

ভিটামিন এম  
বাবে  
**BODY, MIND, & আত্মা**

**AWAKEN DORMANT ENERGY** ৰ বাবে  
বিত্তীয় 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 সিঙৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব পাৰে।

ৱেবছাইট

**www.ricky-singh.com**

এই কিতাপখনৰ অতিৰিক্ত কপি আৰ্জা কৰিবলৈ অনুগ্ৰহ কৰি চাওক:

আমাজন ডট কম

বা ৰিকি সিঙৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক:

ই-মেইল: [711ricky@gmail.com](mailto: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 ডাইৰেক্ট পাব্লিছিং

# বিষয়বস্তুৰ তালিকা

একাগ্ৰতা

**14**

প্ৰস্তাৱনা

**15**

কৃতজ্ঞতা

**16**

প্ৰস্তাৱনা

**18**

তিনিটা ব্যক্তিগত প্ৰতিফলন

**19**

অধ্যায় ১

পাতনি

**23 - 56**

ভিটামিন এম - কোৰ শক্তি - ১২ মাত্ৰা -

**& কেন্দ্ৰীয় বিষয়ভিত্তিক ধাৰণা**

**24**

টকা কি?

**25**

প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মাজত **CORE ENERGY** একে

**26**

চিত্ৰ ১

**12** মাত্ৰা আৰু ভিটামিন এম - কোৰ শক্তি ডায়েগ্ৰাম

**28**

কেন্দ্ৰীয় 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 &** উপাৰ্জিত 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 যোৱা

**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 বুদ্ধিমত্তাক জাগ্ৰত কৰা  
**54**

অধ্যায় ২  
**VISION OF ONE'S LIFE** ৰ জীৱনৰ দৃষ্টিভংগী  
**57 - 76**

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ 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-গ্ৰেডি়েণ্ট অনুমান  
**62**

**PROSPECT THEORY** দৃষ্টিভংগীৰ  
**62**

লক্ষ্যৰ অধ্যয়নসায়  
**64**

**SWOT** বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট, আৰু বেঞ্চমাৰ্কিং  
**66**

শব্দৰ প্ৰতিফলন  
**67**

সুযোগ স্বীকৃতিয়ে নিদ্রাহীন শক্তিক জাগ্ৰত 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 ৩  
**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 ৪  
**VITAMIN M &** মন শক্তিশালী কৰা  
**81 - 100**

মন কি?

**82**

চিত্র ৫

মন আৰু মূল শক্তিৰ চাৰিটা দিশ

**82**

চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাংক্ষা আৰু ধন

**84**

চিত্র ৬

চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাংক্ষা আৰু শক্তিৰ ডায়েগ্রাম

**85**

**MIND-PHYSIOLOGY** আৰু মূল শক্তি

**85**

সময়ৰ মূল্যবানতা

**88**

চিত্র ৭

অতীত - বৰ্তমান - ভৱিষ্যতৰ ডায়েগ্রাম

**88**

**MEMORY, INNER CHATTERING**, কেলেণ্ডাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

**89**

চিত্র ৮

**MEMORY, INNER CHATTERING**, কেলেণ্ডাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

ডায়েগ্রাম

**89**

**USE, MISUSE, &** টকাৰ অপব্যৱহাৰ

**91**

মানসিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আৰু অপব্যৱহাৰ

**92**

চিত্ৰ ৯  
**CORE ENERGY**, মানসিক কাঠামো, আৰু ভিটামিন এম  
ডায়েগ্ৰাম  
**93**

ব্যক্তিত্ব আৰু শক্তিশালী জাগৰণ  
**94**

ইতিবাচক গুণ আৰু সময় ব্যৱস্থাপনা  
**95**

টকা আৰু মানসিক অনুশাসন  
**95**

ধাৰ:  
আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু বাহ্যিক সফলতাৰ এজন ধ্বংসকাৰী  
**96**

**THE PHILOSOPHY OF:** এতিয়াই কি নিব & এতিয়াই ধন দিব  
**97**

খৰচ - সংৰক্ষণ - দিয়ক:  
মানসিক ভাৰসাম্যৰ বাবে এটা সূত্ৰ  
**97**

আভ্যন্তৰীণ গৱেষণা আৰু শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তা  
**97**

**PEAK STATES &** ইউফোৰিয়া  
**99**

ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুনত্বৰ মানসিক প্ৰয়োজনীয়তা  
**100**

অধ্যায় ৫  
ভিটামিন এম আৰু 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 সম্পৰ্ক  
**109**

অধ্যায় ৬  
শক্তিৰ মহিমা  
**111 - 123**

**OPULENCE & ভিটামিন এম**  
**112**

মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰ  
**114**

চিত্ৰ ১১  
মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰ  
ডায়েগ্ৰাম  
**115**

বিত্তীয় আৰু আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ শক্তিশালী সংযোজন  
**115**

চিত্ৰ ১২  
ভিটামিন এম আৰু বিশুদ্ধ আনন্দলৈ ৰূপান্তৰ  
ডায়েগ্ৰাম  
**177**

অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তি আৰু ব্যক্তিগত শক্তি  
**117**

কাৰ্যক্ষমতা 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 # 1  
বিত্তীয় আৰু আত্যন্তৰীণ স্বাধীনতা  
**134**

ডায়াগ্ৰাম # 2  
ভয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ মাজৰ সম্পৰ্ক  
**135**

ডায়াগ্ৰাম # 3  
আৰ্থিক সুৰক্ষা আৰু মানসিক শান্তি  
**136**

ডায়াগ্ৰাম # ৪  
**FINANCIAL FREEDOM &** বস্তুগত জগতখন  
**137**

ডায়াগ্ৰাম # ৫  
সফলতাৰ কাৰকসমূহ: সামৰ্থ্য – প্ৰেৰণা – সুযোগ  
**138**

ডায়াগ্রাম # 6  
দৈনন্দিন জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ 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 / সম্পৰ্ক আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**148**

চিত্ৰ ১৮  
মাত্ৰা # ৫  
ব্যক্তিত্ব / চৰিত্ৰ বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**149**

চিত্ৰ ১৯  
মাত্ৰা # ৬  
পৰিয়ালৰ সমন্বয় / প্ৰেম আৰু মূল শক্তিৰ ফুল - ভিটামিন এম  
**150**

চিত্ৰ ২০  
মাত্ৰা # ৭  
**INTIMACY & CORE ENERGY** - ভিটামিন এম  
**151**

চিত্ৰ ২১  
মাত্ৰা # ৮  
আৰ্থিক স্বাস্থ্য / বৃদ্ধি আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**152**

চিত্ৰ ২২  
মাত্ৰা # ৯  
কেৰিয়াৰ / বৃত্তিগত বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**153**

চিত্ৰ ২৩  
মাত্ৰা # ১০  
জীৱনৰ মানদণ্ড আৰু মূল শক্তি - **VITAMIN M**  
**154**

চিত্ৰ ২৪  
মাত্ৰা # ১১  
বিনোদনমূলক জীৱন আৰু মূল শক্তি - **VITAMIN M**  
**155**

চিত্ৰ ২৫  
মাত্ৰা # ১২  
আধ্যাত্মিক - ধৰ্মীয় জীৱন আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**156**

চিত্ৰ ২৬  
সুযোগৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ  
স্বীকৃতি আৰু উন্নয়ন  
**157**

চিত্ৰ ২৭  
**CORE ENERGY** আৰু জ'ন  
**158**

চিত্ৰ ২৮  
**FLOW STATE & COMFORT ZONE** ৰ পৰা ওলাই যোৱা  
**159**

চিত্ৰ ২৯  
**FLOW STATES** ডায়াগ্ৰাম  
**160**

চিত্ৰ ৩০  
কমিটমেন্ট ডায়েগ্ৰাম  
**161**

তথ্যসূত্ৰ ধাৰণা # 1  
পৰিৱৰ্তনৰ পৰ্যায়সমূহ  
**162**

তথ্যসূত্ৰ ধাৰণা # 2  
টকাৰ বেগ  
**163**

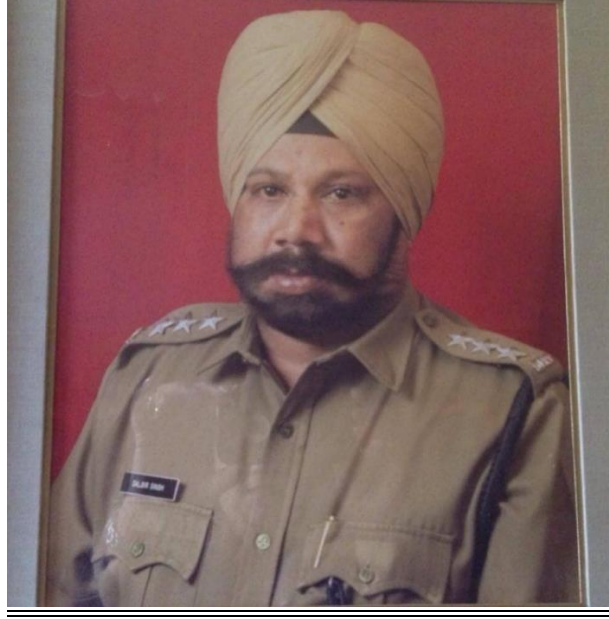
টোকা আৰু...  
তথ্যসূত্ৰ  
**165**

লেখকৰ বিষয়ে  
**173s**

## একাগ্ৰতা

এই কিতাপখন মোৰ দেউতাৰ নামত উৎসৰ্গিত,  
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 নিস্তন্ধ অথচ শক্তিশালী  
উপস্থিতিয়ে মোক আজিও পথ প্ৰদৰ্শন কৰে।



## প্ৰস্তাৱনা

প্ৰতিজন মানুহৰে ভৌতিক শৰীৰ আৰু মনৰ মাজেৰে চলাচল কৰা অনাবৃত নিদ্ৰাহীন শক্তি আছে। এই শক্তিৰ ক্ষেত্ৰত সমগ্ৰ বিশ্বৰ বাবে মিষ্টাৰ ৰিকি সিঙৰ 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 ভ্ৰমণ কৰি মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত সফলতাৰে আৰোহণ কৰিছে। এই ব্যক্তিগত বিকাশৰ সমান্তৰালভাৱে ব্যৱসায়িক জগতখনৰ উল্লেখযোগ্য উন্নয়ন। তেওঁ নিজৰ ব্যৱসায়ৰ বিকাশক ব্যক্তিগত বিকাশৰ সৈতে সংযোগ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে আৰু মানৱতাৰ সেৱা হিচাপে ধনৰ সম্ভৱপৰ 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 সম্ভৱ হৈ উঠে। চিকিৎসা চিকিৎসক হিচাপে মোৰ কেৰিয়াৰত এনে অগণন ব্যক্তিৰ সন্মুখীন হৈছে যিয়ে মন আৰু শৰীৰৰ মাজত সম্ভৱপৰ উত্তম ভাৰসাম্যতা আনিব পৰা নাই। এঞ্জেল উইং, এল এল চি কাৰ্যসূচীয়ে মানৱতাৰ উত্থানৰ বাবে অধিক মন/শৰীৰৰ সংযোগৰ সুবিধাৰ বাবে ধ্যান, সংলাপ, উপস্থাপন আদি সেৱা আগবঢ়ায়। এই গ্ৰন্থখনে আত্মনিয়ন্ত্ৰণ, ব্যক্তিগত ৰূপান্তৰ, মানৱ উত্থান আদি শক্তিশালী গুণৰ প্ৰমাণ দিয়ে। মানৱতাই অগণন ধৰণে ক্ষতিগ্ৰস্ত হয় য'ত আৰ্থিক সমস্যা/সমস্যা সাধাৰণতে এই দুখৰ অংশ। এই কিতাপখনত উপস্থাপন কৰা ভিটামিন এমৰ ধাৰণাটো সঁচাকৈয়ে উল্লেখযোগ্য। যদিহে জনসাধাৰণে শিপাই দিয়ে তেন্তে ই সম্ভাৱনাময়ভাৱে মানৱ সমাজখনক ভিতৰৰ পৰা বাহিৰলৈ ৰূপান্তৰিত কৰিব পাৰে। সিং ডাঙৰীয়াই উপস্থাপন কৰা প্ৰতিটো ধাৰণাৰে অপৰিসীম শক্তি আছে। এই শক্তিৰ পৰা জাগৰণ কৰাটো সম্ভৱ হৈছে ভিটামিন এমক কেন্দ্ৰ কৰি উপস্থাপন কৰা ধাৰণা/ধাৰণাসমূহৰ দৈনিক প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা জীৱন. চেতনা কৃপালু, এম.ডি

## কৃতজ্ঞতা

মোৰ পৃথিৱীখন 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 হৈছে আৰু তেওঁলোক মোৰ চাউণ্ডিং 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 বহু মনৰীৰ (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 যথেষ্ট সুখদায়ক কিন্তু নিৰৱ মানুহ যিয়ে প্ৰতিদিনে, গোটেই দিনটো কৰ্মস্থলীত কটায়। সেই সময়ত মই মাত্ৰ লাখ লাখ টকা উপাৰ্জনৰ সপোন দেখা এজন তাৰকা চকুৰ উদ্যোগী আছিলোঁ। একমাত্ৰ সমস্যাটো আছিল মোৰ কৰ্মনীতি এলেছা আৰু কেনেকৈ, 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 আৰ্হি 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 সময়খিনিয়ে মোৰ চকু মুকলি কৰি দিলে যে বিৰক্তিকৰ আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক গ্ৰুণ্ট কামৰ মূল্য আৰু আজিলৈকে সম্ভৱতঃ মই কৰা সৰ্বোত্তম বিনিয়োগ হৈয়েই আছে।

সময়ৰ লগে লগে মোক এজন একাউণ্টেণ্টৰ প্ৰয়োজন হ'ল আৰু শ্বাহ এণ্ড এছ'চিয়েটছৰ 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 সন্মত হ'ব? টকা (ভিটামিন এম) আৰু বিনিয়োগৰ বিষয়ে মই যিমানখিনি 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 কাৰণত নাম প্ৰকাশ নকৰা মোৰ কিতাপ প্ৰশিক্ষকলৈও আন্তৰিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিলোঁ। প্ৰযুক্তি আৰু বাকী সকলোৰে সৈতে আপোনালোকৰ সহায় আৰু নিৰ্দেশনা অবিহনে এই কিতাপখন আজিৰ দৰে নহ'লহেঁতেন।

সৰ্বাধিক ধন্যবাদ মোৰ ছ'ল মেট আৰু মোৰ পত্নী 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 পাওঁ.

-- ৰিকি সিং

## প্ৰস্তাৱনা

স্বাগতম! আমি আৰ্থিক বিকাশ আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ এক অসাধাৰণ যাত্ৰা আৰম্ভ কৰিবলৈ ওলাইছো। সমগ্ৰ পৃথিৱীখন ধনৰ আশে-পাশে ঘূৰি থাকে আৰু লেখকে জীৱনত অনুৰণন ঘটা বিভিন্ন ধাৰণা উপস্থাপন কৰাৰ মনস্থ 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 সম্পৰ্কে ধাৰণা আৰু ধাৰণাসমূহৰ আন্তঃসংযোগৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

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

-- ৰিকি সিং

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ১

বহিবলৈ নিস্তদ্ধ ঠাই বিচাৰি লওক।  
তলৰ প্ৰশ্নটো পঢ়ক।  
চকু দুটা মুদি প্ৰশ্নটো কল্পনা কৰক।  
কথাবোৰ মন আৰু হৃদয়ত ধৰি ৰাখক।  
চকু মুদি কি ভাবিছে আৰু কি অনুভৱ কৰিছে লক্ষ্য কৰক।

\$\$\$\$\$

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

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ২

বহিবলৈ নিস্তদ্ধ ঠাই বিচাৰি লওক।  
তলৰ প্ৰশ্নটো পঢ়ক।  
চকু দুটা মুদি প্ৰশ্নটো কল্পনা কৰক।  
কথাবোৰ মন আৰু হৃদয়ত ধৰি ৰাখক।  
চকু মুদি কি ভাবিছে আৰু কি অনুভৱ কৰিছে লক্ষ্য কৰক।

\$\$\$ \$

মোৰ সৃষ্টিশীল শক্তিৰ উৎস কি?

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # ৩

বহিবলৈ নিস্তদ্ধ ঠাই বিচাৰি লওক।  
তলৰ প্ৰশ্নটো পঢ়ক।  
চকু দুটা মুদি প্ৰশ্নটো কল্পনা কৰক।  
কথাবোৰ মন আৰু হৃদয়ত ধৰি ৰাখক।  
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 ৰাখে। ধনী মানুহে নিজৰ ধন জমা কৰি বাকী থকাখিনি খৰচ কৰে। এটা দৰিদ্ৰতা দৰ্শন, আৰু আনটো ধন-সম্পত্তিৰ দৰ্শন, আৰু এটাইহে আপোনাক সহায় কৰিব।<sup>১</sup>

## ভিটামিন এম - কোৰ শক্তি - ১২ মাত্ৰা - & কেন্দ্ৰীয় বিষয়ভিত্তিক ধাৰণা

জীৱনৰ সকলো দিশতে সজীৱতা আৰু প্ৰগতিৰ উদ্দীপনা যোগোৱা শক্তিৰ উপস্থিতিৰ বাবেই জীৱনৰ অস্তিত্ব আছে। লেখকে আমাৰ ভয়ংকৰ পৃথিৱীত 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 সম্পৰ্ক, আৰু কোনো ধৰণৰ আত্ম-উন্নতি। যদিও বেছিভাগ মানুহেই একাধিক দিশত (যেনে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, অৰ্থনৈতিক অৱস্থা ইত্যাদি) ওপৰলৈ উঠিব বিচাৰে, তথাপিও বেছিভাগ মানুহেই এই আচৰিত লক্ষ্যবোৰ কেনেকৈ লাভ কৰিব লাগে নাজানে। দুখৰ বিষয় যে বহুতে অগ্ৰগতি লাভৰ চেষ্টা কৰাৰ সময়ত আবদ্ধ হৈ পৰে, স্থবিৰ আৰ্হিত ঘূৰি থকাৰ বাবে। এইবোৰ সাধাৰণতে সমকেন্দ্ৰিক বৃত্ত যিয়ে ব্যক্তিক জীৱনত অধিক আগবাঢ়ি যোৱাত বাধা দিয়ে, কাৰণ স্থবিৰতাৰ বাহিৰত বৃদ্ধিৰ প্ৰসাৰ ঘটাব নোৱাৰা কাৰ্যৰ চক্ৰীয় আৰু পুনৰাবৃত্তিমূলক প্ৰকৃতিৰ বাবে। এই কিতাপখন লিখাৰ এটা ডাঙৰ 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 যোৱাৰ প্ৰয়োজন হয়। কিছুমানে বিশ্বাস কৰে যে উচ্চ কৃতিত্ব আৰু এটা প্ৰকল্প/কাৰ্যকলাপৰ 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 বুদ্ধিমানৰূপে 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 কাৰ্য হ'ল নিজৰ সাধাৰণ কাৰ্যকলাপৰ পৰা বাৰে বাৰে "আনপ্লাগ" কৰা আৰু প্ৰতিফলনৰ বাবে এখোজ পিছুৱাই যোৱা (সৰ্বোচ্চ সময় খৰচ কৰা কাৰ্যকলাপৰ পৰা)।

নিঃসন্দেহে লেখকজনৰ ধনৰ প্ৰতি ইতিবাচক আবেগ আছে। ধন ঘটোৱাৰে উৎকৃষ্ট পৰিকল্পনা, বৰ্তমানৰ বজাৰৰ ধাৰাসমূহৰ সৈতে অনুৰণন, আৰু ব্যক্তিগত শক্তিশালী জাগৰণৰ ইংগিত দিয়ে। সেয়েহে আৱেগিকভাৱে ধন খেদি ফুৰা বনাম মানসিকভাৱে চিন্তা কৰা কাৰ্যৰ 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 দৃষ্টিভঙ্গী লাভ কৰে। ইয়াৰ ফলত স্বাভাৱিকতে চিন্তা, মানসিক চাপ আৰু গঢ় লৈ উঠা উত্তেজনা হ্ৰাস পায়। বাৰে বাৰে পৰিকল্পিত ডাইভাৰচনৰ ফলত হোৱা পুনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষাৰ প্ৰভাৱৰ বাবে বিভিন্ন কাৰ্যকলাপত ডাইভাৰচন



উপকাৰী। লেখকৰ জীৱনত দীঘলীয়া দূৰত্ব দৌৰি দৌৰাৰ সৌন্দৰ্য্যত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হৈ আন চিন্তা মনত প্ৰৱেশ নকৰাকৈয়ে এই কাম কৰা হয়। ইচ্ছাকৃতভাৱে পাহাৰলৈ যোৱাটোৱে (এভাৰেষ্ট মাউণ্ট শৃংগলৈ বগাই যোৱাকে ধৰি), এটা আভ্যন্তৰীণ জীয়াই থকাৰ ধৰণ জ্বলাইছিল 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 পৃথিৱীত বাস কৰোঁ, য'ত শিকাৰ 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 আহে, বেছিভাগ জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ যত্ন 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 বুদ্ধবুদ্ধৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ চেষ্টা কৰিছে, যাৰ ভিতৰত বেছিভাগ মানৱ জাতিয়ে বাস কৰে। এই সুৰক্ষামূলক বুদ্ধবুদ্ধটোত বাস কৰি লেখকে ইচ্ছাকৃতভাৱে নিজকে প্ৰত্যাহ্বান জনাইছে যে ইয়াৰ পৰা ওলাই আহি, প্ৰত্যক্ষ আৰু ইচ্ছাকৃতভাৱে, সুৰক্ষিত বুদ্ধবুদ্ধটোৰ 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 এড্ৰিনেলিনৰ 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 স্মৰণ কৰে, স্বাস্থ্যৰ কথা চিন্তা কৰে, আৰু যত্নগা আৰু দুখৰ অভিজ্ঞতাও থাকে য'ত যত্নগা/দুখৰ অতিক্ৰমণ মানুহৰ তাৎক্ষণিক অগ্ৰাধিকাৰ হৈ পৰে। এজনে আন মানুহৰ কথাও চিন্তা কৰে যেনে যিসকলে মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শৃংগ 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 একত্বক প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰে।

## টকা কি?

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

- ক) ধন হৈছে সামগ্ৰী আৰু উৎপাদিত সামগ্ৰীৰ বিনিময়ৰ মাধ্যম
- খ) টকা হৈছে মূল্যৰ ঊঁৰাল
- 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 মংগলৰ 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 বুজাবুজি 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 আনহাতে অহংকাৰকেন্দ্ৰিক উদ্দেশ্যই নিজকে আৰু সামগ্ৰিকভাৱে সমাজখনৰ নিয়ন্ত্ৰণ, মালিকীস্বত্ব আৰু হয়তো ক্ষতিও কৰাৰ চেষ্টা কৰে। ধন আৰু ইয়াৰ সম্ভাৱনাক চোৱাৰ ক্ষেত্ৰত এই সকলোবোৰ দৃষ্টিভংগীৰ বিষয়। যেতিয়া কোনোবাই ধনক নিজৰ মাতৃ হিচাপে, সন্তানৰ যোগান ধৰা আৰু জীৱনৰ বহু গুৰুত্বপূৰ্ণ অভিজ্ঞতা সম্ভৱ 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 আগবাঢ়ি যায়

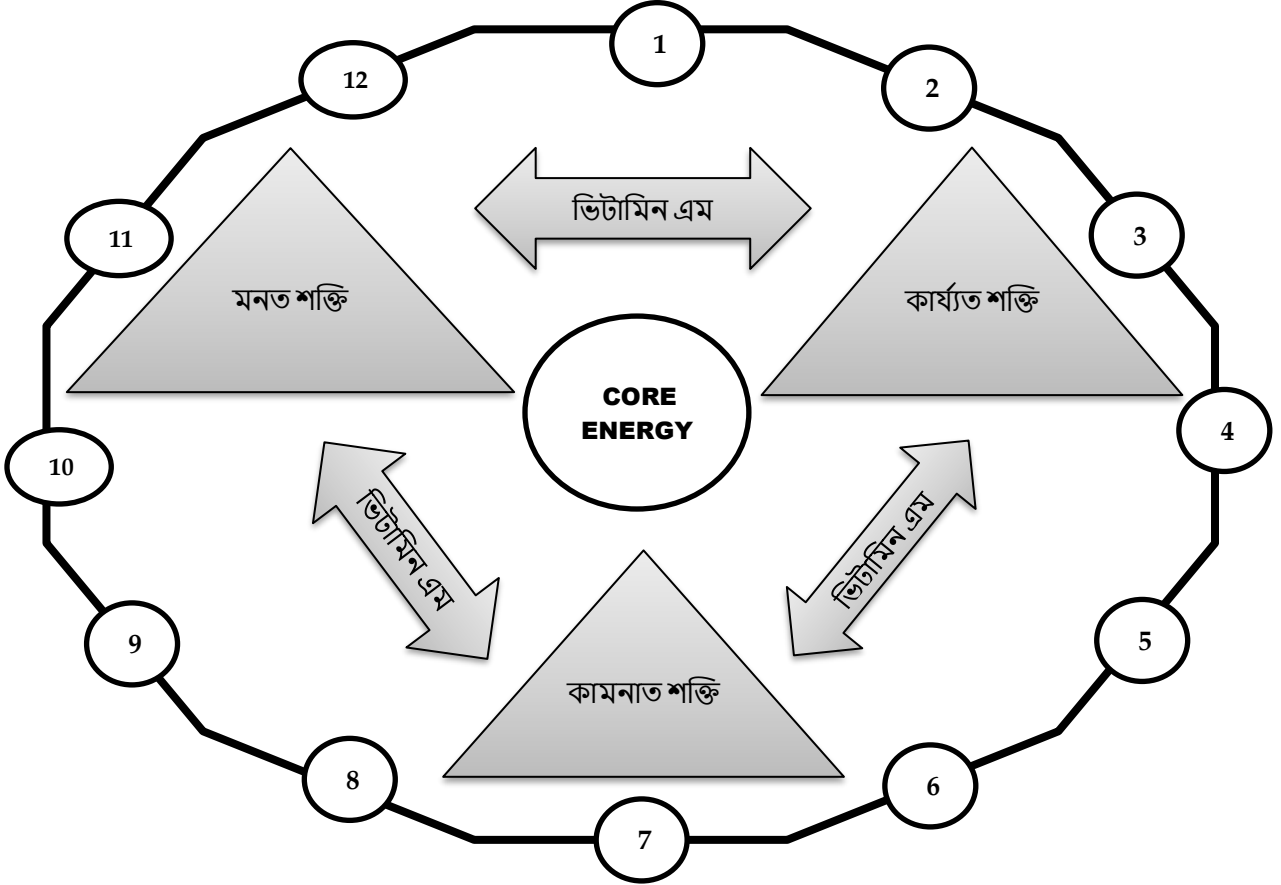
আৰু লগতে আৰু অধিক পূৰণৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ অধিক অগ্ৰগতিৰ ভেটি সৃষ্টি কৰে। এনে প্ৰগতিৰ ইচ্ছাই বস্তুগত জগতত উপলব্ধ আচৰিত অভিজ্ঞতাৰ সৈতে এক উন্নত জীৱনৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ব্যক্তিগতভাৱে নিজৰ উচ্চ পৰ্যায় বা উন্নত অৱস্থাৰ প্ৰকৃতি সংজ্ঞায়িত কৰাটো প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ জন্মগত বিশেষাধিকাৰ য'ত ব্যক্তিগতকৃত 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, কণ্ঠচিনিং আদি নিঃসন্দেহে বৈচিত্ৰময়। সেয়েহে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মূল শক্তি ব্যক্তিগত ইচ্ছাত প্ৰতিফলিত হয়, যাৰ ফলত নিজৰ জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে কাৰ্যকলাপ সম্পাদন কৰা হয়। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ভিতৰত মূল শক্তিৰ অস্তিত্ব থকাৰ কথা মনত ৰাখি লেখকে পাঠকসকলক এই মূল শক্তিক চিনি পাই নিজৰ বা আনৰ কোনো ক্ষতি নকৰাকৈ ইচ্ছা আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ দিশত চেনেল কৰিবলৈ সন্মানসহকাৰে অনুৰোধ জনাইছে। এই মূল শক্তি বিশুদ্ধ আৰু অবিভাজিত যিয়ে একাধিক ৰূপ গ্ৰহণ 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 য'ত একে শক্তিৰ পুনৰুৎপাদনত বাধাৰ সৃষ্টি হয়। এই “লিকেজ” সাধাৰণতে ক্ৰমান্বয়ে আৰু আনন্দময় বিন্দু-আপৰ পৰিৱৰ্তে “অভিজ্ঞতাৰ দ্ৰুত 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 সম্ভৱ। 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 অন্তৰ্নিহিত একতাক চিনি পালে বৈচিত্ৰ্যৰ প্ৰতি সন্মান জনাই মুক্ত আৰু শক্তিশালী জীৱন যাপন কৰা হয়।

-- ৰিকি সিং

## চিত্ৰ ১: ১২ মাত্ৰা আৰু ভিটামিন এম - মূল শক্তিৰ ডায়েগ্ৰাম



আপোনাৰ ওচৰত মূল শক্তি আছে। আপুনি মূল শক্তি। এই শক্তি আপোনাৰ সত্তাৰ কেন্দ্ৰ হিচাপে বিদ্যমান য'ত সকলো শক্তি একত্ৰিত হয়। ওপৰৰ ১২ পক্ষীয় চিত্ৰখনে এজনৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে যিয়ে জ্ঞান, ইচ্ছা আৰু কৰ্মত বিদ্যমান শক্তিসমূহ একত্ৰিত হ'লে এক সংহত কাৰ্য্যত 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 মাত্ৰা হ'ল-

- মাত্ৰা # ১: জীৱনৰ পৰ্যায়ৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি স্বাস্থ্য আৰু সামগ্ৰিক ফিটনেছ
- মাত্ৰা # ২: মানসিক শক্তিৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি
- মাত্ৰা # ৩: আৱেগিক ভাৰসাম্য আৰু সংহতি
- মাত্ৰা # ৪: সামাজিক ভাৰসাম্য আৰু সম্পৰ্ক বিকাশ
- মাত্ৰা # ৫: ব্যক্তিত্ব আৰু চৰিত্ৰৰ বিকাশ
- মাত্ৰা # ৬: পৰিয়ালৰ সমন্বয় আৰু প্ৰেমৰ ফুল

মাত্ৰা # ৭: অন্তৰংগ সম্পৰ্ক

মাত্ৰা # ৮: আৰ্থিক স্বাস্থ্য আৰু বৃদ্ধি

মাত্ৰা # ৯: কেৰিয়াৰ-বৃত্তিৰ বিকাশ

মাত্ৰা # ১০: জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নয়ন আৰু বৃদ্ধি

মাত্ৰা # ১১: বিনোদনমূলক জীৱনৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি

মাত্ৰা # ১২: আধ্যাত্মিক – ধৰ্মীয় জীৱনৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধি

## কেন্দ্ৰীয় থিম

এই গ্ৰন্থখনৰ কেন্দ্ৰীয় বিষয়বস্তু তলত উল্লেখ কৰা হৈছে:

“মানৱ মন আৰু শৰীৰ হয়তো অস্তিত্বৰ আটাইতকৈ বহুসময় 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 সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰে আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক সংঘাত, বিঘিনি আৰু ভাৰসাম্যহীনতাৰ বিলুপ্তিৰ সূচনা কৰে। জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ নিৰন্তৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষাৰ বাবে এবাৰ মূল শক্তি আভ্যন্তৰীণ বিঘিনি নোহোৱাকৈ প্ৰবাহিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ ভেটি গঢ় লৈ উঠে। এনে এক সুদৃঢ় ভেটিৰ সৈতে মানসিক দুৱাৰমুখবোৰ সীমাহীন সম্ভাৱনালৈ মুকলি হৈ গতিশীল, শক্তিশালী আৰু সজীৱ জীৱনলৈ লৈ যায়।” – ৰিকি সিং

আমি ব্যক্তিগত শক্তিৰ গৌৰৱ, ভিটামিন এম হিচাপে ধনৰ শক্তি উন্মোচন কৰাৰ এক অসাধাৰণ যাত্ৰাত নামিবলৈ ওলাইছো আৰু একেলগে কেনেকৈ শক্তিশালী জীৱন যাপন কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে অন্বেষণ কৰিবলৈ ওলাইছো। জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে (চিত্ৰ ১) প্ৰকৃত ভাৰসাম্যৰ ভেটি এবাৰ কঠিন হৈ পৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থা প্ৰতিজন মানুহৰ বাবে এক বাস্তৱিক সম্ভাৱনা। 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 নিৰন্তৰ, নিৰৱচ্ছিন্ন আনন্দৰ অৱস্থালৈ বিকশিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা আৰু সম্ভাৱনা পৰীক্ষা কৰিবলৈ এই গ্ৰন্থখনৰ কেন্দ্ৰীয় বিষয়বস্তু (ওপৰত দেখুওৱাৰ দৰে) অন্বেষণ কৰি আমাৰ যাত্ৰা আৰম্ভ হয়।

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

হয় যিটো আধ্যাত্মিক মাত্ৰাৰ পৰা উৎপত্তি হ'ব পাৰে। কোনোবাই আধ্যাত্মিক মাত্ৰাত বিশ্বাস কৰক বা নকৰক (অৰ্থাৎ ঈশ্বৰ, আত্মা, আত্মা আদি) সকলো মানৱতাৰ বাবে এক উমৈহতীয়া ভেটি হিচাপে বিদ্যমান মূল শক্তিৰ অস্তিত্বক কোনেও অস্বীকাৰ কৰিব নোৱাৰে। মানুহৰ মন, যিটোও এটা সাধাৰণ পৰিঘটনা, অতি সূক্ষ্ম আৰু বিষয়ভিত্তিকভাৱে বহস্যময়। মনৰ প্ৰকৃতিৰ ওপৰত অনুসন্ধান কৰাটো একাধিক শৈক্ষিক শাখাৰ (গৱেষণাৰ দৃষ্টিকোণৰ পৰা) দীৰ্ঘদিনীয়া কাৰ্যকলাপ হৈ আহিছে আৰু একেটা অনুসন্ধান ব্যক্তিগতভাৱে (ব্যক্তিগতভাৱে) হ'ব পাৰে যাৰ ফলত মনৰ জটিলতা আৰু গভীৰতা উপলব্ধি হ'ব পাৰে। মনৰ বহস্যময় 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 কাৰ্যকলাপ/প্ৰক্ৰিয়াক বুজায়। এই আভ্যন্তৰীণ কাৰ্যকলাপত একাধিক স্নায়ু আৰু স্নায়ুৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া জড়িত হৈ থাকে যিয়ে মনৰ অস্তিত্ব আৰু কাৰ্যক্ষমতাক 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 ইচ্ছাৰ 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 কাৰ্যকলাপৰ বাবে হোমিঅ'ষ্টেছিছ (অৰ্থাৎ ভাৰসাম্য)ৰ ধাৰণাটো যথেষ্ট মৌলিক। মানৱ শৰীৰত এঘাৰটা শাৰীৰিক ব্যৱস্থা আছে যিবোৰ সামগ্ৰিকভাৱে সুস্থ স্বাস্থ্য বজাই ৰাখিবলৈ ইটোৱে সিটোৰ লগত সমকালীন হৈ থাকিব লাগিব। একেদৰে মন (অৰ্থাৎ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি) সকলো শাৰীৰিক ব্যৱস্থাৰ সৈতে সৰ্বোত্তম সমন্বয়ত থাকিব লাগিব যাতে উচ্চতম পৰ্যায়ৰ মংগলৰ সৃষ্টি হয়। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ জীৱনত ১২টা মাত্ৰাৰ ভিতৰত প্ৰবাহিত হোৱাৰ বাবে মন/শৰীৰৰ ভিতৰত এটা শক্তিহে প্ৰবাহিত হয় (চিত্ৰ ১)। শৰীৰ আৰু মনৰ কাৰ্যৰ মাজত বিদ্যমান সংঘাতৰ বাবে এই শক্তি সাধাৰণতে সম্পূৰ্ণ সমকালীনতাত নাথাকে। যদি কোনোবাই নিজৰ জীৱনৰ মাত্ৰ এটা দিন পৰীক্ষা কৰে, তেন্তে সাধাৰণতে ব্যক্তিগত শক্তিৰ যথেষ্ট পৰিৱৰ্তন আৰু টুইষ্টিং হয়, যাৰ ফলত বিভিন্ন ধৰণে ভাৰসাম্যহীনতাৰ সৃষ্টি হয়। শৰীৰৰ শাৰীৰিক কাৰ্য আৰু মানসিক কাৰ্যৰ মাজৰ সংঘাতৰ ফলত আন্দোলন/বিঘিনি 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 অপৰিসীম 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 অনুভৱ কৰা হয়। যদি নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিক সুষম কৰি ৰখাৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া হয়, তেন্তে এনে বিক্ষিপ্ততা সমাধান কৰিব পাৰি আৰু হয়তো দ্ৰৱীভূত কৰিব পাৰি। সকলো ব্যক্তিগত অশান্তি, সংঘাত, আন্দোলন ইত্যাদি কমি গ'লে আভ্যন্তৰীণ শক্তিশালী কাৰ্য্য 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 হ্ৰাস কৰিব পাৰে। এই কথাটো আৰু পৰীক্ষা কৰিবলৈ ধৰি লওঁক যে মন হৈছে ভৌতিক মগজু/শৰীৰৰ 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 সম্ভাৱ্য অৱস্থাৰ ইংগিত দিয়ে। যদি মনটোক বিচলিত কৰিব পাৰি, তেন্তে সেইটোৱেই মনটোৱে স্থিৰতা, সমন্বয় আৰু সংহতিৰ অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ এক প্ৰবল সম্ভাৱনাৰ 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 জাগ্ৰত জন্মগত বুদ্ধিৰ বাবে দৈহিক শৰীৰৰ ভিতৰত বহু পৰিমাণে ভাৰসাম্য সৃষ্টি কৰাৰ জন্মগত ক্ষমতা থাকে। আমাৰ যাত্ৰাৰ আৰম্ভণিতে লেখকে পাঠকসকলক এই সম্ভাৱনাৰ প্ৰতি মুকলি হৈ থাকিবলৈ উৎসাহিত কৰিছে যে এনে এক আন্তঃসংযোগী সমন্বয় আৰু শক্তিশালী স্থিৰতাৰ অৱস্থা সম্ভৱপৰ। লেখকে কয় যে সকলো আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ পৰ্যাপ্ত আন্তঃসংলগ্ন সংযোগৰ দ্বাৰা জীৱন আৰু সত্তাৰ এনে অৱস্থা নিশ্চিতভাৱে সম্ভৱ।

## মানৱতাৰ ভিতৰৰ উন্নতি

মানৱতাৰ আভ্যন্তৰীণ উন্নতি তেতিয়া হয় যেতিয়া শক্তিসমূহক ধ্বংসাত্মক মনোযোগৰ পৰিৱৰ্তে গঠনমূলক মনোযোগেৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। গঠনমূলক আৰু ধ্বংসাত্মক 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। তথাপিও 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 সম্ভৱ হয় যেতিয়া এজনৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰা (পক্ষ) এক শক্তিশালী সমন্বয়ত আছে। বাহ্যিক অগ্রগতিৰ তুলনাত বৰ্তমানৰ মানৱ সমাজত আভ্যন্তৰীণ অগ্রগতি যথেষ্ট সীমিত। সামগ্ৰিক অগ্রগতিৰ প্ৰেক্ষাপটত মানুহৰ প্ৰবৃত্তিৰ তাৎপৰ্য্য এনেকুৱা যে প্ৰবৃত্তিগত ইচ্ছাৰ সঠিক সংহতিৰ ফলত মূল শক্তিৰ ব্যৱহাৰ হয়, যাৰ ফলত সংঘাত/বিৰোধ/বিঘিনিৰ 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 দ্ৰৱীভূত 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 যাত্ৰা 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 অন্তৰ্দৃষ্টিৰ পোহৰে পাঠকক আশীৰ্বাদ দিব পাৰে।

## ব্যক্তিগত পৰিৱৰ্তনৰ গতি

জীৱনত পৰিৱৰ্তন যে একমাত্ৰ ধ্ৰুৱক সেই কথাও লেখকে স্বীকাৰ কৰিছে। গ্ৰীক দাৰ্শনিক হেৰাক্লিটাছে কৈছিল, “কোনো মানুহে কেতিয়াও একেখন নদীত দুবাৰ 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 যাত্ৰা 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



ধৰণে ঘটে। তেওঁলোকৰ প্ৰতি এজনৰ সঁহাৰি এক সংহত শক্তিশালী মন বা বিভ্ৰান্তিৰ জৰিয়তে হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, বয়স বৃদ্ধিৰ জিন আৰু অন্যান্য কাৰকৰ বাবে শৰীৰটো শেষত বুঢ়া হৈ যোৱাটো স্থিৰতা, দৃঢ়তা, গ্ৰহণযোগ্যতা আৰু সুখম মূল শক্তিৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে। আমি সকলোৱে আমাৰ মৃত্যুৰ প্ৰতি কোনোবা নহয় কোনোবা 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 বক্তব্য 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 সম্পৰ্কে 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 গৌৰৱক 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 পখিলালৈ 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। তথাপিও কেঁচা আৰু শক্তিশালী শক্তিৰ স্বীকৃতি, গ্ৰহণ আৰু

মননশীল ব্যৱহাৰে মানৱতাৰ উত্থানৰ 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 ধ্বংস 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:

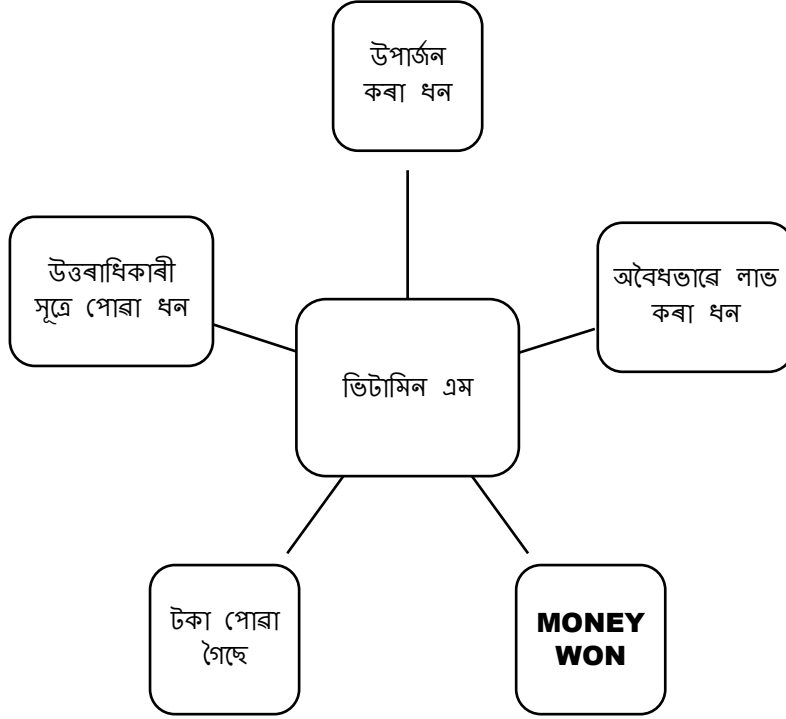
*“ স্বাভাৱিক বিপাকীয় ক্ৰিয়াৰ বাবে কম পৰিমাণে প্ৰয়োজনীয় জৈৱিক পদাৰ্থৰ যিকোনো এটা গোটৰ যিকোনো এটা প্ৰাকৃতিক খাদ্যত ক্ষুদ্ৰ পৰিমাণে পোৱা বা কেতিয়াবা কৃত্ৰিমভাৱে উৎপাদিত: ভিটামিনৰ অভাৱে নিৰ্দিষ্ট বিকাৰৰ সৃষ্টি কৰে।”*

“ভিটামিন” শব্দটোৱে সাধাৰণতে শৰীৰৰ ভিতৰত বিভিন্ন জৈৱৰাসায়নিক বিক্ৰিয়াৰ সুবিধা আৰু সক্ৰিয় কৰাৰ ক্ষমতা থকা খনিজ বা আন কোনো পদাৰ্থৰ সামান্য পৰিমাণক বুজায়। (চিত্ৰ 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 যথেষ্ট সম্ভাৱনা থাকে, ঠিক তেনেদৰে ভিটামিন এম হৈছে মানুহৰ জীৱনত ধনৰ মালিকীস্বত্ব। 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 সম্ভাৰ্য শক্তি, মানসিকভাৱে বিদ্যমান। সেই সম্ভাৰ্য শক্তি মনটোৰ ভিতৰতে থাকে। \$100 ৰ পৰা \$10 ৰ ব্যৱহাৰ এটা প্ৰডাক্ট বা কিছু অভিজ্ঞতা ক্ৰয় কৰিবলৈ সম্ভাৰনাময়ভাৱে \$100 ৰ ভিতৰত লুকাই আছে। ১০০ ডলাৰৰ ভিতৰত সম্ভাৰনা আছে, যিয়ে ১০০ ডলাৰৰ ভিতৰত লুকাই থকা বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ বিস্তৃত পৰিসৰৰ ব্যৱস্থা কৰে। মানুহৰ মানসিক চেটআপ, মানসিকতা, ইচ্ছা, অনুভৱ আৰু অন্যান্য সামগ্ৰিক ধাৰণাসমূহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ১০০ ডলাৰৰ পৰা বিভিন্ন সম্ভাৰ্য 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। ১০০ ডলাৰৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে ১০০ ডলাৰক ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি এজনৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰে। কিছুমান ইচ্ছাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আৱেগিক বা অযুক্তিকৰভাৱে কাম কৰা ব্যক্তিসকলে আকাংক্ষিত কিবা এটাৰ বাবে ১০০ 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 সত্তা আৰু এইটো বিচলিত হয় যেতিয়া কোনোবাই উপলব্ধি কৰে যে ধন ভুল ধৰণেৰে খৰচ কৰা হৈছে বা বহুত ভালকৈ খৰচ কৰিব পৰা গ'লহেঁতেন। যিহেতু কোনোবাই উপলব্ধি 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 আগবাঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰে যাৰ ফলত খৰচ কৰাৰ বাবে অনুশোচনা হয় টকা অনুপযুক্তভাৱে। সেয়েহে ধনৰ শক্তিক আটাইতকৈ উপকাৰীভাৱে চিনাক্ত 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 স্থবিৰতা আৰু/বা ৰিগ্ৰেছনৰ সৃষ্টি হয়।

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

## চিত্ৰ ২ ধন লাভৰ উপায়



চিত্ৰ ২ (ওপৰত)ত ধন আহৰণৰ বিভিন্ন উপায়ৰ মাজৰ পাৰ্থক্য আৰু পাৰ্থক্য দেখুওৱা হৈছে:

উপাৰ্জিত 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

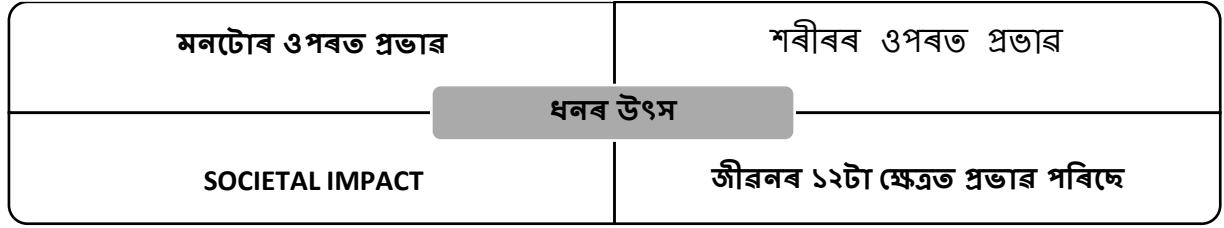
টকা জিকিছিল: জুৱাত টকা জিকিছিল

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

উত্তৰাধিকাৰী সূত্ৰে পোৱা ধন: উত্তৰাধিকাৰী সূত্ৰে লাভ কৰা ধন

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

## চিত্ৰ ৩: ধনৰ প্ৰভাৱ



ধনৰ উৎস: ধন পোৱাৰ কথা বুজায় (চিত্ৰ ২)

মনৰ ওপৰত প্ৰভাৱ: বিভিন্ন আৱেগিক আৰু জ্ঞানমূলক পৰ্যায়ক বুজায়

শৰীৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ: শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনক বুজায়

সমাজৰ প্ৰভাৱ: সাধাৰণতে সমাজৰ উপকাৰ বা ক্ষতিক বুজায়

জীৱনৰ ১২টা ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ: ১২টা ক্ষেত্ৰত ধনৰ শক্তিক বুজায় (চিত্ৰ 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 পাৰ্থক্যটো দেখিব পাৰিবনে?

- বিকি সিং

## চিত্ৰ ৪: মূল শক্তি আৰু উপাৰ্জিত ধন

ইতিবাচক আৱেগিক অৱস্থা	টকাৰ বাবে কাম কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা CORE ENERGY
<b>CORE ENERGY &amp; উপাৰ্জিত ধন</b>	
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 উপাৰ্জন কৰে, তেন্তে সেই কাৰ্যকলাপত এক নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ শক্তি ৰাখি ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জন কৰা হয়। যেতিয়া টকা উপাৰ্জন কৰা হয়, তেতিয়া টকা চুৰি বা উত্তৰাধিকাৰী সূত্ৰে ধন পোৱাৰ বিপৰীতে ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জন কৰাৰ ভাল অনুভৱ হয় (মানসিকভাৱে)। এইবোৰ নিশ্চয়কৈ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে ৰোমাঞ্চকৰ অৱস্থা হ'ব পাৰে, তথাপিও উপাৰ্জিত ধনৰ সৈতে পাৰ্থক্য মানসিকভাৱে উল্লেখযোগ্য। জুৱাৰ ক্ষেত্ৰত সেই অভিজ্ঞতাৰ আনন্দ, পলায়ন, জয়ী আৰু ধন হেৰুৱাৰ প্ৰসংগটোৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি 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 পৰে। ১০০ ডলাৰত কাম কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কাম কৰাৰ কাৰ্যত নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ শক্তি স্থাপন কৰা হয়। এই শক্তি হৈছে ধন উপাৰ্জনত ব্যৱহাৰ কৰা আভ্যন্তৰীণভাৱে সক্ৰিয় শক্তি। কেৱল ৯০ ডলাৰ লাভ কৰি চুক্তিবদ্ধ হোৱা সম্পূৰ্ণ ১০০ ডলাৰ নোপোৱাৰ মানসিক প্ৰভাৱ সহজেই অনুভৱ কৰিব পাৰি। সেয়েহে ধন উপাৰ্জন কৰা ব্যক্তিজনক সঠিক পৰিমাণৰ ধন দিয়া হৈছে বুলি ধৰি লৈ ধন উপাৰ্জন কৰিলে ইতিবাচক আৱেগ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। এজন ব্যক্তিয়ে চাকৰি পোৱাৰ পৰা (অৰ্থাৎ ঘাঁহ কটা) 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, কাৰ্য আৰু জ্ঞানৰ ভিতৰত শক্তি থাকে। কামটো কৰাৰ দিশত যিকোনো কাৰ্যকলাপ আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে কামটো কেনেকৈ কৰিব লাগে তাৰ বুজাবুজি উপস্থিত থকাটো প্ৰয়োজন। তাৰ পিছত, কাৰ্যকলাপ (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 পৰে। ১০০ ডলাৰ “মোৰ” হোৱাৰ এই অনুভৱটো এজনৰ হাতত ১০০ ডলাৰ

থকাৰ বাবেই উদ্ভৱ হয়, যিটো কেঁচা শক্তি। ৪ সপ্তাহ ধৰি ঘাঁহ কটাৰ কামটো প্ৰকৃততে কৰাত যি শক্তি/শক্তি খৰচ হৈছিল সেয়া আছিল শাৰীৰিক, বৌদ্ধিক, আৰু পদ্ধতিগত। উপাৰ্জন কৰা ধন হৈছে ১০০ ডলাৰৰ মূল্যবোধৰ নোটৰ ৰূপত 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 হাতলৈ 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 সম্পৰ্কেও অতিৰিক্ত চিন্তা থাকিব পাৰে নিজৰ বেংক একাউন্ট 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 কাৰ্যকলাপৰ সৌন্দৰ্য আৰু উৎকৃষ্টতাৰ বাবে সম্পন্ন কৰাত মনোযোগ ৰখা মানসিকতাত) ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জন কৰিবলৈ কোনো কাৰ্যকলাপ সম্পাদন কৰা ব্যক্তি এজনে কাৰ্যকলাপটো সঠিকভাৱে, সম্পূৰ্ণৰূপে, আৰু যিমান পাৰি আচৰিত ধৰণে। এনে এক আচৰিত মানসিকতাত ইচ্ছাকৃতভাৱে নিজৰ শক্তিক লক্ষ্যৰ ওপৰত অতিমাত্ৰা মনোনিৱেশ কৰিবলৈ স্থানান্তৰিত নকৰাৰ সময়তে ১০০ ডলাৰ উপাৰ্জনৰ লক্ষ্যটো নিশ্চয় মনত ৰখা হয়, এনেদৰে যে লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত প্ৰদৰ্শন কৰা কাৰ্যসমূহ পৰ্যাপ্তভাৱে সম্পন্ন কৰা হয় আৰু মধ্যমীয়াভাৱে নহয়। সেয়েহে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ইয়াৰ সৌন্দৰ্য আৰু উৎকৃষ্টতাৰ বাবে কৰা এটা কাৰ্যই 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 ৰূপত বিদ্যমান আৰু জীৱনৰ সকলো কামৰ বাবে দায়বদ্ধ। এই শক্তি শৰীৰৰ ভিতৰৰ সকলো জৈৱৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া আৰু প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ২৪ ঘণ্টীয়া চক্ৰৰ সকলো কাৰ্যকলাপক সহজ কৰি তোলা সকলো মানসিক প্ৰক্ৰিয়া হিচাপে বিদ্যমান আৰু প্ৰকাশ পায়। শক্তি সক্ৰিয় নহ'লে জীৱনৰ কোনো সম্ভাৱনা 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 - চিত্ৰ ১) হৈছে সকলো মানসিক প্ৰক্ৰিয়াৰ 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 মানৱ 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 আন্তঃসংযোগ 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 আকাংক্ষা 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 আকাংক্ষাবোধ উত্তেজিত হয় আৰু তেওঁলোকে নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ কাৰ্য্য ল'ব বিচাৰে। কামনাৰ প্ৰেৰণাদায়ক দিশটো দাৰ্শনিকসকলে (উদাহৰণস্বৰূপে মানুহৰ ইচ্ছাই মানুহৰ সকলো ক্ৰিয়াৰ মৌলিক প্ৰেৰণা বুলি কোৱা) লগতে বিজ্ঞানীসকলেও বহুদিনৰ পৰা লক্ষ্য কৰি আহিছে।<sup>3</sup>

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-শৰীৰৰ জটিলতাক প্ৰভাৱিত কৰে আৰু সন্তুষ্টিৰ মাত্ৰাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বিভিন্ন ইচ্ছাৰ সৃষ্টি কৰে। কাৰ্য্যত থকা শক্তিয়ে ভাৰসাম্য, আনন্দ, সুখ, দুখ/বেদনা হ্ৰাস আদিৰ সন্ধানত নিজৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে বিভিন্ন লক্ষ্যৰ দিশে গতিশীলভাৱে আগবাঢ়ি যোৱা শক্তিক বুজায়।



## ১২ মাত্ৰা – মূল শক্তি – ভিটামিন এম

যদিও জীৱনৰ বহু দিশত বহুতো উত্থান-পতন (উচ্চ-নিম্ন) আৰু উঠা-নমা (উচ্চ-নিম্ন) হয়, তথাপিও আন্তঃসংযোগী শক্তিৰ শক্তিয়ে মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাকে সজীৱ আৰু একত্ৰিত কৰে (চিত্ৰ ১ চাওক)। (১২টা মাত্ৰা, 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 মাত্ৰাৰ 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 স্থবিৰতা আৰু অগ্ৰগতিৰ মাজৰ পাৰ্থক্যটো স্পষ্ট হ'ব লাগিব। এনে স্পষ্টতাৰ দ্বাৰাহে জীৱনৰ যিকোনো দিশতে প্ৰকৃত অগ্ৰগতি সম্ভৱ হৈ উঠে, য'ত ব্যক্তিগত শক্তিক মননশীল আৰু ইচ্ছাকৃতভাৱে 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 কাৰ্য্য সম্পাদন কৰাৰ সময়ত সঠিক মনৰ কাঠামোত নথকাৰ বাবে সফলতাৰ অভাৱ হ'ব পাৰে। তথাপিও 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 সম্ভাৱনাময়ভাৱে ব্যক্তিক স্থবিৰ 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 কাৰ্য্যক্ষম অৱস্থাত শোষিত হয়। এনে শোষণৰ ফলত জীৱনত আত্মসন্মান, আত্মমূল্য, ইতিবাচক আত্ম-ভাবমূৰ্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিশক্তিৰ অৱনতি ঘটে। যেতিয়াই বিঘিনি 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 বিপৰ্যয়বোৰৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে কোনোবাই হাৰ মানিব লাগে বা মানসিকভাৱে ক্লান্ত বা হতাশ হ'ব লাগে। অধিক ব্যক্তিগত বিকাশৰ দিশত পৰিৱৰ্তন নিশ্চিতভাৱে সম্ভৱ আৰু ইতিবাচক ৰূপ ল'বলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন, আভ্যন্তৰীণভাৱে। এনে পাকটোৱে বিভিন্ন মানসিক ৰাটৰ পৰা উলিয়াই আনে, যাৰ ফলত ধৈৰ্য্যৰ দৰে গুণৰ সৈতে অধিক অগ্ৰগতি হয়, য'ত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ সঠিক

প্ৰচেষ্টাই আভ্যন্তৰীণ (মানসিক) খাঁজৰ পৰা ওলাই অহাত সহায় কৰে। এনে অগ্ৰগতিৰ ফলত মানুহৰ মনত শক্তি আৰু অধিক বিকশিত হয়, যাৰ ফলত ভিটামিন এম অধিক জমা হয়।

## ONE'S COMFORT ZONE ৰ বাহিৰলৈ যোৱা

ভিটামিন এমৰ প্ৰকৃত বৃদ্ধি নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল স্বীকৃতি আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে সেই অঞ্চলৰ বাহিৰলৈ যোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল (নিজৰ জীৱনৰ যিকোনো দিশত আৰু বিশেষকৈ, আৰ্থিক দিশত) স্বীকৃতি দিলে অগ্ৰগতিৰ বিভিন্ন সম্ভাৱনা আৰম্ভ হয় আৰু পৰৱৰ্তী স্তৰলৈ যায়। যদি কোনোবাই অধিক অগ্ৰগতিৰ সম্ভাৱনাক স্বীকৃতি নোপোৱাকৈ আৰামৰ অঞ্চলত থাকে, তেন্তে স্থবিৰতা অনিবাৰ্যভাৱে টিকি থাকে। আভ্যন্তৰীণ টান বা প্ৰতিৰোধৰ সৃষ্টি নকৰাকৈয়ে সাৱধানে, লাহে লাহে আৰু ক্ৰমান্বয়ে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলটোৰ মাজেৰে ঠেলি দিলেও এজনৰ বৰ্তমানৰ কাৰ্যকলাপৰ বাহিৰৰ বিৱৰ্তন অধিক মাত্ৰাত হ'ব পাৰে। এনে অগ্ৰগতি তেতিয়া হয় যেতিয়া এনে টান আৰু প্ৰতিৰোধৰ বাবে নিজৰ শক্তিবোৰ ছিন্নভিন্ন হোৱাত বাধা দিয়াত মনোযোগ দিয়া হয়। যিকোনো আৰামৰ অঞ্চলৰ মাজেৰে ঠেলি দিয়াৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় যেতিয়া আভ্যন্তৰীণ টান/প্ৰতিৰোধ নূন্যতম মাত্ৰাত থাকে। নতুন দিশলৈ যাবলৈ বা সপোন আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ দিশত নিজৰ বৰ্তমানৰ দিশ বৃদ্ধি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিলে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলৰ পৰা বাহিৰলৈ যোৱাৰ 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, চৰ্তযুক্ত আৰ্হিৰ দ্বাৰা স্থবিৰ হৈ পৰে, যাৰ ফলত মানসিক স্থবিৰতা দেখা যায়। সেয়েহে অধিক আৰ্থিক আৰু ব্যক্তিগত বিকাশৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰাত মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ অতি প্ৰয়োজনীয়। কেতিয়াবা এনেকুৱাও হয় যেতিয়া কোনোবাই এথোজ পিছুৱাই গৈ নিজৰ বৰ্তমানৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ সহতনে (লগতে শক্তিশালীভাৱে) মূল্যায়ন কৰিবলগীয়া হয় যাতে উচ্চ পৰ্যায়ত উপনীত হ'বলৈ স্বাভাৱিক অগ্ৰগতিৰ মাজেৰে জীয়াই থাকিবলৈ আৰম্ভ কৰে। শক্তিশালী মূল্যায়ন হৈছে শক্তি 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) মোৰ বাবে আৰ্থিকভাৱে “উপৰলৈ যোৱা”ৰ অৰ্থ কি?
- ৩) মোৰ বৰ্তমানৰ কামটো অধিক দক্ষতাৰে আৰু নেতিবাচক চিন্তা আৰু সংকুচিত আবেগ নোহোৱাকৈ কেনেকৈ কৰিব পাৰিম?
- ৪) মোৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে কি কি পদক্ষেপ ল'ব লাগিব?
- ৫) মোৰ সকলো যোগাযোগ (অৰ্থাৎ বন্ধু-বান্ধৱ, পৰিয়াল, সহকৰ্মী আদিৰ সৈতে) বহুত বেছি যত্নশীল 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 প্ৰতি মোৰ দৃষ্টিভংগী 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 স্বাৰ্থত ধন জমা কৰাটো এটা সমস্যাজনক আবেগ হৈ পৰিব পাৰে আৰু জীৱনৰ বহু ক্ষেত্ৰৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰা। ভিটামিন এম হিচাপে ধনৰ ব্যৱহাৰে ব্যক্তিগত, পাৰিবাৰিক আৰু সমাজৰ উপকাৰৰ বাবে অতি দায়িত্ব লৈ ব্যৱহাৰ কৰি আছে। এনে মননশীল ব্যৱহাৰে স্বাভাৱিকতে কেঁচা শক্তিক সক্ৰিয় কৰি ধনাত্মক শক্তিলৈ ৰূপান্তৰিত কৰে। ৰূপান্তৰ কেৱল “ব্যক্তিগত যথার্থ অৱস্থা”ৰ তলৰ পৰা পৰিৱৰ্তনৰ কথা নহয়। নিৰ্দিষ্ট ইতিবাচক উদ্দেশ্য থকা ব্যক্তিকলে 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 সম্ভাৱনাময়ভাৱে বিশ্বব্যাপী স্তৰত 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, নৱবৰ্ষৰ 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 তাৎপৰ্য্য 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 সম্ভাৱনাবোৰ মননশীলভাৱে বিবেচনা কৰি সেই ভৱিষ্যতৰ দিশত সক্ৰিয় পদক্ষেপ লোৱা হয়। বস্তুগত জগতখনৰ প্ৰেক্ষাপটত অগ্ৰগতি কেৱল সংখ্যাৰ দ্বাৰা জুখিব পাৰি য'ত জমা হোৱা ধনৰ পৰিমাণ কৃতিত্বৰ এক উল্লেখযোগ্য সূচক বা বেৰ'মিটাৰ হৈ পৰে। ধনৰ বৃদ্ধি, ব্যক্তিগত সম্পৰ্ক, সম্পদ, বিনিয়োগ, বেংকৰ বেলেঞ্চ আদিৰ ক্ষেত্ৰত আৰ্থিক অগ্ৰগতি সহজেই পৰীক্ষা আৰু পৰীক্ষা কৰিব পাৰি, য'ত কোনোবাই সফলতা আৰু সাফল্যৰ আভ্যন্তৰীণ অনুভূতি অনুভৱ কৰে।

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

- ১) নিজৰ শৈক্ষিক বৃদ্ধি অব্যাহত ৰখাটোৱে অধিক শক্তিশালী প্ৰবাহৰ সৈতে অধিক জ্ঞানমূলক আৰু আৱেগিক ক্ষমতাৰ বিৱৰ্তনৰ সৃষ্টি কৰে।
- ২) আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে ল'বলগীয়া পৰৱৰ্তী পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে অধিক বুজাবুজিৰ খেতি কৰা।
- ৩) বৰ্তমানৰ কিছুমান কাম বন্ধ কৰি নতুন কিবা এটা কৰা/আৰম্ভ কৰা।
- ৪) নতুন প্ৰকল্প আৰম্ভ কৰাৰ প্ৰয়াস কৰা, নতুন অভিজ্ঞতা চেপ্টা 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) নিজৰ আভ্যন্তৰীণ থাৰ্মোমিটাৰ ৰিছেট কৰা, দৈনিক লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা, আৰু সৰু সৰু সামঞ্জস্যপূৰ্ণ পদক্ষেপ লোৱা...

৭) দীর্ঘদিনীয়া নেতিবাচক আৱেগিক ৰিগ্ৰেছনৰ অৱস্থাত সোমাই হাৰ নোযোৱাকৈ 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 অৰ্থ হ'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, তহাৱধায়ক, বন্ধু-বান্ধৱী, আৰু সমাজৰ সৈতে সাধাৰণতে উন্নত সম্পৰ্ক ঘটে যেতিয়া আনৰ ভাল গুণ আৰু শক্তি স্বীকাৰ কৰাৰ বাবে নিজৰ পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপ অধিক সন্মানজনক হৈ পৰে। আনৰ শক্তিৰ আঁৰৰ শক্তিৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়া হয় আৰু ইয়াৰ ফলত নিজৰ পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত অহা সকলোৰে সৈতে উন্নত মানৰ পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ প্ৰসাৰ ঘটে।

১১) অগ্ৰগতিৰ অৱস্থাত সাধাৰণতে বাহ্যিক জগতখনৰ সৈতে হোৱা পাৰস্পৰিক 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 পৃথিৱীৰ সম্পৰ্কত নিজৰ শক্তিশালী পৰিচয়ৰ বিষয়ে অতি আত্মবিশ্বাসী আৰু স্পষ্ট হয়।

লেখকৰ জীৱনত অগ্ৰগতি এটা অন্তৰ্নিহিত নীতি হিচাপে কেন্দ্ৰীয় হৈ আহিছে যাৰ চাৰিওফালে ডাঙৰ ডাঙৰ লক্ষ্য সম্পন্ন কৰা হৈছিল, যেনে মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীত হোৱা, কেইবাবছৰীয়া 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 নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে চূড়ান্ত লক্ষ্যৰ সম্ভৱপৰ উত্তম দৃশ্যায়নৰ প্ৰয়োজন হয়। উচ্চ লক্ষ্যৰ আভ্যন্তৰীণ তাৎপৰ্য্যৰ লগতে অগ্ৰগতিৰ গৌৰৱকো অভিজ্ঞতাৰ ফুলনিৰ অনুমতি দি জীৱনৰ প্ৰতিটো দিশতে আভ্যন্তৰীণ কৰি ল'ব লাগিব। এই অভিজ্ঞতাবোৰে ভাল মানৰ চিন্তা আৰু আৱেগৰ ফুল ফুলা

আৰু সম্প্ৰসাৰণক প্ৰৰোচিত আৰু টিকিয়াই ৰাখে। 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 স্ববিৰ অৱস্থাৰ পৰা প্ৰগতিৰ জাগৰণলৈ উন্নীত কৰিব নোৱাৰে। লেখকে পাঠকসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰকৃততা আৱিষ্কাৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে, আৰু তেনে কৰাৰ সময়ত, আভ্যন্তৰীণভাৱে, একাধিক প্ৰক্ৰিয়া জ্বলাই দিয়ে যিয়ে প্ৰকৃত অগ্ৰগতি আৰম্ভ কৰিব যিয়ে পুনৰাবৃত্তিমূলক চক্ৰসমূহক স্ববিৰতাৰ সৃষ্টি কৰা বন্ধ কৰি দিয়ে। কোনো প্ৰকৃত অগ্ৰগতি হোৱাৰ আগতে মনৰ ভিতৰত স্ববিৰতা 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 স্ববিৰতা কেৱল একে ঠাইতে আবদ্ধ হৈ থকা। স্ববিৰতাৰ 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। স্ববিৰতা 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 স্ববিৰতা দেখা দিয়ে। এই আৰ্হিবোৰ মানুহৰ লালন-পালন আৰু কণ্ঠচনিঙৰ বাবেই সোমাই পৰে, য'ত এনে পুনৰাবৃত্তিমূলক আৰ্হিৰ বলৰ বাবে নিজৰ আৰ্হিৰ প্ৰকৃতি অনুভৱ কৰাৰ ক্ষমতা হ্রাস পাই থাকে। পুনৰাবৃত্তিমূলক আৰ্হি চিনাক্ত কৰিবলৈ সাহসৰ প্ৰয়োজন, আৰু সেই সাহসৰ পৰা বিভিন্ন ধৰণৰ পৰিৱৰ্তনৰ চেষ্টা কৰা যিয়ে বিশেষভাৱে ক্ষতিকাৰক আৰ্হি বা স্ববিৰ আৰ্হিক ব্ৰেকথ্ৰু 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 আঁৰৰ বৌদ্ধিক শক্তিয়ে নিজৰ লক্ষ্যৰ দিশত এনে এটা দিশত আগবাঢ়ে যাতে শক্তিটো অক্ষত আৰু অবিভাজিত হৈ থাকে। সেয়েহে লক্ষ্যৰ ফালে ধাৰাবাহিকভাৱে বৈ যোৱা শক্তিৰ কোনো ডাইভাৰচন নহয়।

## **OUTER/INNER FREEDOM আৰু ভিটামিন এম**

মূল শক্তিৰ পুনৰুত্পাদনে 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 দৃষ্টিভংগী 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 কাৰ্যকলাপৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা কেঁচা শক্তিৰ প্ৰতীকী প্ৰতিনিধিত্ব।

৩) বিগত সময়ত টকাই আভ্যন্তৰীণ মূল্যৰ বহুতো ভিন্ন ৰূপ গ্ৰহণ কৰিছে যেনে- জীৱ-জন্তু, ধঁপাত, সেউজীয়া, বিভিন্ন ধাতু, নোম ইত্যাদি।

৪) অলংকাৰিকভাৱে মূল্যবান 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 মনৰ 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 ইচ্ছুকাৰী প্ৰতিষ্ঠানৰ সৃষ্টি হৈছিল য'ত সম্পদৰ মানকৰণ কৰিব পাৰি আৰু সামগ্ৰী আৰু সামগ্ৰীৰ বিনিময়ৰ জৰিয়তে ধনৰ প্ৰবাহ ঘটিছে। ১৯ শতিকাৰ 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 উদ্দীপক হৈ পৰিল। চৰকাৰে বণ্ড জাৰি কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে য'ত এই বণ্ডৰ 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 অদম্যভাৱে আৰ্থিক নিৰাপত্তা আৰু সফলতাৰ পিছত লগা হৈছে। আৰ্থিক সাফল্যৰ সন্ধান আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে কিমান সময় আৰু শক্তিয়ে পৰিচালিত কৰে, সেইটো বিবেচনা কৰিলে সঁচাকৈয়ে আচৰিত লাগে। নিঃসন্দেহে ধন জীৱনৰ অন্যতম মহান শক্তি যিয়ে কেৱল জীয়াই থকাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি অসাধাৰণ ভোগ-বিলাসলৈকে বিভিন্ন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰিব

পাৰে। কেৱল জীয়াই থকাৰ পৰা ওলাই আহি আৰ্থিক শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ মূল শক্তিৰ পুনৰুৎপাদন প্ৰয়োজনীয় যাৰ ফলত আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক স্বাধীনতা পোৱা যায়। এটা অৰ্থত স্বাধীনতাৰ অৰ্থ হ'ল সীমাবদ্ধতা আৰু সপোন আৰু লক্ষ্য পূৰণৰ ক্ষমতাৰ দ্বাৰা বান্ধ খাই থকা নহয়। আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক স্বাধীনতা আনিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সময়ত মূল মূল্যবোধ, বিশ্বাস আৰু চিন্তা প্ৰক্ৰিয়াসমূহ উপস্থিত থাকিব লাগিব, যেনে:

1) সীমাবদ্ধতা, বন্ধন, আৰু স্বাধীনতাৰ মাজৰ পাৰ্থক্য বুজিবলৈ বৌদ্ধিক শক্তিৰ জাগৰণ...

২) নিজৰ মন আৰু শৰীৰৰ মাজত সমন্বয় য'ত দুয়োজনেই শান্তি পায়...

৩) ইচ্ছা, ব্যক্তিগত ক্ষমতা, আৰু পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ সম্ভাৱনাৰ ক্ষেত্ৰখনৰ মাজৰ সম্পৰ্ক পৰীক্ষা আৰু স্বীকৃতি, এই সকলোবোৰৰ ফলত ভিটামিন এম জমা হয়।

4) ভিটামিন এম উৎপাদন এটা শক্তিশালী পৰিঘটনা যে ধাৰণা গ্ৰহণযোগ্যতা...

৫) আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক ভাৰসাম্যহীনতা আৰু সংঘাতৰ বাবে ভিটামিন এমৰ অপচয় বন্ধ কৰা।

৬) যিকোনো ভিটামিনৰ ব্যৱহাৰৰ দৰেই ধন ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত বৃহৎ পৰিমাণৰ ধন সঞ্চয় কৰাৰ বাবে ভিটামিন এম মানসিক শক্তি (মানসিক শক্তি) হিচাপে আছে বুলি স্বীকৃতি দিয়া। ইয়াৰ ফলত ভিটামিন এম সম্ভৱপৰ উত্তম পদ্ধতিৰে ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে সৰ্বাধিক আভ্যন্তৰীণ উপভোগ হয় য'ত মানুহৰ জীৱনৰ ১২টা ক্ষেত্ৰত ভাৰসাম্যহীনতা ৰোধ কৰা হয়।

৭) মনৰ বহু কামনা থাকে আৰু এই কামনাবোৰ পূৰণৰ স্বাধীনতা ধন সঞ্চয়ৰ পৰাই আহে। ব্যক্তিগত বিকাশ অবিহনে কেৱল ধনৰ পিছত লগাটো ব্যক্তিগত সমস্যাৰ সমাধান নহয় আৰু প্ৰকৃততে অবিষ্কৃত আনন্দৰ দুৱাৰ মুকলি কৰিব নোৱাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰা। ভিটামিন এমৰ ৰূপত ধন কেৱল এটা সক্ষমকাৰী, কিয়নো ইয়েই আঠা যিয়ে সকলো বস্তু একেলগে ৰাখিব যেতিয়ালৈকে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তি সংহত হৈ থাকে।

৮) নিজৰ ভিতৰৰ মূল শক্তিক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিলে বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণভাৱে ভিটামিন এমৰ ক্ষতি হয় বুলি সঁচা অৰ্থত গ্ৰহণ কৰা... এই ক্ষতিৰ ফলত মনোযোগৰ অভাৱত আৱেগিক স্থিৰতা হ্রাস পায় আৰু জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে শক্তি প্ৰদানৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় শক্তিশালী শক্তি সামগ্ৰিকভাৱে হ্রাস পায়।



৯) ভিটামিন এমৰ প্ৰকৃত শক্তি তেতিয়াই থাকে যেতিয়া কোনোবাই স্বাধীনতাৰ অৱস্থাত পৰে আৰু সেই স্বাধীনতাই নিজেই ভিতৰৰ পৰা অধিক শক্তি আৰু শক্তিৰ সৃষ্টি কৰে। আভ্যন্তৰীণ নিস্তদ্ধতা সাগৰৰ দৰেই, য'ত কেৱল চালেই সাগৰৰ গভীৰতা বিচাৰ কৰিব নোৱাৰি। ভিটামিন এম আৰু স্বাধীনতাক একেলগে ব্যৱহাৰ কৰিলে সাগৰীয় শক্তি 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 বিত্তীয় আৰু বেংকৰ বেলেঞ্চ বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে ব্যক্তিগত শক্তিশালী উৎকৰ্ষতাৰ সংশ্লিষ্ট বৃদ্ধি হয়।

এই ১০টা মূল কথা মনত ৰাখি আত্মবিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদিয়াকৈ বিত্তীয় বৃদ্ধি বৃদ্ধিৰ চেষ্টা কৰাৰ ভুলটো এৰাই চলিব পাৰি। 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 কাৰ্যৰ বাবে সম্পূৰ্ণ দায়িত্ব লোৱাৰ জন্মগত আৰু বিকাশশীল ক্ষমতাৰ সৈতে অনিবাৰ্যভাৱে জড়িত। এই দায়িত্ব জাগ্ৰত 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 বৌদ্ধিক 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 ৰূপত ভিটামিন এম হিচাপে প্ৰকাশ পোৱা মূল শক্তিৰ বাবে ইহঁতে আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতাৰ প্ৰতিৰোধক হিচাপে কাম কৰা বন্ধ কৰে। সমগ্ৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াটো বুদ্ধিমত্তাৰ দ্বাৰা শক্তিশালী হৈ পৰে, যাতে ব্যক্তিগত, পাৰিবাৰিক, সামাজিক, আৰু আধ্যাত্মিক আদি একাধিক ধৰণৰ দায়িত্ব স্বাভাৱিকভাৱে গ্ৰহণ কৰা হয়।

আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা আৰু সম্পূৰ্ণ ব্যক্তিগত দায়িত্ব আন্তঃসংযোগী য'ত আন্তঃসংযোগৰ স্তৰে 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 বিৱৰ্তনৰ অৱস্থা আৰু শক্তি সংৰক্ষণৰ অৱস্থা যিয়ে নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত সংহত চেতনা আৰু বিৱৰ্তনলৈ লৈ যায়। দাৰ্শনিক দৃষ্টিকোণৰ পৰা যেতিয়া কোনো প্ৰক্ৰিয়া বা বস্তু এটা অন্তৰ্নিহিতভাৱে নিজৰ ওপৰত "টাৰ্গ ইন" কৰা হয় তেতিয়াই ইনভলুচন 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 আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা অনুভৱ কৰা হয় যেতিয়া কোনোবাই আনক উপযুক্ত বিবেচনা আৰু সন্মান দি, তথাপিও ব্যক্তিগত স্বাধীনতাৰ দৃষ্টিভংগী প্ৰণয়ন কৰি তথ্য, দৃষ্টিভংগী বা অন্যান্য ধাৰণা ধৰি ৰাখিবলৈ আৰু বিবেচনা কৰাৰ চিন্তাৰ স্বাধীনতা লাভ কৰে। ব্যক্তিগত স্বাধীনতাই সহজাতভাৱে মুক্ত ইচ্ছাৰ অস্তিত্ব আৰু সম্ভাৱ্য কাৰ্যপন্থাৰ মাজৰ পৰা নিৰ্বিল্পে বাছনি কৰাত উপস্থিত শক্তিক বুজায়। ৪ মুক্তভাৱে নিৰ্বাচিত কাৰ্যই, কাৰ্যত মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ প্ৰতি সচেতনতাৰ সৈতে, মুক্ত ইচ্ছা আৰু নৈতিক দায়বদ্ধতাৰ মাজৰ সম্পৰ্কৰ বিষয়ে ব্যৱহাৰিক বুজাবুজিৰ সূচনা কৰে যাতে আৰ্থিক শক্তিক সামগ্ৰিক লাভৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মুক্ত ইচ্ছাৰ কাৰ্যবোৰ যেতিয়া আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতাৰ স্থানত থাকি সম্পন্ন কৰা হয় তেতিয়া ইতিবাচক হয়। ধন জমা কৰাৰ লক্ষ্যৰে চলি থকা শক্তিশালী প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবেই বুজাই দিয়া, বিবেচনা কৰা, নিষেধাঙা আদি মানসিক অৱস্থা সকলো সম্ভৱপৰ। মুক্ত ইচ্ছাক অধিক পৰীক্ষা কৰিলে, এজনৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান সৰ্বোচ্চ ভাৱসাম্য আৰু শক্তিশালী সংহতিত থকাটো প্ৰয়োজন, 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 পৰিঘটনাৰ ফলাফলৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ আছে। ১৯৫৪ চনত জুলিয়ান বি ৰটাৰে এই ধাৰণাটো বিকশিত কৰিছিল আৰু তেতিয়াৰ পৰাই ই ব্যক্তিস্ব 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 বাহিৰৰ কাৰকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত বুলি বিশ্বাস যি... ব্যক্তিয়ে প্ৰভাৱ পেলাব নোৱাৰে, বা সেই আকস্মিকতা বা ভাগ্যই তেওঁলোকৰ জীৱন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে)।”

২) শক্তিশালী আভ্যন্তৰীণ নিয়ন্ত্ৰণ স্থান থকা ব্যক্তিসকলে বিশ্বাস কৰে যে তেওঁলোকৰ জীৱনৰ পৰিঘটনাসমূহ মূলতঃ তেওঁলোকৰ কাৰ্য্যৰ পৰাই উদ্ভৱ 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 হ্ৰাস পায়। ব্যক্তিৰ এনে কিছুমান স্বভাৱগত বৈশিষ্ট্য আছে যিয়ে মানসিক চাপ, উত্তেজনা, চিন্তা, অনিশ্চয়তা, ভয় আদিক প্ৰসাৰিত কৰে। নিয়ন্ত্ৰণৰ স্থান তত্ক্ষণে ব্যক্তিক স্বীকাৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে যে ব্যক্তিগত কাৰ্য্যৰ ফলাফলৰ নিয়ন্ত্ৰণ সম্ভৱপৰ হৈছে এটা আভ্যন্তৰীণ স্থানৰ উপস্থিতি চিনাক্ত কৰি আৰু তাৰ পিছত কাৰ্য্য বিকশিত কৰি অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত খোজ দিছে। মূল শক্তিৰ জাগৰণে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক নিয়ন্ত্ৰণ স্থান বৃদ্ধি কৰে, মানসিক চাপৰ পৰিঘটনাৰ নেতিবাচক প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰে, কাৰ্য্যকেন্দ্ৰিক মোকাবিলা আচৰণ বৃদ্ধি কৰে, বহুমুখী সম্পদ (অৰ্থাৎ, কাৰ্য্য সহায়, আৱেগিক সমৰ্থন, তথ্য আদি)ৰ প্ৰৱেশ বৃদ্ধি কৰে, সামাজিক সমৰ্থনৰ মানসিক চাপ-বাফাৰিং প্ৰভাৱ বৃদ্ধি কৰে, পৰিঘটনাৰ প্ৰতি মানুহৰ ধাৰণা ইতিবাচক দিশত সলনি কৰে আৰু আত্মসন্মান 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 সকলোবোৰে নিৰ্ভৰযোগ্যতা আৰু সামঞ্জস্যৰ সংশ্লিষ্ট বৃদ্ধিৰ সৈতে প্ৰদান কৰা পণ্য/সেৱাসমূহৰ উন্নত মানদণ্ডৰ সূচনা কৰে। মানসিক শক্তি বৃদ্ধিৰ ফলত কাৰ্য্যকৰী, বিশ্লেষণাত্মক, ব্যৱস্থাগত আৰু ধাৰণাগত চিন্তাধাৰা বৃদ্ধি পায়। আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক ঐক্যৰ সৃষ্টি (অৰ্থাৎ ব্যক্তিগত শক্তি আৰু শক্তিৰ বৃদ্ধি হিচাপে ধনৰ বৃদ্ধিৰ ধাৰণাটোৰ মাজৰ শক্তিশালী সংযোগ), উদ্যোগী আৰু গ্ৰাহকৰ বাবে মূল্য উৎপাদনৰ এক উচ্চ পৰ্যায়ৰ সৃষ্টি কৰে। জাগ্ৰত শক্তিসমূহৰ মাজত এনে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংযোগে সৃষ্টিশীল অভিযোজন ক্ষমতা, বহনক্ষম উৎপাদনশীলতা, সেৱা/উৎপাদনৰ মান বৃদ্ধি, গ্ৰাহক অভিমুখীতা বৃদ্ধি, আৰু বহনক্ষমতা

বৃদ্ধিৰ সৃষ্টি কৰে। এনে বৰ্ধিত সংযোগে প্ৰতিযোগিতামূলক সুবিধা বৃদ্ধি কৰে আৰু সম্প্ৰসাৰণ আৰু লাভজনকতাক লাভান্বিত কৰে।

আন্তঃস্বৰ্ণ আৰু বাহ্যিক যিকোনো বৃদ্ধিৰ প্ৰক্ৰিয়া এনেদৰে অভিযোজিত হ'ব লাগিব যাতে প্ৰক্ৰিয়াটো নিজেই যুক্তিসংগত, বুজিব পৰা, ভৱিষ্যদ্বাণীযোগ্য আৰু বিশেষকৈ নিজৰ বাবে পৰিচালনাযোগ্য হয়। সৰ্বোচ্চ আৰু নূন্যতম কৌশল আছে য'ত পৰিপূৰক আৰু পৰিপূৰকক প্ৰকৃত উন্নয়নৰ বাবে আন্তঃসংলগ্ন কৰা হয়, যাৰ ফলত এজনৰ আন্তঃস্বৰ্ণ ক্ষমতা বা বৰ্তমানৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ ক্ষতি নহয়। উৎকৃষ্টতাৰ দিশত চেষ্টা কৰা প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে গতিশীল অগ্ৰগতিৰ দিশত নেতৃত্ব দিয়া নিজৰ বুদ্ধিমত্তাৰ কাৰ্যক্ষমতাৰ প্ৰকৃত আৱিষ্কাৰ আৰম্ভ কৰাটো প্ৰয়োজন। প্ৰতিজন উৎকৃষ্টতা বিচৰা ব্যক্তিয়ে অভিযোজন আৰু সীমিত সীমাৰ বাহিৰলৈ যোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তাক স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। ফলাফলৰ উৎপাদন নিশ্চিত আৰু স্বাভাৱিত কৰিবলৈ শক্তিৰ স্থায়ী প্ৰবাহৰ প্ৰয়োজন হয় যিবোৰ দিশত সযতনে কল্পনা কৰা আৰু পৰিকল্পিত কৰা হয়।

অধিক বিত্তীয় 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 মনোনিৱেশ কৰিব পাৰে। অভিযোজিততা আৰু গ্ৰাহক অভিমুখীতাৰ দৰে অত্যৱশ্যকীয় গুণসমূহে পেৰাডাইমৰ নেতৃত্ব দিয়ে, যিকোনো বৰ্তমানৰ বজাৰৰ প্ৰেক্ষাপটত বৃদ্ধিৰ পোষকতা কৰে। ব্যৱসায়িক প্ৰক্ৰিয়াৰ সৰ্বোত্তম গঠন আৰু কাৰ্য্য নিৰ্ণয় কৰাটো জটিলতাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত মূল। এই জটিলতাই এজন উদ্যোগীক ব্যৱসায়িক কাৰ্য্যৰ মূল কাৰণসমূহক আগস্থানত ৰাখিবলৈ অনুমতি দিয়ে। ব্যৱসায়িক কাৰ্য্যসমূহ পৰিচালনা কৰিবলৈ এটা কাঠামো নিৰ্মাণ আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে ভাল সমকালীন আৱিৰ্ভাৱত থাকিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ প্ৰয়োজন। এবাৰ এনেকুৱা হ'লেই অভিযোজন ক্ষমতা, বৃদ্ধিৰ গতি আৰু লাভজনকতাৰ উন্নতি ঘটে। সামাজিক/ব্যৱসায়িক গাঁথনি আৰু কাৰ্য্যসমূহৰ 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 সমান্তৰাল। 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 সুস্থিৰ 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 দৌৰৰ 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 খায়। সেয়েহে জখলাৰ ওপৰৰ ফালে অধিক অগ্ৰগতিৰ সন্ধাননা 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 বিন্দুৰ সৈতে পৰ্বতাৰোহীয়ে নিশ্চিত হ'ব লাগিব যে ৰেংবোৰ বেছি দূৰত নহয় কাৰণ ৰেংবোৰৰ মাজত বেছি দূৰত্ব 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 ইম্পলচিভ উত্তেজনা ৰোধ কৰা উচিত। এই উপমাটো বিত্তীয় উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট পৰ্যাপ্ত মিহেতু বহু ব্যক্তিয়ে পৰ্যাপ্ত সুৰক্ষা নোহোৱাকৈ বা ব্যক্তিগত বিকাশ/বিত্তীয় বিকাশৰ দিশত বগাই যোৱা প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ওপৰত পৰ্যাপ্ত মনোযোগ নিদিয়াকৈয়ে যথেষ্ট সোনকালে বিত্তীয় 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 নিদ্ৰাহীন শক্তি আৰু শক্তিৰ গভীৰ অন্তৰ্দ্ৰষ্টি। পূৰ্বে কোৱাৰ দৰে ব্যক্তিগত বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ ৰখা ব্যক্তিসকলৰ ক্ষেত্ৰত আৰ্থিক বৃদ্ধিৰ দিশত বৃদ্ধি হ'ব আৰু এই বিকাশ জখলা বগাই যোৱাৰ দৰেই পৰ্যায়ক্ৰমে 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 বাহু আছে য'ত দৌৰবোৰ সংযুক্ত হৈ আছে, য'ত আৰ্থিক বৃদ্ধি আৰু ব্যক্তিগত বৃদ্ধিৰ ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা পৰ্যায়ক্ৰমে বা একেলগে ঘটিছে। সেয়েহে এইটো হৈছে শক্তিক আভ্যন্তৰীণভাৱে (অৰ্থাৎ মন/শৰীৰ/আত্মাত) সংযোগ কৰাৰ আৰু ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতাৰ অংশ হিচাপে ভিটামিন এমৰ সম্প্ৰসাৰণৰ লগে লগে ধন জমা কৰাৰ এটা উপায়।

## শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাক জাগৃত কৰা

ব্যক্তিগত আৰু আৰ্থিকভাৱে অধিক উন্নয়নৰ অৱস্থা লাভ কৰিবলৈ হ'লে আকাংক্ষিত ফলাফল লাভ কৰাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ পৰ্যাপ্ত ব্যৱসায়িক/বৃত্তিগত আৰু ব্যক্তিগত উন্নয়ন কৌশলৰ প্ৰয়োজন। হুস্ম্যাৰ্দ্দী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সচেতন পৰিকল্পনা প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ভিতৰত সম্ভাৱনা হিচাপে অন্তৰ্নিহিত/অস্থিৰ 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 ব্যৱসায়িক 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 প্ৰত্যাহ্বানৰ 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 জাগৃত কৰিব পাৰি। নিজৰ বুদ্ধিমত্তা আৰু প্ৰাকৃতিক/অৰ্থনৈতিক জগতখনৰ মাজৰ সংযোগক স্বীকৃতি দিলে ধাৰণাগত/মৌলিক পদ্ধতিসমূহক অৱশেষত কাৰ্য্য পৰিকল্পনাত কাৰ্যকৰী কৰিব পৰা যায়। বুদ্ধিমত্তাৰ এনে জাগৰণ আৰু শক্তিশালীকৰণে বহল মনোভাৱৰ অৱস্থাত উপনীত হৈ নিজৰ বৰ্তমানৰ ব্যৱসায় আৰু/বা বৃত্তিক ব্যৱস্থাগতভাৱে শক্তিশালী কৰে। বুদ্ধিমত্তাৰ জাগৰণ তেতিয়া হ'ব পাৰে যেতিয়া কোনোবাই বিভিন্ন ধৰণৰ বুদ্ধিমত্তাৰ তাৎপৰ্য্য যেনে প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা, জীৱনদায়ক বুদ্ধিমত্তা, আৰু গাঁথনিগত বুদ্ধিমত্তাৰ তাৎপৰ্য্য চিনি পায়। যিকোনো বিশেষ ব্যৱসায় বা উদ্যোগৰ সন্দৰ্ভত বহল দৃষ্টিভংগী লাভ কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা স্বীকাৰ কৰিলে প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা জাগৃত হয় আৰু তেনে কৰাৰ ফলত অধিক অগ্ৰগতিৰ পথ স্পষ্ট হৈ পৰে। এনে স্পষ্টতাৰ ফল হৈছে উপস্থিত থাকিব পৰা বিভিন্ন প্ৰতিযোগীৰ প্ৰেক্ষাপটত ব্যৱসায়ৰ সামগ্ৰিক গাঁথনিৰ বিষয়ে বুজা। এই ধৰণৰ চোৰাংচোৱাক প্ৰতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা বুলি জনা যায়, যেনেকৈ ইয়াক কাৰো প্ৰতি ক্ষতিকাৰকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা নহয় তথাপিও 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 পুনৰ উত্থানশীল প্ৰভাৱ পৰে। তেওঁলোকৰ সৈতে পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ মানদণ্ডৰ লগতে আগবঢ়োৱা 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 আগ্ৰত/পৰিশোধিত শক্তিৰ উপস্থিতিৰ বাবে এনে আন্তঃসংযোগ উচ্চ স্তৰলৈ অনুভৱ কৰা হয়। বুদ্ধিৰ ভিতৰত উপস্থিত এই শক্তি শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়াৰ লগতে আন্তঃসংযোগ অবিৰোধৰ অৱস্থালৈ যোৱাৰ বাবে অধিক উচ্চতাত উপনীত হয়। (আন্তঃসংযোগ অবিৰোধ হ'ল এনে এক অৱস্থা য'ত মানুহৰ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা আৰু মূল শক্তি সম্বন্ধপৰ উত্তম প্ৰাপ্তিকৰণত থাকে।) নিজৰ মন আৰু শৰীৰৰ ভিতৰত শক্তিশালী জাগৰণে সমাধান কৰিব পৰা অগণন মানৱ সমস্যাৰ বহুতো মূল কাৰণ চিনাক্ত কৰিবলৈ বাধ্য কৰে সংহত অৰ্থনৈতিক ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা। প্ৰয়োজন আৰু দাবীৰ অনস্বীকাৰ্য বাস্তৱতাৰ ভিতৰত সমস্যাৰ মূল কাৰণসমূহ স্পষ্ট আৰু শুদ্ধ দৃষ্টিৰে 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 কাৰ্ঠামোৰ 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 চাবিকাঠি কাৰণ ইয়াত আন্তঃসংযোগৰ এক বৃহত্তৰ 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 দৌৰৰ 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 বৃহত্তৰ কাৰ্ঠামোটো মনত ৰাখি। সামগ্ৰিক সমাজ ব্যৱস্থা, চৰকাৰী ব্যৱস্থা, লগতে অন্যান্য প্ৰতিযোগিতামূলক ব্যৱসায়িক গাঁথনিৰ প্ৰসংগ শক্তিশালীভাৱে মনত ৰখা হয়, যাৰ ফলত জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত আৰু অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ লগে লগে উত্তম সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ দিশত আগবাঢ়ি যায়।

শক্তিশালী চোৰাংচোৱাৰ বিকাশৰ লগে লগে বিভিন্ন সূচক আৰু ভৱিষ্যদ্বাণীকাৰীয়ে 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 চিনাক্ত কৰাৰ ক্ষমতাই হৈছে কৰ্মক্ষমতাৰ সূচকৰ ইংগিত। আৰ্থিক আৰু ব্যক্তিগতভাৱে অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে সম্পন্ন কৰিবলগীয়া কাৰ্যকলাপ/কাৰ্যৰ ধৰণৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাবুজি লাভ কৰিবলৈ কৰ্ম সম্পাদন সূচকসমূহ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। নিজৰ কোম্পানীটোৰ (বা নিজৰ বৃত্তিগত কাৰ্যকলাপৰ) শক্তি আৰু দুৰ্বলতাক

স্বীকৃতি দিয়া হয় আৰু সেই শক্তিবোৰ আৰু অধিক বৃদ্ধি পায় য'ত দুৰ্বলতাক অধিক উন্নয়নৰ সুযোগ হিচাপে ধৰা হয়। শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাই বিপদ পৰিহাৰ কৰাটোও স্বীকৃতি দিয়ে আৰু 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 সন্দৰ্ভত তথ্যৰ প্ৰবাহ; গ) কৰ্মচাৰী আৰু আনৰ আচৰণৰ দিশ; ঘ) প্ৰতিযোগিতামূলক ক্ষমতা; আৰু 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 দৃষ্টিভংগী

## লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু সম্পন্ন কৰা

ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতা আৰু আৰ্থিক স্বাধীনতাৰ অৱস্থা লাভ/বজাই ৰাখিবলৈ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু সম্পন্ন কৰাৰ বাবে অৰ্থপূৰ্ণ আৰু প্ৰযোজ্য প্ৰক্ৰিয়াসমূহ স্থাপন কৰিব লাগিব। লক্ষ্য মূলতঃ অপূৰণীয় ইচ্ছা য'ত ব্যক্তিৰ অভিজ্ঞতাৰ উচ্চ অৱস্থালৈ উন্নীত হোৱাৰ আকাংক্ষা থাকে। লক্ষ্য হ'ল এনে এক মনৰ অৱস্থা য'ত শাৰীৰিক, মানসিক, আৰ্থিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে অগ্ৰগতি বাঞ্ছনীয়, যেনেকৈ ই এজনৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ পৰা অভিজ্ঞতাৰ উন্নত বা উচ্চ অৱস্থা। লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণৰ বাবে ১২টা মাত্ৰাত নিজৰ বৰ্তমানৰ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ বিষয়ে বুজাৰ প্ৰয়োজন হয় (চিত্ৰ ১ চাওক), আৰু এই বুজাবুজিৰ পৰা মানুহৰ মনত নিৰ্দিষ্ট হ্ৰস্বম্যাদী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰি। লক্ষ্যৰ কঠিনতাই মানসিকভাৱে লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ অভিজ্ঞতাভিত্তিক অৱস্থাৰ দিশত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ প্ৰচেষ্টাক বজাই ৰাখে, য'ত কোনোবাই উচ্চ আৰু উন্নত অৱস্থালৈ আগবাঢ়িছে। নিজৰ ভিতৰত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াটো এনেদৰে স্পষ্ট হোৱাটো প্ৰয়োজন যাতে ইচ্ছাৰ আভ্যন্তৰীণ বৈপৰীত্যৰ সমাধান হয়। এনে বৈপৰীত্যৰ সমাধানে মানসিক শক্তিৰ সৃষ্টি কৰে য'ত সম্পূৰ্ণ সচেতন সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবে নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্য সম্পন্ন হয়। লক্ষ্য এইদৰে, অধিক মানসিক শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ বাবে সক্ৰিয়ভাৱে নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়। লক্ষ্য এটা সক্ৰিয় নহোৱা বস্তু হ'ব নোৱাৰে, যেনে টিভি চোৱা বা অন্যান্য নিষ্ক্ৰিয় কাৰ্যকলাপ। যিকোনো উপকাৰী লক্ষ্যই নিজৰ জীৱনৰ ভিতৰত উচ্চ কাৰ্যকলাপৰ সৃষ্টি কৰে আৰু এনে কাৰ্যই নিজৰ সপোন, পৰিকল্পনা, ইচ্ছা আদি পূৰণৰ দিশত অৰ্থপূৰ্ণ পদক্ষেপ গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত অধিক শক্তি জাগ্ৰত কৰে। সক্ৰিয়ভাৱে লক্ষ্য অনুসৰণ কৰাটো নিজৰ অন্তৰ্নিহিত শক্তিৰ স্থায়ী বৃদ্ধিৰ বাবে সফলতাৰে ৰূপায়ণ কৰিব পৰা যায় আৰু অভিজ্ঞতাৰ বৃহত্তৰ অৱস্থাক আকোৱালি লোৱা।

## লক্ষ্য, কৰ্মক্ষমতা আৰু আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা

যিকোনো লক্ষ্য হ'ল কল্পনা, পৰিকল্পনা আৰু পূৰ্ণতা লাভৰ প্ৰতিশ্ৰুতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ভৱিষ্যত বা আকাংক্ষিত ফলাফলৰ ধাৰণা। সময়সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰি পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত সময়ৰ ভিতৰত কল্পনা কৰা লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰয়াস কৰা হয়। লক্ষ্যৰ ধাৰণাটো নিজৰ উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যৰ সৈতে একে য'ত প্ৰত্যাশিত ফলাফলৰ আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক মূল্য থাকে। যদিহে লক্ষ্যসমূহ অধিক নিৰ্দিষ্টভাৱে কঠিন হয়, তেন্তে কোনো লক্ষ্যৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতাৰ স্তৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি উচ্চ প্ৰদৰ্শনৰ সম্ভাৱনা থাকে, লগতে উৎপাদনশীল পদক্ষেপ লোৱাৰ ক্ষেত্ৰত এজনৰ ক্ষমতা আৰু জ্ঞানৰ পৰিসৰ। লক্ষ্য আৰু কৰ্মক্ষমতাৰ মাজত তলত দিয়া ধৰণে সম্পৰ্ক আছে:

- ক) এজনৰ মনোযোগ আৰু একাগ্ৰতা লক্ষ্য-প্ৰাসংগিক কাৰ্যকলাপৰ প্ৰতি কেন্দ্ৰীভূত আৰু কেন্দ্ৰীভূত হয়
- খ) যিকোনো লক্ষ্যৰ কঠিনতাৰ মাত্ৰা মানসিকভাৱে মূল্যায়ন কৰা হয় আৰু কোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত নিজৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাৰ ইচ্ছাও বস্তুনিষ্ঠভাৱে মূল্যায়ন কৰা হয়।

- গ) নিজৰ শক্তিৰ ঘনত্বৰ ফলত আভ্যন্তৰীণ স্থায়িত্ব বৃদ্ধি পায়।
- ঘ) কেতিয়াবা দীৰ্ঘদিনীয়া প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰয়োজন হয় য'ত আত্মপৰাজয়ী চিন্তাক ভাঙি পেলোৱাটো নিতান্তই প্ৰয়োজনীয় হৈ পৰে যাতে নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত প্ৰচেষ্টা বন্ধ নহয়।
- ঙ) লক্ষ্যৰ ফলত নিদ্রাহীন শক্তিৰ জাগৰণ হ'ব পাৰে য'ত লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ দিশত গ্ৰহণ কৰা কাৰ্য্যই উত্তেজনাৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- চ) কোনোবাই এনে পদ্ধতি, কৌশল আৰু পদ্ধতি উল্লোচন কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰে যিবোৰ ভিতৰৰ পৰা অধিক শক্তিৰ সৃষ্টিৰ দিশত আগবঢ়াই নিয়া এক নতুন আৱিষ্কাৰ হ'ব পাৰে।

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ, নিয়মীয়া কাৰ্য্য সম্পাদন আৰু ব্যক্তিগত শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ মাজত ইতিবাচক সম্পৰ্ক কেইবাটাও কাৰকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। প্ৰথমতে, এটা লক্ষ্যক মূল্যবান বুলি গণ্য কৰিব লাগিব আৰু ইয়াৰ মানসিক তাৎপৰ্য্য বহন কৰিব লাগিব যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতিক প্ৰসাৰিত কৰে। লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া স্পষ্টতা, প্ৰত্যাহ্বান, প্ৰতিশ্ৰুতি, মতামত, আৰু কামৰ জটিলতা আদি গুণসমূহক মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ কাৰক হিচাপে লোৱা হয় নিয়োগকৰ্তাৰ মিছন। আত্ম-কাৰ্যক্ষমতাৰ লক্ষ্য প্ৰতিশ্ৰুতিৰ সৈতেও এক উল্লেখযোগ্য সম্পৰ্ক আছে। আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা হৈছে, প্ৰথমে এই ধাৰণাটো প্ৰস্তাৱ কৰা মনোবিজ্ঞানী এলবাৰ্ট বাণ্ডুৰাৰ মতে, "সম্ভাৱ্য পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় কাৰ্য্যপন্থাসমূহ কিমান ভালদৰে কাৰ্যকৰী কৰিব পাৰি, তাৰ ব্যক্তিগত বিচাৰ।" নিজৰ জন্মগত মূল শক্তিৰ ওপৰত দৃঢ় বিশ্বাস আৰু দৃঢ় বিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, বাধা অতিক্ৰম কৰিবলৈ নিজৰ দৃঢ়তা/অধ্যৱসায়ৰ প্ৰেৰণাপটত সম্ভাৱ্য ক্ষমতা আৰু জ্ঞানমূলক/আৱেগিক শক্তিৰ মুকলি হোৱাটোও বৃদ্ধি পায় লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু পৰ্যাপ্ত দৈনিক পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰাত SMART লক্ষ্য (নিৰ্দিষ্ট, জুখিব পৰা, সাধনযোগ্য, প্ৰাসংগিক আৰু সময়সীমাবদ্ধ) স্থাপন কৰাটোও উপযুক্ত 'লক আৰু লেখামৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ তত্বত গড় প্ৰিয়ৰৰ 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, মধ্যমীয়া বা হ্ৰস্বম্যাদী হ'ব পাৰে। প্ৰাথমিক পাৰ্থক্যটো হ'ল ব্যক্তিগত শক্তি ব্যৱহাৰৰ প্ৰেৰণাপটত সেইবোৰ লাভ কৰিবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা সময়। লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ প্ৰয়োজনীয় সময়সীমা লক্ষ্যৰ প্ৰকৃতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কৰা হয়: হ্ৰস্বম্যাদী 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 আকাংক্ষিত শেষ অৱস্থাৰ সিদ্ধান্ত ল'বলৈ এক প্ৰতিফলিত প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰয়োজন। পিটাৰ গ'লৱিটজাৰ ক্ৰিয়া পৰ্যায়ৰ মানসিকতা তত্বত কোৱা হৈছে যে যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দুটা পৰ্যায় থাকে:

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

## INCENTIVE SALIENCE ৰ দ্বাৰা

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

প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্ব হৈছে এক জ্ঞানমূলক প্ৰক্ৰিয়া যিয়ে এটা পুৰস্কাৰদায়ক উদ্দীপকক "আকাংক্ষা" বা "বিচৰা" বৈশিষ্ট্য প্ৰদান কৰে, য'ত এটা প্ৰেৰণাদায়ক উপাদান অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হয়। পুৰস্কাৰ হৈছে কোনো উদ্দীপকৰ আকৰ্ষণীয় আৰু প্ৰেৰণাদায়ক বৈশিষ্ট্য যিয়ে ভোকবাদী আচৰণ – যাক এপ্ৰ'চ বিহেভিয়াৰ বুলিও কোৱা হয় – আৰু কনছুমেটৰী আচৰণৰ প্ৰৰোচনা কৰে। প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণতাৰ "বিষয়" "পছন্দ"ৰ পৰা এই অৰ্থত পৃথক যে পছন্দ হৈছে কোনো পুৰস্কাৰদায়ক উদ্দীপক আহৰণ বা গ্ৰহণৰ পৰা তৎক্ষণাত লাভ কৰা আনন্দ; 'প্ৰৰোচনামূলক গুৰুত্বপূৰ্ণ'ৰ "প্ৰয়োজনাই" এটা পুৰস্কাৰদায়ক 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, পন্থাক প্ৰৰোচিত কৰে আৰু ইয়াক বিচাৰি উলিওৱাৰ কাৰণ হয়।<sup>12</sup>

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

ক) লক্ষ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব বা তাৎপৰ্য্য নিৰ্ভৰ কৰে: লক্ষ্যৰ আকৰ্ষণীয়তা, তীব্ৰতা, প্ৰাসংগিকতা, অগ্ৰাধিকাৰ 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 উপলব্ধতাৰ 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 বিচৰাতকৈ সফল কেৰিয়াৰ গঢ়িব বিচৰাটো অস্পষ্ট। যিকোনো লক্ষ্যৰ নিৰ্দিষ্টতাৰ ওপৰত ধ্যানমূলক প্ৰতিফলনে লক্ষ্যৰ প্ৰকৃতিৰ সম্পৰ্কে স্পষ্টতা আনে। ১৫

ঘ) কালিক পৰিসৰৰ সম্পৰ্কে দৃশ্যায়নে প্ৰক্ৰিমেল (তাৎক্ষণিক)ৰ পৰা দূৰৱৰ্তী (বিলম্বিত)লৈকে এই পৰিসৰৰ বিষয়ে বুজাৰ সৃষ্টি কৰে আৰু ইয়াৰ প্ৰত্যক্ষ প্ৰভাৱ পৰে এজনৰ শক্তি কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সজাগতা সাধাৰণতে দূৰৱৰ্তী লক্ষ্যতকৈ প্ৰক্ৰিমেল লক্ষ্যৰ বাবে বেছি। যিমানহে গভীৰভাৱে এজনৰ দৃশ্যায়ন বৃদ্ধি পায় সিমানহে সকলো লক্ষ্য (প্ৰক্ৰিমেল আৰু ডিষ্টেল) লাভ কৰাৰ লগে লগে ভোৰভোৰাই উঠে। 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 বুদ্ধিমত্তা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। (ধ্যান-ধাৰণাৰ বুদ্ধিমত্তা হ'ল যিকোনো সংখ্যক ধ্যান/প্ৰতিফলন কৌশলৰ জৰিয়তে বৌদ্ধিক কাৰ্যকলাপ বৃদ্ধি কৰা।) লক্ষ্যৰ জটিলতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাবুজি আনিবলৈ ধনৰ উপলব্ধতা আৰু ভিটামিন এমৰ পৰিমাণ স্পষ্টভাৱে চিনাক্ত 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 আত্মবিশ্বাস আদিৰ পৰিৱৰ্তে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি বৃদ্ধিৰ দ্বাৰা চাব পাৰি।

গলৱিটজাৰ আৰু ব্ৰেণ্ডষ্টেটাৰে (১৯৯৭) লক্ষ্য অনুসৰণৰ চাৰিটা পৰ্যায়ক এনেদৰে সংজ্ঞায়িত কৰিছে:

- ১) পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত ("সমন্বত ইচ্ছা আৰু ইচ্ছাৰ মাজত পছন্দ নিৰ্ধাৰণ কৰা")
- ২) প্ৰেকচনেল ("লক্ষ্য-নিৰ্দেশিত কাৰ্যৰ আৰম্ভণিক প্ৰসাৰিত কৰা")
- ৩) কাৰ্যকৰী ("লক্ষ্য-নিৰ্দেশিত কাৰ্যক 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।

## লক্ষ্য-গ্ৰেডি়েণ্ট অনুমান

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ, লক্ষ্য সম্পন্ন কৰা আৰু প্ৰেৰণাক অধিক পৰীক্ষা কৰাত লক্ষ্য-গ্ৰেডি়েণ্ট অনুমানে আচৰণবাদৰ পৰা পোৱা ক্লাছিক তথ্যক বুজায় যে জীৱ-জন্তুৱে পুৰস্কাৰৰ কাষ চাপিলে অধিক কষ্ট কৰে আচৰণৰ বৈজ্ঞানিক নিয়ম। হালৰ মতে:

লক্ষ্যৰ অগ্ৰগতি হৈছে কোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত অগ্ৰগতিৰ পৰিমাণ। প্ৰগতিৰ ধাৰণাবোৰে প্ৰায়ে মানুহৰ কোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰেৰণাত প্ৰভাৱ পেলায়। হালে লক্ষ্য গ্ৰেডি়েণ্ট হাইপ'থেছিছ বিকশিত কৰিছিল, যিয়ে লক্ষ্য কৰে যে লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ প্ৰেৰণা লক্ষ্য আৰম্ভণি অৱস্থাৰ পৰা লক্ষ্যৰ অন্ত পৰা অৱস্থালৈ একস্বৰত বৃদ্ধি পায়। খাদ্যৰ পুৰস্কাৰ লাভ কৰিবলৈ দোৰা নিগনি পৰ্যবেক্ষণ কৰাৰ সময়ত হালে লক্ষ্য গ্ৰেডি়েণ্ট হাইপ'থেছিছ গঢ়ি তুলিছিল। এন্দুৰৰ গতি মূল্যায়ন কৰিবলৈ চেম্বৰ ব্যৱহাৰ কৰি হালে লক্ষ্য কৰিলে যে খাদ্য পুৰস্কাৰৰ প্ৰক্ৰিয়ালৈ দূৰত্ব হ্রাস পোৱাৰ লগে লগে এন্দুৰৰ প্ৰচেষ্টাৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি পায়। লক্ষ্যৰ পিছত লগা সময়ত মানুহৰ আচৰণৰ ভৱিষ্যদ্বাণী কৰিবলৈ লক্ষ্য গ্ৰেডি়েণ্ট হাইপ'থেছিছ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে।

## PROSPECT THEORY দৃষ্টিভংগীৰ

সম্ভাৱনা তত্ত্বৰ দৃষ্টিভংগী ২৩ য়ে দৃঢ়তাৰে কয় যে এটা লক্ষ্য অনুসৰণ কৰিবলৈ প্ৰেৰণাক সম্ভাৱনা তত্ত্বৰ নীতিসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি ব্যাখ্যা কৰিব পাৰি যিয়ে তলত দিয়া বিষয়সমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে:

### ৰেফাৰেন্স পইন্ট

লক্ষ্যক ৰেফাৰেন্স পইন্ট হিচাপে বৰ্ণনা কৰিব পাৰি। বিশেষকৈ লক্ষ্যই সেই ৰেফাৰেন্স পইন্ট হিচাপে কাম কৰে যাৰ দ্বাৰা ব্যক্তিসকলে সফলতা আৰু বিফলতাৰ মাজত মানসিকভাৱে পাৰ্থক্য স্থাপন কৰে। সম্ভাৱনা তত্ত্বৰ পৰিভাষা ব্যৱহাৰ কৰিলে সফলতা লাভৰ সৈতে জড়িত, আৰু বিফলতা লোকচানৰ সৈতে জড়িত। উদাহৰণস্বৰূপে, যদি কোনো লক্ষ্য ১০ পাউণ্ড কমাবলৈ নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়, তেন্তে ১১ পাউণ্ড ওজন কমোৱাটো সফল কিন্তু ৯ পাউণ্ড ওজন কমোৱাটো ব্যৰ্থ। ২৪ টা ৰেফাৰেন্স পইন্ট অত্যন্ত উপযোগী যে কোনোবাই নিজৰ লক্ষ্যৰ দিশে আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে কিমান মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে তাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব পাৰে। প্ৰেৰণা সক্ৰিয় কৰি ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত সফলতা আৰু বিফলতাক যি মনোভাৱেৰে জুখিব পাৰি, সেয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ।

## **লোকচান বিদ্বেষ**

অনিশ্চয়তাৰ অধীনত লোৱা সিদ্ধান্তৰ দৰেই ক্ষতিৰ বিদ্বেষ লক্ষ্যৰ ক্ষেত্ৰতো প্ৰযোজ্য। লক্ষ্যৰ ক্ষেত্ৰত ক্ষতিৰ বিদ্বেষৰ অৰ্থ হ'ল লক্ষ্যতকৈ বেয়া প্ৰদৰ্শন কৰাৰ পৰা উদ্ধৰ 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 আমনিদায়ক আভ্যন্তৰীণ পৰিৱেশৰ সৃষ্টি হয়। যিকোনো পৰিমাণৰ অগ্ৰগতিৰ ওপৰত মনোযোগ ৰাখি আৰু নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ নিজৰ শক্তিক আৰু অধিক নিয়োজিত কৰি ক্ষতিৰ বিদ্বেষ প্ৰতিৰোধ সম্ভৱ। ক্ষতিৰ বিদ্বেষে এজনৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে, কাৰণ ইয়াৰ ফলত সামান্যৰ পৰা গুৰুতৰলৈকে আভ্যন্তৰীণ ভাৱসাম্যহীনতা সৃষ্টি হয়, যিটো কৰ্মক্ষমতাৰ 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 প্ৰক্ৰিমেল লক্ষ্যৰ ফলত সফল ফলাফল পোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি। যেতিয়া এটা লক্ষ্য প্ৰক্ৰিমেল হয়, তেতিয়া লক্ষ্যটো হ্রাস পোৱা সংবেদনশীলতাক লক্ষ্য কৰি দূৰৱৰ্তী হোৱাতকৈ অগ্ৰগতিৰ প্ৰতিটো পদক্ষেপৰ বাবে মান বেছি হয়। দূৰৱৰ্তী লক্ষ্যক অধিক প্ৰক্ৰিমেল লক্ষ্যলৈ ৰূপান্তৰিত 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 জাগ্ৰত হয় যে উপলক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু পূৰণ প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত পূৰণকাৰী

## লক্ষ্যৰ অধ্যৱসায়

লক্ষ্যৰ সন্ধানত অধ্যৱসায়ৰ বাবেও এটা আৰ্হি আছে। অধ্যৱসায়ৰ তাৎপৰ্য্য তলত বৰ্ণনা কৰা হৈছে:

লক্ষ্য অনুসৰণত উত্তেজনা তেতিয়াই উদ্ভৱ হয় যেতিয়া এজনৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থা আৰু নিজৰ আকাংক্ষিত লক্ষ্যৰ শেষ অৱস্থাৰ মাজত অমিল থাকে। এই অমিল বন্ধ কৰিবলৈ, আৰু সেয়েহে উত্তেজনা দূৰ কৰিবলৈ প্ৰেৰণাদায়ক শক্তিয়ে অধ্যৱসায়ৰ সূচনা কৰে। কিছুমান ধাৰণাত স্থায়িত্বক গতিবেগ সংৰক্ষণৰ সমান কৰা হয় (এটা পদাৰ্থ বিজ্ঞানৰ নীতি)। লক্ষ্য এটা আৰম্ভ হ'লেই লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ প্ৰচেষ্টা স্থায়ী হয় যদিহে "এটা শক্তিশালী বাহ্যিক উদ্দীপকৰ দ্বাৰা বা বিকল্প, অধিক বলপূৰ্বক লক্ষ্য-নিৰ্দেশিত প্ৰৱণতাৰ উত্তেজনাৰ দ্বাৰা মুক নহয়।" এনে শক্তিশালী অৱস্থা তেতিয়া সম্ভৱ হয় যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থা আৰু নিজৰ ইচ্ছাৰ লক্ষ্য (অন্তৰ অৱস্থা)ৰ মাজৰ অমিলৰ ওপৰত মনোযোগ দি উত্তেজনা সৃষ্টি নকৰি ইচ্ছাকৃতভাৱে এনে এক অটল অৱস্থাত উপনীত হ'বলৈ শক্তি স্থাপন কৰে যিটো সহজাতভাৱে পুৰস্কাৰজনক।

এই ধাৰণাসমূহ ব্যৱহাৰ কৰি ফক্স আৰু হফমেনে (২০০২) লক্ষ্যৰ স্থায়িত্বৰ বাবে চাৰিটা ব্যৱস্থা প্ৰস্তাৱ কৰিছে:

- ক) প্ৰক্সিমেল বন্ধ হোৱা
- খ) স্পষ্টতা সম্পূৰ্ণ কৰা
- গ) লক্ষ্য ভ্যালেন্স
- ঘ) আভ্যন্তৰীণ স্বাৰ্থ

### প্ৰক্সিমেল ক্লজাৰ

প্ৰক্সিমেল ক্লজাৰে ধাৰণা কৰে যে লক্ষ্যৰ শেষ অৱস্থা আৰু ব্যক্তিৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ মাজৰ দূৰত্ব কমি যোৱাৰ লগে লগে লক্ষ্যৰ শেষ অৱস্থাত উপনীত হ'বলৈ "আকৰ্ষণীয় প্ৰেৰণা শক্তি" বৃদ্ধি পায়। লক্ষ্যটো অধিক বাঞ্ছনীয় হৈ পৰে আৰু ইয়াৰ সম্পূৰ্ণতা অধিক সম্ভৱপৰ হৈ পৰে। ইয়াৰ উপৰিও, লক্ষ্যৰ শেষ অৱস্থাৰ পৰা প্ৰক্সিমেল দূৰত্ব ওচৰ চাপি অহাৰ লগে লগে লক্ষ্য আৰু ইয়াৰ সৈতে জড়িত উদ্দেশ্যসমূহ সম্পূৰ্ণ কৰাৰ প্ৰেৰণাদায়ক শক্তিও বৃদ্ধি পায়। কিছু পৰিমাণে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী/উৎপাদন/সেৱা/ইত্যাদি ক্ৰয় কৰিবলৈও ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ প্ৰক্সিমেল ক্লজাৰৰ ক্ষেত্ৰত ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে মানসিকভাৱে ভিটামিন এম বৃদ্ধি কৰে আৰু মূল শক্তিৰ পুনৰুদ্ধীৰিতকৰণক প্ৰসাৰিত কৰে।



## সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতা

সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতাই বুজায় যে লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ পদক্ষেপবোৰ যিমানৈই স্পষ্ট হৈ পৰে সিমানৈই লক্ষ্যটো সম্পন্ন কৰাৰ বাবে অধ্যৱসায় বাঢ়ি যায়। যেতিয়া কোনো লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ পথ স্পষ্ট হয়, তেতিয়া লক্ষ্যটো অধিক সম্ভৱপৰ বুলি ধৰা হয় আৰু তাৰ পিছত লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ প্ৰেৰণা বৃদ্ধি পায়। ৩১ মানুহৰ বুদ্ধিৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তি সক্ৰিয় হয় যেতিয়া মনৰ ভিতৰত সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ স্পষ্টতা উদ্ভৱ হয়। বহুতৰে জীৱনত স্পষ্টতা বিৰল হোৱাৰ প্ৰৱণতা থাকে আৰু সুসম প্ৰেৰণাৰে নিৰ্দেশিত লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ সম্ভাৱনীয়তা বৃদ্ধিৰ লগে লগে মূল শক্তিৰ ব্যৱহাৰ ক্ৰমান্বয়ে উৰ্ধ্বগামী হৈ পৰে।

## গ'ল ভ্যালেঞ্চ

লক্ষ্য ভ্যালেঞ্চ ব্যৱস্থাৰ বাবে ফক্স আৰু হফমেনে (২০০২) ভ্যালেঞ্চক "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 ভ্যালেঞ্চ। উচ্চ ধনাত্মক ভ্যালেঞ্চ থকা গ'লবোৰ সহজে প্ৰতিস্থাপনযোগ্য নহয়, অৰ্থাৎ ইয়াৰ ঠাইত আন এটা লক্ষ্য সহজে ল'ব নোৱাৰি। এজন ব্যক্তিয়ে আন এটা লক্ষ্যৰ বিকল্প হিচাপে ল'ব নোৱাৰা লক্ষ্য এটা সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ অটল থকাৰ সম্ভাৱনা বেছি। ৩২ আকৰ্ষণ অভিজ্ঞতাভিত্তিক কাৰণ আকৰ্ষণৰ অভিজ্ঞতা সৃষ্টি কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। উচ্চ ধনাত্মক ভ্যালেঞ্চৰ সৃষ্টিয়ে শক্তিৰ স্থানক বজাই ৰাখে যাৰ ফলত এটা লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাত অধিক অটলতা দেখা যায়। এনে মনৰ অৱস্থা থাকিলে আন বিক্ষিপ্ত চিন্তা বা ধাৰণাবোৰ সহজেই মানুহৰ মনৰ পৰা পেলাই দিয়া হয়।

## আভ্যন্তৰীণ আগ্ৰহ

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

## SWOT বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট, আৰু বেঞ্চমাৰ্কিং

এতিয়ালৈকে 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।<sup>35</sup> SWOT এ সেই শক্তিসমূহ ধৰি লৈছে আৰু দুৰ্বলতাসমূহ সম্বন্ধেই আন্তঃগ্ৰীণ হোৱাৰ বিপৰীতে সুযোগ আৰু ভাবুকিসমূহ অধিক সাধাৰণতে বাহ্যিক হয়।<sup>35</sup> SWOT হৈছে কৌশলটোৰ চাৰিটা প্ৰাচলৰ সংক্ষিপ্ত ৰূপ:

- 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 প্ৰকল্পটোৰ বাবে সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

কোনো ব্যক্তি বা সংস্থাৰ আন্তঃগ্ৰীণ পৰিৱেশ বাহ্যিক পৰিৱেশৰ সৈতে কিমানখিনি মিল খায়, সেইখিনি কৌশলগত ফিটৰ ধাৰণাটোৱে প্ৰকাশ কৰে। SWOT চিনাক্ত কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ ইয়াৰ দ্বাৰা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ পৰিকল্পনা কৰাৰ পিছৰ পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব পাৰি। প্ৰথমে সিদ্ধান্ত গ্ৰহণকাৰীসকলে SWOT সমূহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি লক্ষ্যটো লাভযোগ্য নেকি সেই বিষয়ে বিবেচনা কৰিব লাগে। যদি উদ্দেশ্য সাধনযোগ্য নহয় তেন্তে তেওঁলোকে বেলেগ উদ্দেশ্য বাছি লৈ প্ৰক্ৰিয়াটো পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগিব।<sup>36</sup>

SWOT বিশ্লেষণৰ সৈতে জড়িতভাৱে কৌশলগত ফিটৰ ধাৰণাটো লক্ষ্য সম্পন্ন কৰা আৰু ব্যক্তিগত শক্তি আৰু ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ সৈতে বহুখিনি জড়িত।

কৌশলগত ফিটে কোনো ব্যক্তি বা সংস্থাই বাহ্যিক পৰিৱেশৰ সুযোগৰ সৈতে নিজৰ সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যক কিমানখিনি মিলাইছে সেইটো প্ৰকাশ কৰে। মেচিং কৌশলৰ জৰিয়তে হয় আৰু সেয়েহে কৌশলটো কাৰ্যকৰী আৰু সমৰ্থন কৰিবলৈ কোম্পানীটোৰ প্ৰকৃত সম্পদ আৰু ক্ষমতা থকাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। কোম্পানী এটাৰ বৰ্তমানৰ কৌশলগত পৰিস্থিতিৰ লগতে এম এণ্ড এ আৰু সাংগঠনিক বিভাগৰ বিনিয়োগৰ দৰে সুযোগৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ কৌশলগত ফিট সক্ৰিয়ভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। কৌশলগত ফিট ফাৰ্মখনৰ সম্পদ-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গীৰ সৈতে জড়িত যিয়ে প্ৰকাশ কৰে যে লাভজনকতাৰ চাবিকাঠি কেৱল পজিচনিং আৰু উদ্যোগ নিৰ্বাচনৰ জৰিয়তে নহয় বৰঞ্চ কোম্পানীটোৰ সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ পৰ্টফলিঅ'ৰ অনন্য বৈশিষ্ট্যসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব বিচৰা আন্তঃগ্ৰীণ মনোযোগৰ জৰিয়তেহে। সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ এক অনন্য

সংমিশ্ৰণক অৱশেষত প্ৰতিযোগিতামূলক সুবিধালৈ বিকশিত কৰিব পাৰি যাৰ পৰা কোম্পানীয়ে লাভৱান হ'ব পাৰে। কিন্তু সম্পদ আৰু সামৰ্থ্যৰ মাজত পাৰ্থক্য কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। কোম্পানীটোৰ মালিকানাধীন উৎপাদনৰ ইনপুটৰ সৈতে জড়িত সম্পদসমূহে কোম্পানীটোৰ মালিকানাধীন শিক্ষণৰ সঞ্চয়ৰ বৰ্ণনা কৰে

লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ দিশত পৰ্যাপ্ত অগ্ৰগতি লাভৰ বাবেও বেঞ্চমাৰ্কিং যথেষ্ট প্ৰাসংগিক। ৰবাৰ্ট কেম্প'৮ এ বেঞ্চমাৰ্কিংৰ ক্ষেত্ৰত ১২টা পৰ্যায়ৰ পদ্ধতি বিকশিত কৰিছিল।

১২টা পৰ্যায়ৰ পদ্ধতিটো হ'ল-

- ১) বিষয় নিৰ্বাচন কৰক
- ২) প্ৰক্ৰিয়াটোৰ 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 কৰ্মক্ষমতাক লক্ষ্য কৰি লোৱা
- ৯) যোগাযোগ কৰক
- ১০) লক্ষ্য সামঞ্জস্য কৰক
- ১১) কাৰ্যকৰী কৰা
- ১২) পুনৰীক্ষণ আৰু পুনৰ মানাংকন কৰা

মাপকাঠী সৃষ্টিত বৌদ্ধিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মানদণ্ড অনুসৰণ কৰিবলৈ ধৈৰ্য্য, মনোনিৱেশ কৰা দক্ষতা, নিজৰ মনক প্ৰগতিশীল পথত ৰখা, অসুবিধাসমূহ সমতাৰে চম্ভালিব 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 গ্ৰীডে লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু লক্ষ্য প্ৰাপ্তিৰ সৈতে জড়িত মূল ধাৰণাসমূহ দেখুৱাইছে:

লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ/পৰিকল্পনাৰ সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ/পৰিকল্পনাৰ সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ/পৰিকল্পনাৰ সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য
প্ৰত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তৰীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য	প্ৰত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তৰীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য	প্ৰত্যাশিত ফলাফল আভ্যন্তৰীণ মূল্য বাহ্যিক মূল্য
লক্ষ্য নিৰ্দেশিত মনোযোগ প্ৰচেষ্টা অধ্যৱসায়	লক্ষ্য নিৰ্দেশিত মনোযোগ প্ৰচেষ্টা অধ্যৱসায়	লক্ষ্য নিৰ্দেশিত মনোযোগ প্ৰচেষ্টা অধ্যৱসায়
SMART SELF-EFFICACY MINDSET	SMART SELF-EFFICACY MINDSET	SMART SELF-EFFICACY MINDSET
গুৰুত্ব অসুবিধাৰ স্তৰ নিৰ্দিষ্টতা	গুৰুত্ব অসুবিধাৰ স্তৰ নিৰ্দিষ্টতা	গুৰুত্ব অসুবিধাৰ স্তৰ নিৰ্দিষ্টতা
TEMPORAL RANGE PROXIMAL GOALS দূৰৱৰ্তী লক্ষ্য	TEMPORAL RANGE PROXIMAL GOALS দূৰৱৰ্তী লক্ষ্য	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 সামঞ্জস্য কৰা	সময় ব্যৱস্থাপনা সম্ভাৱনীয়তা পৰীক্ষাসমূহ মাইলৰ খুঁটিসমূহ সামঞ্জস্য কৰা	সময় ব্যৱস্থাপনা সম্ভাৱনীয়তা পৰীক্ষাসমূহ মাইলৰ খুঁটিসমূহ সামঞ্জস্য কৰা
লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানান্তৰ কৌশলগত পৰিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ

## সুযোগ স্বীকৃতিয়ে নিদ্ৰাহীন শক্তিক জাগ্ৰত কৰে

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

নতুন ব্যৱসায়ৰ বাবে উত্তম সুযোগ চিনাক্তকৰণ আৰু নিৰ্বাচন কৰাটো উদ্যোগীকৰণ আৰু/বা নিয়োগৰ ক্ষেত্ৰত সফলতা লাভ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা যিকোনো ব্যক্তিৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ ক্ষমতাসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম। নিদ্ৰাহীন শক্তিক জাগ্ৰত কৰিবলৈ মুকলি আৰু অৱগত মনেৰে সুযোগ চিনাক্তকৰণৰ প্ৰয়োজন। তলত দিয়া কথাবোৰ হৈছে সুযোগ স্বীকৃতিৰ এনে কিছুমান দিশ যিবোৰে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিক সম্ভৱপৰ উত্তম দিশত ৰখাৰ ক্ষমতা ৰাখে:

- ১) সুযোগ আৱিষ্কাৰ কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ প্ৰয়োজন।
- ২) সুযোগৰ সৃষ্টিশীল বিকাশ সম্ভৱ।
- ৩) সুযোগ চিনাক্তকৰণৰ বাবে জাগ্ৰত হ'বলৈ “আকাংক্ষাৰ ভিতৰত শক্তি”ৰ প্ৰয়োজন।

- ৪) উদ্যোগীসকলে গ্ৰাহকক মনত ৰাখি ব্যৱসায়িক সুযোগ চিনাক্তকৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰিব পাৰে। গ্ৰাহকক 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 খৰখেদাকৈ সিদ্ধান্ত নোলোৱাকৈয়ে 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-চৰ্চাই বৃদ্ধিৰ আৰু অধিক পথ প্ৰদান কৰিব পাৰে।
- ৮) সফল উদ্যোগ সৃষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সফল সম্ভাৱনা বিকাশৰ পদ্ধতি অনুসৰণ কৰা হয়। ইয়াৰ ভিতৰত কোনো সুযোগ চিনাক্তকৰণ, ইয়াৰ মূল্যায়ন আৰু সম্প্ৰসাৰণ আদি অন্তৰ্ভুক্ত। উন্নয়ন 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 দৃষ্টিভংগীৰ সালসলনিও হ'ব পাৰে।

## অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্টৰ চিত্ৰ ২৬ চাওক:

### সুযোগ স্বীকৃতি আৰু উন্নয়নৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ

জীৱনত অগ্ৰগতি লাভৰ চেষ্টা কৰিলে নিঃসন্দেহে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক বাধাৰ সৃষ্টি হয়। আমি যেতিয়া “বাধা” শব্দটোৰ অৰ্থ বিবেচনা কৰিছিলো তেতিয়া ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে প্ৰতিকূলতা বা অসুবিধাৰ মাজতো প্ৰাধান্য হোৱা, বিভিন্ন সমস্যাৰ সফলতাৰে সমাধান কৰা, বিৰোধী চিন্তা বা আৱেগক আভ্যন্তৰীণভাৱে পৰাস্ত কৰা আৰু স্থবিৰতাৰ সৃষ্টি কৰা কিবা এটাক জয় কৰি বেলেগ ধৰণে অনুভৱ কৰা। গতিকে, যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ জীৱনত প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন 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 প্ৰত্যাহ্বানৰ পোনপটীয়াকৈ সন্মুখীন হোৱাৰ অৰ্থ 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 পাব যিয়ে ব্যক্তিক বৌদ্ধিক শক্তি সক্ৰিয় কৰিবলৈ আৰু সৃষ্টিশীলতা বিচাৰিবলৈ শক্তিশালীভাৱে প্ৰত্যাহ্বান জনায় বাধাৰ মাজেৰে আগবাঢ়ি 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 ৰাখিব পাৰে য'ত শক্তিসমূহ মুকলি হৈ থাকে আৰু বাধা বা প্ৰত্যাহ্বান উপস্থিত থাকিব পাৰে। লগতে আভ্যন্তৰীণ ক্ষমতাৰ ক্ষতি নকৰাকৈ প্ৰতিযোগিতাক সঠিক কাঠামোত সঠিকভাৱে বুজিবলৈ চেষ্টা কৰাটোৱেই হ'ল প্ৰতিযোগিতাৰ শক্তিক নিজৰ অৱনতিতকৈ নিজৰ লাভৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা। প্ৰতিযোগিতা হৈছে গ্ৰাহকক উন্নত ধৰণৰ উন্নত ধৰণৰ উন্নত মানৰ সামগ্ৰী উৎপাদন বা প্ৰদান কৰাৰ সুযোগ বা যদি কোনো কৰ্মচাৰী হয় তেন্তে আনক আগুৰি ধৰা সংস্থা এটাক উন্নত ধৰণৰ কৰ্ম অভিজ্ঞতা বা সেৱা প্ৰদান কৰাৰ সুযোগ। এনে ধৰণৰ প্ৰতিযোগিতামূলক মানসিকতাই আচলতে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ বিকাশ আৰু নিজৰ আভ্যন্তৰীণ বিকাশৰ গৌৰৱক ব্যৱহাৰ কৰা আৰু ই বাহ্যিকভাৱে এনেদৰে মনোনিৱেশ 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 চিনাক্তকৰণেও আৱেগে ব্যৱহাৰ কৰা শক্তিৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাৰ ইংগিত দিয়ে। আৱেগে এক অসাধাৰণ পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে আৰু এবাৰ এই শক্তি গঠনমূলক বা ধ্বংসাত্মকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিলে তেতিয়া কোনোবাই হয় আগবাঢ়ি যাব বা পিছুৱাই যাব নহয় স্থবিৰ হৈ থাকিব। শক্তি আৰু আৱেগৰ ইতিবাচক প্ৰবাহক চিনাক্ত কৰা বা ইচ্ছাকৃতভাৱে, মননশীলভাৱে, পৰ্যাপ্তভাৱে আৰু সৃষ্টিশীলভাৱে ইতিবাচক আৱেগৰ ভিতৰত শক্তিক স্থাপন কৰাটো ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতা আৰু ব্যক্তিগত আয়ত্তৰ ইংগিত দিয়ে। এই আভ্যন্তৰীণ গুণসমূহ পদক্ষেপে পদক্ষেপে বাধাসমূহ ভাঙি পেলোৱাৰ দিশত অতি পদ্ধতিগত পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰিবলৈ বিকশিত হোৱাৰ উপৰিও ইয়াৰ বিভিন্ন উপাদানসমূহ চিনাক্ত কৰিলে ইয়াৰ সকলোবোৰৰ কাম-কাজৰ ধৰণৰ বিষয়ে মননশীল আৰু স্পষ্ট বুজাবুজিৰ প্ৰসাৰ ঘটে। মাইণ্ডফুলনেছ ট্ৰেইনিংত ব্যৱহাৰ কৰা এটা সংক্ষিপ্ত ৰূপ “STOP” আছে:

S = STOP

TO = এখোজ পিছুৱাই যাওক

TO = OBSERVE = মন দি আগবাঢ়িব

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

নিজৰ অগ্ৰগতিৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ জীৱনত ক'ত আছে তাৰ লগতে অন্যান্য ফলস্বৰূপ কাৰক বা সংযুক্ত কাৰকসমূহৰ স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ পৰা এথোজ পিছুৱাই যোৱাৰ পৰা চেষ্টা কৰা লক্ষ্যৰ প্ৰেক্ষাপটত সেইবোৰ সকলো একেলগে দেখাৰ পৰা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰা প্ৰসংগ হ'বলৈ আৰু উপস্থিত নিৰ্দিষ্ট বাধাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত হ'বলৈ হ'লে, তেতিয়া স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ অৱস্থাত থাকিবলৈ সক্ষম হয়। স্পষ্ট পৰ্যবেক্ষণৰ অৱস্থাই অৱশেষত মন-মগজুৰে আগবাঢ়ি যাবলৈ বাধ্য কৰিব অতি সাৱধানে 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 পাব 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 ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰত্যাহ্বান জনোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। কক্ষাৰ্ট জ'নৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ শক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়, বিশেষকৈ আৰ্থিকভাৱে আগবাঢ়ি যাবলৈ। বিশেষকৈ আৰ্থিক উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন আৰামৰ অঞ্চলৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে প্ৰত্যাহ্বান নিদিয়াকৈ সৃষ্টিশীলতা আৰু সুখ যথেষ্ট স্থবিৰ হৈ পৰিব পাৰে। বহুতে এটা বিশেষ কামত সন্তুষ্ট হয়, আৰ্থিক/আৱেগিক স্থবিৰতাত উপনীত হয়, আৰু কোনো ৰুটত আবদ্ধ হৈ থকা অনুভৱ কৰে। এই নীতিসমূহে পূৰণ, সমৃদ্ধি আৰু অধিক উন্নতি প্ৰদান নকৰাকৈয়ে অন্ধভাৱে ৰুটিন অনুসৰণ কৰাটো নিয়ম হৈ পৰে। অবিৰত অগ্ৰগতিৰ বাবে দৈনিক সাৱধানতাৰে পদক্ষেপ ল'লে আৰামৰ জ'নৰ পৰা বাহিৰলৈ যোৱাটো উদ্বিগ্ন আৰু অস্থিৰতা নোহোৱাকৈ হ'ব পাৰে। নতুন সুযোগ আৰু অভিজ্ঞতাৰ বাবে নিজকে মুকলি কৰিবলৈ প্ৰথমে এই সুযোগসমূহৰ স্বীকৃতি আৰু তাৰ পিছত, সেইবোৰৰ পিছত লগত 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 প্ৰত্যাহ্বান গ্ৰহণ কৰাটো ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধিৰ এটা ডাঙৰ মাপকাঠী, যাৰ ফলত সম্ভৱতঃ মানুহৰ জীৱনলৈ ধনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়। ধনে নতুন অভিজ্ঞতাৰ সুযোগ প্ৰদান কৰে যিয়ে মানুহৰ জীৱন সমৃদ্ধ কৰিব পাৰে য'ত সময়ৰ লগে লগে ভিটামিন এমৰ প্ৰভাৱ বৃদ্ধি পায়। জীৱনৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে অধিক বৃদ্ধিৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰতো নেতিবাচক আত্মকথাক চিনাক্ত আৰু নিৰ্মূল কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। এজনৰ কক্ষাৰ্ট জ'নটোৱেই নিজৰ সম্পূৰ্ণ সম্ভাৱনাক লাভ কৰাৰ দিশত এক ডাঙৰ বাধা।

এজনে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চল চিনাক্ত 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 সত্বেও ইয়াৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ নিজকে ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰত্যাহান জনোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। নিজৰ কম্ফাৰ্ট 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 স্ববিধ হৈ পৰিব পাৰে।

নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা বাহিৰলৈ যোৱাটো বহুতৰে বাবে কঠিন হোৱাৰ প্ৰৱণতা 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 ধাৰণাৰ 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 (অৰ্থাৎ পদ্ধতিগত, চিন্তাশীল, প্ৰাকৃতিক আৰু সযতনে পৰিকল্পিত পদ্ধতি) ব্যৱহাৰ কৰি অধিক অগ্ৰগতি লাভ কৰা, বনাম কৃত্ৰিমভাৱে কৰা কাম বা বহু পৰিমাণে অপ্ৰয়োজনীয় টান লৈ কৰা কাম। চৰ্টকাট লৈ কৰা কাৰ্য্যই 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 কম্ফাৰ্ট জ'নৰ বাহিৰত ফুলি উঠাটোও এক স্বাভাৱিক আৰু সুন্দৰ আগবাঢ়ি যোৱা, যদিও কিছুমান স্বাভাৱিক প্ৰত্যাহান থাকিব। মন কৰিব যে কম্ফাৰ্ট জ'ন হ'ল এনেকুৱা ঠাই য'ত মানুহে আৰামদায়ক হয়, ই এনেকুৱা এটা ঠাই য'ত কোনো কাম সম্পন্ন কৰাত চেষ্টা কৰিব নালাগে। কম্ফাৰ্ট জ'নত থকাৰ প্ৰায় স্বয়ংক্ৰিয় দিশ এটা। মন আৰু শৰীৰ এই স্বয়ংক্ৰিয় অঞ্চলত শিথিল হোৱাৰ প্ৰৱণতা থাকে, য'ত শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে ঘটা ব্যৱস্থাবোৰে আগবাঢ়ি যোৱাৰ প্ৰত্যাহান নোহোৱাকৈয়ে কাম কৰি থাকে। নিজকে আগবাঢ়ি যাবলৈ প্ৰত্যাহান জনোৱা আৰু মূল শক্তিক নিৰ্বাচিত দিশত চেনেল কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। নিৰ্দিষ্ট পদক্ষেপ আণ্ডৱাই যোৱাৰ সৈতে শক্তিৰ এনে চেনেলিং এটা ডাঙৰ সাফল্য যিয়ে ১২টা মাত্ৰাৰ সকলো মাত্ৰাতে (চিত্ৰ 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 স্ববিধ 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 দাৰ্শনিক হিচাপে হেৰাক্লিটাছে উল্লেখ কৰিছিল



যে একেখন নদীত কোনেও দুবাৰ ভৰি দিব নোৱাৰে, গতিশীল শক্তিৰ “চলন্ত নদীখনে” এজনক এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ লৈ যাব, মানুহৰ জীৱনক আৰু অধিক আৰু অধিক বৃহত্তৰ দিশলৈ বৈ যাব আৰু অধিক উল্লসন/সাফল্য। আৰামৰ জ’ন হ’ল এনে এটা ঠাই য’ত মন আৰু শৰীৰ এক নিৰ্দিষ্ট শক্তিশালী অৱস্থাত থাকে য’ত নিস্তকতা থাকে আৰু যিটোৱে শেষত এই শক্তি কমি যোৱাৰ বাবে সংৰক্ষিত শক্তি বিসৰ্জন দিয়ে। এই কমি অহা প্ৰক্ৰিয়াটো ঘটে কাৰণ আৰামৰ অঞ্চলৰ ভিতৰত শক্তিৰ নতুন পুনৰুত্পাদন নহয়। কাৰণ, সেই জ’নত শৰীৰৰ কোনো নতুন শক্তিৰ প্ৰয়োজন নাই। এজনৰ সংপৃক্ত সন্তুষ্টিৰ অৱস্থাত থকাৰ বাবেই কমফাৰ্ট জ’নত নতুন একো ঘটি থকা নাই। আৰামৰ অঞ্চলত থকাটোৱে অৱশেষত পুনৰুত্পাদনৰ অভাৱ আৰু স্থায়ী স্থবিৰতাৰ বাবে শক্তি বিলুপ্ত আৰু কমিবলৈ আৰম্ভ কৰে। আৰামৰ জ’নৰ বাহিৰত আগবাঢ়ি যোৱাৰ প্ৰচেষ্টাই শৰীৰ আৰু মনক সম্ভৱতঃ এটা জোকাৰণিয়ুক্ত বাস্তৱত স্থান দিয়ে, যিটো লক্ষ্যৰ ধৰণৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়েই লাভ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। আনকি কোনোবাই তীব্ৰ 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 তীব্ৰ মাত্ৰা অনুভৱ কৰিছে আৰু সক্ৰিয় তীব্ৰ 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 ইচ্ছাকৃতভাৱে নিজকে এনে চৰম পৰিস্থিতিত ৰাখিছে 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 জাগ্ৰত হয়। অৱশ্যে লেখকে মানুহক এনেদৰে নিজকে চৰম পৰিস্থিতিত পেলাবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া নাই, তথাপিও লেখকে মাউন্ট এভাৰেষ্ট বগাই যোৱাৰ দৰে কেইবাটাও ভিন্ন প্ৰচেষ্টাত এনে পৰিঘটনা অনুভৱ কৰিছে। সক্ৰিয় তীব্ৰ শক্তিৰ অভিজ্ঞতাভিত্তিক বুজাবুজি লেখকৰ অভিজ্ঞতাৰ ভিতৰত বিদ্যমান আৰু ই এই কথাৰ ইংগিত দিয়ে যে প্ৰতিজন মানুহে এই শক্তিক, অনন্যভাৱে, প্ৰযোজ্য আৰু আকাংক্ষিতভাৱে 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 ইচ্ছাৰ প্ৰয়োজন এনে আৰামৰ জ’নৰ পৰা ওলাই যাবলৈ য’ত এনে ইচ্ছাই 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 জাগ্ৰত কৰাৰ সকলো সম্ভাৱনা আছে। সেই জাগৰণৰ পৰাই লক্ষ্য সাধনৰ বহল দৃষ্টিভংগীৰ লগতে নতুন ধাৰণা আৰু সৃষ্টিশীলতাৰ সৃষ্টি হয়। ইয়াৰ বাবে মানসিকভাৱে ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাৰ পৰা ওলাই অহাৰ লগতে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ বিকাশৰ প্ৰয়োজন।

যি পৰিস্থিতিত মানুহ অস্তিত্বৰ বিপদ বা কোনো নিৰ্দিষ্ট ধৰণৰ প্ৰতিকূলতাই আঙুৰি থাকে, তেনে পৰিস্থিতিত শৰীৰে অত্যন্ত কঠিন পৰিস্থিতিৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনাবলৈ এক অভিনৱ পন্থা উলিয়াই প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰে। মনত নতুন নতুন ধাৰণা ওলাই আহে আৰু শক্তি আৰু অধিক জাগ্ৰত হয়। বিশেষকৈ যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ চেষ্টা কৰে তেতিয়া নিশ্চয় উত্থান-পতন ঘটে। শৰীৰে বিভিন্ন হৰম'ন নিৰ্গত কৰে আৰু উল্লাসৰ পৰা আৰম্ভ কৰি শাৰীৰিক/আৱেগিক বিষয়েকে বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া হয়। মূল কথাটো হ'ল নিজৰ আৰামৰ জ'নৰ পৰা ওলাই গৈ নিৰাপদে কৰা যাতে কোনোবাই উত্তেজনা/উল্লাস আৰু আন বহুতো ভাল অভিজ্ঞতা লাভ কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত ডাঙৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত পৰৱৰ্তী পৰ্যায়লৈ অগ্ৰগতি অব্যাহত থাকে। নিৰ্দিধায় ক'ব পাৰি যে নিজৰ আৰামৰ অঞ্চলৰ বাহিৰৰ অভিজ্ঞতাত নিয়োজিত হ'বলৈ কোনোবা নহয় কোনোবা পৰিমাণে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ প্ৰয়োজন হয়। প্ৰসাৰণ আৰু বৃদ্ধিৰ অঞ্চললৈ যোৱাৰ লগে লগে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণৰ দ্বাৰা উদ্ব্ৰেগ, আত্মসন্দেহ আৰু আত্মপৰাজয়ী চিন্তাবোৰ নাইকিয়া হয়। যেতিয়া কোনোবাই আৰামৰ জ'নৰ পৰা অলপ বাহিৰলৈও যাবলৈ সফল হয়, তেতিয়া সফলতাৰ ব্যক্তিগতকৃত অভিজ্ঞতা থাকে যিয়ে উৎসাহ, প্ৰেৰণা আৰু উদ্যম বৃদ্ধি কৰে।

অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্ট - মূল শক্তি আৰু মণ্ডল ডায়াগ্ৰামত চিত্ৰ ২৭ চাওক

অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্টত চিত্ৰ ২৮ চাওক - প্ৰবাহৰ অৱস্থা আৰু আৰাম মণ্ডলৰ বাহিৰলৈ যোৱা

অনুগ্ৰহ কৰি পৰিশিষ্ট - প্ৰবাহ অৱস্থাৰ ডায়াগ্ৰামৰ চিত্ৰ ২৯ চাওক

## **প্ৰতিশ্ৰুতি আৰু আভ্যন্তৰীণ/বাহ্যিক প্ৰতিৰোধক অতিক্ৰম কৰা**

জীৱনত অগ্ৰগতি দায়বদ্ধতাৰেহে সম্ভৱ। দায়বদ্ধতাই ব্যক্তিক নিজৰ লক্ষ্য আৰু ইচ্ছাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ বিভিন্ন পথ আৰু সম্ভাৱনাৰ পৰা বাছি ল'ব পাৰে। প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ পথৰ দিশত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হৈ থাকিবলৈ অধ্যৱসায় আৰু নিজৰ শক্তিক অহৰহ প্ৰগতিশীল দিশত ৰখাৰ প্ৰয়োজন। যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ইচ্ছাৰ তীব্ৰতাৰ বাবে কঠিনতাত উপনীত হোৱা মনৰ অৱস্থা হ'ল প্ৰতিশ্ৰুতি। প্ৰতিশ্ৰুতিক কঠিন কৰি তুলিবলৈ আৰু নিজৰ মনক প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতালৈ পুনৰ স্থাপন কৰিবলৈ মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰা হয় (৭ নং অধ্যায় চাওক)। আভ্যন্তৰীণ প্ৰতিৰোধক সৃষ্টি হয় যেতিয়া কোনোবাই প্ৰতিশ্ৰুতি বজাই ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰে। মূল শক্তিয়ে এই প্ৰতিৰোধ ক্ষমতাক ভাঙি পেলাব পাৰে বুলি স্বীকাৰ কৰাটো সম্ভৱপৰ কাৰণ ইচ্ছাকৃতভাৱে কাৰ্য্যৰ দ্বাৰা মূল শক্তিৰ সাৱধানে খেতি আৰু ব্যৱহাৰ কৰা। ইচ্ছাকৃতভাৱে কৰা কাৰ্য্যই এজনৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াক নিজৰ নিৰ্বাচিত লক্ষ্যৰ সৈতে সামঞ্জস্যপূৰ্ণভাৱে কাম কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। শক্তিয়ে স্বাভাৱিকতে নিজৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ পথ অনুসৰণ কৰে আৰু শেষত আভ্যন্তৰীণ প্ৰতিৰোধক ভাঙি পেলায়।

বাহ্যিক প্ৰতিৰোধ ক্ষমতাই কোনোবাই সন্মুখীন হোৱা বাধা বা অসুবিধাক বুজায়। একেটা মূল শক্তিয়েই

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

## **RISK & REWARD MINDFULLY আকোৱালি লোৱা**

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

ভিটামিন এমৰ *MINDFUL UTILIZATION* যখন ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ অক্ষত ৰাখে, অপ্ৰয়োজনীয় বিপদ হ্ৰাস কৰে...

-- ৰিকি সিং

## **উৎকৃষ্টতাৰ বাবে ভাৰসাম্যৰ ভেটি**

উৎকৃষ্টতা হৈছে এক কাৰ্যক্ষমতাৰ অৱস্থা যিটোৰ ফলত জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰকৃত ভাৰসাম্য ৰক্ষা হয়। মূল শক্তিই কাৰ্যকৰী সংহতিৰ অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ লগে লগে সকলো ১২টা মাত্ৰাতে এজনৰ সুবিধাৰ বাবে কাম কৰে। এনে অৱস্থাত ১২টা মাত্ৰাৰ প্ৰত্যেকেই এটা আন্তঃসংযোগী কাৰ্যক্ষম অৱস্থাত উপনীত হয়। এই অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ এটা ডাঙৰ বাধা হ'ল পৰস্পৰ বিৰোধী/বিৰোধী ইচ্ছা। ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰে স্বাভাৱিকতে মানুহৰ জীৱনত বহুতো সংঘাত আৰু বৈপৰীত্যৰ অন্ত পেলাব। ধন, সন্মানজনকভাৱে 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 বৃহত্তৰ অভিজ্ঞতা নিজৰ ভেটিৰ ক্ষতি নকৰাকৈ হ'ব পাৰে। নিজৰ

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

ଅଧ୍ୟାୟ ୭  
**VITAMIN M & ଶାରୀରିକ ଶରୀର**  
ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରା

## শাৰীৰিক শৰীৰক সুস্থ কৰি তোলা

এটা সুস্থ শৰীৰ মানুহৰ জীৱনৰ ভেটি। সুস্থ শৰীৰ অবিহনে অগ্ৰগতি অসম্ভৱ নহ'লেও কঠিন। শাৰীৰিক শৰীৰৰ স্বাস্থ্য আৰু ভিটামিন এমৰ মাজৰ সংযোগ বুজিব পাৰি যে শৰীৰক সুস্থ কৰি ৰখাৰ বহু প্ৰয়োজনীয়তা আছে। শাৰীৰিক শৰীৰৰ উত্তম কামৰ বাবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, সঠিক ধৰণৰ ব্যায়াম আৰু গতিবিধি ইত্যাদি সকলো প্ৰয়োজনীয়।

ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত সুস্থ শৰীৰৰ উপকাৰিতাসমূহ হ'ল-

- ক) সুস্থ শাৰীৰিক শৰীৰে কোনো চাকৰি বা ব্যৱসায়ত কাম কৰি ধন উপাৰ্জন কৰিবলৈ সুবিধা দিয়ে। উপাৰ্জিত ধন শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে ভিটামিন এম হিচাপে সঞ্চয় কৰিব পাৰি।
- খ) সুস্থ শৰীৰৰ জৰিয়তে জীৱনত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা সম্ভৱপৰ হয়, যেনে ভ্ৰমণ, চুটি আদি। বস্তু জগতৰ সকলো অভিজ্ঞতা সুস্থ শাৰীৰিক শৰীৰৰ বাবেই সম্ভৱ। বৃহত্তৰ স্বাস্থ্যই এজনৰ বিত্তীয় সামগ্ৰিক প্ৰেক্ষাপটত বৰ্ধিত অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰে।
- গ) নিজৰ জীৱনৰ দায়িত্ব লোৱা আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ সম্পৰ্কে 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-বান্ধৱীৰ বাবে ভাল আদৰ্শ হোৱাৰ সম্ভাৱনা সুস্থ শৰীৰৰ সৈতে অধিক সম্ভাৱনা থাকে।

ধনৰ প্ৰতি বাস্তৱসন্মত আৰু সুমম দৃষ্টিভংগী ৰখাটো শৰীৰক সুস্থ কৰি তোলাৰ এক স্বাভাৱিক আৰু শক্তিশালী উপায়। খাদ্য, পানীয়, ইন্দ্ৰিয় ভোগ, কু-অভ্যাস আদিত অতিমাত্ৰা ভোগ কৰাৰ ফলত শাৰীৰিক শৰীৰটো প্ৰাকৃতিক ভাৰসাম্যৰ পৰা আঁতৰি যায়, যাৰ ফলত ধনৰ অপব্যৱহাৰৰ ফলত হোৱা ক্ষতিৰ সমাধানৰ বাবে অধিক ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইটো এটা দুষ্ট চক্ৰ হৈ পৰে যিটো ধনক শক্তি হিচাপে সন্মান কৰিব লাগে বুলি উপলব্ধি কৰি ভাঙিব পাৰি আৰু ইয়াৰ অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰ কৰিলে সম্ভৱতঃ দুষ্ট চক্ৰৰ সৃষ্টি হ'ব।

## শাৰীৰিক শৰীৰৰ ভিতৰত শক্তি আৰু আৰ্থিক বৃদ্ধি

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

ক) শাৰীৰিক শৰীৰ হৈছে ধনৰ ব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ উপায় আৰু সম্ভৱপৰ উত্তম পদ্ধতিৰে সুস্থ শৰীৰ গঢ়ি তোলা।

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

গ) নিজৰ শৰীৰৰ যত্ন লোৱাটোৱে জীৱনটোক অসংখ্য ধৰণে অনুভৱ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে...

ঘ) সুস্থ শৰীৰে 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 আত্মবিশ্বাস আৰু নিজৰ কামৰ প্ৰতি গৌৰৱৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

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

## শাৰীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধি আৰু থ্ৰেছহোল্ড অতিক্ৰম কৰা

শাৰীৰিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধিৰ সৈতে থ্ৰেছহোল্ড অতিক্ৰম কৰাৰ সৈতে বহুখিনি সম্পৰ্ক আছে তলত দিয়া ধৰণে:

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

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

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

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

ঙ) সীমা অতিক্ৰম কৰিলে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, বিশেষকৈ যেতিয়া মানুহৰ ধন এনে কাৰ্যকলাপত অভ্যস্ত হয় যিয়ে সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত ভাল ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়।

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

## সিদ্ধান্তমূলক ভাৰসাম্য: আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা বনাম। প্ৰলোভন

জীৱনটো প্ৰতিটো মোৰতে সিদ্ধান্তৰে ভৰি থাকে। অধিক বিকাশৰ বাবে সঠিক সিদ্ধান্ত ল'বলৈ হ'লে আমি আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা বনাম প্ৰলোভন পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা হৈছে কোনোবাই কিমান ভালদৰে কাৰ্য্যপন্থা অনুসৰণ কৰিব পাৰে আৰু নিৰ্বাচিত পথৰ পৰা বিচ্যুত কৰিব পৰা বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিব পাৰে সেই সম্পৰ্কে এক মানসিক ধাৰণা। প্ৰলোভনটোও এনে এক মানসিক অৱস্থা যিয়ে মানুহক নিজৰ নিৰ্বাচিত কাৰ্য্যপন্থাৰ পৰা বিচ্যুত কৰে আৰু বহু সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যিজনে ভিটামিন এমৰ বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দি আছে তেওঁ আত্ম-কাৰ্যক্ষমতাৰ অৱস্থাত থাকিব পাৰে আৰু গতিশীল অগ্ৰগতি অব্যাহত ৰাখিব পাৰে, প্ৰলোভন নোহোৱাকৈ। বিশেষকৈ নিৰ্বাচিত পথত অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ চেষ্টা কৰি থকাৰ সময়ত নিজৰ জীৱনত সন্তুষ্টিৰ অভাৱৰ বাবে প্ৰলোভন ঘটে। আত্ম-কাৰ্যক্ষমতা হ'ল যিকোনো নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ব্যক্তিগত ক্ষমতাৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ ফলত আত্মসন্মান, আত্মমূল্য আৰু আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় আৰু ইতিবাচক মূল আত্মমূল্যায়ন বৃদ্ধি পায়। মূল-আত্ম-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 ক্ষেত্ৰতে শক্তিশালী প্ৰভাৱ পেলায়।

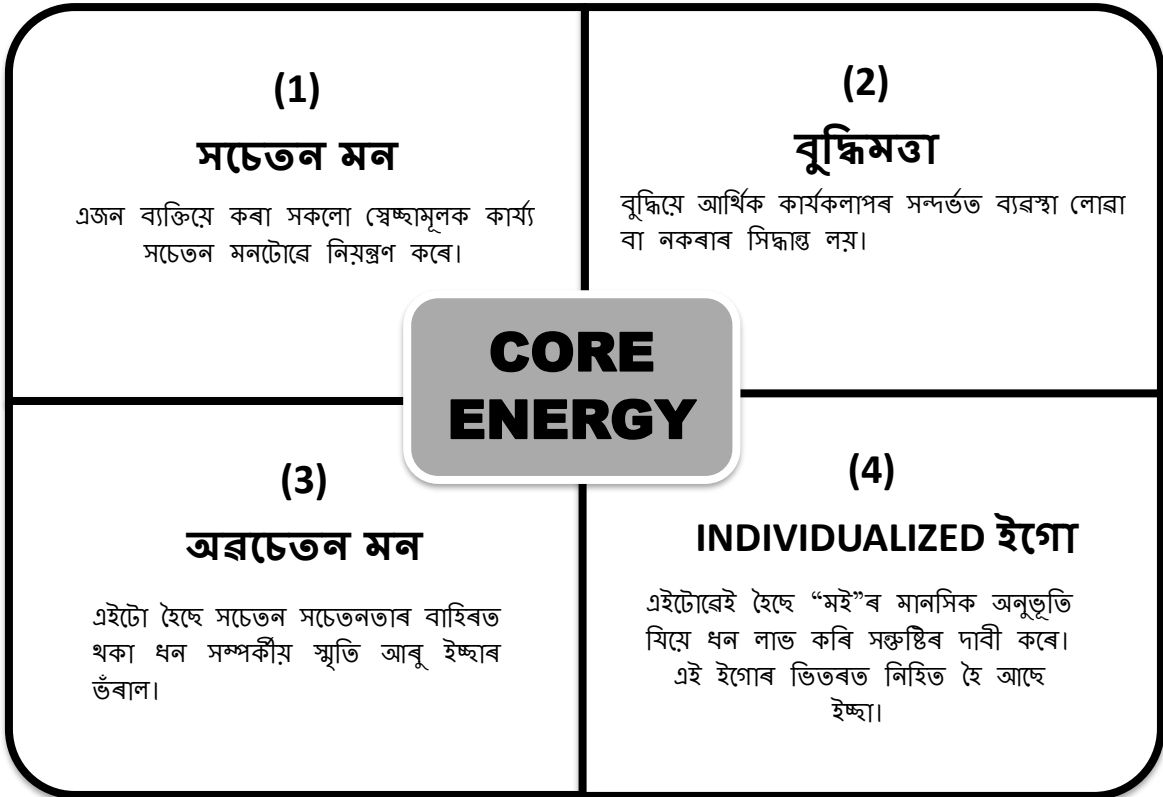


অধ্যায় ৪  
**VITAMIN M & মন শক্তিশালী কৰা**

## মন কি?

আমাৰ মনৰ আলোচনাত স্বীকাৰ কৰিব লাগিব যে জীৱনত হয়তো নিজৰ মনতকৈ ডাঙৰ ৰহস্য নাই। “মন হৈছে জ্ঞানমূলক ক্ষমতাৰ গোট যিয়ে চেতনা, উপলব্ধি, 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 মনটোৱে সকলো স্বেচ্ছামূলক কৰ্ম নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। শৰীৰক লৰচৰ কৰিবলৈ, পেশী সংকোচন কৰিবলৈ, হাড় লৰচৰ কৰিবলৈ ইত্যাদি শক্তিৰ প্ৰয়োজন হ'ল স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক শক্তি, পেশী শক্তি আৰু সাধাৰণ অৰ্থত সকলো শাৰীৰিক শক্তি। এই শক্তিৰ উৎস শেষত সূৰ্য্যৰ পৰাই হয়। আমি খোৱা খাদ্যলৈ সূৰ্য্যৰ শক্তি সঞ্চারিত হয় আৰু আমাৰ শৰীৰে খাদ্যক 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 খাদ্যৰ পৰা জমা হয়।

২) আৰ্থিক কাৰ্যকলাপকে ধৰি বুদ্ধিয়ে ব্যৱস্থা লোৱা বা নকৰাৰ সিদ্ধান্ত লয়। মানুহৰ মগজুৰ ভিতৰত থকা সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষমতাই শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে। সংৰক্ষিত ভিটামিন এম শক্তি (সংৰক্ষণ কৌশল বা প্ৰাকৃতিক উৰ্ধগামীকৰণৰ জৰিয়তে) বুদ্ধিমতাক অতিশয় শক্তি প্ৰদান কৰে। 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 বহল দৃষ্টিভংগীৰে 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 কৰে। অৱচেতন মনটোৱে পটভূমিত কাম কৰে আৰু সচেতন সচেতনতাত নাথাকে। সপোনৰ অৱস্থাৰ সময়ত অৱচেতন মনৰ ভিতৰৰ বিষয়বস্তুৰ উন্মেষ 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 অৱশেষত 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। খণ্ডবোৰৰ ঘনত্ব 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 কৰে। উন্নত ধ্যানকাৰীসকলৰ সপোনৰ অৱস্থা “পৰিষ্কাৰ” কৰাৰ ক্ষমতা থাকে, যাৰ ফলত সপোনৰ গুণগত মান ইতিবাচক হৈ পৰে আৰু শেষত সপোন দেখাৰ পৰিমাণ যথেষ্ট হ্রাস 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 সম্ভৱ।

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 কৰে। কামনা “মই”ৰ সৈতে অন্তৰংগভাৱে জড়িত আৰু ইচ্ছাৰ হেঁচাই সকাহ

বিচাৰে 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 সম্পৰ্ক আছে। ধ্যান-ধাৰণাৰ দ্বাৰা কামনা আৰু অহমিকাৰ মাজৰ পাৰ্থক্য দেখা যায় আৰু এই পাৰ্থক্যই আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতালৈ লৈ যায়। এই স্বাধীনতাত, এজনৰ বুদ্ধিমতাই নিজৰ বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ জীৱনত কল্পনাতীত বুদ্ধিৰ বাবে মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে।

-- ৰিকি সিং

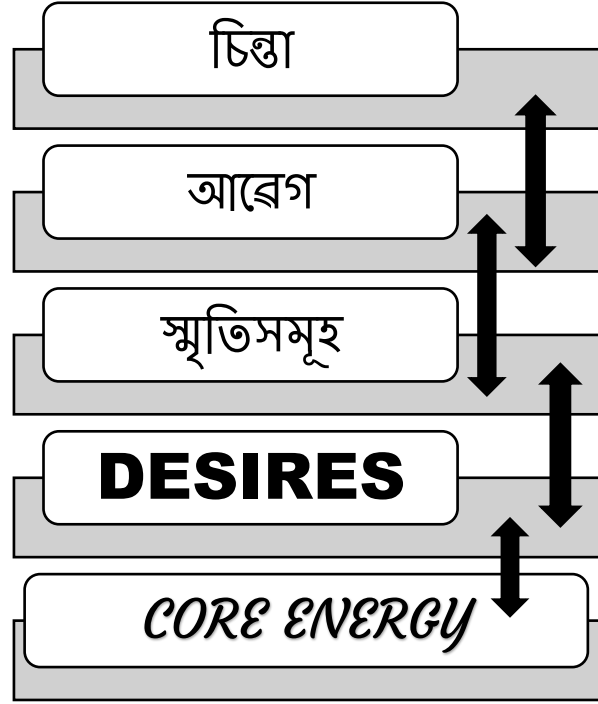
যেতিয়া কোনোবাই জীৱনত আৰু অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ সিদ্ধান্ত লয়, তেতিয়া এই সিদ্ধান্তই মূল শক্তি আৰু মনৰ চাৰিটা দিশৰ মাজত আচৰিত ধৰণৰ সংযোগৰ সৃষ্টি কৰে। এই আন্তঃসংযোগৰ জৰিয়তে যেতিয়া সচেতন পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা হয়, তেতিয়া ধনৰ অপব্যৱহাৰ/অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰাৰ বাবে ভিটামিন এম শক্তি মানসিকভাৱে শক্তিশালী হয়।

-- 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 যিখন চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ সংমিশ্ৰণ। এই অন্তৰ্জগতখনৰ মাজেৰে প্ৰবাহিত শক্তি হৈছে মানুহৰ মূল শক্তি। এই শক্তিৰ সুস্বৰূপ প্ৰবাহ সৃষ্টি কৰাটোৱেই ব্যক্তিগত বিকাশ আৰু বুদ্ধিৰ মূল। জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত বিকাশৰ আকাংক্ষাই চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ সংমিশ্ৰণৰ সৈতে ইতিবাচকতা আৰু সমন্বয় আনিবলৈ মূল শক্তিক সম্বৰণৰ উত্তমভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

চিত্ৰ ৬  
চিত্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাংক্ষা আৰু শক্তিৰ ডায়েগ্ৰাম



**MIND-PHYSIOLOGY** আৰু মূল শক্তি

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

১) মানুহৰ মনটো নিঃসন্দেহে অস্থিৰ অন্যান্যতম বহস্যময় প্ৰক্ৰিয়া। ইয়াত সঞ্চয় হোৱা ধনৰ দৃষ্টিভংগীৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ভিটামিন এম জমা কৰিব পাৰি। ভিটামিন এমৰ এই মানসিক সংৰক্ষণে শৰীৰৰ কাৰ্যত প্ৰত্যক্ষ ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়। বিশেষকৈ দুৰ্বল সিদ্ধান্তৰ বাবে ভিটামিন এম ক্ষয় হোৱাটোৱে মানুহৰ শৰীৰৰ শৰীৰবিজ্ঞান অস্থিৰ কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

২) শৰীৰৰ আটাইকেইটা শাৰীৰিক তন্ত্ৰৰ মাজেৰে শক্তি প্ৰবাহিত হয়। ইয়াৰ ভিতৰত ইনটেগ্ৰেটেবী চিষ্টেম, কংকাল তন্ত্ৰ, পেশীতন্ত্ৰ, লসিকা তন্ত্ৰ, শ্বাস-প্ৰশ্বাসতন্ত্ৰ, পাচনতন্ত্ৰ, স্নায়ুতন্ত্ৰ, এণ্ড্ৰাইন তন্ত্ৰ, হৃদয়তন্ত্ৰ, প্ৰস্ৰাৱ 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 ব্যৱস্থাৰ সৈতে জড়িত হৈ মানুহৰ মনত বিদ্যমান এক সূক্ষ্ম অথচ অতি বাস্তৱিক শক্তি।

৩) প্ৰকৃত আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক অগ্ৰগতি লাভ কৰিবলৈ মানৱ সভ্যতাত ভাৰসাম্য আৰু মূল শক্তি বৃদ্ধিৰ প্ৰয়োজনীয়তা অতি প্ৰয়োজনীয়। প্ৰকৃত মন-শৰীৰৰ ভাৰসাম্যত এই ভাৰসাম্যৰ ভিতৰত আৰ্থিক সংহতি অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব লাগিব। এই সংহতি অবিহনে এটা সুসম 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 শৰীৰ 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 হোমিঅ'ষ্টেটিক ভাৰসাম্য বৃদ্ধি কৰিব পাৰি।

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

৭) ঋণাত্মক আৱেগে (অৰ্থাৎ খং, চিন্তা, উত্তেজনা, ভয় ইত্যাদি) শৰীৰত সংশ্লিষ্ট শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন সৃষ্টি কৰে, যাৰ ফলত শৰীৰৰ শৰীৰবিজ্ঞানত প্ৰভাৱ পৰে। দীৰ্ঘম্যাদী বা দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগৰ বহুতো ইটিঅ'লজিকেল (কাৰণ) দিশ নিজৰ শক্তিৰ ভিতৰৰ প্ৰবাহৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

৮) ধনাত্মক মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰিলে সম্ভৱতঃ মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১১টা 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 অন্তৰ্গতখন বিভ্ৰান্তি, সংঘাত, অনিৰ্ণয়, অনিশ্চয়তা আদিৰ অৱস্থাত থাকে।

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

১১) চিন্তা আৰু আবেগ আয়ত্ত কৰিবলৈ হ'লে নিজৰ কণ্ঠচনিঙৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাৰ প্ৰয়োজন। প্ৰকৃত আয়ত্তৰ ফলত শক্তি পবিত্ৰ কাৰ্য্যকলাপৰ অৱস্থাত উপনীত হয়। শক্তি, এনে কাৰ্য্যকলাপত, এক পবিত্ৰ অৱস্থাত উপনীত হয়। নিজৰ প্ৰৱণতা আৰু বিশ্বাসৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি “পবিত্ৰ” 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।

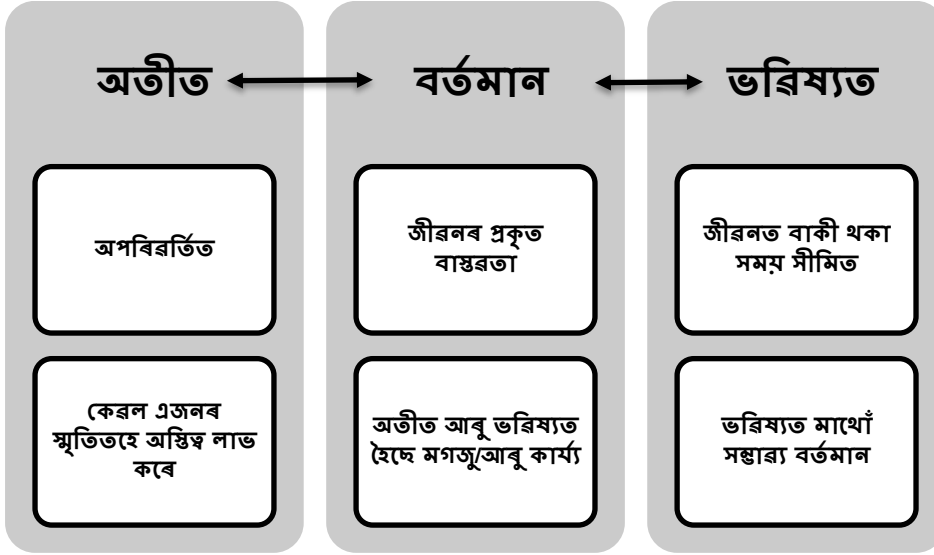
১৪) নিজৰ শক্তিক সুসম আৰু ভাল সংৰক্ষণৰ অৱস্থাত ৰখাৰ ক্ষমতাই ভৱিষ্যতৰ চিন্তা আৰু/বা অতীতৰ অনুশোচনালৈ স্থানান্তৰিত হোৱাতকৈ জীৱনৰ বৰ্তমানৰ অভিজ্ঞতাত থকাৰ অধিক সম্ভাৱনাক প্ৰসাৰিত কৰে।

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 সম্পৰ্ক দেখুওৱা হৈছে।

## সময়ৰ মূল্যবানতা

### চিত্ৰ ৭

### অতীত - বৰ্তমান - ভৱিষ্যত



নিজৰ জীৱনত সময় বাকী থকাটো অত্যন্ত মূল্যবান কাৰণ এবাৰ সময় শেষ হৈ গ'লে ই কেতিয়াও ঘূৰি নাহে। ওপৰৰ ৭ নং চিত্ৰত কেলেণ্ডাৰৰ সময় আৰু মানসিক সময় দেখুওৱা হৈছে। কেলেণ্ডাৰ সময় হৈছে ২৪ ঘণ্টীয়া চক্ৰ আৰু মানসিক সময় হৈছে মনৰ ভিতৰত সৃষ্টি হোৱা অতীত, বৰ্তমান আৰু ভৱিষ্যত। ভিটামিন এম শক্তিৰ সম্পৰ্কত সময়ৰ সম্পৰ্কে তলত দিয়া পৰ্যবেক্ষণসমূহ দিয়া হ'ল:

- ১) জীৱনত বাকী থকা সময়খিনিয়ে 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 সৰ্বোত্তমভাৱে কৰিব পৰা যায়।
- ২) দৈনিক গ্ৰহণ কৰা প্ৰতিটো কাৰ্য্যই অগ্ৰগতি, ৰিগ্ৰেছন, বা স্থবিৰতাক প্ৰসাৰিত কৰিব পাৰে। ভিটামিন এম জমা হোৱাটো অগ্ৰগতিৰ জৰিয়তে হয়। ভিটামিন এম ৰিগ্ৰেছন ধনৰ অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে হয়। মনৰ ভিতৰত গতিশীল শক্তিৰ প্ৰবাহ বন্ধ কৰাৰ বাবে ভিটামিন এম স্থবিৰতা ঘটে।
- ৩) সময়ৰ বহুমূলীয়াক স্পষ্ট আৰু ধ্যান-ধাৰণাৰে চিনি পালে জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰাতে (চিত্ৰ ১) সৰ্বাধিক লাভ সৃষ্টি কৰিবলৈ ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।



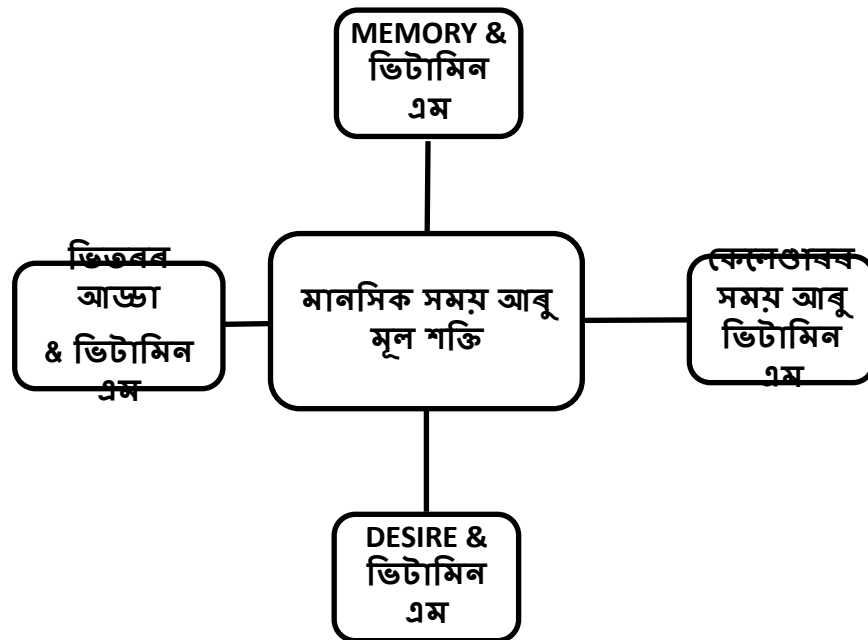
৪) টকা আৰু সময় দুয়োটা অত্যন্ত মূল্যবান। যিকোনো সময়তে সীমিত পৰিমাণৰহে উপস্থিত থাকে। সময় আৰু ধনক সীমিত বুলি স্বীকৃতি দিলে, মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি ব্যক্তিগত বিকাশৰ ওপৰত মনোযোগ দিব পৰা যায়। এজনে অসীম পৰিমাণৰ ধনৰ অধিকাৰী হ'ব নোৱাৰে, আৰু সেয়েহে, ধনৰ অধিকাৰ সীমিত। ফলস্বৰূপে, কোনোবাই ধ্যান, ধৰ্মীয় আৰু/বা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

৫) ধন হৈছে কেঁচা শক্তিৰ লেনদেনমূলক পদ্ধতি আৰু ইয়াৰ অধিকাৰী হ'লে প্রত্যক্ষভাৱে ভিটামিন এম বৃদ্ধি পায়। যদি কোনোবাই উপলব্ধি কৰে যে সময় প্রতি চেকেণ্ডত সংকুচিত হৈ আহিছে, তেন্তে ভিটামিন এমও বৃদ্ধি হৈ এজনক সম্পূৰ্ণ জীৱন যাপনৰ এক অসাধাৰণ অৱস্থালৈ লৈ যাব পাৰে, পুৰণি আৰু পুনৰাবৃত্তি নকৰাকৈ ক্ষতিকাৰক চক্ৰ যিয়ে সময় খৰচ কৰে আৰু শক্তি নিষ্কাশন কৰে।

## MEMORY, INNER CHATTERING, কেলগাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা

চিত্ৰ ৮

## MEMORY, INNER CHATTERING, কেলগাৰৰ সময়, আৰু ইচ্ছা



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

মানসিক সময় হ'ল মানুহৰ মনৰ এনে এক সৃষ্টি য'ত মনটোৱে সাধাৰণতে অতীত আৰু ভৱিষ্যতৰ মাজত জপিয়াই থাকে, সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্তমানত নাথাকে। কামনা হৈছে এক শক্তিশালী শক্তি যিয়ে প্ৰতিজন ব্যক্তিক পৃথিৱীত কৰ্ম সম্পাদন কৰিবলৈ প্ৰেৰণা দিয়ে। ইচ্ছাই নিজকে পূৰণ কৰিবলৈ অপৰিসীম শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে আৰু নিজকে সন্তুষ্ট কৰাৰ উপায় বিচাৰি বুদ্ধিৰ ব্যৱহাৰ কৰে। ইচ্ছাৰ ভিতৰৰ শক্তিৰ উঁপালটোক কল্পনাৰ সম্প্ৰসাৰণ, সৃষ্টিশীলতা বৃদ্ধি, আত্মবিশ্বাসৰ উন্নতি আৰু সুক্ষ্ম আনন্দৰ উপভোগলৈ ৰূপান্তৰিত কৰিব পাৰি। যিজনৰ ধনৰ প্ৰতি প্ৰবল আকাংক্ষা আছে তেওঁ বস্তুগত জগতত সন্তুষ্ট 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 সম্ভৱ। এই শক্তিক কোনোবাই একাধিক ধৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে যিয়ে মানুহক সীমিত মানসিক কাৰ্যকলাপৰ 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 ৰূপান্তৰ (অৰ্থাৎ পৰিশোধিত ৰূপত ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ বৃদ্ধি)ৰ বাবে অদ্বুত আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সম্পদ জমা হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে। শক্তিৰ বাবে সদায় আউটলেটৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু এই আউটলেটবোৰ 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 ৰখা হয়। কোৰ এনাৰ্জি ট্ৰেন্সমিউটেচন হৈছে সম্পূৰ্ণ ভাৰসাম্যত এক আনন্দময় জীৱন যাপন কৰা।

-- ৰিকি সিং

ভিটামিন এম জমা হোৱা আৰম্ভ হ'লে ভিতৰৰ কথা-বতৰা (অৰ্থাৎ আত্ম-কথা) কমি যায়। মূল শক্তিৰ ওপৰত আয়ত্ত কৰিলে আভ্যন্তৰীণ চেটাৰিঙৰ কম্পাঙ্ক 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 মাষ্টাৰ, 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, অপব্যৱহাৰ, 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 সাৱধানে 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।

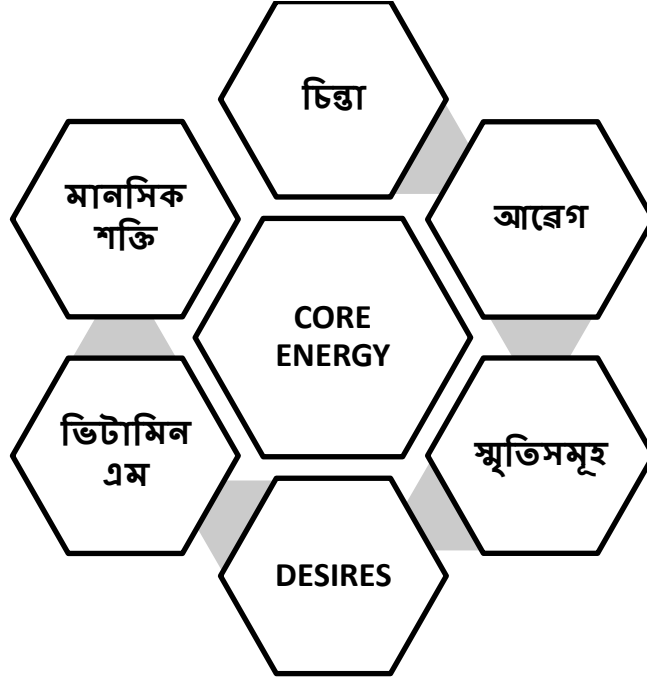
যেতিয়া আমি “অপব্যৱহাৰ” শব্দটোৰ অৰ্থ বিবেচনা কৰোঁ, তেতিয়া ইয়াৰ দ্বাৰা এটা নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্য বা ভুল উদ্দেশ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰা ভুল পদ্ধতিক বুজোৱা হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা শক্তিৰ ভুল ব্যৱহাৰ আৰু ধনৰ অনুচিত ব্যৱহাৰ হোৱাটোও বুজোৱা হ'ব পাৰে। গতিকে, অপব্যৱহাৰ ধনৰ সম্ভৱপৰ উত্তম ব্যৱহাৰৰ পৰা পৃথক। অপব্যৱহাৰৰ 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 ক্ষতিকৰক নহ'বও পাৰে কিন্তু ক্ষতি হ'ব পাৰে। ধনৰ ব্যৱহাৰৰ লগত গালি-গালাজৰ পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া ধন ব্যৱহাৰ কৰি আনৰ, নিজৰ, নিজৰ পৰিয়ালৰ সদস্য, সমাজৰ সদস্য আদি ধ্বংস কৰা হয়। প্ৰবল আৱেগৰ সাময়িক সকাহ।

## মানসিক শক্তিৰ ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আৰু অপব্যৱহাৰ

টকাৰ সমালুৰালভাৱে 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 সন্মান নকৰে তেন্তে আনক সন্মান 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 কাঠামোৰ ভিতৰত মূল শক্তি কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয় তাৰ দ্বাৰা চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ গুণগত মান, পৰিমাণ আৰু দিশ সকলো প্ৰভাৱিত হয়। এই কাঠামো তলত দেখুওৱা হৈছে (চিত্ৰ ৯):

চিত্ৰ ১  
**CORE ENERGY, মানসিক কাঠামো, আৰু ভিটামিন এম**



অনুগ্রহ কৰি নিম্নলিখিত আলুঃসংযোগসমূহ মন কৰক:

- ক) ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত চিন্তা আৰু আবেগ একেলগে কাম কৰে।
- খ) ভিটামিন এমৰ অপব্যৱহাৰ আৰু অপব্যৱহাৰৰ ফলত আৱেগিক আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষতি হয়।
- গ) জীৱনত চলি থকা অভিজ্ঞতাৰ দাবীৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনোৱাৰ ক্ষমতাই ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণ বৃদ্ধি কৰে আৰু আৱেগিক নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।
- ঘ) মনৰ নমনীয়তাই বিভিন্ন পৰিস্থিতিত প্ৰত্যাহ্বানৰ প্ৰতি উত্তম প্ৰতিক্ৰিয়াৰ অনুমতি দিয়ে।
- ঙ) আবেগ হৈছে স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সৈতে জড়িত জৈৱিক অৱস্থা যিবোৰ মানুহৰ সামগ্ৰিক আৰ্থিক অৱস্থাৰ দ্বাৰা যথেষ্ট প্ৰভাৱিত হয়।
- চ) ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আবেগবোৰ মেজাজ, স্বভাৱ, ব্যক্তিত্ব, স্বভাৱ, সৃষ্টিশীলতা, আৰু প্ৰেৰণাৰ সৈতে জড়িত হৈ থাকে।

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ, উত্তম ব্যৱহাৰ, অপব্যৱহাৰ, আৰু/বা অপব্যৱহাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আবেগত শক্তি প্ৰবাহিত হয়, তলত দেখুওৱা আবেগসমূহত:

গ্ৰহণযোগ্যতা—স্নেহ—আমোদ—ক্ৰোধ—ক্ষোভ—যত্না—বিৰক্তি—প্ৰত্যাশা—উদ্বিগ্নতা—উদাসীনতা—উত্তেজনা—  
 ভয়—বিৰক্তি—আত্মবিশ্বাস—অৱজ্ঞা—সন্তুষ্টি—সাহস—কৌতুহল—হতাশা—আকাংক্ষা—হতাশা—নিৰাশা—  
 বিতৃষ্ণা—অবিশ্বাস—সন্দেহ— আনন্দ—লাজ—সহানুভূতি—উৎসাহ—ঈৰ্ষা—উল্লাস—বিশ্বাস—ভয়—হতাশা—  
 সন্তুষ্টি—কৃতজ্ঞতা—লোভ—শোক—অপদোষ—সুখ—ঘৃণা—আশা—ভয়ানক—শত্ৰুতা—অপমান—আগ্ৰহ—ঈৰ্ষা—  
 আনন্দ—প্ৰয়াস—নিসংগতা— প্ৰেম—কামনা—নষ্টালজিয়া—ক্ষোভ—আতংক—আবেগ—কৰুণা—আনন্দ—  
 অহংকাৰ—ক্ৰোধ—অনুশোচনা—প্ৰত্যাখ্যান—অনুশোচনা—ক্ষোভ—দুখ—-আত্মা—আত্মবিশ্বাস—আত্মকৰুণা—  
 লাজ—শ্বক—লাজ—-সামাজিক সংযোগ—দুখ —দুখ—আচৰিত—বিশ্বাস—আচৰিত—চিন্তা

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

উশাহ-নিশাহৰ অভ্যাসৰ মাইগুফুলনেছ

শিথিলতাৰ বিকাশ

আভ্যন্তৰীণ স্থিৰতা

প্ৰাঞ্জলতা

অতি সক্ৰিয়তা 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 উপলব্ধি কৰিলে আৰ্থিক শক্তি বৃদ্ধি পাব পাৰে আৰু জীৱনৰ বহল দৃষ্টিভঙ্গী গঢ়ি তুলিব পাৰে।

-- ৰিকি সিং

## ব্যক্তিত্ব আৰু শক্তিশালী জাগৰণ

মানসিক শক্তি ভিটামিন এমৰ সংৰক্ষণৰ সৈতে জড়িত নিজৰ ব্যক্তিগত পৰিচয়ৰ বিকাশৰ সৈতে বহুখিনি জড়িত। নিজৰ ব্যক্তিত্বৰ ওপৰত চিন্তা কৰাৰ এক শক্তিশালী উপায় আছে যিয়ে পৰিচয় বিকাশত শক্তি স্থাপন কৰি নিজৰ পৰিচয় বৃদ্ধি কৰে। আত্মসন্মান বৃদ্ধি, আত্মমূল্যবোধ, আত্মবিশ্বাসীতা, আভ্যন্তৰীণ সমালোচকৰ হ্রাস, নেতিবাচক মূল্যায়ন হ্রাস, অতিমাত্ৰা আত্মবিশ্বাসৰ প্ৰভাৱ হ্রাস, আৰু আন বহুতো 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। সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ 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, কাৰ্য 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 কামনাক 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 ধাৰণা কৰা হৈছে:*

বিশেষকৈ ফলপ্ৰসূতা, কাৰ্যক্ষমতা আৰু উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধিৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট কাৰ্যকলাপত ব্যয় কৰা সময়ৰ পৰিকল্পনা আৰু সচেতন নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰক্ৰিয়াক সময় ব্যৱস্থাপনা বোলে। ইয়াৰ লগত মানুহৰ ওপৰত কৰ্ম, সামাজিক জীৱন, পৰিয়াল, চখ, ব্যক্তিগত আগ্ৰহ, আৰু সময়ৰ সীমিত প্ৰতিশ্ৰুতিৰ সৈতে জড়িত বিভিন্ন দাবীৰ জগলিং কাৰ্য জড়িত হৈ থাকে। সময় ফলপ্ৰসূতাৰে ব্যৱহাৰ কৰিলে ব্যক্তিজনে নিজৰ সময় আৰু সুবিধা অনুসৰি কাৰ্যকলাপ 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 কাৰ্যকলাপক বুজাইছিল যদিও শেষত এই শব্দটো বহল হৈ ব্যক্তিগত কাৰ্যকলাপকো 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 উপাৰ্জন, সঞ্চয় আৰু খৰচৰ ক্ষেত্ৰত অনুশাসিত কৰিব পাৰি। ব্যক্তিগত শক্তিৰ স্বাভাৱিক খেতিৰ ফলত মানসিক অনুশাসনৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া ধন জীৱনৰ দৃষ্টিভংগীৰ সৈতে মিলি যায়। নিজৰ লক্ষ্য আৰু নিজৰ ইগোৰ কাৰ্যকলাপৰ বিষয়ে অন্তৰ্দৃষ্টি ধনক অতি অনুশাসিতভাৱে চোৱাৰ সৈতে জটিলভাৱে জড়িত। জীৱন আগবাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে ধনক সন্মান আৰু প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে

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

**ধাৰ:**

## **আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু বাহ্যিক সফলতাৰ এজন ধ্বংসকাৰী**

“আমেৰিকাৰ গড় পৰিয়ালত ক্ৰেডিট 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 কৃতিত্ব লাভ কৰিলে আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু বাহ্যিক সফলতা বৃদ্ধি পাব পাৰে। মানৱতাক জুৰুলা কৰা এটা প্ৰধান আৰ্থিক সমস্যা হ’ল ঋণ। ঋণে ব্যক্তিগত শক্তিৰ সংকোচিত অৱস্থাৰ লগতে জড়তা আৰু স্থবিৰতাৰ সৃষ্টি কৰে। আৰ্থিক আৰু আৱেগিক স্বাধীনতাও ঋণৰ দ্বাৰা বাধাপ্ৰাপ্ত হয়। ঋণগ্ৰস্ত মানুহ মানসিকভাৱে এনে এটা পিঞ্জৰাত 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 ধ্বংস কৰে আৰু বাহ্যিক সফলতা তলত দিয়া কথাবোৰ আছিল:

- ক) উচ্চ ঋণে কম ক্ৰেডিট স্ক’ৰৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে যিয়ে প্ৰয়োজনীয় ঋণৰ ওপৰত কম হাৰ লাভ কৰাৰ ক্ষমতাত প্ৰভাৱ পেলায়। ঋণৰ ওপৰত অধিক সুত পৰিশোধ কৰিলে উপলব্ধ নগদ ধনৰ প্ৰবাহত প্ৰভাৱ পৰে।
- খ) ঋণ পৰিশোধ কৰাৰ চিন্তা মনত থাকে আৰু ইয়াৰ ফলত মূল শক্তিত নেতিবাচক 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) ষ্ট্ৰেছ 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 নিচায়ুক্ত আচৰণ গ্ৰহণ কৰাৰ সম্ভাৱনা অধিক হয়।



## THE PHILOSOPHY OF: এতিয়াই কিনিব & এতিয়াই ধন দিব

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

- ১) ঋণ জমা নোহোৱাকৈ সামগ্ৰী/উৎপাদন ক্ৰয় কৰা আৰু উপলব্ধ 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। স্বাভাৱিকভাৱে আৰু আনন্দৰে ভিটামিন এম বৃদ্ধিৰ ওপৰত মনোযোগ ৰাখিলে ঋণৰ পৰা ৰক্ষা পৰে।
- 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 অপ্ৰয়োজনীয় আৰ্থিক খৰচত আহিব পাৰে, ঋণ 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 বিত্তীয় 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 নতুন স্বাস্থ্য হৈ উঠাৰ বাবেই জীৱনত ক্ষতি নোহোৱাকৈ অধিক নতুন স্বাস্থ্য অনুভৱ কৰিব পাৰি। মানুহৰ মনটোৱে সতেজ, সজীৱ, গতিশীল আৰু সজীৱ হৈ থাকিবলৈ নতুন স্বাস্থ্য বিচাৰে। শক্তিশালী নতুন স্বাস্থ্য হ’ল নিজৰ বা আনৰ ক্ষতি নকৰাকৈ নতুন স্বাস্থ্য বিচাৰা 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 নতুন স্বাস্থ্য অনুভৱ কৰাত অবিচ্ছেদ্য অংগ যেতিয়া স্থায়ী সন্তুষ্টি স্বাভাৱিকতে থাকে।

### আভ্যন্তৰীণ গৱেষণা আৰু শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তা

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

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

কাৰ্ল জঙে উল্লেখ কৰা জাগৰণটোৰ মূল উপাদান আছে স্থিতিস্থাপকতা, ইতিবাচক জীৱন-যাপন, আৰ্থিক সমস্যা প্ৰতিৰোধ, ইতিবাচক আৱেগ, ভাল শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, সন্তুষ্টিদায়ক সম্পৰ্ক, 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 থ্ৰেছহোল্ড অতিক্ৰম কৰিব পৰা যায়, নিৰাপত্তাহীনতা হ্ৰাস পায়, ভয় হ্ৰাস পায়, আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, আৰু মূল শক্তিৰ ভিটামিন এমলৈ ৰূপান্তৰ (পৰিশোধন) হয় শক্তি। এই স্বাধীনতাক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰাটো ঋণ, খৰখেদাকৈ সিদ্ধান্ত লোৱা, ধনৰ আৱেগিক ব্যয়, সমস্যাজনক জুৱা, আৰু বিভিন্ন নিচায়ুক্ত আচৰণৰ জৰিয়তে ঘটে। প্ৰকৃত স্বাধীনতা হ’ল ধনৰ ভিটামিন এম শক্তিক চিনি পোৱা আৰু কোনো কাৰণতে ধনৰ অপব্যৱহাৰ কৰি নিজৰ মন, শৰীৰ আৰু আত্মাৰ ক্ষতিকৰক সামগ্ৰী বা অভিজ্ঞতা ক্ৰয় নকৰা। এবাৰ এই কাম কৰিলেই আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা আৰু মনৰ সম্প্ৰসাৰণ স্বাভাৱিকতে ঘটে। সফলতাৰ কাৰকসমূহ জীয়াই ৰখা হয়, যেনে নিজৰ সামৰ্থ্যক জাগ্ৰত কৰা, প্ৰেৰণা বৃদ্ধি কৰা, আৰু সুযোগ লোৱা। ধন, মূল শক্তি আৰু অধিক বিকাশৰ বিস্তৃত দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰদান কৰা শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ জাগৰণৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ ঘৰ্ষণ আৰু প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা নাইকিয়া হয়।

শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাই উচ্চমানৰ আৱেগক আৰম্ভ কৰে, টিকিয়াই ৰাখে আৰু সম্প্ৰসাৰিত কৰে, জীৱনত সম্ভৱপৰ উত্তম 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 খেতিৰ বিষয়ে নিখুঁত বুজাবুজি আৰু প্ৰয়োগ হয়:

- ক) ইচ্ছাকৃতভাৱে আৰু মনযোগেৰে শক্তিক উপকাৰী লক্ষ্যৰ দিশত নিয়োজিত কৰাটো নিজৰ মুক্ত 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 সজ্জিত কৰা মানে শক্তিক সম্ভৱপৰ উত্তম বিকাশৰ বাবে ১২টা মাত্ৰাত ৰখা।
- ঘ) শক্তিৰ সমতা মানে ভাৰসাম্য, স্থিৰতা, চিন্তাশীলতা, ধৈৰ্য্য বজাই ৰখা।
- ঙ) শক্তিত অন্ত পৰাটোৱে শক্তি সংৰক্ষণক ভিটামিন এম বুলি বুজায়।

## PEAK STATES & ইউফ'ৰিয়া

শক্তিৰ ব্যৱহাৰৰ সহায়ত এনে শিখৰ অৱস্থাৰ অভিজ্ঞতা হয় যিবোৰ সাধাৰণতে যথেষ্ট উল্লাসিত আৰু বহুবাৰ, বাৰে বাৰে বিচৰা হয়। শিখৰ অৱস্থা আৰু স্থায়ী আনন্দৰ মাজৰ সম্পৰ্ক সম্পৰ্কে কেইবাটাও সম্ভাৱনা আছে। এই সম্ভাৱনাসমূহ পৰীক্ষা কৰাৰ আগতে ইউফ'ৰিয়াৰ বিষয়ে অধিক বুজাই ইউফ'ৰিয়া আৰু আনন্দৰ মাজৰ সম্ভাৱ্য সম্পৰ্ক পৰীক্ষা কৰাৰ বাবে 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 তীৱ্ৰ অনুভূতি। কিছুমান প্ৰাকৃতিক পুৰস্কাৰ আৰু সামাজিক কাৰ্যকলাপ, যেনে এৰোবিক ব্যায়াম, হাঁহি, সংগীত শুনা বা বনোৱা, আৰু নৃত্যই আনন্দৰ অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ইউফ'ৰিয়া কিছুমান স্নায়ুজনিত বা স্নায়ুনোৰোগ বিকাৰ, যেনে উল্ৰাদনাৰ লক্ষণে। ৰোমান্টিক প্ৰেম আৰু মানুহৰ যৌন সঁহাৰি চক্ৰৰ উপাদানসমূহো ইউফ'ৰিয়াৰ প্ৰৰোচনাৰ সৈতে জড়িত। কিছুমান বিশেষ ঔষধ, যাৰ বহুতেই নিচায়ুক্ত, ইউফ'ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে, যিয়ে অন্ততঃ আংশিকভাৱে ইয়াৰ বিনোদনমূলক ব্যৱহাৰক প্ৰেৰণা দিয়ে। ৪১

২) হেডনিক হটস্পট - অৰ্থাৎ মগজুৰ আনন্দ কেন্দ্ৰ - কাৰ্যক্ষমভাৱে 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 তীৱ্ৰ ইউফ'ৰিয়াৰ অনুভূতি সৃষ্টিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। ৪২ হেডনিক হটস্পট সক্ৰিয় হ'লে 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, দুৰ্ঘৰ দৌৰাটো প্ৰায়ে "দৌৰবিদৰ উচ্চ"ৰ সৈতে জড়িত, যিটো ব্যায়ামৰ ফলত হোৱা আনন্দৰ এক উচ্চাৰিত অৱস্থা। ব্যায়ামে নিউক্লিয়াছ এক্সপ্লেণ্ড ড'পামিন সংকেত প্ৰদানত প্ৰভাৱ পেলাৱা বুলি জনা যায়, যাৰ ফলত তিনিটা বিশেষ স্নায়ুৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ জৈৱসংশ্লেষণ বৃদ্ধি পায়: আনন্দমাইড (এটা এণ্ড'কেনাবিন'ইড),  $\beta$ -এণ্ড'ৰ্ফিন (এটা এণ্ড'জেন অপিয়াইড), আৰু ফেনেথাইলামাইন (এটা ট্ৰেচ এমাইন আৰু এম্ফেটামাইন এনালগ)। ৪৩

৪) সংগীত-প্ৰৰোচিত ইউফ'ৰিয়া - সংগীতৰ লগত নৃত্য কৰা, সংগীত নিৰ্মাণ কৰা আৰু আৱেগিকভাৱে উত্তেজিত সংগীত শুনাৰ 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 ষ্ট্ৰিয়াটামলৈ প্ৰক্ষেপ কৰা ড'পামিনাৰ্জিক পথত (অৰ্থাৎ মেছ'লিম্বিক পথ আৰু নাইগ্ৰ'ষ্ট্ৰিয়াটাল পথ) ড'পামিন স্নায়ুসংবহন প্ৰবলভাৱে বৃদ্ধি কৰে। প্ৰায় ৫% জনসংখ্যাই "সংগীতৰ অভাৱ" বুলি কোৱা এটা পৰিঘটনাৰ 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 পৰ্যায়ক কিছুমান মানুহৰ মনত আনন্দৰ সৃষ্টি কৰা বুলিও বৰ্ণনা কৰিব পাৰি। বিভিন্ন বিশ্লেষকে হয় সংগমৰ সমগ্ৰ ক্ৰিয়াটোক, অৰ্গাজমৰ দিশলৈ যোৱা মুহূৰ্তবোৰ, নহয় অৰ্গাজমটোকেই মানুহৰ আনন্দ বা ইউফ'ৰিয়াৰ শিখৰ বুলি বৰ্ণনা কৰিছে। ৪৫

৬) ঔষধ-প্ৰৰোচিত ইউফ'ৰিয়া - ইউফ'ৰিয়েন্ট হৈছে এক প্ৰকাৰৰ মনোসক্ৰিয় ঔষধ যিয়ে ইউফ'ৰিয়া প্ৰৰোচিত কৰাৰ প্ৰৱণতা থাকে। বেছিভাগ ইউফ'ৰিয়েন্টেই ইয়াৰ শক্তিশালীকৰণ গুণ আৰু মগজুৰ পুৰস্কাৰ ব্যৱস্থা সক্ৰিয় কৰাৰ ক্ষমতাৰ বাবে নিচায়ুক্ত ঔষধ। ৪৬

আনন্দ আৰু ইউফ'ৰিয়াৰ মাজত সম্পৰ্ক আছেনে? 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 প্ৰৰোচিত 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 প্ৰয়োজনীয়তা

নতুনত্ব বিচৰা (বা সংবেদন বিচৰা) হৈছে এক ব্যক্তিত্বৰ বৈশিষ্ট্য যিয়ে তীব্ৰ আৱেগিক অনুভূতিৰ সৈতে নতুন অভিজ্ঞতা অনুসৰণ কৰাৰ প্ৰৱণতাক বুজায়। ই এক বহুমুখী আচৰণগত নিৰ্মাণ য'ত ৰোমাঞ্চ বিচৰা, নতুনত্বৰ পছন্দ, বিপদ লোৱা, ক্ষতি পৰিহাৰ কৰা, আৰু পুৰস্কাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীলতা আদি অন্তৰ্ভুক্ত। ৬৯

প্ৰতিজন মানুহে নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাতে নতুনত্ব বিচাৰে তাৰ মানসিক প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে। মানুহৰ মনটোৱে সতেজ, সজীৱ, গতিশীল আৰু সজীৱ হৈ থাকিবলৈ নতুনত্ব বিচাৰে। নিজৰ বা আনৰ ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুনত্ব বিচৰা আৰু অনুভৱ 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 কৰিলে সম্ভৱ। 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 কৰিলেই তাৰ পিছত কোনো ক্ষতি নোহোৱাকৈ নতুন অভিজ্ঞতাত জীয়াই থকাৰ অৱস্থালৈ বিকশিত হয়।

# অধ্যায় ৫

## ভিটামিন এম আৰু আত্মাৰ শক্তি

## PRIMAL ENERGY & THE SOUL কি?

আগতে আলোচনা কৰা অনুসৰি প্ৰাথমিক শক্তি হৈছে এজনৰ মূল/মূল শক্তি। “প্ৰাথমিক” শব্দটোৱে আদিম, পুৰণি আৰু জন্মগত কিবা এটাক বুজায়। ই হৈছে প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে ভিতৰত কঢ়িয়াই নিয়া কেঁচা শক্তি যিটো বেছিভাগেই নিদ্ৰাহীন আৰু ইয়াক বহুতো ভিন্ন ধৰণেৰে চেনেল কৰিব পাৰি। যদি এই শক্তি ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ থাকে, তেন্তে ই কেৱল দুৰ্বল হৈ হেৰাই যাব পাৰে। এই শক্তিৰ অপব্যৱহাৰ নিজৰ শৰীৰ/মনৰ লগত দুৰ্বাৱহাৰ কৰিও হয়। এই অপব্যৱহাৰ বন্ধ কৰাটো তেতিয়াই হয় যেতিয়া কোনোবাই উপলব্ধি কৰে যে আদিম শক্তি হৈছে সেই ভিত্তি যাৰ ওপৰত সকলো শক্তি গঢ় লৈ উঠে আৰু জীৱনৰ সকলো প্ৰচেষ্টা সম্ভৱপৰ। প্ৰাথমিক শক্তিক অন্যান্য প্ৰচেষ্টা যেনে ক্ৰীড়া, আৰ্থিক বিকাশ, দানশীলতা, শৈক্ষিক বিকাশ, সম্পৰ্ক বিকাশ আদিলৈ চেনেল কৰিলে ব্যক্তিগত উৎকৃষ্টতালৈ যোৱা নিজৰ “জীৱনত আহান” জাগ্ৰত হ’ব পাৰে।

“আত্মা” শব্দটো লেখকে নিজৰ মূল সত্তাক বুজাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিছে। নিজৰ বিশ্বাস, ধৰ্মীয় পৰম্পৰা আৰু/বা অন্যান্য ধাৰণাসমূহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আত্মাৰ ধাৰণা যথেষ্ট বৈচিত্ৰময়, আৰু ইয়াৰ বিষয়ে নিজৰ সিদ্ধান্ত লোৱাটো প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। লেখকে “আত্মা” শব্দটোক নিজৰ অন্তৰ্নিহিত আত্মা 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 জাগ্ৰত কৰাৰ আনন্দৰ বাবে আৰু ১২টা মাত্ৰাত অধিক অগ্ৰগতিৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে মূল/কেঁচা শক্তিয়ে কম আন্তৰ্ভাৱীণ প্ৰতিৰোধৰ পথ গ্ৰহণ কৰিলেই নিজৰ আহান বা আনন্দ অনুসৰণ কৰাটো সম্ভৱ

*জীৱনত আত্মা এক মহান ৰহস্য। ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ আৰু খেতি কৰাটো এজনৰ সত্তাৰ  
সম্ভাৱ্য আধ্যাত্মিক মাত্ৰাৰ এক ডাঙৰ দুৱাৰমুখ।*

*-- ৰিকি সিং*

## মানসিক বিভাজন বনাম। শক্তিশালী সংহতি

মানসিক খণ্ডিতকৰণে এনে এক জীৱন-যাপনৰ অৱস্থাক বুজায় য'ত এজন সম্পূৰ্ণ নহয় আৰু সুসমঞ্জস্যভাৱে জীৱনটো জীয়াই নাথাকে ১২টা মাত্ৰৰ সকলোবোৰতে সৌন্দৰ্য্যবৰ্ধন কৰে। এই অৱস্থাটো ব্যক্তিসকলে ঐক্যবদ্ধ 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 প্ৰান্তিককৰণৰ অৱস্থাৰ ফলত এই প্ৰান্তিককৰণৰ জৰিয়তে নিজৰ শক্তিক সম্ভৱপৰ 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 কৰে। শক্তিশালী সংহতিৰ অৱস্থাই নিজৰ ভিতৰত বিদ্যমান শক্তিৰ জলাশয়ৰ প্ৰতি সচেতনতালৈ লৈ যায় আৰু ইয়াক আত্মাৰ শক্তি বুলি ক'ব পাৰি। এই জলাশয়টোত টেপ কৰিলে অসাধাৰণ উন্নয়ন আৰু সাফল্য সম্ভৱপৰ। উদাহৰণস্বৰূপে, লেখকৰ জীৱনত মাউণ্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীত হোৱা আৰু ৫০খন ৰাজ্যত ৫০টা মাৰাখন দৌৰ সমাপ্ত কৰাটো এই মহান জলাশয়টোৰ তলা খুলি দিয়াৰ উদাহৰণ ... পদ্ধতিগতভাৱে, সাৱধানে, মননশীলভাৱে আৰু শক্তিশালীভাৱে। এনে সামঞ্জস্যপূৰ্ণ আনলক শক্তিশালী সংহতিৰ শিখৰত উপনীত হয়। এই সংহতিৰ অৱস্থা হৈছে মানুহৰ আৰ্থিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ প্ৰকৃত প্ৰান্তিককৰণ, যাৰ ফলত জীৱনৰ যিকোনো পৰ্যায় বা অৱস্থাতে আনন্দৰ আৱিষ্কাৰ হয়।

মনোনিৱেশ কৰা একাগ্ৰতা, স্থায়ী সজাগতা আৰু সামঞ্জস্যপূৰ্ণ প্ৰচেষ্টা এই সকলোবোৰে আৰ্থিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ মাজৰ সংযোগৰ ক্ষেত্ৰত তলত দিয়া কথাবোৰৰ দিশত আগুৱাই লৈ যায়:

- 1) ভাৰসাম্যহীনতা সৃষ্টি নকৰাকৈ নিৰ্বাচিত কাৰ্যকলাপত নিমগ্ন হৈ থাকিব পাৰে...
- ২) সজাগতাৰ অৱস্থা য'ত ক্ষতি ৰোধ কৰা হয়...
- 3) দৈনন্দিন জীৱনত সকলো মানসিক আৰু আৱেগিক শক্তিৰ এটা সুস্থ প্ৰবাহ...
- 4) 12-মাত্ৰাত ভাল চলি আছে যে সকলো যে প্ৰশংসা আৰু কৃতজ্ঞতা...
- ৫) চিন্তা, উদ্বেগ, উত্তেজনা, ভয়, আৰু নিৰাপত্তাহীনতা যথেষ্ট হ্রাস পায়...
- ৬) ধ্যান, ধৰ্মীয়, আৰু আধ্যাত্মিক অনুশীলনসমূহ অতিশয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰি, যদিহে ইচ্ছা কৰা হয়
- ৭) আত্মকাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, আৰু ক্ষতিকাৰক প্ৰলোভন কমি যায়, যদি সম্পূৰ্ণৰূপে নাইকিয়া হয়।

## মানসিক আৰু আৰ্থিকৰ প্ৰধান কাৰণ FRAGMENTATION ৰ দ্বাৰা

খণ্ডিতকৰণেই হৈছে মনৰ ভিতৰৰ প্ৰধান সমস্যা। চিন্তা, আৰেগ, স্মৃতি আৰু ইচ্ছাৰ বিভিন্ন টুকুৰাবোৰ আভ্যন্তৰীণভাৱে বিৰোধী আন্তঃসম্পৰ্কীয় আৰু আন্তঃসংলগ্ন খণ্ড হিচাপে বিদ্যমান। এই বৈপৰীত্যই 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। চিত্ৰ 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, সন্তুষ্ট বা পূৰ্ণতাৰ অভাৱ। যেতিয়া আৰ্থিক ইচ্ছা পূৰ্ণ 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 খাই 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 সন্তুষ্টতাৰ অভাৱৰ ওপৰত অধিক গুৰু দিয়াৰ বাবে খণ্ডিত শক্তি আৰু অধিক বিভাজিত হয়।

### ২) আৰ্থিক সফলতা আকৰ্ষণ কৰাত অসুবিধা

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

### ৩) অতি মনোনিৱেশ কৰা লোভ



কিছুমান মানুহৰ ধনৰ প্ৰতি সঘনাই বা হঠাৎ বাঢ়ি যায়। ইয়াক অতিকেন্দ্ৰিক লোভ বুলি ধৰিব পাৰি। সাধাৰণতে লোকচান আদায়ৰ দ্ৰুত প্ৰচেষ্টা বা অধিক বিপদ ব্যৱহাৰ কৰি দ্ৰুতভাৱে ধন লাভ কৰাৰ চেষ্টাৰ বাবে এনে বিভিন্ন কাৰণত হ'ব পাৰে। অধিক সাধাৰণ অৰ্থত অতি-কেন্দ্ৰিক লোভ হৈছে মগজু/মনৰ ভিতৰত এক প্ৰকাৰৰ অতিৰিক্ত উদ্দীপনা যিয়ে মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰি পেলায়, যাৰ ফলত গভীৰভাৱে স্থিৰতা আহি পৰে আৰু সম্ভৱতঃ অধিক বিপদত লিপ্ত হয়।

৪) আৰ্থিক সফলতাৰ বিষয়ে অসম্পূৰ্ণ কল্পনা

অগণন ব্যক্তিৰ মনৰ ভিতৰত “চহকী জীৱন” বিচাৰাৰ এটা ডাঙৰ অংশ কল্পনা। ব্যক্তিগত মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণ আৰু অগ্ৰগতিৰ দিশত পদক্ষেপ লোৱাৰ নীতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বিত্তীয় কল্পনাসমূহ বিত্তীয় বাস্তৱতালৈ ৰূপান্তৰিত হোৱাৰ প্ৰয়োজন। যেতিয়া কল্পনা পূৰণ নহয় বা আংশিকভাৱে পূৰণ নহয়, তেতিয়া ইয়াৰ ফলত মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ সৃষ্টি হয়, যাৰ ফলত বহু সময়ত পৰ্যাপ্ত মৌলিক প্ৰস্তুতি অবিহনে সম্পূৰ্ণৰূপে সন্তুষ্ট অৱস্থাত উপনীত হোৱাৰ অধিক প্ৰচেষ্টা চলোৱা হয়।

৫) নিজৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ নেতিবাচক ধাৰণা

আত্ম-ভাবমূৰ্তি, আত্ম-মূল্য আৰু আত্মসন্মান এই সকলোবোৰেই নিজৰ বিত্তীয় অৱস্থাৰ প্ৰতি থকা ধাৰণাত জড়িত আৰু নিহিত হৈ থাকে। যেতিয়া নেতিবাচক আত্ম-ধাৰণা থাকে তেতিয়া “নিজৰ লগত ঠিক নহয়” বুলি আভ্যন্তৰীণ অনুভূতি এটাৰ সৃষ্টি হয়, যিয়ে মানুহৰ পৰিচয় গাঁথনিৰ ভিতৰত বিঘিনিৰ সৃষ্টি কৰে যাৰ ফলত শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণ হয়।

৬) আত্মসন্মান কম

আত্মসন্মান হৈছে নিজৰ আত্ম-ধাৰণাৰ আৱেগিক মূল্যায়ন। আত্মসন্মানৰ মাত্ৰা কম হ'লে সামগ্ৰিক শক্তি হ্রাস পাব পাৰে। শক্তি হ্রাস হ'লেও আত্মসন্মান কম হ'ব পাৰে আৰু শক্তিৰ মাত্ৰা ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে। সামগ্ৰিক শক্তিৰ হ্রাসে ভিটামিন এম শক্তিৰ মাত্ৰাত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে আৰু বিত্তীয় সম্পৰ্কে সুস্থ (উপকাৰী) কাৰ্য্যৰ অনুমতি নিদিয়। শৈক্ষিক কৃতিত্ব, বিবাহত সন্তুষ্টি, জীৱনৰ আন বহু লক্ষ্য পূৰণৰ লগত আত্মসন্মানৰ সম্পৰ্ক আছে। কম আত্মসন্মানৰ শক্তি বিভাজনৰ প্ৰভাৱৰ ফলত ভিটামিন এম সঠিকভাৱে বৈ নাযায়। যেতিয়া শক্তিৰ বিভাজন বন্ধ হৈ যায়, তেতিয়া আত্মমূল্য, আত্মসন্মান আৰু আত্মসততাৰ মাজত এক বৃহৎ সংহতি ঘটে।

৭) হোমিঅ'ষ্টেটিক ভাৰসাম্যহীনতা

এজনৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ ভাৰসাম্যহীনতাই মূল শক্তিৰ যথেষ্ট ধ্বংস কৰিব পাৰে। হোমিঅ'ষ্টেটিক বোলে সামগ্ৰিক শাৰীৰিক আৰু স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক ভাৰসাম্যৰ অৱস্থাক বুজায় যিটো শৰীৰ/মনে অহৰহ বজাই ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰি থাকে।

৮) নিজৰ আধ্যাত্মিক পথত সমস্যা

নিজৰ ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক পথত অসুবিধা হ'লে হতাশাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে আৰু ভিটামিন এম বিহীন হ'ব পাৰে। নিজৰ আধ্যাত্মিক পথত হোৱা এই বিঘিনিবোৰে আত্ম-আৰোপিত দমন বা তীব্ৰ 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 নতুনত্ব বিচৰা দ্য পইন্ট অৱ চেচুৰেচন

একে ধৰণৰ উদ্দীপনা পুনৰাবৃত্তিৰ অনুভূতিৰ বাবে নতুনত্ব পৰিপূৰকতা ঘটে। পুনৰাবৃত্তিৰ সমস্যাটো গুৰুতৰ কাৰণ নতুনত্বৰ অত্যধিক পিছত লগাটোৱে চেচুৰেচনৰ সৃষ্টি কৰে। বস্তুগত জগতত বহুতো নতুন অভিজ্ঞতা অনুভৱ কৰাৰ পিছতো উদ্দীপনা লাভৰ বাবে অধিক আকাংক্ষা নাথাকে বা অত্যধিক বিৰক্তি থকা অৱস্থাটোৱেই হৈছে চেচুৰেচন। এইটো হ'লে খণ্ডিতকৰণ প্ৰভাৱ কঠিন হৈ পৰে আৰু ভিটামিন এম জমা হোৱাৰ ইচ্ছাক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

১০) উল্লেখযোগ্য অন্যান্যৰ সমস্যা

সম্পৰ্কত সংঘাতৰ ফলত মানুহৰ শক্তিৰ গাঁথনিৰ ভিতৰত যথেষ্ট বিঘিনি ঘটিব পাৰে। বৰ্ধিত সংঘাত আৰু ভুল বুজাবুজিৰ ফলত সম্পৰ্ক বিস্মৃত হৈ পৰিব পাৰে। ঘনিষ্ঠতাত বিঘিনি ঘটিলে সুস্থ মোহৰ ভিতৰৰ ৰছীবোৰ ভাঙিব পাৰে যিয়ে আৱেগৰ প্ৰবাহ আৰু সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যত প্ৰভাৱ পেলায়। যিকোনো সময়তে কোনোবাই আন এজন ব্যক্তিৰ সৈতে অন্তৰংগ সম্পৰ্কত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ বাছি লয়, তেতিয়া ব্যক্তিজনৰ সৈতে এটা “শক্তিৰ ৰছী” সৃষ্টি হয়। এই শক্তিৰ ৰছীটো অংশীদাৰৰ মাজত শক্তিৰ সংযোগ আৰু এই সংযোগত হোৱা বিঘিনিৰ ফলত মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণ হয়। আন এজন ব্যক্তিৰ সৈতে ঘনিষ্ঠ সংযোগৰ গভীৰতা থাকে যেতিয়া শক্তি সক্রিয় 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 সম্পৰ্কৰ সৈতে জড়িত হয়, তেন্তে শক্তিৰ স্থানান্তৰ আৰু অধিক জটিল হ'ব পাৰে। আকৌ, ভিটামিন এমৰ মননশীল ব্যৱহাৰে অশান্তি দূৰ কৰাত অতি উপকাৰী। শক্তি ঋণাত্মক বা ধনাত্মক হ'ব পাৰে, নিজৰ সংগীৰ কম্পন আৰু নিজৰ কম্পনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি। সংগীৰ চিন্তা, অনুভৱ, অমীমাংসিত আৱেগ, আৰু অন্যান্য বিক্ষিপ্ততা নিজৰ মানসিক জীৱনৰ সৈতে জড়িত হোৱাটো সম্ভৱ। 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 ধ্বংস হোৱা ঠাইত মদ, অবৈধ ড্ৰাগছ, জুৰা, আৰু/বা অন্যান্য নিচায়ুক্ত আচৰণ অত্যধিক ব্যৱহাৰ কৰিলে এজনৰ উল্লেখযোগ্য আনজনৰ সমস্যা সম্ভৱতঃ আৰু বেছি বেয়া হ'ব পাৰে।

১১) অতীতৰ আৰ্থিক অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে নেতিবাচক স্মৃতি

যদি অতীতৰ আৰ্থিক অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে নেতিবাচক স্মৃতি থাকে, তেন্তে সেই স্মৃতিবোৰে মূল শক্তিক আৰু অধিক খণ্ডিত কৰিব পাৰে। এনে হয় যেতিয়া কোনোবাই বিভিন্ন কাৰ্যকলাপত কোৰক নিয়োজিত/সক্ৰিয় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, নেতিবাচক স্মৃতিয়ে এজনৰ প্ৰচেষ্টাক দূষিত কৰিব পাৰে। এই দূষণ খণ্ডিতকৰণৰ এটা দিশ।

১২) মদ, ধঁপাত, অন্যান্য ড্ৰাগছ, আৰু জুৱা (ATOD & G)

মদ, ধঁপাত, আৰু অন্যান্য ড্ৰাগছ (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 ড্ৰাগছ, আৰু জুৱা (ভিটামিন এমৰ সৈতে জড়িত) ব্যৱহাৰে ইতিবাচক শক্তি আৰু অধিক হ্ৰাস কৰিব আৰু সম্ভৱতঃ চেতনাৰ নিম্নস্তৰৰ দুৱাৰ মুকলি কৰিব। বিশেষকৈ যেতিয়া মগজু অতি উত্তেজিত 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 ডিছঅৰ্ডাৰ আদিৰ সমস্যাই প্ৰাকৃতিক মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, দীৰ্ঘদিনীয়া হতাশাই ভিটামিন এমৰ শক্তিক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, আৰু ইয়াৰ ফলত মূল শক্তি খণ্ডিত হয়। মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাই সাধাৰণতে ইচ্ছাক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, আৰ্থিক উচ্চতাত উপনীত হোৱাত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে, আৰু সামগ্ৰিকভাৱে ব্যক্তিগত বিকাশত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

১৪) নেতিবাচক বা বেদনাদায়ক আৱেগ

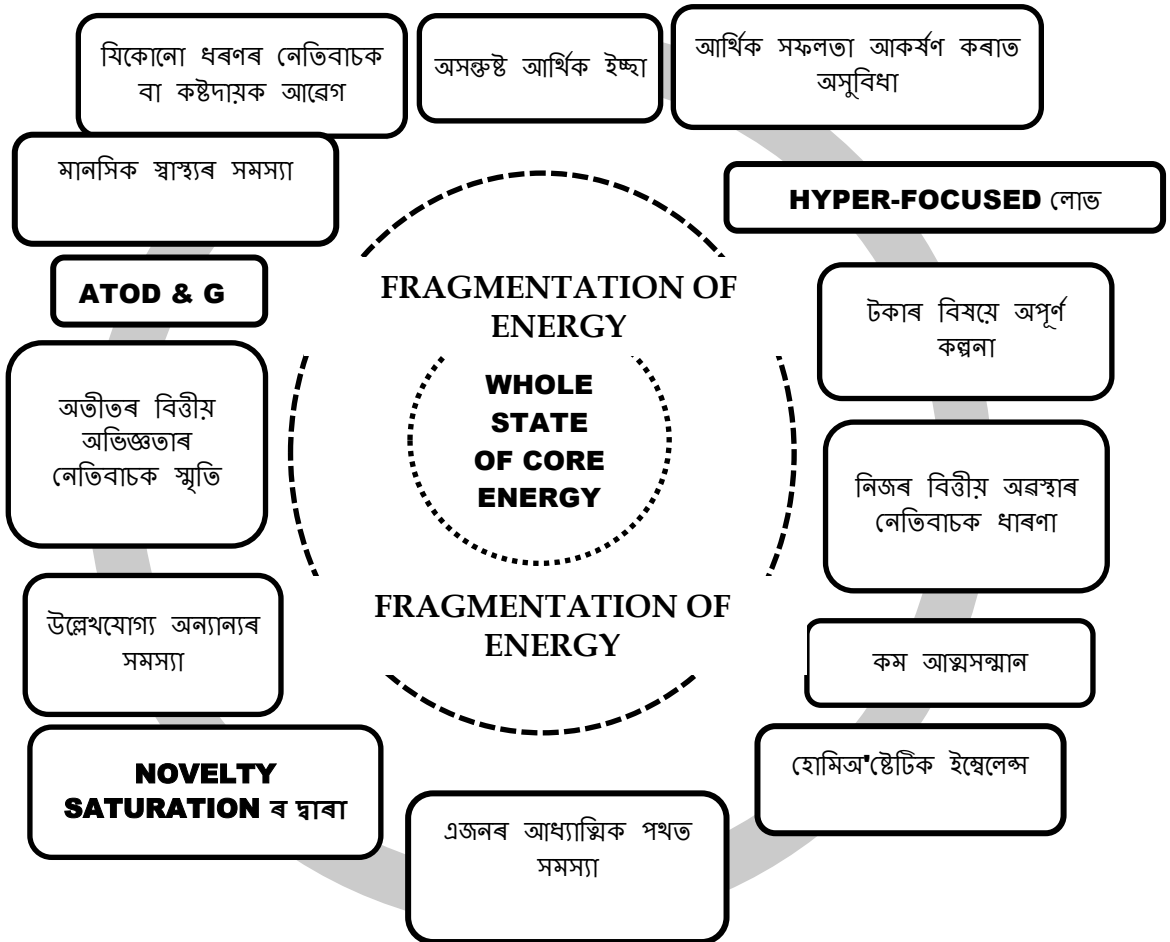
নেতিবাচক আৱেগ বা বৰ্তমান/অতীতৰ যন্ত্ৰণাদায়ক আৱেগে মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰিব। ঋণাত্মক আৱেগে জীৱনৰ স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপৰ বাবে উপলব্ধ হ'বলগীয়া বৃহৎ পৰিমাণৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে, ভিটামিন এমৰ উৎপাদনকে ধৰি। ইয়াত নেতিবাচক আৱেগ আৰু মানসিক গুণৰ তালিকা দিয়া হৈছে যিয়ে সহজেই মূল শক্তিক খণ্ডিত কৰি ইয়াক আৰু অধিক অৱনমিত কৰিব পাৰে:

গালি-গালাজ - নিয়ন্ত্ৰণকাৰী - আক্ৰমণাত্মক - কাপুৰুষ - লোভী - ক্ৰোধিত - সমালোচনাত্মক - শোক - বিৰক্ত - নিষ্ঠুৰ - ঘৃণা - বিৰোধী - পৰাজিত - আশাহীন - উদ্বিগ্ন - মোহগ্ৰস্ত - অজ্ঞান - অহংকাৰী দাবীদাৰ - অধৈৰ্য্য - লাজত - নিৰ্ভৰশীল - দৰিদ্ৰ - যুদ্ধংদেহী - হতাশ - আৱেগিক - তিক্ত - হতাশ - উদাসীন বিৰক্ত - নিঃস্ব - নিষ্ক্ৰিয় - ভাঙি যোৱা - ধ্বংসাত্মক - অসুৰক্ষিত - গুণাগিৰি কৰা - বিচ্ছিন্ন - সংবেদনহীন - বিশৃংখল - বিচ্ছিন্ন - দায়িত্বহীন ঠাণ্ডা - নিৰুৎসাহিত - বিৰক্ত - আদেশ দিয়া - বিতৃষ্ণাত - বিচ্ছিন্ন - প্ৰতিযোগিতামূলক আধিপত্যশীল - ঈৰ্ষাপৰায়ণ অভিযোগ কৰা - আধিপত্যশীল - বিচাৰ -

অহংকাৰী - অহংকাৰিক বিচাৰ - নিন্দা - অহংকাৰী - এলেছা - সংঘাতপূৰ্ণ - ঈৰ্ষাশীল - অকলশৰীয়া - বিভ্ৰান্ত - অস্বাভাৱিক - হেৰুৱা - ৰক্ষণশীল - ভয় খোৱা - উন্মাদ - নিয়ন্ত্ৰিত - হতাশ - হেতালি খেলা - হেতালি খেলা - হাস্যকৰ - অসুখী - দুৰ্ভগীয়া - ন্যায়পৰায়ণ - অপ্ৰতিক্ৰিয়াশীল - মুড়ি - নিৰ্দয় - অবিশ্বাসী - নৈতিক - দুখী - অসাৰ ঋণালক - চেডিষ্টিক - প্ৰতিশোধ - গোপনীয় - দুষ্ট - আৱেগিক - আত্মনিন্দা ভুক্তভোগী আতংকিত - আত্মপৰাজয়ী - হিংস্ৰ - পেৰানোইড - আত্মধ্বংসী - জ্ঞানী নিষ্ক্ৰিয় - আত্মঘৃণা নিখুঁততাবাদী - আত্ম-obsessed - কৰুণ - আত্মকৰুণা - দুখীয়া - আত্ম-বিঘ্নিতকাৰী - অধিকাৰী - স্বার্থপৰ - ব্যস্ত - লজ্জা - বিলম্ব - বন্ধ - শাস্তি - লাজ - শাস্তি - দুঃখিত - ক্ৰোধ - আঘাতপ্ৰাপ্ত - প্ৰতিক্ৰিয়াশীল - Strung আউট - একান্তমনে - জেদী - প্ৰত্যাখ্যান - চুপিৰিয়েৰ - দমন - টেনড্ৰাম - ক্ষোভিত ভীৰু - পদত্যাগ - অচিন্তিত - দায়বদ্ধ - অক্ষমাশীল

## চিত্ৰ ১০

### মূল শক্তিৰ খণ্ডিতকৰণৰ প্ৰধান কাৰণ



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

-- ৰিকি সিং

## আধ্যাত্মিক শক্তি আৰু আৰ্থিক শক্তিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তি ব্যৱহাৰ কৰি আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্যৰ মানসিকতা গঢ়ি তুলিব পাৰি। এই উল্লয়নমূলক প্ৰক্ৰিয়াৰ মৌলিক কথাটো হ’ল লোভক নিজৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াক আগুৰি ধৰিবলৈ নিদিয়া। মানসিক/আৱেগিকভাৱে অভাৱৰ পৰিৱৰ্তে প্ৰচুৰতাত মনোনিৱেশ কৰাৰ লগতে নিজৰ জীৱনলৈ অহা ধন বৃদ্ধি কৰা দৈনন্দিন কাৰ্য্য 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 আন্তৰ্গতীৰ্ণ 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 কাৰ্য্য সম্পাদন কৰিলে এনে অনুশীলনৰ এটা প্ৰধান প্ৰভাৱ হ’ল আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্যৰ সৈতে অনুৰণিত হোৱা জাগ্ৰত আধ্যাত্মিক শক্তিতে জীৱন ফুলি উঠা। এই অনুৰণনত আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্য নিজৰ জীৱনত বাস্তৱত পৰিণত হোৱাৰ বাবে সঠিক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়। প্ৰচুৰতাৰ সৈতে নিজকে একাকাৰ কৰিবলৈ তলত কেইটামান ব্যৱহাৰিক পদক্ষেপ দেখুওৱা হৈছে:

- ১) ধনৰ বিষয়ে যিকোনো নেতিবাচক চিন্তা/অনুভৱ লক্ষ্য কৰক আৰু ধ্যান/দৃষ্টিভংগীৰ অভ্যাসৰ জৰিয়তে মনযোগেৰে সেইবোৰ এৰি দিয়ক।
- ২) স্থিৰ উশাহ লওক আৰু সামগ্ৰিক আৰ্থিক পৰিস্থিতিৰ স্পষ্ট/বাস্তৱিক দৃষ্টিভংগী 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 নেতিবাচকভাৱে চোৱাৰ বাবে উদ্ভৱ হোৱা মানুহ আধ্যাত্মিক নহয় বুলি ধাৰণাটো এৰি দিয়ক।

- ৬) ধন যে শক্তিশালী আৰু ইচ্ছাকৃতভাৱে আমাৰ দ্বাৰা সৃষ্টি আৰু ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু ই আধ্যাত্মিক জাগৰণৰ সৈতে ভালদৰে মিলি যায় বুলি স্বীকাৰ কৰক।
- ৭) নিজকে আধ্যাত্মিক সত্তা বুলি গণ্য কৰিলে নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তি (আত্মা) অসীম প্ৰচুৰ। যদি নিজকে আধ্যাত্মিক সত্তা হিচাপে চিনাক্তকৰণ আছে, তেন্তে এনে চিনাক্তকৰণত স্বাভাৱিকতে অতি প্ৰচুৰতা থাকে। এজনৰ আধ্যাত্মিক গুণ যেনে প্ৰেম, শান্তি, পূৰ্ণতা, আনন্দ, সত্য, চিন্তা, উদাৰতা আদি আধ্যাত্মিক প্ৰাচুৰ্যৰ ইংগিত। যেতিয়া কোনোবাই এই গুণবোৰক ধৰি ৰাখে আৰু আৰ্থিক প্ৰাচুৰ্যৰ সৈতে সংযোগ কৰে, তেতিয়া অনুৰণনৰ অৱস্থা এটাৰ সৃষ্টি হয় যিয়ে মানুহক প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতালৈ স্থানান্তৰিত কৰে।
- ৮) ধন শক্তিৰ এক প্ৰকাৰ হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত নিৰপেক্ষ। টকাৰ আঁৰৰ শক্তিৰ তাৎপৰ্য আছে আৰু এই শক্তিটোৱেই হ'ল মানুহ যেতিয়া টকা থাকে তেতিয়া মানুহৰ মূল শক্তি।
- ৯) আধ্যাত্মিক আৰু আৰ্থিক বিকাশ দুয়োটা বিস্তৃত বুলি স্বীকাৰ কৰা। উপলব্ধিৰ ফলত নিজৰ মানসিক/শাৰীৰিক শক্তিৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ কৰি বিস্তৃতিৰ সৈতে অনুবাদ সৃষ্টি কৰা হয়।

জীৱনৰ এটা বিস্তৃত অৱস্থা হ'ল ভিটামিন এম শক্তিৰ  
প্ৰবাহ, মানুহৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো ঘণ্টা। চুক্তিবদ্ধ জীৱন  
প্ৰত্যক্ষভাৱে অনুভৱ হয় যেতিয়া ভিটামিন এম শক্তি  
হাস পায়।

- ৰিকি সিং

# অধ্যায় ৬ শক্তির মহিমা

## OPULENCE & ভিটামিন এম

প্ৰগতি হৈছে মানুহৰ ব্যক্তিগত বিকাশ, শক্তিৰ গৌৰৱক আকোৱালি লৈ শক্তিৰ প্ৰতি মৌলিক বা মূল সন্মান থাকিলে সম্ভৱ। নিজৰ ক্ষমতাৰ প্ৰতি যিকোনো ধৰণৰ বা যিকোনো ধৰণৰ অসন্মানে শক্তিৰ অপচয় কৰি পেলাব 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 মহিমাৰ সঁচাকৈয়ে আকোৱালি লয়। যেনেকৈ কোনোবাই বৃহৎ পৰিমাণৰ ধন থকাৰ সফলতাক আকোৱালি লয়, একেদৰে ধন শক্তিৰ ৰূপত জমা হোৱাৰ লগে লগে ভিটামিন এমৰ গৌৰৱক আকোৱালি ল'ব পাৰে, যিটো ইচ্ছাকৃতভাৱে ব্যৱহাৰ কৰি মানুহৰ জীৱনৰ সকলো ১২টা মাত্ৰকে সজীৱ কৰি তোলা হয় (চিত্ৰ ১ চাওক)। ভিটামিন এমৰ অসন্মান ঘটে যেতিয়া কোনোবাই ইয়াক ক্ষতিৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰে আৰু যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ স্বাৰ্থত ধনৰ পিছত লগা হয় তেতিয়া ১২টা মাত্ৰতে মহান সমন্বয় আৰু অগ্ৰগতি সৃষ্টি নকৰাকৈ। নিজৰ স্বাৰ্থত অনুসৰণ কৰা ধনৰ ক্ষতিকাক পৰিণতি হ'ব পাৰে যদিহে মূল শক্তি বৃদ্ধিৰ ওপৰত গুৰু দিয়া নহয়। নিজৰ স্বাৰ্থত 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 চিহ্ন হৈ পৰে। এনে আনন্দময় অৱস্থাত ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত “মহিমা” শব্দটোৰ যথেষ্ট অৰ্থ আছে, কাৰণ মহিমা কেৱল এটা অতি ভাল অভিজ্ঞতাৰ বহু ওপৰত। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে মহান কৃতিত্বৰ গৌৰৱ। ভৱিষ্যৎৰ সমৃদ্ধি আছে আৰু ই হৈছে ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে ১২টা মাত্ৰত ধন-সম্পত্তিৰ স্বীকৃতিও। উদাহৰণস্বৰূপে, যেতিয়া মাউন্ট এভাৰেষ্টক প্ৰথমবাৰৰ বাবে নিজৰ চকুৰে অনুভৱ কৰা হয়, তেতিয়া সেয়া এক ভৱিষ্যৎৰ অভিজ্ঞতা, পৃথিৱীৰ সৰ্বোচ্চ পৰ্বতৰ অবিশ্বাস্য দৃশ্যত মন-প্ৰাণ উদং কৰা অভিজ্ঞতা হয়। ইয়াৰ বিষয়ে পঢ়া, ইয়াৰ বিষয়ে চিনেমা চোৱা, ইয়াৰ বিষয়ে ভিডিঅ' চোৱা বা ইয়াৰ বিষয়ে ছবি চোৱাৰ পৰা অভিজ্ঞতাটো বহুত বেলেগ। ধনী 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 প্রত্যক্ষভাৱে টেপ কৰে: ধনৰ শক্তি মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে নিজৰ স্নায়ুশৰীৰবিজ্ঞানৰ ভিতৰত ভিটামিন এম হিচাপে জমা হৈ থাকে (অৰ্থাৎ , মগজু/শৰীৰ) আৰু স্নায়ুমনোবৈজ্ঞানিক (অৰ্থাৎ 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 উপলক্ষিয়ে 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) প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে মন, শৰীৰ আৰু আত্মা সংহতিত থাকিলে শক্তিশালী উত্থান সমৃদ্ধিশালী হয়।
- ৪) ধন-সম্পত্তি শব্দটোৱে বিশালতা, সৌন্দৰ্য্যৰ দৃষ্টিভংগী, শিল্পকৰ্ম, ইমান বিশাল বস্তু, ইমানেই সামৰি লোৱা কিবা এটা, শক্তি আৰু ভিটামিন এম একেলগে সুন্দৰভাৱে মিলি সেই বিশালতাত সোমাই পৰে।
- ৫) প্ৰকৃত সৌন্দৰ্য্য আৱেগিকভাৱে, বৌদ্ধিকভাৱে, সম্পৰ্কীয়ভাৱে ইত্যাদি, সকলো সমৃদ্ধিশালী অৱস্থাতে প্ৰকাশ পায় যিবোৰ গতিশীলভাৱে এটা অভিজ্ঞতাৰ পৰা আন এটা অভিজ্ঞতালৈ গতি কৰে। ভিটামিন এম থাকিলেহে এইটো সম্ভৱ।
- ৬) ভিটামিন এম শক্তিয়ে অগণন দুৱাৰ মুকলি কৰে যিয়ে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ গোৰুৰ চিনি পালে মহৎ অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰিব পাৰে। আৰ্থিক শক্তি মুকলি কৰাৰ দুৱাৰমুখবোৰ নিজৰ আভ্যন্তৰীণ/মূল শক্তিৰ প্ৰশংসাৰ বাবেই প্ৰকাশ পায়।
- ৭) উপকাৰ আৰু অধিক বিকাশৰ বাবে ভিটামিন এম ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে এজনৰ সৰ্বোচ্চ বুজাবুজিৰ বিকাশৰ বাবেই ধনৰ সম্ভৱপৰ 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 বৃদ্ধি 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 সম্ভাৱনাৰ মুকলি হয়, যিবোৰে মানুহৰ মনত থকা সীমিত কণ্ডিচনিংক 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 উপলব্ধি কৰি যে ভিটামিন এম শক্তিৰ অপচয়ই আভ্যন্তৰীণভাৱে সংঘাতপূৰ্ণ ব্যক্তিৰ সৃষ্টি কৰে, যাৰ ফলত বিশ্বজনীন সংঘাতৰ সৃষ্টি হয়, যিটো চিত্ৰ ১১ত দেখুওৱা হৈছে।

**চিত্ৰ ১১**  
**মানৱ সংঘাতৰ কাৰাগাৰ**



**বিত্তীয় আৰু আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ শক্তিশালী সংযোজন**

যেনেকৈ এটা কেটাৰপিলাৰ এটা ৰূপান্তৰৰ মাজেৰে গৈ এটা সুন্দৰ পখিলা হৈ পৰে, আৰ্থিক আৰু আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ শক্তিশালী সংযোজনে বিশুদ্ধ আনন্দলৈ ৰূপান্তৰৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে, যিটো চিত্ৰ ১২ত দেখুওৱা হৈছে, আৰু তলত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে:

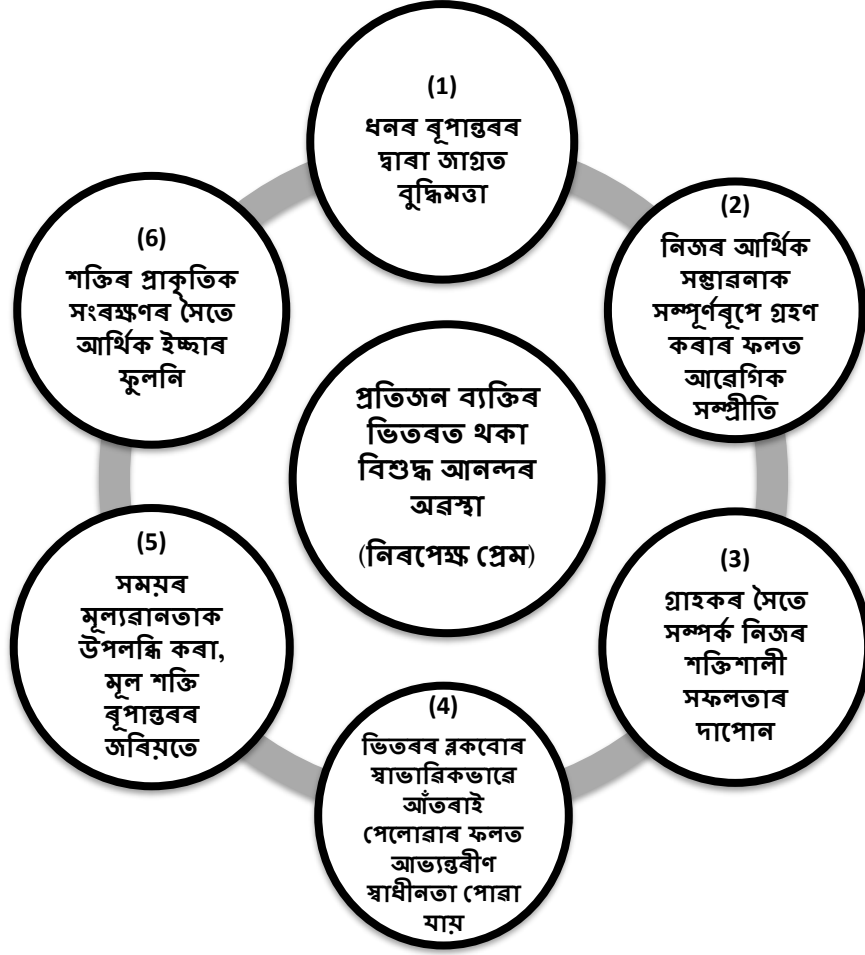
- ১) “ধনৰ ৰূপান্তৰৰ দ্বাৰা জাগ্ৰত বুদ্ধিমত্তা” বোলে ধনৰ অধিকাৰী হৈ মানসিক শক্তিৰ সৃষ্টি আৰু সংৰক্ষণক বুজায়।
- ২) “নিজৰ আৰ্থিক সম্ভাৱনাক সম্পূৰ্ণৰূপে গ্ৰহণ কৰাৰ ফলত হোৱা আৱেগিক সমন্বয়” বুলিলে ভিটামিন এমক নিজৰ আৱেগৰ সৈতে অহৰহ সংযোগ স্থাপন কৰাটো বুজোৱা হয়।

- ৩) “গ্ৰাহকৰ সৈতে সম্পৰ্ক নিজৰ শক্তিশালী সফলতাৰ দাপোন” বোলে গ্ৰাহকক সামগ্ৰী/সেৱাসমূহৰ সম্ভৱপৰ উত্তম আৰু প্ৰকৃত প্ৰস্তাৱক বুজায়, যাৰ ফলত আৰ্থিক সফলতা আৰু ভিটামিন এম সঞ্চয় হয়।
- ৪) “আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতালৈ যোৱা ভিতৰৰ ব্লকসমূহৰ প্ৰাকৃতিক আঁতৰোৱা” বুলিলে ভিটামিন এম ব্যৱহাৰ কৰি সকলো ১২টা মাত্ৰাৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষাৰ জৰিয়তে শাৰীৰিক/মানসিক বৃদ্ধিৰ বাবে মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰাটো বুজোৱা হয়।
- ৫) “সময়ৰ মূল্যবানতাক উপলব্ধি কৰা, মূল শক্তি ৰূপান্তৰৰ জৰিয়তে” বোলে সময় আৰু শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰি ১২টা মাত্ৰাত নিজকে উন্নীত কৰাটো বুজায় য’ত ধনক ব্যক্তিগত উত্থানৰ বাবে ইন্ধন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ট্ৰেন্সমিউটেচনে সীমিত আৰু বান্ধি ৰখা অৱস্থাৰ পৰা শক্তি আৰু ধনৰ বিস্তৃত অৱস্থালৈ ৰূপান্তৰক বুজায়।
- ৬) “শক্তিৰ স্বাভাৱিক সংৰক্ষণৰ সৈতে আৰ্থিক ইচ্ছাৰ ফুলনি” বোলে অসক্তপ্ৰতিৰ 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 ধ্বংস কৰি ধ্বংসাত্মক ইচ্ছাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। মানুহৰ বহু দুখ-কষ্টৰ অন্ত পৰিব পাৰে যেতিয়া ধ্বংসাত্মক ইচ্ছাবোৰ গঠনমূলক কামনালৈ ৰূপান্তৰিত হয়।

-- ৰিকি সিং

চিত্ৰ ১২  
ভিটামিন এম আৰু মেটামৰ্ফ'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 উপলব্ধি কৰা হয়। অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিয়ে সমস্যা সমাধান, বাধা অতিক্ৰম কৰা আৰু অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ যুক্তিবাদ ব্যৱহাৰ কৰাৰ চিন্তাশীল ক্ষমতাক বৃদ্ধায়। বহুতো কাৰণ-প্ৰভাৱৰ সম্পৰ্কক সাৱধানে, শক্তিশালীভাৱে আৰু সমৃদ্ধিশালীভাৱে অনুভৱ কৰাটো প্ৰয়োজন যাতে নিজৰ বৌদ্ধিক শক্তিৰ প্ৰতি সন্মান ঘাতীয়ভাৱে বৃদ্ধি পায়। এজনৰ

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

১) অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিৰ আৰম্ভণি হয় বাস্তৱ জগতৰ সমস্যা আৰু পৰিস্থিতিৰ সৈতে জড়িত প্ৰত্যক্ষ জীৱন অভিজ্ঞতাৰ পৰা। নিজৰ অভিজ্ঞতাক প্ৰতিফলিতভাৱে পৰীক্ষা কৰি আৰু এনে প্ৰতিফলনৰ পৰা আভ্যন্তৰীণভাৱে জ্ঞান লাভ কৰি প্ৰত্যক্ষ 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 কাৰ্যকলাপত ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কেনেকৈ হয় সেই কথা উপলব্ধি কৰা আদিয়ে অভিজ্ঞতাভিত্তিক যুক্তিৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

৩) পৰিঘটনা/অভিজ্ঞতা/জ্ঞানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তথ্যৰ প্ৰতিফলন, সমালোচনাত্মক 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 প্ৰতিফলিতভাৱে 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 সম্ভাৱনা 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।

## কাৰ্যক্ষমতা আৰু প্ৰাথমিক শক্তি

কাৰ্যক্ষমতা 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 কঠোৰতা, মনোনিৱেশ, আত্মবিশ্বাস, 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 উল্লোচিত হয়।
- ৩) জীৱনৰ সকলো দিশতে মানুহৰ উৎকৰ্ষতাৰ প্ৰাপ্ত আছে। এই প্ৰাপ্তটো চিনি পালে উচ্চ লক্ষ্য ৰাখিব পাৰি আৰু এই প্ৰাপ্তৰ গৌৰৱ আৰু সমৃদ্ধি অনুভৱ কৰিব পাৰি।
- ৪) ইতিবাচক আত্ম-কথাই কৰ্মক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু অধিক আগবাঢ়ি যাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ লগে লগে আশাবাদী দৃষ্টিভংগী ৰাখিবলৈ অনুমতি দিয়ে।
- ৫) ভিটামিন এম মানসিকভাৱে অধিক জমা হোৱাৰ লগে লগে কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি ঘটে, যাৰ প্ৰভাৱ ১২টা মাত্ৰাতে পৰে। পৰিৱেশন বৃদ্ধিৰ ইচ্ছা পোৱাৰ আগতে পৰিৱেশন বৃদ্ধিৰ ইচ্ছা উপস্থিত থাকিব লাগিব। ইচ্ছাৰ ভিতৰৰ শক্তি (চিত্ৰ ১ চাওক) ইচ্ছাৰ গতিশীল প্ৰকৃতিৰ স্বীকৃতিৰ সৈতে জাগ্ৰত হয়।
- ৬) ব্যক্তিগত বিকাশত নৈতিক পদক্ষেপ লোৱাৰ সাহস বিকশিত হয় নৈতিক জীৱন যাপন কৰি জাগ্ৰত হোৱা সমৃদ্ধ শক্তিৰ উপলব্ধিৰ ফলত।
- ৭) লক্ষ্য সাধনৰ দিশত অধিক আগবাঢ়ি যোৱাৰ ক্ষেত্ৰত আভ্যন্তৰীণ সমৃদ্ধিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ লগে লগে দৈনিক আৰু অবিৰতভাৱে সঠিক পদক্ষেপ লোৱাৰ এক জৰুৰীতা গঢ় লৈ উঠে।
- ৮) নিৰ্ধাৰিত লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ সন্দৰ্ভত দৃঢ় বিশ্বাস গঢ় লৈ উঠে।
- 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 অবিচ্ছেদ্য অংগ হৈ পৰে। ইয়াৰ ফলত শীৰ্ষ প্ৰদৰ্শন আৰু প্ৰবাহৰ অৱস্থা হয়।
- ১১) উৎকৃষ্টতাৰ অৱস্থাৰ সৈতে চিনাক্তকৰণ কৰিলে উচ্চমানৰ প্ৰদৰ্শন হয়।
- ১২) উত্তেজনা (উত্তেজনা) ব্যৱস্থাপনা, মনোযোগ বৃদ্ধি, প্ৰেৰণা, বাস্তৱিক লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আদি সকলোবোৰেই ধনী অৱস্থা হিচাপে অভিজ্ঞতা লাভ কৰা হয়। এই ৰাজ্যসমূহৰ অভিজ্ঞতা আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে ধন ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ১৩) আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি উচ্চ মানদণ্ড গঢ়ি তুলিবলৈ, প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ আৰু বজাই ৰাখিবলৈ আৰম্ভ কৰে।
- ১৪) প্ৰেৰণা খেতি হয় আৰু আৱেগিক নিখুঁততাবাদৰ মাজত আবদ্ধ নোহোৱাকৈয়ে উৎকৃষ্টতাৰ বাবে চেষ্টা কৰাটো আৰম্ভ হয়।
- ১৫) কোনোবাই ফলাফলতকৈ প্ৰক্ৰিয়াৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে আৰু ইয়াৰ ফলত লক্ষ্যৰ দিশত নিজৰ যাত্ৰাক ধনী বুলি অনুভৱ কৰা হয়। অৱশ্যে যিকোনো লক্ষ্যৰ সাধনাই সন্তুষ্টিদায়ক আৰু আন লক্ষ্যৰ প্ৰতি নতুন আকাংক্ষাৰ সূচনা কৰে। সেয়েহে জীৱনত স্থবিৰতাতকৈ গতিশীল প্ৰবাহ ঘটিয়েই থাকে।

- ১৬) ইচ্ছাকৃতভাৱে অনুশীলনে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত বিশেষজ্ঞতা বিকাশ আৰু আনন্দ আৱিষ্কাৰ কৰে। কেন্দ্ৰীভূত মনোযোগৰ বৃদ্ধি, অভিযোজন ক্ষমতা আৰু উন্নত কৰ্মক্ষমতা স্বাভাৱিকতে ঘটে।
- ১৭) লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ অভ্যাসৰ “কেনেকৈ” কৰা সময় বা কষ্টতকৈ অধিক তাৎপৰ্যপূৰ্ণ। শক্তিশালী মানসিকতাই যিকোনো অনুশীলনৰ “কেনেকৈ” প্ৰবাহৰ অৱস্থাত উপনীত হ’ব পাৰে, য’ত ইচ্ছাকৃত অনুশীলনত কটোৱা সময়ৰ পৰিমাণ স্বাভাৱিকতে “সঠিক সময়”।
- ১৮) নিজৰ জীৱনৰ সম্ভাৱনাৰ ক্ষেত্ৰখনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি নিজৰ সম্ভাৱনা কেনেকৈ সৃষ্টি কৰিব পাৰি সেইটো চিনি পায়।
- ১৯) নিজৰ সফলতাৰ মানসিক উপস্থাপন মানুহৰ মনত হাৰ্ড-ৱায়াৰ হৈ পৰে। এই উপস্থাপনসমূহ বাস্তৱায়িত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সকলো সঠিক পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰি শক্তিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ২০) কোনোবাই প্ৰতিক্ৰিয়াৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰে আৰু নিজৰ অগ্ৰগতিৰ ক্ষেত্ৰত হোৱা ভুলবোৰ সমাধান কৰে। অনুশীলনে আৰু অধিক পৰিশোধন কৰে আৰু উন্নত মানসিক উপস্থাপনৰ সৃষ্টি কৰে যিয়ে পদ্ধতিগত উন্নতিৰ দিশত আগবঢ়ায়।
- ২১) ধন-সম্পত্তিৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ লগে লগে ভিতৰৰ পৰা স্বাভাৱিক প্ৰেৰণা বিস্ফোৰণ ঘটে আৰু 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 আৰু ব্যক্তিগত শক্তি যে নিষ্ঠাৰ জৰিয়তে অধিক পৰিশোধন কৰিব পাৰে, সেই কথা উপলব্ধি কৰিলে, 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 আহে মানুহৰ আভ্যন্তৰীণ ইচ্ছাৰ স্থান আৰু ইচ্ছা পূৰণৰ বাবে যিমান শক্তি ৰাখিবলৈ ইচ্ছুক। যেতিয়া এটা সিদ্ধান্ত লোৱা হয় যে চাকৰি এৰি দিয়াটো বিকল্প নহয়, তেতিয়া এনে তীব্ৰ সিদ্ধান্তই আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ মাত্ৰা যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰে, আনহাতে লক্ষ্য সম্পূৰ্ণ কৰাৰ দিশত আগবাঢ়ি যোৱাটো অতিশয় মনোনিৱেশ কৰা হয়। লক্ষ্য সাধনৰ প্ৰতি সম্পূৰ্ণ দায়বদ্ধ হ’বলৈ হ’লে মানসিক আৰু শাৰীৰিক চঞ্চলতা, জ্ঞান আদি গুণৰ প্ৰয়োজন। প্ৰতিশ্ৰুতিও নিজৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ প্ৰতি মননশীলতা আৰু গ্ৰহণযোগ্যতা আৰু গ্ৰহণযোগ্যতাৰ সৈতে আগবাঢ়ি যোৱাৰ সিদ্ধান্ত লোৱাৰ সৈতে জড়িত। গ্ৰহণৰ অৰ্থ স্থবিৰতা নহয়। ইয়াৰ বিপৰীতে গ্ৰহণযোগ্যতাৰ অৰ্থ হ’ল নিজৰ বৰ্তমানৰ অৱস্থাৰ বিষয়ে স্পষ্ট বুজাবুজিৰে নতুন দৃষ্টিভংগীৰ বিকাশ। এজনে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি সচেতন হৈ উঠে আৰু এই অভিজ্ঞতাসমূহৰ সৈতে পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ কৰে যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতি আৰু প্ৰাথমিক শক্তি সক্ৰিয়কৰণক শক্তিশালী কৰে। তলত দিয়া হৈছে প্ৰতিশ্ৰুতি, প্ৰাথমিক শক্তি, আৰু ভিটামিন এমৰ সম্পৰ্কে মূল কথা:



- ১) প্রতিশ্রুতিৰ জীৱনতাই লক্ষ্য, মূল্যবোধ, নৈতিকতা, নৈতিকতা, ধনৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ পৰা ওচৰলৈ বা দুৰলৈ লৈ যাব পাৰে।
- ২) বিশেষকৈ যেতিয়া কোনোবাই এই ক্ৰিয়াবোধ 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 বিস্ফাৰণ 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 উঠে।
- ৬) আৱেগৰ যথেষ্ট শক্তি থাকে, আৰু ই বহু ধৰণে উঠা-নমা কৰিব পাৰে যিয়ে মানুহৰ প্রতিশ্রুতি ধ্বংস কৰিব পাৰে। চিন্তা-আৱেগ-স্মৃতি-আৰু-আকাংক্ষাৰ সংহতিৰ জৰিয়তে আৱেগসমূহ যেতিয়া ভাৰসাম্যপূৰ্ণ হৈ থাকে তেতিয়া প্রতিশ্রুতি শক্তি বৃদ্ধি পায়।
- ৭) পুনৰাবৃত্তিমূলক কাৰ্য্য সম্পাদনৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা হ্রাস পোৱাৰ লগে লগে প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত পৰিৱেশন কাৰ্য্যসমূহ সম্পন্ন কৰাটো সহজ হৈ পৰে। 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 প্ৰত্যাহ্বান সহ্য 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 আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ 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 স্বীকাৰ কৰিলে নতুন দক্ষতা শিকিবলৈ আৰু প্ৰগতিশীল দৃষ্টিভঙ্গী গঢ়ি তোলাত সময়ক ফলপ্ৰসূভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়। আভ্যন্তৰীণ সমস্যা যেনে বিভ্ৰান্তি, দায়বদ্ধতাৰ অভাৱ, ভাগৰ, লক্ষ্যৰ কোনো কাম সম্পন্ন নকৰা পৰ্যন্ত স্থানান্তৰিত হোৱা ইত্যাদি এই সকলোবোৰেই নিম্ন আত্মসন্মান 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 মাৰাখন 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 স্তৰ নিৰ্ধাৰণ কৰে। নিজৰ দৈনন্দিন অৱস্থাৰ প্ৰতি সচেতনতাই নিৰ্বাচিত পথত সঠিক সিদ্ধান্ত লোৱাৰ

সূচনা কৰে। ধাৰাবাহিকভাৱে (দৈনিক) নিৰ্বাচিত লক্ষ্যৰ দিশত সঠিক সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু কাৰ্যকৰী কৰিলে উচ্চ পৰ্যায়ৰ প্ৰতিশ্ৰুতিৰ বিকাশ ঘটে, যিয়ে পাছলৈ, এটা উন্নত সিদ্ধান্ত লোৱাৰ দিশত ইত্যাদি ইত্যাদি ইতিবাচক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ লুপত পৰিণত হয়, আৰু এজনে উৎকৃষ্ট হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। লক্ষ্য সাধাৰণৰ পৰা উচ্চলৈকে হ'ব পাৰে। নিৰ্বাচিত লক্ষ্যৰ প্ৰকৃতি আৰু ইয়াৰ অসুবিধাৰ মাত্ৰা যিয়েই নহওক কিয়, ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ ভিটামিন এমৰ কোনো শক্তি এনেদৰে ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ সম্পূৰ্ণ লাভৰ বাবে হ'ব লাগিব যাতে নিৰ্বাচিত লক্ষ্যৰ পৰা বিচলিত হয়। অসাধাৰণ সত্য উপলব্ধি কৰাৰ আৰু বস্তুগত জগতত প্ৰদান কৰা বৈচিত্ৰ্যপূৰ্ণ অভিজ্ঞতা প্ৰত্যক্ষভাৱে লাভ কৰাৰ ইন্ধন হৈ পৰে ধন।

*লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰতো মূল্যবোধ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। নিজৰ মূল্যবোধ অনুসৰি পদক্ষেপ লোৱাটোৱে নিজৰ আচৰণ/কাৰ্য্যত প্ৰতিফলিত হয়। যদি কোনো ব্যক্তিৰ কৰ্মত মূল্যবোধ প্ৰতিফলিত নহয়, তেন্তে সেইবোৰ কেৱল তলৰ পৰাই মনত অস্তিত্ব লাভ কৰে আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা বিশেষ শক্তি নাথাকে। মূল্যবোধৰ প্ৰকৃত শক্তি নিজৰ কৰ্মত প্ৰকাশ পোৱাৰ পৰাই উদ্ভৱ হয়। এই কাৰ্য্যসমূহে সকলো ১২টা মাত্ৰাকে (চিত্ৰ ১ চাওক) শক্তিশালী নৈতিক শক্তিকে প্ৰভাৱিত কৰে। নিজৰ কাৰ্য্যৰ উৎস হিচাপে বিদ্যমান মানুহৰ মূল্যবোধবোৰ স্বাভাৱিকতে আনৰ দ্বাৰা ধৰা পেলোৱা আৰু প্ৰশংসা কৰা হয়।*

ব্যক্তিগত মূল্যবোধৰ উপৰিও গুৰু আৰু আনৰ সৈতে যোগাযোগ অধিক অগ্ৰগতিৰ দিশত অতি প্ৰয়োজনীয় কাৰণ অধিক বৃদ্ধিৰ বাবে আনৰ পৰা নিৰ্দেশনা আৰু সৎ মতামত প্ৰয়োজনীয়। লগতে এনে মেন্টৰিঙৰ জৰিয়তে নিজকে ইতিবাচক মানসিকতাত ৰাখিবলৈ সচেতন প্ৰচেষ্টা চলালে আৱেগক ভাল মানৰ শক্তি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সুবিধা হ'ব। সমনীয়া আৰু গুৰুৰ সৈতে ভাল সম্পৰ্কৰ জৰিয়তে হতাশা, খং, হতাশা আদি আৱেগ সলনি কৰিব পাৰি। কোনোবাই সহজেই নেতিবাচক আৰু শক্তি নিষ্কাশন কৰা আৱেগত ডুব যাব পাৰে আৰু নিজৰ লক্ষ্যৰ প্ৰতি দৃষ্টি হেৰুৱাব পাৰে। এই ডাইভাৰচন প্ৰতিৰোধ সম্ভৱ হয় যেতিয়া কোনোবাই এনে এটা নেতিবাচক প্ৰক্ৰিয়াৰ আৰম্ভণি ধৰা পেলায় আৰু ইচ্ছাকৃতভাৱে ইয়াক ইতিবাচক মনৰ কাঠামোলৈ ডাইভাৰ্ট কৰে। এনে আয়ত তেতিয়াই হয় যেতিয়া মানুহৰ জীৱনৰ প্ৰতিটো দৃষ্টান্ততে ভিটামিন এম শক্তিক ধাৰাবাহিকভাৱে আৰু মননশীলভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই সত্য বুজিবলৈ হ'লে নিতৌ ইয়াৰ অনুশীলন কৰি অনুভৱ কৰিব লাগিব। ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ অভ্যাস সদায় আৰামদায়ক নহয়। ভিটামিন এম শক্তি ১২টা মাত্ৰাত এজনৰ সামগ্ৰিক জীৱন পৰিস্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি অতি ব্যক্তিগতকৃত হয়, আৰু এই শক্তিক মনযোগেৰে ব্যৱহাৰ কৰাটো সদায় আৰামদায়ক নহয় আৰু নিশ্চিতভাৱে কোনোটোৱেই নিমিষতে পূৰ্ণ কৰা নহয় আৰু সকলো কামনা। কৰ্মক্ষমতাক শক্তিশালী কৰিবলৈ ভিটামিন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা ধন হৈছে ধনৰ অন্যতম উত্তম ব্যৱহাৰ যিয়ে মানুহৰ জীৱনত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ধৰণৰ আভ্যন্তৰীণ উপলব্ধিক জাগ্ৰত 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 গুৰুত্ব

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 নিদ্ৰাহীন ৰূপত থাকে। নিৰ্বাচিত লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ দৈনন্দিন পদ্ধতিসমূহ ব্যৱহাৰ কৰাটো এটা পছন্দ আৰু ই নিজৰ ইচ্ছাত উপলব্ধি কৰা শক্তিৰ পৰাই আহে যিটো বাছনি কৰিবলৈ মুক্ত। মুক্ত ইচ্ছা আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াই লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰয়াসত হোৱা পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি পুনৰ মনোনিৱেশ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। পুনৰ মনোনিৱেশ কৰিবলৈ ধৈৰ্য্যৰ 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 চাব পৰা ক্ষমতা আৰু তাৰ পিছত সেইবোৰৰ প্ৰতি ধাৰাবাহিকভাৱে প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হোৱাটো সকলো শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তাৰ অংশ। ভিটামিন এম শক্তিৰ ব্যৱহাৰ আৰু ক্ষতি নোহোৱাকৈ আনন্দময় অৱস্থাৰ অভিজ্ঞতাই এনে প্ৰতিশ্ৰুতি স্বাভাৱিকতে ফল দিয়ে। কাৰ্য্যৰ অসুবিধা বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে কোনোবাই অধিক পৰিমাণৰ মূল শক্তি ব্যৱহাৰ কৰে, যিয়ে প্ৰতিশ্ৰুতিত প্ৰভাৱ পেলায়। লক্ষ্য সম্পন্ন কৰাৰ অসুবিধাৰ প্ৰতিফলিত দৃষ্টিভংগীয়ে এজনক এখোজ পিছুৱাই গৈ নিজৰ পৰৱৰ্তী পদক্ষেপসমূহ পুনৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ বা আনকি লক্ষ্যসমূহো পৰিৱৰ্তন কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। এই সকলোবোৰ ব্যক্তিগত যাত্ৰা 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-কেন্দ্ৰিক বনাম। প্ৰক্ৰিয়া-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 <sup>70</sup>

## শক্তি বিভাজন বনাম। শক্তি সংহতি: এটা পছন্দ

বৰ্তমানৰ ওপৰত অভিসৰণ কৰিবলৈ হ'লে চমুকৈ হ'লেও আকাংক্ষিত লক্ষ্যৰ প্ৰতি নিজৰ মানসিক মোহ ত্যাগ কৰিব লাগিব, যাতে এনে অভিসৰণত আভ্যন্তৰীণ শক্তিৰ ব্যৱহাৰৰ সুবিধা হয়। সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্তমানত থাকিবলৈ হ'লে বৰ্তমানত নিজৰ শক্তি হ্রাস কৰি নিজৰ চিন্তাক ভৱিষ্যতৰ ফলাফললৈ ঠেলি দিব নোৱাৰি। কোনো লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ আভ্যন্তৰীণ চাপ কমি যায় আৰু আনকি সম্পূৰ্ণৰূপে নাইকিয়া হ'ব পাৰে যেতিয়া প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত নিমগ্ন হোৱাৰ কলা আয়ত্ত 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 সম্পূৰ্ণৰূপে নোহোৱা হৈ যায়। যেতিয়া কোনোবাই ভৱিষ্যতমুখী লক্ষ্যত মনোনিৱেশ কৰি মানসিক শক্তি অপচয় নকৰি কৰি থকা কাৰ্যসমূহত আভ্যন্তৰীণ শক্তিক স্থাপন কৰা হয়, তেতিয়া মহান সজীৱতা জাগ্ৰত হয়, প্ৰগতিৰ আচৰিত জাঁপৰ সৃষ্টি কৰে। পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত লক্ষ্যৰ দিশত কৰা যাত্ৰাৰ গৌৰৱ মনত ৰাখি আনন্দত বিলম্ব নকৰাৰ বাবেই আভ্যন্তৰীণ আনন্দৰ বিস্ফোৰণ 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 প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি।

যেতিয়া কোনোবাই নিজৰ কাৰ্যকলাপৰ প্ৰতি 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 প্ৰতি সঁচা অৰ্থত আহিলে মানুহৰ আত্মকথা আৰু আভ্যন্তৰীণ আত্মা 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, অন্তৰ্নিহিত শক্তিশালী সংহতি আৰু ক্ষতিকাৰক প্ৰতিক্ৰিয়াশীলতা দূৰ কৰি চম্ভালিব পাৰে। সাধাৰণতে মানুহৰ মনটোৱে ভৱিষ্যতে কৰিবলগীয়া কামবোৰৰ দীঘলীয়া তালিকা পৰিচালনা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, যাৰ ফলত উত্তেজনাৰ সৃষ্টি হয়। প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ফলাফলৰ প্ৰতি 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 ধ্বংস হয়। তথাপিও

প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ বাস্তৱিক দৃষ্টিভংগী ৰখাৰ ক্ষমতাৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাটো প্ৰয়োজন যাতে কোনোবাই অপ্ৰাপ্য আশাৰ সৃষ্টি কৰি শেষ নকৰে। প্ৰক্ৰিয়ামুখী 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 উপলব্ধি কৰাৰ আৰম্ভণি।

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

এতিয়ালৈকে আলোচনা কৰা ধাৰণাসমূহৰ প্ৰতি অধিক সচেতন হোৱাৰ লগে লগে প্ৰক্ৰিয়ামুখী 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 কাষ চাপিব লাগে একে আন্তৰিকতাৰে, একে তীব্ৰতাৰে আৰু হাতত ধনু আৰু কাঁড় লৈ যি সচেতনতা থাকে।”<sup>47</sup> With এনে একাগ্ৰতাই ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতাত ঘটা শক্তিৰ বিভাজন ৰোধ কৰে। বৰ্তমানৰ ওপৰত অভিসৰণ কৰাটো প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাত ঘটে, য’ত আগতে কোৱাৰ দৰে আকাংক্ষিত লক্ষ্যৰ প্ৰতি 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। প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতা আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ মাজৰ সংযোগ তলত দেখুওৱা হৈছে:

১) নিজৰ চিন্তাক ফলাফলকেন্দ্ৰিক চিন্তাৰ প্ৰবাহলৈ ডাইভাৰ্ট হ’বলৈ নিদিয়াকৈ সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্তমানত থাকিব লাগে। বৰ্তমান সময়ত প্ৰয়োজনীয় শক্তিক ফলাফলৰ ওপৰত গুৰু দিবলৈ ডাইভাৰ্ট কৰাৰ বাবে ফলাফলকেন্দ্ৰিক মানসিকতা সৃষ্টি হ’লে ভিটামিন এম হ্ৰাস পায়।

২) এটা লক্ষ্যত উপনীত হ’বলৈ আভ্যন্তৰীণ চাপৰ প্ৰতি 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 উপলব্ধি কৰি ইচ্ছাকৃতভাৱে আৰু সচেতনভাৱে নিজৰ মনটোক প্ৰক্ৰিয়ামুখী দৃষ্টিভংগীলৈ লৈ যাবলৈ আৰু কাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে সেই দৃষ্টিভংগীৰ জৰিয়তে।

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

৪) লক্ষ্যৰ দিশে যাত্ৰা কৰাৰ লগে লগে বৰ্তমানত থকাৰ অন্তৰ্নিহিত আনন্দৰ বাবেই সজীৱতা জাগ্ৰত হয়। মনটোক নিজৰ যাত্ৰাৰ গৌৰৱত ৰাখিলে যাত্ৰাটোৰ প্ৰতি নিজৰ মনোভাৱ, দৃষ্টিভংগী আৰু প্ৰশংসাৰ পৰিৱৰ্তনশীল পৰিৱৰ্তন ঘটে। নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যৰ দিশত নিজৰ দৃষ্টিভংগীত এনে এক পৰিৱৰ্তনশীল পৰিৱৰ্তন আনিবলৈ বৃহৎ সূক্ষ্মতা আছে।

৫) বৰ্তমানকেন্দ্ৰিক পদ্ধতিৰ জৰিয়তে বৰ্তমানৰ লগত সক্ৰিয়ভাৱে নিয়োজিত হৈ থকাৰ লগে লগে ঋণাত্মক আত্মকথা আৰু অপ্ৰয়োজনীয় 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 কাৰ্যকলাপ আৰু লক্ষ্যটোৰ ওপৰত অতিৰিক্ত মনোনিৱেশৰ মাজত।

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

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

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

১০) জবাবদিহিতা বৃদ্ধি কৰিব পৰা এজন ব্যক্তি বা কেইবাজনো লোকক চিনাক্ত কৰা। ইয়াৰ ফলত দৈনিক গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া সঠিক পদক্ষেপসমূহৰ ওপৰত অধিক মনোনিৱেশ কৰিব পৰা যায়।

১১) অবাস্তৱ আৰু কল্পনামুখী লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰাতকৈ সম্ভৱপৰ ওপৰত গুৰুত্ব 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 অগ্ৰাধিকাৰ নিৰ্ধাৰণ কৰক।

১৫) কোনো কামত মনোনিৱেশ কৰি প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে তাক ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাত উপস্থিত শক্তিক চিনাক্ত 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  
ধ্বংসাত্মক ব্যৱহাৰে সাধাৰণ জীৱনক অসাধাৰণ দৃষ্টিৰে গ্ৰহণ কৰাৰ ক্ষমতা ধ্বংস  
কৰে।

- ৰিকি সিং



# ଅଧ୍ୟାୟ ୪ ଏଟା ନତୁନ ଆବିଷ୍କୃତି

আমি ধনৰ শক্তিৰ এক অসাধাৰণ যাত্ৰা কৰিছো আৰু আশাকৰোঁ এজনৰ জীৱনৰ সকলো দিশতে ধনৰ প্ৰভাৱ উপলব্ধি কৰিছো। ভিটামিন হিচাপে ধনৰ ধাৰণাটো যদি সঁচাকৈয়ে আভ্যন্তৰীণভাৱে লোৱা হয়, তেন্তে সম্ভৱতঃ 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 দৃষ্টিভংগীৰ বিৱৰ্তনৰ বাবে প্ৰতিজন পাঠকৰ জীৱন সঁচাকৈয়ে ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে।

যদিও আমি এই কিতাপখনৰ শেষত উপনীত হৈছো, তথাপিও আমি সঁচাকৈয়ে উপস্থাপন কৰা ধাৰণাবোৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ আৰম্ভণিতেহে আছো। প্ৰকৃত শক্তি কেৱল একমত বা অসম্মত 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 আয়ত্ত কৰিব পাৰি। বিত্তীয় উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত আত্মনিয়ন্ত্ৰণ মানৱ সভ্যতাৰ সকলো দিশতে অতি জটিল আৰু ইয়াৰ দৈনিক লোৱা সিদ্ধান্তৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ ডাঙৰ প্ৰভাৱ পৰে।

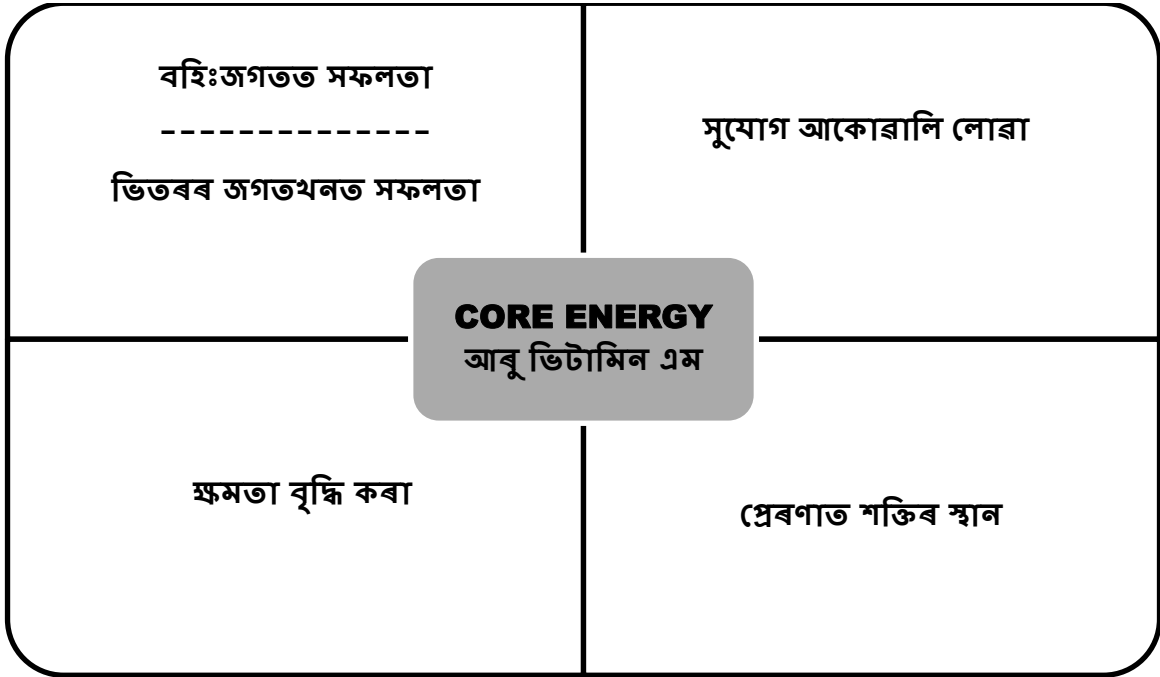
জীৱনৰ অৰ্থ আৰু উদ্দেশ্য থাকিবলৈ হ্ৰস্বম্যাদী, দীৰ্ঘম্যাদী আৰু চূড়ান্ত লক্ষ্য গঢ়ি তুলিব লাগিব। কামনা ফলাফলৰ দিশত মনোযোগ স্থানান্তৰিত কৰি শক্তি অপচয় নকৰাকৈ যিমান পাৰি শক্তিশালী আৰু সুস্থিৰভাৱে কৰ্ম সম্পাদন কৰি বৰ্তমানৰ সৌন্দৰ্য্যত থাকিবলৈ দিয়া প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ শক্তিক লেখকে উপস্থাপন কৰাৰ প্ৰয়াস কৰিছে। অৱশ্যে লক্ষ্য মনত ৰখাটো প্ৰয়োজনীয়, তথাপিও লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ হ'লেই সেই লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াত বহু পৰিমাণে আৱেগিক স্থিৰতা আৰু সংহতিৰ সৈতে মনোযোগ ৰখাটো সম্ভৱ আৰু বাঞ্ছনীয়। যদি পাঠকে এই ধাৰণাবোৰক সঁচা অৰ্থত আকোৱালি লয় আৰু দৈনন্দিন জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে তেন্তে এই গ্ৰন্থখনৰ উদ্দেশ্য পূৰণ হ'লহেঁতেন। (অনুগ্রহ 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 অপ্ৰয়োজনীয় বিপদ গ্ৰহণৰ ফল। যেতিয়া মানৱতাই ধন শক্তি শক্তি বুলি উপলব্ধি কৰে আৰু মনৰ ভিটামিন হিচাপে মানসিকভাৱে জমা হৈ থাকে তেতিয়া মানৱ সভ্যতাত অসাধাৰণ শক্তি জাগ্ৰত হ'ব পাৰে। এবাৰ এনেকুৱা হ'লে আমি এটা সমগ্ৰ মানৱ জাতি হিচাপে, নতুন আৰম্ভণিৰ বাবে সাজু হৈ পৰো।

চিন্তাশীল ডায়েগ্রাম  
আত্ম-চিন্তা আৰু আলোচনাৰ বাবে

## ডায়াগ্রাম # 1 বিত্তীয় আৰু আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতা

তলৰ চিত্ৰখনে আৰ্থিক স্বাধীনতা আৰু আভ্যন্তৰীণ স্বাধীনতাৰ সম্পৰ্কে মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশ্নটো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



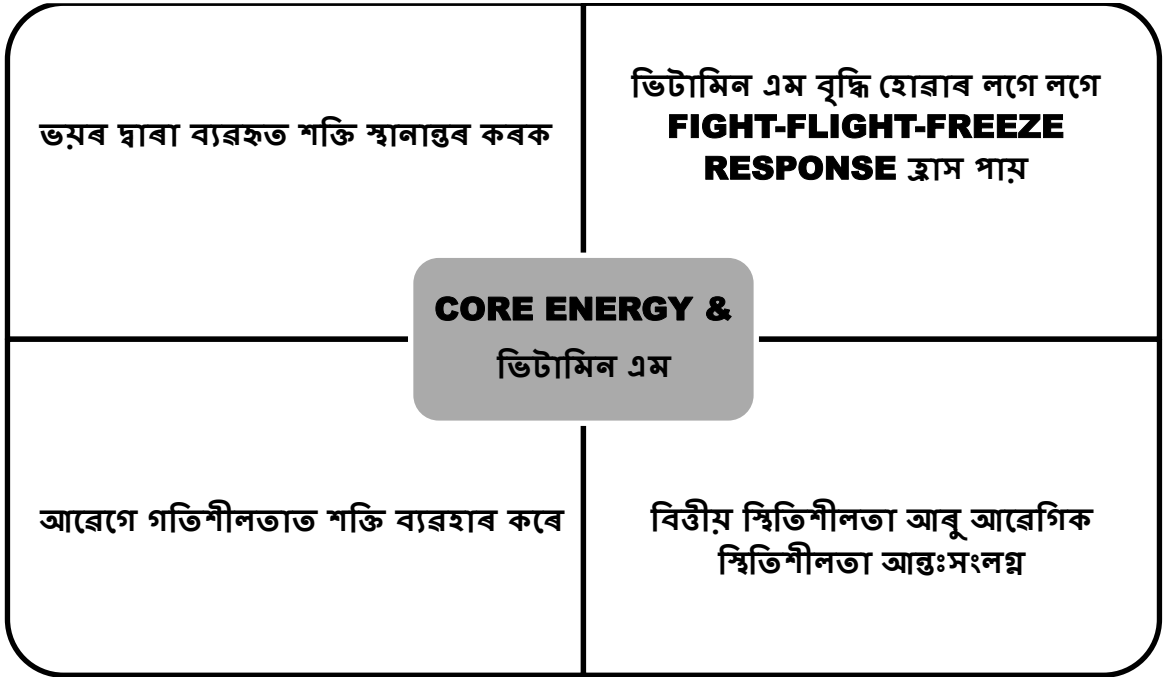
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

ক্ষুদ্ৰ অৰ্থনৈতিক তত্ত্বত সুযোগ খৰচ বা বিকল্প খৰচ হৈছে অন্য বিকল্পৰ পৰা সম্ভাৱ্য লাভৰ ক্ষতি যেতিয়া এটা বিশেষ বিকল্প আনবোৰৰ ওপৰত বাছি লোৱা হয়। সহজ ভাষাত ক'বলৈ গ'লে সুযোগ খৰচ হ'ল কোনো এটা পছন্দ নকৰা হ'লে উপভোগ কৰিব পৰা সুবিধাটোৰ ক্ষতি। ৬৭

## ডায়াগ্রাম # 2

### ভয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

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



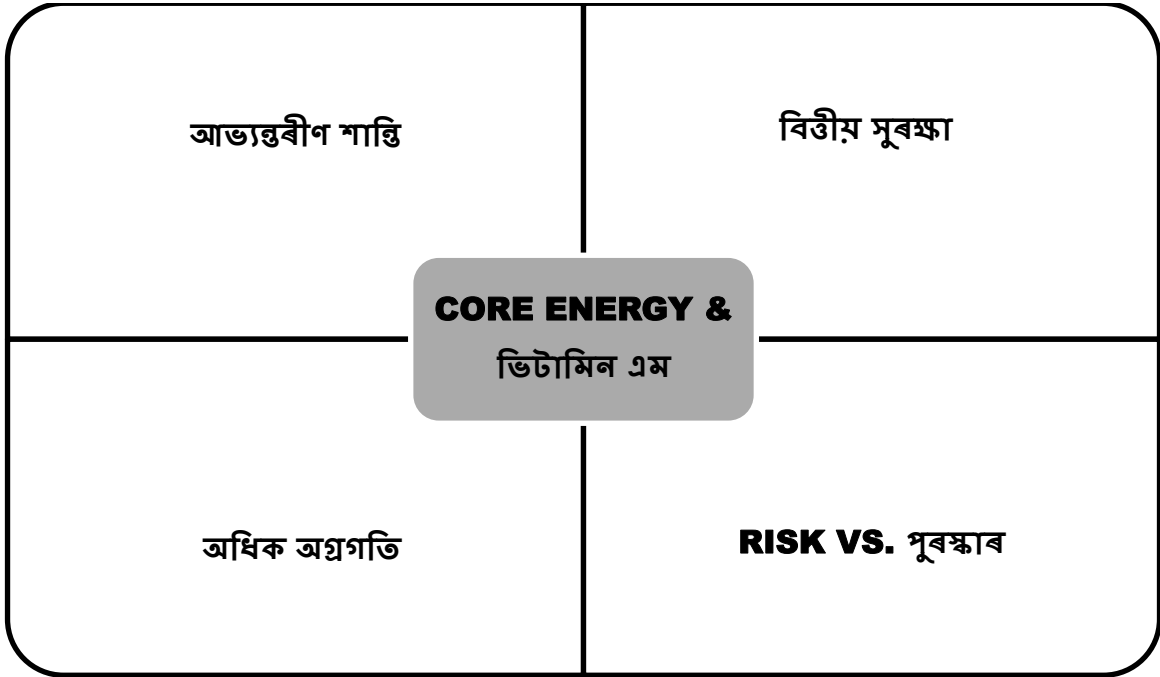
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

ভয় হৈছে অনুভূত বিপদ বা ভাবুকিৰ দ্বাৰা প্ৰৰোচিত আৱেগ, যিয়ে শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন আৰু শেষত আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন ঘটায়, যেনে অনুভূত আঘাতজনক পৰিঘটনাৰ 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 ধাৰণাটোৰ পৰাই উদ্ভৱ হয় যাৰ ফলত ভাবুকিৰ সৈতে সংঘাতৰ 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 স্থিৰতাৰ পৰিমাণ। আৱেগিক নিৰাপত্তাহীনতা বা কেৱল নিৰাপত্তাহীনতা হ'ল সাধাৰণ অস্থিতি বা স্নায়বিকতাৰ অনুভূতি যিটো নিজকে কোনো ধৰণে দুৰ্বল বা হীন বুলি অনুভৱ কৰাৰ ফলত বা দুৰ্বলতা বা অস্থিৰতাৰ অনুভূতি যিয়ে নিজৰ আত্ম-ভাবমূৰ্তি বা অহংকাৰৰ প্ৰতি ভাবুকি কঢ়িয়াই আনিব পাৰে।

## ডায়াগ্রাম # 3

### আর্থিক সুৰক্ষা আৰু মানসিক শান্তি

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



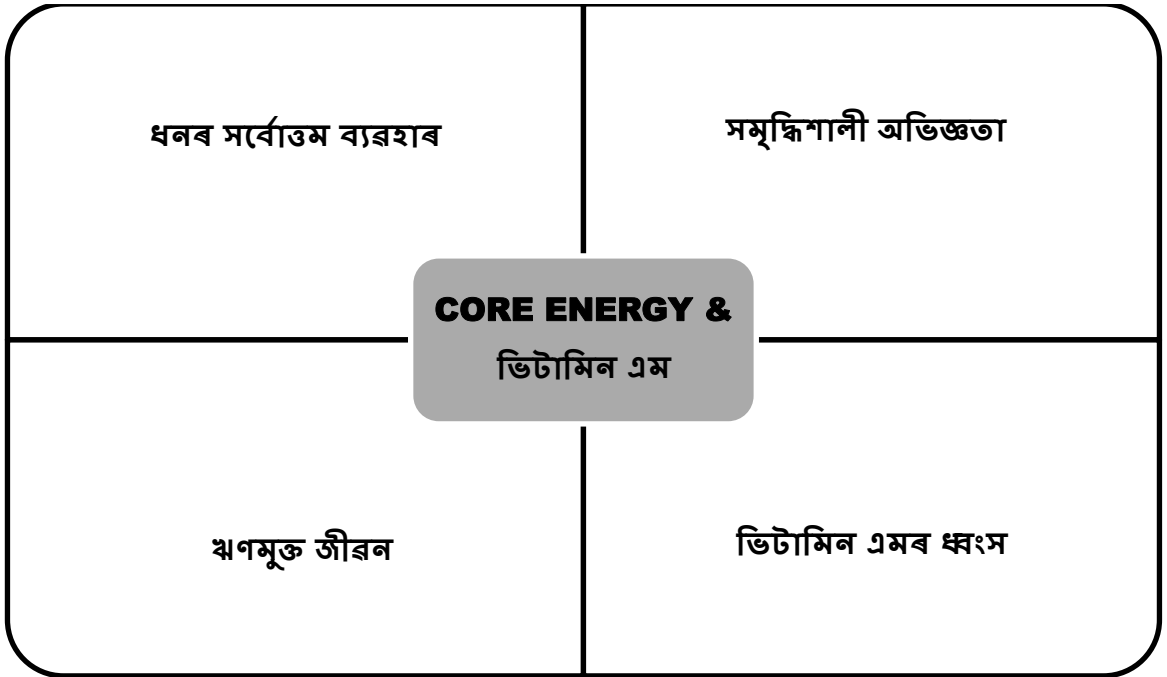
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

আভ্যন্তৰীণ শান্তি (বা মনৰ শান্তি) বোলে মানসিক বা আধ্যাত্মিক শান্তিৰ ইচ্ছাকৃত অৱস্থাক বুজায় যেনে মানসিক চাপৰ সম্ভাৱ্য উপস্থিতি যেনে আন কাৰোবাৰ অভিনয় কৰাৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা বোজাই আভ্যন্তৰীণ শান্তি বিঘ্নিত কৰিব পাৰে। "শান্তিত" হোৱাটো বহুতে সুস্থ (হোমিঅ'ষ্টেছিছ) আৰু মানসিক চাপ বা উদ্ভিগ্ন হোৱাৰ বিপৰীত বুলি গণ্য কৰে আৰু ইয়াক এনে এক অৱস্থা বুলি গণ্য কৰে য'ত আমাৰ মনটোৱে ইতিবাচক ফলাফলৰ সৈতে অনুকূল স্তৰত কাম কৰে। এইদৰে মনৰ শান্তি সাধাৰণতে আনন্দ, সুখ আৰু সন্তুষ্টিৰ সৈতে জড়িত।



## ডায়াগ্রাম # ৪ FINANCIAL FREEDOM & বস্তুগত জগতখন

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



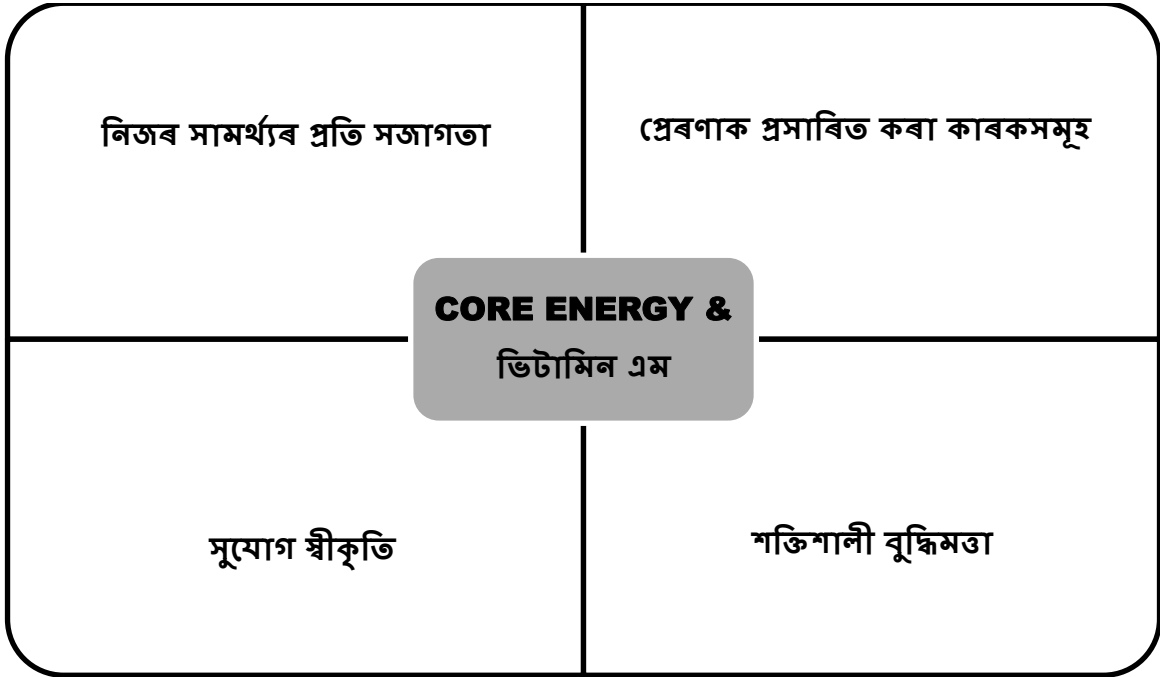
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

আৰ্থিক স্বাধীনতা হ'ল কৰ্মসংস্থাপন বা আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নহৈ 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 কোনোবাই বিত্তীয় 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 চিনাক্ত কৰি বাছি ল'ব পাৰে। বিত্তীয় পৰিকল্পনাই এজন ব্যক্তিৰ বিত্তীয় পৰিস্থিতিৰ প্ৰতিটো দিশকে সম্বোধন কৰে। ৭৪

## ডায়াগ্রাম # ৫

### সফলতাৰ কাৰকসমূহ: সামৰ্থ্য - প্ৰেৰণা - সুযোগ

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



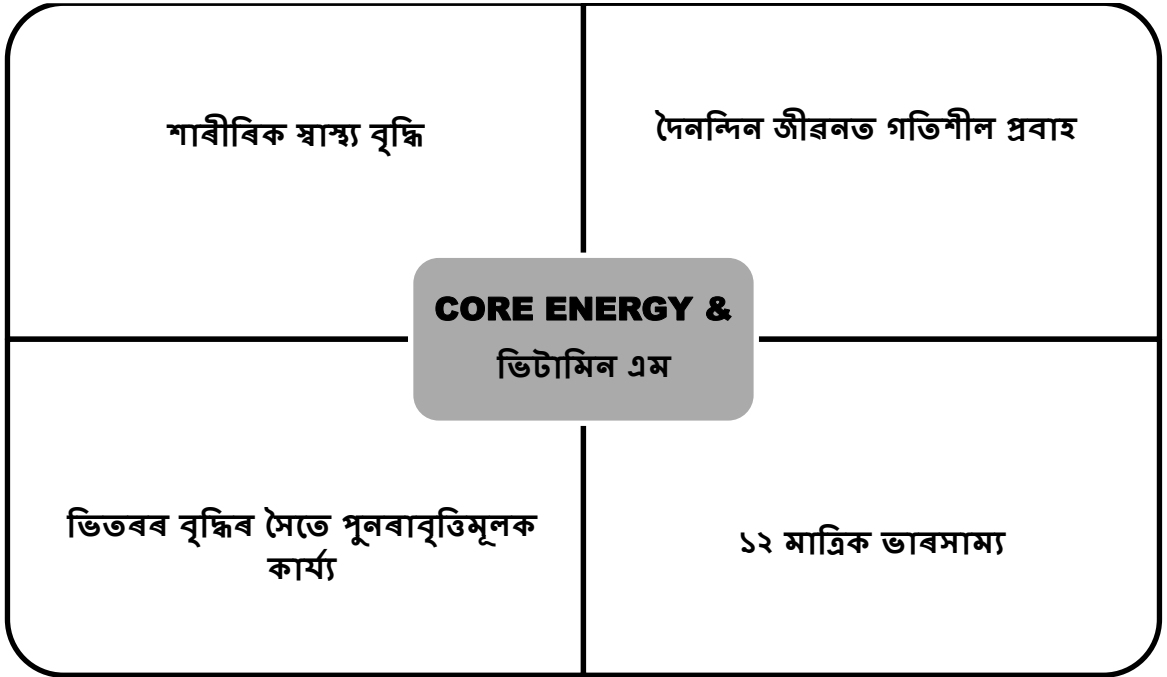
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

প্ৰেৰণা হৈছে কৰ্ম, ইচ্ছা আৰু লক্ষ্যৰ কাৰণ। প্ৰেৰণা শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে বা সঞ্চিতৰ 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 (আন্তঃস্থৰ প্ৰেৰণা) অনুপ্ৰাণিত হ'ব পাৰে। প্ৰেৰণাক আগবাঢ়ি যোৱাৰ অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ হিচাপে বিবেচিত হৈছে। প্ৰেৰণা সচেতন আৰু অচেতন উভয় কাৰকৰ পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াৰ ফলত হয়। স্বামী আৰু ইচ্ছাকৃত অনুশীলনৰ অনুমতি দিবলৈ প্ৰেৰণা আয়ত্ত কৰাটো উচ্চ পৰ্যায়ৰ কৃতিত্বৰ বাবে কেন্দ্ৰীয়, যেনে, অভিজাত ক্ৰীড়া, চিকিৎসা বা সংগীতত। প্ৰেৰণাই স্বেচ্ছামূলক কাৰ্যকলাপৰ বিকল্প ৰূপসমূহৰ মাজৰ পছন্দসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ৭৩

## ডায়াগ্রাম # 6

### দৈনন্দিন জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ নতুনত্বত থকা

তলৰ চিত্ৰখনে দৈনন্দিন জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ নতুনত্বৰ সৈতে সম্পৰ্কিত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ব্যৱহাৰ দেখুৱাইছে। এটা ঠাইত নিৰৱে বহি লওক, আৰু নিজকে তলত দিয়া প্ৰশ্নটো সোধক আৰু তাৰ পিছত আনৰ সৈতে আলোচনা কৰক: এজনৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এমৰ ক্ষেত্ৰত সকলো বাকচৰ মাজত আন্তঃসংযোগ কি?



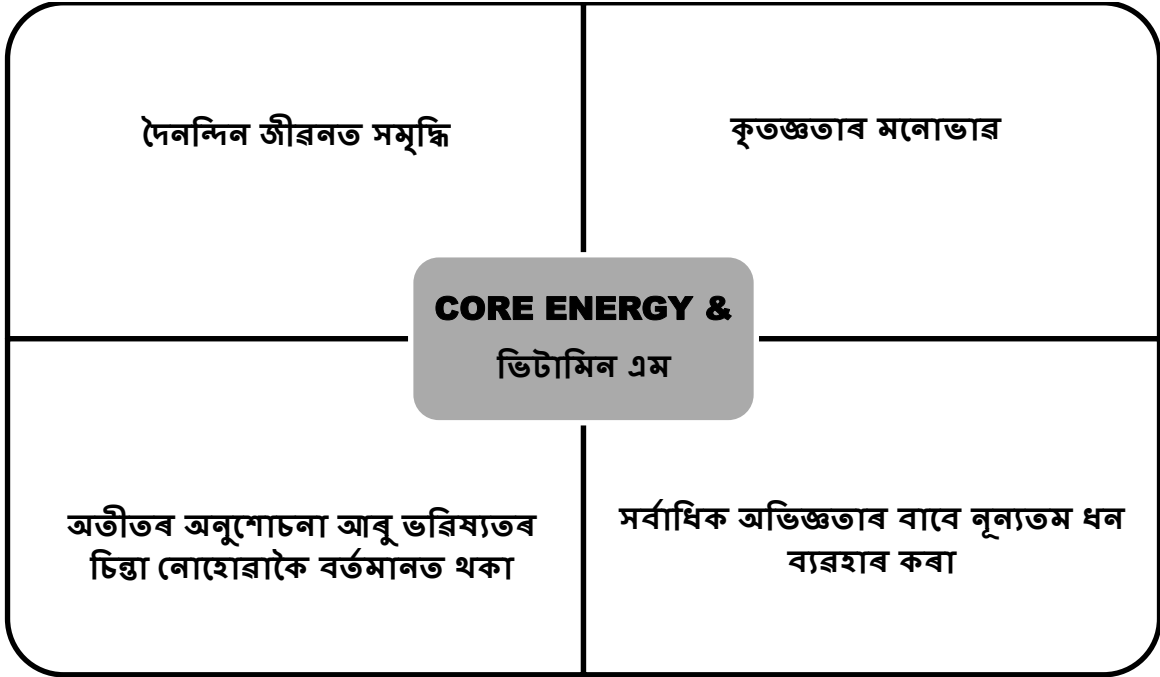
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

উদ্ভাৱনক 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

### সাধাৰণত অসাধাৰণ বিচাৰি উলিওৱা

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

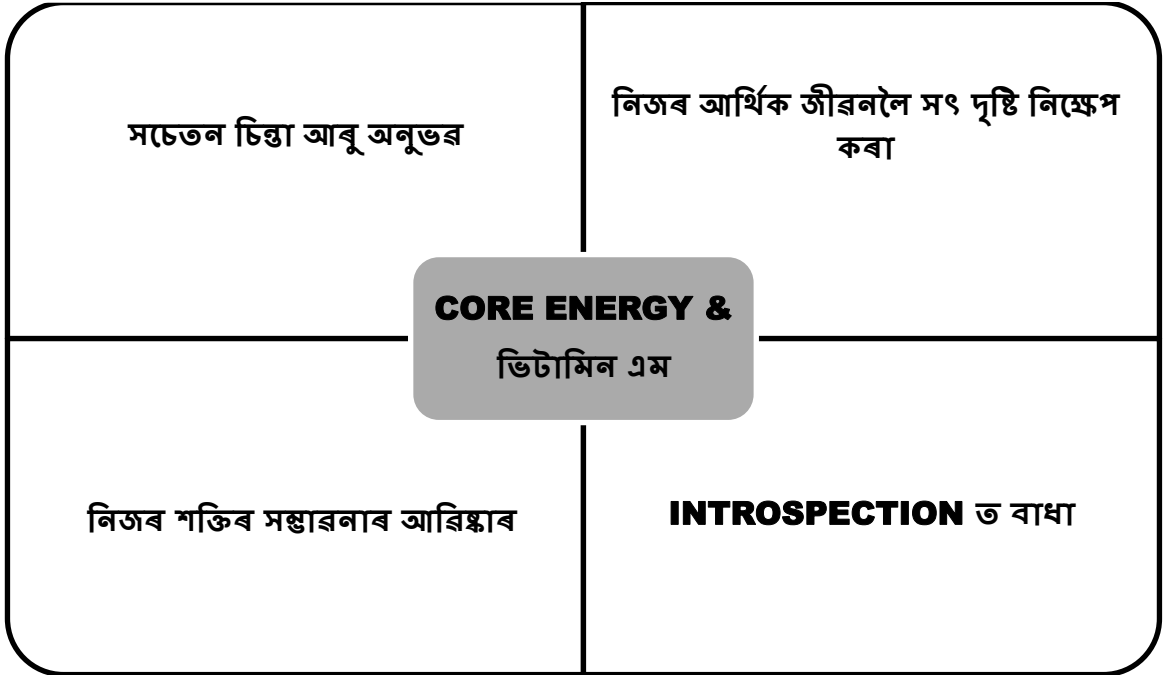


#### আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

মানুহে নিৰন্তৰ 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 পৰিবেশৰ এই পৰিবৰ্তনৰ অবিহনে পৃথিৱীত জীৱৰ অস্তিত্ব নাথাকিলহেঁতেন। এই সকলোবোৰ পৰিৱৰ্তন যি মাত্ৰাৰ কাষেৰে ঘটে, সেই মাত্ৰাক “সময়” বোলা হয়। ইয়াৰ সঠিক প্ৰকৃতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদিয়াকৈ “সময়”ক ঘড়ীৰে প্ৰতিনিধিত্ব কৰিব পাৰি আৰু ই আমাৰ বাহ্যিক পৰিৱেশৰ ভৌতিক পৰিঘটনাৰ ভাল ব্যাখ্যা আগবঢ়োৱা এক উপযোগী ধাৰণা। আন জীৱৰ দৰে মানুহেও জীয়াই থাকিবলৈ আৰু বাহ্যিক পৰিৱেশৰ লগত খাপ খুৱাবলৈ “সময়”ৰ সৈতে সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিব পাৰিব লাগিব। ইয়াৰ দ্বাৰা পূৰ্বধাৰণা কৰা হয় যে “সময়”ৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰেৰণ আৰু অনুভৱ কৰা হয়। যিহেতু কোনো জ্ঞাত মানৱ ধাৰণা ব্যৱস্থা “সময়”ৰ বাবে উৎসৰ্গিত নহয়, গতিকে বিষয়ভিত্তিক কালিক অভিজ্ঞতাই এই অভাৱৰ ক্ষতিপূৰণ দিয়াৰ সম্ভাৱনা থাকে। বিশেষকৈ এই বিষয়ভিত্তিক অভিজ্ঞতাসমূহ আভ্যন্তৰীণ ঘড়ী বা স্মৃতিশক্তিৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা প্ৰতিফলিত হোৱা পৰিঘটনাৰ আভ্যন্তৰীণ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি হ’ব পাৰে। এই পৰিৱৰ্তনসমূহ “সময়”ৰ সৈতে একস্বৰীয়ভাৱে সম্পৰ্কিত আৰু এইদৰে ইয়াৰ গতিৰ বিষয়ে উপযোগী তথ্য দিব পাৰে। মানসিক সময় হৈছে এক বিষয়ভিত্তিক অনুভৱ যিটো কালিক অভিজ্ঞতাৰ সৈতে জড়িত।

## ডায়াগ্ৰাম # ৪ অন্তর্দৃষ্টিৰ গুৰুত্ব

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



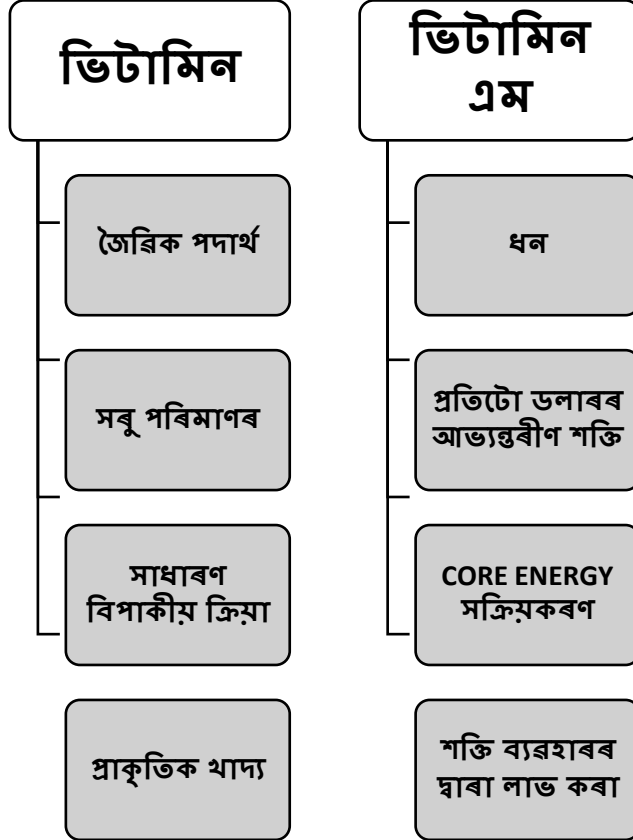
আপোনাৰ উল্লেখৰ বাবে:

আত্মনিৰীক্ষণ হৈছে নিজৰ সচেতন চিন্তা আৰু অনুভৱৰ পৰীক্ষা। মনোবিজ্ঞানত আত্মনিৰীক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াটো নিজৰ মানসিক অৱস্থাৰ পৰ্যবেক্ষণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল, আনহাতে আধ্যাত্মিক প্ৰেক্ষাপটত ই নিজৰ আত্মাৰ পৰীক্ষাক বুজাব পাৰে। আত্মনিৰীক্ষণ মানুহৰ আত্ম-প্ৰতিফলন আৰু আত্ম-আৱিষ্কাৰৰ সৈতে ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে বাহ্যিক পৰ্যবেক্ষণ। ৭৫



পৰিষ্টি

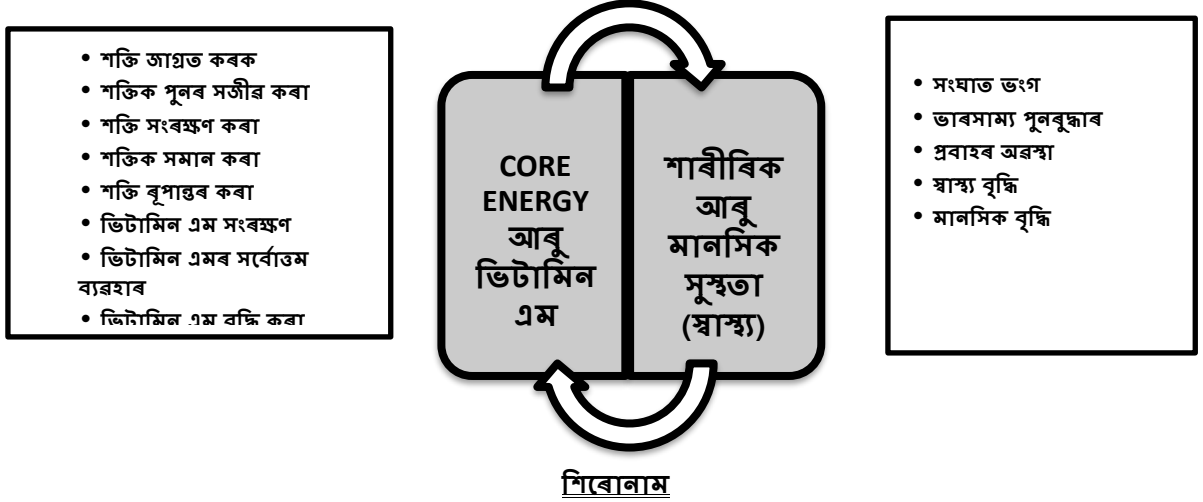
চিত্ৰ ১৩  
ভিটামিন আৰু ভিটামিন এম





## চিত্ৰ ১৪ - মাত্ৰা # ১

### স্বাস্থ্য / সামগ্ৰিক ফিটনেছ আৰু কোৰ শক্তি - ভিটামিন এম



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

Awaken Energy: ভৌতিক শৰীৰ আৰু নিজৰ মনৰ সৈতে জড়িত মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰ্ভূতপাদন কৰা, বাৰে বাৰে, মন-শৰীৰৰ সংযোগৰ ওপৰত দিয়া মনোযোগৰ জৰিয়তে

শক্তি সংৰক্ষণ: শৰীৰ-মন শক্তিৰ সৈতে জড়িত হিচাপে সক্ৰিয় আৰু পুনৰ্ভূতপাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: শৰীৰৰ গতিবিধি আৰু মানসিক কাৰ্যকলাপৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰক

শক্তি ৰূপান্তৰিত কৰা: উত্তম স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তাক স্বীকাৰ কৰি নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

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

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

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

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

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: সকলো ১২টা মাত্ৰাই ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু সম্পূৰ্ণ ভাৰসাম্যৰ অৱস্থাত উপনীত হয়

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

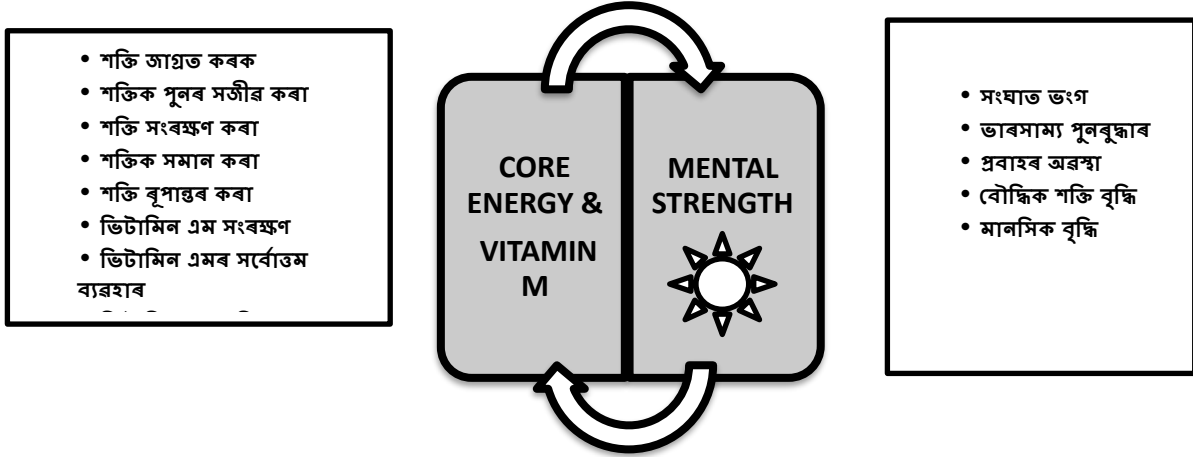
স্বাস্থ্য বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি

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

#### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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

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



### শিৰোনাম

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

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰাত লিপ্ত হওক

শক্তি পুনৰ্জীৱিত কৰক: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰক, বাৰে বাৰে

শক্তি সংৰক্ষণ: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

শক্তি ৰূপান্তৰিত কৰক: নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

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

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

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

সংঘাত বিসৰ্জন: মানসিক শক্তিৰ উন্নতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

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

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত কোনো বৌদ্ধিক কাৰ্যকলাপ সম্পাদন কৰা ব্যক্তিয়ে কাৰ্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু উপভোগৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধি: ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় বৌদ্ধিক শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আৰু

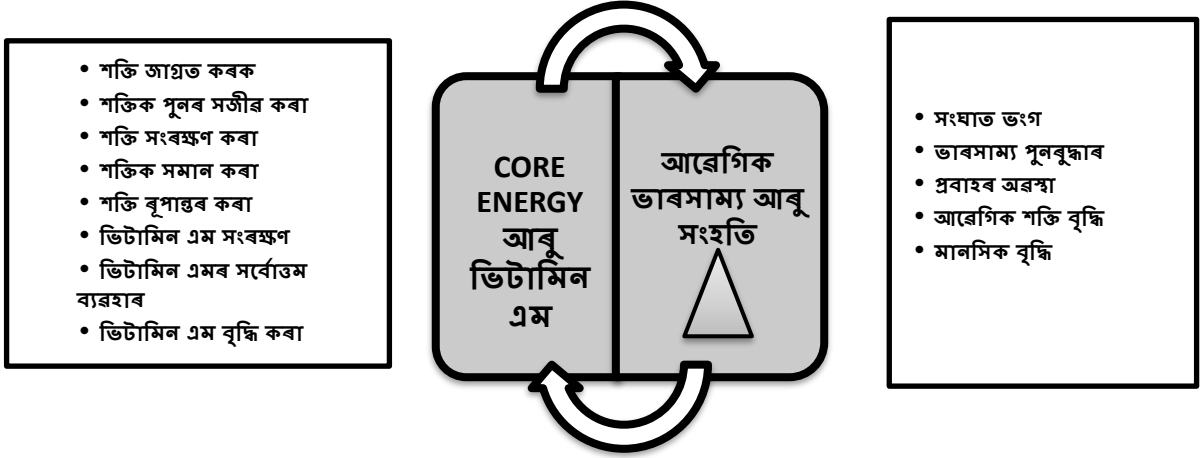
ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ জ্ঞানশক্তিৰ উন্নতি

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

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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

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



### শিৰোনাম

১২ মাত্ৰা: প্ৰতিটো ব্লেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্ৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: আৱেগৰ ভিতৰত মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰাত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰক: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰক, বাৰে বাৰে, আৱেগৰ ভিতৰত

শক্তি সংৰক্ষণ: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত আৱেগিক শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে আৱেগিক শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

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

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

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত 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: সুস্থ আৰু সংহত আৱেগৰ বাবে আন্তৰ্ভীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

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

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

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

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

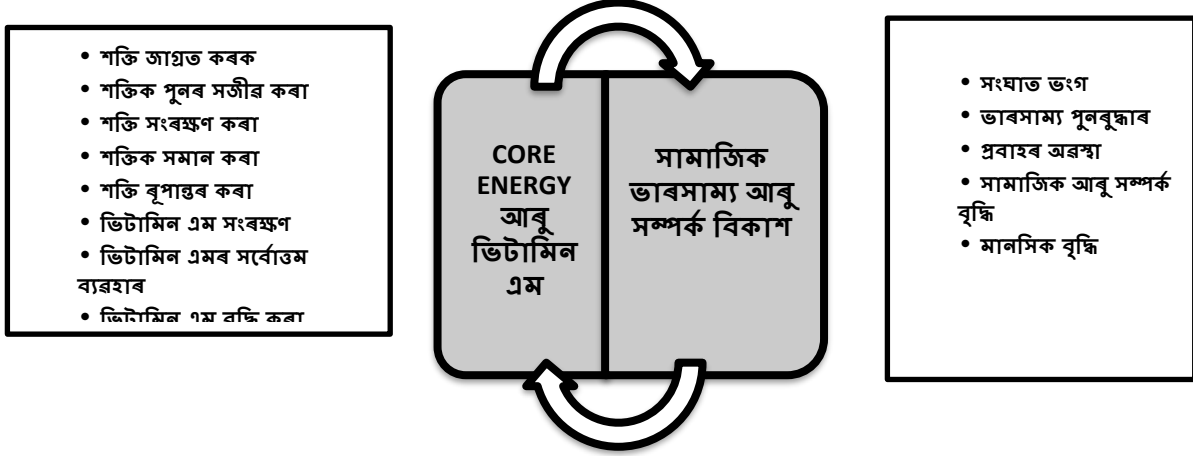
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰ, আৱেগৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে।

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো ব্লেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “আৱেগিক ভাৰসাম্য”ৰ কি গুৰুত্ব আছে?

## চিত্র ১৭ - মাত্রা # ৪

### সামাজিক ভাৰসাম্য / সম্পৰ্ক আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



#### শিৰোনাম

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

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: সামাজিক সম্পৰ্কত ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক

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

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

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে সামাজিক সম্পৰ্কত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

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

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: সুস্থ সম্পৰ্কৰ বাবে ধন ৰাহি কৰা, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

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

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

সংঘাত বিসৰ্জন: সুস্থ আৰু সংহত আৱেগৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

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

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

সামাজিক সম্পৰ্ক বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে সামাজিক সম্পৰ্কৰ উন্নতি। বৰ্ধিত সামাজিক সম্পৰ্কই ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া শক্তি সক্ৰিয় কৰে

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

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

#### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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

## চিত্ৰ ১৮ - মাত্ৰা # ৫ ব্যক্তিত্ব / চৰিত্ৰ বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### শিৰোনাম

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

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

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰক: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰক, বাৰে বাৰে, বৰ্ধিত ব্যক্তিগত মূল্যবোধৰ দিশত

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

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিত্বৰ বৈশিষ্ট্যসমূহত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

শক্তিক ৰূপান্তৰিত কৰক: মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী পৰিচয় বৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

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

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: নিজৰ জীৱনৰ ১২টা মাত্ৰাত সৰ্বোত্তম স্বভাৱৰ সৈতে ধন ব্যৱহাৰ কৰা

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

সংঘাত বিসৰ্জন: ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত কমি যায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত আৰু সংহত স্বভাৱৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ ব্যক্তিত্বৰ ভিতৰত বৃহৎ সমন্বয় সৃষ্টি কৰিবলৈ মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰে।

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

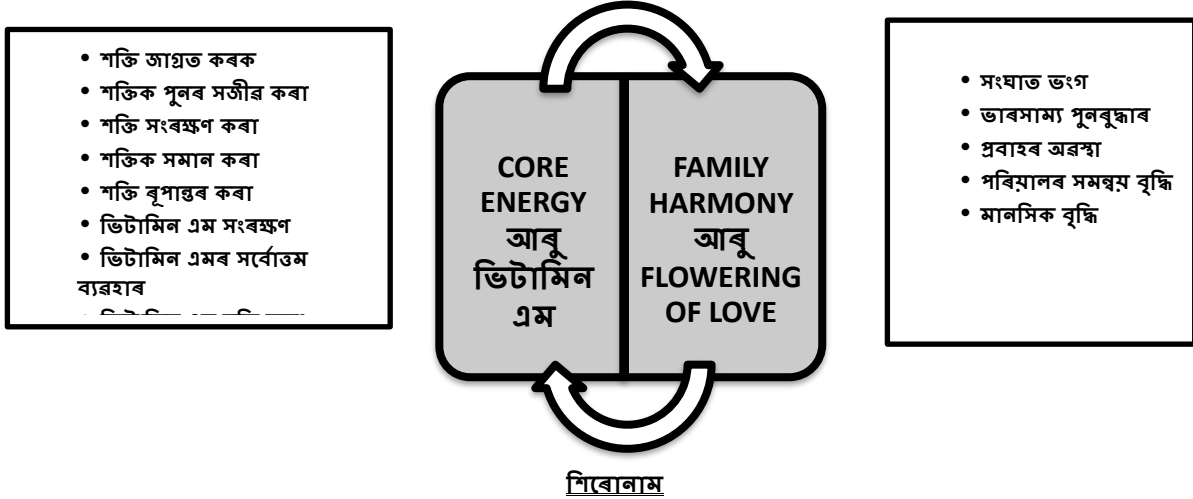
মানসিক বৃদ্ধি: নিজৰ সমগ্ৰ পৰিচয় গঠনৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ

আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উন্নত।

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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

## চিত্ৰ ১৯ - মাত্ৰা # ৬ পৰিয়ালৰ সমন্বয় / প্ৰেম আৰু মূল শক্তিৰ ফুল - ভিটামিন এম



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

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

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, পাৰিবাৰিক কাৰ্যকলাপত

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

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কত শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

শক্তিক বৃদ্ধি কৰক: মূল শক্তিক সমৃদ্ধিশালী পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কলৈ পৰিশোধন কৰা

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

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

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

সংঘাত ভংগ: সুস্থ আৰু সংহত পৰিয়ালৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্ৰাস পায়।

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

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

পৰিয়ালৰ সমন্বয় বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে সামাজিক সম্পৰ্কৰ উন্নতি। বৰ্ধিত সামাজিক সম্পৰ্কই ১২টা মাত্ৰাৰ

সকলোবোৰতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া শক্তি সক্ৰিয় কৰে

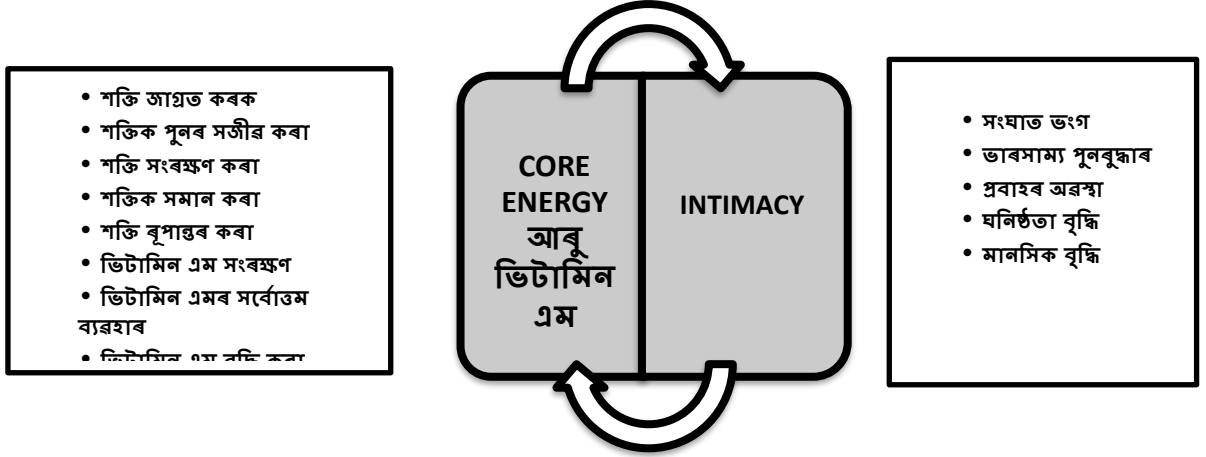
মানসিক বৃদ্ধি: পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উন্নত।

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “পৰিয়ালৰ সম্প্ৰীতি” কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

## চিত্ৰ ২০ - মাত্ৰা # ৭

### INTIMACY & CORE ENERGY - ভিটামিন এম



#### শিৰোনাম

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

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: ঘনিষ্ঠতাত মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, অন্তৰংগ সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলা আৰু বজাই ৰাখিবলৈ

শক্তি সংৰক্ষণ: ঘনিষ্ঠতাত সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত মূল শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: ঘনিষ্ঠতা বিকাশ আৰু বজাই ৰখাত প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে মূল শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

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

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: শক্তিশালী অন্তৰংগতাৰ বাবে ধন ৰাখি কৰা, যাৰ ফলত মনৰ ভিতৰত ভিটামিন এম জমা হয়

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

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

সংঘাত বিলুপ্তি: অন্তৰংগ সম্পৰ্কৰ ভিতৰত সংঘাত হ্ৰাস পায় কাৰণ মূল শক্তিৰ ভাৰসাম্য আৰু সংহতি

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

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

ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি: মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ অন্তৰংগ সংযোগৰ উন্নতি। সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে পৰিশোধিত অভিজ্ঞতাৰ সৃষ্টি হয়

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

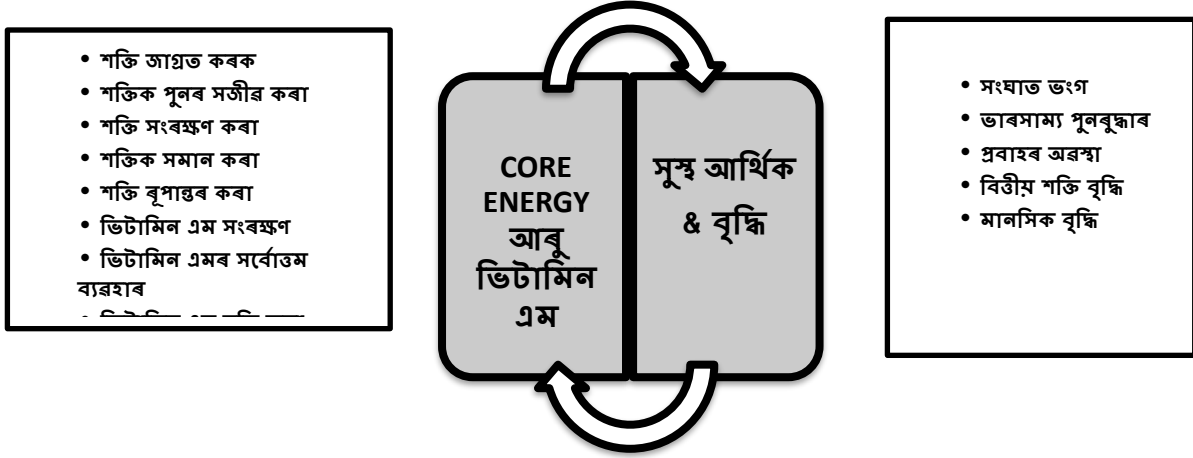
ভিটামিন এম সংৰক্ষণ/ব্যৱহাৰ, সুসম আৰু সংহত অন্তৰংগ সম্পৰ্কৰ বাবে

#### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “অন্তৰংগতা”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

## চিত্র ২১ - মাত্রা # ৮

### আর্থিক স্বাস্থ্য / বৃদ্ধি আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



#### শিৰোনাম

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

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: ধন উপাৰ্জন কৰি মূল শক্তি সক্ৰিয় কৰাত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰা: কামত সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা, বাৰে বাৰে, 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 বৃদ্ধি কৰক: ভিটামিন এমৰ পৰিশোধনৰ জৰিয়তে নিজৰ জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ 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 বৃদ্ধি কৰক: ক্ৰমান্বয়ে ধনী অভিজ্ঞতাৰ সৈতে ধনৰ সংৰক্ষণ আৰু সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰক

সংঘাত ভংগ: বিতৰ উন্নতিৰ 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 কাৰ্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে ভিটামিন এম সংৰক্ষণৰ বাবে সক্ৰিয় মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু কাৰ্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত উপভোগ কৰাৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

বিত্তীয় শক্তি বৃদ্ধি: ১২টা মাত্রাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত নিজৰ মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তি বৃদ্ধি

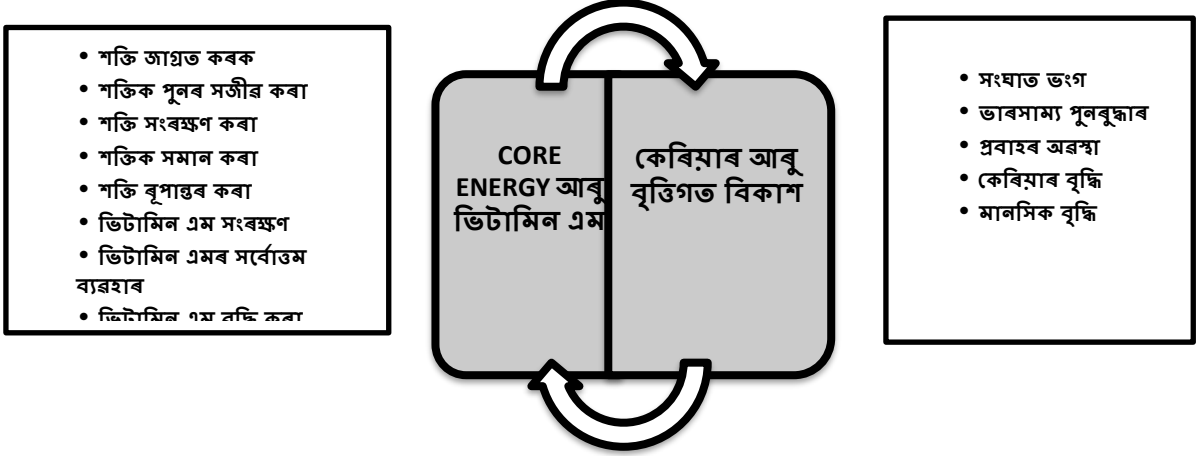
মানসিক বৃদ্ধি: ভিটামিন এম শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আলোচনামূলক সংযোগ উন্নত।

#### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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



## চিত্ৰ ২২ - মাত্ৰা # ১ কেৰিয়াৰ / বৃত্তিগত বিকাশ আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### শিৰোনাম

১২ মাত্ৰা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্ৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

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

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

শক্তি সংৰক্ষণ কৰক: সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণৰ ফলত কেৰিয়াৰৰ সফলতা হয়

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

শক্তি ৰূপান্তৰিত 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 মাত্ৰাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

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

সংঘাত বিলুপ্তি: নিজৰ কেৰিয়াৰৰ অগ্ৰগতিৰ বাবে আত্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্ৰাস পায়

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

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বৌদ্ধিক কাৰ্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে নিজৰ কেৰিয়াৰৰ ভিতৰত কাৰ্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু উপভোগৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি: ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি কৰা

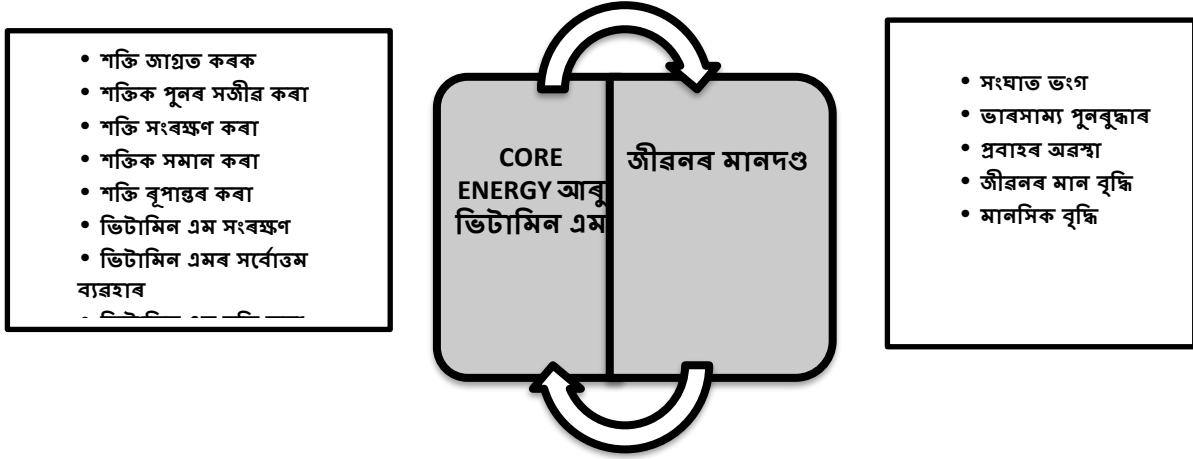
মানসিক বৃদ্ধি: বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উন্নত।

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ জীৱনত “কেৰিয়াৰ বৃদ্ধি”ৰ কি তাৎপৰ্য আছে?

## চিত্ৰ ২৩ - মাত্ৰা # ১০

### জীৱনৰ মানদণ্ড আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M



#### শিৰোনাম

১২ মাত্ৰা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্ৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: জীৱনৰ মান বৃদ্ধি কৰা মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰা: জীৱনৰ অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুৎপাদন কৰা

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

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰক, জীৱন যাত্ৰা উপভোগ কৰিবলৈ

শক্তিক বৃদ্ধি কৰা: মূল শক্তিক সম্বৰণৰ উত্তম সমৃদ্ধিশালী অভিজ্ঞতালৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন ৰাহি হয়, যাৰ ফলত জীৱনৰ মান উন্নত কৰিবলৈ ভিটামিন এম জমা হয়

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

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

সংঘাত ভংগ: অভিজ্ঞতাৰ মান উন্নত হোৱাৰ বাবে আন্তঃৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্রাস পায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত গুণগত অভিজ্ঞতাৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বিভিন্ন কাম কৰা ব্যক্তি এজনে শক্তিশালী মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

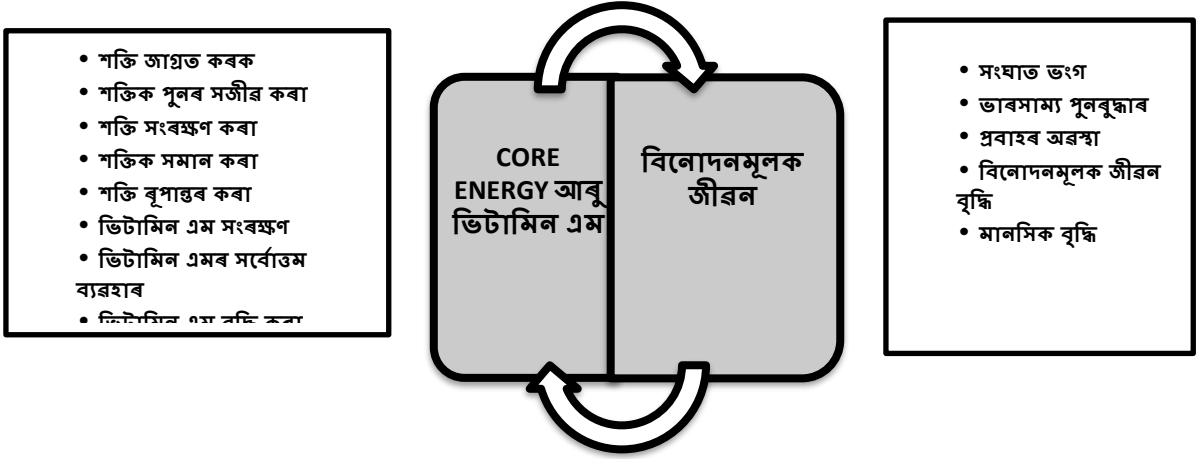
জীৱনৰ মানদণ্ড বৃদ্ধি: ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় শক্তিৰ বাবে মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাৰ উন্নতি

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

#### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ বাবে “জীৱনৰ মানদণ্ড”ৰ অৰ্থ কি?

## চিত্ৰ ২৪ - মাত্ৰা # ১১ বিনোদনমূলক জীৱন আৰু মূল শক্তি - VITAMIN M



### শিৰোনাম

১২ মাত্ৰা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্ৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: উন্নত বিনোদনমূলক জীৱনৰ বাবে মূল শক্তি সক্ৰিয়কৰণত লিপ্ত হওক

শক্তিক পুনৰুজ্জীৱিত কৰা: বিনোদনমূলক কাৰ্যকলাপ সমৃদ্ধ কৰিবলৈ সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা

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

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰক: সম্পূৰ্ণ বিনোদনমূলক কাৰ্যকলাপ উপভোগ কৰিবলৈ প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰক

শক্তি ৰূপান্তৰ: 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 মাত্ৰাত সৰ্বাধিক সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধন ব্যৱহাৰ কৰা

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

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

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত বিনোদনৰ বাবে ১২ মাত্ৰাৰ ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত বৌদ্ধিক কাৰ্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে বিনোদনমূলক কাৰ্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

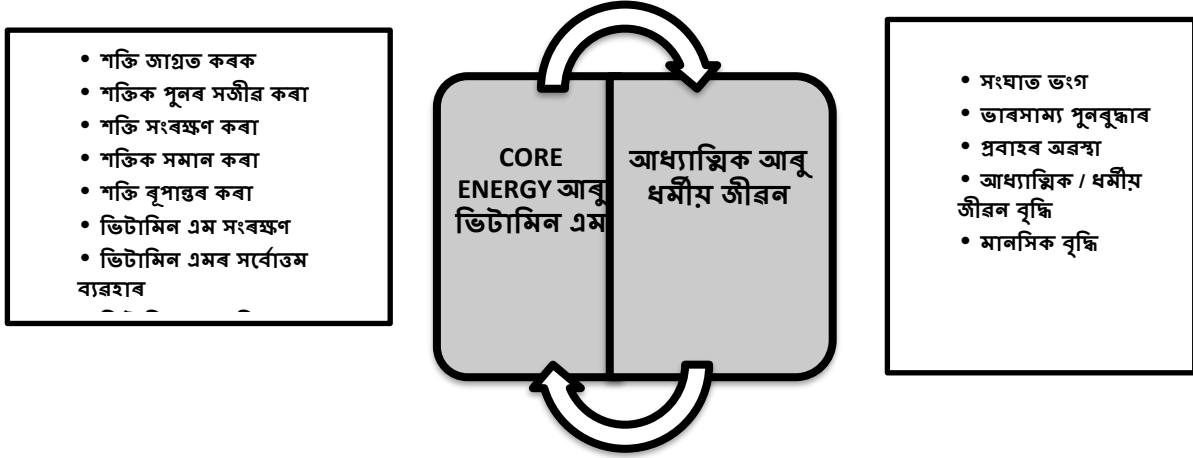
বিনোদনমূলক জীৱন বৃদ্ধি: ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় বৌদ্ধিক শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে বিনোদনমূলক সাধনাৰ অধিক উপভোগ

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

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, ১২ মাত্ৰা, আৰু প্ৰতিটো বুলেট পইন্টৰ মাজত কি সম্পৰ্ক? আপোনাৰ বাবে “বিনোদনমূলক জীৱন” কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

## চিত্ৰ ২৫ - মাত্ৰা # ১২ আধ্যাত্মিক - ধৰ্মীয় জীৱন আৰু মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### শিৰোনাম

১২ মাত্ৰা: প্ৰতিটো বুলেট পইন্ট অনুসৰি সকলো মাত্ৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়

শক্তি জাগ্ৰত কৰক: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় পদ্ধতিৰ জৰিয়তে মূল শক্তিৰ সক্ৰিয়কৰণত জড়িত হওক

শক্তিক পুনৰ্জীৱিত কৰা: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় পদ্ধতিৰ জৰিয়তে সক্ৰিয় শক্তি পুনৰুত্পাদন কৰা

শক্তি সংৰক্ষণ: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় চিন্তা-চৰ্চাৰ জৰিয়তে সক্ৰিয় আৰু পুনৰুত্পাদিত শক্তিৰ সংৰক্ষণ

শক্তিক সমতা স্থাপন কৰা: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় প্ৰচেষ্টাত প্ৰক্ৰিয়ামুখী মানসিকতাৰ জৰিয়তে শক্তিৰ প্ৰবাহৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

শক্তিক ৰূপান্তৰিত কৰা: নিজৰ আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় জীৱনত মূল শক্তিক সমৃদ্ধিলৈ পৰিশোধন কৰা

ভিটামিন এম সংৰক্ষণ: ধন সঞ্চয়, যাৰ ফলত আধ্যাত্মিকতা আৰু ধৰ্মৰ প্ৰেক্ষাপটত ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এমৰ সৰ্বোত্তম ব্যৱহাৰ: ১২টা মাত্ৰাত সৰ্বাধিক আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় সুবিধা উৎপন্ন কৰিবলৈ ধনৰ ব্যৱহাৰ

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

সংঘাত ভংগ: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় শক্তিৰ উন্নতিৰ বাবে আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক সংঘাত হ্ৰাস পায়

ভাৰসাম্য পুনৰুদ্ধাৰ: বৰ্ধিত আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় চিন্তা-চৰ্চাৰ বাবে ১২-মাত্ৰিক ভাৰসাম্য

প্ৰবাহ অৱস্থা: এনে মানসিক অৱস্থাৰ আৰম্ভণি য'ত আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় কাৰ্যকলাপ কৰা ব্যক্তি এজনে কোনো কাৰ্যকলাপৰ প্ৰক্ৰিয়াত শক্তিশালী মনোনিৱেশ, সম্পূৰ্ণ জড়িততা আৰু আনন্দৰ অনুভৱত সম্পূৰ্ণৰূপে নিমগ্ন হয়

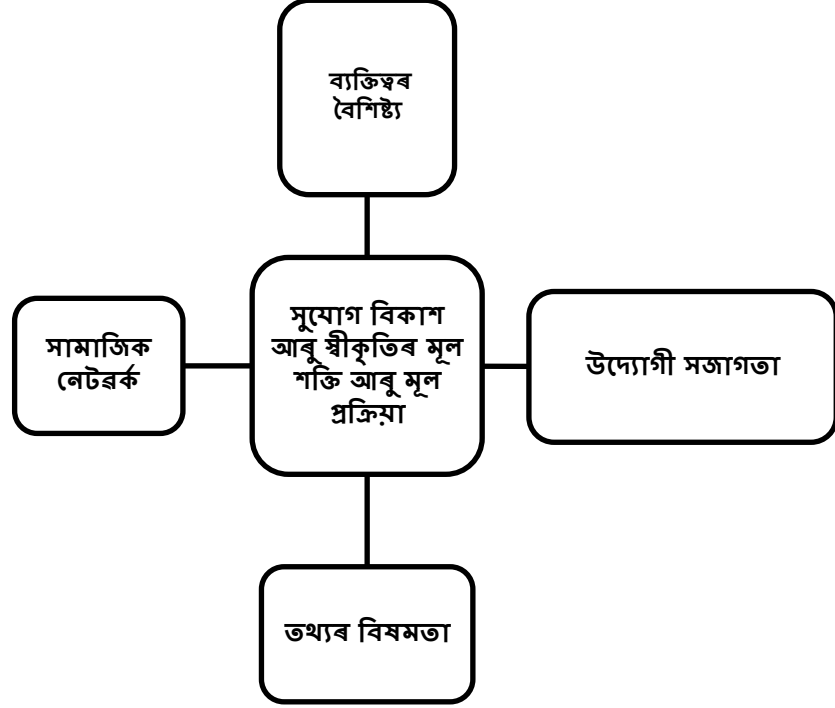
আধ্যাত্মিক / ধৰ্মীয় শক্তি বৃদ্ধি: ১২টা মাত্ৰাৰ সকলোবোৰতে উন্নত সিদ্ধান্তৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা সক্ৰিয় ধৰ্মীয়/আধ্যাত্মিক শক্তিৰ ফলত মূল শক্তি আৰু ভিটামিন এম শক্তিৰ বাবে নিজৰ আধ্যাত্মিক শক্তিৰ উন্নতি

মানসিক বৃদ্ধি: আধ্যাত্মিক/ধৰ্মীয় শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি, ইচ্ছা, শক্তি, আৰু ভিটামিন এম সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ মাজত আন্তঃসংযোগ উন্নত।

### প্ৰতিফলিত প্ৰশ্ন

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

**চিত্ৰ ২৬**  
**সুযোগৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত কৰা প্ৰধান কাৰকসমূহ**  
**স্বীকৃতি আৰু উন্নয়ন**

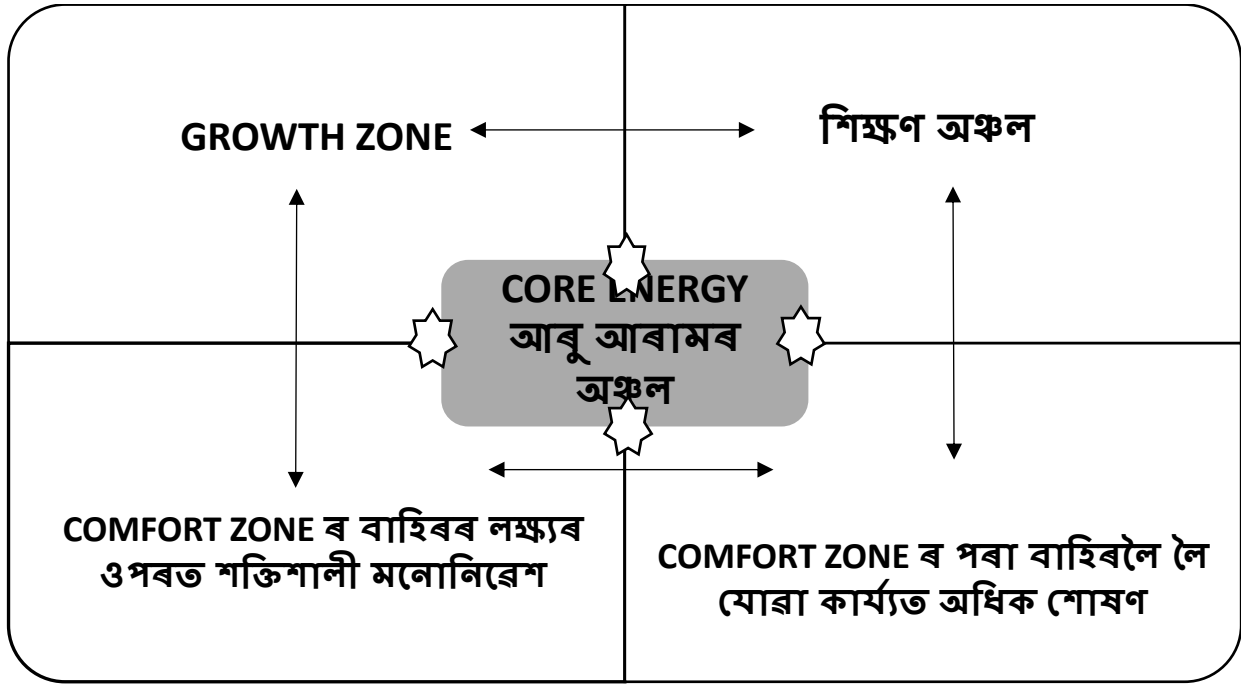


**শিৰোনাম:**

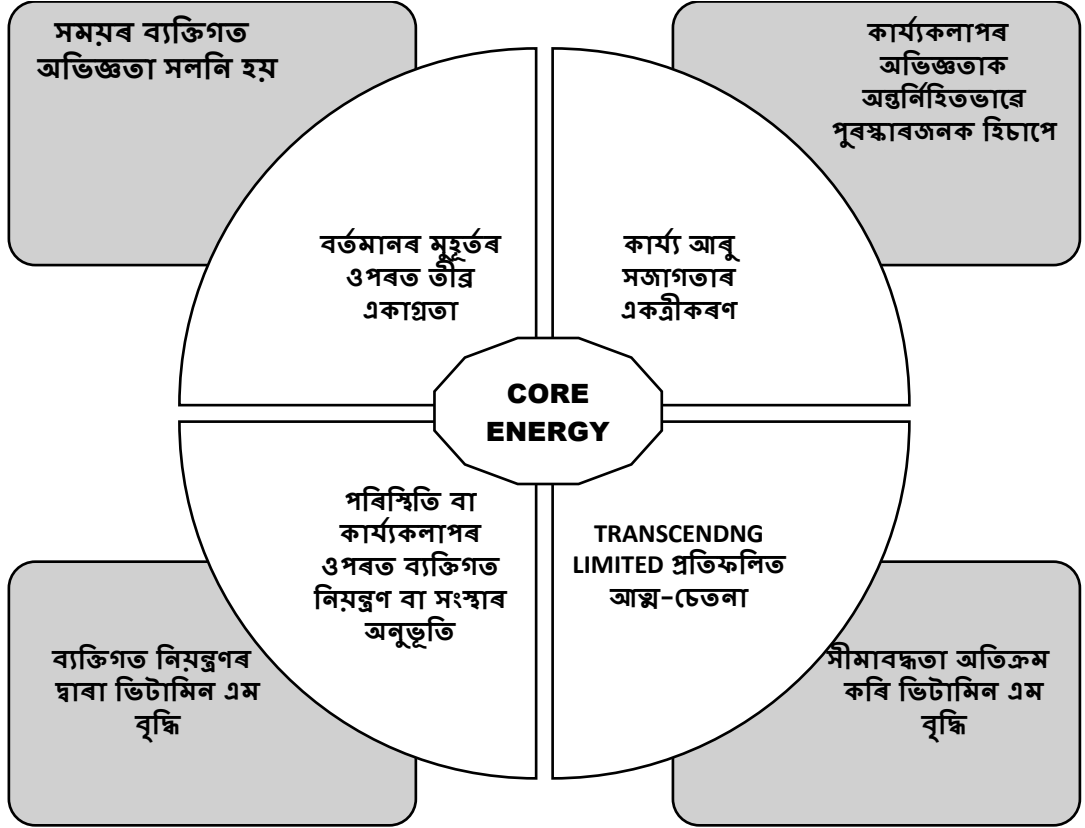
- মূল শক্তি: এজনৰ আভ্যন্তৰীণ (প্ৰাথমিক) শক্তি
- মূল প্ৰক্ৰিয়া: ইচ্ছাত শক্তি, মনত শক্তি আৰু কৰ্মত শক্তিক বুজায়
- সুযোগ বিকাশ: সুযোগ সৃষ্টি কৰিবলৈ ব্যক্তিগত শক্তিৰ ব্যৱহাৰ
- সুযোগ স্বীকৃতি: নতুন সম্ভাৱনাৰ প্ৰতি নিজৰ মনটো মুকলি কৰি ৰখা
- তথ্য বিষমতা: লেনদেনত সিদ্ধান্তৰ অধ্যয়নক বুজায় য'ত এটা পক্ষৰ হাতত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

চিত্র ২৭

**CORE ENERGY** আৰু জ'ন

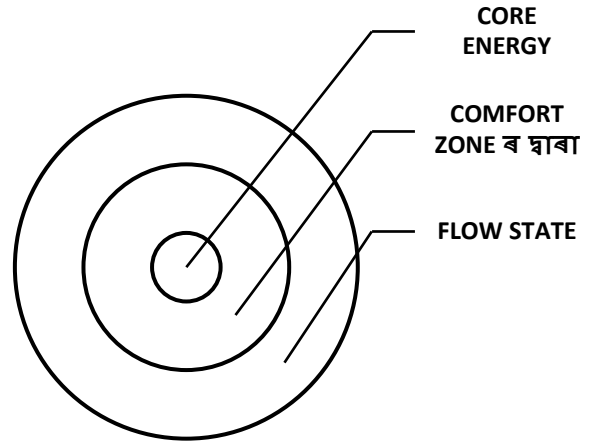
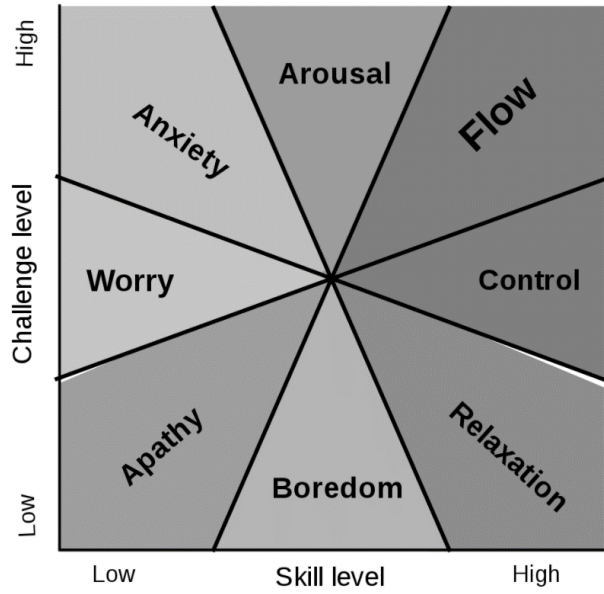


**FLOW STATE & COMFORT ZONE** ৰ পৰা ওলাই যোৱা <sup>48</sup>



চিত্র ২৯

**FLOW STATES ডায়াগ্রাম** <sup>49</sup>





চিত্র ৩০  
কমিটমেন্ট ডায়েগ্রাম



## তথ্যসূত্র ধাৰণা # 1 পৰিৱৰ্তনৰ পৰ্যায়সমূহ

এই নিৰ্মাণে আচৰণৰ পৰিৱৰ্তনৰ কালিক মাত্ৰাক বুজায়। আন্তঃতাত্ত্বিক আৰ্হিত পৰিৱৰ্তন হৈছে "এটা শৃংখলাবদ্ধ পৰ্যায়ৰ মাজেৰে অগ্ৰগতি 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 পৰিৱৰ্তনৰ দিশত সৰু সৰু পদক্ষেপ ল'বলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰে।"

কাৰ্য্য - "মানুহে নিজৰ সমস্যাজনক আচৰণ পৰিৱৰ্তন কৰাত বা নতুন সুস্থ আচৰণ আহৰণ কৰাত নিৰ্দিষ্ট প্ৰকাশ্য পৰিৱৰ্তন কৰিছে।"

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

টাৰ্মিনেচন - "ব্যক্তিসকলৰ প্ৰলোভন শূন্য আৰু তেওঁলোকে নিশ্চিত যে তেওঁলোকে মোকাবিলা কৰাৰ উপায় হিচাপে নিজৰ পুৰণি অস্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসলৈ ঘূৰি নাহে।"

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

## তথ্যসূত্র ধাৰণা # 2

### টকাৰ বেগ <sup>77</sup>

ধনৰ বেগ (বা ধনৰ পৰিবহণৰ বেগ) হৈছে এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত সামগ্ৰী আৰু সেৱা ক্ৰয় কৰিবলৈ মুদ্ৰাৰ গড় একক কিমানবাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয় তাৰ পৰিমাণ। এই ধাৰণাটো এটা নিৰ্দিষ্ট ধনৰ যোগানৰ সৈতে অৰ্থনৈতিক কাৰ্যকলাপৰ আকাৰৰ সৈতে জড়িত আৰু ধন বিনিময়ৰ গতি হৈছে মুদ্ৰাস্ফীতি নিৰ্ণয় কৰা অন্যতম চলক। সাধাৰণতে ধনৰ বেগৰ পৰিমাণ 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 আন এক দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰদান কৰে। ধন ব্যৱহাৰ কৰি হোৱা লেনদেনৰ নামমাত্ৰ প্ৰবাহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি যদি বিকল্প বিত্তীয় সম্পত্তিৰ সুতৰ হাৰ বেছি হয়, তেন্তে মানুহে তেওঁলোকৰ লেনদেনৰ পৰিমাণৰ তুলনাত বেছি ধন ৰাখিব নিবিচাৰিব—তেওঁলোকে ইয়াক সামগ্ৰী বা অন্যান্য বিত্তীয় সম্পত্তিৰ সৈতে দ্ৰুতভাৱে বিনিময় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, আৰু... টকাই "তেওঁলোকৰ পকেটত ফুটা জ্বলাই দিয়ে" বুলি কোৱা হয় আৰু বেগ বেছি। এই পৰিস্থিতি হুবহু ধনৰ চাহিদা কম হোৱাৰ ভিতৰত এটা। ইয়াৰ বিপৰীতে কম সুযোগৰ সৈতে খৰচৰ 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 সম্পৰ্কটো বেগ = নামমাত্ৰ লেনদেন (যিমানেই সংজ্ঞায়িত নহওক কিয়) নামমাত্ৰ ধনৰ চাহিদাৰে ভাগ কৰি দিয়া হয়।

**VELOCITY OF MONEY আৰু...**

**ভিটামিন এম লেখকে পাঠকসকলক এই সম্পৰ্কৰ ওপৰত চিন্তা কৰিবলৈ অনুৰোধ জনাইছে।**



টোকা আৰু...  
তথ্যসূত্র

- <sup>1</sup> <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- <sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- <sup>3</sup> Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- <sup>4</sup> Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- <sup>5</sup> 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.
- <sup>6</sup> Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- <sup>7</sup> <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- <sup>8</sup> Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- <sup>9</sup> Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- <sup>10</sup> (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.
- <sup>11</sup> (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- <sup>12</sup> 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.
- <sup>13</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>14, 15, 16</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>17</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>18</sup> 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.
- <sup>18</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>19</sup> [http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient\\_Illusionary\\_Goal\\_Progress.pdf](http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf)
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>20</sup> 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.
- <sup>21</sup> 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.
- <sup>22</sup> Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- <sup>23</sup> 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.
- <sup>23</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>24</sup> 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.
- <sup>24</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>25</sup> 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.
- <sup>25</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>26</sup> 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.
- <sup>26</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>27</sup> 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.

- <sup>27</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>28</sup> 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.
- <sup>28</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>29</sup> 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.
- <sup>30</sup> 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.
- <sup>30</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>31</sup> 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.
- <sup>31</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>32</sup> 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.
- <sup>32</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>33</sup> 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.
- <sup>33</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>34</sup> 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.
- <sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>35</sup> "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com). 2016. Retrieved 23 November 2020
- <sup>35</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>37</sup> Strategic fit. (2020). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic\\_fit&oldid=936769693](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693)
- <sup>38</sup> Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- <sup>39</sup> "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". [www.biblehub.com](http://www.biblehub.com).
- <sup>39</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- <sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Time\\_management](https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management)
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> "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.
- <sup>41</sup> Cohen EE, Ejsmond-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
- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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

- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- <sup>41</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>42</sup> 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
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>45</sup> 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
- <sup>46</sup> "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>46</sup> 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
- <sup>47</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>48</sup> 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.
- <sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)#cite\\_note-Finding\\_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- <sup>49</sup> Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- <sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- <sup>50</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone)
- <sup>51</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- <sup>52</sup> "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- <sup>53</sup> Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- <sup>54</sup> Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- <sup>54</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- <sup>55</sup> 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



- <sup>56</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- <sup>57</sup> 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.
- <sup>58</sup> 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
- <sup>59</sup> 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.
- <sup>60</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- <sup>61</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- <sup>62</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship)
- <sup>63</sup> <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- <sup>64</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- <sup>64</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_security](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security)
- <sup>65</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- <sup>66</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Inner\\_peace](https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace)
- <sup>67</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost)
- <sup>68</sup> <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- <sup>69</sup> Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- <sup>69</sup> 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](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1)
- <sup>70</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>71</sup> 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](http://www.etymonline.com). Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- <sup>71</sup> [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4)
- <sup>72</sup> 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
- <sup>73</sup> 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>
- <sup>74</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Financial\\_independence](https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence)
- <sup>75</sup> 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.
- <sup>76</sup> 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
- <sup>77</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity\\_of\\_money](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**  
**Locus of Control**  
**Loss Aversion 81**  
**Low Self-Esteem 136, 152**  
**Meditative Intelligence 79**  
**Mental Discipline 120**  
**Mental Health Problems 135**  
**Mental Powers 157**  
**Mind 105**  
**Mindset Theory of Action 77**  
**Misuse of Money 115**  
**Money 59**  
**Money as a Vitamin 165**  
**Money Earned 49**  
**Money Found 48**  
**Money Inherited 48**  
**Money Stolen 48**  
**Money Won 48**  
**Money's Impact 48**  
**Mt. Everest 21**  
**Music-Induced Euphoria 125**  
**Negative Emotions 135**  
**Negative Memories 134**  
**Negative Perceptions 132**  
**Novelty Saturation 133**  
**Novelty Seeking 126**  
**Obstacles 87**  
**Opportunity Recognition 86**  
**Opulence 141**  
**Painful Emotions 135**  
**Peak States 58**  
**Performance Enhancement 148**  
**Performance Indicators 70**  
**Persistence 86**  
**Personal Identity 119**  
**Personality 119**  
**Physiological Systems 109**

**Physiology 109**  
**Point of Saturation 133**  
**Primal Energy 129**  
**Prison of Human Conflicts 143**  
**Problem Gambling 123**  
**Process-Oriented Mindset 157**  
**Psychological Time 112**  
**Progression 42, 53**  
**Prospect Theory Perspective 80**  
**Proximal Closure 82**  
**Proximal Goals 79**  
**Psychological Fragmentation 130**  
**Psychological Time 112**  
**Reference Points 80**  
**Regression 42**  
**Revitalization 109**  
**Reward 78**  
**Risk 95**  
**Sacred State 110**  
**Sacrifice of Energy 152**  
**Self-Efficacy 101**  
**Significant Other 133**  
**Skill Development 151**  
**SMART Objectives 77**  
**Spend-Save-Give 122**  
**Spiritual Path 133**  
**Stagnation 53**  
**STOP Acronym 89**  
**Strategic Fit 84**  
**Structural Intelligence 69**  
**Subconscious Mind 106**  
**Subgoals 93**  
**Survival Instincts 34**  
**SWOT Analysis 84**  
**Temptation 131, 197**  
**Time Management 119, 120**  
**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**

## লেখকৰ বিষয়ে



১৯৬৯ চনৰ ২৮ জুলাইত ভাৰতৰ নতুন দিল্লীত তিনিটা সন্তানৰ ভিতৰত (অৰ্থাৎ দুগৰাকী ভগ্নী আৰু ষিকি) ডাঙৰ হিচাপে জন্মগ্ৰহণ কৰিছিল মিষ্টাৰ ষিকি সিঙৰ। ১৯৮৮ চনত আমেৰিকালৈ প্ৰব্ৰজন কৰা ষিকিয়ে ১৯৯২ চনত প্ৰথমটো ব্যৱসায় ক্ৰয় কৰে আৰু সেই সময়ৰ পৰা পিছলৈ ঘূৰি চোৱা নাই। তেওঁৰ বৈচিত্ৰময় ব্যৱসায়িক অভিজ্ঞতা আৰু বিশেষজ্ঞতা আছে, সুবিধাজনক দোকান, গেছ ষ্টেচন, ৭-এলেভেন, ধঁপাতৰ দোকান, প্ৰযুক্তি ষ্টাৰ্টআপ, ৰেষ্টুৰেণ্ট, ডেলি, আৰু অন্যান্য খাদ্য প্ৰতিষ্ঠান চলোৱা। সাফল্যসমূহৰ ভিতৰত তলত দিয়াবোৰ অন্তৰ্ভুক্ত:

- ক) সফল ধাৰাবাহিক উদ্যোগী
- খ) ডেলৱেৰৰ সকলো স্পীডি গেছ ষ্টেচনৰ মালিক
- গ) ৫০ খন ৰাজ্যত ৫২ টা মাৰাথন দৌৰ সম্পূৰ্ণ কৰিলে
- ঘ) আল্ট্ৰা-এণ্ডুৰেন্স এথলীট, একাধিক দূৰত্ব দৌৰা, ৫ কিলোমিটাৰৰ পৰা ১৩৫ মাইললৈকে
- ঙ) মাউন্ট মানছালু (৮ম সৰ্বোচ্চ বিন্দু) আৰু মাউন্ট এভাৰেষ্টকে ধৰি একাধিক শৃংগ বগাইছিল।
- চ) মাউন্ট এভাৰেষ্টৰ শিখৰত উপনীত হোৱা দ্বিতীয় ভাৰতীয় আমেৰিকান আৰু প্ৰথম আমেৰিকান শিখ
- ছ) আবেগিক দানবীৰ, মানৱ উত্থানৰ প্ৰতি আগ্ৰহী
- জ) বিভিন্ন পৰিৱেশত প্ৰেৰণাদায়ক বক্তা

মিষ্টাৰ সিং দুটা সন্তান থকা এজন মৰমিয়াল পিতৃ, পত্নীৰ সৈতে বিবাহিত জীৱনত উৎসৰ্গিত, পিতৃ-মাতৃৰ যত্ন লোৱাত দৃঢ় বিশ্বাস। তেওঁৰ মাকে তেওঁৰ সৈতে উইলমিংটন ডেলৱেৰত থকা তেওঁলোকৰ ঘৰত থাকে।