত জাঁপৰ সৃষ্টি কৰে। পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যৰ দিশত কৰা যাত্ৰাৰ গৌৰৱ মনত ৰাখি আনন্দত বিলম্ব নকৰাৰ বাবেই আভ্যন্তৰীণ আনন্দৰ বিশ্ফোৱণ ঘটে আৰু নিজৰ ভিতৰৰ স্থানৰ ভিতৰত অবিৰতভাৱে থাকে। আনন্দৰ অবিলম্ব প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ ভিতৰত সহজাতভাৱে উপস্থিত থাকে আৰু ই ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ বাবে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ জীৱনৰ সকলো কাৰ্য সম্পাদনৰ প্রতি লক্ষ্য ৰাখি।

যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ কাৰ্যকলাপৰ প্রতি নিৰন্তৰ সচেতনতাৰ অৱস্থাত থাকে, তেতিয়া স্থিৰতা আৰু সমন্বয়ৰ মহান অনুভূতি স্বাভাৱিকতে থাকে। এই অনুভূতিবোৰৰ উপস্থিতিয়ে শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ সৃষ্টি কৰে আৰু আন্তঃসংযোগী শক্তি প্ৰবাহৰ বাবে অধিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ সুবিধা দিয়ে। প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত বৰ্তমানকেন্দ্ৰিক কাৰ্যকলাপৰ প্রতি সঁচা অৰ্থত আহিলে মানুহৰ আস্থাকথা আৰু আভ্যন্তৰীণ আড়া যথেষ্ট হ্রাস পায়। মনটোৰ গতি লেহেমীয়া হোৱাটোৱে আচলতে শক্তিক বৰ্তমানৰ কাৰ্যকলাপ আৰু পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যৰ বিষয়ে চিন্তাৰ মাজত বিভক্ত কৰাতকৈ কাৰ্যকলাপটোৰ ভিতৰতে শক্তি ৰাখি ইয়াক আৰু অধিক শক্তিশালী কৰি তুলিছে। প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত নিজৰ মানসিক শক্তিক কেন্দ্ৰীভূত কৰিলে ব্যক্তিজনে দিনটোৰ ভিতৰতে বহু কাম-কাজ যথেষ্ট আনন্দ, সন্তুষ্টি, অন্তনিহিত শক্তিশালী সংহতি আৰু ক্ষতিকাৰক প্ৰতিক্ৰিয়াশীলতা দূৰ কৰি চলালিব পাৰে। সাধাৰণতে মানুহৰ মনটোৱে ভৱিষ্যতে কৰিবলগীয়া কামবোৰৰ দীঘলীয়া তালিকা পৰিচালনা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, যাৰ ফলত উত্তেজনাৰ সৃষ্টি হয়। প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ফলাফলৰ প্রতি মনৰ আকৰ্ষণে সাময়িকভাৱে আঁতৰাই ৰখা হয়। ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাই আনন্দত বিলম্ব ঘটায় আৰু বৰ্তমানত নিজৰ সামৰ্থ্য অনুসৰি কাৰ্যকলাপ সম্পন্ন কৰাত প্ৰয়োজনীয় শক্তিৰ অপ্ৰয়োজনীয় নিষ্কাশনৰ সৃষ্টি কৰে। যেতিয়া কোনোবাই সঁচাকৈয়ে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত থাকে, তেতিয়া প্ৰতিটো ক্ৰিয়াই অন্তঃমনোৰোগ প্ৰতিৰোধৰ অবিহনে সংঘটিত হয়, ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল শক্তিৰ এক বৃহৎ প্ৰবাহ য'ত হতাশা আৰু অধৈৰ্যতাৰ হ্রাস আৰু সম্ভাৱ্য ধৰংস হয়। তথাপিও

প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতাৰ বাস্তৱিক দৃষ্টিভঙ্গী ৰখাৰ ক্ষমতাৰ প্রতি সচেতন হোৱাটো প্ৰয়োজন যাতে কোনোবাই অপাপ্য আশাৰ সৃষ্টি কৰি শেষ নকৰো। প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতাৰ গৌৰৱক চিনি পোৱাটোৱেই হৈছে বৰ্তমানত থাকিব পাৰে আৰু অতীত আৰু ভৱিষ্যতৰ মাজত আগলৈ পিছলৈ ঘূৰি ফুৰি নিজৰ মনটোক বিচলিত বা বিচলিত হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰি বুলি উপলক্ষি কৰাৰ আৰণ্ণণি।

বৰ্তমানত থকাৰ হেঁপাহেই এতিয়া যি কাম কৰি আছে তাত শক্তি স্থাপনৰ মানসিকতাৰ সৃষ্টি কৰো। বৰ্তমান সময়ত যিবোৰ ক্ৰিয়া কৰা হয়, সেইবোৰ সম্পন্ন কৰা হয় কাৰণ কোনোবাই সেইবোৱক শক্তিৰ অপচয় নোহোৱাকৈ বৰ্তমানত সম্পন্ন কৰিব বিচাৰো। শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে উপস্থিতি সকলো শক্তিক যিটো কাৰ্য্য সম্পাদন কৰা হৈছে তাত এনেদৰে স্থাপন কৰা হয় যাতে কোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত গতি অধৈৰ্য্যতা, হতাশা আৰু অস্থিৰতা নোহোৱাকৈয়ে সংঘটিত হয়, এই স্পষ্ট উপলক্ষি কৰিব যে জীৱনটো কেৱল বৰ্তমান সময়তহে ঘটে।

এতিয়ালৈকে আলোচনা কৰা ধাৰণাসমূহৰ প্রতি অধিক সচেতন হোৱাৰ লগে লগে প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতাৰ বিকাশ আৰু ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাৰ পৰা আঁতৰি যোৱাৰ ফলত আভ্যন্তৰীণ প্ৰতিৰোধ নোহোৱাকৈ যিমান পাৰি পুংখানুপুংখভাৱে আৰু আচৰিত ধৰণে কাৰ্য্যকলাপ সম্পাদন কৰা হয়।

কেনেথ কুছনাৰে তেওঁৰ “এটা কাঁড়, এক জীৱন” নামৰ কিতাপখনত এইদৰে কৈছে: “সকলো কাৰ্য্যকলাপ আৰু পৰিস্থিতিৰ কাৰণ চাপিব লাগে একে আন্তৰিকতাৰে, একে তীৰতাৰে আৰু হাতত ধনু আৰু কাঁড় লৈ যি সচেতনতা থাকে।”⁴⁷ With এনে একাগ্রতাই ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাত ঘটা শক্তিৰ বিভাজন ৰোধ কৰো। বৰ্তমানৰ ওপৰত অভিসৰণ কৰাটো প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতাত ঘটে, য'ত আগতে কোৱাৰ দৰে আকাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যৰ প্রতি নিজৰ মানসিক মোহ চমুকৈ হ'লেও ত্যাগ কৰিব লাগিব। এনে অভিসৰণত আভ্যন্তৰীণ শক্তিক ব্যৱহাৰ কৰাটো সম্ভৱ হৈ উঠে যে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ প্ৰকৃততে বৰ্তমান হৈ থকা আৰু প্ৰতিটো কাৰ্য্যকলাপ যিমান পাৰি সঠিকভাৱে আৰু পুংখানুপুংখভাৱে সম্পন্ন কৰাত সম্ভৱপৰ।

প্রক্রিয়ামুখী মানসিকতা আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ মাজৰ সংযোগ তলত দেখুওৱা হৈছে:

- ১) নিজৰ চিন্তাক ফলাফলকেন্দ্ৰিক চিন্তাৰ প্ৰবাহলে ডাইভার্ট হ'বলৈ নিদিয়াকৈ সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্তমানত থাকিব লাগে। বৰ্তমান সময়ত প্ৰয়োজনীয় শক্তিক ফলাফলৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবলৈ ডাইভার্ট কৰাৰ বাবে ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতা সৃষ্টি হ'লে ভিটামিন এম ত্ৰাস পায়।
- ২) এটা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ আভ্যন্তৰীণ চাপৰ প্রতি সচেতনতাই ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাত শক্তিৰ অপচয় বন্ধ কৰি দিয়ে। শক্তিৰ এই অপচয় বন্ধ কৰাটো এটা কলা।
- ৩) আভ্যন্তৰীণ উত্তেজনা, চাপ, চিন্তা, উদ্বেগ, আভ্যন্তৰীণ ঘৰ্ষণ, আভ্যন্তৰীণ সংঘাত আদি সকলো ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাৰ দ্বাৰা প্ৰদৰ্শিত হোৱা বুলি উপলক্ষি কৰি ইচ্ছাকৃতভাৱে আৰু সচেতনভাৱে নিজৰ মনটোক প্রক্রিয়ামুখী দৃষ্টিভঙ্গীলৈ লৈ যাবলৈ আৰু কাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে সেই দৃষ্টিভঙ্গীৰ জৰিয়তে।

এনে কৰিলে আনন্দত বিলম্ব নহয় আৰু মনটোক অধিক আয়ত কৰিবলৈ বাধ্য কৰে। ইয়াৰ ফলত ভিটামিন এম জমা হয়।

৪) লক্ষ্যৰ দিশে যাত্রা কৰাৰ লগে লগে বৰ্তমানত থকাৰ অন্তিমিহিত আনন্দৰ বাবেই সজীৱতা জাগত হয়। মনটোক নিজৰ যাত্রাৰ গৌৰৱত বাখিলে যাত্রাটোৰ প্ৰতি নিজৰ মনোভাৱ, দৃষ্টিভঙ্গী আৰু প্ৰশংসাৰ পৰিৱৰ্তনশীল পৰিৱৰ্তন ঘটে। নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যৰ দিশত নিজৰ দৃষ্টিভঙ্গীত এনে এক পৰিৱৰ্তনশীল পৰিৱৰ্তন আনিবলৈ বৃহৎ সূক্ষ্মতা আছে।

৫) বৰ্তমানকেন্দ্ৰিক পদ্ধতিৰ জৰিয়তে বৰ্তমানৰ লগত সক্ৰিয়তাৰে নিয়োজিত হৈ থকাৰ লগে লগে ঝণাঞ্চক আঞ্চলিকথা আৰু অপ্রয়োজনীয় আভ্যন্তৰীণ কথা-বতৰা কমি যায়।

৬) এজনৰ মনটোৱে আচলতে শক্তিক বিভাজিত নকৰি অক্ষত অৱস্থাত ৰাখি নিজকে লেহেমীয়া কৰে আৰু শক্তিশালী কৰে, যিটো ফলাফলকেন্দ্ৰিক পদ্ধতিত ঘটে। এই বিভাজন হৈছে কোনো লক্ষ্যৰ প্ৰতি বৰ্তমানৰ কাৰ্য্যকলাপ আৰু লক্ষ্যটোৰ ওপৰত অভিবিত মনোনিৰেশৰ মাজত।

৭) জীৱনত নিজৰ অভ্যাসৰ সময়সূচী নিৰ্ধাৰণ কৰি আৰু মূল শক্তিৰ সংযোগটো দেখা, সৰু অভ্যাসতো, বৰ্তমানত থকাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

৮) বৰ্তমানৰ আচৰণৰ ধৰণ চিনাত্ব কৰি সৰু সৰু লক্ষ্যৰ পৰা আৰম্ভ কৰি প্ৰক্ৰিয়ামুখী পদ্ধতিলৈ সলনি কৰা। সৰু সৰু লক্ষ্যৰে এই পদ্ধতি আয়ত কৰিলে বহুত ডাঙৰ লক্ষ্যৰে একেটা পদ্ধতিকে কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি তাৰ ওপৰত আঞ্চলিকশাস আৰু বুজাবুজিৰ সৃষ্টি হ'ব।

৯) নিজৰ সূচীত আঁৰ্তু লৈ থাকক, সৰু সৰু কথাতো। ইয়াৰ ফলত সময় আৰু শক্তিক সম্ভৱপৰ উত্তমতাৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যাব, এই উপলক্ষি কৰি যে সময় বহুমূলীয়া আৰু এৰাৰ গ'লে ঘূৰি নাহে। ইয়াৰ ফলত ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ আৰু সংৰক্ষণৰ পোষকতা হয়।

১০) জৰাবদিহিতা বৃদ্ধি কৰিব পৰা এজন ব্যক্তি বা কেইবাজনো লোকক চিনাত্ব কৰা। ইয়াৰ ফলত দৈনিক গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া সঠিক পদক্ষেপসমূহৰ ওপৰত অধিক মনোনিৰেশ কৰিব পৰা যায়।

১১) অবাস্থাৰ আৰু কল্পনামুখী লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰাতকৈ সম্ভৱপৰ ওপৰত ঔৰুৱ দিব লাগে।

১২) নিজৰ পৰিৱেশ ভালদৰে পৰীক্ষা কৰি সফলতাৰ বাবে পুনৰ ডিজাইন কৰা।

১৩) প্ৰতিটো কৰ্মদিনৰ শেষত সাফল্য লিখা।

১৪) দৈনিক কি কৰিব লাগে তাৰ বাবে মনযোগেৰে অগাধিকাৰ নিৰ্ধাৰণ কৰক।

১৫) কোনো কামত মনোনিৰেশ কৰি প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে তাক ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাত উপস্থিত শক্তিক চিনাত্ব কৰা।

১৬) অসমাপ্ত সকলো কাম প্ৰক্ৰিয়ামুখী পদ্ধতিৰে লিখি সম্পূৰ্ণ কৰিব লাগিব যাতে এই কামবোৰৰ প্ৰতি উত্তেজনা যাতে মানসিক উত্তেজনা জমা নহয়।

উপস্থাপন কৰা ধাৰণাসমূহৰ প্ৰয়োগৰ অংশ হিচাপে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাই ঠাই লোৱাৰ লগে লগে ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ বাবে আনন্দময় জীৱনটো সম্ভৱ হৈ উঠে।

শক্তিৰ গঠনমূলক ব্যৱহাৰে সামগ্ৰিকভাৱে অগ্ৰগতি লাভ কৰে, আনহাতে শক্তিৰ
ধৰংসাম্বক ব্যৱহাৰে সাধাৰণ জীৱনক অসাধাৰণ দৃষ্টিবে গ্ৰহণ কৰাৰ ক্ষমতা ধৰংস
কৰে।

- ৰিকি সিং

অধ্যায় ৪

এটা নতুন আবন্ধণি

আমি ধনৰ শক্তিৰ এক অসাধাৰণ যাগ্রা কৰিছো আৰু আশাকৰ্বো এজনৰ জীৱনৰ সকলো দিশতে ধনৰ প্ৰভাৱ উপলক্ষি কৰিছো। ভিটামিন হিচাপে ধনৰ ধাৰণাটো যদি সঁচাকৈয়ে আভ্যন্তৰীণভাৱে লোৱা হয়, তেন্তে সন্তৰতঃ ভাৰসাম্যৰ ভেটিত আনন্দৰে ভৰা জীৱন এটাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। মানুহৰ মনটো, বহু দিশত, অধিক পৰিমাণৰ ধনৰ প্ৰয়োজন হোৱা অনুভূতি বিচৰা কামৰ প্ৰতি আসক্ত। লেখকৰ আশাৰ দৰেই যদি ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো সঁচাকৈয়ে বুজা যায়, তেন্তে ধনৰ সম্পূৰ্ণ নতুন দৃষ্টিভঙ্গীৰ বিৱৰণৰ বাবে প্ৰতিজন পাঠকৰ জীৱন সঁচাকৈয়ে ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে।

যদিও আমি এই কিতাপখনৰ শেষত উপনীতি হৈছো, তথাপিও আমি সঁচাকৈয়ে উপস্থাপন কৰা ধাৰণাবোৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ আৰম্ভণিতেহে আছো। প্ৰকৃত শক্তি কেৱল একমত বা অসম্ভাব্য হোৱাতকৈ ধাৰণাসমূহৰ প্ৰয়োগ আৰু ইয়াৰ সত্যতাক প্ৰত্যক্ষভাৱে দেখাত বিদ্যমান। ধন কেনেকৈ সৰ্বোত্তমভাৱে সঞ্চয় আৰু ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি তাৰ প্ৰয়োগ আৰু পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ ফলত মানুহৰ মনত অধিক আয়ত কৰিব পাৰি। বিত্তীয় উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত আঞ্চলিক প্ৰয়োজন মানৱ সভ্যতাৰ সকলো দিশতে অতি জটিল আৰু ইয়াৰ দৈনিক লোৱা সিদ্ধান্তৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ ডাঙৰ প্ৰভাৱ পৰে.

জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য থাকিবলৈ হৃষ্ময়াদী, দীঘৰ্ম্যাদী আৰু চূড়ান্ত লক্ষ্য গঢ়ি তুলিব লাগিব। কামনা ফলাফলৰ দিশত মনোযোগ স্থানান্তৰিত কৰি শক্তি অপচয় নকৰাকৈ যিমান পাৰি শক্তিশালী আৰু সুস্থিৰভাৱে কৰ্ম সম্পাদন কৰি বৰ্তমানৰ সৌন্দৰ্যত থাকিবলৈ দিয়া প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ শক্তিক লেখকে উপস্থাপন কৰাৰ প্ৰয়াস কৰিছে। অৱশ্যে লক্ষ্য মনত ৰখাটো প্ৰয়োজনীয়, তথাপিও লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ হ'লেই সেই লক্ষ্যত উপনীতি হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াত বহু পৰিমাণে আৱেগিক স্থিতা আৰু সংহতিৰ সৈতে মনোযোগ ৰখাটো সন্তোষ আৰু বাঞ্ছনীয়। যদি পাঠকে এই ধাৰণাবোৰক সঁচা অৰ্থত আকোৱালি লয় আৰু দৈনন্দিন জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে তেন্তে এই গ্ৰন্থনৰ উদ্দেশ্য পূৰণ হ'লহেঁতেন। (অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ আজৰি সময়ত চিন্তাশীল ডায়েগ্ৰামসমূহৰ মাজেৰে চাওক, কিয়নো ইয়াৰ দ্বাৰা পাঠকসকলে এই কিতাপখনত উপস্থাপন কৰা ধাৰণাসমূহ প্ৰতিফলিত, আলোচনা আৰু প্ৰয়োগ কৰাৰ সুযোগ পাব।)

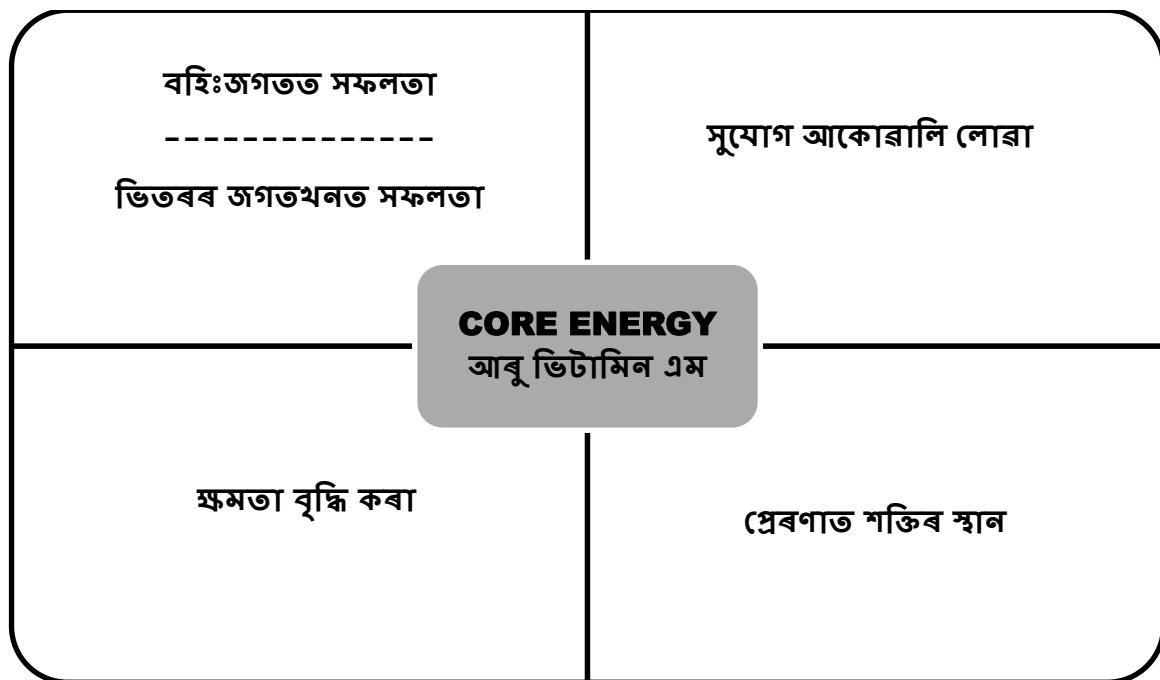
বহু সময়ত মানুহৰ সংঘাত আৰ্থিক সমস্যাৰ বাবেই হয়, ইয়াৰে বহুতো দুৰ্বল সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ, ধনৰ আৱেগিক ব্যৱহাৰ আৰু অপুৰ্যোজনীয় বিপদ গ্ৰহণৰ ফল। যেতিয়া মানৱতাই ধন শক্তি শক্তি বুলি উপলক্ষি কৰে আৰু মনৰ ভিটামিন হিচাপে মানসিকভাৱে জমা হৈ থাকে তেতিয়া মানৱ সভ্যতাত অসাধাৰণ শক্তি জাগত হ'ব পাৰে। এবাৰ এনেকুৱা হ'লে আমি এটা সমগ্ৰ মানৱ জাতি হিচাপে, নতুন আৰম্ভণিৰ বাবে সাজু হৈ পৰো।

চিন্তাশীল ডায়েগ্রাম আঘ-চিন্তা আৰু আলোচনাৰ বাবে

ডায়াগ্রাম # ১

বিতীয় আবু আভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা

তলৰ চিৰখনে আৰ্থিক স্বাধীনতা আবু আভ্যন্তরীণ স্বাধীনতাৰ সম্পর্কে মূল শক্তি আবু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰবে বহি লওক, আবু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংসন সোধক আবু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আবু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



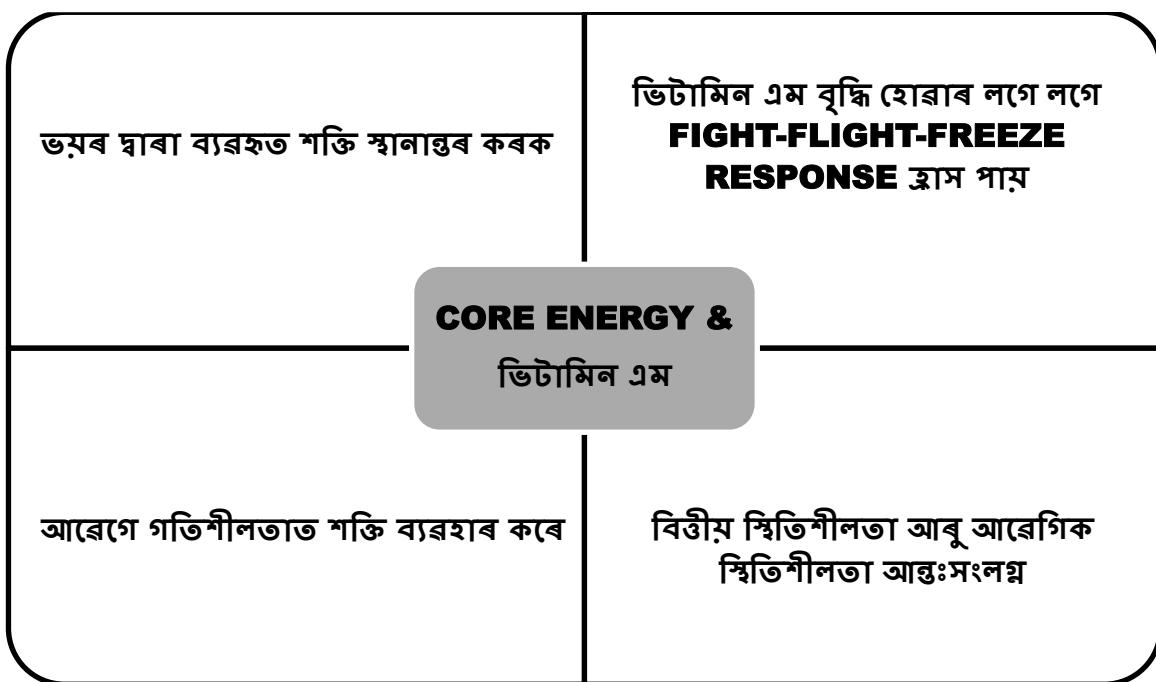
আপোলাৰ উল্লেখৰ বাবে:

মূদ্র অথণিতিক তত্ত্বত সুযোগ খৰচ বা বিকল্প খৰচ হৈছে অন্য বিকল্পৰ পৰা সন্তোষ লাভৰ ক্ষতি যেতিয়া এটা বিশেষ বিকল্প আনবোৰৰ ওপৰত বাছি লোৱা হয়। সহজ ভাষাত ক'বলৈ গালে সুযোগ খৰচ হ'ল কোনো এটা পছন্দ নকৰা হ'লে উপভোগ কৰিব পৰা সুবিধাটোৱ ক্ষতি। ৬৭

ডায়াগ্রাম # 2

ভয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ মাজৰ সম্পর্ক

তলৰ চিত্ৰখনে ভয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ সম্পর্কত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰবে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংস্তো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



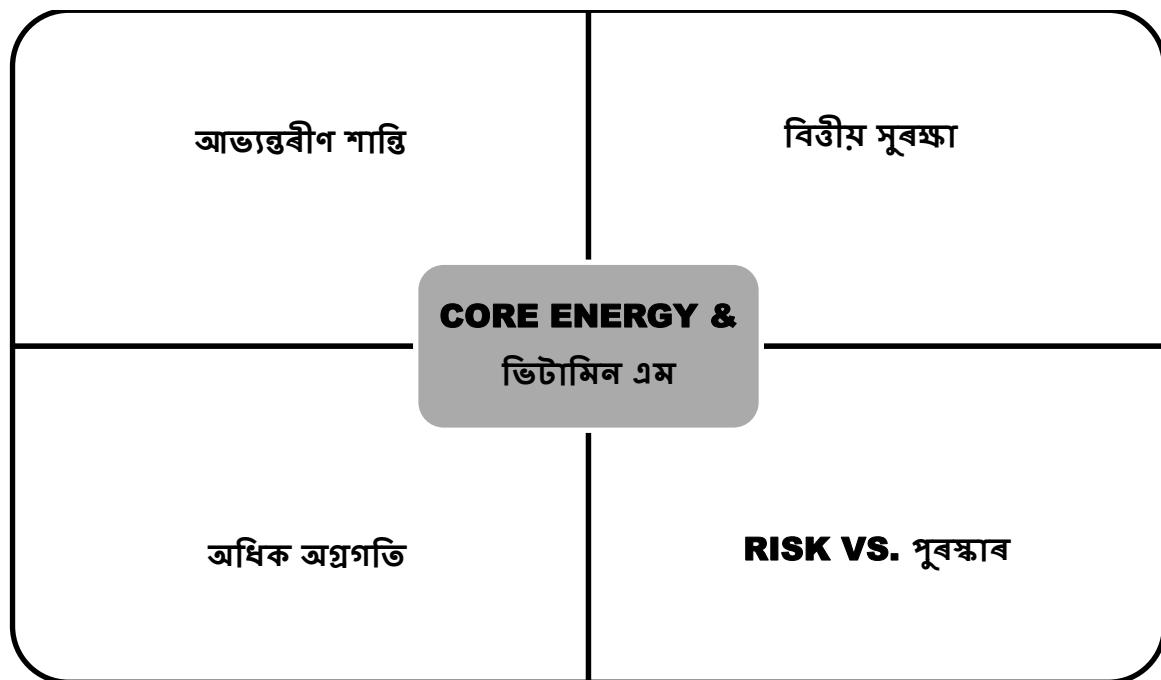
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

ভয় হৈছে অনুভূত বিপদ বা ভাবুকিৰ দ্বাৰা প্ৰৰোচিত আৱেগ, যিয়ে শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন আৰু শেষত আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন ঘটায়, যেনে অনুভূত আঘাতজনক পৰিষ্টলোৱাৰ পৰা পলায়ন, লুকাই থকা বা জমা হোৱা। বৰ্তমান সময়ত ঘটা কোনো নিৰ্দিষ্ট উদ্দীপকৰ প্ৰতিক্ৰিয়াত, বা নিজৰ বাবে বিপদ হিচাপে ধৰা ভৱিষ্যতৰ ভাবুকিৰ আশা বা আশাত মানুহৰ ভয় হ'ব পাৰে। ভয়ৰ সঁহাৰি বিপদৰ ধাৰণাটোৱ পৰাই উন্নত হয় যাৰ ফলত ভাবুকিৰ সৈতে সঁঘাতৰ সৃষ্টি হয় বা ভাবুকিৰ পৰা পলায়ন/এৰাই চলা হয় (যাক যুঁজ-বা-পলায়নৰ সঁহাৰি বুলিও কোৱা হয়), যিটো ভয়ৰ চৰম ক্ষেত্ৰত (ভয়ংকৰতা আৰু আতংক) ফ্ৰীজ প্ৰতিক্ৰিয়া হ'ব পাৰে বা পক্ষাঘাত। ৬৪ আৱেগিক নিৰাপত্তা হৈছে ব্যক্তিৰ আৱেগিক অৱস্থাৰ স্থিতাৰ পৰিমাপ। আৱেগিক নিৰাপত্তাহীনতা বা কেৱল নিৰাপত্তাহীনতা হ'ল সাধাৰণ অস্পষ্টি বা স্বায়বিকতাৰ অনুভূতি যিটো নিজকে কোনো ধৰণে দুৰ্বল বা হীন বুলি অনুভূত কৰাৰ ফলত বা দুৰ্বলতা বা অস্থিতাৰ অনুভূতি যিয়ে নিজৰ আঝ-ভাবমূৰ্তি বা অহংকাৰৰ প্ৰতি ভাবুকি কঢ়িয়াই আনিব পাৰে।

ডায়াগ্রাম # ৩

আর্থিক সুরক্ষা আৰু মানসিক শান্তি

তলৰ চিৰখনে আর্থিক সুৰক্ষা আৰু মানসিক শান্তিৰ সম্পর্কত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰবে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংস্তো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



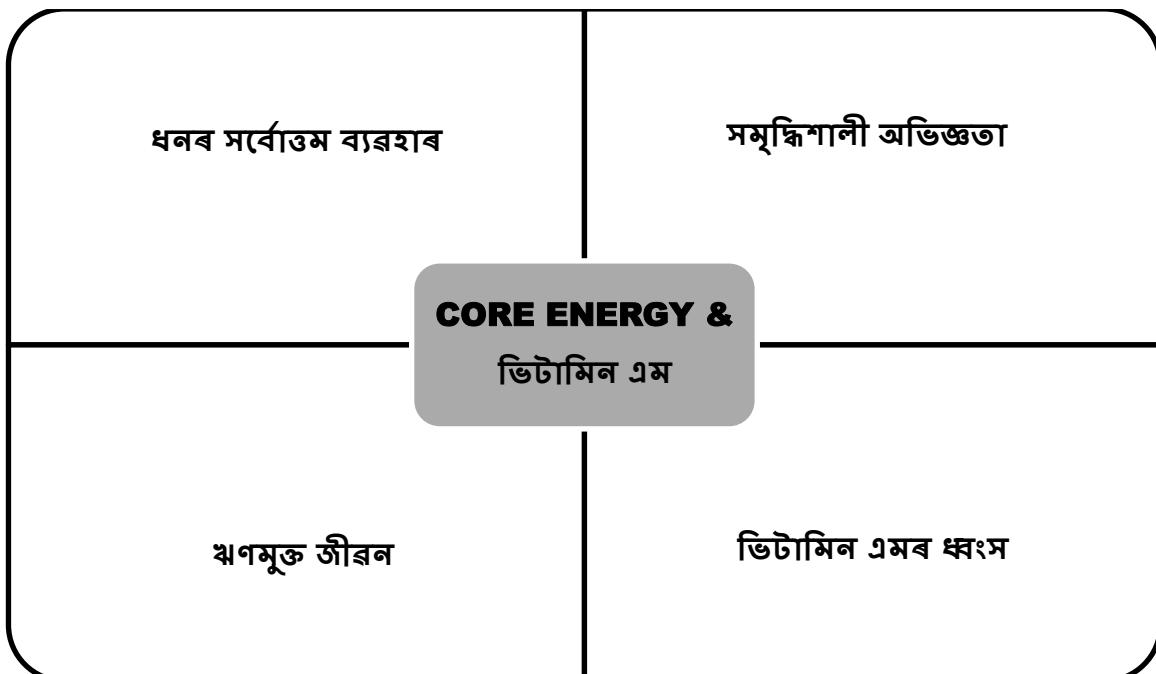
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

আভ্যন্তৰীণ শান্তি (বা মনৰ শান্তি) বোলে মানসিক বা আধ্যাত্মিক শান্তিৰ ইচ্ছাকৃত অৱস্থাক বুজায় যেনে মানসিক চাপৰ সম্ভাৱ্য উপস্থিতি যেনে আন কাৰোবাৰ অভিনয় কৰাৰ পৰা উন্নৰ হোৱা বোজাই আভ্যন্তৰীণ শান্তি বিস্তৃত কৰিব পাৰে। "শান্তি" হোৱাটো বহতে সুশ্ৰ (হেমিঅ'ষ্টেচিজ) আৰু মানসিক চাপ বা উদ্বিগ্ন হোৱাৰ বিপৰীত বুলি গণ্য কৰে আৰু ইয়াক এনে এক অৱস্থা বুলি গণ্য কৰে য'ত আমাৰ মনটোৱে ইতিবাচক ফলাফলৰ সৈতে অনুকূল কৰত কাম কৰে। এইদৰে মনৰ শান্তি সাধাৰণতে আনন্দ, সুখ আৰু সক্ষমতাৰ সৈতে জড়িত।

ডায়াগ্রাম # ৪

FINANCIAL FREEDOM & বন্ধুগত জগতখন

তলৰ চিত্ৰখনে আৰ্থিক স্বাধীনতা আৰু বন্ধুগত জগতৰ সম্পর্কত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰেৰে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংসনোদ্ধৰণ আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



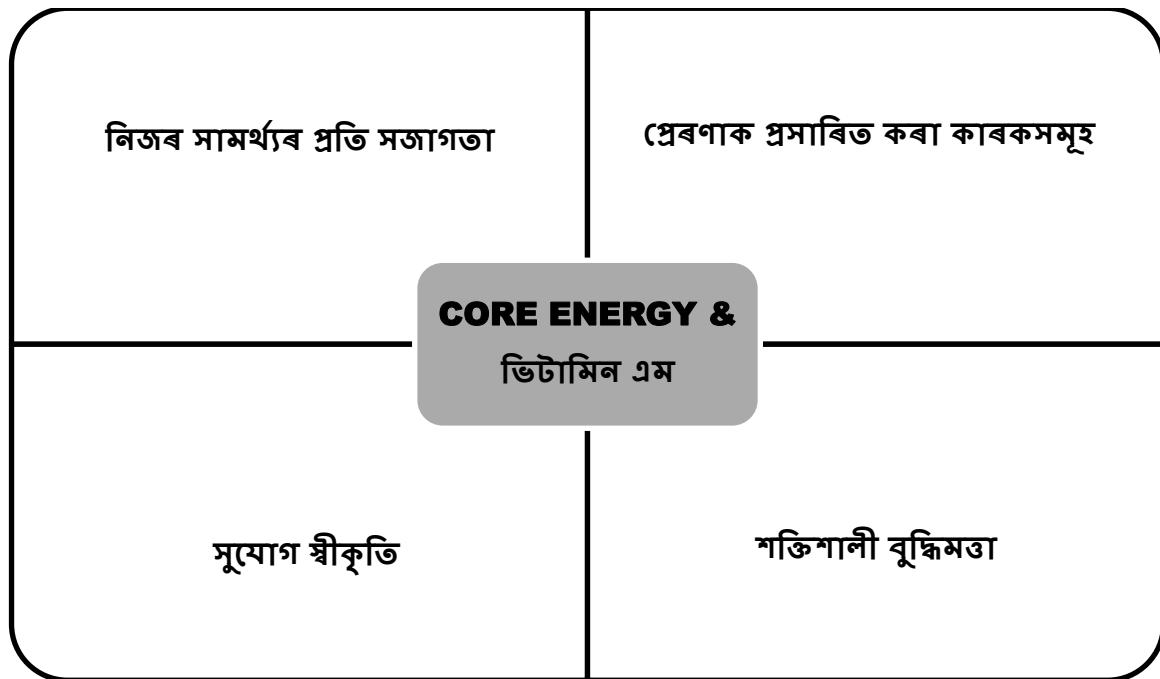
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

আৰ্থিক স্বাধীনতা হ'ল কৰ্মসংস্থাপন বা আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নই গোটেই জীৱন জীৱন-যাপনৰ খৰচ পৰিশোধ কৰিব পৰাকৈ আয়ৰ মৰ্যাদা। চাকৰি নকৰাকৈ উপাৰ্জন কৰা আয়ক সাধাৰণতে নিষ্ক্ৰিয় আয় বুলি কোৱা হয়। আৰ্থিক স্বাধীনতা লাভৰ বাবে বহুতো কৌশল আছে, প্ৰত্যেকৰে নিজস্ব সুবিধা আৰু অসুবিধা আছে। আৰ্থিক স্বাধীনতা লাভ কৰিব বিচৰা কোলোবাই বিতীয় পৰিকল্পনা আৰু বাজেট থকাটো সহায়ক বুলি বিবেচনা কৰিব পাৰে যাতে তেওঁলোকে বৰ্তমানৰ আয় আৰু খৰচৰ বিষয়ে স্পষ্ট দৃষ্টিভঙ্গী লাভ কৰিব পাৰে আৰু নিজৰ আৰ্থিক লক্ষ্যৰ দিশত আগবাঢ়ি যাবলৈ উপযুক্ত কৌশল চিনাত্ব কৰি বাছি ল'ব পাৰে। বিতীয় পৰিকল্পনাই এজন ব্যক্তিৰ বিতীয় পৰিস্থিতিৰ প্ৰতিটো দিশকে সম্মোধন কৰে। ৭৪

ডায়াগ্রাম # ৫

সফলতার কারকসমূহ: সামর্থ্য - প্রেরণা - সুযোগ

তলৰ চিৰখনে সফলতাৰ কাৰকৰ সৈতে জড়িত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰেৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংস্তো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



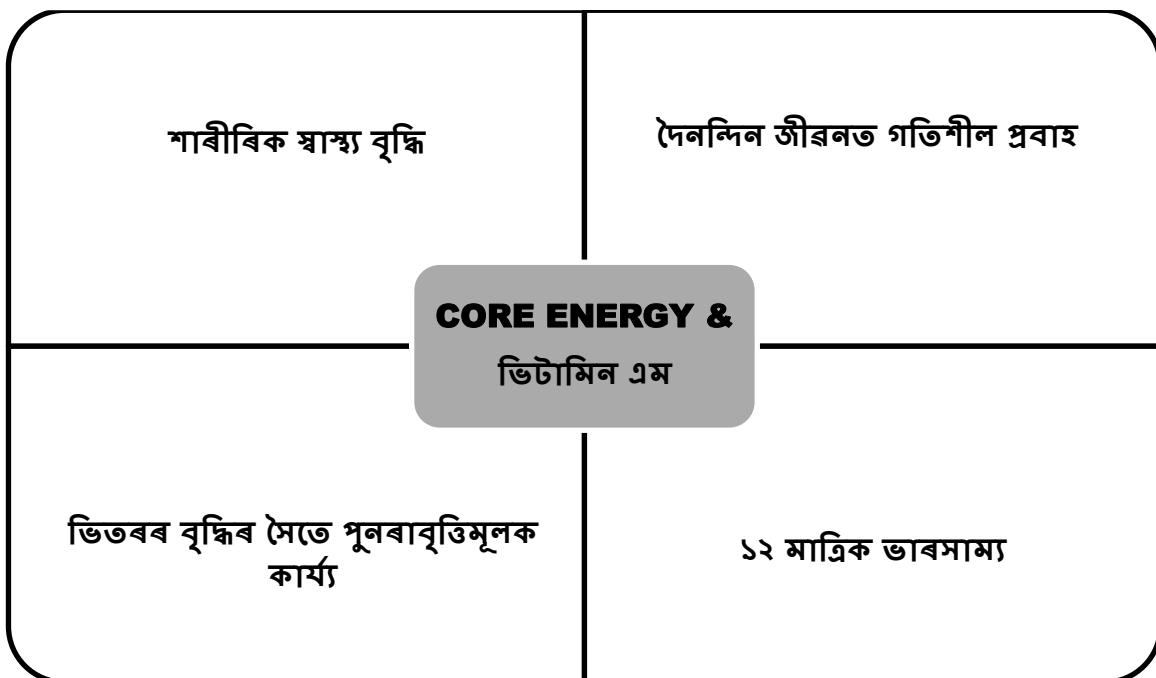
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

প্ৰেৰণা হৈছে কৰ্ম, ইচ্ছা আৰু লক্ষ্যৰ কাৰণ। প্ৰেৰণা শব্দৰ পৰা উভৰ হৈছে বা সক্ষিতিৰ প্ৰয়োজন হোৱা প্ৰয়োজন। এই প্ৰয়োজন, ইচ্ছা বা ইচ্ছা সংস্কৃতি, সমাজ, জীৱনশৈলীৰ প্ৰভাৱৰ দ্বাৰা বা হয়তো সাধাৰণতে জন্মগতভাৱে আহৰণ কৰিব পাৰি। ব্যক্তিৰ প্ৰেৰণা বাহিৰৰ শক্তিৰ পৰা (বাহ্যিক প্ৰেৰণা) বা নিজৰ পৰা (আভ্যন্তৰীণ প্ৰেৰণা) অনুপ্ৰাণিত হ'ব পাৰে। প্ৰেৰণাক আগবঢ়াতি যোৱাৰ অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ হিচাপে বিবেচিত হৈছে। প্ৰেৰণা সচেতন আৰু অচেতন উভয় কাৰকৰ পাৰম্পৰিক ক্ৰিয়াৰ ফলত হয়। স্থায়ী আৰু ইচ্ছাকৃত অনুশীলনৰ অনুমতি দিবলৈ প্ৰেৰণা আয়ত কৰাটো উচ্চ পৰ্যায়ৰ কৃতিহৰ বাবে কেন্দ্ৰীয়, যেনে, অভিজ্ঞাত ক্ৰীড়া, চিকিৎসা বা সংগীতত। প্ৰেৰণাই স্বেচ্ছামূলক কাৰ্য্যকলাপৰ বিকল্প বৃপ্সমূহৰ মাজৰ পছন্দসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ৭৩

ডায়াগ্রাম # 6

দৈনন্দিন জীবনৰ অভিজ্ঞতাৰ নতুনস্বত থকা

তলৰ চিৰখনে দৈনন্দিন জীবনৰ অভিজ্ঞতাৰ নতুনস্বত সৈতে সম্পর্কিত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংসনো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



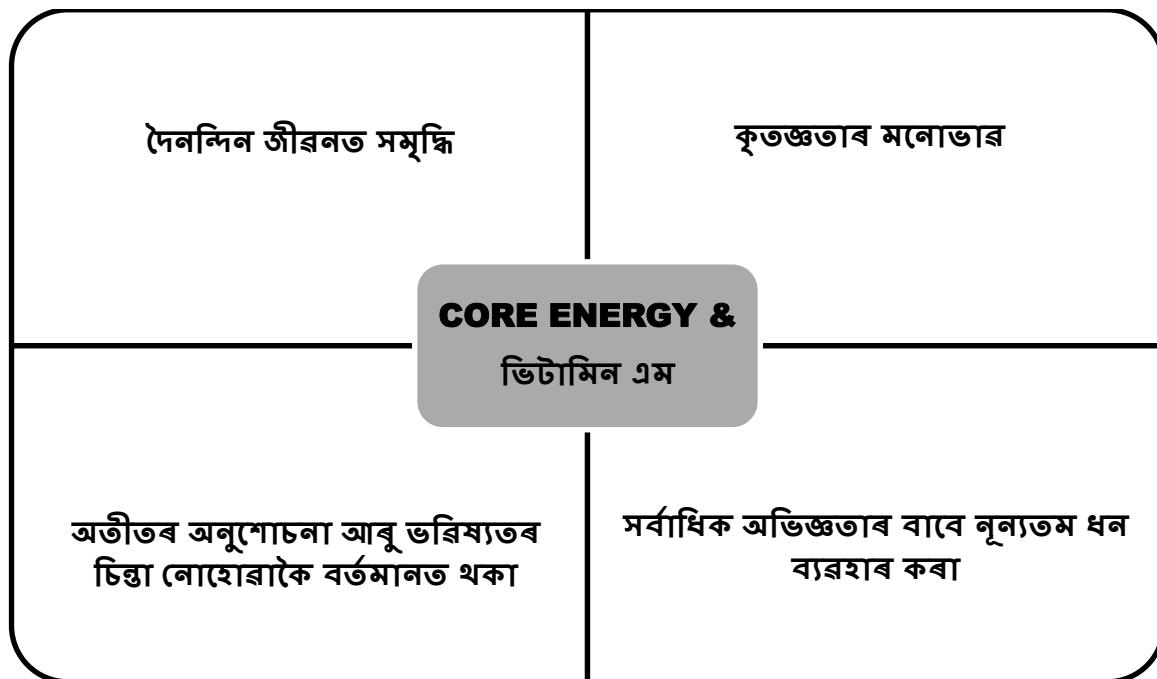
আপোগার উল্লেখৰ বাবে:

উদ্বারণক সাধাৰণতে "নতুন সংমিশ্ৰণৰ কাম কৰা" বুলি সংজ্ঞায়িত কৰা হয় য'ত "নতুন সামগ্ৰীৰ প্ৰৱৰ্তন, ... উৎপাদনৰ নতুন পদ্ধতি, ... নতুন বজাৰ মুকলি কৰা, ... যোগানৰ নতুন উৎস জয় কৰা" অন্তৰ্ভুক্ত। .. আৰু যিকোনো উদ্যোগৰ নতুন সংস্থা এটাৰ কাম সম্পন্ন কৰা।" ৭২

ডায়েগ্রাম # 7

সাধাবণত অসাধাবণ বিচারি উলিওৱা

তলৰ চিৰখনে দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাৰ অসাধাবণ দৃষ্টিভঙ্গী থকাৰ সৈতে জড়িত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশংস্তো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



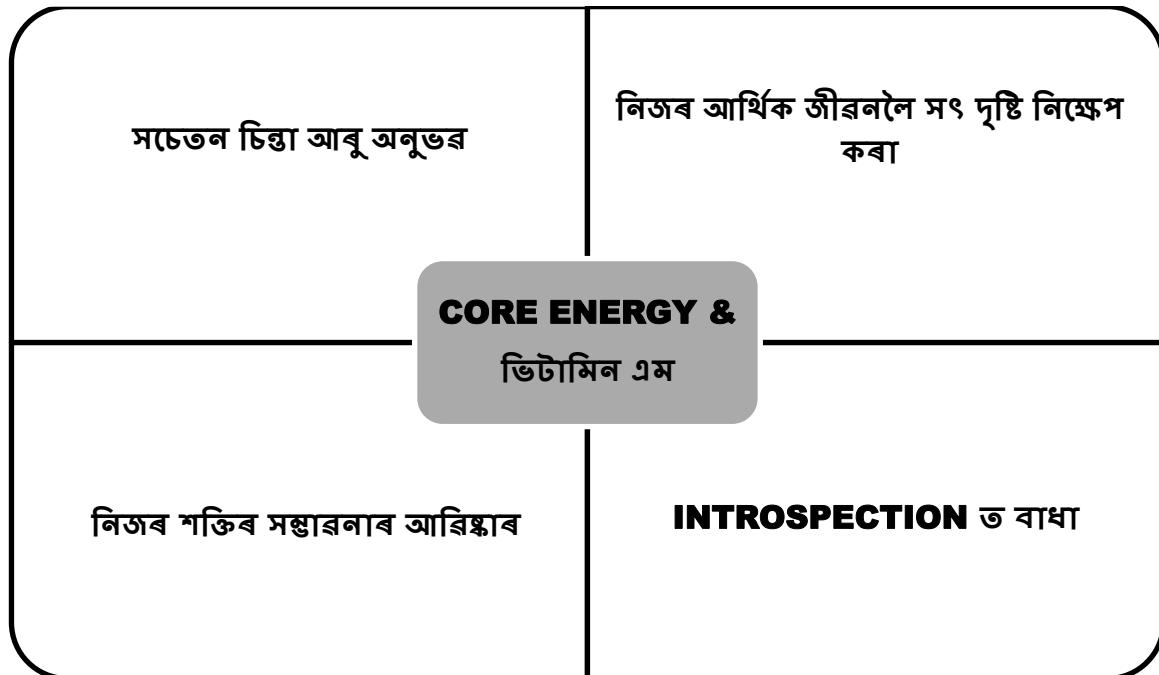
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

মানুহে নিৰস্তৰ পৰিৱৰ্তিত গতিশীল পৰিৱেশত বাস কৰে। আমাৰ আভ্যন্তৰীণ পৰিৱেশো গতিশীল আৰু ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য হৈছে জৈৱিক আৰু মানসিক প্ৰক্ৰিয়া যিবোৰ অহৰহ প্ৰবাহত থাকে। বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ দুয়োটা পৰিৱেশৰ এই পৰিৱৰ্তনৰ অবিহনে পৃথিবীৰ জীৱৰ অস্তিত্ব নাথাকিলহৈতেন। এই সকলোবোৰ পৰিৱৰ্তন যি মাত্ৰাৰ কাষেৰে ঘটে, সেই মাত্ৰাক “সময়” বোলা হয়। ইয়াৰ সঠিক প্ৰকৃতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদিয়াকৈ “সময়”ক ঘড়ীৰে প্ৰতিলিখিত কৰিব পাৰি আৰু ই আমাৰ বাহ্যিক পৰিৱেশৰ ভৌতিক পৰিষটনাৰ ভাল ব্যাখ্যা আগবঢ়োৱা এক উপযোগী ধাৰণা। আন জীৱৰ দৰে মানুহেও জীয়াই থাকিবলৈ আৰু বাহ্যিক পৰিৱেশৰ লগত থাপ খুঁৰাবলৈ “সময়”ৰ সৈতে সম্পর্ক স্থাপন কৰিব পাৰিব লাগিব। ইয়াৰ দ্বাৰা পূৰ্বধাৰণা কৰা হয় যে “সময়”ৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰেৰণ আৰু অনুভৱ কৰা হয়। যিহেতু কোনো জ্ঞাত মানৱ ধাৰণা ব্যৱহাৰ “সময়”ৰ বাবে উৎসৱিত নহয়, গতিকে বিষয়ভিত্তিক কালিক অভিজ্ঞতাই এই অভাৱৰ ক্ষতিপূৰণ দিয়াৰ সম্ভাৱনা থাকে। বিশেষকৈ এই বিষয়ভিত্তিক অভিজ্ঞতাসমূহ আভ্যন্তৰীণ ঘড়ী বা স্মৃতিশক্তিৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা প্ৰতিফলিত হোৱা পৰিষটনাৰ আভ্যন্তৰীণ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি হ'ব পাৰে। এই পৰিৱৰ্তনসমূহ “সময়”ৰ সৈতে একস্বীয়ভাৱে সম্পৰ্কিত আৰু এইদৰে ইয়াৰ গতিৰ বিষয়ে উপযোগী তথ্য দিব পাৰে। মানসিক সময় হৈছে এক বিষয়ভিত্তিক অনুভৱ যিটো কালিক অভিজ্ঞতাৰ সৈতে জড়িত।

ডায়াগ্রাম # ৪

অন্তর্দৃষ্টিৰ শৈবুত্তম

তলৰ চিত্ৰখনে আঘনিবীক্ষণৰ সম্পৰ্কত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশ়্নটো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



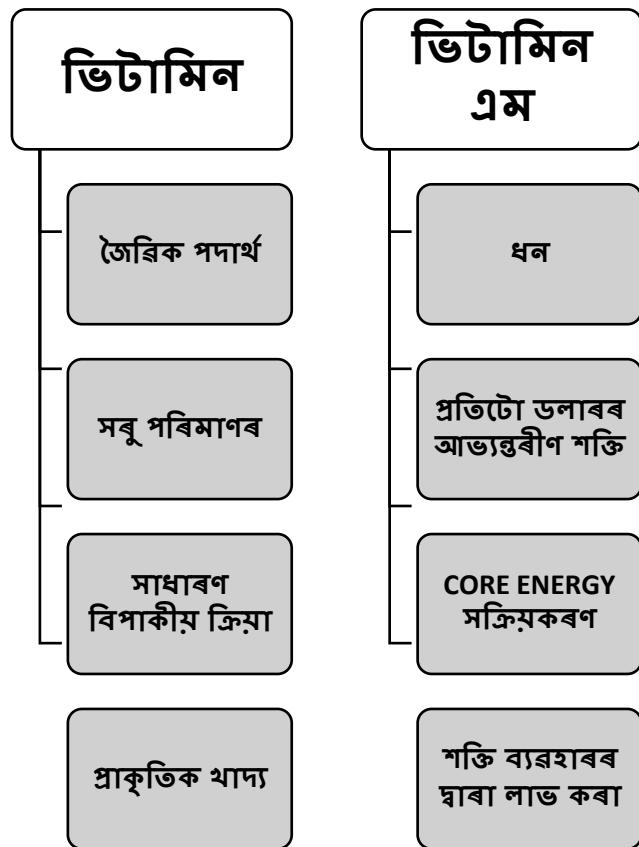
আপোগাব উল্লেখৰ বাবে:

আঘনিবীক্ষণ হৈছে নিজৰ সচেতন চিন্তা আৰু অনুভৱৰ পৰীক্ষা। মনোবিজ্ঞানত আঘনিবীক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াটো নিজৰ মানসিক অৱশ্যৰ পৰ্যবেক্ষণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল, আনহাতে আধ্যাত্মিক প্ৰেক্ষাপটত ই নিজৰ আঘাৰ পৰীক্ষাক বুজাৰ পাৰে। আঘনিবীক্ষণ মানুহৰ আঘ-প্ৰতিফলন আৰু আঘ-আৱিষ্কাৰৰ সৈতে ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে বাহ্যিক পৰ্যবেক্ষণ। ৭৫

ପ୍ରକାଶିତ

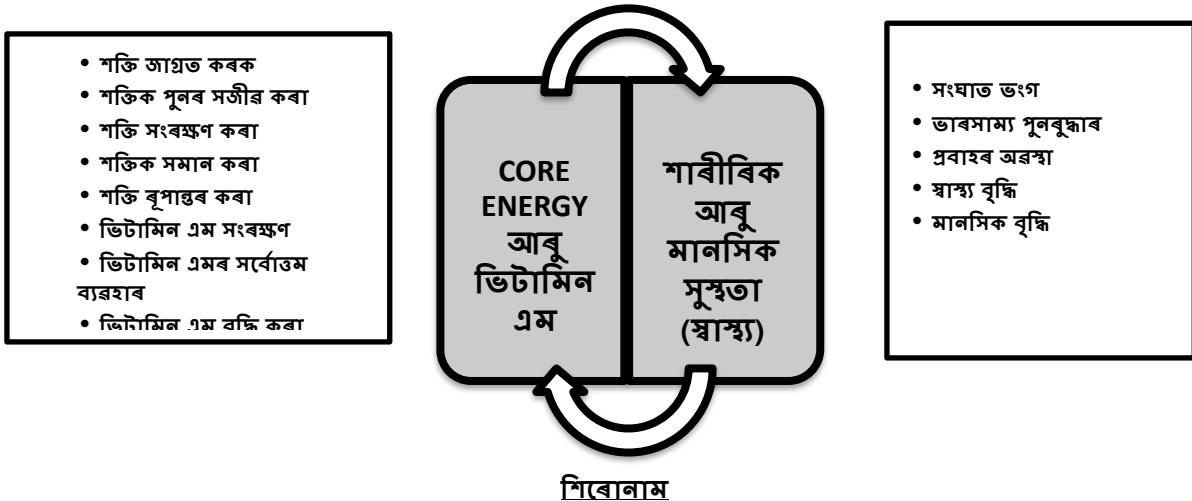
চিত্র ১৩

ভিটামিন আৰু ভিটামিন এম



চিত্র ১৪ - মাত্রা # ১

স্বাস্থ্য / সামগ্রিক ফিটনেছ আৰু কোৰ শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

Awaken Energy: ভৌতিক শাৰীৰ আৰু নিজৰ মনৰ সৈতে জড়িত মূল শক্তিৰ সঞ্চয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, মন-শাৰীৰৰ সংযোগৰ ওপৰত দিয়া মনোযোগৰ জৰিয়তে

শক্তি সংৰক্ষণ: শাৰীৰ-মন শক্তিৰ সৈতে জড়িত হিচাপে সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: শাৰীৰৰ গতিবিধি আৰু মানসিক কাৰ্য্যকলাপৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰক

শক্তি বৃপ্তান্ত কৰা: উত্তম স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তাক স্বীকাৰ কৰি নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সংযোগীলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা, বিশেষকৈ উল্লত সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধৰী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত বিসৰ্জন: শিপাৰ শক্তি সক্ৰিয় হোৱাৰ বাবে মন-শাৰীৰৰ ভাৰসাম্যহীনতা আৰু সংঘাত বিলুপ্ত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: সকলো ১২টা মাত্রাই ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু সম্পূৰ্ণ ভাৰসাম্যৰ অৱস্থাত উপনীত হয়

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত কোনো কাম কৰা ব্যক্তিয়ে কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

স্বাস্থ্য বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ উল্লতি

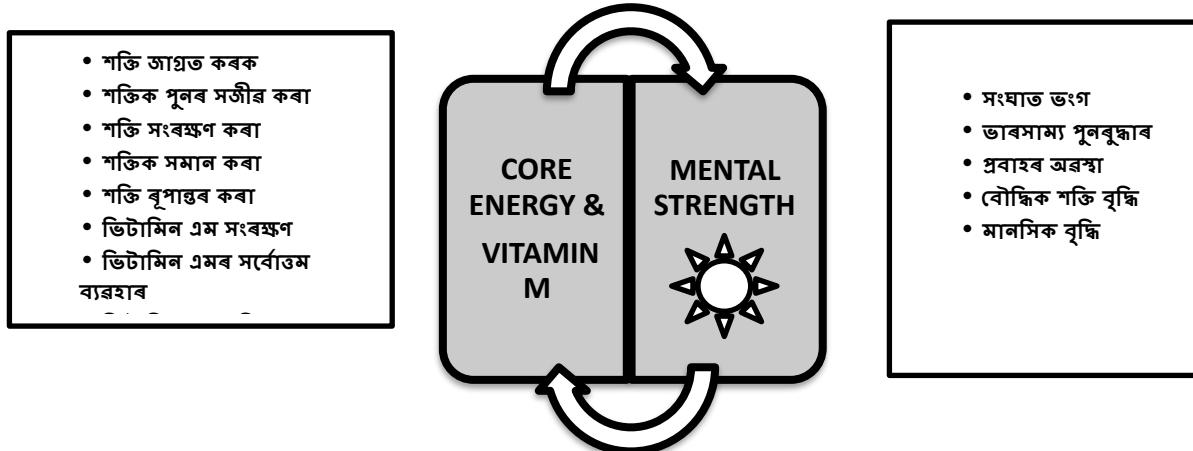
মানসিক বৃদ্ধি: চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লত কৰা।

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “স্বাস্থ্য আৰু সামগ্ৰিক ফিটনেছ”ৰ কি ভাবপৰ্য আছে?

চিত্র ১৫ - মাত্রা # ২

মানসিক শক্তি আবু মূল শক্তি - VITAMIN M



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্রতিটো বুলেট পইল্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

শক্তি জাগ্রত কৰক: মূল শক্তি সক্রিয় কৰাত লিষ্ট হওক

শক্তি পুনরুজ্জীবিত কৰক: সক্রিয় শক্তি পুনরুত্পাদন কৰক, বাবে বাবে

শক্তি সংৰক্ষণ: সক্রিয় আবু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামূৰ্যী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰা

শক্তি বৃপ্তিৰিত কৰক: নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বেতম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সূবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আবু সৰ্বেতম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত বিসর্জন: মানসিক শক্তিৰ উল্লতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আবু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ওপৰত বৌদ্ধিক চিন্তা-চৰ্চা বৃদ্ধিৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত কোনো বৌদ্ধিক কাৰ্য্যকলাপ সম্পাদন কৰা ব্যক্তিয়ে কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আবু উপভোগৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণবৃপ্ত নিমগ্ন হয়

বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোবোৰতে উল্লত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্রিয় বৌদ্ধিক শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আবু

ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ জ্ঞানশক্তিৰ উল্লতি

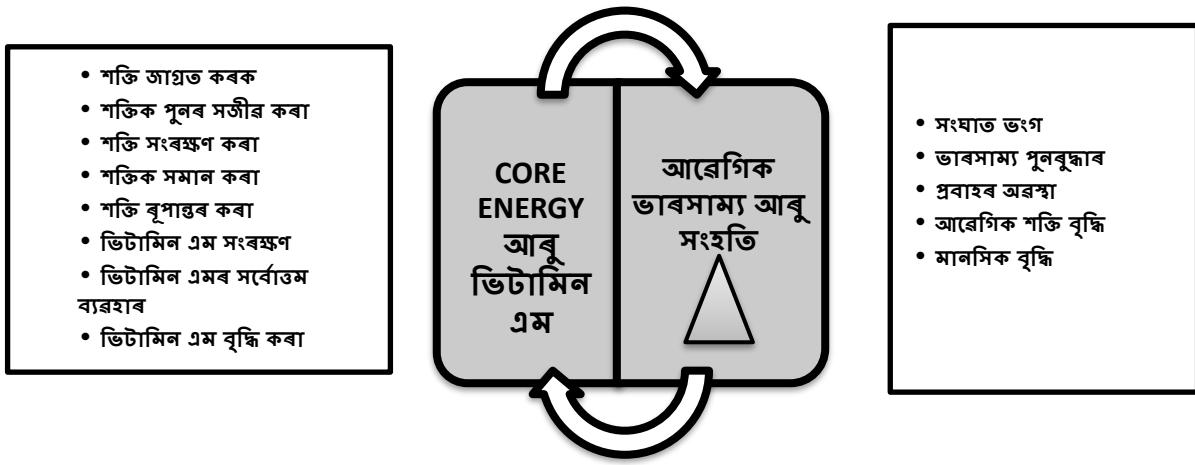
মানসিক বৃদ্ধি: বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আবু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আবু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লত।

প্ৰতিকলিত প্ৰয়

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আবু প্রতিটো বুলেট পইল্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “মানসিক শক্তি”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

চিত্র ১৬ - মাত্রা # ৩

আরেগিক ভারসাম্য আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগত কৰক: আৱেগৰ ভিতৰত মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰাত লিষ্ট হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰক: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰক, বাবে বাবে, আৱেগৰ ভিতৰত

শক্তি সংৰক্ষণ: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত আৱেগিক শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে আৱেগিক শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভারসাম্য বক্ষা কৰা

শক্তি বৃপ্তাত্ত্বিত কৰক: নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সম্বন্ধিশালী আৱেগলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: সুষম আৱেগৰ বাবে ধন সঞ্চয় কৰা, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত নিজৰ আৱেগিক ব্যৱহাৰ ভিতৰত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত বিসৰ্জন: সুষম আৰু সংহত আৱেগৰ বাবে আভাস্তুৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

ভারসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: নিজৰ জীৱনত বৰ্ধিত সংহত আৱেগৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভারসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এন মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত ব্যক্তিয়ে আৱেগিক কাৰ্য্যকলাপ সক্ৰিয় কৰে আৰু শক্তিশালী মনোযোগেৰে সম্পূৰ্ণৰূপে নিমিয় হয়। নিজৰ নিৰ্বাচিত কাৰ্য্যকলাপত ডাঙৰ আনন্দৰ সৃষ্টি হয়।

আৱেগিক শক্তি বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ আৱেগিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি। সক্ৰিয় আৱেগিক শক্তিক ১২টা মাত্রাৰ সকলোৰোৱতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি

মানসিক বৃদ্ধি: চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি আৰু...

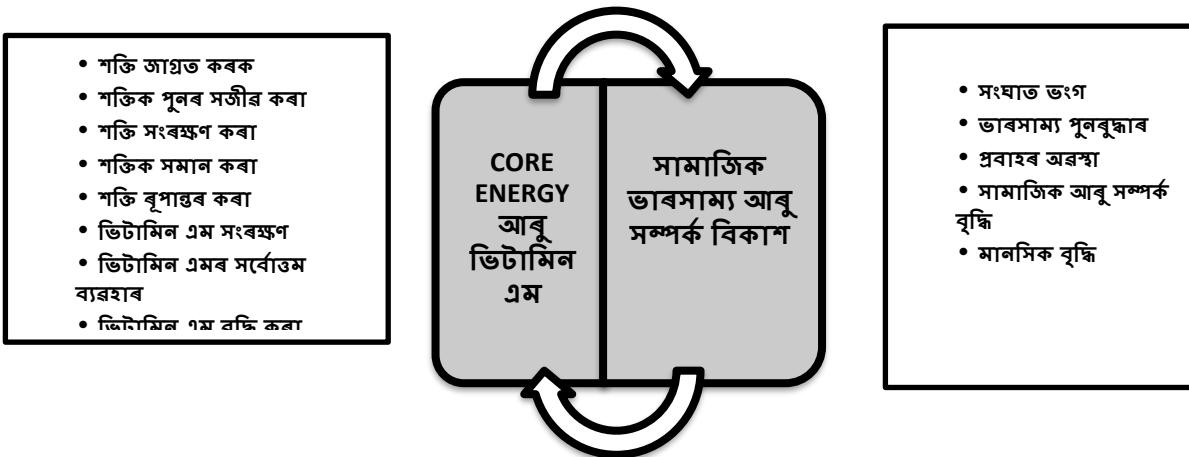
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰ, আৱেগৰ ভারসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে।

প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোলাৰ জীৱনত “আৱেগিক ভারসাম্য”ৰ কি গুৰুত্ব আছে?

চিত্র ১৭ - মাত্রা # ৪

সামাজিক ভাবসাম্য / সম্পর্ক আবু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগত কৰক: সামাজিক সম্পর্কত ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, সামাজিক সংযোগত

শক্তি সংৰক্ষণ: সক্ৰিয় আবু পুনৰুত্পাদিত মূল শক্তিৰ সংৰক্ষণ, সামাজিক উন্নয়নত প্ৰয়োগ কৰা

শক্তি সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে সামাজিক সম্পর্কত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বক্ষা কৰা

শক্তি ৰূপান্তৰিত কৰক: নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী সম্পৰ্কলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: সুষম সম্পৰ্কৰ বাবে ধন বাহি কৰা, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত নিজৰ সামাজিক সম্পৰ্কৰ ভিতৰত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ

ধনৰ ব্যৱহাৰ

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰা: ক্ৰমান্বয়ে ধনী সামাজিক সম্পৰ্কৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আবু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰা

সংঘাত বিসৰ্জন: সুষম আবু সংহত আৱেগৰ বাবে আভাস্তুৰীণ আবু বাহিক সংঘাত কমি যায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: নিজৰ জীৱনত বৰ্ধিত সংহত আৱেগৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত ব্যক্তিয়ে আৱেগিক কাৰ্য্যকলাপ সক্ৰিয় কৰে আবু শক্তিশালী মনোযোগেৰে সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়। নিজৰ নিৰ্বাচিত কাৰ্য্যকলাপত ডাঙৰ আনন্দৰ সৃষ্টি হয়।

সামাজিক সম্পৰ্ক বৃদ্ধি: মূল শক্তি আবু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে সামাজিক সম্পৰ্কৰ উন্নতি। বৰ্ধিত সামাজিক সম্পৰ্কই ১২টা মাত্রাৰ সকলোৰেৰতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া শক্তি সক্ৰিয় কৰে

মানসিক বৃদ্ধি: ঠিক্কা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি আবু...

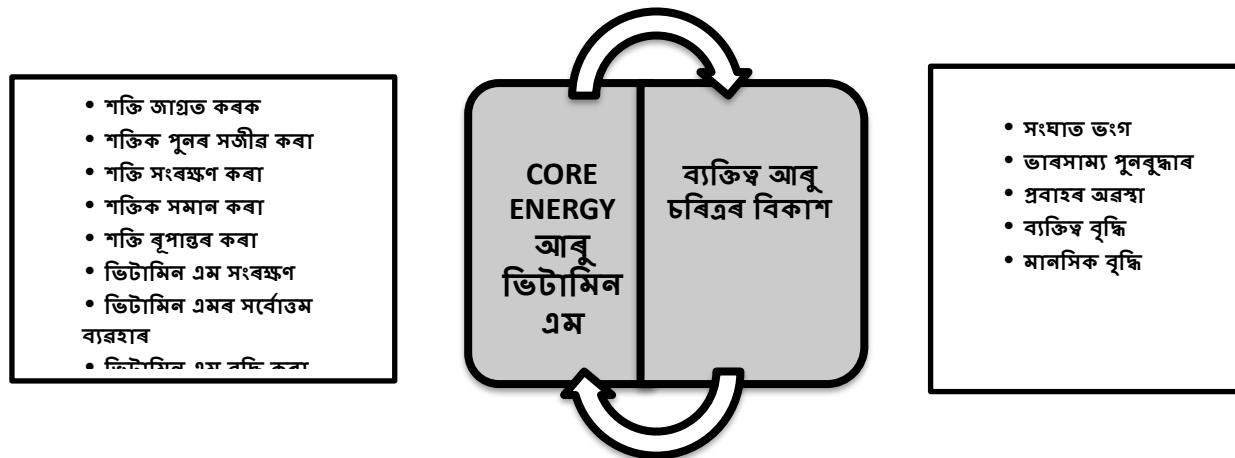
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আবু ব্যৱহাৰ, সামাজিক সম্পৰ্কৰ ভাৰসাম্য আবু সংহতিৰ বাবে।

প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আবু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “সামাজিক ভাৰসাম্য”ৰ কি গুৰুত্ব আছে?

চিত্র ১৪ - মাত্রা # ৫

ব্যক্তিস্ব / চরিত্র বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকতাৰে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগৃত কৰক: ব্যক্তিগত পৰিচয়ৰ সংহতিৰ বাবে মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক

শক্তিক পুনৰুদ্ধাৰিত কৰক: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰক, বাবে বাবে, বৰ্ধিত ব্যক্তিগত মূল্যবোধৰ দিশত

শক্তি সংৰক্ষণ: ব্যক্তিস্ব বৃদ্ধিৰ দিশত প্ৰয়োগ কৰা সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিস্বৰ বৈশিষ্ট্যসমূহত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰফা কৰা

শক্তিক বৃপ্তান্তৰিত কৰক: মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী পৰিচয় বৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ব্যক্তিস্বৰ সংহতিৰ বাবে ধন ৰাহি হয়, যাৰ ফলত ভিটামিন এম শক্তি জমা হয়।

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বোত্তম স্বভাৱৰ মেতে ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: চৰিত্ৰ বিকাশৰ লগে লগে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক।

সংঘাত বিসৰ্জন: ব্যক্তিস্ব বৃদ্ধিৰ বাবে আভাস্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়।

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত আৰু সংহত স্বতাৱৰ বাবে ১২-মাত্রিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: মানসিক অৱস্থাৰ আৰষণি য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ ব্যক্তিস্বৰ ভিতৰত বৃহৎ সমষ্টয় সৃষ্টি কৰিবলৈ মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰে।

ব্যক্তিস্ব বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ বাবে বৈশিষ্ট্যসমূহৰ অধিক আন্তঃসংযোগ

মানসিক বৃদ্ধি: নিজৰ সমগ্ৰ পৰিচয় গঠনৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ

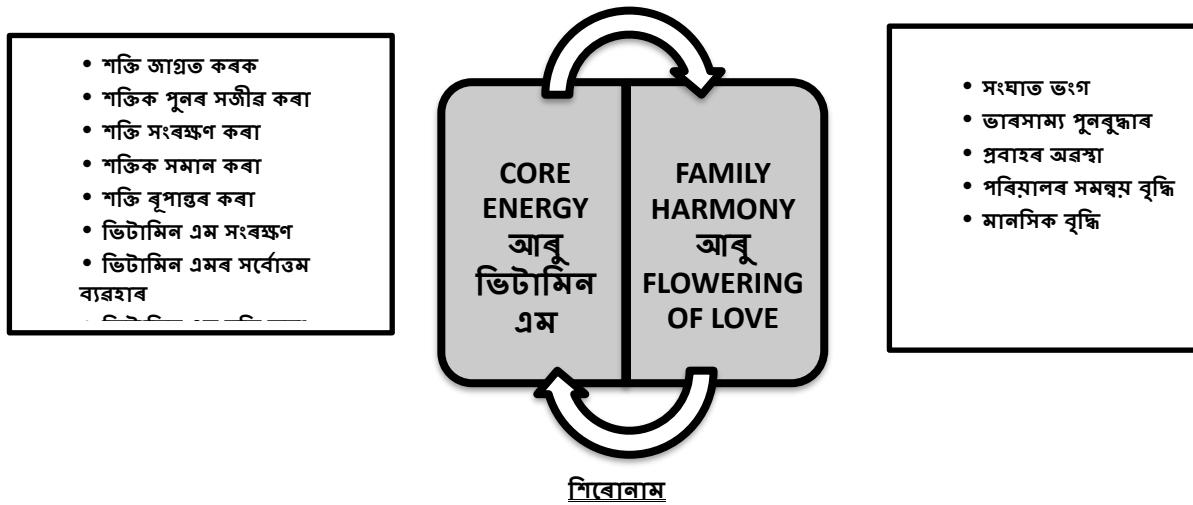
আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লিখন।

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? “ব্যক্তিস্ব” শব্দটোৱে আপোনাৰ বাবে কি অৰ্থ বহন কৰে?

চিত্র ১৯ - মাত্রা # ৬

পরিয়ালৰ সমন্বয় / প্ৰেম আৰু মূল শক্তিৰ ফুল - ভিটামিন এম



১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইল্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগত কৰক: নিজৰ পৰিয়ালৰ ভিতৰত ইতিবাচকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰাত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাবে বাবে, পাৰিবাৰিক কাৰ্য্যকলাপত

শক্তি সংৰক্ষণ কৰক: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ, নিজৰ পৰিয়ালৰ পৰিৱেশত প্ৰয়োগ কৰা

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুঠী মানসিকতাৰ জৰিয়তে পাৰিবাৰিক সম্পর্কত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৰ্ক্ষা কৰা

শক্তিক বৃপ্তান্তৰিত কৰক: মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী পাৰিবাৰিক সম্পর্কলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: সুষম পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কৰ বাবে ধন সঞ্চয় কৰা, যাৰ ফলত পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ মনত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত পৰিয়ালৰ ভিতৰত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃক্ষি কৰা: ক্ৰমান্বয়ে ধনী পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃক্ষি কৰা।

সংঘাত ডংগ: সুষম আৰু সংহত পৰিয়ালৰ বাবে আভাস্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত ত্ৰাস পায়।

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: পৰিয়ালৰ ভিতৰত বৰ্ধিত আৰু সংহত সম্পৰ্কৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত এজন ব্যক্তিয়ে মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰি পৰিয়ালৰ ভিতৰত বৃহৎ সমন্বয় সৃষ্টি কৰে

পৰিয়ালৰ সমন্বয় বৃক্ষি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে সামাজিক সম্পৰ্কৰ উল্লতি। বৰ্ধিত সামাজিক সম্পৰ্কই ১২টা মাত্রাৰ সকলোবোৰতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া শক্তি সক্ৰিয় কৰে

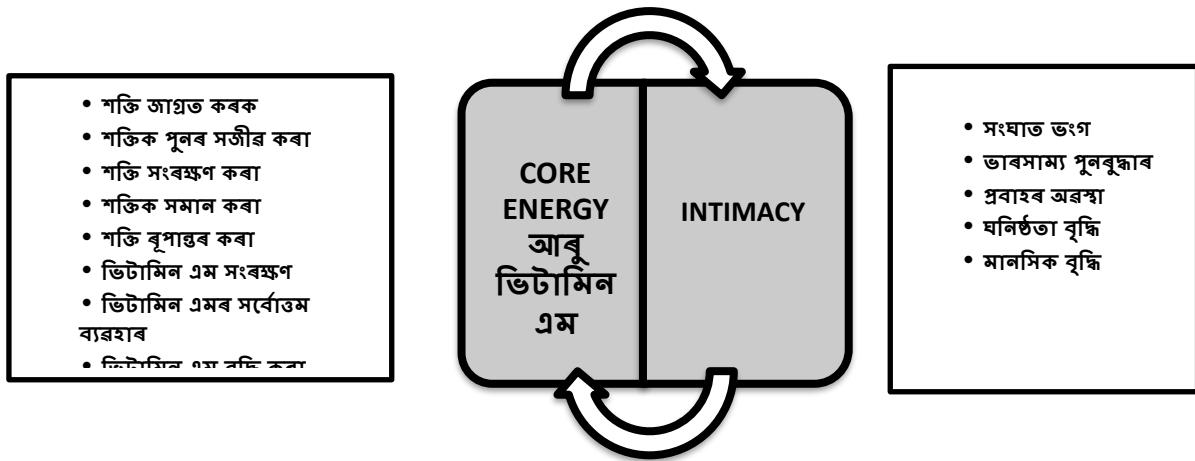
মানসিক বৃক্ষি: পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে চিষ্টা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লত।

প্ৰতিফলিত প্ৰয়

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইল্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “পৰিয়ালৰ সম্প্ৰীতি” কিয়
ওৰুৱপুৰ্ণ?

চিত্র ২০ - মাত্রা # ৭

INTIMACY & CORE ENERGY - ভিটামিন এম



শিখোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইষ্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগৃত কৰক: ঘনিষ্ঠতাত মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, অন্তৰ্ভুক্ত সম্পর্ক গঢ়ি তোলা আবু বজাই ৰাখিবলৈ

শক্তি সংৰক্ষণ: ঘনিষ্ঠতাত সক্ৰিয় আবু পুনৰুত্পাদিত মূল শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: ঘনিষ্ঠতা বিকাশ আবু বজাই ৰখাত প্ৰক্ৰিয়ামুঠী মানসিকতাৰ জৰিয়তে মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰা

শক্তিক বৃপ্তান্ত কৰক: মূল শক্তিৰ পৰিশোধন কৰি ধন-সম্পত্তিৰে ভৰা ঘনিষ্ঠতালৈ বৃপ্তান্ত কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: শক্তিশালী অন্তৰ্ভুক্ত বাবে ধন ৰাহি কৰা, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত ঘনিষ্ঠতাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে চহকী অন্তৰ্ভুক্ত অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আবু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত বিলুপ্তি: অন্তৰ্ভুক্ত সম্পৰ্কৰ ভিতৰত সংঘাত হ্ৰাস পায় কাৰণ মূল শক্তিৰ ভাৰসাম্য আবু সংহতি

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: নিজৰ জীৱনত বৰ্ধিত সংহত ঘনিষ্ঠতাৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহৰ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত ব্যক্তিয়ে ঘনিষ্ঠতাক শক্তিশালী কৰে আবু শক্তিশালী মনোযোগেৰে সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়। ঘনিষ্ঠতাৰ সকলো দিশতে মহান আনন্দৰ সৃষ্টি হয়

ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি: মূল শক্তি আবু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ অন্তৰ্ভুক্ত সংযোগৰ উল্লতি। সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত ১২টা মাত্রাৰ

সকলোৰেতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ সৃষ্টি হয়

মানসিক বৃদ্ধি: চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি আবু...

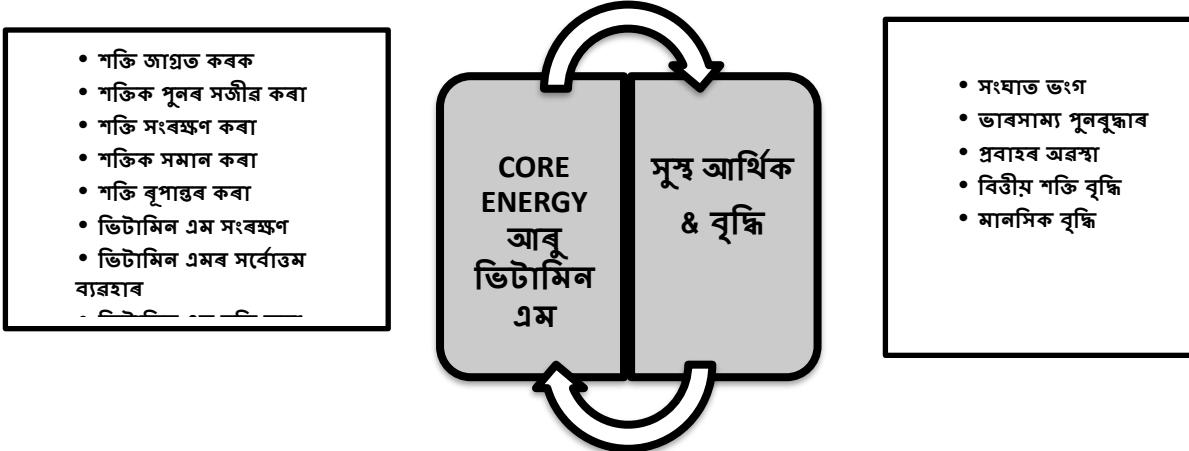
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ/ব্যৱহাৰ, সুষম আবু সংহত অন্তৰ্ভুক্ত সম্পৰ্কৰ বাবে

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আবু প্ৰতিটো বুলেট পইষ্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “অন্তৰ্ভুক্তা”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

চিত্র ২১ - মাত্রা # ৮

আর্থিক স্বাস্থ্য / বৃক্ষি আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইল্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগত কৰক: ধন উপাৰ্জন কৰি মূল শক্তি সঞ্চয় কৰাত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: কামত সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাবে বাবে, প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ দ্বাৰা

শক্তি সংৰক্ষণ কৰক: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিক ভিটামিন এম হিচাপে সংৰক্ষণ কৰা

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতা আৰু ভিটামিন এম সমীকৰণৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

শক্তি ৰূপান্তৰিত কৰক: ভিটামিন এমৰ পৰিশোধনৰ জৰিয়তে নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সম্বন্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃক্ষি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃক্ষি কৰক

সংঘাত ভংগ: বিতৰ উল্লিখন বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্ৰাস পায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: মনত ভিটামিন এমৰ অধিক সংৰক্ষণৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বৌদ্ধিক কাৰ্য্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ বাবে সক্ৰিয়

মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত উপভোগ কৰাৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

বিতীয় শক্তি বৃক্ষি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোবোৰতে উল্লত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত নিজৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন

এম শক্তি বৃক্ষি

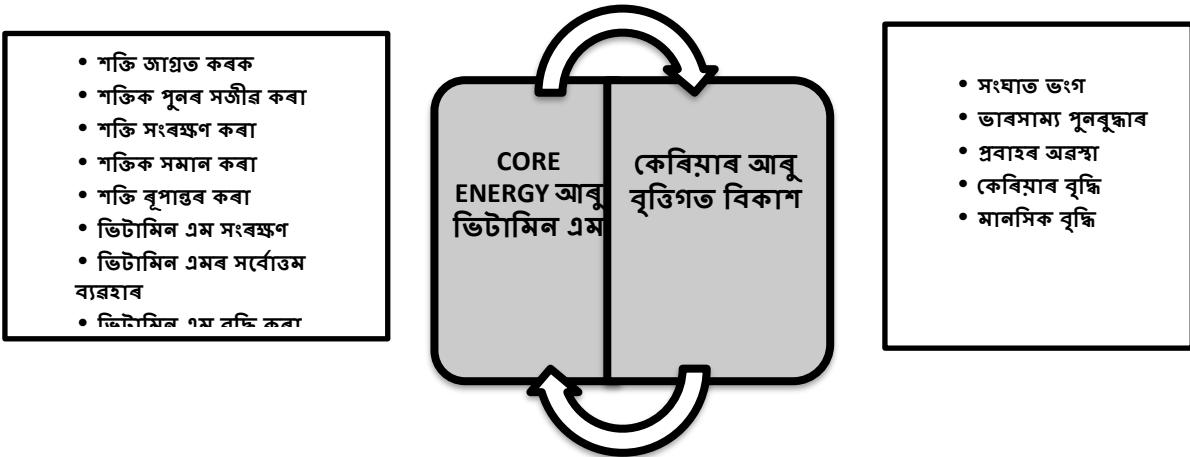
মানসিক বৃক্ষি: ভিটামিন এম শক্তি বৃক্ষিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আস্তঃসংযোগ উল্লিখ।

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইল্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “টকা”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

চিত্র ২২ - মাত্রা # ১

কেরিয়ার / বৃত্তিগত বিকাশ আবু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্রতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগত কৰক: কেৰিয়াৰ বিকাশৰ বাবে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, নিজৰ কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি কৰাত

শক্তি সংৰক্ষণ কৰক: সক্ৰিয় আবু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণৰ ফলত কেৰিয়াৰৰ সন্তুষ্টি হয়

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৰফা কৰি প্ৰতিৰোধ নোহোৱাকে এটা কামত কাম কৰিবলৈ

শক্তি বৃপ্তান্তৰিত কৰক: নিজৰ বৃত্তিগত জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয় যাৰ ফলত ভিটামিন এম জমা হয়, যাৰ ফলত কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি পায়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: নিজৰ কেৰিয়াৰত ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সেতে ধনৰ সংৰক্ষণ আবু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰা

সংঘাত বিলুপ্তি: নিজৰ কেৰিয়াৰ অগ্ৰগতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আবু বাহ্যিক সংঘাত হ্ৰাস পায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: নিজৰ বৃত্তি বৰ্ধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বৌদ্ধিক কাৰ্য্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে নিজৰ কেৰিয়াৰৰ ভিতৰত কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আবু উপভোগৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোৰেতে উল্লিখিত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আবু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি কৰা

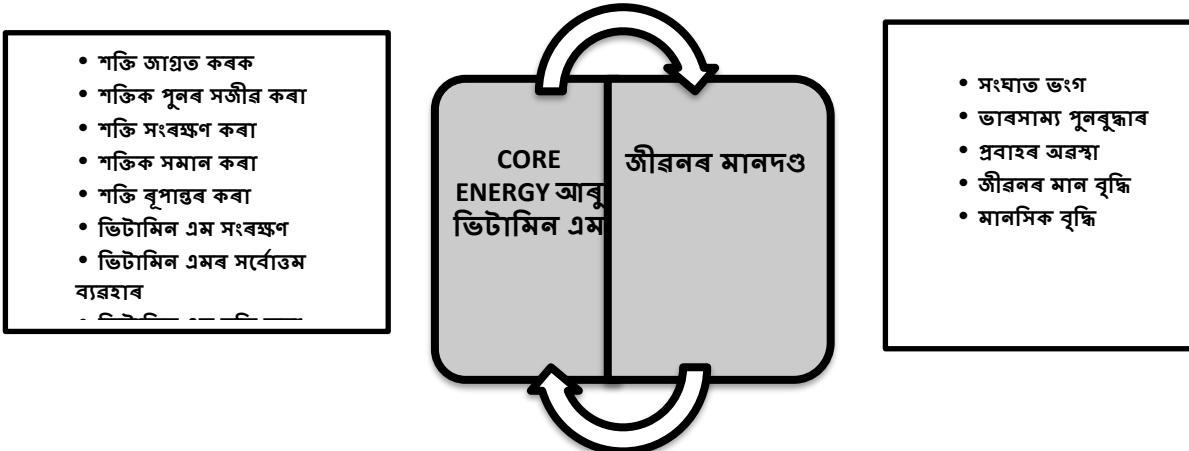
মানসিক বৃদ্ধি: বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিত্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আবু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আবু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লংঘন।

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আবু প্রতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পর্ক? আপোনাৰ জীৱনত “কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

চিত্র ২৩ - মাত্রা # ১০

জীৱনৰ মানদণ্ড আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইলট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়
শক্তি জাগৰত কৰক: জীৱনৰ মান বৃদ্ধি কৰা মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: জীৱনৰ অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা

শক্তি সংৰক্ষণ: ভিটামিন এমৰ জৰিয়তে জীৱনৰ মান বৃদ্ধিৰ বাবে সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: প্ৰক্ৰিয়ামূলী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৰ্ণনা কৰক, জীৱন যাত্ৰা উপভোগ কৰিবলৈ

শক্তিক বৃপ্তাহৰিত কৰা: মূল শক্তিক সম্পৰ্কৰ উত্তম সমৃদ্ধিশালী অভিজ্ঞতালৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন বাহি হয়, যাৰ ফলত জীৱনৰ মান উল্লংহ কৰিবলৈ ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ছহকী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত ভংগ: অভিজ্ঞতাৰ মান উল্লত হোৱাৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত ত্ৰাস পায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত গুণগত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱশ্য: এনে মানসিক অৱশ্য আৰষণি য'ত বিভিন্ন কাম কৰা ব্যক্তি এজনে শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণভূপে নিমিষ হয়

জীৱনৰ মানদণ্ড বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোবোৰতে উল্লত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ বাবে মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাৰ উল্লতি

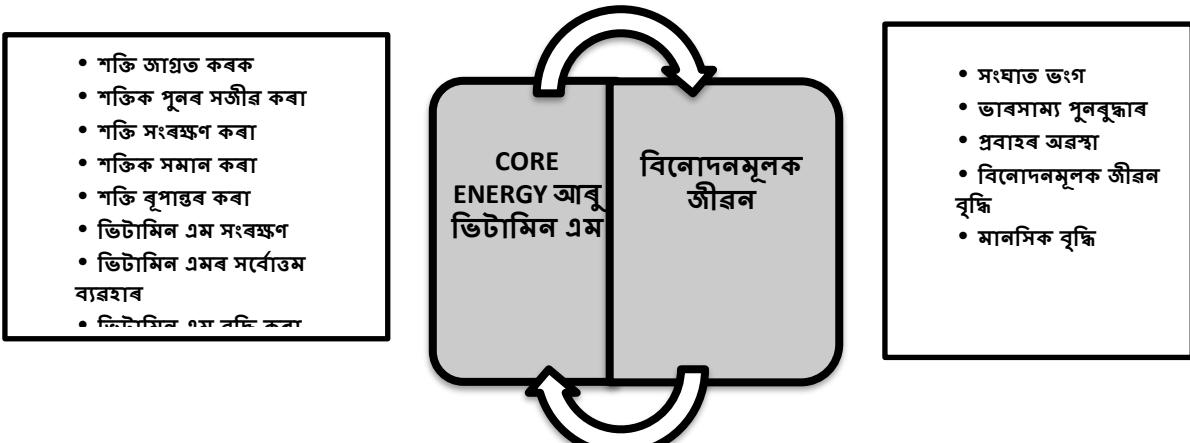
মানসিক বৃদ্ধি: দৈনন্দিন জীৱনত উচ্চমানৰ অভিজ্ঞতাৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উল্লত

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইলটৰ মাজত কি সম্পর্ক? আপোনাৰ বাবে “জীৱনৰ মানদণ্ড”ৰ অৰ্থ কি?

চিত্র ২৪ - মাত্রা # ১১

বিনোদনমূলক জীর্ণ আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্রতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগত কৰক: উন্নত বিনোদনমূলক জীৱনৰ বাবে মূল শক্তি সঞ্চয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: বিনোদনমূলক কাৰ্য্যকলাপ সমৃদ্ধ কৰিবলৈ সঞ্চয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা

শক্তি সংৰক্ষণ: বিনোদনমূলক প্ৰচেষ্টাত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সঞ্চয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: সম্পূৰ্ণ বিনোদনমূলক কাৰ্য্যকলাপ উপভোগ কৰিবলৈ প্ৰক্ৰিয়ামুঠী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰক

শক্তি বৃপ্তান্ত: মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী বিনোদনলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত ভিটামিন এম জমা হয়, বিনোদনৰ বাবে

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰা: বিনোদনমূলক কাৰ্য্যকলাপ উন্নত কৰিবলৈ ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰা

সংঘাত ভংগ: উন্নত মজাৰ কাম-কাজৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত বিনোদনৰ বাবে ১২ মাত্রাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বৌদ্ধিক কাৰ্য্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে বিনোদনমূলক কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত

শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

বিনোদনমূলক জীৱন বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোৰেতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সঞ্চয় বৌদ্ধিক শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে বিনোদনমূলক সাধনাৰ অধিক উপভোগ

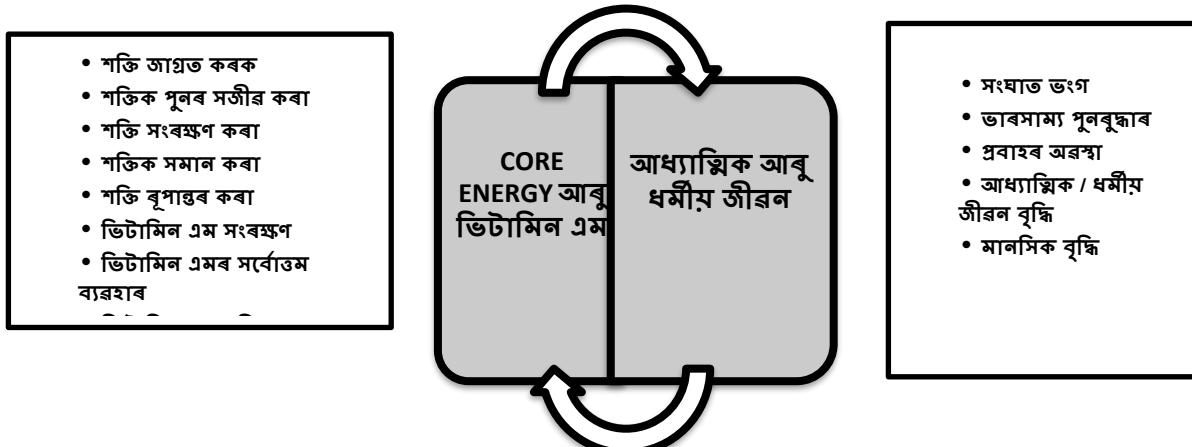
মানসিক বৃদ্ধি: বিনোদনৰ মান বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৰেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আলংকংযোগ উন্নত

প্ৰতিকলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্রতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ বাবে “বিনোদনমূলক জীৱন” কিৱ ওৰুষপূৰ্ণ?

চিত্র ২৫ - মাত্রা # ১২

আধ্যাত্মিক - ধর্মীয় জীবন আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



শিরোনাম

১২ মাত্রা: প্ৰতিটো বুলেট পইলট অনুসৰি সকলো মাত্রা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

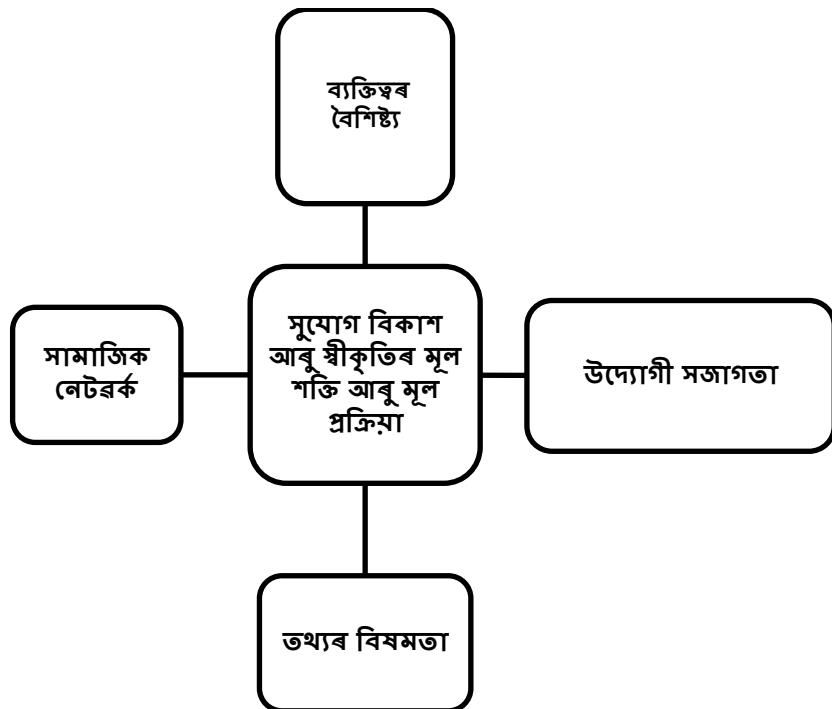
শক্তি জাগত কৰক: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় পদ্ধতিৰ জৰিয়তে মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক
শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় পদ্ধতিৰ জৰিয়তে সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা
শক্তি সংৰক্ষণ: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় চিন্তা-চৰ্চাৰ জৰিয়তে সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ
শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় প্ৰচেষ্টাত প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য বৃক্ষা কৰা
শক্তিক বৃপ্তান্তৰিত কৰা: নিজৰ আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিল পৰিশোধন কৰা
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত আধ্যাত্মিকতা আৰু ধৰ্মৰ প্ৰেক্ষাপটত ভিটামিন এম জমা হয়
ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: ১২টা মাত্রাত সৰ্বাধিক আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধনৰ ব্যৱহাৰ
ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক
সংঘাত ডংগ: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় শক্তিৰ উল্লতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্রাস পায়
ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় চিন্তা-চৰ্চাৰ বাবে ১২-মাত্রিক ভাৰসাম্য
প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় কাৰ্য্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে কোনো কাৰ্য্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত
শক্তিশালী মনোনিৰেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়
আধ্যাত্মিক / ধর্মীয় শক্তি বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোৰোৱতে উল্লত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক শক্তিৰ ফলত
মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তিৰ উল্লতি
মানসিক বৃদ্ধি: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত
আন্তঃসংযোগ উল্লভ।

প্ৰতিকলিত পৰম

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্রা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইলটৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “আধ্যাত্মিকতা/ধৰ্ম”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

চিত্র ২৬

সুযোগৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ স্বীকৃতি আৰু উন্নয়ন

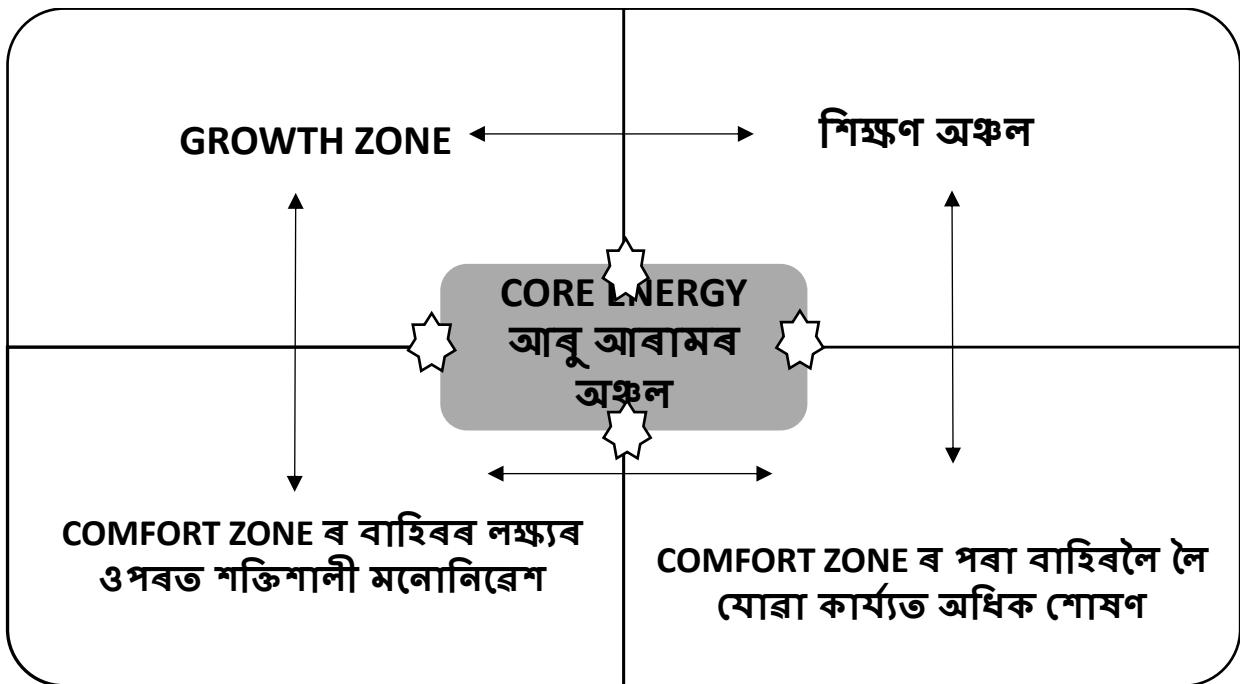


শিরোনাম:

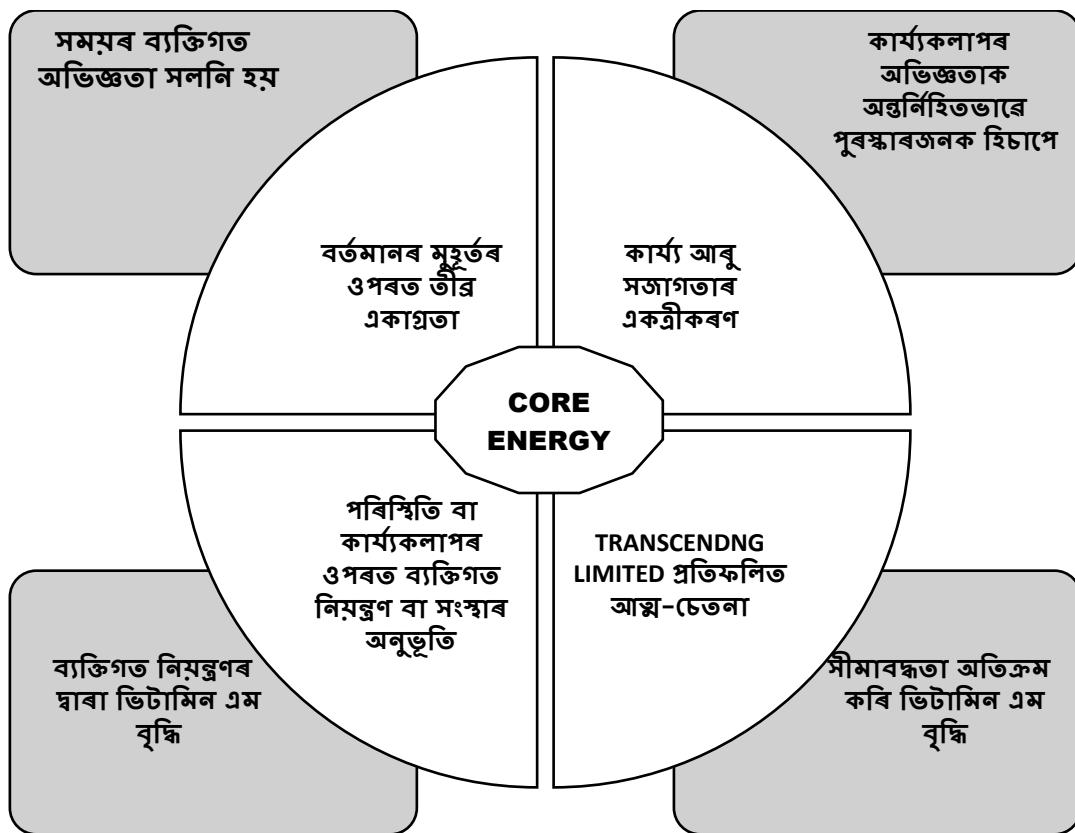
- মূল শক্তি: এজনৰ আভ্যন্তৰীণ (প্ৰাথমিক) শক্তি
- মূল প্ৰক্ৰিয়া: ইচ্ছাত শক্তি, মনত শক্তি আৰু কৰ্মত শক্তিক বুজায়
- সুযোগ বিকাশ: সুযোগ সৃষ্টি কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ
- সুযোগ স্বীকৃতি: নতুন সম্ভাৱনাৰ প্ৰতি নিজৰ মনটো মুকলি কৰি ৰখা
- তথ্য বিষমতা: লেনদেনত সিদ্ধান্তৰ অধ্যয়নক বুজায় য'ত এটা পক্ষৰ হাতত আনটোতকৈ অধিক বা উন্নত তথ্য থাকে।
এই বিষমতা সমাধান কৰিবলৈ সুযোগ আৰু বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধি পায়।
- সামাজিক নেটৱৰ্ক: সামাজিক যোগাযোগ আৰু ব্যক্তিগত সম্পর্কৰ নেটৱৰ্কক বুজায়
- উদ্যোগী সজাগতা: নতুন ব্যৱসায়/নিয়োগৰ সম্ভাৱনাৰ ওপৰত নিজৰ মনোযোগ ৰখা
- ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য (আশাৰাদ/আঞ্চ-কাৰ্যক্ষমতা/সৃষ্টিশীলতা): ইতিবাচক ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যই সকলো আন্তঃব্যক্তিগত পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপত ভাল মানৰ শক্তি জাগত আৰু ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে

চিত্র ২৭

CORE ENERGY আবুজন

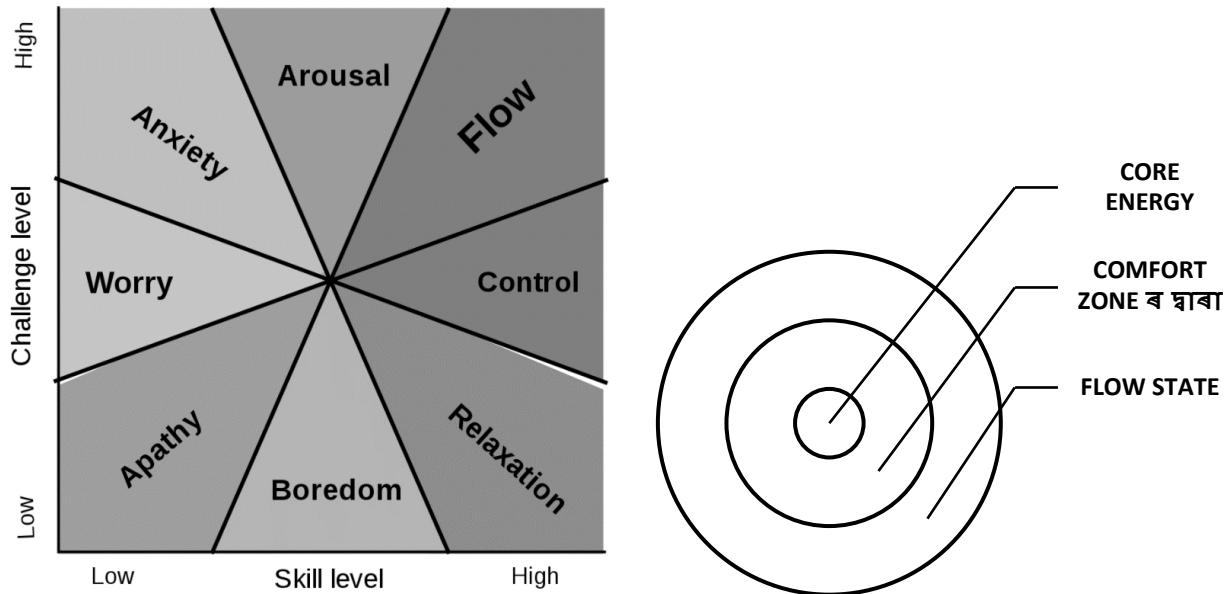


FLOW STATE & COMFORT ZONE র পরা ওলাই যোৱা⁴⁸



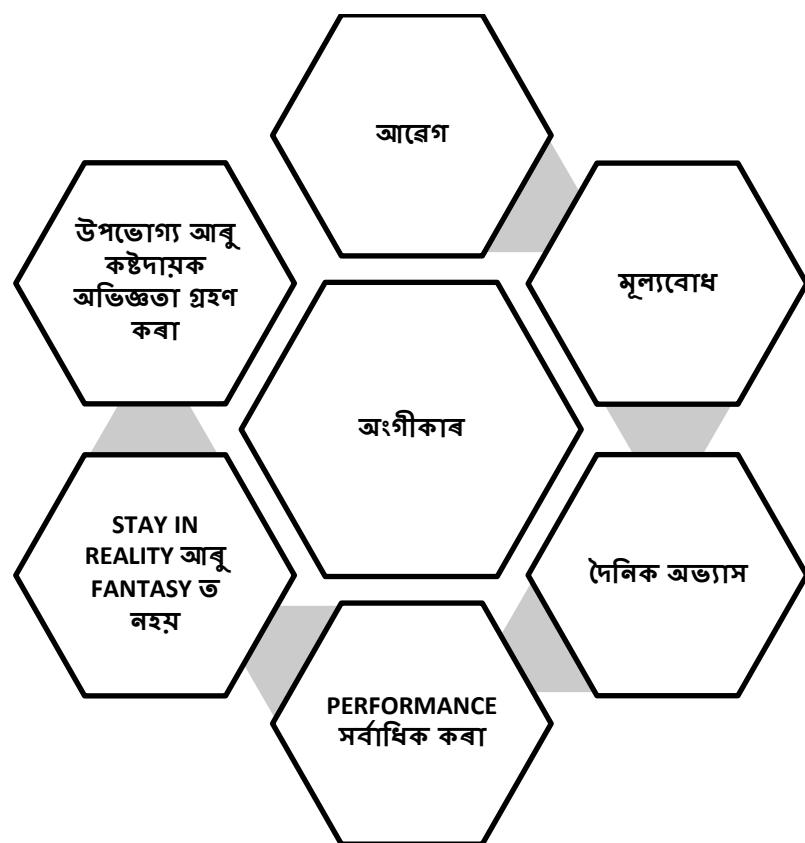
চিত্র ২৯

FLOW STATES ডায়াগ্রাম ৪৯



চিত্র ৩০

কমিটমেন্ট ডায়েগ্রাম



তথ্যসূত্র ধারণা # ১

পরিবর্তনৰ পর্যায়সমূহ

এই নির্মাণে আচৰণৰ পরিবর্তনৰ কালিক মাত্ৰাক বুজায়। আন্তঃতাঙ্গিক আৰ্হিত পরিবৰ্তন হৈছে "এটা শৃংখলাবদ্ধ পর্যায়ৰ মাজেৰে অগ্রগতি জড়িত প্ৰক্ৰিয়া":

পূৰ্বচিন্তা ("প্ৰস্তুত নহয়") - "মানুহে অদূৰ ভৱিষ্যতে ব্যৱস্থা লোৱাৰ উদ্দেশ্য নাই আৰু তেওঁলোকৰ আচৰণ যে সমস্যাজনক সেই বিষয়ে অজ্ঞাত হ'ব পাৰে।"

চিন্তা ("সাজু হোৱা") - "মানুহে তেওঁলোকৰ আচৰণ সমস্যাজনক বুলি স্বীকাৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে আৰু তেওঁলোকৰ অবিৰত কাৰ্যৰ লাভ-লোকচান চাবলৈ আৰম্ভ কৰিছে।"

প্ৰস্তুতি ("প্ৰস্তুত") - "মানুহে অদূৰ ভৱিষ্যতে ব্যৱস্থা লোৱাৰ মনস্থ কৰিছে আৰু আচৰণ পৰিবৰ্তনৰ দিশত সৰু সৰু পদক্ষেপ ল'বলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰে।"

কাৰ্য - "মানুহে নিজৰ সমস্যাজনক আচৰণ পৰিবৰ্তন কৰাত বা নতুন সুস্থ আচৰণ আহৰণ কৰাত নিৰ্দিষ্ট প্ৰকাশ পৰিবৰ্তন কৰিছে।"

ৰক্ষণাবেক্ষণ - "মানুহে কমেও ছমাহ ধৰি এটা কাৰ্য বজাই ৰাখিবলৈ সক্ষম হৈছে আৰু পুনৰ বোগ হোৱাটো ৰোধ কৰিবলৈ কাম কৰি আছে।"

টার্মিনেচন - "ব্যক্তিসকলৰ প্ৰলোভন শূন্য আৰু তেওঁলোকে নিশ্চিত যে তেওঁলোকে মোকাবিলা কৰাৰ উপায় হিচাপে নিজৰ পূৰ্বণি অস্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসলৈ ঘূৰি গাহে।"

**STAGES OF CHANGE আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ / সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ মাজত সম্পর্ক আছে।
লেখকে পাঠকসকলক এই সম্পর্কৰ ওপৰত চিন্তা কৰিবলৈ অনুৰোধ জনাইছে।**

তথ্যসূত্র ধারণা # 2

টকার বেগ ??

ধনৰ বেগ (বা ধনৰ পৰিবহণৰ বেগ) হৈছে এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত সামগ্ৰী আৰু সেৱা ক্ৰয় কৰিবলৈ মুদ্ৰাৰ গড় একক কিমানবাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয় তাৰ পৰিমাপ। এই ধাৰণাটো এটা নিৰ্দিষ্ট ধনৰ যোগানৰ সৈতে অৰ্থনৈতিক কাৰ্যকলাপৰ আকাৰৰ সৈতে জড়িত আৰু ধন বিনিময়ৰ গতি হৈছে মুদ্ৰাসফীতি নিৰ্ণয় কৰা অন্যতম চলক। সাধাৰণতে ধনৰ বেগৰ পৰিমাপ হ'ল দেশৰ মুঠ জাতীয় উৎপাদন (GNP) আৰু দেশৰ ধনৰ যোগানৰ অনুপাত। যদি ধনৰ বেগ বৃদ্ধি পাইছে, তেন্তে ব্যক্তিৰ মাজত লেনদেন সঘনাই ঘটিছে। সময়ৰ লগে লগে ধনৰ বেগ সলনি হয় আৰু বিভিন্ন কাৰকৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়।

ধনৰ বেগে ধনৰ চাহিদাৰ আল এক দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰদান কৰে। ধন ব্যৱহাৰ কৰি হোৱা লেনদেনৰ নামমাত্ৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি যদি বিকল্প বিতীয় সম্পত্তিৰ সুতৰ হাৰ বেছি হয়, তেন্তে মানুহে তেওঁলোকৰ লেনদেনৰ পৰিমাণৰ তুলনাত বেছি ধন ৰাখিব নিবিচাৰিব—তেওঁলোকে ইয়াক সামগ্ৰী বা অন্যান্য বিতীয় সম্পত্তিৰ সৈতে দ্রুতভাৱে বিনিময় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, আৰু... টকাই "তেওঁলোকৰ পকেটে ফুটা ছ্বলাই দিয়ে" বুলি কোৱা হয় আৰু বেগ বেছি। এই পৰিস্থিতি হৰহ ধনৰ চাহিদা কম হোৱাৰ ভিতৰত এটা। ইয়াৰ বিপৰীতে কম সুযোগৰ সৈতে থৰচৰ বেগ কম আৰু ধনৰ চাহিদা বেছি। মুদ্ৰা বজাৰৰ ভাৰসাম্যত কিছুমান অৰ্থনৈতিক চলক (সুতৰ হাৰ, আয় বা মূল্যৰ স্তৰ) মুদ্ৰাৰ চাহিদা আৰু ধনৰ যোগানৰ সমান কৰিবলৈ সামঞ্জস্য স্থাপন কৰিছে।

বেগ আৰু ধনৰ চাহিদাৰ মাজৰ পৰিমাণগত সম্পর্কটো বেগ = নামমাত্ৰ লেনদেন (যিমানেই সংজ্ঞায়িত নহওক কিয়) নামমাত্ৰ ধনৰ চাহিদাৰে ভাগ কৰি দিয়া হয়।

VELOCITY OF MONEY আৰু...

ভিটামিন এম লেখকে পাঠকসকলক এই সম্পর্কৰ ওপৰত চিন্তা কৰিবলৈ অনুৰোধ জনাইছে।

ଟୋକା ଆଶୁ...
ତଥ୍ୟସୂତ୍ର

- ¹ <https://www.cnbc.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci.* 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope.". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci.* 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s0018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., Finding Flow, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". The American Heritage Dictionary of the English Language (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. Anatomy, and physiology. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity.
In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ McCarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) Novelty Seeking. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology* (10th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology* (10th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

INDEX

- 12 Dimensions 38
Abuse of Money 39, 115
ATOD & G 134
Attracting Financial Success 132
Awakened Intelligence 145, 146
Benchmarking 85
Blossoming 91
Buy Now & Pay Now 122
Central Theme 39
Clarity of Completion 83
Comfort Zone 54
Commitment 58
Competitive Intelligence 69
Conflicts 44
Conscious Mind 106
Conservation 63
Copulation-Induced Euphoria 125
Core Energy 51
Core Energy Diagram 38
Core Energy Fragmentation 131
Current Status 56
Deliberate Practice 149
Desire 52
Detecting Energy 40
Diminishing Sensitivity 81
Distal Goals 79
Drug-Induced Euphoria 126
Emotional Energy 131
Ending in Energy 124
Energetic Activation 154
Energetic Fusion 144
Energetic Integration 130
Energetic Intelligence 124
Energetic Novelty 122
Energetic Success 145
Energy 38
Energy in Action 52
Energy in Action 52
Energy in Desire 52
Energy in the Mind 51
Engaging Energy 123
Entertaining Energy 124
Equalizing Energy 124
Equipping Energy 124
Ethical Energy 152
Euphoria 124
Exercise-Induced Euphoria 125
Experiential Freedom 63
Experiential Reasoning 146
Financial Growth 100
Financial Potential 145
Goal Pursuit 82
Goal Setting 77
Goal Valence 83
Goal-Gradient Hypothesis 80
Goals 75
Gratitude 130
Healthy Body 99
Hedonic Hotspots 125
Heraclitus 43
Homeostatic Imbalances 133
Hyper-Focused Greed 132
Incentive Salience 78
Individualized Ego 105, 107
Inner Opulence 148
Inner Research 123
Inner World 110, 169
Intellect 105
Internal Non-Contradiction 69
Internal Significance 58

Intrinsic Interests	83	Physiology	109
Locus of Control		Point of Saturation	133
Loss Aversion	81	Primal Energy	129
Low Self-Esteem	136, 152	Prison of Human Conflicts	143
Meditative Intelligence	79	Problem Gambling	123
Mental Discipline	120	Process-Oriented Mindset	157
Mental Health Problems	135	Psychological Time	112
Mental Powers	157	Progression	42, 53
Mind	105	Prospect Theory Perspective	80
Mindset Theory of Action	77	Proximal Closure	82
Misuse of Money	115	Proximal Goals	79
Money	59	Psychological Fragmentation	130
Money as a Vitamin	165	Psychological Time	112
Money Earned	49	Reference Points	80
Money Found	48	Regression	42
Money Inherited	48	Revitalization	109
Money Stolen	48	Reward	78
Money Won	48	Risk	95
Money's Impact	48	Sacred State	110
Mt. Everest	21	Sacrifice of Energy	152
Music-Induced Euphoria	125	Self-Efficacy	101
Negative Emotions	135	Significant Other	133
Negative Memories	134	Skill Development	151
Negative Perceptions	132	SMART Objectives	77
Novelty Saturation	133	Spend-Save-Give	122
Novelty Seeking	126	Spiritual Path	133
Obstacles	87	Stagnation	53
Opportunity Recognition	86	STOP Acronym	89
Opulence	141	Strategic Fit	84
Painful Emotions	135	Structural Intelligence	69
Peak States	58	Subconscious Mind	106
Performance Enhancement	148	Subgoals	93
Performance Indicators	70	Survival Instincts	34
Persistence	86	SWOT Analysis	84
Personal Identity	119	Temptation	131, 197
Personality	119	Time Management	119, 120
Physiological Systems	109	Transformation	44

Transmutation 123, 145
Unfulfilled Fantasies 132
Unsatisfied Financial Desire 131, 136
Use of Money 21
Values 152
Vital Energy 69
Vital Intelligence 69
Vitamin M 45
Yog Nidra 107

ଲେଖକର ବିଷୟ



୧୯୬୨ ଚନ୍ଦ୍ର ୨୮ ଜୁଲାଇତ ଭାରତର ନତୁଳ ଦିଲ୍ଲୀତ ତିନିଟା ସନ୍ତାନର ଭିତରତ (ଅର୍ଥାଏ ଦୂଗରାକୀ ଭଙ୍ଗୀ ଆବୁ ବିକି) ଡାଙ୍ଗର ହିଚାପେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଛିଲ ମିଷ୍ଟାର ବିକି ସିଙ୍ଗର। ୧୯୮୪ ଚନ୍ଦ୍ର ଆମେରିକାଲେ ପ୍ରବର୍ଜନ କରା ବିକିଯେ ୧୯୯୨ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଥମଟୋ ବ୍ୟରସାୟ କ୍ରୟ କରେ ଆବୁ ସେଇ ସମୟର ପରା ପିଛଲେ ଘୂର୍ବି ଚୋରା ନାହିଁ। ତେଓର ବୈତ୍ରମ୍ୟ ବ୍ୟରସାୟିକ ଅଭିଞ୍ଚତା ଆବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞତା ଆଛେ, ମୁବିଧାଜନକ ଦୋକାନ, ଗେଛ ଟେଚନ, ୭-ଏଲେଭେନ, ଧଂପାତର ଦୋକାନ, ପ୍ରୟୁକ୍ତି ଟାର୍ଟୋଆପ, ବେଷ୍ଟୁରେଣ୍ଟ, ଡେଲି, ଆବୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଥାଦ୍ୟ ପ୍ରତିର୍ଥାନ ଚଲୋରା। ମାଫଲ୍ୟସମ୍ମହର ଭିତରତ ତଳତ ଦିଯାବୋର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

- କ) ସଫଳ ଧାରାବାହିକ ଉଦ୍ୟୋଗୀ
- ଥ) ଡେଲାରେର ସକଳୋ ସ୍ପୀଡ଼ି ଗେଛ ଟେଚନର ମାଲିକ
- ଗ) ୫୦ ଥଳ ବାଜ୍ୟତ ୫୨ ଟା ମାରାଥନ ଦୌର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଲେ
- ଘ) ଆଲ୍ଟୋ-ଏଗ୍ରୋନେସ ଏଥଲିଟ, ଏକାଧିକ ଦୂରତ୍ବ ଦୌରା, ୫ କିଲୋମିଟାରର ପରା ୧୩୫ ମାଇଲଲୈକେ
- ଓ) ମାଉନ୍ଟ ମାନଛାଲୁ (୮ମ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ) ଆବୁ ମାଉନ୍ଟ ଏଭାରେଷ୍ଟକେ ଧରି ଏକାଧିକ ଶୃଂଗ ବଗାଇଛି।
- ଚ) ମାଉନ୍ଟ ଏଭାରେଷ୍ଟର ଶିଥରତ ଉପନୀତ ହୋରା ଦ୍ଵିତୀୟ ଭାରତୀୟ ଆମେରିକାନ ଆବୁ ପ୍ରଥମ ଆମେରିକାନ ଶିଥ
- ଛ) ଆବେଗିକ ଦାନବୀର, ମାନର ଉତ୍ସାନର ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ
- ଜ) ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ଷତ ପ୍ରେବନାଦାୟକ ବତ୍ତା

ମିଷ୍ଟାର ସିଂ ଦୁଟା ସନ୍ତାନ ଥକା ଏଜନ ମରମିଯାଲ ପିତ୍ର, ପନ୍ନୀର ସୈତେ ବିବାହିତ ଜୀବନତ ଉଠେମର୍ଗିତ, ପିତ୍ର-ମାତୃର ଯଙ୍ଗ ଲୋରାତ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ଵାସ। ତେଓର ମାକେ ତେଓର ସୈତେ ଉଇଲମିଂଟନ ଡେଲାରେରତ ଥକା ତେଓଲୋକର ଘରତ ଥାକେ।