

# শরীর, মন এবং আত্মার জন্য ভিটামিন এম

জন্য সুপ্ত শক্তি জাগ্রত  
আর্থিক ও ব্যক্তিগত বৃদ্ধি

গুরিন্দর "রিকি" সিং

## শরীর, মন এবং আত্মার জন্য ভিটামিন এম

কপিরাইট © রিকি সিং 2020 দ্বারা। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মুদ্রিত। সমালোচনামূলক নিবন্ধ এবং পর্যালোচনাগুলিতে মূর্ত সংক্ষিপ্ত উদ্ধৃতিগুলির ক্ষেত্রে ব্যতীত লিখিত অনুমতি ব্যতীত এই বইটির কোনও অংশ যে কোনও উপায়ে ব্যবহার বা পুনরুৎপাদন করা যাবে না। এই বইটিতে আলোচিত ধারণা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে রিকি সিং-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

### ওয়েবসাইট

[www.ricky-singh.com](http://www.ricky-singh.com)

এই বইটির অতিরিক্ত কপি অর্ডার করতে, অনুগ্রহ করে এখানে যান:

[Amazon.com](http://Amazon.com)

অথবা রিকি সিংয়ের সাথে এখানে যোগাযোগ করুন:

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

302-740-7066

আপনার নাম এবং ফোন ছেড়ে দিন  
নম্বর এবং লেখক যোগাযোগ করবেন  
আপনি. আপনি টেক্সট বার্তা পাঠাতে পারেন.

প্রকাশক: রিকি সিং  
বিতরণ করেছে: কিম্বল ডাইরেক্ট পাবলিশিং

কপিরাইট © 2020 দ্বারা: রিকি সিং  
সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত.  
আইএসবিএন: 9798584082437

# সুচিপত্র

উৎসর্গ  
14

মুখপাত্র  
15

স্বীকৃতি  
16

মুখবন্ধ  
25

তিনটি ব্যক্তিগত প্রতিফলন  
19

অধ্যায় 1  
ভূমিকা  
23 - 55

ভিটামিন এম - মূল শক্তি - 12 মাত্রা -  
এবং কেন্দ্রীয় থিম্যাটিক কনসেপ্ট  
24

টাকা কি?  
26

মূল শক্তি প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে অভিন্ন  
27

চিত্র 1  
12 মাত্রা এবং ভিটামিন এম - কোর এনার্জি ডায়াগ্রাম  
28

কেন্দ্রীয় থিম  
29

শক্তি সনাক্তকরণ  
30

মানবতার অভ্যন্তরীণ অগ্রগতি  
**32**

ব্যক্তিগত রূপান্তরের গতি  
**33**

ভিটামিন এম কি?  
**34**

চিত্র ২  
অর্থ প্রাপ্তির উপায়  
**36**

চিত্র 3  
অর্থের প্রভাব  
**37**

চিত্র 4  
মূল শক্তি এবং অর্থ উপার্জন  
**37**

মূল শক্তির মহিমা  
**39**

মনে শক্তি  
**39**

ইচ্ছা শক্তি  
**40**

কর্মে শক্তি  
**40**

12 মাত্রা - মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**40**

একজনের কমফোর্ট জোনের বাইরে চলে যাওয়া  
**41**

অগ্রগতি এবং ভিটামিন এম ব্যবহার  
**43**

বাইরের/অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা এবং ভিটামিন এম

**46**

নিয়ন্ত্রণ ও স্বাধীন ইচ্ছার অবস্থান

**63**

আর্থিক বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব

**51**

এনার্জেটিক বুদ্ধি জাগানো

**53**

**অধ্যায় 2**

একজনের জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি

**57 - 76**

সেটিং এবং লক্ষ্য পূরণ

**58**

লক্ষ্য, কর্মক্ষমতা, এবং স্ব-কার্যকারিতা

**58**

অ্যাকশন ফেজের মাইন্ডসেট থিওরি

**60**

ইনসেনটিভ স্যালিয়েন্স

**60**

লক্ষ্য অর্জনের চারটি ধাপ এবং ভিটামিন এম

**61**

লক্ষ্য-গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস

**62**

প্রসপেক্ট থিওরি প্রসপেক্টিভ

**62**

লক্ষ্য অধ্যবসায়

**64**

**SWOT বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট এবং বেঞ্চমার্কিং**  
**66**

**শব্দ প্রতিফলন**  
**67**

**সুযোগের স্বীকৃতি সুপ্ত শক্তিকে জাগিয়ে তোলে**  
**68**

**স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চলের স্বীকৃতি এবং প্রস্ফুটিত**  
**71**

**অঙ্গীকার এবং অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক প্রতিরোধকে অতিক্রম করা**  
**75**

**ঝুঁকি এবং পুরস্কার মনে মনে আলিঙ্গন করা**  
**75**

**শ্রেষ্ঠত্বের জন্য ভারসাম্যের ভিত্তি**  
**76**

**অধ্যায় 3**  
**ভিটামিন এম এবং শারীরিক শরীরকে শক্তিশালী করে**  
**77 - 80**

**শারীরিক শরীরকে সুস্থ করে তোলা**  
**78**

**শারীরিক দেহের মধ্যে শক্তি এবং আর্থিক বৃদ্ধি**  
**78**

**শারীরিক স্বাস্থ্য বর্ধিতকরণ এবং থ্রেসহোল্ড ক্রসিং**  
**79**

**সিদ্ধান্তমূলক ভারসাম্য: স্ব-কার্যকারিতা বনাম। টেম্পটেশন**  
**80**

**অধ্যায় 4**  
**ভিটামিন এম এবং মনকে শক্তিশালী করে**  
**81 - 101**

মন কি?

**82**

চিত্র 5

মন ও মূল শক্তির চারটি দিক

**82**

চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা এবং অর্থ

**84**

চিত্র 6

চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা এবং শক্তি চিত্র

**85**

মাইন্ড-ফিজিওলজি এবং কোর এনার্জি

**85**

সময়ের মূল্যবানতা

**88**

চিত্র 7

অতীত - বর্তমান - ভবিষ্যত চিত্র

**88**

স্মৃতি, অভ্যন্তরীণ আড্ডা, ক্যালেন্ডার সময়, এবং ইচ্ছা

**90**

চিত্র 8

স্মৃতি, অভ্যন্তরীণ আড্ডা, ক্যালেন্ডার সময়, এবং ইচ্ছা

ডায়াগ্রাম

**90**

অর্থের ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহার

**92**

মানসিক শক্তির ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহার

**93**

চিত্র 9  
কোর এনার্জি, মেন্টাল ফ্রেমওয়ার্ক এবং ভিটামিন এম  
ডায়াগ্রাম  
**93**

ব্যক্তিত্ব এবং এনার্জেটিক জাগরণ  
**95**

ইতিবাচক গুণাবলী এবং সময় ব্যবস্থাপনা  
**95**

অর্থ এবং মানসিক শৃঙ্খলা  
**96**

ঋণ:  
অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং বাহ্যিক সাফল্যের ধ্বংসকারী  
**96**

এর দর্শন: এখনই কিনুন এবং এখনই অর্থপ্রদান করুন  
**97**

খরচ করুন - সঞ্চয় করুন - দিন:  
মানসিক ভারসাম্যের জন্য একটি সূত্র  
**98**

অভ্যন্তরীণ গবেষণা এবং শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তা  
**98**

পিক স্টেটস এবং ইউফোরিয়া  
**99**

ক্ষতি ছাড়াই নতুনত্বের জন্য মনস্তাত্ত্বিক প্রয়োজন  
**101**

অনুচ্ছেদ 5  
ভিটামিন এম এবং আত্মার শক্তি  
**103 - 113**

আদি শক্তি এবং আত্মা কি?  
**104**

সাইকোলজিকাল ফ্র্যাগমেন্টেশন বনাম। এনার্জেটিক ইন্টিগ্রেশন  
**104**

মনস্তাত্ত্বিক এবং আর্থিক প্রধান কারণ  
ফ্র্যাগমেন্টেশন  
**106**

চিত্র 10  
কোর এনার্জি ফ্র্যাগমেন্টেশনের প্রধান কারণ  
ডায়াগ্রাম  
**111**

আধ্যাত্মিক শক্তি এবং আর্থিক শক্তির মধ্যে সম্পর্ক  
**112**

অধ্যায় 6  
শক্তির বিশালতা  
**115 - 128**

অপুলেন্স এবং ভিটামিন এম  
**116**

মানব সংঘাতের কারাগার  
**118**

চিত্র 11  
মানব সংঘাতের কারাগার  
ডায়াগ্রাম  
**119**

আর্থিক এবং অভ্যন্তরীণ শক্তির শক্তিশালী ফিউশন  
**119**

চিত্র 12  
বিশুদ্ধ আনন্দে ভিটামিন এম ও মেটামোরফোসিস  
ডায়াগ্রাম  
**121**

অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তি  
**121**

কর্মক্ষমতা এবং প্রাথমিক শক্তি  
**123**

অধ্যায় 7  
ফলাফল-কেন্দ্রিক বনাম প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতা  
**129 - 162**

শক্তি বিচ্ছিন্নকরণ বনাম। এনার্জি ইন্টিগ্রেশন:  
একটা পছন্দ  
**130**

অধ্যায় 8  
এক নতুন পথচলা  
**135**

এর জন্য মননশীল ডায়াগ্রাম  
আত্ম-প্রতিফলন এবং আলোচনা  
**137 - 145**

ডায়াগ্রাম # 1  
আর্থিক এবং অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা  
**138**

ডায়াগ্রাম # 2  
ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতার মধ্যে সম্পর্ক  
**139**

ডায়াগ্রাম # 3  
আর্থিক নিরাপত্তা এবং মনের শান্তি  
**140**

ডায়াগ্রাম # 4  
আর্থিক স্বাধীনতা এবং বস্তুগত বিশ্ব  
**141**

ডায়াগ্রাম # 5  
সাফল্যের কারণগুলি: সক্ষমতা - প্রেরণা - সুযোগ  
**142**

ডায়াগ্রাম # 6  
দৈনন্দিন জীবনের অভিজ্ঞতার নতুনত্বের মধ্যে থাকা  
**143**

ডায়াগ্রাম # 7  
সাধারণের মধ্যে অসাধারণকে খুঁজে বের করা  
**144**

ডায়াগ্রাম # 8  
অন্তর্মুখীকরণের গুরুত্ব  
**145**

পরিশিষ্ট  
**147 - 165**

চিত্র 13  
ভিটামিন এবং ভিটামিন এম এর মধ্যে তুলনা  
**148**

চিত্র 14  
মাত্রা # 1  
শারীরিক - মানসিক সুস্থতা এবং মূল শক্তি  
- ভিটামিন এম  
**149**

চিত্র 15  
মাত্রা # 2  
মানসিক শক্তি এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**150**

চিত্র 16  
মাত্রা # 3  
মানসিক ভারসাম্য এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**151**

চিত্র 17  
মাত্রা # 4  
সামাজিক ভারসাম্য / সম্পর্ক এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
**152**

চিত্র 18  
মাত্রা # 5  
ব্যক্তিত্ব / চরিত্রের বিকাশ এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
153

চিত্র 19  
মাত্রা # 6  
পারিবারিক সম্প্রীতি / ভালবাসা এবং মূল শক্তির ফুল - ভিটামিন এম  
154

চিত্র 20  
মাত্রা # 7  
অন্তরঙ্গতা এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
155

চিত্র 21  
মাত্রা # 8  
আর্থিক স্বাস্থ্য / বৃদ্ধি এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
156

চিত্র 22  
মাত্রা # 9  
কর্মজীবন / পেশাগত উন্নয়ন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
157

চিত্র 23  
মাত্রা # 10  
জীবন এবং মূল শক্তির গুণমান - ভিটামিন এম  
158

চিত্র 24  
মাত্রা # 11  
বিনোদনমূলক জীবন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
159

চিত্র 25  
মাত্রা # 12  
আধ্যাত্মিক - ধর্মীয় জীবন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম  
160

চিত্র 26  
সুযোগের মূল প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে প্রধান কারণগুলি  
স্বীকৃতি এবং উন্নয়ন  
**161**

চিত্র 27  
কোর এনার্জি এবং জোন  
**162**

চিত্র 28  
ফ্লো স্টেট এবং কমফোর্ট জোন থেকে সরে যাওয়া  
**163**

চিত্র 29  
ফ্লো স্টেটস ডায়াগ্রাম  
**164**

চিত্র 30  
কমিটমেন্ট ডায়াগ্রাম  
**165**

রেফারেন্স কনসেপ্ট # 1  
পরিবর্তনের পর্যায়  
**166**

রেফারেন্স কনসেপ্ট # 2  
অর্থের বেগ  
**167**

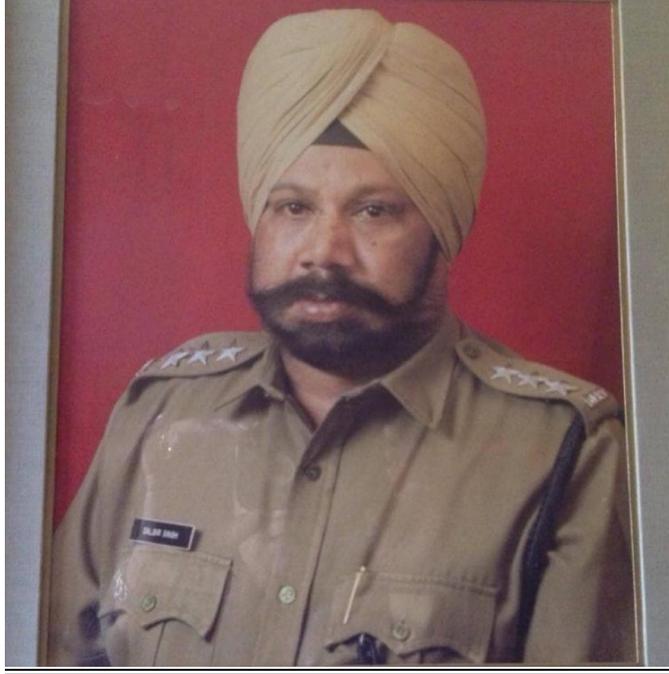
মন্তব্য &  
তথ্যসূত্র  
**169**

লেখক সম্পর্কে  
**177**

## উৎসর্গ

এই বইটি আমার বাবাকে উৎসর্গ করা হয়েছে,  
এস. দলবীর সিং (ফেব্রুয়ারি 1লা, 1943 থেকে 30শে আগস্ট, 1996),  
যিনি ছিলেন সহকারী পুলিশ কমিশনার (দিল্লি পুলিশ)।

আপনার আত্মা, আপনার প্রভাব, আপনার চরিত্র এবং আপনার শান্ত অথচ শক্তিশালী উপস্থিতি আমাকে  
আজও গাইড করে।



## ফোরওয়ার্ড

প্রতিটি মানুষের অব্যবহৃত সুপ্ত শক্তি রয়েছে যা শারীরিক শরীর এবং মনের মধ্য দিয়ে চলে। মিঃ রিকি সিং-এর জীবন এই শক্তির ব্যাপারে সমগ্র বিশ্বের জন্য একটি মহান অনুপ্রেরণা। তার কৃতিত্বগুলি ব্যক্তিগত বিকাশ এবং মহান লক্ষ্যগুলি পূরণের জন্য অভ্যন্তরীণ মূল শক্তি সক্রিয়করণ, ব্যবহার এবং ব্যবহার করার একটি প্রমাণ। তিনি 50টি রাজ্যে 50টি ম্যারাথন দৌড়ের পাশাপাশি হিমালয়ে 5টি ভিন্ন ভ্রমণ করে মাউন্ট এভারেস্টের শীর্ষে সফলভাবে আরোহণ করেছেন। এই ব্যক্তিগত উন্নয়নের সমান্তরাল ব্যবসায়িক বিশ্বের উল্লেখযোগ্য উন্নয়ন। তিনি তার ব্যবসার বিকাশকে ব্যক্তিগত উন্নয়নের সাথে সংযুক্ত করতে সক্ষম হয়েছেন এবং মানবতার সেবা হিসাবে এই অসাধারণ বইটি লিখেছেন যা অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার পরীক্ষা করে। বিশ্বজুড়ে, অর্থ হল কিভাবে পণ্য, পণ্য এবং পরিষেবার বিনিময় ঘটে। অর্থ হল অপরিশোধিত শক্তিশালী শক্তি যা একজনের মন/মস্তিষ্কের মধ্য দিয়ে চলে, যা জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতা সম্ভব করে তোলে। একজন ডাক্তার হিসাবে আমার কর্মজীবনে, আমি অগণিত ব্যক্তির সাথে দেখা করেছি যারা মন এবং শরীরের মধ্যে সর্বোত্তম সম্ভাব্য ভারসাম্য আনতে সক্ষম হয়নি। অ্যাঞ্জেল উইং, এলএলসি প্রোগ্রাম মানবতার উন্নতির জন্য বৃহত্তর মন/দেহ সংযোগের সুবিধার্থে ধ্যান, সংলাপ, উপস্থাপনা ইত্যাদির মতো পরিষেবা প্রদান করে। এই বইটি শক্তিশালী গুণাবলী যেমন আত্ম-নিয়ন্ত্রণ, ব্যক্তিগত রূপান্তর এবং মানুষের উন্নতির একটি প্রমাণ। মানবতা অসংখ্য উপায়ে ভোগে যেখানে আর্থিক সমস্যা/সমস্যা সাধারণত এই দুর্ভোগের একটি অংশ। এই বইটিতে উপস্থাপিত ভিটামিন এম ধারণাটি সত্যিই অসাধারণ। জনসাধারণের দ্বারা উদ্ভুদ্ধ হলে, এটি সম্ভাব্যভাবে মানব সমাজকে ভেতর থেকে রূপান্তর করতে পারে। মিঃ সিং দ্বারা উপস্থাপিত প্রতিটি ধারণার অপারিসীম শক্তি রয়েছে। ভিটামিন এমকে কেন্দ্র করে উপস্থাপিত ধারণা/ধারণার প্রতিদিনের প্রয়োগের মাধ্যমে এই শক্তির জাগরণ সম্ভব। আমি অত্যন্ত আনন্দের সাথে জনাব রিকি সিং এবং বিশেষ করে, সমস্ত পাঠকদের সব দিক থেকে অসাধারণ অগ্রগতির জন্য আমার শুভেচ্ছা জানাই। জীবন চেতনা কৃপালু, এমডি মো

## স্বীকৃতি

আমার পৃথিবী অনেক ভালো হয়েছে প্রাথমিকভাবে যারা তাদের মূল্যবান সময় এবং প্রচেষ্টা আমাকে পরামর্শ দেওয়ার জন্য দিয়েছেন তাদের ধন্যবাদ। তারা আমার সাথে তাদের সময়, জ্ঞান, ভালবাসা, স্নেহের উপহার ভাগ করে নিয়েছে এবং আমাকে অন্যদের সাথে একই কাজ করতে অনুপ্রাণিত করেছে। আমি আমার কর্মজীবন জুড়ে অনেক পরামর্শদাতাদের সাথে আশীর্বাদ পেয়েছি এবং তারা আমার ধারণাগুলিকে বাউন্স করার জন্য এবং অপরিবর্তিত মতামত পেতে আমার সাউন্ডিং বোর্ড। যদিও আজকে আমি যেখানে আছি সেখানে যেতে সাহায্য করেছে এমন প্রত্যেকের নাম বলা কার্যত অসম্ভব, তবে কয়েকটি নাম আমার মনে উশ্বিত হয়।

আমার কলেজের (প্রি-ব্যবসায়িক) দিনগুলিতে, আমার প্রথম এবং একমাত্র বস মনবীর (মাইক) সিং যিনি আমার জীবনে একটি বড় প্রভাব রয়ে গেছেন। মাইক আমাকে কঠোর পরিশ্রমের মূল্য শিখিয়েছে এবং তিনি আমাকে পরামর্শ দিয়েছিলেন এবং পেট্রল ব্যবসা সম্পর্কে আমি যা জানি ব্যবহারিকভাবে সবকিছু শিখিয়েছিলেন।

1992 সালে যখন আমি আমার পেট্রল সার্ভিস স্টেশন লিজ দিয়েছিলাম, তখন সেখানে একটি গ্যারেজ (J's Taires) সংযুক্ত ছিল যা একজন উদ্যমী যুবক জো সল্টো দ্বারা চালায়। জো একজন বরং মনোরম কিন্তু শান্ত সহকর্মী ছিলেন যিনি প্রতিদিন, সারাদিন কর্মস্থলে কাটাতে। সেই মুহুর্তে, আমি লক্ষ লক্ষ উপার্জনের স্বপ্ন দেখছিলাম শুধু একটি তারা-চোখের উদ্যোক্তা। একমাত্র সমস্যা ছিল যে আমার কাজের নীতি অলস ছিল এবং একরকম, আমি ভেবেছিলাম যে আমি সত্যিই কঠোর এবং দীর্ঘ সময় কাজ না করে অর্থ উপার্জন করতে আমার মস্তিষ্ক ব্যবহার করতে পারি। জো তার কর্ম এবং শব্দ দিয়ে মডেল করেছেন যে কঠোর পরিশ্রম এবং ধারাবাহিকতা সর্বদা ভাল উদ্দেশ্য এবং প্রতিভাকে হারাতে পারে, বিশেষ করে যদি প্রতিভা কঠোর পরিশ্রম না করে। জো তার ব্যবসা পরিচালনা করার সময় আমি যে সময় ব্যয় করেছি তা বিরক্তিকর এবং পুনরাবৃত্তিমূলক ঘণার কাজের মূল্যের প্রতি আমার চোখ খুলে দিয়েছে এবং আজ অবধি সম্ভবত এটিই আমার করা সেরা বিনিয়োগ।

সময় বাড়ার সাথে সাথে আমার একজন হিসাবরক্ষকের প্রয়োজন ছিল এবং শাহ অ্যান্ড অ্যাসোসিয়েটসের সিপিএ মিঃ কৌশিক শাহকে ফোন করলাম। আমি তাকে বলেছিলাম যে আমি একটি গ্যাস স্টেশনে খোলা থেকে বন্ধ পর্যন্ত কাজ করেছি, তাই আমি তার অফিসে সাধারণ ব্যবসার সময় তার সাথে দেখা করতে পারিনি। তিনি আমার অ্যাকাউন্টিং করতে গ্যাস স্টেশনে নেমে আসবেন এবং আমার গ্রাহকদের সেবা করার জন্য আমার সাথে কথা বলবেন। কতজন হিসাবরক্ষক তাদের মূল্যবান বিলযোগ্য সময় নিয়ে নিচে এসে একজন তরুণ কারো সাথে দেখা করতে এবং বিনামূল্যে তাদের পরামর্শ দিতে রাজি হবেন? টাকা (ভিটামিন এম) এবং বিনিয়োগ সম্পর্কে আমি যা জানি, আমি শাহ সাহেবের কাছ থেকে শিখেছি। তিনি, বছরের পর বছর ধরে, আমার সাথে তার সময়, জ্ঞান, পরিচিতি এবং সর্বোপরি, বিভিন্ন বিষয়ে তার নৈতিকতা এবং জীবন সম্পর্কে মতামত শেয়ার করেছেন। তার জন্য আমি তার কাছে চির কৃতজ্ঞ থাকব।

আমি আমার বই প্রশিক্ষককেও আন্তরিক ধন্যবাদ জানাতে চাই যিনি ব্যক্তিগত কারণে বেনামে থাকতে চান। প্রযুক্তি এবং অন্য সবকিছুর সাথে আপনার সাহায্য এবং নির্দেশনা ছাড়া, এই বইটি আজকের মতো হত না।

সর্বোপরি, আমি আমার আত্মার সঙ্গী এবং আমার স্ত্রী মনজিত কৌরকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। তার অমূল্য সমর্থন ছাড়া, এই বইটি একটি পাইপ স্বপ্ন ছাড়াই রয়ে যেত। আমার জীবনে আপনাকে পেয়ে আমি খুবই কৃতজ্ঞ এবং আপনি আমার এবং বাচ্চাদের জন্য যা করেন তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে এই উপলক্ষটি নিতে চাই। আমি তোমাকে ভালোবাসি।

-- রিকি সিং

## মুখবন্ধ

স্বাগত! আমরা আর্থিক উন্নয়ন এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে একটি অসাধারণ যাত্রা শুরু করতে চলেছি। সমগ্র বিশ্ব অর্থের চারপাশে ঘোরাফেরা করে এবং লেখক বিভিন্ন ধরনের ধারণা উপস্থাপন করতে চান যা জীবনে অনুরণিত হয়েছে, যা শক্তির ব্যবহার এবং সুস্থতার সামগ্রিক অবস্থার সাথে উল্লেখযোগ্য অর্জনের দিকে পরিচালিত করে। এই বইয়ে আলোচিত ধারণাগুলো সবই পরস্পর সংযুক্ত, পরস্পর সংযুক্ত এবং আন্তঃসম্পর্কিত। তাই, পাঠকদের আমন্ত্রণ জানানো হচ্ছে হয় এই বইটির একটি পদ্ধতিগত পাঠ নিতে (অর্থাৎ, শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত) অথবা যেকোনো সময়ে বইটি পড়া শুরু করুন এবং অবাধে ঘুরে বেড়ান। ভিটামিন এম এবং মূল শক্তি সম্পর্কিত ধারণা এবং ধারণাগুলির আন্তঃসম্পর্কের উপর জোর দেওয়া হয়।

শুধুমাত্র একটি শক্তি আছে যা অসংখ্য রূপ নেয়। আর্থিক শক্তি হল একজনের প্রাথমিক শক্তি যা ভেতর থেকে জাগ্রত হয়।

-- রিকি সিং

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # 1

বসার জন্য একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন।  
নীচের প্রশ্ন পড়ুন।  
আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং প্রশ্নটি কল্পনা করুন।  
কথাগুলো মনে-প্রাণে ধরে রাখুন।  
চোখ বন্ধ করে আপনি কী ভাবছেন এবং কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন।

\$\$\$\$\$

আমার আর্থিক জীবন সম্পর্কে  
কি সত্য আছে যা শুধুমাত্র  
আমিই জানি?

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # 2

বসার জন্য একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন।  
নীচের প্রশ্ন পড়ুন।  
আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং প্রশ্নটি কল্পনা করুন।  
কথাগুলো মনে-প্রাণে ধরে রাখুন।  
চোখ বন্ধ করে আপনি কী ভাবছেন এবং কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন।

\$\$\$\$\$

আমার সৃজনশীল শক্তির উৎস  
কি?

## ব্যক্তিগত প্রতিফলন # 3

বসার জন্য একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন।  
নীচের প্রশ্ন পড়ুন।  
আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং প্রশ্নটি কল্পনা করুন।  
কথাগুলো মনে-প্রাণে ধরে রাখুন।  
চোখ বন্ধ করে আপনি কী ভাবছেন এবং কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন।

\$\$\$ \$

কোথায় এবং কিভাবে আমার টাকা  
ব্যবহার করা হচ্ছে?



# অধ্যায় 1

## ভূমিকা

**যাত্রা শুরু হোক!**

অ-ধনীরা তাদের অর্থ ব্যয় করে এবং যা অবশিষ্ট থাকে তা সংরক্ষণ করে। ধনীরা তাদের অর্থ সঞ্চয় করে এবং যা অবশিষ্ট থাকে তা ব্যয় করে। একটি দারিদ্র দর্শন, এবং অন্যটি একটি সম্পদ দর্শন, এবং শুধুমাত্র একটি আপনাকে সাহায্য করবে।'

## ভিটামিন এম - মূল শক্তি - 12 মাত্রা - এবং কেন্দ্রীয় থিম্যাটিক কনসেপ্ট

জীবন শক্তির উপস্থিতির কারণে বিদ্যমান যা জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে জীবনীশক্তি এবং অগ্রগতিকে উদ্দীপিত করে। লেখক যে সময়ে আমাদের মহিমাম্বিত পৃথিবীতে বসবাস করেছেন, বিভিন্ন জীবনের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বিভিন্ন ব্যক্তির সাথে মিথস্ক্রিয়া ঘটেছে। এই বৈচিত্র্যের জন্য মহান উপলব্ধি রয়েছে যে ব্যক্তিদের বিভিন্ন পটভূমি, উদ্দেশ্য, লক্ষ্য এবং আকাঙ্ক্ষা রয়েছে। লোকেরা, প্রায় সর্বজনীনভাবে, নিম্নলিখিতগুলি চায়: বর্ধিত পরিমাণ অর্থ, চমৎকার স্বাস্থ্য, ভাল সম্পর্ক এবং কিছু ধরণের আত্ম-উন্নতি। যদিও বেশিরভাগ মানুষ একাধিক দিকে যেতে চায় (যেমন শারীরিক স্বাস্থ্য, অর্থনৈতিক অবস্থা, ইত্যাদি), বেশিরভাগ মানুষ জানে না কিভাবে এই চমৎকার লক্ষ্যগুলি অর্জন করা যায়। আফসোসের বিষয়, স্থবির প্যাটার্নে ঘোরার কারণে অনেক লোক অগ্রগতির চেষ্টা করতে গিয়ে আটকে যায়। এগুলি সাধারণত এককেন্দ্রিক বৃত্ত যা ব্যক্তিদের জীবনে আরও অগ্রগতি হতে বাধা দেয় কর্মের চক্রাকার এবং পুনরাবৃত্তিমূলক প্রকৃতির কারণে যা স্থবিরতার বাইরে বৃদ্ধিকে উন্নীত করে না। এই বইটি লেখার একটি প্রধান উদ্দেশ্য ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং কিছু গবেষণার উপর ভিত্তি করে মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং ধারণাগুলি ভাগ করে নেওয়া, যা অসাধারণ অগ্রগতির দিকে পরিচালিত অসাধারণ অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়াগুলির জাগরণকে সম্ভাব্যভাবে সহজতর করতে পারে। অগ্রগতির জন্য প্রয়োজন, মাঝে মাঝে, প্রকৃত ব্যক্তিগত প্রতিফলনের জন্য পিছিয়ে যাওয়া। কেউ কেউ বিশ্বাস করেন যে উচ্চ কৃতিত্বের জন্য এবং একটি প্রকল্প/ক্রিয়াকলাপ থেকে অন্য প্রকল্পে বাউন্স করার জন্য বেশিরভাগ সময় একজনকে অবশ্যই "চার্জ আপ" হতে হবে। ব্যক্তিগত শক্তি কোথায় রাখবেন এবং কীভাবে এটি সবচেয়ে উপকারীভাবে ব্যবহার করবেন তা বিজ্ঞতার সাথে বেছে নেওয়ার জন্য ব্যক্তিগত প্রতিফলন প্রয়োজন। এই ধরনের মননশীল প্রতিফলনের সময়, একজন তার বর্তমান পরিস্থিতিতে কোন "যুদ্ধ" বেছে নিতে হবে সে সম্পর্কে স্পষ্টতা এবং প্রজ্ঞা লাভ করে। ফলস্বরূপ, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়াগুলির মধ্যে একটি হল একজনের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ থেকে বারবার "আনপ্লাগ" করা এবং প্রতিফলনের জন্য এক ধাপ পিছিয়ে (সর্বোচ্চ সময় গ্রহণকারী কার্যকলাপ থেকে)।

নিঃসন্দেহে, লেখক অর্থের প্রতি ইতিবাচকভাবে উত্সাহী। অর্থ উপার্জন চমৎকার পরিকল্পনা, বর্তমান বাজারের প্রবণতার সাথে অনুরণন এবং ব্যক্তিগত উদ্যমী জাগরণের ইঙ্গিত দেয়। তাই, আবেশীভাবে অর্থের পেছনে ছুটতে যাওয়া বনাম মননশীলভাবে কর্ম পদক্ষেপ নিয়ে চিন্তা করা যার ফলে সর্বাধিক ব্যক্তিগত সুবিধা এবং অগ্রগতি হয় তার মধ্যে স্পষ্টভাবে পার্থক্য করা অভ্যন্তরীণভাবে উপকারী। লক্ষ্যগুলি কীভাবে অর্জন করা যায় তার উপর ফোকাস করা তখন ঘটে যখন একজন

পিছিয়ে যায় এবং নিজের এবং বর্তমান জীবনের পরিস্থিতি সম্পর্কে আরও ভাল দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করে। এটি স্বাভাবিকভাবেই উদ্বেগ, স্ট্রেস এবং বিল্ট আপ টেনশন কমায়। বারবার পরিকল্পিত ডাইভারশনের কারণে পুনরায় ভারসাম্য রক্ষার প্রভাবের কারণে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে বিমুখতা উপকারী। লেখকের জীবনে, এটি দীর্ঘ দূরত্বে দৌড়ানোর মাধ্যমে এবং মনের মধ্যে অন্য চিন্তা না প্রবেশ করে দৌড়ানোর সৌন্দর্যে পুরোপুরি নিমগ্ন হওয়ার মাধ্যমে করা হয়। ইচ্ছাকৃতভাবে পাহাড়ে যাওয়া (মাউন্ট এভারেস্টের শিখরে আরোহণ সহ), একটি অভ্যন্তরীণ বেঁচে থাকার মোড প্রজ্জ্বলিত করে যা প্রচুর প্রাথমিক (মূল) শক্তি সক্রিয় করে। এই ইচ্ছাকৃত পদক্ষেপটি একাধিকবার নেওয়া হয়েছিল, এই সত্য সম্পর্কে বৃহত্তর সচেতনতা আনতে যে আমরা একটি বিশেষ সুবিধাপ্রাপ্ত বিশ্বে বাস করি, যেখানে শিকারী এবং কঠোর পরিবেশের মতো তাৎক্ষণিক বিপদগুলি নিয়মিতভাবে অনুভব করা হয় না। আমাদের সাধারণত খাবারের অভাব নিয়ে চিন্তা করতে হয় না এবং এমনকি 911 আমাদের কাছে কয়েক মিনিটের মধ্যে আসে, বেশিরভাগ জরুরী অবস্থার যত্ন নেয়। সামাজিক ব্যবস্থার দ্বারা প্রদত্ত সুরক্ষার কারণে এই জাতীয় অনেক আরাম সাধারণত মঞ্জুর করা হয়। এই সিস্টেমগুলি সুরক্ষা প্রদান করে যখন আমাদের মধ্যে বেশিরভাগই এই সুবিধাগুলিকে মঞ্জুর করে নিই লেখক সুরক্ষিত বুদ্ধবুদ্ধ থেকে বেরিয়ে আসার চেষ্টা করেছেন যার মধ্যে বেশিরভাগ মানবতা বাস করে। এই প্রতিরক্ষামূলক বুদ্ধবুদ্ধে বসবাস করার পরে, লেখক ইচ্ছাকৃতভাবে নিজেকে এটি থেকে সরে যাওয়ার জন্য, সরাসরি এবং ইচ্ছাকৃতভাবে, এমন পরিস্থিতি/পরিবেশের মুখোমুখি হওয়ার জন্য চ্যালেঞ্জ করেছেন যা সুরক্ষিত বুদ্ধবুদ্ধের মধ্যে নেই। লেখক ভয়কে কাটিয়ে ওঠার, উদ্বেগকে অতিক্রম করার এবং বিভিন্ন সময়ে এবং বিভিন্ন সময়ে অনন্য পরিবেশে দৌড়ানোর মাধ্যমে বেঁচে থাকা/প্রাথমিক প্রবৃত্তিতে ফিরে আসার চেষ্টা করেছেন। বেঁচে থাকার প্রবৃত্তির সক্রিয়করণ অ্যাড্রেনালিনের মতো বিভিন্ন অভ্যন্তরীণ হরমোন নিঃসরণ করে যা আরও সক্রিয় অভ্যন্তরীণ শক্তিকে অনেক সময় সমস্ত বাস্তবতার সাথে একত্বের গভীর অভিজ্ঞতার দিকে নিয়ে যায়। যখন এই প্রবৃত্তিগুলি সক্রিয় হয়, তখন কেউ ঈশ্বরকে স্মরণ করে, কেউ স্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে, এবং সেখানে ব্যথা এবং কষ্টের অভিজ্ঞতাও থাকে যেখানে ব্যথা/কষ্টের অতিক্রম করা একজনের তাৎক্ষণিক অগ্রাধিকার হয়ে ওঠে। একজন অন্য ব্যক্তিদের সম্পর্কেও ভাবেন যেমন যারা মাউন্ট এভারেস্টের চূড়ায় পৌঁছানোর মতো দুর্দান্ত উচ্চতা অর্জনে একই রকম যাত্রা করেছেন। অন্যদের সাথে সহানুভূতি এবং আন্তঃসংযোগের স্বাভাবিক সক্রিয়তা রয়েছে যা সরাসরি মানব জাতির একতা প্রদর্শন করে যখন এই ধরনের অর্জনগুলি অর্জিত হয়।

## টাকা কি?

আন্তঃসংযোগের এই উপলব্ধি অর্থের ক্ষেত্রে সমান্তরালভাবে প্রযোজ্য। অর্থ বিভিন্ন ধরনের শক্তি ও শক্তির আন্তঃ-পরিবর্তনযোগ্যতাকে অন্য সব আকারে সহজতর করে আন্তঃসংযোগের সত্যতা নিয়ে আসে। সমাজ অর্থের মধ্যে উপস্থিত শক্তি (শক্তি) ব্যবহার করে জীবনের সমস্ত ডোমেনে বিভিন্ন লক্ষ্য অর্জন এবং ইচ্ছা পূরণ করতে। প্রকৃতপক্ষে, আধুনিক সমাজের অস্তিত্ব, এবং সংস্কৃতি ও প্রযুক্তির বিকাশের স্তর অর্থ ছাড়া অকল্পনীয় হবে। আমরা তখন জিজ্ঞেস করছি, টাকা আসলে কী? অর্থনীতিবিদ এবং সমাজ বিজ্ঞানীদের মতে, নিম্নোক্ত সবগুলোই অর্থের দিক:

ক) অর্থ হল পণ্য ও পণ্যের বিনিময়ের একটি মাধ্যম

খ) অর্থ হল মূল্যের ভাণ্ডার

গ) টাকা হল অ্যাকাউন্টের একক

ঘ) অর্থ সামাজিক বিশিষ্টতা এবং প্রতিপত্তির উৎস

ঙ) অর্থ শারীরিক ও মানসিক নিরাপত্তা প্রদান করে

চ) সামগ্রিক মানব স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা এবং সুস্থতার জন্য অর্থ একটি প্রধান প্রভাবক ফ্যাক্টর

ছ) অর্থ হল সামরিক শক্তির ভিত্তি

জ) অর্থ জনগণের প্রভাব ও রাজনৈতিক ক্ষমতার ভিত্তি ও ভিত্তি প্রদান করে

i) অর্থ হল অর্থনৈতিক গুরুত্ব এবং সামাজিক শক্তির ক্রমবর্ধমান প্রতীক

অর্থের এই দিকগুলির প্রেক্ষিতে, বিভিন্ন উপায়ে অর্থের একটি বোঝাপড়া এবং উপলব্ধি শ্রদ্ধা এবং সম্মানের সাথে হওয়া উচিত। অর্থকে নিছক আকাঙ্ক্ষার উদ্দেশ্য হিসাবে দেখার অর্থ অহমের চাহিদা পূরণ করা এবং অহং-কেন্দ্রিক প্রবৃত্তির পরিতৃপ্তির দিকে নিজের শক্তি স্থাপন করা। অর্থের প্রতি শ্রদ্ধা/সম্মান বনাম নিজের আনন্দের জন্য এটির মালিক হওয়ার অনুভূতির মধ্যে একটি উল্লেখযোগ্য পার্থক্য রয়েছে। কৃতজ্ঞতা সম্মানের বাইরে উত্পাদিত হয় যেখানে অহং-কেন্দ্রিক উদ্দেশ্যগুলি নিয়ন্ত্রণ, মালিকানা এবং সম্ভবত নিজের এবং সমাজের ব্যাপক ক্ষতি করার চেষ্টা করে। অর্থ এবং এর সম্ভাবনা দেখার ক্ষেত্রে এটি সমস্ত দৃষ্টিকোণের বিষয়। যখন কেউ অর্থকে একজনের মা হিসাবে দেখেন, এমন একজন হিসাবে যিনি তার সম্মানের জন্য জোগান দিয়েছেন এবং জীবনে অনেক গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা সম্ভব করেছেন, এটি অর্থের প্রকৃতি এবং এর প্রকৃত ক্ষমতা সম্পর্কে একজনের দৃষ্টিভঙ্গিতে একটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটায়।

## মূল শক্তি প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে অভিন্ন

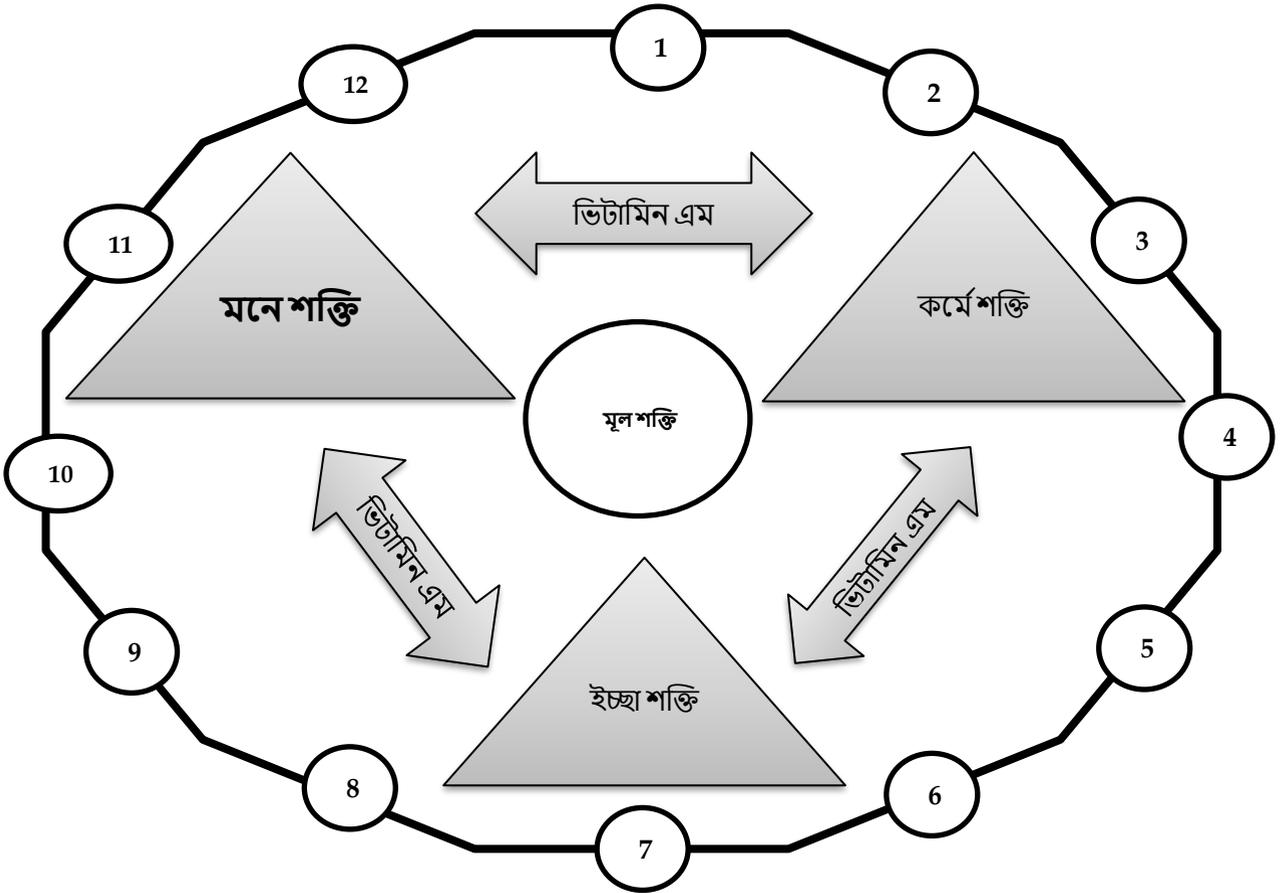
প্রতিটি মানুষ কিছু ঈশ্বর-প্রদত্ত (বা প্রাকৃতিক) বৈশিষ্ট্য নিয়ে জন্মগ্রহণ করে যা বৈচিত্র্যময়, যেমন শারীরিক বৈশিষ্ট্য, জাতি, জাতি, শরীরের আকার ইত্যাদি। এই ধরনের পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও, প্রতিটি ব্যক্তির মূল মৌলিকভাবে একই রকম, যদি অভিন্ন না হয়। এই মূলটি হল কাঁচা (অবিভেদহীন) শক্তি, যা সংস্কৃতি, জাতীয়তা, দেশ এবং মানব প্রজাতির মধ্যে অন্যান্য পার্থক্য জুড়ে প্রবাহিত হয়। প্রতিটি ব্যক্তির এই মূল (অভ্যন্তরীণ/প্রাথমিক) শক্তি অ্যাক্সেস করার ক্ষমতা রয়েছে যা ইচ্ছা পূরণের দিকে পরিচালিত করে এবং আরও বেশি পরিপূর্ণতা অনুভব করার জন্য আরও অগ্রগতির ভিত্তি তৈরি করে। অগ্রগতির জন্য এই ধরনের আকাঙ্ক্ষাগুলি বস্তুজগতে উপলব্ধ বিশ্বয়কর অভিজ্ঞতার সাথে জীবনযাপনের একটি ভাল অবস্থা তৈরি করতে পারে। ব্যক্তিগত পরিপ্রেক্ষিতে একজনের উচ্চ স্তরের প্রকৃতি বা আরও ভাল অবস্থার প্রকৃতিকে সংজ্ঞায়িত করা প্রতিটি ব্যক্তির সহজাত বিশেষত্ব যেখানে ব্যক্তিগত স্মৃতিতে সঞ্চিত জীবনের অভিজ্ঞতাগুলি বর্তমান সময়ে একটি দুর্দান্ত ভবিষ্যতের বিকাশের জন্য একটি দুর্দান্ত গাইড হিসাবে কাজ করে।

প্রতিটি ব্যক্তির আকাঙ্ক্ষা, জীবনের পরিস্থিতি, পটভূমি, জেনেটিক্স, লালন-পালন, কন্ডিশনিং, ইত্যাদি নিঃসন্দেহে বৈচিত্র্যময়। তাই, প্রতিটি ব্যক্তির মূল শক্তি ব্যক্তিগত আকাঙ্ক্ষায় প্রতিফলিত হয়, যা একজনের জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে কার্যকলাপ সম্পাদনের দিকে পরিচালিত করে। প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে মূল শক্তি বিদ্যমান এই সত্যের পরিপ্রেক্ষিতে, লেখক শ্রদ্ধার সাথে পাঠকদের এই মূল শক্তিকে চিনতে এবং নিজের বা অন্যদের ক্ষতি না করে ইচ্ছা এবং লক্ষ্য পূরণের দিকে চালিত করার জন্য অনুরোধ করেন। এই মূল শক্তিটি বিশুদ্ধ এবং অভেদহীন যা জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতার ভিত্তি প্রদান করে একাধিক রূপ ধারণ করে। মূল শক্তির অস্তিত্ব এবং এর কারণে সজীব হওয়া সমস্ত প্রক্রিয়া আমাদের অভ্যন্তরীণ শক্তির মূল হিসাবে বিদ্যমান কাঁচা শক্তির মহিমার প্রমাণ। শক্তি চ্যানেলে পর্যাপ্ত দক্ষতার অভাব "শক্তির ফুটো" বাড়ে যেখানে একই শক্তির পুনর্জন্ম বাধাগ্রস্ত হয়। এই "লিকেজ" সাধারণত ধীরে ধীরে এবং আনন্দদায়ক বিন্দু আপনার পরিবর্তে "অভিজ্ঞতার দ্রুত আঘাত" অনুসরণ করার কারণে ঘটে, যার ফলে প্রাকৃতিক/জৈব ব্যক্তিগত রূপান্তর ঘটে। শক্তির এই ধরনের ক্রমবর্ধমান ধ্রুবক আনন্দের জন্য প্রকৃত অনুসন্ধান শুরু করার এবং বজায় রাখার জন্য একজনের দৃঢ়তা বৃদ্ধি করে। সমস্ত মানুষ একই অসীম শক্তির প্রকাশ এই স্বীকৃতি দিয়েই আনন্দের স্থায়ী অবস্থার আবিষ্কার সম্ভব। এই শক্তি (শক্তি) বিদ্যমান, বিভিন্ন উপায়ে এবং বিভিন্ন মাত্রায়, প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে, প্রতিটি ব্যক্তি হিসাবে। এই ধরনের স্বীকৃতি ঐক্যবদ্ধ উদ্যমী চেতনার দৃষ্টিভঙ্গির সাথে বৈচিত্র্যের প্রতি শ্রদ্ধার দিকে পরিচালিত করে।

ঠিক যেমন প্রতিটি ব্যক্তির অনন্য আঙ্গুলের ছাপ এবং ব্যক্তিত্ব রয়েছে, মূল শক্তি মহান বৈচিত্র্যের সাথে নিজেকে প্রকাশ করে। মূল শক্তির অন্তর্নিহিত একত্বকে স্বীকৃতি দেওয়া বৈচিত্র্যের প্রতি সম্মানের সাথে একটি মুক্ত এবং উদ্যমী জীবনযাপনের দিকে পরিচালিত করে।

-- রিকি সিং

চিত্র 1: 12 মাত্রা এবং ভিটামিন এম - কোর এনার্জি ডায়াগ্রাম



আপনার মূল শক্তি আছে। আপনি মূল শক্তি। এই শক্তি আপনার অস্তিত্বের কেন্দ্র হিসাবে বিদ্যমান যেখানে সমস্ত শক্তি একত্রিত হয়। উপরের 12-পার্শ্বযুক্ত চিত্রটি একজন ব্যক্তির জীবনের 12টি মাত্রা উপস্থাপন করে যা জ্ঞান, ইচ্ছা এবং কর্মের মধ্যে বিদ্যমান শক্তিগুলি একত্রিত হলে একটি সমন্বিত

কার্যে পৌঁছাবে। এই শক্তিগুলি একজনের কাঁচা মূল শক্তির দিক যা রূপান্তরিত করতে পারে এবং অসাধারণ সাফল্যের দ্বার খুলে দেয়। একজনের জীবনের 12টি মাত্রা হল:

- মাত্রা # 1: স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক ফিটনেস জীবনের পর্যায়ের উপর ভিত্তি করে
- মাত্রা # 2: মানসিক শক্তির বিকাশ এবং বর্ধিতকরণ
- মাত্রা # 3: মানসিক ভারসাম্য এবং একীকরণ
- মাত্রা # 4: সামাজিক ভারসাম্য এবং সম্পর্ক উন্নয়ন
- মাত্রা # 5: ব্যক্তিত্ব এবং চরিত্রের বিকাশ
- মাত্রা # 6: পারিবারিক সম্প্রীতি এবং ভালবাসার ফুল
- মাত্রা # 7: অন্তরঙ্গ সম্পর্ক
- মাত্রা # 8: আর্থিক স্বাস্থ্য এবং বৃদ্ধি
- মাত্রা # 9: ক্যারিয়ার-পেশা বিকাশ
- মাত্রা # 10: জীবন বিকাশের গুণমান এবং বর্ধিতকরণ
- মাত্রা # 11: বিনোদনমূলক জীবন বিকাশ এবং বর্ধিতকরণ
- মাত্রা # 12: আধ্যাত্মিক - ধর্মীয় জীবন বিকাশ এবং পরিবর্ধন

## কেন্দ্রীয় থিম

এই বইয়ের কেন্দ্রীয় বিষয়বস্তু নিম্নে বর্ণিত হয়েছে:

"মানুষের মন এবং শরীর সম্ভবত অস্তিত্বের সবচেয়ে রহস্যময় ঘটনা এবং প্রচুর পরিমাণে মূল/কাঁচা শক্তি ব্যবহার করে। এই শক্তি একজনকে পুনরুজ্জীবন, রূপান্তর, সংরক্ষণ এবং সমতাকরণের অবস্থায় জাগিয়ে তুলতে পারে। একজনের মূল শক্তির সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক দ্বন্দ্ব, ঝামেলা এবং ভারসাম্যহীনতার দ্রবীভূত হওয়ার দিকে পরিচালিত করে। একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রার ক্রমাগত ভারসাম্যের কারণে অভ্যন্তরীণ ঝামেলা ছাড়াই মূল শক্তি প্রবাহিত হতে শুরু করলে, ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের ভিত্তি তৈরি হয়। এই ধরনের একটি দৃঢ় ভিত্তির সাথে, মনস্তাত্ত্বিক দ্বারগুলি সীমাহীন সম্ভাবনার মধ্যে খুলে যায় যা একটি গতিশীল, উদ্যমী এবং প্রাণবন্ত জীবনের দিকে পরিচালিত করে।" - রিকি সিং

আমরা ভিটামিন এম হিসাবে ব্যক্তিগত শক্তি, অর্থের শক্তির গৌরব উন্মোচন করার জন্য একটি অসাধারণ যাত্রা শুরু করতে যাচ্ছি এবং কীভাবে একটি উদ্যমী জীবন যাপন করা যায় তা একসাথে অন্বেষণ করতে যাচ্ছি। জীবনের সব 12টি মাত্রা (চিত্র 1) জুড়ে সত্য ভারসাম্যের ভিত্তি একবার শক্ত হয়ে গেলে প্রতিটি মানুষের জন্য ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের একটি বাস্তব সম্ভাবনা। মানুষের দুর্ভোগ অগণিত উপায়ে বিদ্যমান যা অনেকাংশে উপশম করা যেতে পারে, যদি মানবতা ভিটামিন এম-এর শক্তি উপলব্ধি করে এবং একজনের জীবনে এর সর্বোত্তম ব্যবহার করে। ভিটামিন হিসাবে অর্থের সর্বোত্তম

ব্যবহার মানুষের অনেক সমস্যার অবসান ঘটাতে পারে। আমাদের যাত্রা শুরু হয় এই বইয়ের কেন্দ্রীয় থিমটি অন্বেষণ করে (উপরে দেখানো হয়েছে) ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের প্রকৃতিকে স্পষ্ট করার জন্য এবং একটি অবিচ্ছিন্ন, নিরবচ্ছিন্ন আনন্দের রাজ্যে বিকশিত হওয়ার সম্ভাবনা এবং সম্ভাবনা পরীক্ষা করে।

আমাদের অভ্যন্তরীণ জগত হল চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা এবং মূল শক্তির সংমিশ্রণ যা একসাথে কাজ করে, বহিমুখী আচরণ প্রকাশ করে। একটি অপরিমেয় শক্তি কাঠামো বিদ্যমান, যা একজনের শরীর এবং মনের সম্পূর্ণ কার্যকারিতার জন্য দায়ী। এই শক্তি কাঠামোটি একজনের উত্স শক্তি (মূল শক্তি) থেকে উদ্ভূত হয় যা একটি আধ্যাত্মিক মাত্রা থেকে উদ্ভূত হতে পারে। কেউ আধ্যাত্মিক মাত্রায় বিশ্বাস করুক বা না করুক (অর্থাৎ, ঈশ্বর, আত্মা, আত্মা, ইত্যাদি) মূল শক্তির অস্তিত্বকে কেউ অস্বীকার করতে পারে না যা সমস্ত মানবতার জন্য একটি সাধারণ ভিত্তি হিসাবে বিদ্যমান। মানুষের মন, একটি সাধারণ ঘটনা, অত্যন্ত সূক্ষ্ম এবং বিষয়গতভাবে রহস্যময়। মনের প্রকৃতি অনুসন্ধান করা একাধিক একাডেমিক শাখার (গবেষণার দৃষ্টিকোণ থেকে) একটি দীর্ঘস্থায়ী কার্যকলাপ হয়েছে এবং একই অনুসন্ধান পৃথকভাবে (বিষয়ভিত্তিক) ঘটতে পারে যা মনের জটিলতা এবং গভীরতা উপলব্ধি করে। মনের রহস্যময় প্রকৃতি তার সূক্ষ্মতার কারণে। মনের সূক্ষ্ম প্রকৃতি এবং এর অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়াগুলি ব্যক্তিগত প্রতিফলনের মাধ্যমে উপলব্ধি করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, "চিন্তা" শব্দটি একজনের অভ্যন্তরীণ বাস্তবতার মধ্যে কাজ করে এমন একটি কার্যকলাপ/প্রক্রিয়াকে বোঝায়। এই অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপে একাধিক স্নায়বিক এবং নিউরোকেমিক্যাল প্রক্রিয়া জড়িত যা মনের অস্তিত্ব এবং কার্যকারিতাকে সহজতর করে।

## শক্তি সনাক্তকরণ

যখন কেউ একজনের চিন্তাভাবনা উপলব্ধি করতে শুরু করে, তখন শক্তির অস্তিত্বের সরাসরি সনাক্ত করা যায় যেখানে চিন্তাভাবনা প্রক্রিয়াগুলি আবেগ, স্মৃতি এবং আকাঙ্ক্ষার সাথে আন্তঃসংযোগের অবস্থায় বিদ্যমান। এই ধরনের আন্তঃসংযোগ বিভিন্ন এবং বৈচিত্রময় মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা তৈরি করে। চিন্তার অনেকগুলি কার্যকারক কারণ রয়েছে যা একজনের মানসিক সিস্টেমের মাধ্যমে শক্তি সঞ্চার করে। তাই, হোমিওস্ট্যাসিসের ধারণা (অর্থাৎ, ভারসাম্য) মন এবং শরীরের সুস্থ কার্যকারিতার জন্য বেশ মৌলিক। মানবদেহে এগারোটি শারীরবৃত্তীয় ব্যবস্থা রয়েছে যেগুলিকে অবশ্যই সামগ্রিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য একে অপরের সাথে সুসংগত থাকতে হবে। একইভাবে, মনকে (অর্থাৎ, চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা এবং শক্তি) সর্বোত্তম স্তরের সুস্থতা তৈরি করতে সমস্ত শারীরবৃত্তীয় সিস্টেমের সাথে সর্বোত্তম সমন্বয়ে থাকতে হবে। প্রতিটি ব্যক্তির জীবনে 12টি মাত্রার (চিত্র 1) মধ্যে প্রবাহিত হওয়ার কারণে মন/শরীরের মধ্যে শুধুমাত্র একটি শক্তি প্রবাহিত হয়। শরীর এবং

মনের কার্যকারিতার মধ্যে বিদ্যমান দ্বন্দ্বের কারণে এই শক্তি সাধারণত সম্পূর্ণ সমন্বয়হীনতায় থাকে না। যদি কেউ একজনের জীবনের মাত্র একটি দিন পরীক্ষা করে দেখেন, সেখানে সাধারণত ব্যক্তিগত শক্তির উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন এবং মোচড়, বিভিন্ন উপায়ে ভারসাম্যহীনতা তৈরি করে। শরীরের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং মানসিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে দ্বন্দ্ব জৈব রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে যা আন্দোলন/বিরক্তি হিসাবে অনুভব করে। "আন্দোলন" শব্দটি বোঝায় যে কিছু বা কিছু সূক্ষ্ম পদার্থ উত্তেজিত হচ্ছে। একজনের মনের অভ্যন্তরীণ কাঠামোর আবিষ্কার, উদ্যমীভাবে, একজনকে জটিল মানসিক ঘটনার এই সূক্ষ্ম অথচ বাস্তব অস্তিত্বের উপর আসতে দেয়। মন, এইভাবে, এমন একটি পদার্থ যা শারীরিক প্রকৃতির নয়, অত্যন্ত সূক্ষ্ম এবং অপরিমেয় শক্তি ধারণ করে। ভারসাম্যহীনভাবে প্রবাহিত অভ্যন্তরীণ শক্তির কারণে অভ্যন্তরীণ এবং/অথবা বাহ্যিকভাবে জীবনের বিভিন্ন ধরনের ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। উদাহরণস্বরূপ, যখন কেউ একটি বিরক্তিকর স্মৃতি স্মরণ করে, তখন স্মৃতির অনুভূত গুণগত প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে ব্যাঘাত অনুভব করা হয়। যদি নিজের অভ্যন্তরীণ শক্তির ভারসাম্য বজায় রাখার দিকে মনোযোগ দেওয়া হয়, তবে কেউ সমাধান করতে পারে এবং সম্ভবত এই ধরনের ঝামেলাগুলিও দ্রবীভূত করতে পারে। অভ্যন্তরীণ অনলস ফাংশন বাড়ানো যেতে পারে যখন সমস্ত ব্যক্তিগত ঝামেলা, দ্বন্দ্ব, আন্দোলন ইত্যাদি হ্রাস করা হয়। অভ্যন্তরীণ ব্যাঘাতের অবস্থাগুলি ঝামেলার সাথে যুক্ত ঘটনা (অভিজ্ঞতা) সঞ্চয় করার ক্ষেত্রে স্মৃতির জড়িত থাকার ইঙ্গিত দেয়। মেমরির ব্যবহার হয় ব্যাঘাত বাড়াতে পারে বা ভেতর থেকে ঝামেলা কমাতে পারে। এটি আরও পরীক্ষা করার জন্য, আসুন আমরা ধরে নিই যে মন হল কিছু ধরনের সূক্ষ্ম পদার্থ যা শারীরিক মস্তিষ্ক শরীরের সাথে সংযুক্ত, যা মূল শক্তি দ্বারা সজীব হয়। মনের মধ্যে অস্থিরতা (অত্যন্ত সামান্য থেকে গুরুতর পর্যন্ত) এই সূক্ষ্ম পদার্থের অ-বিরহের একটি সম্ভাব্য অবস্থা নির্দেশ করে। যদি মনকে বিরক্ত করা যায়, তবে এটি নিজেই মনের স্থিতিশীলতা, সম্প্রীতি এবং একীকরণের একটি অবস্থায় পৌঁছানোর একটি শক্তিশালী সম্ভাবনার ইঙ্গিত দেয়। এই জাতীয় অবস্থার মধ্যে, প্রাকৃতিক এবং উদ্যমী নীরবতার ফলাফল, অভ্যন্তরীণ শক্তির একটি প্রবাহ তৈরি করে যা জীবনের 12 মাত্রার স্থিতিশীলতা এবং বৃদ্ধি প্রদান করে। জাগ্রত সহজাত বুদ্ধিমত্তা যা সাধারণত একটি সুপ্ত অবস্থায় বিদ্যমান থাকে তার কারণে শারীরিক দেহের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ভারসাম্য তৈরি করার সহজাত ক্ষমতা আছে। আমাদের যাত্রার একেবারে শুরুতেই, লেখক পাঠকদের এই সম্ভাবনার জন্য উন্মুক্ত থাকতে উত্সাহিত করেন যে আন্তঃসংযুক্ত সম্প্রীতি এবং শক্তিশালী স্থিতিশীলতার এই জাতীয় অবস্থা সম্ভব। লেখক দাবি করেছেন যে সমস্ত অভ্যন্তরীণ শক্তির পর্যাপ্ত আন্তঃলক সংযোগের মাধ্যমে জীবিত এবং সত্তার এই জাতীয় অবস্থা অবশ্যই সম্ভব।

## মানবতার অভ্যন্তরীণ অগ্রগতি

মানবতার অভ্যন্তরীণ অগ্রগতি ঘটে যখন শক্তিগুলিকে ধ্বংসাত্মক ফোকাসের পরিবর্তে গঠনমূলকভাবে ব্যবহার করা হয়। একটি গঠনমূলক এবং ধ্বংসাত্মক ফোকাসের মধ্যে পার্থক্যটি মনের মধ্যে স্পষ্ট হয় যখন প্রকৃত অভ্যন্তরীণ অগ্রগতির দিকে মনোযোগ দেওয়া হয়, যা বাইরের বিশ্বের মধ্যে উপকারী উন্নয়নের উপর প্রভাব ফেলে। মানবতা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিগতভাবে এগিয়েছে। তা সত্ত্বেও, মানব সভ্যতার মধ্যে এখনও অনেক আদিম ও উপজাতীয় দিক রয়েছে যা মানবতার ক্ষতি করে। এই ক্ষতি অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্বের কারণে হয় যা বহিরাগত দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্ব হিসাবে প্রকাশ পায়। বাহ্যিক দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্ব বৃদ্ধির সাথে সাথে অভ্যন্তরীণ স্থিতিশীলতার অনুরূপ ক্ষতি হয়। অভ্যন্তরীণ (অভ্যন্তরীণ/ব্যক্তিগত) অগ্রগতি সম্ভব যখন একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রা (দক্ষ) একটি শক্তিশালী সম্প্রীতিতে আসে। বাহ্যিক অগ্রগতির তুলনায় বর্তমান মানব সমাজে অভ্যন্তরীণ অগ্রগতি যথেষ্ট সীমিত। সামগ্রিক অগ্রগতির প্রেক্ষাপটে মানুষের সহজাত প্রবৃত্তির তাৎপর্য রয়েছে যে সহজাত আকাঙ্ক্ষার যথাযথ সংহতি মূল শক্তির সদ্যবহারের দিকে পরিচালিত করে, যার ফলে দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্ব/অশান্তি দূর হয়, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যথেষ্ট উন্নতির দিকে পরিচালিত করে। একজনের মনের মধ্যে শক্তি প্রবাহের বিকৃতি স্বাস্থ্য এবং উৎপাদনশীলতাকে হ্রাস করে। শক্তি প্রবাহের সমস্যাগুলিকে মূলে দ্রবীভূত করা সম্ভব যখন ভিটামিন এম এবং সম্পর্কিত শক্তিগুলি কেবলমাত্র শক্তি প্রবাহের সমস্যাগুলিকে অতিমাত্রায় নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করার পরিবর্তে একজনের জীবনকে শক্তিশালী করার জন্য সংরক্ষণ করা হয়। উপলব্ধি যে মানুষের মন প্রচুর পরিমাণে শক্তি ব্যবহার করে তা আরও বিকাশের জন্য একজনের শক্তির জাগরণ প্রক্রিয়ার একটি ভিত্তি কাঠামো প্রদান করে।

এই বইটি অর্থের শক্তি এবং ব্যক্তিগত বিকাশ সম্পর্কে বিভিন্ন ধারণাগুলি পরীক্ষা করার জন্য একটি সহযোগিতামূলক যাত্রা হিসাবে উদ্দিষ্ট এবং এটি লেখকের আন্তরিক আশা যে পাঠকরা মনে রাখবেন যে উপস্থাপিত সমস্ত ধারণাগুলি ব্যক্তিগত প্রতিফলন, আরও অন্বেষণ, আরও সংলাপ/ অনুসন্ধান, এবং একজনের জীবনের সমস্ত 12 টি মাত্রাকে প্রাণবন্ত করার জন্য। লেখক দাবি করেছেন যে নিছক চুক্তি বা মতানৈক্য বা এর ভিন্নতা কিছুটা ভাসাভাসা হতে পারে। লেখক এইভাবে পাঠকদের নিজেরাই দেখতে বলছেন যে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম ধারণা সম্পর্কিত ধারণাগুলির ভাঙার পরীক্ষা করার ক্ষেত্রে সত্যতা রয়েছে কিনা। সত্য সম্পর্কে একজনের প্রত্যক্ষ উপলব্ধি অনেক বেশি এবং ধারণাগুলির পরোক্ষ গ্রহণ বা অগ্রহণযোগ্যতার চেয়ে অনেক বেশি শক্তি রয়েছে। লেখক পাঠকদের পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এবং ধীরে ধীরে বইয়ের মধ্য দিয়ে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করেছেন, যাতে ব্যক্তিগত সত্যগুলি স্বাভাবিকভাবে জাগ্রত হয় এবং উন্মোচিত হয়। এই প্রকাশের জন্য সময়, প্রতিফলন এবং

প্রয়োগ প্রয়োজন। মননশীল/প্রতিফলিত দৃষ্টিভঙ্গি গৃহীত হলে বইটির মাধ্যমে যে কোনো সময়ে পাঠকদের আশীর্বাদ করতে পারে অন্তর্দৃষ্টির ঝলকানি।

## ব্যক্তিগত রূপান্তরের গতি

লেখক আরও স্বীকার করেছেন যে পরিবর্তনই জীবনের একমাত্র ধ্রুবক। গ্রীক দার্শনিক হেরাক্লিটাস বলেছিলেন, "কোনও মানুষ একই নদীতে দুবার পা রাখে না, কারণ এটি একই নদী নয় এবং সে একই মানুষ নয়। পরিবর্তন ছাড়া স্থায়ী কিছু নেই।" এই সত্যকে স্বীকৃত করতে হবে যাতে ব্যক্তিগত সত্যগুলি আত্ম-উন্মোচন এবং পুনঃএকীকরণের যাত্রা শুরু করতে জাগ্রত হতে পারে। জীবনের পরিস্থিতি পরিবর্তিত হয়, পরিস্থিতি পরিবর্তিত হয় এবং মনের অবস্থা পরিবর্তিত হয়। ব্যক্তিগত রূপান্তর ঘটে নিজেই গতিতে। কিছু পরিবর্তন অপ্রত্যাশিতভাবে ঘটে, এবং অন্যগুলি প্রত্যাশিতভাবে ঘটে। তাদের প্রতি একজনের প্রতিক্রিয়া একটি সমন্বিত উদ্যমী মন বা বিভ্রান্তির মাধ্যমে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বার্ধক্যজনিত জিন এবং অন্যান্য কারণগুলির কারণে একজনের দেহ শেষ পর্যন্ত বৃদ্ধ হয়ে যায়, এই বিষয়টিকে সামঞ্জস্য, দৃঢ়তা, গ্রহণযোগ্যতা এবং সুস্বপ্ন মূল শক্তির মুখোমুখি হতে পারে। আমরা সকলেই কোনো না কোনোভাবে আমাদের মৃত্যু সম্পর্কে অবগত। এইভাবে, লেখক এই ধারণাটি প্রচার করছেন যে জীবনের যেকোন অবস্থা/পর্যায়ে একজনের জীবনীশক্তি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেতে পারে যখন মূল শক্তি সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং উপকারীভাবে ব্যবহার করা হয়। এটি মাথায় রেখে, আমরা চিনতে পারি যে দ্বন্দ্বগুলি একজনের বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ পরিবেশের মধ্যে পরিবর্তনের ফলাফল। দ্বন্দ্ব, লেখকের দৃষ্টিকোণ থেকে, মূল শক্তি খণ্ডনের ফলাফল যা আর্থিক অস্থিতিশীলতা সহ অসংখ্য উপায়ে প্রকাশ পায়। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এই বইটিতে প্রণীত প্রতিটি বিবৃতি প্রামাণিক অর্থে তৈরি করা হয়নি, এটি শক্তিশালী আর্থিক বিকাশের প্রেক্ষাপটে শ্রেষ্ঠত্বের প্রকৃতি সম্পর্কে পারস্পরিক অনুসন্ধানের জন্য তৈরি করা হয়েছে। এই ধরনের পারস্পরিক অন্বেষণ করার জন্য, মূল শক্তির প্রকৃতি, 12 মাত্রা এবং ভিটামিন এম সম্পর্কে মৌলিক বোঝাপড়ার জন্য আমাদের অনুসন্ধানী যাত্রা ফলপ্রসূ হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয়। সুতরাং, একটি শক্তিশালী ভিত্তি নির্মাণ পদ্ধতিগতভাবে ঘটে যখন আমরা আমাদের নিজস্ব অভ্যন্তরীণ শক্তির মহিমাম্বিত এবং ঐশ্বর্যময় প্রকৃতি পরীক্ষা করতে শুরু করি। ব্যক্তিগত শক্তির প্রকৃত সক্রিয়তা সবচেয়ে সহজতর হতে পারে যখন আমরা অনুসন্ধানমূলক কথোপকথনের অবস্থায় থাকি যেখানে ধারণাগুলি পক্ষপাত ছাড়াই এবং খোলা মনের সাথে ভাগ করা হয়। লেখক দাবি করেছেন যে এই বইটি অনুসন্ধানমূলক কথোপকথনের ভিত্তি হিসাবে কাজ করবে যা ভবিষ্যতে বিভিন্ন সেটিংসে পরিচালিত হতে পারে।

এই বইয়ের ফোকাস হল খুব ব্যবহারিকভাবে এবং প্রয়োজ্যভাবে নিজের মধ্যে বিদ্যমান মূল শক্তির মহিমা বিবেচনা করা। রূপান্তরের প্রক্রিয়া শুরু করার জন্য, শক্তির অপচয়ের স্বীকৃতি মৌলিক এবং

ভিত্তিগত। এই স্বীকৃতি একজনকে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিকভাবে পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে দেয় যা একজনের শক্তির ক্ষতি করে। ভাল ব্যবহার, পুনরুজ্জীবন, সংরক্ষণ, সমানীকরণ এবং রূপান্তরের প্রকৃত প্রক্রিয়াগুলি এই বই জুড়ে একাধিক উপায়ে বর্ণিত হয়েছে। যেমন একটি শূঁয়োপোকা একটি প্রজাপতিতে রূপান্তরিত হয়, লেখকের আন্তরিক ইচ্ছা যে পাঠকরা একটি ব্যক্তিগত রূপান্তরমূলক যাত্রায় নিযুক্ত হবেন, যা অসাধারণ স্বাধীনতা, শক্তির প্রসারণ এবং ভিটামিন এম বৃদ্ধির দিকে পরিচালিত করবে।

## ভিটামিন এম কি?

ব্যক্তিগত ক্ষমতা, জন্মগত বৈশিষ্ট্য, পারিবারিক ও সামাজিক-অর্থনৈতিক অবস্থা ইত্যাদির ক্ষেত্রে মানব সভ্যতার যথেষ্ট ভিন্নতা রয়েছে। তথাপি, কাঁচা ও শক্তিশালী শক্তির স্বীকৃতি, গ্রহণযোগ্যতা এবং মননশীল ব্যবহার মানবতার উন্নতির দিকে নিয়ে যেতে পারে, ভেতর থেকে। একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তির সক্রিয়করণ, সম্প্রসারণ এবং সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার ভিটামিন এম তৈরি করে। ভিটামিন এম বলতে আসলে কী বোঝায়? "M" এর কাঁচা এবং শক্তিশালী আকারে অর্থ বোঝায়। "ভিটামিন" শব্দটি ব্যক্তিগত এবং আর্থিক উন্নয়নের জন্য অর্থের শক্তিদায়ক বৈশিষ্ট্যকে উপস্থাপন করে। ভিটামিন এম শক্তি অর্থ উপার্জন, অর্থ সঞ্চয় এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির মাধ্যমে মূল শক্তি সক্রিয় করার কারণে অভ্যন্তরীণ এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে উত্পন্ন এবং সংরক্ষণ করা হয়। এই সক্রিয় শক্তি অভ্যন্তরীণভাবে এবং গতিশীলভাবে অক্ষত থাকে কারণ এটি আরও বৃদ্ধি পায় যখন অর্থ সঞ্চয় করা হয় এবং একই সাথে একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রাকে সজীব করার সর্বোত্তম উপায়ে ব্যবহার করা হয়। এই গতিশীল বৃদ্ধি এবং শক্তির অভ্যন্তরীণ সঞ্চয়, সঞ্চয় এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহারের কারণে, ভিটামিন এম। মানব সভ্যতার সমস্ত স্তরের মধ্যে ভিটামিন এম ধ্বংসের কারণে মানবতা সংগ্রাম করে, ভোগে এবং নিজের জন্য সীমাহীন দুর্ভোগের কারণ হয়। ভিটামিন এম এর অভ্যন্তরীণ শক্তির সমান্তরাল উত্পাদন (বাহ্যিকভাবে এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে), জীবনের একাধিক মাত্রায় অগ্রগতির দিকে পরিচালিত করে। ভিটামিন এম এর ধারণাটি পরিষ্কারভাবে বোঝার জন্য, সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনের জন্য "ভিটামিন" শব্দটি পরীক্ষা করা অপরিহার্য। "ভিটামিন" শব্দের অভিধান সংজ্ঞা নিম্নরূপ:

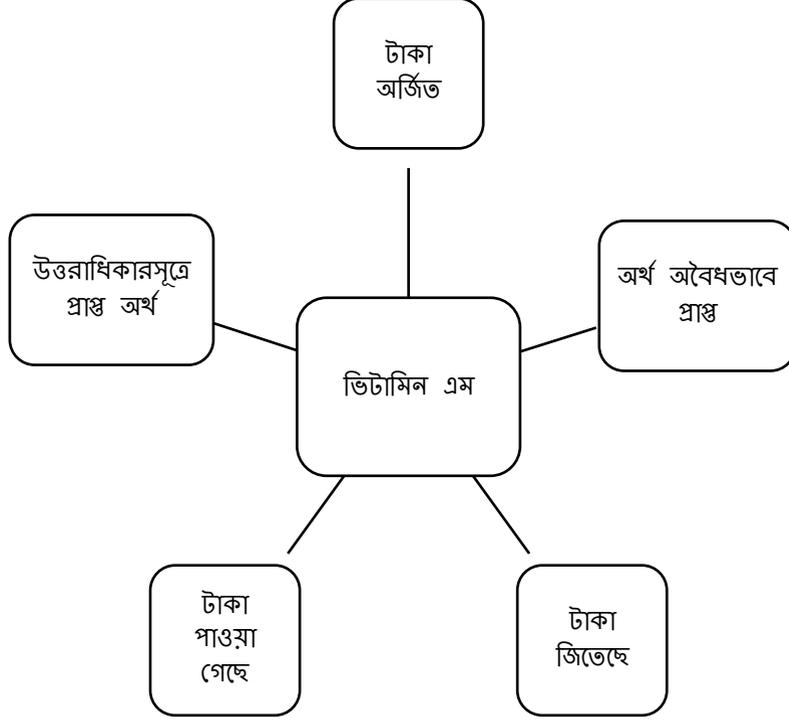
*" স্বাভাবিক বিপাকের জন্য অল্প পরিমাণে প্রয়োজনীয় জৈব পদার্থের যে কোনো একটি গ্রুপ প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীতে অল্প পরিমাণে পাওয়া যায় বা কখনও কখনও কৃত্রিমভাবে উত্পাদিত হয়: ভিটামিনের ঘাটতি নির্দিষ্ট ব্যাধি তৈরি করে।"<sup>2</sup>*

"ভিটামিন" শব্দটি সাধারণত একটি খনিজ বা অন্য কিছু পদার্থের একটি ছোট পরিমাণকে বোঝায় যা শরীরের মধ্যে বিভিন্ন জৈব রাসায়নিক বিক্রিয়াকে সহজতর ও সক্রিয় করার ক্ষমতা রাখে। (চিত্র 13 দেখুন - পরিশিষ্টে) এগুলি একজনের জীবনের জন্য দায়ী শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়া এবং ভিটামিনের

উপস্থিতি একজনের স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক সুস্থতাকে উন্নত করতে পারে। ভিটামিন সাধারণত তাদের ক্ষমতার কারণে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা হয়। ভিটামিন প্রধান খাদ্য নয় এবং প্রচুর পরিমাণে খাওয়া হয় না। একটি ভিটামিন পিল যেমন শরীরে (সাধারণভাবে) এবং মস্তিষ্কে (বিশেষ করে) শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়াকে সহায়তা করার জন্য প্রচুর সম্ভাবনা রাখে, তেমনি ভিটামিন এম হল একজন ব্যক্তির জীবনে অর্থের মালিকানা। তাহলে, অর্থ ভিটামিন এম কেন এবং কীভাবে এটি ভিটামিন এম হয়? অর্থ হল অপরিশোধিত শক্তি, অপরিশোধিত শক্তি, যা কোন না কোন উপায়ে অর্জিত বা অর্জিত হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যখন কেউ একটি \$100 বিলের দখলে থাকে, তখন একটি ধারণা থাকে যে \$100টি "আমার।" "এমন ধারণা আছে যে "এটি আমার \$100।" 100 ডলার ধরে রাখা/সম্পত্তি করা হল কাঁচা সম্ভাব্য শক্তি, যা মনস্তাত্ত্বিকভাবে বিদ্যমান। সেই সম্ভাব্য শক্তি মনের মধ্যেই রয়েছে। একটি পণ্য কেনার জন্য \$100 থেকে \$10 এর ব্যবহার বা কিছু অভিজ্ঞতা সম্ভাব্য \$100-এর মধ্যে লুকিয়ে আছে। \$100-এর মধ্যে সম্ভাবনা রয়েছে, যা \$100-এর মধ্যে লুকিয়ে থাকা বিভিন্ন অভিজ্ঞতার বিস্তৃত পরিসর প্রদান করে। এমন বিভিন্ন সম্ভাব্য অভিজ্ঞতা রয়েছে যা একজনের মানসিক সেটআপ, মানসিকতা, ইচ্ছা, অনুভূতি এবং একজনের মনের মধ্যে থাকা অন্যান্য অত্যধিক ধারণার উপর ভিত্তি করে \$100 থেকে প্রাপ্ত করা যেতে পারে। অবশ্যই, এবং অভিজ্ঞতাগতভাবে, যে কোনও পরিমাণ অর্থের ব্যবহারের ক্ষেত্রে একাধিক কারণ উপস্থিত রয়েছে। ভিটামিন হিসাবে ব্যবহৃত অর্থ (অর্থাৎ, সর্বাধিক শক্তিশালী সক্রিয়করণ প্রদান করে এমন পরিমাণে), শারীরিক শরীর, মন এবং একজনের জীবনের প্রতিটি মাত্রাকে শক্তি দেয়। \$100 এর সর্বোত্তম ব্যবহার ভিটামিন হিসাবে \$100 ব্যবহার করে একজনের জীবনের প্রতিটি মাত্রাকে উন্নত করে। যে ব্যক্তির কিছু ইচ্ছার উপর ভিত্তি করে আবেগপ্রবণ বা অযৌক্তিকভাবে কাজ করে, তারা কাঙ্ক্ষিত কিছুর জন্য দ্রুত \$100 খরচ করতে পারে এবং কিছুক্ষণ পরেই অনুশোচনা বোধ করতে পারে। অনুশোচনার এই অভ্যন্তরীণ অনুভূতিটি ব্যক্তিগত এবং একজনের মূল শক্তির অবনতি হওয়ার সাথে সরাসরি যুক্ত। মূল শক্তি হল নিজের সারাংশ এবং এটি বিরক্ত হয় যখন কেউ বুঝতে পারে যে অর্থ ভুল উপায়ে ব্যয় করা হয়েছে বা এটি আরও ভাল উপায়ে ব্যয় করা যেতে পারে। যখন কেউ বুঝতে পারে যে অর্থ অনুপযুক্তভাবে ব্যয় করা হয়েছে, বা এমন জিনিসগুলি কেনার জন্য যা সত্যিকারের প্রয়োজন ছিল না, বা কেবলমাত্র একটি নির্দিষ্ট উদ্দীপক অভিজ্ঞতা অর্জন করতে যা বেশ স্বল্পস্থায়ী, কেউ একটি জ্ঞানীয়/আবেগজনক প্রক্রিয়ায় চলে যেতে শুরু করে যার ফলে অর্থ ব্যয় করার জন্য অনুশোচনা হয়। অর্থ অনুপযুক্ত। তাই ভিটামিন এম ধারণাটি অর্থের শক্তিকে সবচেয়ে উপকারীভাবে চিনতে এবং ব্যবহার করার প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে খুবই শক্তিশালী। অর্থের ব্যবহার অনুপযুক্তভাবে একবারের মূল শক্তির ক্ষতি করে, একজনের জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে একটি প্রতিভাত প্রভাব তৈরি করে, যার ফলে স্থবিরতা এবং/অথবা রিগ্রেশন হয়।

নীচের চিত্র 2 ভিটামিন এম ধারণা সম্পর্কিত মূল সংযুক্ত ধারণাগুলি চিত্রিত করে।

## চিত্র ২ অর্থ প্রাপ্তির উপায়



চিত্র 2 (উপরে) অর্থ প্রাপ্তির বিভিন্ন উপায়ের মধ্যে পার্থক্য এবং পার্থক্য চিত্রিত করে:

অর্জিত অর্থ: কাজের মাধ্যমে প্রাপ্ত অর্থ যেখানে ব্যক্তিগত শক্তি ব্যবহার করা হয়। মনের মধ্যে ভিটামিন এম এর ইতিবাচক সঞ্চয় রয়েছে।

অবৈধভাবে প্রাপ্ত অর্থ: চুরি বা অন্যান্য অবৈধ কার্যকলাপ দ্বারা প্রাপ্ত অর্থ

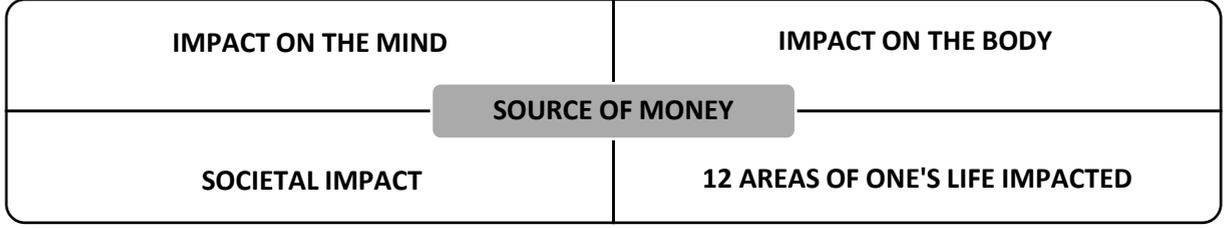
টাকা জিতেছে: টাকা জুয়া জিতেছে

অর্থ পাওয়া গেছে: যে অর্থ পাওয়া গেছে, অন্য কোনো উপায়ে পাওয়া যায়নি

উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত অর্থ: উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত অর্থ

এই পার্থক্যগুলি একজন ব্যক্তিকে একাধিক উপায়ে প্রভাবিত করে, যেমন নীচে দেখানো হয়েছে:

### চিত্র 3: অর্থের প্রভাব



অর্থের উৎস: অর্থ প্রাপ্ত হয়েছে উল্লেখ করে (চিত্র 2)

মনের উপর প্রভাব: বিভিন্ন মানসিক এবং জ্ঞানীয় পর্যায়ে বোঝায়

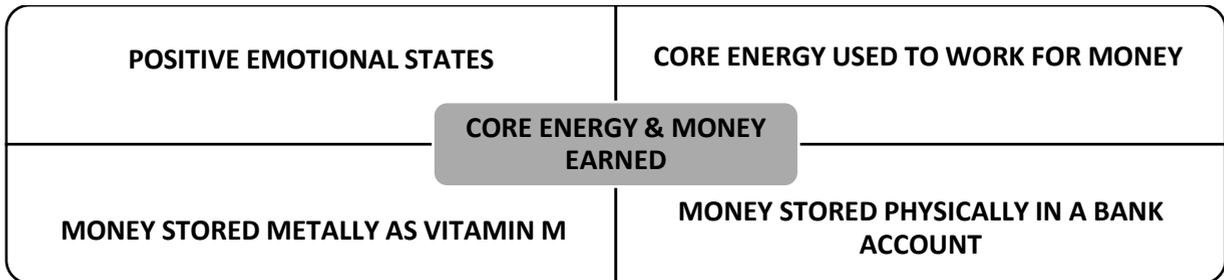
শরীরের উপর প্রভাব: শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন বোঝায়

সামাজিক প্রভাব: সাধারণভাবে সমাজের উপকার বা ক্ষতি বোঝায়

একজনের জীবনের 12টি ক্ষেত্রের উপর প্রভাব: 12টি ক্ষেত্রের ক্ষেত্রে অর্থের শক্তিকে বোঝায় (চিত্র মূল শক্তি এবং অর্জিত অর্থের মধ্যে সংযোগ নীচে দেখানো হয়েছে:

ভিটামিন এম যেভাবে মানুষের মনে সঞ্চিত হয় তার উপর অর্থের উৎস অসাধারণ প্রভাব ফেলে। উপকারী স্টোরেজ মূল শক্তি বর্ধনের দিকে পরিচালিত করে। ক্ষতিকারক স্টোরেজ ভিটামিন এম নয়। আপনি পার্থক্য দেখতে পাচ্ছেন?  
- রিকি সিং

### চিত্র 4: মূল শক্তি এবং অর্থ উপার্জন



এই পটভূমিতে, আমরা এখন আরও গভীরতার সাথে \$100 এর শক্তি পরীক্ষা করতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি যদি লন কেটে \$100 উপার্জন করেন, তাহলে \$100 উপার্জনের জন্য সেই কার্যকলাপে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শক্তি স্থাপন করা হয়। যখন অর্থ উপার্জন করা হয়, তখন অর্থ

চুরি করা বা উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত অর্থের বিপরীতে \$100 উপার্জন করার একটি ভাল অনুভূতি (মনস্তাত্ত্বিকভাবে) থাকে। এইগুলি অবশ্যই নির্দিষ্ট সময়ের জন্য উত্তেজনাপূর্ণ রাজ্য হতে পারে, তবুও অর্জিত অর্থের সাথে পার্থক্য মানসিকভাবে তাৎপর্যপূর্ণ। জুয়ার ক্ষেত্রে, সেই অভিজ্ঞতার উচ্ছ্বাস, পলায়ন, জেতা এবং অর্থ হারানোর প্রেক্ষাপটে অনন্যতা রয়েছে। \$100 এর সম্ভাব্যতা যেভাবে প্রাপ্ত হয়েছে তা নির্বিশেষে একই আছে, তবুও কীভাবে অর্থ প্রাপ্ত হয়েছিল তার কারণে মনস্তাত্ত্বিক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াগুলি সম্পূর্ণ ভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত হয়। একজন ব্যক্তির কাছে যেভাবে অর্থ আসে তার শক্তিশালী প্রভাব রয়েছে। 100 ডলারে কাজ করার ক্ষেত্রে, কাজ করার কাজে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শক্তি থাকে। এই শক্তি অর্থ উপার্জনে ব্যবহৃত অভ্যন্তরীণভাবে সক্রিয় শক্তি। শুধুমাত্র \$90 পাওয়ার এবং সম্পূর্ণ \$100 না পাওয়ার মানসিক প্রভাব সহজেই অনুধাবন করতে পারে যা সম্মত হয়েছে। সুতরাং, অর্থ উপার্জন ইতিবাচক আবেগ তৈরি করতে পারে, অনুমান করে যে অর্থ উপার্জনকারী ব্যক্তিকে সঠিক পরিমাণ অর্থ দেওয়া হয়েছে। একজন ব্যক্তি যখন চাকরি পায় (অর্থাৎ, ঘাস কাটা) তখন থেকে চার সপ্তাহ পরে চাকরির শেষ পর্যন্ত মানসিক পরিবর্তন ঘটতে পারে। যদি 4 সপ্তাহের শেষে \$100 পেতে হয়, তাহলে কাজটি সম্পাদন করার বিষয়ে আবেগ, ক্রিয়া এবং জ্ঞানের মধ্যে শক্তি থাকে। কিভাবে কাজ করতে হয় একটি বোঝার উপস্থিতি প্রয়োজন কাজ করার দিকে কোন কার্যকলাপ শুরু করার আগে। তারপর, কার্যকলাপ (চাকরি) নিয়োগকর্তার সন্তুষ্টি করতে হবে। শুধুমাত্র তখনই একজন সম্পূর্ণ \$100 পাবেন। যত তাড়াতাড়ি একজনের দখলে \$100, মনের মধ্যে একটি ধারণা থাকে "এটি চমৎকার...এটি ভালো লাগছে..." তাই, সেই সময়েই একটি শক্তিশালী প্রক্রিয়া রয়েছে। এই উদ্যমী প্রক্রিয়ার প্রকৃতি সম্পর্কে আমাদের অবশ্যই পরিষ্কার হতে হবে। এটি একটি নিউরো-মনস্তাত্ত্বিক প্রক্রিয়া যা একটি মানসিক (মনস্তাত্ত্বিক) অনুভূতির অস্তিত্বের কারণে সক্রিয় হয়ে ওঠে যে \$100 আমার। \$100 "আমার" হওয়ার এই অনুভূতিটি \$100 এর অধিকারে থাকার কারণে উদ্ভূত হয়, যা কাঁচা শক্তি। 4 সপ্তাহ ধরে ঘাস কাটার কাজ করার জন্য যে শক্তি/শক্তি ব্যয় করা হয়েছিল তা ছিল শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং পদ্ধতিগত। অর্জিত অর্থ হল \$100 এর একটি মূল্যসূচক নোট আকারে শক্তির বিনিময়। তাই, \$100 উপার্জনের জন্য যতই শক্তি এবং প্রচেষ্টা করা হোক না কেন, বাজার মূল্য এবং নিয়োগকর্তার সাথে করা চুক্তির পরিপ্রেক্ষিতে এমন একজন ব্যক্তির কাছে শক্তি ফিরে এসেছে যিনি এই ধরনের প্রচেষ্টা করেছেন। অনুভূতির অবস্থা এটি তুলনামূলকভাবে ভাল, যার ফলে সাধারণত \$100 কীভাবে ব্যয় করা উচিত সে সম্পর্কে অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা হয়। সম্মতিকৃত হার, আরও কাজের আকাঙ্ক্ষা, নতুন দক্ষতা শেখার অনুপ্রেরণা, অতিরিক্ত পরিষেবা প্রদান ইত্যাদির বিষয়ে অতিরিক্ত চিন্তাভাবনাও থাকতে পারে। সাথে থাকা শক্তি বৃদ্ধির কারণে \$100 অর্জিত হওয়ার পরে এই জাতীয় অনেক অতিরিক্ত ধারণা মানসিকভাবে উদ্ভূত হয়। একজনের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট বা বাড়ির মধ্যে \$100 স্টোরেজ। এই বাহ্যিক সঞ্চয়স্থান ভিটামিন এম এর অভ্যন্তরীণ (মনস্তাত্ত্বিক) স্টোরেজ প্রচার করে এবং সহজতর করে।

ফলস্বরূপ, একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় (অর্থাৎ, একটি মানসিকতা যা তার সৌন্দর্য এবং শ্রেষ্ঠত্বের জন্য একটি ক্রিয়াকলাপ সম্পাদনে মনোযোগ রাখে), একজন ব্যক্তি যে \$100 উপার্জনের জন্য একটি ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করছে সে এটিকে সঠিকভাবে, পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে করার জন্য কার্যকলাপে সম্পূর্ণরূপে শোষিত হয়, এবং আশ্চর্যজনকভাবে যতটা সম্ভব। এমন একটি চমৎকার মানসিকতায়, 100 ডলার উপার্জনের লক্ষ্যটি অবশ্যই মাথায় রাখা হয় যখন ইচ্ছাকৃতভাবে লক্ষ্যের উপর অতিরিক্ত ফোকাস করার জন্য নিজের শক্তিকে স্থানান্তরিত না করা হয়, এমনভাবে যাতে লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাজগুলি পর্যাপ্তভাবে সম্পাদিত হয় এবং মধ্যমতার সাথে নয়। তাই, একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায়, তার সৌন্দর্য এবং শ্রেষ্ঠত্বের জন্য সম্পাদিত একটি ক্রিয়া অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব এবং ভারসাম্যহীনতা সম্পর্কে আরও ভাল ব্যক্তিগত বোঝার দিকে নিয়ে যায় যা আর্থিক ক্ষমতার অপচয় এবং অপব্যবহারকে বাধা দেয়। কেউ বুঝতে শুরু করে যে আর্থিক শক্তির যথাযথ ব্যবহারে অভ্যন্তরীণ ব্যাঘাতগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করা যেতে পারে, যা আন্তঃসংযুক্ত ভারসাম্যের স্বাভাবিক গঠনের দিকে পরিচালিত করে।

## মূল শক্তির মহিমা

মূল শক্তি (চিত্র 1) হল একজনের মূল শক্তি, একজনের জীবনী শক্তি যা একজনের নিজের সত্তার মধ্যে একটি কাঁচা আকারে বিদ্যমান এবং জীবনের সমস্ত কার্যকলাপের জন্য দায়ী। এই শক্তি শরীরের মধ্যে সমস্ত জৈব রাসায়নিক বিক্রিয়া এবং প্রতিটি ব্যক্তির 24-ঘন্টা চক্রের সমস্ত কার্যকলাপের সুবিধার্থে সমস্ত মানসিক প্রক্রিয়া হিসাবে বিদ্যমান এবং উদ্ভাসিত হয়। শক্তি সক্রিয় না হলে জীবনের কোন সম্ভাবনা নেই। তাই, মূল শক্তি হল একজনের জীবনী শক্তি যা জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতার জন্য দায়ী। শক্তি মহিমাম্বিত কারণ এটি জীবনের বৃহত্তর অভিজ্ঞতার দিকে এগিয়ে যাওয়ার অতিরিক্ত উপায় সরবরাহ করে।

## মনে শক্তি

মানসিক শক্তি (মনের শক্তি - চিত্র 1) একটি গতিশীল শক্তি যা সমস্ত মানসিক প্রক্রিয়ার অস্তিত্বের জন্য দায়ী। মনের মধ্যে একটি গতিশীল শক্তি হিসাবে মূল শক্তির প্রকাশের মধ্যে রয়েছে প্রবৃত্তি, চালনা, আনন্দের নীতি, সৃজনশীলতা, ব্যক্তিত্বের বিকাশ এবং বৃহত্তর অর্থে, মানব সংস্কৃতির সৃষ্টির উপর ভিত্তি করে তৃপ্তি চাওয়ার প্রক্রিয়া। মানসিক শক্তি বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি, মননশীল এবং প্রতিফলিত শক্তি, বিমূর্ত এবং বস্তুনিষ্ঠ যুক্তির জন্য ক্ষমতা/ক্ষমতা এবং মানসিক শক্তিকে অন্তর্ভুক্ত করে। এর মধ্যে মূল শক্তি ব্যবহার করে ধারণা এবং ধারণাগুলি অর্জন, বিকাশ এবং আন্তঃসংযোগ করার ক্ষমতাও অন্তর্ভুক্ত। মনের মধ্যে শক্তি অত্যন্ত মূল্যবান এবং সূক্ষ্ম কিন্তু বেশ বাস্তব উপায়ে বিদ্যমান। মানসিক শক্তির সূক্ষ্ম

প্রকৃতির শক্তিকে স্বীকৃতি দেওয়া একজনকে এটিকে অত্যন্ত সম্মান এবং শ্রদ্ধার সাথে আচরণ করতে দেয়। এটি না করলে ভিটামিন এম-এর উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব পড়ে।

## ইচ্ছা শক্তি

আমরা সকলেই আকাঙ্ক্ষা অনুভব করি, এর বহুবিধ অভিব্যক্তি সহ, মূল শক্তি ব্যবহার করে। ইচ্ছা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে ধারণা করা যেতে পারে:

আকাঙ্ক্ষা হল কোনো ব্যক্তি, বস্তু বা ফলাফলের জন্য আকাঙ্ক্ষা বা আশা করার আবেগ। একই অর্থ "তৃষ্ণা" এর মতো শব্দ দ্বারা প্রকাশ করা হয়। যখন একজন ব্যক্তি কিছু বা কাউকে কামনা করে, তখন তাদের আকাঙ্ক্ষার অনুভূতি উপভোগ বা জিনিস বা ব্যক্তির চিন্তার দ্বারা উত্তেজিত হয় এবং তারা তাদের লক্ষ্য অর্জনের জন্য পদক্ষেপ নিতে চায়। ইচ্ছার অনুপ্রেরণামূলক দিকটি দার্শনিকদের দ্বারা দীর্ঘকাল ধরে উল্লেখ করা হয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, বলা হয়েছে যে মানুষের আকাঙ্ক্ষা সমস্ত মানুষের কর্মের মৌলিক প্রেরণা) পাশাপাশি বিজ্ঞানীরা।<sup>3</sup>

ইচ্ছার মধ্যে থাকা শক্তি হল একজনের মূল/মূল শক্তি যা ইচ্ছার অভিজ্ঞতা তৈরি করে। আকাঙ্ক্ষা পূরণের জন্য গৃহীত পরবর্তী ক্রিয়াকলাপ দ্বারা প্রচুর শক্তি ব্যবহার করা হয়।

## কর্মে শক্তি

ইচ্ছা/চাওয়া/প্রয়োজন/ইত্যাদি পূরণের জন্য গৃহীত পদক্ষেপ, মূল শক্তিকে বিচিত্র উপায়ে ব্যবহার করা। প্রতিটি ক্রিয়া (মানসিক/শারীরিক) মন-শরীরের জটিলতাকে প্রভাবিত করে এবং সন্তুষ্টির স্তরের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। কর্মে শক্তি বলতে বোঝায় ভারসাম্য, আনন্দ, সুখ, কষ্ট/বেদনা হ্রাস ইত্যাদির সাধনায় একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রা জুড়ে বিভিন্ন লক্ষ্যের দিকে গতিশীলভাবে চলার শক্তি।

## 12 মাত্রা - মূল শক্তি - ভিটামিন এম

যদিও জীবনের অনেক ক্ষেত্রে অনেক উত্থান-পতন (উত্থান-পতন) এবং ওঠানামা (উচ্চ এবং নিচু) রয়েছে, আন্তঃসংযুক্ত শক্তির শক্তি একজন ব্যক্তির জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রাকে সজীব করে এবং একত্রিত করে (চিত্র 1 দেখুন)। (12 মাত্রা, মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম এর মধ্যে বিস্তারিত সংযোগের জন্য অনুগ্রহ করে পরিশিষ্টে চিত্র 14 থেকে 25 দেখুন।)

ভিটামিন এম ধারণাটি আরও স্পষ্ট করা যেতে পারে (১২টি মাত্রার প্রেক্ষাপটে) কারণ আমরা বুঝতে শুরু করি যে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় অর্থ উপার্জন রুট শক্তি বৃদ্ধির সাথে অভ্যন্তরীণ

প্রতিরোধ ছাড়াই ঘটতে পারে। ভিটামিন এম-এর সম্প্রসারণ এবং পুনরুত্থানকে আরও ভালভাবে বোঝার জন্য, স্থবিরতা এবং অগ্রগতির মধ্যে পার্থক্যটি স্পষ্ট হয়ে উঠতে হবে। এই ধরনের স্পষ্টতার মাধ্যমেই জীবনের যেকোন দিকের প্রকৃত অগ্রগতি সম্ভব হয়, যেখানে ব্যক্তিগত শক্তিকে মননশীলভাবে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক অগ্রগতির দিকে নিয়ে যাওয়া হয়। নিঃসন্দেহে, প্রতিটি ব্যক্তির জীবনে উত্থান-পতন থাকে এবং এমন সময় থাকে যখন বিভিন্ন লক্ষ্যগুলি অগত্যা বিভিন্ন কারণে সফল হয় না। যে কোনো লক্ষ্য অর্জনের জন্য কর্ম সম্পাদন করার সময় সঠিক মনের মধ্যে না থাকার কারণে সাফল্যের অভাব ঘটতে পারে। যাইহোক, এর অর্থ এই নয় যে একজন কেবল হাল ছেড়ে দেয় এবং হতাশ হয়ে পড়ে, আবেগগতভাবে জীর্ণ এবং হতাশ হয়ে পড়ে এবং ভিতরে বিদ্যমান সুপ্ত শক্তির দৃষ্টিশক্তি হারায়। জীবনের পরিস্থিতির কারণে আত্মসম্মান, স্ব-ইমেজ এবং স্ব-মূল্যকে কখনই ক্ষতিগ্রস্ত করা উচিত নয়। এই ক্ষতিটি মূলত একজনের মূল শক্তির ক্ষতি, যেখানে নেতিবাচক এবং সীমিত আবেগ এই শক্তিকে নিষ্কাশন করে এবং সম্ভাব্যভাবে স্থবির বা এমনকি একজন ব্যক্তিকে পশু করে দেয়। মনস্তাত্ত্বিক গণ্ডিগোলের মধ্যে আটকা পড়া বাধা সৃষ্টি করে যা হতাশা এবং হতাশাকে বাড়িয়ে দেয়, যার ফলে কাজ করার সীমিত অবস্থার মধ্যে বৃহত্তর জট এবং শোষণ ঘটে। এই ধরনের শোষণ আত্মসম্মান, আত্ম-মূল্য, ইতিবাচক আত্ম-চিত্র এবং জীবনে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির অবক্ষয় ঘটায়। যখনই বিপত্তি দেখা দেয়, একজনকে মনে রাখতে হবে যে যেকোন বিপত্তি নিছক অস্থায়ী এবং এটি একটি মনস্তাত্ত্বিক ব্লক তৈরি করা উচিত নয় যার ফলে আরও অগ্রগতি বন্ধ হয়ে যায়।

যখনই কেউ যেকোন দিকে ধারাবাহিক প্রচেষ্টা রাখে, স্বাভাবিকভাবেই কিছু বিপত্তি ঘটতে চলেছে। এই বিপত্তিগুলির মানে এই নয় যে একজনকে ছেড়ে দেওয়া বা মানসিকভাবে ক্লান্ত বা হতাশ হওয়া। আরও ব্যক্তিগত বিকাশের দিকে পরিবর্তন অবশ্যই সম্ভব এবং অভ্যন্তরীণভাবে ইতিবাচক মোড় নেওয়ার জন্য শক্তি প্রয়োজন। এই ধরনের একটি মোড় বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক ধাঁধা থেকে বেরিয়ে আসে, যা ধৈর্যের মতো গুণাবলীর সাথে আরও অগ্রগতির দিকে পরিচালিত করে, যেখানে সামঞ্জস্যপূর্ণ সঠিক প্রচেষ্টা অভ্যন্তরীণ (মানসিক) খাঁজগুলি থেকে অগ্রগতিকে সহজ করে তোলে। এই ধরনের অগ্রগতি একজনের মনের মধ্যে শক্তিকে আরও বিকাশ ঘটায়, যা ভিটামিন এমের অধিকতর সঞ্চয়ের দিকে পরিচালিত করে

## একজনের কমফোর্ট জোনের বাইরে চলে যাওয়া

ভিটামিন এম এর প্রকৃত বৃদ্ধি একজনের কমফোর্ট জোনের স্বীকৃতি এবং আরও বিকাশের জন্য সেই অঞ্চল থেকে বেরিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্তের উপর নির্ভরশীল। একজনের স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চলের স্বীকৃতি কারো জীবনের যে কোনও দিক এবং বিশেষত, আর্থিক দিক) অগ্রগতির বিভিন্ন সম্ভাবনার সূচনা করে

এবং পরবর্তী স্তরে যায়। যদি কেউ আরও অগ্রগতির সম্ভাবনার স্বীকৃতি ছাড়াই আরামদায়ক অঞ্চলে থেকে যায়, তবে স্থবিরতা অনিবার্যভাবে অব্যাহত থাকে। একজনের বর্তমান কার্যকারিতার বাইরের বিবর্তনগুলি অভ্যন্তরীণ স্ট্রেন বা প্রতিরোধের সৃষ্টি না করেই সাবধানে, ধীরে ধীরে এবং ধীরে ধীরে একজনের আরামের অঞ্চলে ঠেলে দিয়ে আরও বেশি মাত্রায় ঘটতে পারে। এই ধরনের অগ্রগতি ঘটে যখন এই ধরনের স্ট্রেন এবং প্রতিরোধের কারণে একজনের শক্তিকে ছিন্ন হওয়া থেকে বিরত রাখার দিকে মনোযোগ দেওয়া হয়। অভ্যন্তরীণ স্ট্রেন/প্রতিরোধ সর্বনিম্ন স্তরে থাকলে যে কোনও আরাম অঞ্চলের মধ্য দিয়ে ধাক্কা দেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। অনিশ্চয়তা এবং অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতি ঘটতে পারে একজনের আরাম জোন থেকে বেরিয়ে যাওয়ার সময় যখন কেউ একটি নতুন দিকে যাওয়ার চেষ্টা করে বা স্বপ্ন এবং লক্ষ্য পূরণের দিকে তার বর্তমান দিককে উন্নত করার চেষ্টা করে। একজনের নিয়মিত নিদর্শন থেকে ভিন্ন পদক্ষেপ নেওয়ার প্রচেষ্টা সাধারণত অনেক ব্যক্তির মানসিকতায় থাকে না এবং এই ধরনের সীমিত মানসিকতার কারণে, একজন ব্যক্তি পুরানো, শর্তযুক্ত নিদর্শন দ্বারা স্থবির হয়ে পড়ে, যা মানসিক স্থবিরতার দিকে পরিচালিত করে। তাই, আরও আর্থিক ও ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্য পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষেত্রে মূল শক্তি সক্রিয়করণ অপরিহার্য। এমন সময় আছে যখন একজনকে এক ধাপ পিছিয়ে যেতে হবে এবং সাবধানে (পাশাপাশি উদ্যমীভাবে) একজনের বর্তমান জীবনের পরিস্থিতি মূল্যায়ন করতে হবে যাতে একজন উচ্চ পর্যায়ে পৌঁছানোর জন্য স্বাভাবিক অগ্রগতিতে জীবনযাপন শুরু করে। উদ্যমী মূল্যায়ন হল একজনের শক্তি সংগ্রহ করার একটি ধ্যানমূলক এবং প্রতিফলিত প্রক্রিয়া, প্রশান্তি এবং খোলা মনের সাথে, এমন একটি কর্ম পরিকল্পনা প্রণয়ন করার জন্য যা ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধি করে, যা ফলস্বরূপ ভিটামিন এম বৃদ্ধি করতে পারে। স্তর, তাহলে মানসিক এবং শারীরিক শক্তি অক্ষত থাকবে যা সমস্ত সঠিক পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য যথেষ্ট শক্তি সরবরাহ করবে। এটি করতে গিয়ে, কাঁচা (মূল) শক্তি নিজেই আরও এবং আরও প্রসারিত হতে শুরু করে। এই সম্প্রসারণটি একজনের অভ্যন্তরীণ আড্ডায় মনোযোগ দিয়ে এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে শুরু হয়:

- 1) নিজেকে উন্নত করতে আমাকে কী করতে হবে?
- 2) আর্থিকভাবে আমার কাছে "উপরে যাওয়া" এর অর্থ কী?
- 3) আমি কীভাবে আমার বর্তমান কাজটি আরও দক্ষতার সাথে এবং নেতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং সংকীর্ণ আবেগ ছাড়াই করতে পারি?
- 4) আমার অভ্যন্তরীণ শক্তি বাড়ানোর জন্য আমাকে কী পদক্ষেপ নিতে হবে?
- 5) কিভাবে আমি আমার সমস্ত মিথস্ক্রিয়াকে (অর্থাৎ, বন্ধু, পরিবার, সহকর্মী, ইত্যাদির সাথে) অনেক বেশি যত্নশীল এবং শ্রদ্ধাশীল করতে পারি?
- 6) যদি আমি একটি ব্যবসায়িক পরিবেশে থাকি তবে আমি কীভাবে আমার গ্রাহকদের আরও ভালভাবে পরিষেবা দেব?

- 7) আমি কীভাবে আমার দৈনন্দিন সময়সূচীতে স্ব-উন্নতি কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করব?
- 8) অর্থের প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে এবং এটি ভিটামিন এম হিসাবে উপলব্ধি করতে আমাকে কী করতে হবে?
- 9) আমি কীভাবে ব্যক্তিগত বিকাশের দিকে আমার মানসিকতা পরিবর্তন করব যেখানে অর্থ সঞ্চয় করার জন্য অর্থ সঞ্চয়ের পিছনে না গিয়ে এই মানসিকতা অনুসরণ করে?

পর্যাপ্ত ব্যক্তিগত বিকাশ ছাড়া নিজের স্বার্থে অর্থ জমা করা একটি সমস্যায়ুক্ত আবেশে পরিণত হতে পারে এবং একজনের জীবনের অনেক ক্ষেত্রে ক্ষতি করতে পারে তা স্বীকার করা। ভিটামিন এম হিসাবে অর্থের ব্যবহার ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক সুবিধার জন্য মহান দায়িত্বের সাথে এটি ব্যবহার করছে। এই ধরনের মননশীল ব্যবহার স্বাভাবিকভাবেই কাঁচা শক্তিকে সক্রিয় করে এবং ইতিবাচক শক্তিতে রূপান্তরিত করে। রূপান্তরটি শুধুমাত্র "ব্যক্তিগত স্থিতিশীলতার" উপরিভাগের পরিবর্তনের বিষয় নয়। দ্ব্যর্থহীন ইতিবাচক উদ্দেশ্য থাকা ব্যক্তিদের দ্বারা সম্ভাব্য সর্বোত্তম পদ্ধতিতে অর্থের ব্যবহারের কারণে এটি মূলে রূপান্তরকারী। ইতিবাচক উদ্দেশ্য ইতিবাচকতার সাথে বিদ্যমান শক্তির একটি বৃহত্তর উপলব্ধির দিকে পরিচালিত করে, যেখানে এই উপলব্ধির রূপান্তরকারী শক্তি রয়েছে। ইতিবাচকতার সম্প্রসারণ ব্যক্তির মধ্যে থেকে উদ্ভূত হয় এবং সম্ভাব্যভাবে বিশ্বব্যাপী স্তরে পৌঁছাতে পারে।

## অগ্রগতি এবং ভিটামিন এম ব্যবহার

ভিটামিন এম এর সঞ্চয় এবং সর্বোত্তম ব্যবহারের দিকে অগ্রগতি আরও উন্নয়নের জন্য নির্দিষ্ট মানদণ্ড স্থাপন করে একজন ব্যক্তির জীবনে একটি বাস্তব বাস্তবতা হয়ে উঠতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, নববর্ষের দিন একটি নির্দিষ্ট দিন হতে পারে যখন কেউ পূর্ববর্তী বছরের মূল্যায়ন করে এবং নির্দিষ্ট মানদণ্ডের সাথে আসন্ন বছরের জন্য পরিকল্পনা করে। এই মানদণ্ডগুলি সেট করার জন্য ব্যক্তিগত প্রতিফলন, পর্যাপ্ত পরিকল্পনা, নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনের তাৎপর্যকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং অগ্রগতি এবং/অথবা প্রত্যাবর্তনের সাথে একজনের অবস্থার সৎ মূল্যায়ন প্রয়োজন। লক্ষ্য অর্জনে একজনের সন্তুষ্টির স্তরটিও মূল্যায়ন করা হয় কারণ একজনের লক্ষ্যের পরবর্তী সেটের ধারণা করা হয়। লক্ষ্যগুলির আরও বৃহত্তর উপলব্ধির দিকে অবিলম্বে ভবিষ্যতে নেওয়া পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে ধারণা করা এবং চিন্তা করা অভ্যন্তরীণ অগ্রগতির একটি দিক। এই ধরনের অগ্রগতি ঘটে যখন বর্তমান থাকাকালীন এবং অতীতকে বৃহত্তর জ্ঞান অর্জনের জন্য একটি গাইড হিসাবে ব্যবহার করে, যা একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যতের সম্ভাবনাগুলিকে মননশীলভাবে বিবেচনা করে এবং সেই ভবিষ্যতের দিকে সক্রিয় পদক্ষেপ গ্রহণ করে। বস্তুজগতের প্রেক্ষাপটে অগ্রগতি কেবল সংখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে পরিমাপ করা যেতে পারে যেখানে সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ একটি উল্লেখযোগ্য সূচক বা অর্জনের ব্যারোমিটার হয়ে

ওঠে। আর্থিক অগ্রগতি সহজেই অর্থের বৃদ্ধি, ব্যক্তিগত সম্পর্ক, সম্পদ, বিনিয়োগ, ব্যাঙ্ক ব্যালেন্স ইত্যাদির পরিপ্রেক্ষিতে যাচাই করা যেতে পারে, যেখানে একজন সাফল্য এবং কৃতিত্বের অভ্যন্তরীণ অনুভূতি অনুভব করে।

একজনের সম্পদের বর্তমান অবস্থা এবং সামগ্রিক সম্পদের অগ্রগতির স্তর, নেট সম্পদ, নেট মূল্য ইত্যাদি সম্পর্কে যত্নশীল স্ব-তদন্ত, দায় হ্রাস, সম্পর্কের মানের উন্নতি এবং নতুন সম্ভাবনার দ্বারা উন্মোচন করে। এই ধরনের স্ব-তদন্ত বর্তমানের আরও ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য অসাধারণ মূল্য যোগ করে এবং ভবিষ্যতের বিষয়ে একটি শিক্ষাগত গুণ রয়েছে। অগ্রগতির অনেক দিক এবং মাত্রা রয়েছে, যেমন:

- 1) একজনের শিক্ষাগত বৃদ্ধির ধারাবাহিকতা বৃহত্তর উদ্যমী প্রবাহের সাথে আরও জ্ঞানীয় এবং মানসিক ক্ষমতার একটি বিবর্তন তৈরি করে।
- 2) একজন এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে নেওয়া পরবর্তী পদক্ষেপগুলির বৃহত্তর বোঝার চাষ।
- 3) কিছু বর্তমান কার্যক্রম বন্ধ করা এবং নতুন কিছু করা/শুরু করা।
- 4) নতুন প্রকল্প শুরু করার চেষ্টা করা, নতুন অভিজ্ঞতার চেষ্টা করা এবং ভিতরের চিন্তা/অনুভূতির বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।
- 5) একটি বর্ধিত পরিমার্জিত অবস্থার বিকাশ যেখানে অনুভূতিগুলি অবশেষে আনন্দের রাজ্যে রূপান্তরিত হতে পারে।
- 6) একজনের অভ্যন্তরীণ থার্মোমিটার রিসেট করা, প্রতিদিনের লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং ছোট সামঞ্জস্যপূর্ণ পদক্ষেপ নেওয়া...
- 7) দীর্ঘায়িত নেতিবাচক সংবেদনশীল অবস্থার মধ্যে না গিয়ে এবং হাল ছেড়ে না দিয়ে, অগ্রগতির জন্য ধারাবাহিকতা একেবারে অপরিহার্য।
- 8) অগ্রগতি ধ্রুবক পরিবর্তন হতে পারে যেখানে কেউ কেবল একটি দিকে অগ্রসর হয় না, তবে ইচ্ছাকৃতভাবে এবং উদ্দেশ্যমূলকভাবে বিভিন্ন সাধনার অন্বেষণ এবং বাস্তবায়নে প্রচেষ্টা চালায়। এর মধ্যে নির্দিষ্ট কিছু সাধনা বন্ধ করা এবং সম্পূর্ণ ভিন্ন কিছু করার চেষ্টা করা যা আগে কেউ করেনি। এই ধরনের স্থানান্তর সাবধানে, মননশীলতার সাথে এবং বিচক্ষণতার সাথে করা দরকার যাতে কেউ নিজের ক্ষতি না করে। এই ধরনের স্থানান্তরের অভিনবত্ব একযোগে অভ্যন্তরীণ উন্নতির সাথে উপভোগের বৃহত্তর রাজ্যগুলি অনুভব করার সম্ভাবনা তৈরি করে।
- 9) একজনের পরিবারের সাথে উন্নত যোগাযোগ ঘটতে থাকে যখন কেউ অভ্যন্তরীণ বিকাশের ইতিবাচক শক্তিসম্পন্ন গুণ নির্গত করতে শুরু করে।
- 10) সহকর্মী, তত্ত্বাবধায়ক, বন্ধু এবং সমাজের সাথে উন্নত সম্পর্ক, সাধারণভাবে, অন্যের ভাল গুণাবলী এবং শক্তির স্বীকৃতির কারণে একজনের মিথস্ক্রিয়া আরও সম্মানজনক হয়ে ওঠে। মনোযোগ

অন্যদের শক্তির পিছনে থাকা শক্তির উপর রাখা হয় এবং এটি তাদের মিথস্ক্রিয়া ক্ষেত্রে যারা আসে তাদের সাথে মিথস্ক্রিয়াগুলির একটি ভাল মানের প্রচার করে।

11) অগ্রগতির অবস্থায়, বাহ্যিক বিশ্বের সাথে মিথস্ক্রিয়াগুলির গুণমান, সাধারণভাবে, যেখানে একজনের আবেগ, স্বপ্ন এবং লক্ষ্যগুলি অব্যাহত থাকে বা অনুসরণ করে সেখানে উন্নতি হয়। এই ধরনের একটি প্রগতিশীল মানসিকতায়, নতুন কর্মগুলি এমনভাবে ঘটে যেখানে একজন ব্যক্তি খুব আত্মবিশ্বাসী এবং বিশ্বের সাথে সম্পর্কিত একজনের উদ্যমী পরিচয় সম্পর্কে স্পষ্ট।

অগ্রগতি লেখকের জীবনে একটি অন্তর্নিহিত নীতি হিসাবে কেন্দ্রীভূত হয়েছে যার চারপাশে বড় লক্ষ্যগুলি সম্পন্ন হয়েছিল, যেমন মাউন্ট এভারেস্টের শীর্ষে পৌঁছানো, কয়েক বছরের প্রশিক্ষণ এবং প্রতিশ্রুতি প্রয়োজন। এই লক্ষ্য পূরণে মূল (প্রাথমিক) শক্তির স্থান নির্ধারণ এবং সক্রিয়করণ অপরিহার্য ছিল। এই ধরনের একটি কৃতিত্ব অগ্রগতির অন্তর্নিহিত মূল্যের একটি স্পষ্ট ধারণার সাথে শুরু হয় যা মহান শিখর রাজ্যের দিকে পরিচালিত করে। এই ধরনের শীর্ষ রাজ্যের আকাঙ্ক্ষা এবং উচ্চ লক্ষ্য অর্জনের জন্য সর্বদাই চূড়ান্ত লক্ষ্যের সর্বোত্তম সম্ভাব্য কল্পনা প্রয়োজন। একটি উচ্চ লক্ষ্যের অভ্যন্তরীণ তাত্পর্য এবং সেইসাথে অগ্রগতির গৌরবকে একজনের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই অভ্যন্তরীণ করা উচিত যাতে অভিজ্ঞতার প্রস্ফুটিত হয়। এই অভিজ্ঞতাগুলি ভাল মানের চিন্তাভাবনা এবং আবেগের ফুল ও বিস্তারকে প্ররোচিত করে এবং বজায় রাখে। লেখক অকৃত্রিমতাকে মূল্য দেন এবং জীবন নামে পরিচিত অসাধারণ অভিজ্ঞতায় সরাসরি আবিষ্কৃত সত্যগুলিকে প্রেরণ করার জন্য উপস্থাপিত ধারণাগুলি প্রকাশ করেন। অকৃত্রিমতা ব্যতীত, এই অসাধারণ সত্য ও ধারণাগুলির পর্যাপ্ত সংক্রমণ মানবতাকে স্থবির অবস্থা থেকে অগ্রগতির জাগরণে উন্নীত করতে পারে না। লেখক পাঠকদের তাদের প্রকৃততা আবিষ্কার করতে উত্সাহিত করেন, এবং এটি করার জন্য, অভ্যন্তরীণভাবে, একাধিক প্রক্রিয়া যা সত্যিকারের অগ্রগতি শুরু করবে যা স্থবিরতা সৃষ্টিকারী পুনরাবৃত্তিমূলক চক্রগুলিকে বন্ধ করে দেয়। স্থবিরতা এবং অগ্রগতির মধ্যে পার্থক্য অবশ্যই মনের মধ্যে পরিষ্কার হতে হবে যে কোনো সত্য অগ্রগতি ঘটতে পারে। এই পার্থক্যটি আরও বোঝা যায় যখন কেউ পুনরাবৃত্তিমূলক চক্রের মধ্যে আটকে পড়াকে চিনতে পারে যেখানে কেউ আরও অগ্রগতি করছে না। স্থবিরতা, লেখকের দৃষ্টিকোণ থেকে, কেবল একই জায়গায় আটকে যাচ্ছে। স্থবিরতা সম্পর্কে চিন্তা করার আরেকটি উপায় হল একই ক্রিয়াকলাপের পুনরাবৃত্তি যেখানে অগ্রগতি ঘটছে না এবং এটি যেন একই ক্রিয়াকলাপের পুনরাবৃত্তি এবং ভিন্ন ফলাফলের আশা করছে। স্থবিরতা হল যেখানে কেউ বাস্তব বাইরে বেরোতে সক্ষম হয় না, মনস্তাত্ত্বিকভাবে এবং/অথবা অন্যথায়, অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিকভাবে আটকে থাকে। জ্ঞানীয় ক্ষমতা এবং শক্তি বিবেচনা করার সময়, স্থবিরতা সীমাবদ্ধ নিদর্শনগুলির কারণে ঘটে যা সময়ের সাথে সাথে অব্যাহত থাকে বলে মনে হয়। এই নিদর্শনগুলি একজনের লালন-পালন এবং কন্ডিশনিংয়ের কারণে উদ্ভূত হয়, যেখানে এই ধরনের পুনরাবৃত্তিমূলক নিদর্শনগুলির শক্তির কারণে একজনের নিদর্শনগুলির প্রকৃতি উপলব্ধি করার ক্ষমতা

হ্রাস পায়। পুনরাবৃত্তিমূলক নিদর্শনগুলি চিনতে সাহসের প্রয়োজন, এবং সেই সাহস থেকে, বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তনের চেষ্টা করুন যা বিশেষত ক্ষতিকারক নিদর্শন বা স্থবির নিদর্শনগুলিকে সফল করতে পারে। নিঃসন্দেহে সাহসের অনেক দিক রয়েছে। বিভিন্ন ধরনের ক্রিয়াকলাপ, ঘটনা, পরিস্থিতি, ইত্যাদি অনুভব করার সাহস সক্রিয় হওয়ার জন্য শক্তি প্রয়োজন। সাহসের মধ্যে থাকা শক্তি হল যেখানে সাহসের আবেগ এবং এর পিছনে থাকা বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি এমন একটি দিকে চলে যায় যে তার লক্ষ্যের দিকে চলে যায় যাতে শক্তি অক্ষত এবং অ-খণ্ডিত থাকে। অতএব, লক্ষ্যের দিকে ধারাবাহিকভাবে প্রবাহিত শক্তির কোন পরিবর্তন নেই।

## বাইরের/অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা এবং ভিটামিন এম

মূল শক্তির পুনর্জন্ম জীবনের সকল ক্ষেত্রে বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে যেখানে ভিটামিন এম বৃহত্তর আর্থিক শক্তির আকারে বৃদ্ধি পায় এবং মানসিক শক্তির উদ্যমী বিকাশের সাথে এর সম্পর্ক।

সাধারণভাবে অর্থ সম্পর্কে একটি ভাল দৃষ্টিভঙ্গি পাওয়ার বিষয়ে, দয়া করে নিম্নলিখিতগুলি নোট করুন:

- 1) অর্থ বিগত 2000 বছরে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছে।
- 2) অর্থ হল কাঁচা শক্তির প্রতীকী উপস্থাপনা যা মানুষের কার্যকলাপ থেকে উত্পাদিত হয়।
- 3) অতীতে অর্থ অভ্যন্তরীণ মূল্যের বিভিন্ন রূপ নিয়েছে যেমন প্রাণী, তামাক, সবুজ শাক, বিভিন্ন ধাতু, পশম ইত্যাদি।
- 4) অলংকৃতভাবে মূল্যবান বস্তু যেমন মূল্যবান ধাতুগুলি এই বস্তুর অন্তর্নিহিত মূল্যের প্রতীকী উপস্থাপনা দিতে ব্যবহৃত হত। মূল্যবান ধাতু থেকে তৈরি মুদ্রার পরিপ্রেক্ষিতে মূল্যের প্রমিতকরণ এই কাঁচা শক্তিকে পরিমাপযোগ্য এবং বাস্তব উপায়ে উপস্থাপন করার একটি উপায় তৈরি করেছে।
- 5) মানব সভ্যতা বিকশিত হওয়ার সাথে সাথে অর্থের প্রতীকী প্রকৃতি বস্তুগত বস্তুর বিকল্প হিসাবে কাজ করে, যা পরবর্তী সমাজতাত্ত্বিক বিকাশের একটি উল্লেখযোগ্য পর্যায় চিহ্নিত করে। এই ধরনের প্রমিতকরণ মনের মধ্যে অর্থের প্রতীকী প্রতিনিধিত্বের মনস্তাত্ত্বিক ছাপ তৈরি করে এবং তাই, এর সাথে যুক্ত আবেগগত এবং বুদ্ধিবৃত্তিক প্রক্রিয়াগুলি প্রতীকী অর্থের প্রসঙ্গে উল্লেখযোগ্যভাবে স্ফটিক হয়ে ওঠে যেখানে এই স্ফটিককরণ মনের নিরাপত্তা বৃদ্ধির উপায় হিসাবে কাজ করে।

6) মানব ইতিহাসে, বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন ইস্যুকারী প্রতিষ্ঠান তৈরি করা হয়েছিল যেখানে সম্পদকে মানসম্মত করা যেতে পারে এবং পণ্য ও পণ্যের বিনিময়ের মাধ্যমে সম্পদের প্রবাহ ঘটেছে। 19 শতকের সময়, হাজার হাজার ব্যাংক নোট জারি করেছিল যা বিদ্যমান বস্তুগত সম্পদকে প্রতিফলিত করে। অর্থের ব্যবহার এবং সঞ্চয় (সঞ্চয়) ভবিষ্যতের অভিপ্রায় (নির্দিষ্ট অভিজ্ঞতা থাকা) এবং পণ্য ও পণ্যের ক্রয় ক্ষমতার প্রতিনিধিত্ব করার জন্য আরও বিবর্তিত হয়েছে। একটি প্রতিশ্রুতি নোটের ধারণাও তৈরি করা হয়েছিল যা ভবিষ্যতে অর্থ প্রদানের অভিপ্রায় নির্দেশ করে। এটি বাণিজ্য প্রক্রিয়ায় একটি শক্তিশালী উদ্দীপনা হয়ে ওঠে। সরকারগুলি বন্ড ইস্যু করতে শুরু করে যেখানে এই ধরনের বন্ড ইস্যু করা আধুনিক জাতি-রাষ্ট্রের উত্থানের ভিত্তি ছিল।

ব্যক্তিগত ও আর্থিক অগ্রগতির প্রয়োজনীয়তা কিছু পরিমাণে পরীক্ষা করার পরে, এটি স্বীকার করা এবং স্বীকার করা প্রয়োজন যে সমগ্র বিশ্ব নিরলসভাবে আর্থিক সুরক্ষা এবং সাফল্যের জন্য অনুসরণ করেছে। এটা সত্যিই বিস্ময়কর হয় যখন কেউ বিবেচনা করে যে কতটা সময় এবং শক্তি আর্থিক কৃতিত্বের সাধনা এবং বর্ধিতকরণকে চালিত করে। নিঃসন্দেহে, অর্থ হল জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ শক্তিগুলির মধ্যে একটি যা বিভিন্ন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা প্রদান করতে পারে, নিছক বেঁচে থাকা থেকে অসাধারণ প্রশ্ন পর্যন্ত। নিছক বেঁচে থাকা থেকে বেরিয়ে আসতে এবং আর্থিক শক্তি বাড়াতে, মূল শক্তির পুনর্জন্ম প্রয়োজন যার ফলে অভ্যন্তরীণ এবং বাইরের স্বাধীনতা হয়। স্বাধীনতা, এক অর্থে, সীমাবদ্ধতার দ্বারা আবদ্ধ না হওয়া এবং স্বপ্ন ও লক্ষ্য পূরণের ক্ষমতা। অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক স্বাধীনতা আনার চেষ্টা করার সময়, মূল মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং চিন্তা প্রক্রিয়া অবশ্যই উপস্থিত থাকতে হবে, যেমন:

- 1) সীমাবদ্ধতা, বন্ধন এবং স্বাধীনতার মধ্যে পার্থক্য বোঝার জন্য বৌদ্ধিক শক্তির জাগরণ...
- 2) একজনের মন এবং শরীরের মধ্যে সম্প্রীতি যেখানে উভয়ই শান্তিতে থাকে...
- 3) আকাঙ্ক্ষা, ব্যক্তিগত ক্ষমতা এবং মিথস্ক্রিয়া সম্ভাবনার রাজ্যের মধ্যে সম্পর্ক পরীক্ষা এবং স্বীকৃতি, যা ভিটামিন এম সঞ্চয়ের দিকে পরিচালিত করে।
- 4) এই ধারণাটি গ্রহণ করা যে ভিটামিন এম তৈরি করা একটি শক্তিশালী ঘটনা...
- 5) অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক ভারসাম্যহীনতা এবং দ্বন্দ্বের কারণে ভিটামিন এম এর অপচয় বন্ধ করা।
- 6) স্বীকৃতি যে ভিটামিন এম মানসিক শক্তি (মনস্তাত্ত্বিক শক্তি) হিসাবে বিদ্যমান কারণ যে কোনও ভিটামিনের মতো অর্থ ব্যবহার করার সময় প্রচুর পরিমাণে অর্থ সাশ্রয় করা হয়। এটি সর্বোত্তম উপায়ে ভিটামিন এম ব্যবহার করার কারণে সর্বাধিক অভ্যন্তরীণ আনন্দের দিকে পরিচালিত করে যেখানে একজনের জীবনের 12টি ক্ষেত্রে ভারসাম্যহীনতা প্রতিরোধ করা হয়।
- 7) মনের অনেক ইচ্ছা আছে এবং এই আকাঙ্ক্ষাগুলি পূরণ করার স্বাধীনতা অর্থ সঞ্চয় থেকে আসে। এই স্বীকৃতি যে ব্যক্তিগত উন্নয়ন ছাড়া শুধুমাত্র অর্থের পেছনে ছুটলে ব্যক্তিগত সমস্যার সমাধান হয় না এবং প্রকৃতপক্ষে নিরবচ্ছিন্ন আনন্দের দরজা খুলতে পারে না। ভিটামিন এম আকারে অর্থ কেবল

একটি সক্ষমকারী, কারণ এটি এমন আঠা যা সবকিছুকে একত্রিত করে রাখবে যতক্ষণ না একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তি একত্রিত হয়।

8) নিজের মধ্যে মূল শক্তির ক্ষতি করার ফলে বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণভাবে ভিটামিন এম-এর ক্ষতি হয় এই সত্যের সত্যতা স্বীকার করা... এই ক্ষতির ফলে মনোযোগের অভাব মানসিক স্থিতিশীলতা হ্রাস পায় এবং সামগ্রিকভাবে শক্তিশালী শক্তি হ্রাস পায় যা একজন ব্যক্তির জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে শক্তি দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয়।

9) ভিটামিন এম-এর প্রকৃত শক্তি উপস্থিত থাকে যখন একজন ব্যক্তি স্বাধীনতার অবস্থায় পায় এবং সেই স্বাধীনতা নিজেই ভিতরে থেকে আরও শান্তি এবং প্রশান্তি তৈরি করে। অভ্যন্তরীণ নিস্তক্কতা হল সমুদ্রের মতো, যেখানে কেউ সমুদ্রের গভীরতাকে কেবল দেখেই বিচার করতে পারে না। যখন ভিটামিন এম এবং স্বাধীনতা একই সাথে ব্যবহার করা হয় তখন একটি সমুদ্রের প্রশান্তি অনুভব করা হয়।

10) ভিটামিন এম দিয়ে বস্তুজগতের বিস্তৃত অভিজ্ঞতা সম্ভব যেখানে স্বাধীনতার অস্তিত্ব অভিজ্ঞতাগতভাবে ব্যক্তিগত শক্তির প্রসারণের মতো অনুভব করা হয়। এই ধরনের বিস্তৃতি ব্যক্তিগত বৃদ্ধি/উৎকর্ষকে আর্থিক শক্তির সঞ্চয়ের সাথে সংযুক্ত করে যেখানে ভিটামিন এম সহজতর করে এবং আরও বিস্তৃতি প্রচার করে। একজনের আর্থিক এবং ব্যাঙ্ক ব্যালেন্স বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যক্তিগত উদ্যমী উৎকর্ষের অনুরূপ বর্ধন রয়েছে।

এই 10টি মূল বিষয় মাথায় রেখে, আত্ম-উন্নয়নের দিকে মনোযোগ না দিয়ে আর্থিক বৃদ্ধি বাড়ানোর চেষ্টা করার ভুল এড়ানো যেতে পারে। একচেটিয়াভাবে একজনের ব্যাঙ্ক ব্যালেন্স আরও বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব হিসাবে উপলব্ধি করা একটি গুরুতর মনস্তাত্ত্বিক ভুল যা শেষ পর্যন্ত অভ্যন্তরীণ মূল শক্তিগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। অগ্রগতির হৃদয় এবং আত্মা ব্যক্তিগত বৃদ্ধির সাথে সংশ্লিষ্ট আর্থিক বৃদ্ধির সাথে বিদ্যমান যা একজনের শরীর, মন এবং আত্মার মধ্যে ইতিবাচক শক্তির প্রবাহকে বাড়িয়ে তোলে।

অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা একজনের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং সমস্ত ক্রিয়াকলাপের জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণের সহজাত এবং বিকাশের ক্ষমতার সাথে অবিচ্ছিন্নভাবে যুক্ত। এই দায়িত্ব জাগ্রত হয় যখন কেউ একজনের জীবনের প্রতিটি দিক সম্পর্কে নিরপেক্ষ দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তিতে সচেতন এবং অভিযোজিত সিদ্ধান্ত নেয়। অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা জীবনে বেশ বিরল এবং কেবলমাত্র সেই ব্যক্তিদের দ্বারা আবিষ্কৃত হতে পারে যারা সমস্ত পরিস্থিতিতে এবং পরিস্থিতিতে মূল শক্তির প্রবাহের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করে। ভিটামিন এম-এর শক্তি এমন যে সহজাত, মানসিক এবং বৌদ্ধিক চাহিদাগুলি মূল মূল্যবোধের পরিপ্রেক্ষিতে পূরণ করা হয় যার প্রভাবের ক্ষেত্রের মধ্যে প্রভাব রয়েছে। যখন এই চাহিদাগুলি পর্যাপ্তভাবে পূরণ করা হয়, তখন তারা অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতার প্রতিরোধক হিসাবে কাজ

করা বন্ধ করে দেয় কারণ মূল শক্তি বাহ্যিকভাবে অর্থ হিসাবে এবং অভ্যন্তরীণভাবে মানসিক শক্তির আকারে ভিটামিন এম হিসাবে প্রকাশিত হয়। সম্পূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াটি বুদ্ধিমত্তার দ্বারা উদ্ভীর্ণিত হয়, যাতে ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিকের মতো একাধিক ধরনের দায়িত্ব স্বাভাবিকভাবে আত্মসাৎ করা হয়।

অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা এবং সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত দায়িত্ব আন্তঃসংযুক্ত যেখানে আন্তঃসংযোগের স্তর অভিযোজিত কর্মের দিকে পরিচালিত করে। এই ক্রিয়াগুলি মানসিক এবং শারীরিক, এবং অভিজ্ঞতামূলক স্বাধীনতা হিসাবে মূল শক্তির পর্যাপ্ত প্রকাশের কারণে তাদের অভিযোজিত প্রকৃতি প্রকাশ পায়। স্বাধীনতা হল অভিযোজিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের একটি পরীক্ষামূলক অবস্থা, প্রাকৃতিক মনস্তাত্ত্বিক বিবর্তনের একটি অবস্থা, এবং শক্তি সংরক্ষণের একটি অবস্থা যা একজন ব্যক্তির জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে সমন্বিত চেতনা এবং আবর্তনের দিকে পরিচালিত করে। একটি দার্শনিক দৃষ্টিকোণ থেকে, যখন একটি প্রক্রিয়া বা বস্তু অটোলজিক্যালভাবে নিজের উপর "পরিবর্তিত" হয় তখন সংঘটিত হয়। যখন অর্থের শক্তি "নিজের মধ্যে ঘুরতে" শুরু করে, তখন এটি এই শক্তি এবং ঘনত্বকে বিভক্ত না করে সংরক্ষণের দিকে পরিচালিত করে, যাতে ভিটামিন এম আকারে পরিমার্জিত শক্তি নিজের মধ্যে বিকাশ করতে শুরু করে।

অভিজ্ঞতামূলক স্বাধীনতা হল আনন্দ বৃদ্ধির একটি রাস্তা  
- রিকি সিং

## নিয়ন্ত্রণ ও স্বাধীন ইচ্ছার অবস্থান

একজনের অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা অনুভব করা হয় যখন একজনের চিন্তার স্বাধীনতা থাকে এবং অন্যের প্রতি যথাযথ বিবেচনা এবং সম্মান দেওয়ার সময় সত্য, দৃষ্টিভঙ্গি বা অন্যান্য ধারণাগুলিকে ধারণ করার এবং বিবেচনা করার স্বাধীনতা থাকে, তবুও ব্যক্তি স্বাধীনতা সম্পর্কে একজনের দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে। ব্যক্তিগত স্বাধীনতা সহজাতভাবে স্বাধীন ইচ্ছার অস্তিত্ব এবং কর্মের সম্ভাব্য কোর্সগুলির মধ্যে নিরবচ্ছিন্নভাবে বেছে নেওয়ার শক্তিকে বোঝায়। 4 স্বাধীনভাবে নির্বাচিত কর্ম, কর্মের মূল শক্তির প্রবাহ সম্পর্কে সচেতনতা সহ, স্বাধীন ইচ্ছা এবং নৈতিক দায়িত্বের মধ্যে যোগসূত্রের একটি ব্যবহারিক বোঝার দিকে পরিচালিত করে যাতে আর্থিক শক্তি সামগ্রিক সুবিধার জন্য ব্যবহার করা হয়। অবাধে ইচ্ছাকৃত ক্রিয়াগুলি ইতিবাচক হয় যখন সেগুলি অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতার জায়গায় রেখে সঞ্চালিত হয়। মানসিক অবস্থা যেমন প্ররোচনা, চিন্তাভাবনা এবং নিষেধাজ্ঞাগুলি অর্থ সঞ্চয় করার এবং অর্থের দখলের দ্বারা প্রাপ্ত স্বাধীনতার অভিজ্ঞতার জন্য উদ্যমী প্রক্রিয়াগুলির কারণে সম্ভব। স্বাধীন ইচ্ছাকে

আরও পরীক্ষা করার ক্ষেত্রে, একজনের নিয়ন্ত্রণের অবস্থানকে সর্বাধিক ভারসাম্য এবং অনলস একীকরণের মধ্যে থাকতে হবে, যাতে স্বাধীন ইচ্ছা একজনের সর্বাধিক সুবিধার জন্য কাজ করে। নিয়ন্ত্রণের অবস্থান এইভাবে ধারণা করা হয়:

1) “নিয়ন্ত্রণের অবস্থান এমন একটি মাত্রা যা লোকেরা বিশ্বাস করে যে তারা বহিরাগত শক্তির বিপরীতে (তাদের প্রভাবের বাইরে) তাদের জীবনের ঘটনাগুলির ফলাফলের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখে। ধারণাটি 1954 সালে জুলিয়ান বি. রটার দ্বারা তৈরি করা হয়েছিল এবং তখন থেকে এটি ব্যক্তিত্বের মনোবিজ্ঞানের একটি দিক হয়ে উঠেছে। একজন ব্যক্তির "লোকাস" (বহুবচন "লোসিস", "স্থান" বা "অবস্থান" এর জন্য ল্যাটিন) অভ্যন্তরীণ (একটি বিশ্বাস যে একজন নিজেই জীবন নিয়ন্ত্রণ করতে পারে) বা বাহ্যিক (একটি বিশ্বাস যে জীবন বাইরের কারণ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়) হিসাবে ধারণা করা হয়। ব্যক্তি প্রভাবিত করতে পারে না, বা সুযোগ বা ভাগ্য তাদের জীবন নিয়ন্ত্রণ করে)।

2) নিয়ন্ত্রণের একটি শক্তিশালী অভ্যন্তরীণ অবস্থানের অধিকারী ব্যক্তির বিশ্বাস করে যে তাদের জীবনের ঘটনাগুলি প্রাথমিকভাবে তাদের ক্রিয়াকলাপ থেকে উদ্ভূত হয়: উদাহরণস্বরূপ, পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার সময়, নিয়ন্ত্রণের অভ্যন্তরীণ অবস্থানের অধিকারী ব্যক্তির নিজেদের এবং তাদের ক্ষমতার প্রশংসা বা দোষারোপ করতে থাকে। নিয়ন্ত্রণের একটি শক্তিশালী বাহ্যিক অবস্থান সহ লোকেরা শিক্ষক বা পরীক্ষার মতো বাহ্যিক কারণগুলির প্রশংসা বা দোষারোপ করতে থাকে

নিয়ন্ত্রণের একটি শক্তিশালী অভ্যন্তরীণ অবস্থান হল একজনের স্বাধীন ইচ্ছার ফলাফল, সম্ভবত স্ট্রেস/দুঃখের উল্লেখযোগ্য হ্রাসের দিকে পরিচালিত করে। ব্যক্তিদের স্বভাবগত বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা স্ট্রেস, উত্তেজনা, উদ্বেগ, অনিশ্চয়তা, ভয় ইত্যাদিকে উৎসাহিত করে। নিয়ন্ত্রণ তত্ত্বের লোকাস ব্যক্তিদের অনুপ্রাণিত করে যে ব্যক্তিগত ক্রিয়াকলাপের ফলাফলের নিয়ন্ত্রণ একটি অভ্যন্তরীণ অবস্থানের উপস্থিতি স্বীকার করে এবং তারপরে ক্রিয়া বিকাশের মাধ্যমে সম্ভব। আরও অগ্রগতির দিকে পদক্ষেপ। মূল শক্তির জাগরণ একজনের অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণের অবস্থান বাড়ায়, চাপের ঘটনাগুলির নেতিবাচক প্রভাবকে হ্রাস করে, টাস্ক-কেন্দ্রিক মোকাবিলা করার আচরণ বাড়ায়, বহুমুখী সংস্থানগুলিতে অ্যাক্সেস বাড়ায় (যেমন, টাস্ক সহায়তা, মানসিক সমর্থন, তথ্য ইত্যাদি), সামাজিক সমর্থনের স্ট্রেস-বাফারিং প্রভাব বাড়ায়, ইতিবাচক দিকে ইভেন্ট সম্পর্কে একজনের ধারণা পরিবর্তন করে এবং আত্মসম্মান বৃদ্ধি করে।

## আর্থিক বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব

আর্থিক বৃদ্ধি অবশ্যই ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের একটি প্রধান দিক। (পরিশিষ্টের চিত্র 21 দেখুন) এই ধরনের প্রবৃদ্ধির জন্য প্রভাবশালী মানসিকতার বিকাশ ও প্রতিষ্ঠার প্রয়োজন যা আর্থিক বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করতে পারে। উদ্যোক্তা দৃষ্টিকোণ থেকে, ভোক্তা-ভিত্তিক মানসিকতা, সরবরাহ এবং চাহিদার অবস্থার উপর ভিত্তি করে মননশীলভাবে উত্পাদনশীলতা বৃদ্ধি এবং অভ্যন্তরীণ শক্তির পদ্ধতিগত জাগরণ, সবই নির্ভরযোগ্যতা এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ বৃদ্ধির সাথে প্রদত্ত পণ্য/পরিষেবার উন্নত মানের দিকে পরিচালিত করে। মানসিক শক্তি বৃদ্ধি অপারেশনাল, বিশ্লেষণাত্মক, পদ্ধতিগত এবং ধারণাগত চিন্তার উন্নতির দিকে পরিচালিত করে। অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক ঐক্যের সৃষ্টি (অর্থাৎ, ব্যক্তিগত শক্তি এবং শক্তির বৃদ্ধি হিসাবে অর্থের বৃদ্ধির উপলব্ধির মধ্যে শক্তিশালী যোগসূত্র), উদ্যোক্তা এবং ভোক্তাদের জন্য একটি উচ্চতর স্তরের মূল্য উত্পাদন করে। জাগ্রত শক্তির মধ্যে এই ধরনের অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক সংযোগ সৃজনশীল অভিযোজনযোগ্যতা, টেকসই উত্পাদনশীলতা, পরিষেবা/পণ্যের উন্নত গুণমান, গ্রাহকের অভিযোজন বৃদ্ধি এবং স্থায়িত্ব বৃদ্ধি করে। এই ধরনের বর্ধিত সংযোগ প্রতিযোগিতামূলক সুবিধা বাড়ায় এবং সম্প্রসারণ ও লাভজনকতা বৃদ্ধি করে।

যে কোনো বৃদ্ধি প্রক্রিয়া, অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক, অবশ্যই অভিযোজিত হতে হবে যাতে প্রক্রিয়াটি নিজেই যুক্তিসঙ্গত, বোধগম্য, অনুমানযোগ্য এবং পরিচালনাযোগ্য হয়, বিশেষ করে নিজের কাছে। সর্বাধিক এবং সর্বনিম্ন কৌশল রয়েছে যেখানে একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তি বা বর্তমান আর্থিক অবস্থার ক্ষতি ছাড়াই সত্যিকারের বিকাশের জন্য পরিপূরক এবং পরিপূরক একে অপরের সাথে যুক্ত। শ্রেষ্ঠত্বের দিকে প্রয়াসী প্রতিটি ব্যক্তিকে তার/তার বুদ্ধিমত্তার কার্যকারিতার একটি প্রকৃত আবিষ্কার শুরু করতে হবে যা গতিশীল অগ্রগতির দিকে নিয়ে যায়। প্রতিটি শ্রেষ্ঠত্বের সন্ধানকারীকে অভিযোজন এবং সীমিত সীমানা অতিক্রম করার প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করতে হবে। ফলাফলের উৎপাদন নিশ্চিত এবং ত্বরান্বিত করার জন্য নির্দেশাবলীতে শক্তির একটি টেকসই প্রবাহ প্রয়োজন যা সাবধানে কল্পনা করা এবং পরিকল্পিত।

আরও আর্থিক বৃদ্ধি কামনাকারী ব্যক্তিদের বর্তমান দৃষ্টান্তকে চিনতে হবে যার মধ্যে তারা কাজ করছে এবং নতুন দৃষ্টান্তগুলি আবিষ্কার করতে হবে যা বাজার মূল্য তৈরির দিকে মনোনিবেশ করতে পারে। প্রয়োজনীয় গুণাবলী যেমন অভিযোজন এবং গ্রাহক অভিযোজন নেতৃত্বের দৃষ্টান্ত, যে কোনো বর্তমান বাজারের পরিপ্রেক্ষিতে বর্ধিতকরণ। জটিলতা মোকাবেলায় ব্যবসায়িক প্রক্রিয়াগুলির সর্বোত্তম কাঠামো এবং কার্যকারিতা নির্ধারণ করা মৌলিক। এই জটিলতা একজন উদ্যোক্তাকে ব্যবসায়িক কার্যাবলীর মূল কারণগুলিকে সামনে রাখতে দেয়। ব্যবসায়িক ফাংশনগুলি পরিচালনা করার জন্য একটি কাঠামোর নির্মাণ এবং আরও বিকাশের জন্য ভাল সিঙ্ক্রোনাস প্রকাশে থাকার জন্য

ব্যক্তিগত শক্তি প্রয়োজন। একবার এটি ঘটলে, অভিযোজনযোগ্যতা, বৃদ্ধির গতি এবং লাভের উন্নতি ঘটে। সামাজিক/ব্যবসায়িক কাঠামো এবং ফাংশনগুলির একটি অত্যধিক দৃষ্টিভঙ্গিও বিকাশ করা দরকার যাতে যে কোনও ব্যবসা তার মধ্যে বিদ্যমান বিস্তৃত প্রেক্ষাপটের কথা মাথায় রেখে বিকাশ লাভ করতে পারে। এটি ব্যবসার মালিক এবং কর্মচারীদের জন্য প্রযোজ্য।

আর্থিক বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব একটি সিঁড়ির ধাপের সমান্তরাল। একবার একজন ব্যক্তি একবারে এক ধাপে আরোহণ করতে শুরু করলে, এটি মূলত ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের দিকে এবং ব্যক্তিগত স্বাধীনতার দিকে পরবর্তী পদক্ষেপ গ্রহণ করে। এই সাদৃশ্যটি যথেষ্ট পর্যাপ্ত এই সত্য যে আর্থিক স্বাধীনতা এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের বিকল্প স্তরগুলি বিদ্যমান থাকা এবং সময়ের সাথে পর্যাপ্ত এবং স্থিতিশীল বিকাশের জন্য ক্রমান্বয়ে আরোহণ করা প্রয়োজন। কেউ কেউ একবারে এক বা দুই রান এড়িয়ে যেতে চান এবং এটি ক্ষতি, মানসিক অস্থিরতা, আর্থিক ঝুঁকি এবং পর্যাপ্ত বৃদ্ধির অ টেকসইতা তৈরি করতে পারে। একটি সিঁড়ির এক ধাপ থেকে অন্য ধাপে যাওয়ার জন্য যে শক্তি ব্যয় করা হয় তা সময়ের সাথে সাথে ব্যক্তির গতির পাশাপাশি রানের ব্যবধানের উপর ভিত্তি করে কঠিন হয়ে উঠতে পারে। যদি রানগুলি পর্যাপ্ত দূরত্বের সাথে ফাঁক করা হয়, তবে একজনের তাত্ক্ষণিক পরিবেশের প্রতি পর্যাপ্ত মনোযোগ থাকে এবং আরোহণ প্রক্রিয়াটিও সিঁড়ির অবস্থানের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। সুতরাং, মইয়ের শীর্ষের দিকে আরও অগ্রগতির সম্ভাবনা রয়েছে। আর্থিক স্বাধীনতা বা ব্যক্তিগত উন্নয়নের দিকে একজন ব্যক্তির জীবনের যে কোনও সময়ে পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারে। জীবনের যেকোন সময়ে যেকোন একটি দিয়েই শুরু করাটাই মূল বিষয়। যদি কেউ ব্যক্তিগত বিকাশ দিয়ে শুরু করে তবে পর্যাপ্ত অর্থ ব্যয় হয়। ব্যক্তিগত বিকাশের সূচনা বিন্দুর সাথে, পর্বতারোহীকে এটি নিশ্চিত করতে সচেতন হতে হবে যে দড়িগুলি খুব বেশি দূরে নয় কারণ পর্বতারোহণ আরও কঠিন হয়ে উঠবে যদি দড়িগুলির মধ্যে খুব বেশি দূরত্ব থাকে। একইভাবে, যদি কেউ ব্যক্তিগত বিকাশের সাথে শুরু হয়, তবে এক ধাপ থেকে পরের ধাপে প্রকৃত বিকাশ পরিচালনাযোগ্য, সম্ভব এবং ব্যক্তিগত উন্নয়নের সিঁড়ি থেকে না পড়ে সঞ্চালিত হওয়া উচিত, পাশাপাশি বর্ধিত ঝুঁকি নিয়ে শীর্ষে উঠার জন্য আবেগপ্রবণ উত্তেজনা রোধ করা উচিত। আর্থিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে এই সাদৃশ্যটি যথেষ্ট যথেষ্ট কারণ অনেক ব্যক্তি পর্যাপ্ত সুরক্ষা ছাড়াই বা ব্যক্তিগত উন্নয়ন/আর্থিক উন্নয়নের দিকে আরোহণ প্রক্রিয়ার উপর পর্যাপ্ত মনোযোগ না রেখেই বেশ দ্রুত আর্থিক শীর্ষে উঠতে চান।

যদি একজন ব্যক্তি আর্থিক বিকাশের সাথে আরোহণ শুরু করেন যেমনটি অর্থের মধ্যে জন্মগ্রহণকারী ব্যক্তির ক্ষেত্রে ইতিমধ্যেই অক্ষত আছে, তবে পরবর্তী ধাপটি ব্যক্তিগত বিকাশ হওয়া উচিত। অর্থ বা সম্পদে জন্মগ্রহণকারী কেউ ইতিমধ্যে আর্থিক বৃদ্ধি পেতে পারে এবং তারা আরও আর্থিকভাবে সচেতন হতে পারে। এই জাতীয় ব্যক্তির জন্য পরবর্তী দৌড় হওয়া উচিত ব্যক্তিগত বিকাশ যেখানে তারা মনকে শান্ত করার চেষ্টা করতে পারে এবং তাদের অভ্যন্তরীণ শক্তিগুলি সম্পর্কে আরও বোঝার চেষ্টা করতে পারে যাতে অন্যান্য সাধনাগুলি তাদের বেড়ে উঠতে এবং আরও ভাল মানুষ হতে

সাহায্য করতে পারে। যে কেউ জীবনে শুরু করছেন এবং পর্যাপ্ত আর্থিক স্থিতিশীলতা, বুদ্ধি এবং ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব নেই তাদের ব্যক্তিগত বিকাশের জন্য অভ্যন্তরীণভাবে কাজ শুরু করতে হবে, যেমন কলেজে যাওয়া বা আরও শিক্ষা অর্জন করা, বিভিন্ন দক্ষতা শেখা এবং এটি করার মাধ্যমে তারা লাভ করতে পারে। তাদের মধ্যে বিদ্যমান সুপ্ত শক্তি এবং শক্তির গভীর অন্তর্দৃষ্টি। আর্থিক উন্নতির দিকে প্রবৃদ্ধি সেই ব্যক্তিদের মধ্যে ঘটবে যারা ব্যক্তিগত উন্নয়নের দিকে মনোযোগ দিয়েছে, যেমনটি আগে বলা হয়েছে, এবং এই উন্নয়নটি সিঁড়ি বেয়ে ওঠার মতো বিকল্প পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে বাস্তবায়িত হয়। দৈহিক শরীর এবং মনকে একসাথে সংযুক্ত করা একটি সিঁড়ির দুই পাশের মতো যা একই দৈর্ঘ্য, একই উচ্চতা এবং দৃশ্য দ্বারা ভালভাবে সংযুক্ত হওয়া দরকার। একটি সিঁড়ি কল্পনা করুন যেখানে দুটি সমর্থনকারী বাহু আছে যেখানে রানগুলি সংযুক্ত রয়েছে, যেখানে আর্থিক বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব পর্যায়ক্রমে বা একই সাথে ঘটছে। তাই এটি অভ্যন্তরীণভাবে (অর্থাৎ, মন/শরীর/আত্মায়) শক্তির সংযোগের একটি উপায় এবং ভিটামিন এম ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের অংশ হিসাবে প্রসারিত হিসাবে অর্থ জমা করার একটি উপায়।

## এনার্জেটিক বুদ্ধি জাগানো

উন্নয়নের বৃহত্তর অবস্থা অর্জনের জন্য, ব্যক্তিগত এবং আর্থিকভাবে, পছন্দসই ফলাফল অর্জন নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত ব্যবসা/পেশাগত এবং ব্যক্তিগত উন্নয়ন কৌশল প্রয়োজন। স্বল্প-মেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য অর্জনে একটি সচেতন পরিকল্পনা প্রক্রিয়ার জন্য উদ্যমী বুদ্ধিমত্তার জাগরণ প্রয়োজন যা প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে একটি সম্ভাবনা হিসাবে অন্তর্নিহিত/অস্তিত্বশীল। উদ্যমী কৌশলের সম্প্রসারণ লাভজনক ব্যবসায়িক মডেলের বিকাশকে রক্ষা করতে পারে, যার ফলে ব্যক্তিগত বুদ্ধিমত্তাকে এমন উপায়ে ব্যবহার করা যায় যা জয়-জয় পরিস্থিতির সন্ধান করে। কার্যকর কৌশলগুলির বিকাশ, বিভিন্ন পরিবেশে পর্যাপ্ত মিথস্ক্রিয়া করার জন্য প্রয়োজনীয় অভিযোজিত প্রক্রিয়াগুলিকে মাথায় রেখে, একটি নির্দিষ্ট ব্যবসায় প্রদত্ত বিভিন্ন বিস্তৃত কৌশলগুলির একীকরণের সাথে, সমস্ত কিছুকে প্রতিরোধমূলক এবং প্রতিরক্ষামূলক পদ্ধতিতে সংযুক্ত করতে হবে যাতে কোনও কারণ ছাড়াই ফলাফল নিশ্চিত করা যায়। উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ প্রচেষ্টার কারণে ক্ষতি। যেকোনো ধরনের ব্যবসায়িক কৌশল (বা পেশাগত কৌশল) থেকে পর্যাপ্ত ফলাফল নিশ্চিত করার জন্য একজনের বর্তমান জীবনের পরিস্থিতির একটি স্পষ্ট মূল্যায়ন প্রয়োজন, যেমন বুদ্ধিমত্তার মধ্যে থাকা শক্তি ব্যবহার করে ব্যবসা/পেশাগত চ্যালেঞ্জের অর্থপূর্ণ সমাধান তৈরি করা সম্ভব। বুদ্ধিমত্তার মধ্যে বিদ্যমান শক্তিকে ব্যবসা (বা পেশাগত) বিকাশ এবং বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তির মধ্যে সংযোগ স্বীকৃতি দিয়ে জাগ্রত করা যেতে পারে। একজনের বুদ্ধিমত্তা এবং প্রাকৃতিক/অর্থনৈতিক জগতের মধ্যে সংযোগের স্বীকৃতি ধারণাগত/মৌলিক পন্থাগুলিকে অবশেষে কর্ম পরিকল্পনায় কার্যকর করার অনুমতি দেয়। বুদ্ধিমত্তার

এই ধরনের জাগরণ এবং শক্তিশালীকরণ একজনের বর্তমান ব্যবসা এবং/অথবা পেশাকে পদ্ধতিগতভাবে শক্তিশালী করে, বিস্তৃত মানসিকতার অবস্থায় পৌঁছে। বুদ্ধিমত্তা জাগরণ ঘটতে পারে যখন কেউ বিভিন্ন ধরনের বুদ্ধিমত্তা যেমন প্রতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা, গুরুত্বপূর্ণ বুদ্ধিমত্তা এবং কাঠামোগত বুদ্ধিমত্তার তাৎপর্য স্বীকার করে। প্রতিযোগিতামূলক বুদ্ধি জাগ্রত হয় যখন কেউ কোনো নির্দিষ্ট ব্যবসা বা শিল্পের বিষয়ে বিস্তৃত দৃষ্টিভঙ্গি প্রাপ্তির প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করে এবং এটি করতে গিয়ে আরও অগ্রগতির পথ পরিষ্কার হয়। উপস্থিত হতে পারে এমন বিভিন্ন প্রতিযোগীর পরিপ্রেক্ষিতে ব্যবসার সামগ্রিক কাঠামোর বোঝার ফলে এই ধরনের স্বচ্ছতা পাওয়া যায়। এই ধরনের বুদ্ধিমত্তা প্রতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা হিসাবে পরিচিত, যেমন এটি কারও প্রতি ক্ষতিকারক পদ্ধতিতে ব্যবহার করা হয় না তবুও পণ্য ও পরিষেবাদের ডেলিভারি আরও উন্নত করতে ব্যবহৃত হয়। এই প্রতিযোগিতামূলক বুদ্ধিমত্তা বিভিন্ন ব্যবসার সেটিংসে কাজ করা কর্মচারীদের জন্য স্বাভাবিক কাজের পরিবেশেও প্রযোজ্য। অত্যাবশ্যক বুদ্ধিমত্তা বলতে বুদ্ধিমত্তার মধ্যে শক্তি এবং প্রাণশক্তিকে বোঝায় যা প্রযোজ্য ব্যক্তিগত জীবনীশক্তি তৈরি করে, যেমন সামগ্রিক প্রতিযোগিতামূলক ব্যবসায়িক কাঠামো একজনের পরিধির মধ্যে থাকে। এই জীবনীশক্তি সর্বোত্তম মানের পরিষেবা এবং পণ্য প্রদানের জন্য বৃহত্তরভাবে সম্প্রদায়/ভোক্তাদের দেওয়া পরিষেবা এবং পণ্যগুলিকে উন্নত করে। এই ধরনের একটি অভিপ্রায়ের অত্যাবশ্যক শক্তি রয়েছে এবং এটি গ্রাহকদের সংস্পর্শে আসার সময় একটি দৃষ্টান্তমূলক বা রিবাউন্ডিং প্রভাব ফেলে। তাদের সাথে মিথস্ক্রিয়া এবং সেইসাথে প্রদত্ত পণ্য/পরিষেবার মানের সাথে সামগ্রিক জীবনীশক্তি এবং প্রাণশক্তি বৃদ্ধি করে। স্ট্রাকচারাল ইন্টেলিজেন্স হল জ্ঞানীয় শক্তি যা কোনো বিশেষ শিল্পের সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গিতে এবং অন্যান্য শিল্পের সাথে এর আন্তঃসংযোগের মধ্যে স্থাপন করা হয়। একজনের বুদ্ধির মধ্যে জাগ্রত/পরিশোধিত শক্তির উপস্থিতির কারণে এই ধরনের আন্তঃসংযোগগুলি উচ্চতর স্তরে অনুভূত হয়। বুদ্ধির মধ্যে উপস্থিত এই শক্তি শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের দিকে মনোযোগ দেওয়ার পাশাপাশি অভ্যন্তরীণ অ-দ্বন্দ্বের অবস্থায় চলে যাওয়ার কারণে আরও উচ্চতায় পৌঁছে। (অভ্যন্তরীণ অ-দ্বন্দ্ব এমন একটি অবস্থা যেখানে একজনের চিন্তাভাবনা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা এবং মূল শক্তি সর্বোত্তম সম্ভাব্য সারিবদ্ধতায় থাকে।) একজনের মন এবং শরীরের মধ্যে উদ্যমী জাগরণ অগণিত মানব সমস্যার অনেকগুলি মূল কারণকে স্বীকৃতি দেয় যা সমাধান করা যায়। সমন্বিত অর্থনৈতিক ব্যবস্থা দ্বারা। চাহিদা এবং চাহিদার অনস্বীকার্য বাস্তবতার মধ্যে সমস্যার মূল কারণগুলি স্পষ্টতা এবং সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে বোঝা যায়। এই দৃষ্টি অনুমতি দেয় কোন নির্দিষ্ট ব্যবসা বা পেশাগত প্রচেষ্টার বিবর্তন এবং অগ্রগতির ভাল সূচক এবং ভবিষ্যদ্বাণীগুলির বিকাশের জন্য। উদ্যমী বুদ্ধিমত্তা একজনকে একটি নির্দিষ্ট ব্যবসা/পেশার কাঠামোর মধ্যে সম্ভাব্য প্রবণতা এবং পরিস্থিতি তৈরির বিষয়ে ভবিষ্যতে প্রজেক্ট করার অনুমতি দেয়। এই প্রবণতা এবং পরিস্থিতিগুলি অর্থনৈতিক নীতির প্রেক্ষাপটে একাধিক ব্যবসায়িক ব্যবস্থা এবং কাঠামোর একটি বর্ধিত আন্তঃসংযুক্ত বোঝার সাথে ধারণা করা হয়। এই আন্তঃসংযুক্ত বোঝাপড়াটি ব্যবসায় প্রকৃত সাফল্যের চাবিকাঠি কারণ আন্তঃসংযুক্ততার একটি বৃহত্তর এবং গভীর দৃষ্টি রয়েছে। আন্তঃসম্পর্কের স্বীকৃতি

এবং সেই আন্তঃসংযোগে উদ্যমী বুদ্ধিমত্তার প্রয়োগ কোনো নির্দিষ্ট ব্যবসা বা পেশাগত প্রচেষ্টার বিকাশে ভাল সিদ্ধান্ত গ্রহণের সুযোগ দেয়। অতঃপর, যেমন মই সাদৃশ্যটি আগে আলোচনা করা হয়েছিল, সেখানে এক দৌড় থেকে অন্য দৌড়ে চলাফেরা করা হয় যেখানে কোনও বিশেষ ব্যবসার বিকাশের বৃহত্তর কাঠামোর কথা মাথায় রেখে উদ্যমী বুদ্ধিমত্তা আরও এবং আরও বিকশিত হতে থাকে। সামগ্রিক সামাজিক ব্যবস্থা, সরকারী ব্যবস্থা, সেইসাথে অন্যান্য প্রতিযোগিতামূলক ব্যবসায়িক কাঠামোর প্রেক্ষাপট মনের মধ্যে শক্তিশালীভাবে ধারণ করা হয়, যার ফলে একজন ব্যক্তির জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে আরও অগ্রগতির প্রচেষ্টা হিসাবে সেরা সিদ্ধান্ত গ্রহণের দিকে পরিচালিত করে।

উদ্যমী বুদ্ধিমত্তা বিকাশের সাথে সাথে, বিভিন্ন সূচক এবং ভবিষ্যদ্বাণী ভবিষ্যতের সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেখানে একজনের কোম্পানির (বা পেশা) প্রতিযোগিতামূলক সুবিধা কোম্পানির উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন হুমকি খুঁজে বের করার এবং প্রতিরোধ করার ক্ষমতায় বিকশিত হতে পারে। একজনের কোম্পানির (বা যে কোম্পানির জন্য একজন কাজ করে) এর শক্তি এবং দুর্বলতাগুলি সনাক্ত করার ক্ষমতা হল কর্মক্ষমতা সূচকগুলির একটি ইঙ্গিত। কর্মক্ষমতা সূচকগুলিকে ব্যবহার করা হয় ক্রিয়াকলাপ/ক্রিয়াগুলির ধরণ সম্পর্কে একটি পরিষ্কার বোঝার জন্য যেগুলি সম্পাদন করা প্রয়োজন কারণ একজন ব্যক্তি আর্থিক এবং ব্যক্তিগতভাবে আরও অগ্রগতি অব্যাহত রাখে। একজনের কোম্পানির (বা একজনের পেশাগত কার্যকলাপ) শক্তি এবং দুর্বলতাগুলির একটি স্বীকৃতি রয়েছে এবং সেই শক্তিগুলিকে আরও উন্নত করা হয় যেখানে দুর্বলতাগুলিকে আরও বিকাশের সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। এনার্জেটিক বুদ্ধিমত্তা ঝুঁকি পরিহারকেও স্বীকৃতি দেয় এবং যে কোনো প্রতিষ্ঠান/ব্যক্তির স্থিতিস্থাপক হয়ে ওঠার ক্ষমতা বা ক্ষমতার ক্ষেত্রে আরও উন্নয়নের জন্য অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক সুযোগ চিহ্নিত করে। স্থিতিস্থাপকতা ব্যক্তিগত স্থিতিস্থাপকতার আরেকটি প্রধান দিক। স্থিতিস্থাপকতার ধারণাটি এই অর্থে খুব শক্তিশালী যে এটির পুনরুজ্জীবিত করার শক্তি (শক্তি) রয়েছে যা একজনকে যেকোনো বিপত্তি থেকে ফিরে আসতে দেয়। উদ্যমী বুদ্ধিমত্তা ব্যবহারের মাধ্যমে বিপত্তিগুলি কাটিয়ে উঠতে পারে: ক) ব্যবসার ক্রিয়াকলাপ; খ) কার্যকরী দিক সম্পর্কে তথ্য প্রবাহ; গ) কর্মচারী এবং অন্যদের আচরণগত দিক; ঘ) প্রতিযোগিতামূলকতা; এবং ঙ) দৈনন্দিন কার্যক্রমের সামগ্রিক প্রবাহ। সক্রিয় বুদ্ধিমত্তা সক্রিয় হয়ে উঠলে অপারেশনাল দক্ষতা সম্ভাব্যভাবে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রসারিত হতে পারে।



## অধ্যায় 2

# একজনের জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি

## সেটিং এবং লক্ষ্য পূরণ

ব্যক্তিগত উৎকর্ষতা এবং আর্থিক স্বাধীনতার একটি অবস্থা অর্জন/টিকিয়ে রাখতে, লক্ষ্য নির্ধারণ এবং অর্জনের জন্য অর্থবহ এবং প্রযোজ্য প্রক্রিয়াগুলি অবশ্যই থাকতে হবে। লক্ষ্যগুলি মূলত অপূর্ণ আকাঙ্ক্ষা যেখানে একজন ব্যক্তির উচ্চতর অভিজ্ঞতায় আরোহণের আকাঙ্ক্ষা থাকে। একটি লক্ষ্য হল মনের এমন একটি অবস্থা যেখানে শারীরিক, মানসিক, আর্থিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে অগ্রগতি কাঙ্ক্ষিত হয়, যেমন এটি একজনের বর্তমান অবস্থা থেকে অভিজ্ঞতার একটি ভাল বা উচ্চতর অবস্থা। লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য 12টি মাত্রা জুড়ে একজনের বর্তমান জীবনের পরিস্থিতি বোঝার প্রয়োজন (চিত্র 1 দেখুন), এবং এই বোঝার থেকে, নির্দিষ্ট স্বল্পমেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যগুলি একজনের মনের মধ্যে সেট করা যেতে পারে। লক্ষ্যের দৃঢ়তা মানসিকভাবে লক্ষ্য পূর্ণতার একটি পরীক্ষামূলক অবস্থার দিকে ধারাবাহিক প্রচেষ্টাকে টিকিয়ে রাখে, যেখানে একজন উচ্চতর এবং উন্নত অবস্থায় চলে যাচ্ছে। নিজের মধ্যে সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াটি এমনভাবে পরিষ্কার হওয়া দরকার যাতে ইচ্ছার অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বের সমাধান হয়। এই ধরনের দ্বন্দ্বের সমাধান মানসিক শক্তি তৈরি করে যেখানে একটি সম্পূর্ণ সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়ার কারণে নির্ধারিত লক্ষ্যগুলি সম্পন্ন হয়। লক্ষ্যগুলি এইভাবে, বৃহত্তর মানসিক শক্তি ব্যবহার করে নিজের জন্য সক্রিয়ভাবে সেট করা হয়। একটি লক্ষ্য এমন কিছু হতে পারে না যা সক্রিয় নয়, যেমন টিভি দেখা বা অন্যান্য নিষ্ক্রিয় কার্যকলাপ। যেকোন উপকারী লক্ষ্য একজন ব্যক্তির জীবনের মধ্যে উচ্চতর কার্যকলাপ তৈরি করে এবং এই ধরনের কার্যকলাপ একজনের স্বপ্ন, পরিকল্পনা, আকাঙ্ক্ষা ইত্যাদি পূরণের জন্য অর্থপূর্ণ পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য বৃহত্তর এবং বৃহত্তর শক্তি জাগিয়ে তোলে। সক্রিয়ভাবে লক্ষ্যগুলি অনুসরণ করা সফলভাবে বাস্তবায়ন করা যেতে পারে একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তির টেকসই বৃদ্ধির কারণে। এবং অভিজ্ঞতার বৃহত্তর রাজ্য আলিঙ্গন।

## লক্ষ্য, কর্মক্ষমতা এবং স্ব-কার্যকারিতা

যেকোন লক্ষ্য হল ভবিষ্যত বা কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের একটি ধারণা যা কল্পনা, পরিকল্পনা এবং পূর্ণতা অর্জনের প্রতিশ্রুতির উপর ভিত্তি করে। সময়সীমা নির্ধারণ করে পূর্বনির্ধারিত সময়ের মধ্যে পরিকল্পিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রচেষ্টা করা হয়। একটি লক্ষ্যের ধারণাটি একজনের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যের অনুরূপ যেখানে প্রত্যাশিত ফলাফলের অন্তর্নিহিত এবং বহির্মুখী মূল্য রয়েছে। যদি লক্ষ্যগুলি বৃহত্তর সুনির্দিষ্টতার সাথে কঠিন হয়, তবে একটি লক্ষ্যের প্রতি প্রতিশ্রুতির স্তরের উপর ভিত্তি করে উচ্চতর কর্মক্ষমতার সম্ভাবনা রয়েছে, পাশাপাশি উত্পাদনশীল পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষেত্রে একজনের দক্ষতা এবং জ্ঞানের পরিমাণ রয়েছে। নিম্নলিখিত হিসাবে লক্ষ্য এবং কর্মক্ষমতা মধ্যে একটি সম্পর্ক আছে:

ক) একজনের মনোযোগ এবং একাগ্রতা লক্ষ্য-প্রাসঙ্গিক ক্রিয়াকলাপের দিকে নিবদ্ধ এবং কেন্দ্রীভূত

- খ) যেকোন লক্ষ্যের অসুবিধার মাত্রা মানসিকভাবে মূল্যায়ন করা হয় এবং লক্ষ্য অর্জনের দিকে একজনের ক্ষমতা প্রসারিত করার ইচ্ছাকেও বস্তুনিষ্ঠভাবে মূল্যায়ন করা হয়।
- গ) একজনের শক্তির ঘনত্ব দ্বারা অভ্যন্তরীণ অধ্যবসায় বৃদ্ধি পায়।
- ঘ) কখনও কখনও, একটি দীর্ঘ প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয় যেখানে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রচেষ্টা থামানো রোধ করার জন্য আত্ম-পরাজিত চিন্তাভাবনাগুলি ভেঙে দেওয়া একেবারে অপরিহার্য হয়ে ওঠে।
- ঙ) লক্ষ্যগুলি সুস্থ শক্তির জাগরণ ঘটাতে পারে যেখানে লক্ষ্যগুলি অর্জনের জন্য গৃহীত পদক্ষেপগুলি উত্তেজনাপূর্ণ অবস্থার দিকে নিয়ে যেতে পারে।
- চ) একজন পন্থা, কৌশল এবং পদ্ধতিগুলি উন্মোচনের প্রক্রিয়া শুরু করে যা একটি অভিনব আবিষ্কার হতে পারে যা ভেতর থেকে বৃহত্তর শক্তির প্রজন্মের দিকে পরিচালিত করে।

লক্ষ্য নির্ধারণ, কর্মের নিয়মিত কর্মক্ষমতা এবং ব্যক্তিগত শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহারের মধ্যে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে। প্রথমত, একটি লক্ষ্য অবশ্যই মূল্যবান হিসাবে বিবেচিত হবে এবং একটি মনস্তাত্ত্বিক তাৎপর্য বহন করবে যা প্রতিশ্রুতিকে উৎসাহিত করে। লক্ষ্য নির্ধারণ করা হয় যখন স্বচ্ছতা, চ্যালেঞ্জ, প্রতিশ্রুতি, প্রতিক্রিয়া, এবং কাজের জটিলতার মতো গুণাবলীগুলি মূল শক্তি সক্রিয়করণে ফ্যাক্টর করা হয়।<sup>7</sup> একজনের কর্মসংস্থানের প্রেক্ষাপটের উপর ভিত্তি করে, অংশগ্রহণমূলক লক্ষ্য নির্ধারণ অভ্যন্তরীণ শক্তি প্রবাহের উপর ভিত্তি করে কর্মক্ষমতা বাড়াতে এবং প্রতিশ্রুতিবদ্ধতার জন্য সাহায্য করতে পারে। নিয়োগকর্তার মিশন। লক্ষ্য প্রতিশ্রুতির সাথে স্ব-কার্যকারিতার একটি উল্লেখযোগ্য সম্পর্ক রয়েছে। মনোবিজ্ঞানী অ্যালবার্ট বান্দুরার মতে, যিনি মূলত ধারণাটি প্রস্তাব করেছিলেন, আত্ম-কার্যকারিতা হল "প্রত্যাশিত পরিস্থিতি ৪ মোকাবেলা করার জন্য প্রয়োজনীয় কর্মের কোর্সগুলি কতটা কার্যকর করতে পারে" তার একটি ব্যক্তিগত রায়। একজনের সহজাত মূল শক্তি বৃদ্ধিতে একটি দৃঢ় বিশ্বাস এবং দৃঢ় বিশ্বাস, সম্ভাব্য ক্ষমতার উন্মোচন এবং প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করার জন্য একজনের দৃঢ় সংকল্প/অধ্যবসায়ের পরিপ্রেক্ষিতে জ্ঞানীয়/মানসিক শক্তিও বৃদ্ধি পায়। নিজের মূল শক্তিকে সবচেয়ে কার্যকরভাবে ব্যবহার করার ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ হ্রাস পায়।<sup>9</sup> উপরন্তু, ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে চাওয়া অগ্রগতি সম্পর্কে অন্যদের কাছ থেকে ভাল প্রতিক্রিয়া পেতে পারে। লক্ষ্য নির্ধারণ এবং পর্যাপ্ত দৈনিক পদক্ষেপ গ্রহণের ক্ষেত্রে SMART লক্ষ্যগুলি (নির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, প্রাসঙ্গিক এবং সময়-সীমাবদ্ধ) স্থাপন করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এটি লক্ষ করা উচিত যে SMART ফ্রেমওয়ার্ককে তার মানদণ্ডের অংশ হিসাবে লক্ষ্য অসুবিধা বাদ দেওয়ার কারণে কিছুটা সীমিত বিবেচনা করা যেতে পারে। যারা কাজটি সম্পাদন করেছে তাদের কর্মক্ষমতা।<sup>10</sup>

## অ্যাকশন ফেজের মাইন্ডসেট থিওরি

লক্ষ্যগুলি দীর্ঘমেয়াদী, মধ্যবর্তী বা স্বল্পমেয়াদী হতে পারে। প্রাথমিক পার্থক্য হল ব্যক্তিগত শক্তি ব্যবহারের পরিপ্রেক্ষিতে এগুলি অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় সময়। লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রয়োজনীয় সময়কাল লক্ষ্যের প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে: স্বল্পমেয়াদী বনাম মধ্যবর্তী-মেয়াদী বনাম দীর্ঘমেয়াদী। একজন ব্যক্তি যে কোনো লক্ষ্যে পৌঁছাতে সফল হওয়ার আগে তার মানসিকতা পরিষ্কার হওয়া দরকার। একজনের আকাঙ্ক্ষার উপর ভিত্তি করে পছন্দসই শেষ-রাষ্ট্রের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য একটি প্রতিফলিত প্রক্রিয়া প্রয়োজন। পিটার গোলউইজারের কর্ম পর্যায়গুলির মানসিকতা তত্ত্ব বলে যে কোনও লক্ষ্য অর্জনে দুটি পর্যায় রয়েছে:

প্রথম পর্বের জন্য, ব্যক্তি মানসিকভাবে মানদণ্ড নির্দিষ্ট করে তাদের লক্ষ্য নির্বাচন করবে এবং এটি দেখার প্রতিশ্রুতির ভিত্তিতে তারা কোন লক্ষ্য নির্ধারণ করবে তা নির্ধারণ করে। দ্বিতীয় পর্যায় হল পরিকল্পনার পর্যায়, যেখানে সেই ব্যক্তি সিদ্ধান্ত নেবে কোন সেট আচরণগুলি তাদের নিষ্পত্তি করা হবে এবং তাদের পছন্দসই শেষ-রাষ্ট্র বা লক্ষ্যে পৌঁছাতে তাদের সর্বোত্তম অনুমতি দেবে।<sup>11</sup>

## ইনসেন্টিভ স্যালিয়েন্স

একটি লক্ষ্যের কিছু বৈশিষ্ট্য এটিকে চিহ্নিত করতে এবং সেই লক্ষ্য অর্জনের জন্য একজন ব্যক্তির উদ্দীপনা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে। লক্ষ্য নির্ধারণ এবং কৃতিত্বের প্রক্রিয়ার উপর উদ্দীপক সাবলীলতার একটি বড় প্রভাব রয়েছে এবং এটি সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে:

ইনসেন্টিভ স্যালিয়েন্স হল একটি জ্ঞানীয় প্রক্রিয়া যা একটি "ইচ্ছা" বা "চাই" বৈশিষ্ট্য প্রদান করে, যার মধ্যে একটি অনুপ্রেরণামূলক উপাদান রয়েছে, একটি ফলপ্রসূ উদ্দীপনা। একটি পুরস্কার হল একটি উদ্দীপকের আকর্ষণীয় এবং অনুপ্রেরণামূলক সম্পত্তি যা ক্ষুধামূলক আচরণকে প্ররোচিত করে - যা অ্যাপ্রোচ আচরণ নামেও পরিচিত - এবং পরিপূর্ণ আচরণ। প্রণোদনার "চাওয়া" "পছন্দ" থেকে আলাদা এই অর্থে যে পছন্দ হল সেই আনন্দ যা অবিলম্বে লাভজনক উদ্দীপনার অধিগ্রহণ বা সেবন থেকে অর্জিত হয়; প্রণোদনামূলক সাবলীলতার "ইচ্ছা" একটি পুরস্কৃত উদ্দীপকের একটি "প্রেরণামূলক চুষক" গুণ পরিবেশন করে যা এটিকে একটি আকাঙ্ক্ষিত এবং আকর্ষণীয় লক্ষ্যে পরিণত করে, এটিকে একটি নিছক সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা থেকে এমন কিছুতে রূপান্তরিত করে যা মনোযোগের নির্দেশ দেয়, দৃষ্টিভঙ্গি প্ররোচিত করে এবং এটি খুঁজে বের করার কারণ হয়।<sup>12</sup>

উদ্দীপকের প্রেক্ষাপটে, লক্ষ্যগুলির বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত মূল্যবোধ বৈশিষ্ট্যের

সাথে সংযুক্ত হিসাবে অনুপ্রাণিত করে, যা লক্ষ্য অর্জনের পূর্বাভাস দেয়। এই বৈশিষ্ট্য অন্তর্ভুক্ত:

- ক) লক্ষ্যের উপর স্থাপিত গুরুত্ব বা তাৎপর্য নির্ভর করে: একটি লক্ষ্যের আকর্ষণ, তীব্রতা, প্রাসঙ্গিকতা, অগ্রাধিকার এবং চিহ্ন। গুরুত্ব উচ্চ থেকে নিম্ন পর্যন্ত হতে পারে এবং মূল শক্তি গ্রেডেশনে সক্রিয় হয়।
- খ) অসুবিধার স্তর বোঝার প্রয়োজন যেখানে অসুবিধা লক্ষ্য অর্জনের সম্ভাবনার সাধারণ অনুমান দ্বারা নির্ধারিত হয়। ব্যক্তিগত শক্তির প্রাপ্যতার সাথে যেকোন লক্ষ্যের অসুবিধার মাত্রা যত্ন সহকারে মূল্যায়ন করা প্রয়োজন।
- গ) নির্দিষ্টতা নির্ধারণ করা হয় যদি লক্ষ্যটি গুণগত হয় এবং অস্পষ্ট থেকে সুনির্দিষ্টভাবে বলা পর্যন্ত পরিসীমা হয়। সাধারণত, একটি উচ্চ-স্তরের লক্ষ্য নিম্ন স্তরের উপগোলের চেয়ে অস্পষ্ট হয়; উদাহরণস্বরূপ, একটি সফল ক্যারিয়ার পেতে চাওয়া একটি স্নাতকোত্তর ডিগ্রী প্রাপ্ত করার চেয়ে অস্পষ্ট। যেকোনো লক্ষ্যের নির্দিষ্টতার উপর একটি ধ্যানমূলক প্রতিফলন একটি লক্ষ্যের প্রকৃতি সম্পর্কে স্পষ্টতা নিয়ে আসে।
- ঘ) অস্থায়ী পরিসর সম্পর্কিত ভিজ্যুয়ালাইজেশন প্রক্রিমাল (তাত্ক্ষণিক) থেকে দূরবর্তী (বিলম্বিত) এই পরিসরের একটি বোঝার সৃষ্টি করে এবং কীভাবে একজনের শক্তি ব্যবহার করা হয় তার উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। সচেতনতা সাধারণত দূরবর্তী লক্ষ্যের চেয়ে প্রক্রিমাল লক্ষ্যের জন্য বেশি। গভীরভাবে একজনের ভিজ্যুয়ালাইজেশন সমস্ত লক্ষ্য (প্রক্রিমাল এবং দূরবর্তী) অর্জনের উপর স্পষ্টতা বৃদ্ধি পায়।

## লক্ষ্য অর্জনের চারটি ধাপ এবং ভিটামিন এম

একটি লক্ষ্যের জটিলতা লক্ষ্য অর্জনের জন্য কতগুলি উপগোল প্রয়োজন এবং একটি লক্ষ্য অন্য লক্ষ্যের সাথে কীভাবে সংযোগ স্থাপন করে তা দ্বারা নির্ধারিত হয়। ভিটামিন এম স্টোরেজের প্রেক্ষাপটে উপযুক্ত সংযোগ তৈরিতে ধ্যানের বুদ্ধিমত্তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। (মেডিটেশন বুদ্ধিমত্তা যেকোন সংখ্যক ধ্যান/প্রতিফলিত কৌশলের মাধ্যমে বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।) লক্ষ্য জটিলতা সম্পর্কে স্পষ্ট বোঝার জন্য অর্থের প্রাপ্যতা এবং ভিটামিন এম এর পরিমাণ পরিষ্কারভাবে জানা দরকার। উদাহরণ স্বরূপ, কলেজে স্নাতক হওয়াকে একটি জটিল লক্ষ্য হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে কারণ এতে অনেকগুলি উপলক্ষ্য রয়েছে, যেমন ভালো গ্রেড তৈরি করা এবং অন্যান্য লক্ষ্যগুলির সাথে যুক্ত, যেমন অর্থপূর্ণ কর্মসংস্থান লাভ করা। 17 যদি মূল শক্তি যথাযথভাবে সক্রিয় করা হয়, জটিলতাকে হতাশা, উত্তেজনা, স্বল্প আত্মবিশ্বাস ইত্যাদির পরিবর্তে ব্যক্তিগত বৃদ্ধি বৃদ্ধির সাথে দেখা যেতে পারে।

Gollwitzer এবং Brandstatter (1997) লক্ষ্য সাধনার চারটি পর্যায়কে সংজ্ঞায়িত করে:

- 1) পূর্বনির্ধারক ("সহযোগী ইচ্ছা এবং ইচ্ছার মধ্যে পছন্দ নির্ধারণ")
- 2) ব্যবহারিক ("লক্ষ্য-নির্দেশিত কর্মের সূচনা প্রচার করা")
- 3) ক্রিয়াশীল ("লক্ষ্য-নির্দেশিত ক্রিয়াগুলিকে একটি সফল সমাপ্তিতে নিয়ে আসা")
- 4) পোস্টঅ্যাকশনাল ("যা কাঙ্ক্ষিত ছিল তার তুলনায় কী অর্জন করা হয়েছে তা মূল্যায়ন করা")

লক্ষ্য অন্বেষণের চারটি দিক, ভিটামিন এম, এবং 12 মাত্রার মধ্যে সংযোগকে স্বীকৃতি দেওয়া একজন ব্যক্তির সর্বাধিক সুবিধার জন্য অর্থ এবং সময়কে ব্যবহার করার অনুমতি দেয়।

## লক্ষ্য-গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস

লক্ষ্য নির্ধারণ, লক্ষ্য অর্জন এবং প্রেরণা আরও পরীক্ষা করার ক্ষেত্রে, লক্ষ্য-গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস আচরণবাদ থেকে ক্লাসিক অনুসন্ধানকে বোঝায় যে প্রাণীরা পুরস্কারের কাছে যাওয়ার সময় আরও বেশি প্রচেষ্টা ব্যয় করে। আচরণের বৈজ্ঞানিক আইন। হলের মতে:

লক্ষ্য অগ্রগতি একটি লক্ষ্য অর্জনের দিকে অগ্রগতির একটি পরিমাপ। অগ্রগতির উপলব্ধি প্রায়শই একটি লক্ষ্য অনুসরণ করার জন্য মানুষের প্রেরণাকে প্রভাবিত করে। হল লক্ষ্য গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস তৈরি করেছেন, যা মনে করে যে একটি লক্ষ্য অর্জনের অনুপ্রেরণা একঘেয়েভাবে লক্ষ্য সূচনা অবস্থা থেকে লক্ষ্য শেষ অবস্থা পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। খাবারের পুরস্কার পাওয়ার জন্য ইঁদুরের দৌড় পর্যবেক্ষণ করার সময় হল লক্ষ্য গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস তৈরি করেছিলেন। ইঁদুরের গতির মূল্যায়ন করার জন্য সেন্সর ব্যবহার করে, হল লক্ষ্য করেছেন যে খাদ্য পুরস্কারের নিকটবর্তী দূরত্ব হ্রাস পাওয়ার সাথে সাথে ইঁদুরের প্রচেষ্টার মাত্রা বৃদ্ধি পেয়েছে। লক্ষ্য গ্রেডিয়েন্ট হাইপোথিসিস একটি লক্ষ্য অনুসরণ করার সময় মানুষের আচরণের পূর্বাভাস দিতে ব্যবহৃত হয়েছে।

## প্রসপেক্টু থিওরি প্রসপেক্টিভ

সম্ভাবনা তত্ত্ব দৃষ্টিকোণ 23 দাবি করে যে একটি লক্ষ্য অনুসরণ করার অনুপ্রেরণাকে সম্ভাব্য তত্ত্বের নীতিগুলি ব্যবহার করে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে যা নিম্নলিখিতগুলির উপর জোর দেয়:

রেফারেন্স পয়েন্ট

লক্ষ্যগুলিকে রেফারেন্স পয়েন্ট হিসাবে বর্ণনা করা যেতে পারে। বিশেষত, লক্ষ্যটি রেফারেন্স পয়েন্ট

হিসাবে কাজ করে যার দ্বারা ব্যক্তির মনস্তাত্ত্বিকভাবে সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে পার্থক্য করে। প্রসপেক্ট থিওরি পরিভাষা ব্যবহার করে, সাফল্য লাভের সাথে যুক্ত, এবং ব্যর্থতা ক্ষতির সাথে যুক্ত। উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি লক্ষ্য 10 পাউন্ড হারানোর জন্য সেট করা হয়, 11 পাউন্ড হারানো একটি সাফল্য কিন্তু 9 পাউন্ড হারানো একটি ব্যর্থতা। 24 রেফারেন্স পয়েন্টগুলি একজনের লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে মূল শক্তি কতটা ব্যবহৃত হচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়ার জন্য অত্যন্ত কার্যকর। যে মনোভাব দিয়ে সাফল্য এবং ব্যর্থতা পরিমাপ করা হয় প্রেরণা সক্রিয় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ।

### ক্ষতি বিমুখতা

অনিশ্চয়তার অধীনে সিদ্ধান্তের অনুরূপ, ক্ষতি বিমুখতা লক্ষ্যের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। লক্ষ্যের সাথে, ক্ষতির বিমুখতা বোঝায় যে একজনের লক্ষ্যের চেয়ে খারাপ পারফরম্যান্স থেকে উদ্ভূত নেতিবাচক প্রভাব তার লক্ষ্য অতিক্রম করার সাথে সম্পর্কিত ইতিবাচক প্রভাবকে ছাড়িয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তির কথা বিবেচনা করুন যার 10 পাউন্ড হারানোর লক্ষ্য রয়েছে। তিনি যদি মাত্র নয় পাউন্ড হারানোর মাধ্যমে তার লক্ষ্য মিস করেন, তাহলে তার নেতিবাচক আবেগের মাত্রা তার ইতিবাচক আবেগের মাত্রার চেয়ে বেশি হবে যদি সে 11 পাউন্ড হারানোর মাধ্যমে তার লক্ষ্য অতিক্রম করে। 25 নেতিবাচক প্রভাব (আবেগ) মূল শক্তি হ্রাস করে, একটি উদ্বেগজনক অভ্যন্তরীণ পরিবেশ তৈরি করে। যেকোন পরিমাণ অগ্রগতির দিকে মনোযোগ দিয়ে এবং নির্ধারিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য নিজের শক্তিকে আরও নিযুক্ত করার মাধ্যমে ক্ষতির বিমুখতা প্রতিরোধ করা সম্ভব। পারফরম্যান্সের উপলক্ষের উপর ভিত্তি করে অভ্যন্তরীণ ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টির কারণে ক্ষতির বিমুখতা একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে, সামান্য থেকে গুরুতর পর্যন্ত।

### সংবেদনশীলতা হ্রাস

লক্ষ্য রেফারেন্স পয়েন্ট থেকে দূরে সরে যাওয়ার সাথে সাথে লক্ষ্য অনুসরণে অগ্রগতির প্রতি ব্যক্তির সংবেদনশীলতা হ্রাস পায়। অতএব, একজন ব্যক্তি তার লক্ষ্য অর্জনের কাছাকাছি যাওয়ার সাথে সাথে অগ্রগতির অনুভূত মূল্য বৃদ্ধি পায়। উদাহরণস্বরূপ, 10 মাইল চালানোর একটি লক্ষ্য এবং 20 মাইল চালানোর জন্য একটি পৃথক লক্ষ্য বিবেচনা করুন। যদি একজন ব্যক্তি এক মাইল দৌড়ায়, তবে এই অগ্রগতির অনুভূত মূল্য বেশি হয় যখন লক্ষ্য রেফারেন্স পয়েন্টটি 20 মাইল হওয়ার চেয়ে 10 মাইল হয়। একটি লক্ষ্য রেফারেন্স পয়েন্ট এবং নিয়মিতভাবে রেফারেন্স পয়েন্টের উপর ধ্যানের সাথে প্রতিফলিত হয়। এই ধরনের প্রতিফলন একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তিকে স্থিতিশীল করে এবং সংবেদনশীলতা হ্রাস রোধ করতে পারে।

### উপগোল

লক্ষ্য সাধনা করার জন্য একটি মান পদ্ধতি ব্যবহার করে, প্রক্রিমাল লক্ষ্যগুলি সফল ফলাফলের সম্ভাবনা বেশি। যখন একটি লক্ষ্য প্রক্রিমাল হয়, তখন অগ্রগতির প্রতিটি ধাপের মান যদি লক্ষ্যটি

দূরবর্তী হয় তবে হ্রাস সংবেদনশীলতার চেয়ে বেশি। একটি দূরবর্তী লক্ষ্যকে আরও প্রক্সিমাল লক্ষ্যে রূপান্তর করার একটি উপায় হল উপগোলগুলি সেট করা। সফল লক্ষ্য সাধনা অনুপ্রাণিত করার জন্য সাবগোল সেট করা একটি কার্যকরী কৌশল। 27 উপলক্ষ্য নির্ধারণের বুদ্ধিমত্তা জাগ্রত হয় স্পষ্টভাবে দেখে যে উপলক্ষ্য নির্ধারণ এবং পূরণ করা একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় পরিপূর্ণ এবং অপরিহার্য।

## লক্ষ্য অধ্যবসায়

লক্ষ্য অন্বেষণে অধ্যবসায়ের জন্য একটি দৃষ্টান্তও রয়েছে। অধ্যবসায়ের তাৎপর্য নীচে বর্ণিত হয়েছে:

লক্ষ্য অনুসরণে উত্তেজনা দেখা দেয় যখন একজনের বর্তমান অবস্থা এবং একজনের কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য শেষ অবস্থার মধ্যে পার্থক্য থাকে। এই অসঙ্গতি বন্ধ করার প্রেরণামূলক শক্তি, এবং সেইজন্য উত্তেজনা দূর করে, অধ্যবসায়ের দিকে নিয়ে যায়। কিছু ধারণা ভরবেগ সংরক্ষণের (একটি পদার্থবিজ্ঞানের নীতি) অধ্যবসায়কে সমান করে। একবার একটি লক্ষ্য শুরু হলে, লক্ষ্যটি সম্পূর্ণ করার প্রচেষ্টা অব্যাহত থাকে যদি না "একটি শক্তিশালী বাহ্যিক উদ্দীপনা দ্বারা বা একটি বিকল্প, আরও শক্তিশালী লক্ষ্য-নির্দেশিত প্রবণতার উদ্দীপনা দ্বারা ভোঁতা না হয়।" 28 অধ্যবসায় এমন একটি অবস্থা যেখানে অনলস প্রেরণা উপস্থিত থাকে না লক্ষ্য সাধনায় উত্তেজনা। এই জাতীয় উদ্যমী অবস্থা তখন সম্ভব যখন কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে স্থির অবস্থায় পৌঁছানোর জন্য শক্তি রাখে যা একজনের বর্তমান অবস্থা এবং একজনের আকাঙ্ক্ষার লক্ষ্যের (শেষ অবস্থা) মধ্যে অমিলের দিকে মনোযোগ দিয়ে উত্তেজনা তৈরি করার পরিবর্তে সহজাতভাবে ফলপ্রসূ হয়।

এই ধারণাগুলি ব্যবহার করে, Fox and Hoffman (2002) লক্ষ্য অধ্যবসায়ের জন্য চারটি প্রক্রিয়া প্রস্তাব করেছেন:

- ক) প্রক্সিমাল ক্লোজার
  - খ) স্বচ্ছতা সমাপ্তি
  - গ) গোল ভ্যালেন্স
  - ঘ) অন্তর্নিহিত স্বার্থ
- প্রক্সিমাল ক্লোজার

প্রক্সিমাল ক্লোজার বলে যে একটি লক্ষ্যের শেষ অবস্থা এবং একজন ব্যক্তির বর্তমান অবস্থার মধ্যে দূরত্ব যত কমে যায়, লক্ষ্য শেষ অবস্থায় পৌঁছানোর জন্য "আকর্ষণীয় উদ্দেশ্য শক্তি" বৃদ্ধি পায়। লক্ষ্য

আরও আকাঙ্ক্ষিত হয়ে ওঠে এবং এর সমাপ্তি আরও সম্ভবপর হয়। অতিরিক্তভাবে, লক্ষ্যের শেষ-অবস্থার নিকটবর্তী দূরত্ব যতই ঘনিয়ে আসে, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য পূরণ করার প্রেরণামূলক শক্তিও বৃদ্ধি পায়।<sup>30</sup> একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য যত বেশি আকাঙ্ক্ষিত হয়, একজনের অভ্যন্তরীণ অনুপ্রেরণা শক্তি মূল শক্তি সক্রিয়করণের মাধ্যমে আরও শক্তিশালী হয়। প্রয়োজনীয় আইটেম/পণ্য/পরিষেবা/ইত্যাদি ক্রয়ের জন্যও কিছু পরিমাণে অর্থ ব্যবহার করা হয়। লক্ষ্য অর্জন করতে। প্রক্সিমাল ক্লোজারের ক্ষেত্রে অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার ভিটামিন এমকে মনস্তাত্ত্বিকভাবে উন্নত করে এবং মূল শক্তির পুনরুজ্জীবনকে উৎসাহিত করে।

### সমাপ্তির স্বচ্ছতা

সমাপ্তির স্বচ্ছতা নির্দেশ করে যে একটি লক্ষ্য সম্পূর্ণ করার পদক্ষেপগুলি যত স্পষ্ট হয়, লক্ষ্য অর্জনের জন্য অধ্যবসায় বৃদ্ধি পায়। যখন একটি লক্ষ্য পূরণের পথ পরিষ্কার হয়, তখন লক্ষ্যটি আরও সম্ভাব্য বলে মনে করা হয়, এবং পরবর্তীকালে, লক্ষ্যটি পূরণ করার প্রেরণা বৃদ্ধি পায়।<sup>31</sup> বুদ্ধির মধ্যে বিদ্যমান শক্তি সক্রিয় হয় যখন পূর্ণতার স্পষ্টতা মনের মধ্যে দেখা দেয়। স্বচ্ছতা অনেক মানুষের জীবনে বিরল হতে থাকে এবং মূল শক্তির ব্যবহার ভারসাম্যপূর্ণ অনুপ্রেরণার সাথে নির্দেশিত লক্ষ্য পূরণের বর্ধিত সম্ভাব্যতার সাথে ক্রমবর্ধমানভাবে উপকৃত হয়।

### গোল ভ্যালেন্স

গোল ভ্যালেন্স মেকানিজমের জন্য, Fox and Hoffman (2002) ভ্যালেন্সকে "লক্ষ্যের আকর্ষণীয়তা বা আকাঙ্ক্ষার পরিমাণ" হিসাবে বর্ণনা করেছেন। লক্ষ্যগুলি যেগুলিকে অত্যন্ত মূল্যবান বলে মনে করা হয়, যেগুলি ব্যক্তির চাহিদা পূরণ করে, সেগুলি উচ্চ ভ্যালেন্স। উচ্চ ইতিবাচক ভ্যালেন্স সহ লক্ষ্যগুলি সহজে প্রতিস্থাপনযোগ্য নয়, যার অর্থ সেগুলি সহজেই অন্য লক্ষ্য দ্বারা প্রতিস্থাপিত হতে পারে না। একজন ব্যক্তির এমন একটি লক্ষ্য পূরণের জন্য স্থির থাকার সম্ভাবনা বেশি যা অন্য লক্ষ্যের জন্য প্রতিস্থাপিত হতে পারে না।<sup>32</sup> আকর্ষণীয়তা অভিজ্ঞতামূলক কারণ ব্যক্তিগত শক্তি আকর্ষণীয়তার অভিজ্ঞতা তৈরি করতে ব্যবহার করা হয়। উচ্চ ইতিবাচক ভ্যালেন্সের সৃষ্টি শক্তির স্থাপনকে টিকিয়ে রাখে যা লক্ষ্য পূরণে বৃহত্তর অধ্যবসায়ের দিকে পরিচালিত করে। যখন এই ধরনের মনের অবস্থা থাকে, তখন অন্যান্য বিভ্রান্তিকর চিন্তা বা ধারণাগুলি সহজেই একজনের মন থেকে পরিত্যাগ করা হয়।<sup>33</sup>

### অন্তর্নিহিত স্বার্থ

অভ্যন্তরীণ স্বার্থের প্রক্রিয়ার জন্য, Fox and Hoffman (2002) দাবি করেছেন যে একটি প্রাথমিক লক্ষ্য অর্জনের সময়, একজন ব্যক্তি লক্ষ্য অনুসরণের সাথে যুক্ত কার্যকলাপ বা অভিজ্ঞতার প্রতি আগ্রহ তৈরি করতে পারে। তাই, প্রাথমিক লক্ষ্যের প্রতি আগ্রহ কমে গেলেও, ব্যক্তির লক্ষ্য পূরণের দিকে স্থির

থাকতে অনুপ্রাণিত হতে পারে যাতে তারা ইতিবাচক প্রভাব ফেলে এমন সংশ্লিষ্ট ক্রিয়াকলাপ এবং অভিজ্ঞতাগুলিতে জড়িত থাকতে পারে। 34 একটি লক্ষ্যের সাথে সম্পর্কিত কার্যকলাপ/অভিজ্ঞতার আগ্রহের বিকাশ একটি লক্ষ্যের দিকে যাত্রাকে উন্নত করতে পারে যাতে একঘেয়েমি, একঘেয়েমি, ক্লান্তি ইত্যাদির মতো বাধাগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়।

## SWOT বিশ্লেষণ, কৌশলগত ফিট এবং বেঞ্চমার্কিং

এই পর্যন্ত আলোচিত ধারণাগুলি ছাড়াও, একজন ব্যক্তি একটি SWOT বিশ্লেষণ করতে পারে যা একটি কৌশলগত পরিকল্পনা কৌশল যা একজন ব্যক্তি বা সংস্থাকে ব্যবসায়িক প্রতিযোগিতা বা প্রকল্প পরিকল্পনার সাথে সম্পর্কিত শক্তি, দুর্বলতা, সুযোগ এবং হুমকি সনাক্ত করতে সাহায্য করার জন্য ব্যবহৃত হয়। 35 SWOT ধরে নেয় যে শক্তিগুলি এবং দুর্বলতাগুলি প্রায়শই অভ্যন্তরীণ হয় যখন সুযোগ এবং হুমকিগুলি সাধারণত বাহ্যিক হয়। 35 SWOT হল কৌশলটির চারটি প্যারামিটারের সংক্ষিপ্ত রূপ:

- 1) শক্তি: ব্যবসা বা প্রকল্পের বৈশিষ্ট্য যা এটিকে অন্যদের তুলনায় একটি সুবিধা দেয়।
- 2) দুর্বলতা: এমন বৈশিষ্ট্য যা ব্যবসা বা প্রকল্পকে অন্যদের তুলনায় একটি অসুবিধার মধ্যে রাখে।
- 3) সুযোগ: পরিবেশের উপাদান যা ব্যবসা বা প্রকল্প তার সুবিধার কাজে লাগাতে পারে।
- 4) হুমকি: পরিবেশের উপাদান যা ব্যবসা বা প্রকল্পের জন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

কোন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ বাহ্যিক পরিবেশের সাথে মেলে তা কৌশলগত উপযুক্ত ধারণা দ্বারা প্রকাশ করা হয়। SWOTs সনাক্তকরণ গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা উদ্দেশ্য অর্জনের পরিকল্পনার পরবর্তী পদক্ষেপগুলি জানাতে পারে। প্রথমত, সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীদের বিবেচনা করা উচিত যে SWOTs অনুযায়ী উদ্দেশ্যটি অর্জনযোগ্য কিনা। যদি উদ্দেশ্য অর্জনযোগ্য না হয়, তবে তাদের অবশ্যই একটি ভিন্ন উদ্দেশ্য নির্বাচন করতে হবে এবং প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

একটি SWOT বিশ্লেষণের ক্ষেত্রে, কৌশলগত ফিট ধারণাটি লক্ষ্য অর্জন এবং ব্যক্তিগত শক্তি এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত।

স্ট্র্যাটেজিক ফিট সেই ডিগ্রীকে প্রকাশ করে যেখানে একজন ব্যক্তি বা সংস্থা তার সম্পদ এবং ক্ষমতাকে বাহ্যিক পরিবেশের সুযোগের সাথে মেলাচ্ছে। মিলটি কৌশলের মাধ্যমে সঞ্চালিত হয় এবং তাই এটি অত্যাবশ্যক যে কোম্পানির কাছে কৌশলটি চালানো এবং সমর্থন করার জন্য প্রকৃত সম্পদ এবং ক্ষমতা রয়েছে। কৌশলগত ফিট সক্রিয়ভাবে একটি কোম্পানির বর্তমান কৌশলগত পরিস্থিতির মূল্যায়ন করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে সেইসাথে সুযোগ যেমন M&A এবং সাংগঠনিক

বিভাগের বিভাজন। কৌশলগত ফিট ফার্মের রিসোর্স-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সম্পর্কিত যা পরামর্শ দেয় যে লাভের চাবিকাঠি শুধুমাত্র অবস্থান এবং শিল্প নির্বাচনের মাধ্যমে নয় বরং একটি অভ্যন্তরীণ ফোকাসের মাধ্যমে যা সংস্থার সম্পদ এবং ক্ষমতার পোর্টফোলিওর অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলিকে কাজে লাগাতে চায়। সম্পদ এবং ক্ষমতার একটি অনন্য সমন্বয় শেষ পর্যন্ত একটি প্রতিযোগিতামূলক সুবিধা হিসাবে বিকশিত হতে পারে যা থেকে কোম্পানি লাভ করতে পারে। যাইহোক, সম্পদ এবং ক্ষমতার মধ্যে পার্থক্য করা গুরুত্বপূর্ণ। কোম্পানীর মালিকানাধীন উৎপাদনের ইনপুট সম্পর্কিত সম্পদ, যেখানে ক্ষমতা কোম্পানীর দখলে থাকা শেখার সঞ্চয়কে বর্ণনা করে।<sup>37</sup>

*লক্ষ্য অর্জনের দিকে পর্যাপ্ত অগ্রগতি করার জন্য বেঞ্চমার্কিংও বেশ প্রাসঙ্গিক। রবার্ট ক্যাম্প 38 বেঞ্চমার্কিংয়ের জন্য একটি 12-পর্যায়ের পদ্ধতির বিকাশ করেছে।*

12-পর্যায়ের পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে:

- 1) বিষয় নির্বাচন করুন
- 2) প্রক্রিয়াটি সংজ্ঞায়িত করুন
- 3) সম্ভাব্য অংশীদারদের সনাক্ত করুন
- 4) তথ্য উত্স সনাক্ত করুন
- 5) ডেটা সংগ্রহ করুন এবং সমস্ত অংশীদার নির্বাচন করুন
- 6) ব্যবধান নির্ধারণ করুন
- 7) প্রক্রিয়া পার্থক্য স্থাপন
- 8) লক্ষ্য ভবিষ্যতের কর্মক্ষমতা
- 9) যোগাযোগ করুন
- 10) লক্ষ্য সামঞ্জস্য করুন
- 11) বাস্তবায়ন
- 12) পর্যালোচনা করুন এবং পুনরায় ক্যালিব্রেট করুন

বেঞ্চমার্ক তৈরিতে বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি ব্যবহার করা হয়। মানদণ্ড অনুসরণ করার জন্য প্রয়োজন ধৈর্য, মনোযোগী দক্ষতা, একজনের মনকে একটি প্রগতিশীল ট্র্যাকে রাখা, সাম্যের সাথে সমস্যাগুলি পরিচালনা করা এবং একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার গৌরবকে স্বীকৃতি দেওয়া (অধ্যায় 7 দেখুন)।

## শব্দ প্রতিফলন

লেখক পাঠকদের সুপারিশ করেন যে তারা এখন পর্যন্ত উপস্থাপিত ধারণাগুলোর প্রতিফলন করে নিচের প্রতিটি শব্দ পড়ে এবং সংক্ষিপ্তভাবে লক্ষ্যের বিষয়ে অর্থ নিয়ে চিন্তা করে। নিম্নলিখিত গ্রিড

লক্ষ্য নির্ধারণ এবং লক্ষ্য অর্জন সম্পর্কিত মূল ধারণাগুলি দেখায়:

লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য	লক্ষ্য নির্ধারণ/পরিকল্পনার সময়সীমা উদ্দেশ্য/লক্ষ্য
প্রত্যাশিত ফলাফল অন্তর্নিহিত মূল্য বহিরাগত মান	প্রত্যাশিত ফলাফল অন্তর্নিহিত মূল্য বহিরাগত মান	প্রত্যাশিত ফলাফল অন্তর্নিহিত মূল্য বহিরাগত মান
লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অব্যাহত	লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অব্যাহত	লক্ষ্য নির্দেশিত মনোযোগ প্রচেষ্টা অব্যাহত
স্মার্ট স্ব-কার্যকারিতা মানসিকতা	স্মার্ট স্ব-কার্যকারিতা মানসিকতা	স্মার্ট স্ব-কার্যকারিতা মানসিকতা
অসুবিধা নির্দিষ্টতার গুরুত্ব স্তর	অসুবিধা নির্দিষ্টতার গুরুত্ব স্তর	অসুবিধা নির্দিষ্টতার গুরুত্ব স্তর
টেম্পোরাল রেঞ্জ প্রক্রিয়ামাল লক্ষ্য দূরবর্তী লক্ষ্য	টেম্পোরাল রেঞ্জ প্রক্রিয়ামাল লক্ষ্য দূরবর্তী লক্ষ্য	টেম্পোরাল রেঞ্জ প্রক্রিয়ামাল লক্ষ্য দূরবর্তী লক্ষ্য
লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য সাধনা বিষয়ভিত্তিক সুস্থতা	লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য সাধনা বিষয়ভিত্তিক সুস্থতা	লক্ষ্য জটিলতা লক্ষ্য সাধনা বিষয়ভিত্তিক সুস্থতা
টাইম ম্যানেজমেন্ট ফিজিবিলিটি চেক মাইলস্টোনগুলি সামঞ্জস্য করে	টাইম ম্যানেজমেন্ট ফিজিবিলিটি চেক মাইলস্টোনগুলি সামঞ্জস্য করে	টাইম ম্যানেজমেন্ট ফিজিবিলিটি চেক মাইলস্টোনগুলি সামঞ্জস্য করে
লক্ষ্য স্থানচ্যুতি কৌশলগত পরিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানচ্যুতি কৌশলগত পরিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ	লক্ষ্য স্থানচ্যুতি কৌশলগত পরিকল্পনা SWOT বিশ্লেষণ

## সুযোগের স্বীকৃতি সুপ্ত শক্তিকে জাগিয়ে তোলে

একজনের জীবনের 12টি মাত্রার (চিত্র 1) যেকোনো একটিতে অগ্রগতি করার জন্য সুযোগের স্বীকৃতি অপরিহার্য। নতুন এবং অজানা সুযোগগুলির সনাক্তকরণ ঘটে যখন অতীতের জ্ঞান, অতীত অভিজ্ঞতা এবং বর্তমান প্রতিফলনগুলি একজনের বুদ্ধিকে সম্ভাবনাগুলি সনাক্ত করার অনুমতি দেয়। এই সনাক্তকরণ প্রক্রিয়াটি ইচ্ছা এবং মনের মধ্যে থাকা শক্তিগুলিকে কাজে লাগায়, যা কর্মের মধ্যে শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহারের দিকে পরিচালিত করে (চিত্র 1)।

উদ্যোক্তা এবং/অথবা কর্মসংস্থানে সফলতা অর্জনের চেষ্টা করা যে কারোর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ক্ষমতার মধ্যে নতুন ব্যবসার জন্য সেবা সুযোগগুলির সনাক্তকরণ এবং নির্বাচন। সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করার জন্য একটি উন্মুক্ত এবং সচেতন মনের সাথে সুযোগের স্বীকৃতি প্রয়োজন। নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলি হল সুযোগ স্বীকৃতির দিক যা একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তিকে সর্বোত্তম সম্ভাব্য দিকে রাখার ক্ষমতা রাখে:

- 1) সুযোগ আবিষ্কার করার জন্য ব্যক্তিগত শক্তি প্রয়োজন।
- 2) সুযোগের সৃজনশীল বিকাশ সম্ভব।
- 3) সুযোগ সনাক্তকরণের জন্য "আকাঙ্ক্ষার মধ্যে শক্তি" জাগ্রত করা প্রয়োজন।

- 4) উদ্যোক্তারা ভোক্তাদের কথা মাথায় রেখে ব্যবসার সুযোগ চিহ্নিত করার প্রক্রিয়া শুরু করতে পারেন। ভোক্তাদের কাছে মূল্যের সৃষ্টি এবং বিতরণ একটি মানসিকতা তৈরি করে যেখানে সুযোগগুলি তৈরি করা হয় এবং কেবল পাওয়া যায় না।
- 5) বিচক্ষণ তদন্ত এবং বাজারের চাহিদার প্রতি বর্ধিত সংবেদনশীলতা তাড়াহুড়োয় সিদ্ধান্ত না নিয়ে, প্রয়োজন অনুসারে সক্রিয় হতে দেয়।
- 6) সম্পদের সর্বোত্তম বন্টনকে স্বীকৃতি দিয়ে একটি সুযোগের বিকাশ সম্ভব হতে পারে।
- 7) "সুযোগ স্বীকৃতি" এবং "সুযোগ উন্নয়ন" এর মধ্যে একটি উল্লেখযোগ্য পার্থক্য রয়েছে এবং এই পার্থক্যের প্রতিফলন বৃদ্ধির জন্য আরও পথ সরবরাহ করতে পারে।
- 8) সফল উদ্যোগের সৃষ্টি একটি সফল সম্ভাবনা উন্নয়ন পদ্ধতি অনুসরণ করে। এর মধ্যে একটি সুযোগ সনাক্তকরণ, তার মূল্যায়ন এবং সম্প্রসারণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। উন্নয়ন প্রক্রিয়া পুনরাবৃত্ত এবং পুনরাবৃত্তিমূলক। মূল্যায়ন পরিচালনা উন্নয়নের বিভিন্ন পর্যায়ে বৃহত্তর স্পষ্টতা প্রচার করে এবং প্রতিফলিত বৌদ্ধিক ক্ষমতা ব্যবহার করে
- 9) একজন উদ্যোক্তা উন্নয়নের বিভিন্ন পর্যায়ে বেশ কয়েকবার মূল্যায়ন পরিচালনা করতে পারে; মূল্যায়ন অতিরিক্ত সুযোগের স্বীকৃতি বা প্রাথমিক দৃষ্টিভঙ্গিতে সমন্বয় ঘটাতে পারে।

## অনুগ্রহ করে পরিশিষ্টে চিত্র 26 দেখুন: সুযোগের স্বীকৃতি এবং বিকাশের মূল প্রক্রিয়াকে প্রভাবিতকারী প্রধান কারণগুলি

নিঃসন্দেহে, জীবনে অগ্রগতি করার চেষ্টা করার সময় ভিতরের এবং বাইরের বাধা রয়েছে। যখন আমরা "বাধা" শব্দের অর্থ বিবেচনা করি, এটি প্রতিকূলতা বা অসুবিধা সত্ত্বেও বিরাজমান, বিভিন্ন সমস্যা সফলভাবে সমাধান করা, অভ্যন্তরীণভাবে একটি বিরোধী চিন্তা বা আবেগকে পরাস্ত করা এবং স্থবিরতা সৃষ্টিকারী কিছুকে অতিক্রম করা এবং এটিকে ভিন্নভাবে উপলব্ধি করা বোঝায়। সুতরাং, যখন কেউ একজনের জীবনে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়, তখন অনেক ইতিবাচক মানসিকতা বাধাগুলিকে চিনতে এবং অতিক্রম করতে সহায়তা করে। প্রতিবন্ধকতা হল একজনের উদ্যমী প্রবাহকে চিনতে এবং নিজেকে আরও উন্নত করার সুযোগ কারণ বাধা হল আরও অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক বিকাশের সুযোগ। কোনো বাধা বা চ্যালেঞ্জের সরাসরি মুখোমুখি হওয়ার অর্থ হল এর মুখোমুখি হওয়া মানে অভিযোগ করার অবস্থায় আটকে না থাকা এবং বাধার সাথে আটকে না থাকা বরং এটিকে এমন কিছু হিসাবে স্বীকৃতি দেওয়া যা একজন ব্যক্তিকে বৌদ্ধিক শক্তি সক্রিয় করতে এবং সৃজনশীলতা খুঁজে পেতে চ্যালেঞ্জ করে। বাধা অতিক্রম করার উপায়। এই ধরনের সৃজনশীল সৃজনশীলতার জন্য আবেগ এবং চিন্তার একটি ইতিবাচক অবস্থার প্রয়োজন যখন বাধা এখনও উপস্থিত থাকে। ইতিবাচক আবেগ

এবং চিন্তার একটি রাজ্যে যাওয়ার জন্য শক্তির প্রয়োজন, বিশেষত মূল শক্তিটি উপস্থিত থাকতে পারে এমন বাধা সত্ত্বেও অক্ষত থাকার জন্য। তাই বাস্তবসম্মত দিক যার মাধ্যমে কেউ বাধাকে বাস্তবতা হিসেবে দেখে তা হল সম্ভাবনার রাজ্যে বিভিন্ন সম্ভাবনাকে বাস্তবসম্মতভাবে দেখা এবং কেবল কিছু কল্পনাপ্রবণ পদ্ধতিতে নয় বরং জিনিসগুলিকে যেমন সেগুলি তেমনভাবে উপলব্ধি করাও তা ব্যবহার করা। বুদ্ধিমত্তার শক্তি যা মনের মধ্যে সবচেয়ে ইতিবাচক এবং সৃজনশীলভাবে বিদ্যমান যেখানে কেউ মনকে অত্যন্ত উন্মুক্ত রাখতে পারে যেখানে বাধা বা চ্যালেঞ্জ উপস্থিত থাকতে পারে এমন সময় শক্তি খোলা থাকে। এছাড়াও অভ্যন্তরীণ শক্তির ক্ষতি না করে তার সঠিক কাঠামোতে প্রতিযোগিতাকে সঠিক উপায়ে বোঝার চেষ্টা করা হল প্রতিযোগিতার শক্তিকে নিজের অবক্ষয়ের পরিবর্তে নিজের সুবিধার জন্য ব্যবহার করা। প্রতিযোগিতা হল ভোক্তাদের কাছে পণ্যের আরও ভালো মানের পণ্য তৈরি করা বা প্রদান করার একটি সুযোগ বা যদি কেউ একজন কর্মচারী হন এমন একটি প্রতিষ্ঠানকে আরও ভালো ধরনের কাজের অভিজ্ঞতা বা পরিষেবা প্রদান করার সুযোগ যা অন্যদের ছাড়িয়ে যায়। এই ধরনের প্রতিযোগিতামূলক মানসিকতা আসলে একজনের অভ্যন্তরীণ বিকাশ এবং একজনের অভ্যন্তরীণ বিকাশের গৌরবকে কাজে লাগাচ্ছে এবং এটি বাহ্যিকভাবে এমন একটি উপায়ের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করার পরিবর্তে অভ্যন্তরীণভাবে ফোকাস করা হয় যা ভিতরে থেকে তাকাতে বাধা দেয়। অভ্যন্তরীণ বিকাশের দিকে মনোযোগ না দিয়ে একটি বাহ্যিকভাবে মনোনিবেশ করা মানসিকতা শক্তিশালী ক্ষতির কারণ হবে বা এটি একজনের শক্তি ব্যবস্থার মধ্যে ভারসাম্যহীনতার কারণ হবে। আবেগগত দিকগুলির স্বীকৃতি যা উপস্থিত থাকে বা আবেগের প্রবাহ যা উপস্থিত থাকে যখন বাধা থাকে তখন আবেগগুলি যে শক্তি ব্যবহার করে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়ার ইঙ্গিত দেয়। আবেগগুলি একটি অভূতপূর্ব পরিমাণ শক্তি ব্যবহার করে এবং একবার তারা এই শক্তিটি গঠনমূলক বা ধ্বংসাত্মকভাবে ব্যবহার করে তখন কেউ হয় অগ্রগতি বা পিছিয়ে যায় বা স্থবির থাকে। শক্তি এবং আবেগের ইতিবাচক প্রবাহকে স্বীকৃতি দেওয়া বা ইচ্ছাকৃতভাবে, মননশীলভাবে, পর্যাপ্তভাবে এবং সৃজনশীলভাবে ইতিবাচক আবেগের মধ্যে শক্তি স্থাপন করা ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্ব এবং ব্যক্তিগত আয়ত্ত্বের পরিচায়ক। এই অভ্যন্তরীণ গুণাবলির পাশাপাশি ধাপে ধাপে বাধাগুলি ভেঙে ফেলার জন্য একটি খুব নিয়মতান্ত্রিক পদ্ধতির জন্য বিকাশ করা হচ্ছে, এর বিভিন্ন উপাদানগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া এটি সমস্ত কাজ করার উপায় সম্পর্কে সচেতন এবং পরিষ্কার বোঝার প্রচার করে। একটি সংক্ষিপ্ত রূপ আছে "স্টপ" যা মননশীলতা প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত হয়:

S = STOP

TO = TAKE A Step BACK

TO = অবজারভ = মন দিয়ে এগিয়ে যান

যখন একটি বাধা নিজের সামনে উপস্থিত হয়, তখন একজনকে যা করছে তা বন্ধ করতে হবে এবং অবিলম্বে কাজ করা উচিত নয়। একজনের কার্যকলাপ বন্ধ করা একজনকে সম্পূর্ণভাবে এবং

সাবধানে বড় চিত্রটি বুঝতে এবং তারপর সেই অবস্থা থেকে সেই অবস্থা থেকে একধাপ পিছিয়ে যেতে এবং এমন ঘটনাগুলির সিরিজগুলিকে ট্রেস করতে দেয় যা কোনও বাধার কারণ হতে পারে বা বাধা আসতে পারে। . একধাপ পিছিয়ে নেওয়া থেকে বাধার প্রকৃতির স্পষ্ট পর্যবেক্ষণ এবং সেইসাথে একজনের জীবনে একজনের অগ্রগতির পাশাপাশি অন্যান্য ক্ষতিকারক কারণ বা সংযুক্ত কারণগুলিকে লক্ষ্যের পরিপ্রেক্ষিতে সেগুলিকে একসাথে দেখতে। লক্ষ্যের প্রেক্ষাপটে একজন পৌঁছানোর চেষ্টা করছেন সেইসাথে উপস্থিত নির্দিষ্ট বাধার সাথে সম্পর্কিত, তখন একজন স্পষ্ট পর্যবেক্ষণের অবস্থায় থাকতে সক্ষম হয়। সুস্পষ্ট পর্যবেক্ষণের একটি অবস্থা শেষ পর্যন্ত কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের চেষ্টায় আরও বাধা বা আরও অসুবিধা সৃষ্টি না করে খুব সাবধানতার সাথে খুব সতর্কতার সাথে এগিয়ে যাওয়ার জন্য মনযোগ সহকারে এগিয়ে যাওয়ার দিকে পরিচালিত করবে।

## স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চলের স্বীকৃতি এবং প্রস্ফুটিত

একজনকে নিজের আরামের অঞ্চলকে চিনতে হবে এবং নিজের উপর এর সীমাবদ্ধতা স্বীকার করতে হবে। এই অঞ্চলটি যেখানে একজন আরামদায়ক, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে এবং নির্দিষ্ট কাজগুলি ভালভাবে সম্পাদন করতে সক্ষম হয়। কমফোর্ট জোনে থাকাকালীন শারীরিক/মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য এবং স্বাচ্ছন্দ্য থাকা সত্ত্বেও, এটি থেকে বেরিয়ে আসার জন্য নিজেকে ধারাবাহিকভাবে চ্যালেঞ্জ করা অত্যাবশ্যিক। আরাম অঞ্চলের বাইরে প্রসারিত করার জন্য শক্তির প্রয়োজন, বিশেষ করে আর্থিকভাবে অগ্রগতির জন্য। সৃজনশীলতা এবং সুখ বিভিন্ন স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চল থেকে বেরিয়ে আসার জন্য নিজেকে চ্যালেঞ্জ না করে উল্লেখযোগ্যভাবে স্থবির হতে পারে, বিশেষ করে আর্থিক উন্নয়ন সম্পর্কিত। অনেক লোক একটি নির্দিষ্ট চাকরিতে সন্তুষ্ট থাকে, আর্থিক/মানসিক স্থবিরতায় পৌঁছে যায় এবং একটি জটলা আটকে থাকে। অন্ধভাবে রুটিন অনুসরণ করা এই নিয়মগুলি ছাড়াই আদর্শ হয়ে ওঠে যা পরিপূর্ণতা, সমৃদ্ধি এবং আরও অগ্রগতি প্রদান করে। স্থিতিশীল অগ্রগতির জন্য প্রতিদিন সতর্ক পদক্ষেপ গ্রহণ করা হলে আরাম অঞ্চল থেকে সরে যাওয়া উদ্বেগ ও নার্ভাসনেস ছাড়াই ঘটতে পারে। নতুন সুযোগ এবং অভিজ্ঞতার জন্য নিজেকে উন্মুক্ত করার জন্য প্রথমে এই সুযোগগুলির স্বীকৃতি প্রয়োজন এবং তারপরে, সেগুলি অনুসরণ করার জন্য সরাসরি এবং সক্রিয় পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন। ব্যর্থতার ভয়, সাফল্যের ভয়, নতুন অভিজ্ঞতার ভয় এবং অন্যান্য লোকের ধারণার ভয়ের মতো বিভিন্ন ভয়ের কারণে অনেক লোক আরামের অঞ্চলে আটকে থাকে। নতুন চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা ব্যক্তিগত শক্তি বৃদ্ধির একটি প্রধান মাপকাঠি, যা সম্ভবত একজনের জীবনে অর্থের পরিমাণ বৃদ্ধির দিকে পরিচালিত করে। অর্থ নতুন অভিজ্ঞতার সুযোগ দেয় যা একজনের জীবনকে সমৃদ্ধ করতে পারে যেখানে ভিটামিন এম এর প্রভাব সময়ের সাথে বৃদ্ধি পায়। নেতিবাচক স্ব-কথোপকথনকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং নির্মূল করাও একজন ব্যক্তির জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে আরও বৃদ্ধির জন্য পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য অপরিহার্য। একজনের কমফোর্ট জোন নিজেই একজনের পূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছানোর

জন্য একটি বড় বাধা।

একজনের আরামের অঞ্চলগুলিকে চিনতে হবে এবং তাদের সীমাবদ্ধতাগুলিকে সত্যই স্বীকার করতে হবে। এই অঞ্চলগুলির মধ্যে, একজন আরামদায়ক, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে এবং নির্দিষ্ট কাজগুলি ভালভাবে সম্পাদন করতে সক্ষম হয়। কমফোর্ট জোনে থাকাকালীন শারীরিক/মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য এবং স্বাচ্ছন্দ্যের উপস্থিতি সত্ত্বেও, এটি থেকে বেরিয়ে আসার জন্য নিজেকে ধারাবাহিকভাবে চ্যালেঞ্জ করা অত্যাবশ্যিক। একজনের আরাম অঞ্চল প্রসারিত করার জন্য শক্তির প্রয়োজন, বিশেষ করে আর্থিকভাবে অগ্রগতির জন্য। সৃজনশীলতা এবং সুখ বিভিন্ন স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চল থেকে বেরিয়ে আসার জন্য নিজেকে চ্যালেঞ্জ না করে উল্লেখযোগ্যভাবে স্থবির হতে পারে, বিশেষ করে আর্থিক উন্নয়ন সম্পর্কিত।

নিজের আরাম অঞ্চল থেকে সরে যাওয়া অনেক লোকের পক্ষে কঠিন হওয়ার প্রবণতা বিবেচনা করে, আমাদের সকলের জন্য প্রশ্নটি আরামের অঞ্চল থেকে বেরিয়ে আসার সম্ভাবনা সম্পর্কে। প্রস্ফুটিত ধারণাটি স্ট্রেন ছাড়াই এবং স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে একজনের জীবনে নতুন এবং আরও বিকাশের সূচনাকে বোঝায়। এই ধরনের বিকাশ আরও একটি আন্দোলন তৈরি করে যেখানে কিছু স্তরের অসুবিধা অনুভূত হয়, তবুও এটি স্ট্রেন ছাড়াই, স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে ঘটে এবং ব্যক্তিগত শক্তিকে কাজে লাগানোর সারাংশ। মূল শক্তি নিজেকে পুনরুজ্জীবিত এবং পুনরুজ্জীবিত করতে থাকে কারণ এটি আরামদায়ক অঞ্চল থেকে বেরিয়ে এসে আরও অগ্রগতির জন্য নতুন অঞ্চলে প্রবেশ করে।

ব্লসোমিং বলতে জৈব উপায়ে (যেমন, পদ্ধতিগত, চিন্তাশীল, প্রাকৃতিক এবং সাবধানে পরিকল্পিত উপায়) ব্যবহার করে আরও অগ্রগতি বোঝায় যা কৃত্রিমভাবে করা হয় বা এমন কিছু যা প্রচুর পরিমাণে অপ্রয়োজনীয় চাপ দিয়ে করা হয়। শর্টকাট গ্রহণ করে সঞ্চালিত ক্রিয়াগুলি শেষ পর্যন্ত ক্ষতি করে। সীমিত অঞ্চলের বাইরে সত্যিকারের প্রস্ফুটিত একটি ফুলের সাথে তুলনীয় যেখানে একটি ফুলের বিভিন্ন সুগন্ধি এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যায় বা যখন নিজের মধ্যে ভাল অনুভূতি প্রকাশ পায়। একইভাবে, কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে আসা একটি প্রাকৃতিক এবং সুন্দর আন্দোলন, যদিও কিছু প্রাকৃতিক চ্যালেঞ্জ থাকবে। মনে রাখবেন যে একটি কমফোর্ট জোন হল এমন একটি জায়গা যেখানে একজন আরামদায়ক, এটি এমন একটি জায়গা যেখানে একজনকে কোনও কার্যকলাপ সম্পাদন করার জন্য চেষ্টা করতে হবে না। কমফোর্ট জোনে থাকার প্রায় একটি স্বয়ংক্রিয় দিক রয়েছে। মন এবং শরীর এই স্বয়ংক্রিয় অঞ্চলে শিথিল হওয়ার প্রবণতা রয়েছে, যেখানে শারীরিক এবং মানসিকভাবে ঘটতে থাকা প্রক্রিয়াগুলি এগিয়ে যাওয়ার চ্যালেঞ্জ ছাড়াই কাজ করছে। এগিয়ে যাওয়ার জন্য নিজেকে চ্যালেঞ্জ করা এবং মূল শক্তিকে একটি নির্বাচিত দিকে চালিত করা অপরিহার্য। নির্দিষ্ট পদক্ষেপের সাথে শক্তির এই ধরনের চ্যানেলিং একটি বড় কৃতিত্ব যা একটি নির্দিষ্ট পরিমাণে সমস্ত 12টি মাত্রার

উপর प्रभाव फेले (चित्र 1 देखुन)। मूल शक्ति स्वाभाविकभावेई परिमार्जित হয় এবং आरओ उन्नत হয় यখন आराम अण्णल थेके सरे याओयार जन्य पदक्षेप नेओया हय। एकजन आराम अण्णलर मध्य दिये याओयार साथे साथे एकजनेर शक्तिके दुर्बल हओयार परिवर्ते तज्जा एवं जीवन्तु थाकते देय। मूल शक्तिर क्षय घटे यখন एकजन आराम अण्णले स्थिर थाके एवं शक्तिर गतिशील प्रवाह बन्ध हये यय। एकटि प्रवाहित नदी येमन गतिशीलभावे परिवर्तित हय एवं अग्रसर हय, तेमनई मूल शक्तिर गतिशील प्रवाह विभिन्न आरामदायक अण्णलणुलिर मध्य दिये धाक्का देओयार एवं जीवनेर अनेक क्षेत्रे बृहत्तर अभिज्जता प्रदानेर जन्य एकटि दुर्दान्त शक्ति राखे। स्वीकृतिर साथे साथे, विख्यात ग्रीक दार्शनिक हिसावे, हेरार्लिटास बलेछिलेन ये एकई नदीते केऊ दुवार पा राखते पारे ना, गतिशील शक्तिर "चलमान नदी" एकजनके एक जयगगा थेके अन्य जयगगाय निये यावे, एकजनेर जीवनके आरओ एवं आरओ बृहत्तर दिके प्रवाहित करवे। एवं बृहत्तर उन्नयन/सिद्धि। एकटि कमफोर्ट जेान हल एमन एकटि जयगगा येथाने मन एवं शरीर एकटि निर्दिष्ट एनार्जेटिक अवस्थाय थाके येथाने स्थिरता थाके एवं शेष पर्यन्त एई शक्तिर ह्रास पाओयार कारणे सक्षित शक्ति नष्ट हये यय। एई ह्रास प्रक्रियाटि घटे कारण एकटि आराम अण्णलर मध्ये शक्तिर कोनओ नतुन पुनर्जन्म नेई। सर्वोपरि, सेई अण्णले शरीरेर कोनओ नतुन शक्तिर प्रयोजन हय ना। कमफोर्ट जेाने नतुन किछु घटछे ना कारण एकजन स्याचुरेतेड सन्तुष्टिर अवस्थाय रयेछे। आरामेर अण्णले थाका शेष पर्यन्त पुनर्जन्मेर अभाव एवं स्थिर स्विचितार कारणे शक्ति क्षय एवं ह्रास पेते शुरु करे। आरामदायक अण्णलर बाईरे अग्रसर हओयार प्रचेष्टा शरीर एवं मनके संभवत एकटि बाँकुनिपूर्ण वास्तवताय स्थापन करे यार भित्तिते एकटि लक्ष्य अर्जनेर चेष्टा करा हय। केऊ एमनकि तीव्र मात्रार शक्ति तैरि एवं सक्रिय करते पारे, विशेष करे चरम परिस्थितिते येथाने एकजनेर बेँचे थाका रूँकिर मध्ये थाकते पारे। (एई लेखक माउन्ट एभारेसेट आरोहणेर समय तीव्र शक्तिर मात्रा अनुभव करेछेन एवं सक्रिय तीव्र शक्तिर एकटि अभिज्जतागत बोवापड़ा रयेछे।) अवश्याई, प्रतिटि व्यक्तिर अग्रगतिर साधारणत अत्यन्त कठिन लक्ष्य थाके ना, तवुओ उच्चता अर्जनेर एकटि शक्तिशाली संभावना रयेछे। जीवन यখন मूल शक्ति उल्लेखयोग्यभावे सक्रिय हय कारण एटि आराम अण्णलर मध्य दिये धाक्का देय। लेखकेर जीवने, एमन एकाधिक बार एसेछे यখন तिनि इच्छाकृतभावे निजेके चरम परिस्थितिते रेखेछेन येथाने एकजनेर बेँचे थाका संभवत रूँकिते थाकार कारणे मूल शक्ति बेश सक्रिय छिल। एई धरनेर चरम परिस्थितिते, लेखक प्राथमिक शक्तिर अभिज्जता लाभ करेन येथाने विभिन्न धरणेर शक्ति जाग्रत हय या एकजनेर शरीरेर अभ्यन्तर थेके उत्पन्न हय। अवश्याई, लेखक मानुषके एईभावे अगत्या निजेके चरम परिस्थितिते राखार परामर्श दिछेन ना, तवुओ लेखक माउन्ट एभारेसेट आरोहणेर मतो विभिन्न प्रचेष्टाय एमन एकटि घटना अनुभव करेछेन। सक्रिय तीव्र शक्तिर एकटि परीक्षामूलक उपलब्धि लेखकेर अभिज्जतार मध्ये विद्यमान एवं एटि एई सत्येर इङ्गित देय ये प्रतिटि मानुष एई शक्तिटिके, अनन्यभावे, प्रयोज्य एवं पछन्दसईभावे सक्रिय करते पारे। एमनकि एई शक्तिर एकटि भग्नांशओ, यदि एटि सक्रिय हये ओठे, तवे समस्त 12टि मात्राके (चित्र

1) জীবন্ত করার এবং জীবনকে মহান স্বচ্ছতা এবং গতিশীল অগ্রগতির সাথে প্রদান করার জন্য অসাধারণ সম্ভাবনা রয়েছে যা একজনের সারা জীবন ধরে চলতে থাকে।

জীবনে এগিয়ে যাওয়ার আকাঙ্ক্ষা এমন একটি কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন যেখানে এই ধরনের ইচ্ছা নতুন ধারণা তৈরি করতে পারে। বৃহত্তর লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য যদি কেউ নিজেকে নির্দিষ্ট ধরণের কঠিন প্রচেষ্টা বা উপ-লক্ষ্য রাখে, তবে অসাধারণ মূল শক্তি শক্তি জাগ্রত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। সেই জাগরণ থেকে, লক্ষ্য অর্জনের বিস্তৃত দৃষ্টিভঙ্গির সাথে নতুন ধারণা এবং সৃজনশীলতা ঘটে। ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতা থেকে মনস্তাত্ত্বিকভাবে সরে যাওয়ার সময় এর জন্য একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার বিকাশ প্রয়োজন।

এমন পরিস্থিতিতে যেখানে একজন অস্তিত্বগত বিপদ বা একটি নির্দিষ্ট ধরণের প্রতিকূলতা দ্বারা বেষ্টিত থাকে, শরীর অত্যন্ত কঠিন পরিস্থিতিতে সাড়া দেওয়ার জন্য একটি উদ্ভাবনী পদ্ধতির সাথে সাড়া দেয়। মনের মধ্যে নতুন ধারণা আসে এবং শক্তি আরও জাগ্রত হয়। সেখানে অবশ্যই উত্থান-পতন আছে, বিশেষ করে যখন কেউ নিজের আরামের অঞ্চল থেকে সরে যাওয়ার চেষ্টা করছে। শরীর বিভিন্ন হরমোন নিঃসরণ করে এবং উচ্ছ্বাস থেকে শারীরিক/মানসিক ব্যথা পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া রয়েছে। চার্বিকাঠি হল একজনের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে আসা এবং এটি নিরাপদে করা যাতে কেউ উত্তেজনা/উচ্ছ্বাস এবং অন্যান্য অনেক ভালো অভিজ্ঞতা পেতে পারে, যা বড় লক্ষ্য অর্জনে পরবর্তী স্তরে ক্রমাগত অগ্রগতির দিকে পরিচালিত করে। এটা দ্ব্যর্থহীনভাবে বলা যেতে পারে যে একজনের কমফোর্ট জোনের বাইরের অভিজ্ঞতার সাথে জড়িত থাকার জন্য মূল শক্তি সক্রিয়করণ প্রয়োজন, কিছুটা বা অন্য কিছু। উদ্বেগ, আত্ম-সন্দেহ, এবং আত্ম-পরাজিত চিন্তাগুলি মূল শক্তি সক্রিয়করণ দ্বারা নির্মূল করা হয় যখন কেউ সম্প্রসারণ এবং বৃদ্ধির একটি অঞ্চলে চলে যায়। যখন কেউ কমফোর্ট জোন থেকে একটু দূরে সরে যেতে সফল হয়, তখন সাফল্যের একটি স্বতন্ত্র অভিজ্ঞতা থাকে যা উৎসাহ, অনুপ্রেরণা এবং উদ্যম বাড়ায়।

অনুগ্রহ করে পরিশিষ্ট - কোর এনার্জি এবং জোনস ডায়াগ্রামে চিত্র 27 দেখুন

অনুগ্রহ করে পরিশিষ্টে চিত্র 28 দেখুন - ফ্লো স্টেট এবং কমফোর্ট জোনের বাইরে চলে যাওয়া

অনুগ্রহ করে পরিশিষ্ট - ফ্লো স্টেট ডায়াগ্রামে চিত্র 29 দেখুন

## অঙ্গীকার এবং অভ্যন্তরীণ/বাহ্যিক প্রতিরোধকে অতিক্রম করা

জীবনের অগ্রগতি কেবল প্রতিশ্রুতি দিয়েই সম্ভব। প্রতিশ্রুতি একজন ব্যক্তিকে তার লক্ষ্য এবং আকাঙ্ক্ষার উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন পথ এবং সম্ভাবনা থেকে বেছে নিতে দেয়। একটি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ পথের দিকে অবিচল থাকার জন্য প্রয়োজন অধ্যবসায় এবং ক্রমাগত নিজের শক্তিকে প্রগতিশীল দিকগুলিতে স্থাপন করা। প্রতিশ্রুতি হল মনের এমন একটি অবস্থা যা যেকোনো লক্ষ্যে পৌঁছানোর ইচ্ছার তীব্রতার কারণে দৃঢ়তায় পৌঁছায়। প্রতিশ্রুতিকে দৃঢ় করতে এবং একজনের মনকে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় পুনরায় সেট করতে মূল শক্তি সক্রিয় করা হয় (অধ্যায় 7 দেখুন)। অভ্যন্তরীণ প্রতিরোধ ঘটে যখন কেউ প্রতিশ্রুতি বজায় রাখার চেষ্টা করে। কোর এনার্জি এই প্রতিরোধের মধ্য দিয়ে ভেঙ্গে যেতে পারে তা স্বীকার করে সাবধানে চাষাবাদ এবং ইচ্ছাকৃত পদক্ষেপের মাধ্যমে মূল শক্তি ব্যবহার করার কারণে সম্ভব। ইচ্ছাকৃত ক্রিয়া একজনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে একজনের নির্বাচিত লক্ষ্যগুলির সাথে সামঞ্জস্য রেখে কাজ করার অনুমতি দেয়। শক্তি স্বাভাবিকভাবেই একজনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের পথ অনুসরণ করে এবং অবশেষে অভ্যন্তরীণ প্রতিরোধকে ভেঙে দেয়।

বাহ্যিক প্রতিরোধ বলতে বাধা বা অসুবিধা বোঝায় যা একজনের মুখোমুখি হয়। একই মূল শক্তি একজনের পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে এই বাধাগুলি ভেঙে ফেলার জন্য শরীর এবং মনকে শক্তিশালী করে। একজনের জীবনের পরিস্থিতি সম্পর্কে 360-ডিগ্রী দৃষ্টিভঙ্গি রাখা একজনের সামগ্রিক বিকাশের জন্য তার শক্তিকে মননশীলভাবে পরিচালনা করার অনুমতি দেয়। তাই, অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক প্রতিরোধ স্বাভাবিকভাবেই কমে যায় এবং কেউ একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় থাকতে পারে।

## ঝুঁকি এবং পুরস্কার মনে মনে আলিঙ্গন করা

ঝুঁকি এবং পুরস্কার স্বাভাবিকভাবেই জীবনের অংশ। উভয়কেই মানসিকভাবে আলিঙ্গন করার জন্য নির্দিষ্ট ঝুঁকির সাথে ঘটতে পারে এমন ক্ষতির একটি পরিষ্কার দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন এবং নির্দিষ্ট পুরস্কারগুলিও ক্ষতির কারণ হতে পারে তা স্বীকার করা। একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় ক্ষতি প্রতিরোধ করা (চিত্র 1 দেখুন) বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকি গ্রহণ এবং নির্দিষ্ট পুরস্কারের অভিজ্ঞতার কেন্দ্রবিন্দু। বেশি ক্ষতির ঝুঁকি নিয়ে আসা পুরস্কারগুলিকে মন দিয়ে একপাশে রাখা দরকার। মনযোগ সহকারে এগুলি না রেখে, কেউ তাদের অভিজ্ঞতার শক্তির কারণে নির্দিষ্ট পুরস্কারের প্রতি আকৃষ্ট হতে পারে যেখানে পুরস্কৃত অভিজ্ঞতা মূল শক্তির উল্লেখযোগ্য ক্ষতি করতে পারে। মূল শক্তির ক্ষতি না করার জন্য এবং মননশীলভাবে (সাবধানে, সতর্কতার সাথে) আরও অগ্রগতির দিকে ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত থাকার ফলে ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং যথেষ্ট মানসিক শান্তি হয়।

ভিটামিন *M*-এর সঞ্চয়স্থান অক্ষুণ্ণ রেখে ভিটামিন *M*-এর সজাগ ব্যবহার,  
অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি কমায়...  
--রিকি সিং

## শ্রেষ্ঠত্বের জন্য ভারসাম্যের ভিত্তি

শ্রেষ্ঠত্ব হল কার্যকারিতার এমন একটি অবস্থা যা জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রার প্রকৃত ভারসাম্য ঘটলে ফলাফল হয়। মূল শক্তি 12টি মাত্রা জুড়ে একজনের সুবিধার জন্য কাজ করে কারণ এটি কার্যকরী সংহতির অবস্থায় পৌঁছে। এই ধরনের অবস্থায়, 12টি মাত্রার প্রতিটি কাজ করার একটি আন্তঃসংযুক্ত অবস্থায় পৌঁছায়। এই অবস্থায় পৌঁছানোর সবচেয়ে বড় বাধা হল পরস্পরবিরোধী/পরস্পরবিরোধী আকাঙ্ক্ষা। সমস্ত 12টি মাত্রায় অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার স্বাভাবিকভাবেই একজনের জীবনে অনেক দ্বন্দ্ব এবং দ্বন্দ্বের অবসান ঘটাবে। অর্থ, যখন সম্মানের সাথে ব্যবহার করা হয় তখন একটি দুর্দান্ত ভিত্তি তৈরি করে যার উপর শ্রেষ্ঠত্বের অবস্থা গড়ে ওঠে। জীবনে একজনের আবেগ অনুসরণ করা শক্তি পরিমার্জন করার অনুমতি দেয় যাতে জীবনের বৈচিত্র্যের বৃহত্তর অভিজ্ঞতা কারো ভিত্তিকে ক্ষতিগ্রস্ত না করে ঘটতে পারে। একজনের ভিত্তির দৃঢ়ীকরণ হল একজনের শ্রেষ্ঠত্বের অবস্থার বিকাশ, বজায় রাখা এবং বাড়ানোর চাবিকাঠি। ভিটামিন এম এর সঞ্চয় (মনস্তাত্ত্বিকভাবে) এমনভাবে জীবন অনুভব করার ক্ষমতা প্রদান করে যাতে একজনের ভিত্তি ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। মানব সভ্যতা একটি দৃঢ় উদ্যমী ভিত্তি বিকাশ না করে এবং অর্থকে আবেগপ্রবণভাবে ব্যবহার করে একজনের মানসিক শক্তির ক্ষতি করে।

## অধ্যায় 3

ভিটামিন এম এবং শারীরিক  
শরীরকে শক্তিশালী করে

## শারীরিক শরীরকে সুস্থ করে তোলা

একটি সুস্থ শরীর একজন ব্যক্তির জীবনের ভিত্তি। একটি সুস্থ শরীর ছাড়া, অগ্রগতি প্রায় অসম্ভব না হলেও কঠিন। শারীরিক শরীরের স্বাস্থ্য এবং ভিটামিন এম এর মধ্যে সংযোগ বোঝা যায় যে শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য অনেক প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। সঠিক খাদ্য, সঠিক ধরনের ব্যায়াম এবং নড়াচড়া ইত্যাদি শারীরিক শরীরের সর্বোত্তম কার্যকারিতার জন্য প্রয়োজনীয়।

ভিটামিন এম এর সংযোগে একটি সুস্থ শরীরের সুবিধাগুলি নিম্নরূপ:

ক) একটি সুস্থ শারীরিক শরীর একজনকে চাকরি বা ব্যবসায় কাজ করতে এবং অর্থ উপার্জন করতে দেয়। ভিটামিন এম হিসাবে অর্জিত অর্থ শারীরিক ও মানসিকভাবে সংরক্ষণ করা যায়।

খ) একটি সুস্থ শরীরের মাধ্যমে জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতা সম্ভব, যেমন ভ্রমণ, অবকাশ ইত্যাদি।

বস্তুজগতের সমস্ত অভিজ্ঞতা একটি সুস্থ শারীরিক শরীরের কারণে সম্ভব। বৃহত্তর স্বাস্থ্য একজনের আর্থিক সামগ্রিক প্রেক্ষাপটে উন্নত অভিজ্ঞতা প্রদান করে।

গ) একজনের জীবনের দায়িত্ব নেওয়া এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ সম্পর্কিত পছন্দগুলি সম্পর্কে ভাল বোধ করা, স্বাস্থ্য বৃদ্ধির সাথে সাথে ক্রমবর্ধমান সম্ভব।

ঘ) শক্তি বৃদ্ধি করা এবং বৃহত্তর ফিটনেস অনুভব করা মনের মধ্যে ভিটামিন এম এর শক্তির সাথে সরাসরি সংযোগ করে।

এ) অর্থ, সময় এবং শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহারের ক্ষেত্রে একজনের পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য একটি ভাল রোল মডেল হওয়ার সম্ভাবনা একটি সুস্থ শরীরের সাথে আরও বেশি সম্ভাবনা রয়েছে।

অর্থের প্রতি বাস্তবসম্মত এবং ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি রাখা শরীরকে সুস্থ করার একটি প্রাকৃতিক এবং উদ্যমী উপায়। খাদ্য, পানীয়, ইন্দ্রিয় উপভোগ, পাপ ইত্যাদিতে অতিমাত্রায় ভৌতিক শরীর প্রাকৃতিক ভারসাম্যের বাইরে চলে যায়, ফলে অর্থের অপব্যবহারের ফলে সৃষ্ট ক্ষতি পূরণের জন্য আরও বেশি অর্থ ব্যবহার করা হয়। এটি একটি দুষ্টচক্রে পরিণত হয় যা ভাঙ্গা যায় এই উপলব্ধি করে যে অর্থকে শক্তি হিসাবে সম্মান করতে হবে এবং এটির অপব্যবহার/অপব্যবহার সম্ভবত দুষ্টচক্র তৈরি করবে।

## শারীরিক দেহের মধ্যে শক্তি এবং আর্থিক বৃদ্ধি

একজনের শারীরিক শরীরে শক্তি থাকে এবং এটি সরাসরি একজনের আর্থিক বৃদ্ধির সাথে যুক্ত। নিচে দেখানো নিম্নলিখিত ধারণাগুলির প্রতিটি এই সংযোগ নিয়ে আলোচনা করে:

ক) দৈহিক শরীর হল অর্থকে কাজে লাগিয়ে এবং সর্বোত্তম উপায়ে একটি সুস্থ শরীর গড়ে তোলার মাধ্যমে নিজের লক্ষ্য অর্জনের একটি মাধ্যম।

খ) একটি সুস্থ শরীর হল জীবনে একটি উচ্চ স্তরে পৌঁছানোর জন্য একজনের মানসিক/মানসিক অবস্থার উন্নতি করার একটি উপায়।

গ) একজনের শরীরের যত্ন নেওয়া একজনকে বিভিন্ন উপায়ে জীবন অনুভব করতে দেয়...

ঘ) একটি সুস্থ শরীর একজনকে নিয়মিত ঘুমের চক্র এবং অন্যান্য প্যাটার্ন বজায় রাখার অনুমতি দেয় যেগুলি মনস্তাত্ত্বিকভাবে ভিটামিন এম বেশি জমা হলে সবগুলি ভালভাবে কাজ করে।

ঙ) অর্থের জন্য কাজ করা আত্মবিশ্বাস তৈরি করতে পারে এবং নিজের কাজে গর্ব করতে পারে। অর্জিত অর্থ মনের মধ্যে ইতিবাচক প্রভাব তৈরি করে এবং আত্ম-সম্মান এবং আত্ম-ইমেজ বাড়ায়। কাজ করার জন্য একটি সুস্থ শরীর প্রয়োজন এবং এই ধরনের শরীরের মধ্যে শক্তি আর্থিক বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করে।

## শারীরিক স্বাস্থ্য বর্ধিতকরণ এবং থ্রেসহোল্ড ক্রসিং

দৈহিক স্বাস্থ্য বর্ধিতকরণ নিম্নরূপ একাধিক উপায়ে থ্রেসহোল্ড অতিক্রম করার সাথে অনেক বেশি সংযুক্ত:

ক) থ্রেসহোল্ড ক্রস করা একজনের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে যাওয়ার মতোই যার জন্য থ্রেসহোল্ড অতিক্রম করার ইচ্ছা প্রয়োজন।

খ) একটি স্বাস্থ্যকর শারীরিক শরীরের বিকাশের জন্য প্রয়োজন ভাল মানের ব্যায়াম/আন্দোলন, একটি ভাল খাদ্য এবং একটি স্থিতিশীল মন। একজনের শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধির সাথে সাথে (চিকিৎসা সুপারিশ এবং ব্যক্তিগত ইচ্ছার উপর ভিত্তি করে), শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে যেখানে এই পরিবর্তনগুলিকে জ্বালানী করার জন্য মূল শক্তি ব্যবহার করা হয়।

গ) শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য অর্থের প্রয়োজন হয়, কিছুটা বা অন্যভাবে। অর্থের অপব্যবহার এবং অপব্যবহার বন্ধ করা একজনের আর্থিক স্বাস্থ্যের বিকাশের জন্য ব্যবহার করার অনুমতি দেয়।

ঘ) শরীর এবং মনের মধ্যে একটি প্রধান সংযোগ রয়েছে। শারীরিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সীমা অতিক্রম করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য এই ধরনের টেকসই কার্যকলাপে মানসিক শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহার প্রয়োজন।

e) থ্রেশহোল্ড অতিক্রম করা আত্মবিশ্বাসকে উৎসাহিত করে, বিশেষ করে যখন একজনের অর্থ এমন কার্যকলাপে ব্যবহৃত হয় যা সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপর ভাল ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

চ) শারীরিক স্বাস্থ্য বর্ধিতকরণ একজন ব্যক্তির জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রায় অতিরিক্ত শক্তি সরবরাহ করে যেখানে ভিটামিন এম আরও সঞ্চিত হয় এবং যত্ন সহকারে ব্যক্তির জীবনের কোনও ক্ষেত্রে ক্ষতি না করে ব্যয় করা হয়।

## সিদ্ধান্তমূলক ভারসাম্য: স্ব-কার্যকারিতা বনাম। টেম্পটেশন

জীবন প্রতিটি মোড়ে সিদ্ধান্তে ভরা। আরও উন্নয়নের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আমাদের আত্ম-কার্যকারিতা বনাম প্রলোভন পরীক্ষা করতে হবে। স্ব-কার্যকারিতা হল একটি মনস্তাত্ত্বিক ধারণা যা একজন ব্যক্তি কতটা ভালোভাবে কর্মের পথ অনুসরণ করতে পারে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারে যা একজনকে বেছে নেওয়া কোর্স থেকে বিচ্যুত করতে পারে। প্রলোভনও একটি মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা যা একজনের নির্বাচিত ক্রিয়াকলাপ থেকে বিচ্যুত করে এবং অনেক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। যে ব্যক্তি ভিটামিন এম-এর বিকাশের দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন তিনি স্ব-কার্যকারিতার অবস্থায় থাকতে পারেন এবং প্রলোভন ছাড়াই গতিশীল অগ্রগতি চালিয়ে যেতে পারেন। একজনের জীবনে সন্তুষ্টির অভাবের কারণে প্রলোভন দেখা দেয়, বিশেষত যখন কেউ একটি নির্বাচিত পথে আরও অগ্রসর হওয়ার চেষ্টা করছে। স্ব-কার্যকারিতা হল যে কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর ব্যক্তিগত ক্ষমতা সম্পর্কে একজনের উপলব্ধি এবং আত্ম-সম্মান, স্ব-মূল্য এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির দিকে নিয়ে যায় এবং ইতিবাচক মূল আত্ম-মূল্যায়ন। ক্রমবর্ধমান মূল-স্ব-মূল্যায়নের ফলে নিয়ন্ত্রণের অবস্থান বৃদ্ধি, ইতিবাচক কাজের ফলাফল, ভাল কাজের সন্তুষ্টি, এবং উন্নত কাজের কর্মক্ষমতা। সামগ্রিক প্রভাব হল ভিটামিন এম এর সঞ্চয়, যা একজনের জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে শক্তিশালী প্রভাব ফেলে।

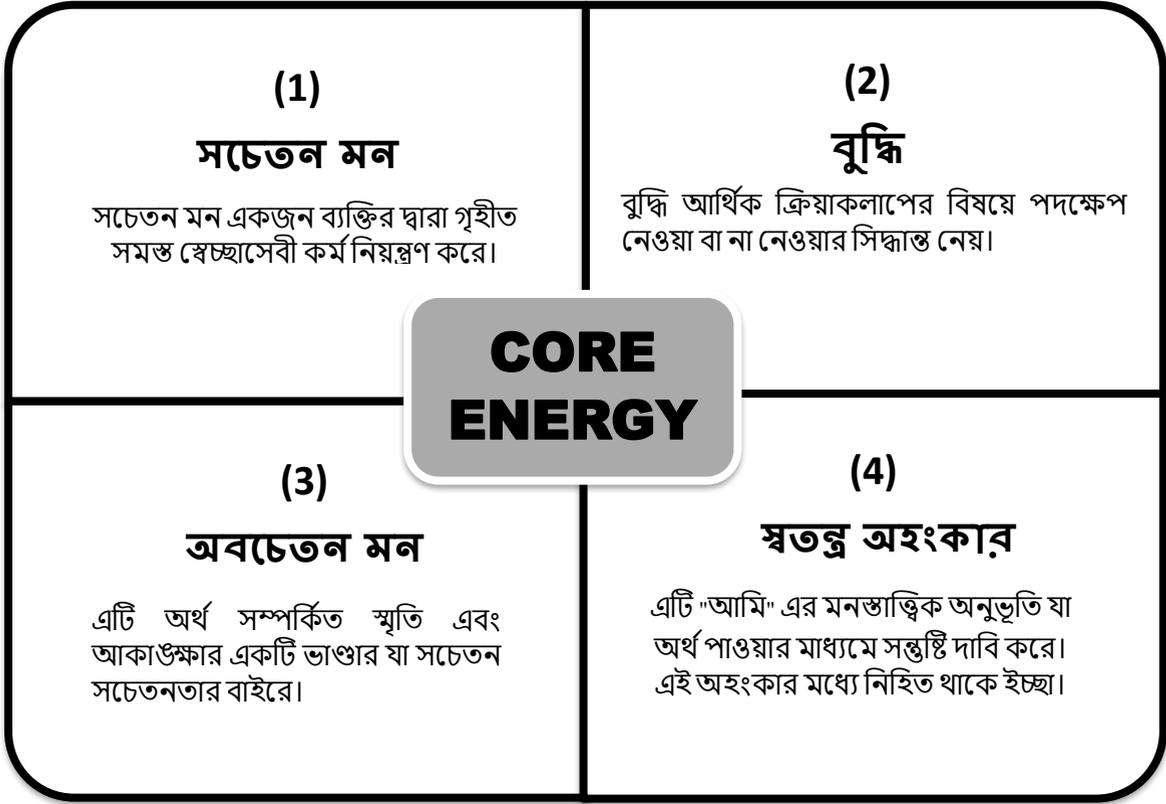
## অধ্যায় 4

ভিটামিন এম এবং  
মনকে শক্তিশালী করা

## মন কি?

আমাদের মনের আলোচনায়, একজনকে অবশ্যই স্বীকার করতে হবে যে, নিজের মনের চেয়ে জীবনে সম্ভবত আর কোন বড় রহস্য নেই। "মন হল জ্ঞানীয় অনুষদের সেট যা চেতনা, উপলব্ধি, চিন্তাভাবনা, বিচার এবং স্মৃতিকে সক্ষম করে। এটি প্রতিটি মানুষের মধ্যে উপস্থিত থাকে। নীচে দেখানো চিত্র 5, "মন" নামে পরিচিত চারটি আন্তঃসংযুক্ত দিক চিত্রিত করে এবং এটিও দেখায় যে মূল শক্তি এটির প্রতিটি দিকের মধ্যে বিদ্যমান।

### চিত্র 5 মন ও মূল শক্তির চারটি দিক



মূল শক্তি একজনের সচেতন মন, বুদ্ধি, অবচেতন মন এবং অহংকে সজীব করে, যেমনটি উপরের চিত্রে দেখানো হয়েছে (চিত্র 5)। বৃহত্তর স্পষ্টতার সাথে এটি বোঝার জন্য, এখানে কয়েকটি উদাহরণ রয়েছে যা বোঝায় যে কীভাবে এই মূল শক্তিটি মনের চারটি দিক দ্বারা ব্যবহার করা হয়:

1) সচেতন মন সমস্ত স্বেচ্ছাসেবী কর্ম নিয়ন্ত্রণ করে। শরীরকে নড়াচড়া করতে, পেশী সংকুচিত করতে, হাড় নাড়াচাড়া করতে, ইত্যাদির জন্য যে শক্তির প্রয়োজন হয় তা হল স্নায়বিক শক্তি, পেশী শক্তি এবং সাধারণ অর্থে, সমস্ত শরীরবৃত্তীয় শক্তি। এই শক্তির উৎস শেষ পর্যন্ত সূর্য থেকে। আমরা যে খাবার খাই তাতে সূর্যের শক্তি সঞ্চারিত হয় এবং আমাদের দেহ খাদ্যকে সহজ অণুতে ভাঙ্গে। এই অণুগুলির শক্তি থাকে যা শেষ পর্যন্ত মূল শক্তিতে রূপান্তরিত হয় (আর্থিক শক্তি হিসাবে উদ্ভাসিত), যা শক্তির একটি পরিমার্জিত রূপ যা গ্রাস করা খাদ্য থেকে সঞ্চিত হয়।

2) বুদ্ধি আর্থিক কার্যকলাপ সহ পদক্ষেপ নেওয়া বা না নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। মানুষের মস্তিষ্কের মধ্যে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা শক্তি ব্যবহার করে। সংরক্ষিত ভিটামিন এম শক্তি (সংরক্ষণ কৌশল বা প্রাকৃতিক পরমানন্দের মাধ্যমে) বুদ্ধিকে দুর্দান্ত শক্তি দেয়। বেশিরভাগ মানুষের মধ্যে, জীবনে নেওয়া উচিত এমন অনেক সিদ্ধান্ত নিয়ে বিভ্রান্তি রয়েছে। পরিমার্জিত মানসিক শক্তির সাথে মিশে থাকা বুদ্ধিটি একাধিক বিকল্পের উপর চিন্তা করার, সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি কল্পনা করার এবং বিসৃত দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়িয়েছে।

3) অবচেতন মন স্মৃতি এবং আকাঙ্ক্ষার একটি ভাণ্ডার যা জন্ম থেকেই জমা হয়ে আসছে। আনন্দের অতীত অভিজ্ঞতা বিভিন্ন উপভোগের ক্ষেত্রে একই আনন্দ পুনরায় অনুভব করার জন্য সচেতন মনকে চাপ দেয়। অবচেতন মন পটভূমিতে কাজ করে এবং সচেতন সচেতনতায় থাকে না। স্বপ্নাবস্থায় অবচেতন মনের বিষয়বস্তু ফুটে উঠবে। স্বপ্নের জগৎ তৈরি করতে যে শক্তির প্রয়োজন তা হল নিউরোসাইকোলজিক্যাল এনার্জি। যদি এই শক্তিটি পরিমার্জিত আকারে (অর্থাৎ, মূল শক্তির রূপান্তর) সংরক্ষণ করা হয়, তবে এই জাতীয় সংরক্ষণের ক্ষমতা শেষ পর্যন্ত একজনকে অত্যধিক স্বপ্ন না দেখে বিশ্রামের ঘুমের অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে। স্বপ্ন দেখা একজনের প্রচুর পরিমাণে শক্তি ব্যবহার করে। স্বপ্ন দেখা কমে গেলে, মনের শক্তি বৃদ্ধির কারণে মনের মধ্যে প্রশান্তি বেশি থাকে। এই শক্তি স্বপ্নের রাজ্যে বেশিরভাগই খণ্ডিত এবং বিকৃত হয়। স্বপ্নের জগৎ সৃষ্টিতে খন্ডের ঘনত্ব ঘটে। স্বপ্নের জগৎ সৃষ্টির জন্য প্রচুর পরিমাণে শক্তি ব্যবহার করা হয় যা গভীরভাবে বসে থাকা দ্বন্দ্ব এবং বিভ্রান্তির কারণে নষ্ট হয় যা স্বপ্নের জগৎ তৈরি করতে মূল শক্তিকে ছিন্তা করে। উন্নত ধ্যানকারীদের স্বপ্নের অবস্থা "পরিষ্কার" করার ক্ষমতা থাকে, যার ফলে স্বপ্নের গুণমান ইতিবাচক হয়ে ওঠে এবং অবশেষে স্বপ্ন দেখার পরিমাণ "যোগ নিদ্রা" নামে পরিচিত একটি অবস্থায় উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়। এটি এমন একটি রাষ্ট্র যেখানে সমস্ত শক্তি খণ্ডিত প্রভাব শেষ হয়ে গেছে এবং স্বপ্নের রাজ্যটি একটি গভীর পুনরুদ্ধারকারী অবস্থায় রূপান্তরিত হয়েছে। রাতে গভীর শান্তির এই স্তরটি (Yog Nidra) ভিটামিন এম সংরক্ষণের মাধ্যমে সম্ভব।

4) স্বতন্ত্র অহং হল "আমি" এর মনস্তাত্ত্বিক অনুভূতি যা অর্থের সাথে সম্পর্কিত সন্তুষ্টি কামনার দাবি করে। এই অহংকার মধ্যে নিহিত থাকে ইচ্ছা। এই "আমি" হল একজনের মনস্তাত্ত্বিক পরিচয় যা আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সন্তুষ্ট করতে দুর্দান্ত শক্তি ব্যবহার করে। ইচ্ছা "আমি" এর সাথে নিবিড়ভাবে জড়িত এবং ইচ্ছার চাপ স্বস্তি দাবি করে যেখানে "আমি" এবং "আকাঙ্ক্ষার আবেগ" মূলত এক। অহং বুদ্ধি, সচেতন মন এবং অবচেতন মন দিয়ে ইচ্ছা পূরণের জন্য কাজ করে।

অহং হল জীবনের বিভাজনকারী ফ্যাক্টর। ইচ্ছা এবং অহং নিবিড়ভাবে সংযুক্ত। ধ্যান একজনকে ইচ্ছা এবং অহংয়ের মধ্যে পার্থক্য দেখতে দেয় এবং এই পার্থক্যটি অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে। এই স্বাধীনতায়, মূল শক্তি একজনের বুদ্ধিমত্তা দ্বারা একজনের বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ জীবনে দুর্দান্ত বুদ্ধির জন্য ব্যবহার করা হয়।

-- রিকি সিং

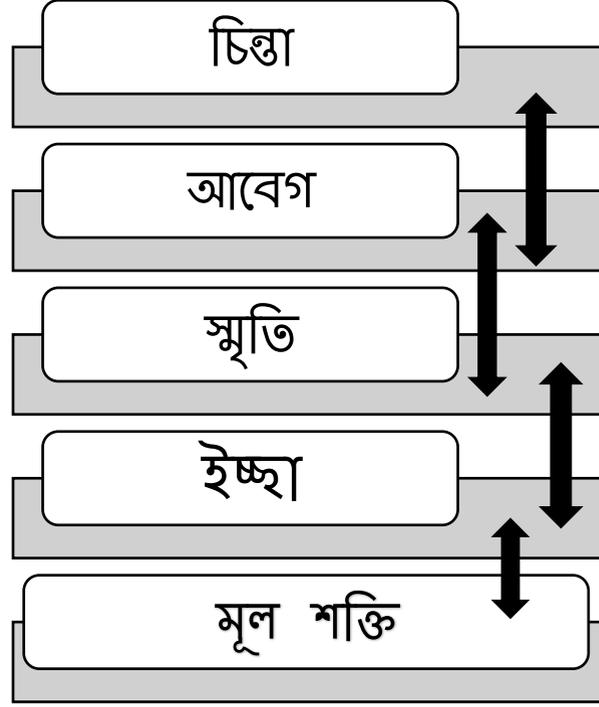
যখন কেউ জীবনে আরও উন্নতি করার সিদ্ধান্ত নেয়, তখন এই সিদ্ধান্তটি মূল শক্তি এবং একজনের মনের চারটি দিকের মধ্যে বিস্ময়কর যোগসূত্র তৈরি করে। যখন এই আন্তঃসংযোগের মাধ্যমে সচেতন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়, তখন ভিটামিন এম শক্তি অর্থের অপব্যবহার/অপব্যবহার বন্ধ করার কারণে মানসিকভাবে শক্তিশালী হয়।

-- রিকি সিং

## চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা এবং অর্থ

চিত্র 6 (নীচে) চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি এবং ইচ্ছার আন্তঃসংযুক্ত কাঠামোর মধ্যে শক্তির প্রবাহকে চিত্রিত করে। আমরা আমাদের অভ্যন্তরীণ জগত সম্পর্কে সচেতন যা চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি এবং আকাঙ্ক্ষার সংমিশ্রণ। এই অভ্যন্তরীণ জগতের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত শক্তিই একজনের মূল শক্তি। এই শক্তির একটি সুসম প্রবাহ তৈরি করা ব্যক্তিগত বিকাশ এবং বুদ্ধির কেন্দ্রবিন্দুতে। একজনের জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে বিকাশের আকাঙ্ক্ষা একজনকে চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি এবং আকাঙ্ক্ষার সংমিশ্রণের সাথে ইতিবাচকতা এবং সামঞ্জস্য আনতে সর্বোত্তম উপায়ে মূল শক্তি ব্যবহার করতে দেয়।

## চিত্র 6 চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-আকাঙ্ক্ষা এবং শক্তি চিত্র



### মাইন্ড-ফিজিওলজি এবং কোর এনার্জি

একজনের মন, দৈহিক শরীরের শারীরবিদ্যা এবং একজনের মূল শক্তির মধ্যে সরাসরি সংযোগ রয়েছে। ভিটামিন এম এবং মন-দেহ-শক্তি সংযোগের মধ্যে আন্তঃসংযোগ নিম্নরূপ:

- 1) মানুষের মন, নিঃসন্দেহে, অস্তিত্বের সবচেয়ে রহস্যময় প্রক্রিয়াগুলির মধ্যে একটি। এটি ভিটামিন এম সংরক্ষণ করতে পারে একজনের অর্থ সঞ্চয় করার দৃষ্টিভঙ্গির উপর ভিত্তি করে। ভিটামিন এম এর এই মানসিক সঞ্চয় শরীরের কার্যকারিতার উপর সরাসরি ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। ভিটামিন এম-এর ক্ষতি, বিশেষ করে দুর্বল সিদ্ধান্তের কারণে দ্রুত ক্ষতি, একজনের শরীরের শারীরবৃত্তিকে অস্থিতিশীল করার সম্ভাবনা রয়েছে।
- 2) শরীরের সমস্ত 11টি শারীরবৃত্তীয় সিস্টেমের মধ্য দিয়ে শক্তি প্রবাহিত হয়। এর মধ্যে রয়েছে ইন্টিগুমেন্টারি সিস্টেম, কঙ্কাল সিস্টেম, পেশীতন্ত্র, লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম, শ্বাসতন্ত্র, পরিপাকতন্ত্র, স্নায়ুতন্ত্র, অন্তঃস্রাব সিস্টেম, কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম, মূত্রতন্ত্র এবং প্রজনন ব্যবস্থা। 63 শরীর এবং

মন একই শক্তি ব্যবহার করে এবং অভাব শক্তির যথাযথ সংহতকরণ একজন ব্যক্তিকে বাধা দেয় এবং মানবতাকে (সাধারণভাবে) মোট ভারসাম্যের অবস্থায় পৌঁছাতে বাধা দেয়। ভিটামিন এম হল একটি সূক্ষ্ম কিন্তু অত্যন্ত বাস্তব শক্তি যা একজনের মনের মধ্যে বিদ্যমান যা সমস্ত 11টি শারীরবৃত্তীয় সিস্টেমের সাথে যুক্ত।

3) প্রকৃত অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক অগ্রগতি করার জন্য মানব সভ্যতায় ভারসাম্য এবং মূল শক্তি বৃদ্ধির প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য। একটি সত্যিকারের মন-শরীরের ভারসাম্য অবশ্যই এই ভারসাম্যের মধ্যে আর্থিক একীকরণকে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। এই ইন্টিগ্রেশন ছাড়া একটি সুস্থম বিবৃত থাকতে পারে না।

4) যখন জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতির কারণে ঘটে যাওয়া অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্বের কারণে একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তি নষ্ট হওয়া বন্ধ হয়ে যায়, তখন স্বাভাবিকভাবেই একজনের ব্যক্তিগত শক্তির সংরক্ষণ এবং পুনরুজ্জীবন ঘটে। এই পুনরুজ্জীবন ঘটে এই স্বীকৃতির মাধ্যমে যে শরীর এবং মন দ্বন্দ্ব/দ্বন্দ্বের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। ভিটামিন এম এর সর্বোত্তম ব্যবহার এই ধরনের ক্ষতি ঠিক করতে সহায়তা করতে পারে।

5) একবার শক্তির অপচয় শনাক্ত করা হলে এবং তারপরে বন্ধ হয়ে গেলে, হোমিওস্ট্যাটিক ভারসাম্য বাড়ানোর সাথে সাথে আরও বিকাশের জন্য যে কোনও নির্দিষ্ট সময়ে, স্বাস্থ্যকর এবং যথাযথভাবে সেই শক্তিটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

6) শক্তির উপকারী ব্যবহার বনাম ক্ষতিকারক ব্যবহারের মধ্যে পার্থক্য স্পষ্ট হতে হবে। এই স্পষ্টতা ছাড়া, মূল শক্তির ক্ষতি, বিশেষ করে আর্থিক শক্তি, অনিবার্য।

7) নেতিবাচক আবেগ (অর্থাৎ, রাগ, উদ্বেগ, উত্তেজনা, ভয়, ইত্যাদি) শরীরে অনুরূপ শারীরিক পরিবর্তনগুলি তৈরি করে, যা শরীরের শারীরবিদ্যাকে প্রভাবিত করে। দীর্ঘমেয়াদী বা দীর্ঘস্থায়ী রোগের অনেকগুলি ইটিওলজিকাল (কারণমূলক) দিকগুলি একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তি প্রবাহের মানের উপর ভিত্তি করে প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

8) ইতিবাচক মূল শক্তির সক্রিয়করণ সম্ভবত একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রা জুড়ে বিভিন্ন ধরনের ক্ষতির নিরাময়কে সহজতর করতে পারে।

9) শক্তির যথেষ্ট অপচয় হয় মনস্তাত্ত্বিক, মানসিক, অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিকভাবে কারণ একজনের অভ্যন্তরীণ জগত বিভ্রান্তি, দ্বন্দ্ব, সিদ্ধান্তহীনতা, অনিশ্চয়তা ইত্যাদির মধ্যে থাকে।

10) চিন্তাভাবনা এবং আবেগ একে অপরের সাথে সংযুক্ত এবং বিভিন্ন দিকে চলে। যে কোনো দিকে অগ্রসর হওয়ার সূচনায় ক্ষতির স্বীকৃতি ক্ষতিকারক প্রক্রিয়াগুলিকে চারপাশে ঘুরিয়ে দিতে এবং মনকে উপকারী অগ্রগতির পথে নিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেয়, যা সর্বোত্তম ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে।

11) চিন্তা ও আবেগের আয়ত্তের জন্য একজনের কন্ডিশনিং সম্পর্কে সচেতনতা প্রয়োজন। সত্যিকারের আয়ত্ত শক্তিকে পবিত্র কার্যকারিতার একটি অবস্থায় পৌঁছে দেয়। শক্তি, এই ধরনের ক্রিয়াকলাপে, একটি পবিত্র অবস্থায় পৌঁছে। "পবিত্র" শব্দটি একজনের প্রবণতা এবং বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে ধর্মীয় অর্থে বা অ-ধর্মীয় অর্থে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি লেখক দ্বারা জীবনের অসাধারণ বিকাশের উল্লেখ করার জন্য ব্যবহার করা হচ্ছে কারণ শক্তি নিজেই সমস্ত শারীরিক এবং মানসিক প্রক্রিয়ার ভিত্তি যা জীবনের কার্যকলাপের কারণ হয়।

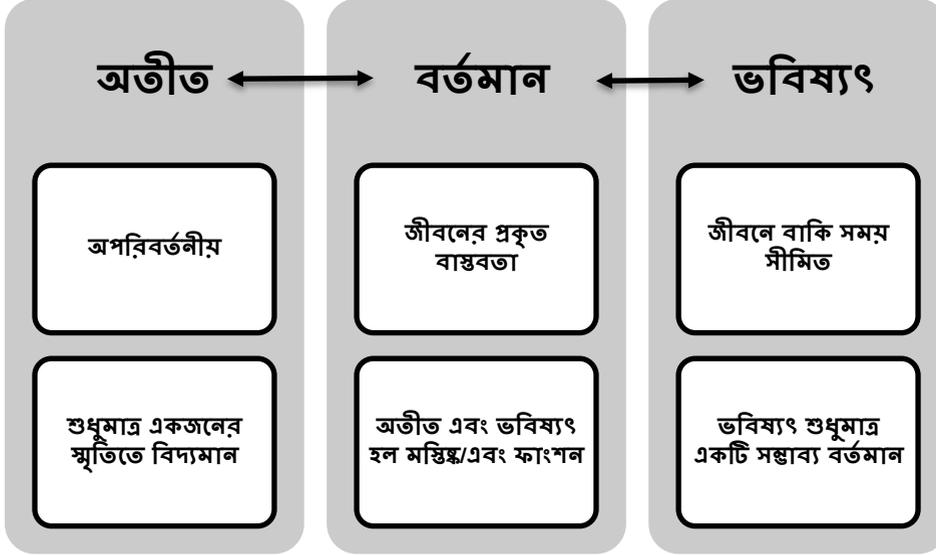
12) জীবনের জন্য শক্তি প্রয়োজন। যখন শক্তি সম্পূর্ণরূপে বিলীন হয়ে যায় এবং অ-কার্যকর অবস্থায় পৌঁছায় (শক্তির শূন্য অবস্থা), তখন তাকে শারীরিক মৃত্যু বলা যেতে পারে। জীবন শক্তি (মূল শক্তি) অত্যন্ত মূল্যবান কারণ এটি শরীর এবং মনের মধ্য দিয়ে চলমান রাসায়নিক বিক্রিয়ার ভিড়ের মাধ্যমে প্রকাশ পায়।

13) মানবদেহ একটি অত্যন্ত জটিল রাসায়নিক বিক্রিয়া হিসাবে ধারণা করা যেতে পারে। শরীরের মধ্যে একটি অবিশ্বাস্য সংখ্যক জৈব রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া ঘটছে, যা একজনের জীবনের অভিজ্ঞতার জন্য দায়ী। বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে অর্থের দখল, ব্যবহার, লাভ এবং ক্ষতি সরাসরি শারীরবৃত্তীয়/মানসিক শক্তির জৈব রাসায়নিক স্থানান্তর/ব্যবহার/ক্ষতি/ইত্যাদি প্রভাবিত করে।

14) নিজের শক্তিকে ভারসাম্যপূর্ণ এবং ভাল সঞ্চয়ের অবস্থায় রাখার ক্ষমতা ভবিষ্যতের উদ্বেগ এবং/অথবা অতীতের অনুশোচনায় স্থানান্তরিত না হয়ে জীবনের বর্তমান অভিজ্ঞতায় থাকার আরও সম্ভাবনাকে উৎসাহিত করে।

মনকে শক্তিশালী করা ভিটামিন এম উন্নয়ন এবং সংরক্ষণের একটি অপরিহার্য অংশ। চিত্র 7, 8, এবং 9 ভিটামিন এম, মনকে শক্তিশালী করে এবং মূল শক্তির মধ্যে সম্পর্ককে চিত্রিত করে।

সময়ের মূল্যবানতা  
চিত্র 7  
অতীত বর্তমান ভবিষ্যৎ



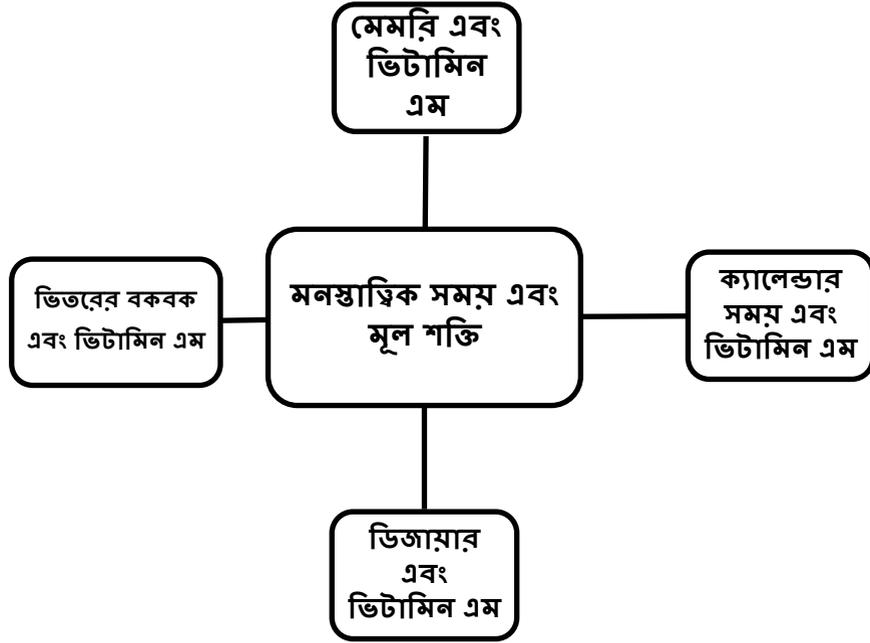
একজনের জীবনে অবশিষ্ট সময় অত্যন্ত মূল্যবান এই কারণে যে সময় একবার চলে গেলে তা আর ফিরে আসে না। উপরের চিত্র 7 ক্যালেন্ডারের সময় এবং মনস্তাত্ত্বিক সময়কে চিত্রিত করে। ক্যালেন্ডার সময় হল 24-ঘন্টা চক্র এবং মনস্তাত্ত্বিক সময় হল অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ যা মনের মধ্যে তৈরি হয়। ভিটামিন এম পাওয়ার সম্পর্কিত সময় সম্পর্কিত পর্যবেক্ষণগুলি নিম্নরূপ:

- 1) জীবনের অবশিষ্ট সময় প্রতিটি অর্থকে সঙ্কুচিত করছে এবং এই সত্যটিকে স্পষ্টভাবে কল্পনা করতে, এটি গ্রহণ করতে এবং এটিকে সম্মান করতে ভিটামিন এম সংরক্ষণ এবং বর্তমান সময়ে সর্বোত্তম উপায়ে ব্যবহারের অনুমতি দেয়।
- 2) প্রতিদিন নেওয়া প্রতিটি পদক্ষেপ অগ্রগতি, রিগ্রেশন বা স্থবিরতাকে উন্নীত করতে পারে। ভিটামিন এম জমে অগ্রগতির মাধ্যমে ঘটে। ভিটামিন এম রিগ্রেশন অর্থের অপব্যবহার এবং অপব্যবহারের মাধ্যমে ঘটে। একজনের মনের মধ্যে গতিশীল শক্তির প্রবাহ বন্ধ করার কারণে ভিটামিন এম স্থবিরতা ঘটে।
- 3) স্পষ্টভাবে এবং ধ্যানের সাথে সময়ের মূল্যবোধকে স্বীকৃতি দিয়ে একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রা (চিত্র 1) জুড়ে সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে ভিটামিন এম ব্যবহার করার অনুমতি দেয়।

4) অর্থ এবং সময় উভয়ই অত্যন্ত মূল্যবান। যে কোনো সময়ে, শুধুমাত্র একটি সীমিত পরিমাণ উপস্থিত। সীমিত হিসাবে সময় এবং অর্থের স্বীকৃতি, মূল শক্তি ব্যবহার করে ব্যক্তিকে ব্যক্তিগত বিকাশের দিকে মনোযোগ দেওয়ার অনুমতি দেয়। কেউ অসীম পরিমাণ অর্থের অধিকারী হতে পারে না, এবং তাই, অর্থের দখল সীমিত। ফলস্বরূপ, একজন ব্যক্তি ধ্যান, ধর্মীয় এবং/অথবা আধ্যাত্মিক ক্রিয়াকলাপ শুরু করতে পারে একটি সম্পূর্ণ উপলব্ধির কারণে যে একজনের জীবনে অবশিষ্ট সময় প্রতি সেকেন্ডে সঙ্কুচিত হচ্ছে এবং কত সময় বাকি রয়েছে তা অজানা।

5) অর্থ হল কাঁচা শক্তির একটি লেনদেন পদ্ধতি এবং এটি সরাসরি ধারণ করলে ভিটামিন এম বৃদ্ধি পায়। যদি কেউ বুঝতে পারে যে সময় প্রতি সেকেন্ডে সঙ্কুচিত হচ্ছে, তবে ভিটামিন এমও একটি পূর্ণ জীবনযাপনের একটি অসাধারণ অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে, পুরানো এবং পুনরাবৃত্তি না করে। ক্ষতিকারক চক্র যা সময় ব্যয় করে এবং শক্তি নিষ্কাশন করে।

স্মৃতি, অভ্যন্তরীণ আড্ডা, ক্যালেন্ডার সময়, এবং ইচ্ছা  
চিত্র ৪  
স্মৃতি, অভ্যন্তরীণ আড্ডা, ক্যালেন্ডার সময়, এবং ইচ্ছা



উপরে দেখানো চিত্র ৪, মনস্তাত্ত্বিক সময়ের সাথে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক বাস্তবতার চারটি প্রধান সংযোগকারী দিককে চিত্রিত করে। স্মৃতি, ইচ্ছা, অভ্যন্তরীণ বকবক, এবং ক্যালেন্ডার সময় সবই মনস্তাত্ত্বিক সময়ের সাথে যুক্ত। সময়ের মূল্যবোধ সম্পর্কে সচেতনতা (আগে বলা হয়েছে) ভিটামিন এম বৃদ্ধি করে, মূল শক্তি জাগ্রত করে এবং একজনের জীবনে সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রচার করে। অভ্যন্তরীণ আড্ডা হল একজনের স্ব-কথন যা ভিটামিন এম ব্যবহার করার জন্য দায়ী। প্রতিটি ব্যক্তির অতীতের ঘটনা সম্পর্কে স্মৃতি থাকে যা হয় অর্থপূর্ণ গাইড হিসাবে কাজ করতে পারে বা অতীতের দাসত্ব করতে পারে।

মনস্তাত্ত্বিক সময় মানুষের মনের একটি সৃষ্টি যেখানে মন সাধারণত অতীত এবং ভবিষ্যতের মধ্যে বাঁপিয়ে পড়ে, সম্পূর্ণরূপে বর্তমানের মধ্যে না থেকে। আকাঙ্ক্ষা একটি শক্তিশালী শক্তি যা প্রতিটি ব্যক্তিকে বিশ্বের কর্ম সম্পাদন করতে অনুপ্রাণিত করে। ইচ্ছা নিজেকে পূর্ণ করার জন্য প্রচুর শক্তি ব্যবহার করে এবং নিজেকে সন্তুষ্ট করার উপায় খুঁজে বের করার জন্য বুদ্ধি ব্যবহার করে। ইচ্ছার মধ্যে শক্তির ভাঙার কল্পনার সম্প্রসারণ, সৃজনশীলতা বৃদ্ধি, আত্মবিশ্বাসের উন্নতি এবং সৃষ্টি

আনন্দের উপভোগে রূপান্তরিত হতে পারে। যার অর্থের জন্য তীব্র আকাঙ্ক্ষা রয়েছে সে বস্তুগত জগতে পরিতৃপ্তি এবং উন্নত অভিজ্ঞতার সন্ধান করছে। অর্থ মনের মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী চালিকা শক্তিগুলির মধ্যে একটি। অর্থ ব্যবহারের মাধ্যমে উন্নত অভিজ্ঞতা সত্যিই বাধ্যতামূলক হতে পারে। মূল শক্তি, আর্থিক শক্তি, এবং মানসিক শক্তিকে অনেক সৃজনশীল শক্তিতে কাজে লাগানো এবং মননশীলভাবে পুনর্নির্দেশ করা সম্ভব। কেউ এই শক্তিকে একাধিক উপায়ে ব্যবহার করতে পারে যা একজনকে সীমিত মনস্তাত্ত্বিক কার্যকারিতা থেকে জীবনের অসাধারণ উচ্চতায় উন্নীত করতে পারে। যখন ভিটামিন এম সংরক্ষণ করা হয়,

একজন স্বাভাবিকভাবেই বর্তমান মুহুর্তে আরও বেশি থাকতে শুরু করে এবং মনস্তাত্ত্বিক সময়ের যন্ত্রণায় আক্রান্ত না হয়। ভিটামিন এম সংরক্ষণ এবং রূপান্তর (অর্থাৎ, পরিমার্জিত আকারে ভিটামিন এম-এর বর্ধিত সঞ্চয়) এর কারণে অসামান্য অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক সম্পদ সঞ্চয় করার সম্ভাবনা রয়েছে। শক্তির জন্য সর্বদা আউটলেটের প্রয়োজন হয় এবং এই আউটলেটগুলি যদি ভিটামিন এম পাওয়ার হয়, তবে কেউ সত্যিই অসাধারণ উচ্চতায় পৌঁছাতে পারে।

জীবনে সময়ের চেয়ে মূল্যবান আর কিছু নেই। একবার চলে গেলে আর ফিরে আসে না। ভিটামিন এম সক্রিয়করণ একজনকে বর্তমান মুহুর্তে নিষ্ক্ষেপ করে। ভিটামিন এম-এর সাথে মেডিটেশন করা বর্তমান মুহুর্তে একজনকে রাখে। মূল শক্তি ট্রান্সমিউটেশন মোট ভারসাম্যে একটি আনন্দময় জীবনযাপন করছে।

-- রিকি সিং

ভিটামিন এম জমা হওয়া শুরু হলে ভেতরের বকবক (অর্থাৎ স্ব-কথোপকথন) কমে যায়। মূল শক্তির আয়ত্ত অভ্যন্তরীণ বকবক করার ফ্রিকোয়েন্সি হ্রাস করে, যার ফলে শক্তি সংরক্ষণ হয়। এই সংরক্ষণ শক্তি স্ফটিককরণের কারণে মনকে শক্তিশালী করে যেখানে মন কেবল একটি হাতিয়ার হিসাবে ব্যবহৃত হয় এবং ক্রমাগত চালু হয় না। তুমি কি মন নাকি মন থেকে আলাদা? আপনি যদি আপনার মন থেকে আলাদা হন তবে আপনিই কর্তা এবং মন আপনার হাতিয়ার। এই সরঞ্জামটির বুদ্ধিমান এবং উপকারী ব্যবহার সম্ভব যখন নিজের মধ্যে শক্তি স্ফটিক হয়ে যায়।

-- রিকি সিং

## অর্থের ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহার

ভিটামিন এম এর পরিপ্রেক্ষিতে অর্থের ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহারের মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে স্পষ্টতা বজায় রাখার জন্য মানসিক শক্তি প্রয়োজন। ভিটামিন এম হল এমন একটি শক্তি যা কারও উপকারে এবং আরও বিকাশের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে এবং এটি হতে পারে। অপব্যবহার এবং এমনকি অপব্যবহার। এই তিনটি পার্থক্যের কারণে, আর্থিক শক্তিকে ব্যবহার করা সম্ভব, যে পরিমাণে থাকুক না কেন, এমনভাবে যা অভ্যন্তরীণ মূল শক্তিকে আরও বিকাশ ও সক্রিয় করতে পারে। অভ্যন্তরীণ মূল শক্তির আরও বিকাশ এবং সক্রিয়করণ অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার। যখন একজনের জীবনের 12টি মাত্রার সাথে সম্পর্কিত বা তার পরিপ্রেক্ষিতে একজনের মূল শক্তির বিকাশে অর্থ ব্যবহার করা হয়, তখন প্রতিটি ডলার ব্যয় করে একজনের জীবনের 12টি মাত্রার প্রতিটিকে প্রাণবন্ত করার সম্ভাবনা থাকে। প্রতিটি ডলারের মননশীল ব্যবহার মূল শক্তি সক্রিয়তা বাড়ায় এবং ভিটামিন এম ব্যবহারের জন্য সর্বোত্তম সম্ভাব্য মানসিক পরিবেশ তৈরি করে। ভিটামিন এম হল মনস্তাত্ত্বিক শক্তির একটি ঘনীভূত রূপ যা সাবধানে ব্যবহার করা উচিত যেখানে (আদর্শভাবে) 12টি ক্ষেত্রের মধ্যে কোনও ভারসাম্যহীনতা বা ক্ষতির সৃষ্টি হয় না। অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার বনাম অপব্যবহার এবং অপব্যবহারের মধ্যে পার্থক্য করার ক্ষমতা হ'ল একজনের বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি বা বুদ্ধিবৃত্তিক উদ্যমী শক্তির অংশ। বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি, যুক্তিবাদী শক্তি এবং মননশীল শক্তি একজন ব্যক্তিকে পিছিয়ে যেতে দেয় এবং কেবল প্ররোচনায় কাজ না করে যেখানে অপব্যবহার এবং অপব্যবহার ঘটতে পারে।

যখন আমরা "অপব্যবহার" শব্দের অর্থ বিবেচনা করি, এটি একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য বা ভুল উদ্দেশ্য অর্জনের চেষ্টা করার ভুল উপায়কে বোঝায়। এটি শক্তির অপপ্রয়োগ এবং অর্থের অনুপযুক্ত ব্যবহারও উল্লেখ করতে পারে। সুতরাং, অপব্যবহার অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার থেকে আলাদা। অপব্যবহারের অনেক দিক রয়েছে যেমন অভিজ্ঞতা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা বা এমন একটি পণ্য কেনা যার প্রয়োজন নেই। কেউ হয়তো এমন আইটেম ক্রয় করতে চাইতে পারে যা ভিটামিন এম এর অপব্যবহারকে ক্ষতি করে। ভিটামিন এম এর অপব্যবহার বন্ধ করা মনস্তাত্ত্বিকভাবে, এবং অবশ্যই শারীরিকভাবে, অর্থের ক্ষেত্রে, সর্বোত্তম সঠিক ব্যবহার পুনঃপ্রতিষ্ঠা করে। যখন আমরা অপব্যবহার শব্দটি বিবেচনা করি, তখন এটি ক্ষতির জন্য অর্থ ব্যবহার করা বোঝায়, ইচ্ছাকৃতভাবে অন্য কারও ক্ষতি করার জন্য বা এমনকি নিজের জন্যও। যদিও কখনও কখনও উদ্দেশ্য ক্ষতিকারক নাও হতে পারে তবে ক্ষতি হতে পারে। অর্থ ব্যবহারের সাথে আপত্তিজনক পরিস্থিতি দেখা দেয় যখন অর্থ অন্যের, নিজের, নিজের পরিবারের সদস্যদের, সমাজের সদস্যদের ইত্যাদির ধ্বংসের জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি ক্ষতির জন্য অর্থের একটি ধ্বংসাত্মক ব্যবহার যা সাধারণত সুখের বিভ্রম বা অবিলম্বে দেখার সাথে থাকে। শক্তিশালী আবেগের অস্থায়ী উপশম।

## মানসিক শক্তির ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহার

অর্থের সমান্তরালে, মানসিক শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহার রয়েছে। সাধারণত, যারা তাদের জীবনের যে কোনো একটি দিককে অপব্যবহার করে তারা অন্য দিকগুলোকে অপব্যবহার করবে। যদি কেউ নিজের শরীর, অর্থ, সম্পদ ইত্যাদিকে সম্মান না করে, তবে অন্যদের সম্মান করার সম্ভাবনাও হ্রাস পায়। অর্থের দুর্দান্ত শক্তি রয়েছে কারণ ভিটামিন এম একটি সক্ষমকারী যা সরাসরি একজন ব্যক্তির মানসিক শক্তি এবং এটি কীভাবে ব্যবহার করা যায় তার উপর নির্ভর করে। মানসিক শক্তি, ভিটামিন এম স্টোরেজের মধ্যে সংযোগকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং একজনের মানসিক শক্তি নষ্ট না করার সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নেওয়া একজন ব্যক্তির জীবনের 12টি মাত্রায় সামগ্রিক উন্নতির জন্য অপরিহার্য। (পরিশিষ্টে চিত্র 15 দেখুন)। সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়া চিন্তার ধরণ, মানসিক অভিজ্ঞতা, স্মৃতির মধ্যে অভিজ্ঞতার সঞ্চয় এবং ইচ্ছাকে প্রভাবিত করে। চিন্তার গুণমান, পরিমাণ এবং দিকনির্দেশনা, আবেগ, স্মৃতি এবং আকাঙ্ক্ষা সবই প্রভাবিত হয় কীভাবে মনের কাঠামোর মধ্যে মূল শক্তি ব্যবহার করা হয়। এই কাঠামোটি নীচে চিত্রিত করা হয়েছে (চিত্র 9):

### চিত্র 9 কোর এনার্জি, মেন্টাল ফ্রেমওয়ার্ক এবং ভিটামিন এম



অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত আন্তঃসংযোগগুলি নোট করুন:

- ক) ভিটামিন এম এর সাথে চিন্তাভাবনা এবং আবেগ একসাথে কাজ করে।
- খ) ভিটামিন এম এর অপব্যবহার এবং অপব্যবহারের দ্বারা মানসিক স্ব-নিয়ন্ত্রণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- গ) জীবনে অভিজ্ঞতার চলমান চাহিদার প্রতি সাড়া দেওয়ার ক্ষমতা ভিটামিন এম স্টোরেজ বাড়ায় এবং মানসিক নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।
- ঘ) মনের নমনীয়তা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে চ্যালেঞ্জের জন্য সর্বোত্তম প্রতিক্রিয়ার অনুমতি দেয়।
- এ) আবেগ হল স্নায়ুতন্ত্রের সাথে যুক্ত জৈবিক অবস্থা যা একজনের সামগ্রিক আর্থিক অবস্থা দ্বারা উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত হয়।
- ফ) আবেগগুলি মেজাজ, মেজাজ, ব্যক্তিত্ব, স্বভাব, সৃজনশীলতা এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার, অপব্যবহার এবং অপব্যবহারের উপর ভিত্তি করে অনুপ্রেরণার সাথে জড়িত।

ভিটামিন এম স্টোরেজ, সর্বোত্তম ব্যবহার, অপব্যবহার এবং/অথবা অপব্যবহারের উপর ভিত্তি করে আবেগের মধ্যে শক্তি প্রবাহিত হয়, নীচে দেখানো আবেগগুলিতে:

গ্রহণযোগ্যতা—স্নেহ—বিনোদন—রাগ—ক্ষোভ—ব্যথা—বিরক্তি—প্রত্যাশা—উদ্বেগ—উদাসিনতা—  
উত্তেজনা—বিস্ময়—একঘেয়েমি—আত্মবিশ্বাস—অসম্মান—তৃপ্তি—সাহস—কৌতুহল—  
বিষণ্নতা—আকাঙ্ক্ষা—হতাশা—হতাশা—দুর্ভোগ পরমানন্দ-বিব্রত-সহানুভূতি-উদ্দীপনা-হিংসা-  
উচ্ছ্বাস-বিশ্বাস-ভয়-হতাশা-তৃপ্তি-কৃতজ্ঞতা-লোভ-দুঃখ-অপরাধ-সুখ-ঘৃণা-আশা-ভয়ঙ্কর-বিদ্বেষ-  
অপমান-আগ্রহ-স্বচ্ছলতা-উচ্ছ্বাস। প্রেম-লালসা-নস্টালজিয়া-ক্ষোভ-আতঙ্ক-আবেগ-মমতা-  
আনন্দ-অহংকার-রাগ-অনুশোচনা-প্রত্যাখ্যান-অনুশোচনা-বিরক্তি-দুঃখ-আত্ম-আত্মবিশ্বাস-আত্ম-  
মমতা-লজ্জা-শক-লজ্জা--সামাজিক সংযোগ-দুঃখ—দুঃখ—বিস্ময়—বিশ্বাস—বিস্ময়—চিন্তা

মানসিক শক্তির বিকাশ নিম্নলিখিত গুণাবলীর বিকাশ দ্বারা উন্নত হয়:

স্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলনের প্রতি মনোযোগী হওয়া  
শিথিলকরণের বিকাশ  
অভ্যন্তরীণ স্থিতিশীলতা  
প্রাণবন্ততা  
হাইপারঅ্যাকটিভিটি এড়ানো  
মনোযোগের শিথিলতা পরিহার  
শোষিত মনোযোগের প্রবাহের অবস্থা (Csikszentmihalyi, 1988)

মানসিক শক্তি অত্যন্ত মূল্যবান। কীভাবে এটি সংরক্ষণ করা যায় এবং এটিকে বুদ্ধিমানের সাথে ব্যবহার করা যায় তা উপলব্ধি করা আর্থিক শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে এবং জীবনের একটি বৃহত্তর দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশের অনুমতি দিতে পারে।

-- রিকি সিং

## ব্যক্তিত্ব এবং এনার্জেটিক জাগরণ

ভিটামিন এম-এর সঞ্চয়ের ক্ষেত্রে মানসিক শক্তি একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিচয়ের বিকাশের সাথে অনেক বেশি সংযুক্ত। একজনের ব্যক্তিত্বকে প্রতিফলিত করার একটি উদ্যমী উপায় রয়েছে যা পরিচয় বিকাশে শক্তি স্থাপন করে একজনের পরিচয়কে উন্নত করে। "আমি" বোধটি বর্ধিত আত্ম-সম্মান, স্ব-মূল্য, দৃঢ়তা, অভ্যন্তরীণ সমালোচকের হ্রাস, নেতিবাচক মূল্যায়ন হ্রাস, অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসের প্রভাব হ্রাস এবং অন্যান্য অনেক সম্পর্কিত আত্ম-উন্নয়ন গুণাবলীর সাথে ইতিবাচকভাবে বিকশিত হয়।

## ইতিবাচক গুণাবলী এবং সময় ব্যবস্থাপনা

ইতিবাচক গুণাবলীর বিকাশের সাথে সাথে মানসিক শৃঙ্খলাও স্বাভাবিকভাবেই বৃদ্ধি পায়। সর্বোত্তম ব্যবহারের বৈষম্যহীন ক্ষমতা বনাম অর্থের অপব্যবহার/অপব্যবহার হল একজনের অভ্যন্তরীণ শৃঙ্খলার অংশ যা একজনের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যগুলিতে পৌঁছানোর লক্ষ্যে। স্ব-শৃঙ্খলা হল নিজেকে উন্নত করার এবং ব্যক্তিগত এবং/অথবা প্রাতিষ্ঠানিক লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য চিন্তা, কর্ম এবং বক্তৃতার নতুন অভ্যাস তৈরি করা। স্ব-শৃঙ্খলা হল কীভাবে আমাদের আত্ম-নিয়ন্ত্রণ অর্জিত হয় এবং যেভাবে আমাদের আশা বজায় রাখা হয়। "আশা আকাঙ্ক্ষাকে অনুসরণ করে। আমাদের আশার শক্তি আমাদের আকাঙ্ক্ষার উষ্ণতার দ্বারা প্রভাবিত হয়। ভবিষ্যতের প্রতি আমাদের আকাঙ্ক্ষার উষ্ণতা মূলত বর্তমান থেকে আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলিকে ফিরিয়ে নেওয়ার উপর নির্ভর করে।

টাইম ম্যানেজমেন্ট হল ভাল শৃঙ্খলার ফল এবং নিম্নরূপ ধারণা করা হয়:

টাইম ম্যানেজমেন্ট হল নির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপে, বিশেষ করে কার্যকারিতা, দক্ষতা এবং উত্পাদনশীলতা বাড়ানোর জন্য ব্যয় করা সময়ের সচেতন নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা এবং অনুশীলন করার প্রক্রিয়া। এটি কাজের, সামাজিক জীবন, পরিবার, শখ, ব্যক্তিগত আগ্রহ এবং সময়ের সীমাবদ্ধতার সাথে প্রতিশ্রুতি সম্পর্কিত ব্যক্তির উপর বিভিন্ন দাবির একটি জাগলিং অ্যাক্ট জড়িত। সময়কে কার্যকরভাবে ব্যবহার করা ব্যক্তিকে তাদের নিজস্ব সময় এবং সুবিধামত ব্যয় বা কার্যক্রম

পরিচালনার "পছন্দ" দেয়। নির্দিষ্ট কাজ, প্রকল্প এবং নির্দিষ্ট তারিখ মেনে লক্ষ্য পূরণ করার সময় সময় পরিচালনা করার জন্য ব্যবহৃত বিভিন্ন দক্ষতা, সরঞ্জাম এবং কৌশল দ্বারা সময় ব্যবস্থাপনাকে সাহায্য করা যেতে পারে। প্রাথমিকভাবে, টাইম ম্যানেজমেন্ট বলতে শুধু ব্যবসা বা কাজের ক্রিয়াকলাপ বোঝানো হয়েছিল, কিন্তু শেষ পর্যন্ত, শব্দটি ব্যক্তিগত ক্রিয়াকলাপগুলিকেও অন্তর্ভুক্ত করার জন্য বিস্তৃত হয়েছে। একটি টাইম ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম হল প্রক্রিয়া, সরঞ্জাম, কৌশল এবং পদ্ধতির একটি পরিকল্পিত সমন্বয়।

## অর্থ এবং মানসিক শৃঙ্খলা

মানসিক শৃঙ্খলা একজনের জীবনের সমস্ত দিকের জন্য প্রয়োজনীয়, বিশেষ করে অর্থ সংক্রান্ত। নিজের ইচ্ছা, উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে এই অনুষদগুলি অনুশীলন করার মাধ্যমে মানসিক অনুষদগুলি শক্তিশালী হয়। যা শৃঙ্খলাবদ্ধ বা প্রশিক্ষিত তা বেশিরভাগই একজনের মনের পদার্থ। মনকে একটি পদার্থ হিসাবে বিবেচনা করার সহজ অর্থ হল মন শারীরিক যেকোন কিছু মতোই বাস্তব এবং এটি উপার্জন, সঞ্চয় এবং অর্থ ব্যয়ের ক্ষেত্রে শৃঙ্খলাবদ্ধ হতে পারে। ব্যক্তিগত শক্তির প্রাকৃতিক চাষ মানসিক শৃঙ্খলার দিকে পরিচালিত করে যখন অর্থ একজনের জীবনের দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সারিবদ্ধ হয়। একজনের লক্ষ্যের অন্তর্দৃষ্টি এবং একজনের অহংকার কার্যকারিতা অত্যন্ত সুশৃঙ্খলভাবে অর্থ দেখার সাথে জটিলভাবে যুক্ত। জীবন এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে অর্থ সম্মানের সাথে ব্যবহার করা উচিত এবং একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার উপলব্ধির কারণে অন্তর্দৃষ্টি বিকাশ লাভ করে। এটি অর্গানিকভাবে (স্বাভাবিকভাবে) কাজ করার মাধ্যমে অর্থ প্রাপ্তির এবং নিজের কাজে গর্ব করার বিষয়ে দৈনন্দিন শৃঙ্খলা তৈরি করে, বরং শর্টকাট খুঁজে বের করার চেষ্টা করার পরিবর্তে তাদের মধ্যে অন্তর্নিহিত ক্ষতি রয়েছে। সত্যিকারের শৃঙ্খলা স্বাভাবিকভাবেই বজায় থাকে যখন কেউ অর্থ উপার্জনের আকারে ব্যক্তিগত শক্তির চাষের দিকে মনোযোগ দেয়।

ঋণ:

## অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং বাহ্যিক সাফল্যের ধ্বংসকারী

“গড় আমেরিকান পরিবারের ক্রেডিট কার্ড ঋণে \$8,158 বহন করে। মাঝারি, প্রি-ট্যাক্স পারিবারিক আয় প্রায় \$4,920/মাসে বসে, এই ব্যালেন্সগুলির বেশিরভাগই প্রতিটি বিলিং চক্রে সম্পূর্ণ অর্থ প্রদান করা হয় না। একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রার বিকাশ। উচ্চতর কৃতিত্ব অর্জন করা অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং বাহ্যিক সাফল্য বৃদ্ধি করতে পারে। মানবতাকে কষ্ট দেয় এমন একটি প্রধান আর্থিক সমস্যা হল ঋণ। ঋণ ব্যক্তিগত শক্তির একটি সংকুচিত অবস্থার সাথে জড়তা এবং স্থবিরতা সৃষ্টি করে। আর্থিক এবং মানসিক স্বাধীনতাও ঘৃণা দ্বারা বাধাপ্রাপ্ত হয়। ঋণগ্রস্ত ব্যক্তির মনস্তাত্ত্বিকভাবে এমন একটি

খাঁচায় আটকা পড়ে যেখানে ঋণের বিষয়ে ক্রমাগত চাপ মানসিকভাবে থাকে। ঘৃণা মনের মধ্যে ভিটামিন এম সঞ্চয়ের বিরোধিতা করে। জীবনে অভ্যন্তরীণ শান্তি প্রয়োজন, শুধুমাত্র জীবনের গৌরব এবং মহিমা অনুভব করার জন্য। ঘৃণা অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং বাহ্যিক সাফল্যকে বিনষ্ট করে নিম্নরূপ:

- ক) উচ্চ ঋণ একটি কম ক্রেডিট স্কোর তৈরি করতে পারে যা প্রয়োজনীয় ঋণে কম হার পাওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। ঋণের উপর উচ্চ সুদ প্রদান উপলব্ধি নগদ প্রবাহকে প্রভাবিত করে।
- খ) ঋণ পরিশোধের উদ্বেগ মনের মধ্যে থাকে এবং নেতিবাচকভাবে মূল শক্তিকে প্রভাবিত করে।
- গ) ভয় এবং অনিশ্চয়তা প্রাত্যহিক ক্রিয়াকলাপে মনের পিছনে থাকে বলে ঘৃণা জমে থাকে। এর ফলে ব্যক্তিগত শক্তি সারা দিন সর্বোত্তম উপায়ে প্রবাহিত হয় না।
- ঘ) স্ট্রেস হরমোনের উচ্চ মাত্রা শরীর ও মনের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।
- এ) বেশি ঋণ থাকলে আবেগপ্রবণ এবং উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- চ) একজনের সাধারণ আনন্দের অভিজ্ঞতা ঘৃণার দ্বারা প্রভাবিত হয়, যার ফলে আসক্তিমূলক আচরণ গ্রহণের সম্ভাবনা বেশি থাকে।

## এর দর্শন: এখনই কিনুন এবং এখনই অর্থপ্রদান করুন

"এখনই কিনুন এবং এখনই অর্থ প্রদান করুন" এর দর্শনটি খুব বেশি বিমূর্ত কিছুই চেয়ে জীবনের একটি উপায়। এটি আসলে বেশ সহজ এবং নিম্নরূপ বলা যেতে পারে:

- 1) ঋণ জমা না করে পণ্য/পণ্য ক্রয় করুন এবং উপলব্ধি অর্থ ব্যবহার করে পরিশোধ করুন।
- 2) যদি এই সময়ে আইটেম/পরিষেবা/ইত্যাদি কেনা বা কেনার প্রয়োজন না হয়, তাহলে এই ধরনের খরচ না করার জন্য নিজের অভ্যন্তরীণ শক্তি ব্যবহার করুন। তাই, ভিটামিন এম নিজের মধ্যে শক্তিশালী হয়। প্রাকৃতিকভাবে এবং আনন্দের সাথে ভিটামিন এম বৃদ্ধির দিকে মনোযোগ দেওয়া ঋণ প্রতিরোধ করে।
- 3) এই ধরনের ক্রয় করার তাত্ক্ষণিক অভিজ্ঞতার কারণে আইটেম/পরিষেবা/বিলাসিতা/ইত্যাদি ক্রয়ের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে নিজের মন (যেমন, চিন্তাভাবনা, আবেগ ইত্যাদি) সম্পর্কে সচেতন হন। এই অভিজ্ঞতাটি একটি অপ্রয়োজনীয় আর্থিক খরচে আসতে পারে, ঋণ বাড়াতে পারে এবং মন একটি কৌশলী খেলা খেলে যেখানে "এখন কিনুন, পরে অর্থ প্রদান করুন" চিন্তা প্রাধান্য পায়। এই ভুল ধারণা সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং অভ্যন্তরীণভাবে এটিকে "এখনই কিনুন, এখনই পরিশোধ করুন"-এ

পরিণত করা মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে এবং একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সামগ্রিক ভারসাম্যকে উন্নীত করে।

## ব্যয় করুন - সঞ্চয় করুন - দিন: মানসিক ভারসাম্যের জন্য একটি সূত্র

মূল শক্তি বর্ধিতকরণ এবং আর্থিক বৃদ্ধির প্রয়োগে আরও অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে একটি ব্যবহারিক সূত্র হল "স্পেন্ড-সেভ-গিভ ফর্মুলা।" এই সূত্রটি মানসিক ভারসাম্য তৈরি করে এবং একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রা জুড়ে অত্যন্ত উপকারী উপায়ে অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার করার অনুমতি দেয়। একবার সঞ্চয় বাড়লে, কেউ ক্ষতি ছাড়াই জীবনে বৃহত্তর অভিনবত্ব অনুভব করতে পারে কারণ একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রায় অভিনবত্ব সম্ভব হয়। মানুষের মন সতেজ, প্রাণবন্ত, গতিশীল এবং প্রাণবন্ত থাকার জন্য নতুনত্ব খোঁজে। উদ্যমী অভিনবত্ব হল নিজের বা অন্যদের ক্ষতি না করে নতুনত্বের সন্ধান করা এবং অনুভব করা। উচ্চতর মস্তিষ্কের ফাংশনগুলি অভিনব ধারণাগুলির প্রজন্মের সাথে জড়িত যা নতুন অভিজ্ঞতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। প্রাকৃতিক, জৈব, এবং প্রক্রিয়া-ভিত্তিক আনন্দ অনুভব করা অভিনবত্বের অভিজ্ঞতার অবিচ্ছেদ্য বিষয় যখন টেকসই সন্তুষ্টি স্বাভাবিকভাবেই মেনে চলে।

## অভ্যন্তরীণ গবেষণা এবং শক্তিশালী বুদ্ধিমত্তা

শক্তির বৃহত্তর অভ্যন্তরীণ সংহতির দিকে অগ্রগতির জন্য অভ্যন্তরীণ গবেষণা প্রয়োজন। কার্ল জং, একজন মহান মনোবিজ্ঞানী, নিম্নলিখিতটি বলেছিলেন:

"আপনার দৃষ্টি তখনই স্পষ্ট হয়ে উঠবে যখন আপনি নিজের হৃদয়ে তাকাতে পারবেন। বাইরে কে দেখে, স্বপ্ন দেখে; যে ভিতরে তাকায়, জাগ্রত হয়।" - কার্ল জং

কার্ল জং দ্বারা উল্লেখিত জাগরণে স্থিতিস্থাপকতা, ইতিবাচক জীবনযাপন, আর্থিক সমস্যা প্রতিরোধ, ইতিবাচক আবেগ, ভাল শারীরিক স্বাস্থ্য, সন্তোষজনক সম্পর্ক, মনস্তাত্ত্বিক নমনীয়তা এবং অভ্যন্তরীণ প্রজ্ঞার মূল উপাদান রয়েছে। অভ্যন্তরীণ গবেষণা কেবল মূল শক্তি এবং এটি কীভাবে কাজ করে সে সম্পর্কে আরও বেশি সচেতন হয়ে উঠছে। এই সচেতনতা অভ্যন্তরীণ বিকাশ এবং সত্যিকারের জাগরণের দিকে পরিচালিত করে, সীমা অতিক্রম করার অনুমতি দেয়, নিরাপত্তাহীনতা হ্রাস করে, ভয় হ্রাস করে, আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে এবং মূল শক্তির রূপান্তর (পরিমার্জন) ভিটামিন এম-এ। বস্তুজগতের অভিজ্ঞতা অর্জনের স্বাধীনতা শুধুমাত্র আর্থিক বৃদ্ধির মাধ্যমেই সম্ভব। শক্তি এই স্বাধীনতাকে নাশকতা ঘৃণা, তাড়াহুড়ার সিদ্ধান্ত, অর্থের আবেগপ্রবণ খরচ, সমস্যা জুয়া এবং বিভিন্ন আসক্তিমূলক আচরণের মাধ্যমে ঘটে। সত্যিকারের স্বাধীনতা হল অর্থের ভিটামিন এম

শক্তিকে চিনতে পারা এবং কোনোভাবেই, কারো মন, শরীর এবং আত্মার ক্ষতি করে এমন পণ্য বা অভিজ্ঞতা কেনার জন্য অর্থের অপব্যবহার না করা। একবার এটি সম্পন্ন হলে, অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা এবং মনের প্রসারণ স্বাভাবিকভাবেই ঘটে। সাফল্যের কারণগুলিকে জীবিত রাখা হয়, যেমন একজনের ক্ষমতা জাগ্রত করা, অনুপ্রেরণা বৃদ্ধি করা এবং সুযোগ গ্রহণ করা। অভ্যন্তরীণ ঘর্ষণ এবং প্রতিরোধের কারণে অনলস বুদ্ধিমত্তা জাগ্রত হয় যা অর্থ, মূল শক্তি এবং আরও বিকাশের একটি বিস্তৃত দৃষ্টি প্রদান করে।

উদ্যমী বুদ্ধিমত্তা উচ্চ-মানের আবেগগুলি শুরু করে, টিকিয়ে রাখে এবং প্রসারিত করে, যা জীবনের সর্বোত্তম সম্ভাব্য মানের অভিজ্ঞতা প্রদান করে। এমন একটি জীবন যেখানে চিন্তাভাবনা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা এবং মূল শক্তি ভিটামিন এম সংরক্ষণ এবং সুরক্ষার জন্য একসাথে কাজ করে। এই ধরনের সুরক্ষায়, ছোট আনন্দগুলি ক্ষতি ছাড়াই আনন্দ/আনন্দের বৃহত্তর রাজ্যে প্রসারিত হয়। এটি শক্তি চাষের একটি নিখুঁত বোঝার এবং প্রয়োগের দিকে পরিচালিত করে:

ক) উপকারী লক্ষ্যগুলির প্রতি ইচ্ছাকৃতভাবে এবং মননশীলভাবে শক্তি নিযুক্ত করা একজনের স্বাধীন ইচ্ছা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়ার মাধ্যমে করা হয়।

খ) বিনোদনের শক্তি বলতে বোঝায় জীবনের দারুণ উপভোগের জন্য নিজের মূল শক্তিকে নিপুণভাবে ব্যবহার করা।

গ) শক্তি সজ্জিত করার অর্থ হল সর্বোত্তম সম্ভাব্য বিকাশের জন্য 12টি মাত্রায় শক্তি স্থাপন করা।

ঘ) শক্তির সমতা বলতে বোঝায় ভারসাম্য, স্থিরতা, চিন্তাশীলতা এবং ধৈর্য বজায় রাখা।

ঙ) শক্তিতে শেষ হওয়া মানে ভিটামিন এম হিসাবে শক্তি সংরক্ষণ করা।

## পিক স্টেটস এবং ইউফোরিয়া

শক্তির সদ্যবহার করার সাথে, একজন শিখর রাজ্যগুলি অনুভব করে যেগুলি সাধারণত বেশ উচ্ছ্বাসিত এবং বহুবার, বারবার খোঁজা হয়। পিক স্টেট এবং টেকসই আনন্দের মধ্যে সম্পর্ক সম্পর্কিত বিভিন্ন সম্ভাবনা রয়েছে। আমরা এই সম্ভাবনাগুলি পরীক্ষা করার আগে, উচ্ছ্বাস সম্পর্কে আরও বোঝা রাষ্ট্রকে উচ্ছ্বাস এবং আনন্দের মধ্যে সম্ভাব্য সম্পর্কগুলি পরীক্ষা করার জন্য সেট করবে। উচ্ছ্বাস সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রধান ধারণাগুলি রয়েছে:

1) ইউফোরিয়া হল আনন্দ বা উত্তেজনার অভিজ্ঞতা (বা প্রভাবিত) এবং মঙ্গল ও সুখের তীব্র অনুভূতি। কিছু প্রাকৃতিক পুরস্কার এবং সামাজিক ক্রিয়াকলাপ, যেমন বায়বীয় ব্যায়াম, হাসি, গান শোনা বা করা এবং নাচ, একটি উচ্ছ্বাস সৃষ্টি করতে পারে। ইউফোরিয়া কিছু স্নায়বিক বা নিউরোসাইকিয়াট্রিক ডিজঅর্ডারেরও একটি উপসর্গ, যেমন ম্যানিয়া। রোমান্টিক প্রেম এবং মানুষের যৌন প্রতিক্রিয়া চক্রের উপাদানগুলিও উচ্ছ্বাসের সাথে যুক্ত। কিছু কিছু ওষুধ, যার মধ্যে অনেকগুলিই আসক্তি, উচ্ছ্বাস সৃষ্টি করতে পারে, যা অন্তত আংশিকভাবে তাদের বিনোদনমূলক ব্যবহারকে অনুপ্রাণিত করে। 41

2) হেডোনিক হটস্পটগুলি - অর্থাৎ, মস্তিষ্কের আনন্দ কেন্দ্রগুলি - কার্যকরীভাবে সংযুক্ত। একটি হটস্পট সক্রিয় করার ফলে অন্যদের নিয়োগ করা হয়। একটি হটস্পটের নিষেধাজ্ঞার ফলে অন্য হটস্পট সক্রিয় করার প্রভাব ভেঁতা হয়ে যায়। অতএব, পুরস্কার ব্যবস্থার মধ্যে প্রতিটি হেডোনিক হটস্পটগুলির একযোগে সক্রিয়করণ তীব্র উচ্ছ্বাসের অনুভূতি তৈরি করার জন্য প্রয়োজনীয় বলে মনে করা হয়। 42 হেডোনিক হটস্পটগুলি সক্রিয় হলে মূল শক্তি সক্রিয়করণ এবং ব্যবহার উচ্চ স্তরে হতে পারে।

3) ব্যায়াম-প্ররোচিত ইউফোরিয়া - ক্রমাগত শারীরিক ব্যায়াম, বিশেষ করে বায়বীয় ব্যায়াম, উচ্ছ্বাস সৃষ্টি করতে পারে; উদাহরণস্বরূপ, দূরত্বের দৌড় প্রায়ই "রানারের উচ্চ" এর সাথে যুক্ত হয়, যা ব্যায়াম-প্ররোচিত উচ্ছ্বাসের একটি উচ্চারিত অবস্থা। ব্যায়াম নিউক্লিয়াস অ্যাকসেসে ডোপামিন সংকেতকে প্রভাবিত করে বলে পরিচিত, ফলস্বরূপ তিনটি বিশেষ নিউরোকেমিক্যালের বায়োসিন্থেসিসের মাধ্যমে উচ্ছ্বাস তৈরি করে: আনন্দমাইড (একটি এন্ডোকানাবিনয়েড),  $\beta$ -এন্ডোরফিন (একটি এন্ডোজেনাস ওপিওড), এবং ফেনেথিলামাইন (একটি ট্রেস অ্যামাইন এবং অ্যামফেটামাইন)।

4) মিউজিক-ইনডাক্টেড ইউফোরিয়া - গানের সাথে নাচ, মিউজিক করা এবং আবেগ জাগানো সঙ্গীত শোনার ফলে ইউফোরিয়া হতে পারে। নিউরোইমেজিং গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে পুরস্কার সিস্টেম সঙ্গীত-প্ররোচিত আনন্দের মধ্যস্থতায় কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে। আনন্দদায়ক সংবেদনশীল সঙ্গীত ডোপামিনার্জিক পাথওয়েতে ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিশনকে দৃঢ়ভাবে বৃদ্ধি করে যা স্ট্রিয়াটামে প্রজেক্ট করে (যেমন, মেসোলিম্বিক পাথওয়ে এবং নিগ্রোস্ট্রিয়াটাল পাথওয়ে)। আনুমানিক 5% জনসংখ্যা "মিউজিক্যাল অ্যানহেডোনিয়া" নামক একটি ঘটনা অনুভব করে, যেখানে ব্যক্তির সঙ্গীতের অনুচ্ছেদে প্রকাশ করা অভিপ্রেত আবেগকে উপলব্ধি করার ক্ষমতা থাকা সত্ত্বেও মানসিকভাবে উদ্দীপনামূলক সঙ্গীত শুনে আনন্দ অনুভব করে না।

5) সহবাস-প্ররোচিত ইউফোরিয়া - কিছু লোকের মধ্যে সহবাসের বিভিন্ন পর্যায়কে উচ্ছ্বাস সৃষ্টিকারী হিসাবেও বর্ণনা করা যেতে পারে। বিভিন্ন বিশ্লেষক হয় যৌন মিলনের সম্পূর্ণ কাজকে, প্রচণ্ড উত্তেজনার দিকে নিয়ে যাওয়া মুহূর্তগুলিকে, অথবা প্রচণ্ড উত্তেজনাকেই মানুষের আনন্দ বা উচ্ছ্বাসের শীর্ষ হিসাবে বর্ণনা করেছেন।

6) ড্রাগ-ইনডিউসড ইউফোরিয়া - একটি উচ্ছ্বাস হল এক ধরণের সাইকোঅ্যাকটিভ ড্রাগ যা উফোরিয়াকে প্ররোচিত করে। বেশিরভাগ উচ্ছ্বাস তাদের শক্তিশালী করার বৈশিষ্ট্য এবং মস্তিষ্কের পুরস্কার সিস্টেম সক্রিয় করার ক্ষমতার কারণে আসক্তিয়ুক্ত ওষুধ।

আনন্দ এবং উচ্ছ্বাসের মধ্যে একটি সম্পর্ক আছে? তারা কি আলাদা এবং কিছু উপায়ে সম্পর্কিত? এই প্রশ্নগুলির ব্যক্তিগতভাবে উত্তর দেওয়া দরকার যেখানে লেখক এমনভাবে ভিটামিন এম শক্তির ব্যবহার করার পরামর্শ দিয়েছেন যাতে ক্ষতি না হয়, যেমন ড্রাগ-প্ররোচিত উচ্ছ্বাসের ক্ষেত্রে। অর্থের দখল কাঁচা শক্তি এবং উচ্ছ্বাসিত অভিজ্ঞতা তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। আনন্দ উচ্ছ্বাস থেকে একেবারে আলাদা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

## ক্ষতি ছাড়াই নতুনত্বের জন্য মনস্তাত্ত্বিক প্রয়োজন

অভিনবত্ব খোঁজা (বা সংবেদন-অনুসন্ধান) একটি ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য যা তীব্র মানসিক সংবেদনগুলির সাথে নতুন অভিজ্ঞতা অর্জনের প্রবণতাকে বোঝায়। এটি একটি বহুমুখী আচরণগত গঠন যার মধ্যে রয়েছে রোমাঞ্চ-সন্ধান, অভিনবত্ব পছন্দ, ঝুঁকি গ্রহণ, ক্ষতি পরিহার এবং পুরস্কার নির্ভরতা।

মনস্তাত্ত্বিক প্রয়োজনের কারণে প্রতিটি মানুষ তার জীবনের 12টি মাত্রায় নতুনত্ব খোঁজে। মানুষের মন সতেজ, প্রাণবন্ত, গতিশীল এবং প্রাণবন্ত থাকার জন্য নতুনত্ব খোঁজে। এনার্জেটিক নতুনত্ব হল নিজের বা অন্যের ক্ষতি না করেই নতুনত্বের সন্ধান করা এবং অনুভব করা, যেখানে শক্তিকে ক্ষতি ছাড়াই বেশি উপভোগের জন্য ব্যবহার করা হয়। উচ্চতর মস্তিষ্কের ফাংশনগুলি অভিনব ধারণাগুলির প্রজন্মের সাথে জড়িত যা নতুন অভিজ্ঞতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। মনকে সতেজ, সুস্থ ও প্রাণবন্ত রাখা সম্ভব হয় ইচ্ছাকৃতভাবে কোনো ক্ষতি ছাড়াই নতুনত্ব অনুভব করে। এই জাতীয় অবস্থা অর্জনের জন্য, একজনকে অবশ্যই ক্ষতি এবং উপকারের মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে পরিষ্কার হতে হবে, যেমনটি আগে বলা হয়েছে। একবার এই পার্থক্যটি পরিষ্কার হয়ে গেলে এবং কেউ এই স্পষ্টতার সাথে ক্রিয়া সম্পাদন করে, তারপরে কেউ ক্ষতি ছাড়াই অভিনব অভিজ্ঞতায় জীবনযাপনের অবস্থায় বিকশিত হয়।



# অনুচ্ছেদ 5

## ভিটামিন এম এবং আত্মার শক্তি

## আদি শক্তি এবং আত্মা কি?

প্রাথমিক শক্তি হল একজনের মূল/মূল শক্তি, যেমনটি আগে আলোচনা করা হয়েছে। "প্রাথমিক" শব্দটি আদিম, পুরানো এবং জন্মগত কিছুকে বোঝায়। এটি কাঁচা শক্তি যা প্রতিটি ব্যক্তি বহন করে যা বেশিরভাগই সুপ্ত থাকে এবং বিভিন্ন উপায়ে চ্যানেল করা যেতে পারে। যদি এই শক্তি অব্যবহৃত থেকে যায়, এটি কেবল দুর্বল এবং হারিয়ে যেতে পারে। এই শক্তির অপব্যবহারও একজনের শরীর/মনের সাথে খারাপ ব্যবহার করে। এই অপব্যবহার বন্ধ করা হয় যখন কেউ বুঝতে পারে যে প্রাথমিক শক্তি হল ভিত্তি যার উপর সমস্ত শক্তি নির্মিত হয় এবং জীবনের সমস্ত প্রচেষ্টা সম্ভব। অন্যান্য প্রচেষ্টা যেমন খেলাধুলা, আর্থিক উন্নয়ন, জনহিতৈষী, শিক্ষাগত উন্নয়ন, সম্পর্কের উন্নয়ন ইত্যাদির মধ্যে প্রাথমিক শক্তি চ্যানেল করা, একজনকে "জীবনের আহ্বান" জাগ্রত করার অনুমতি দেয় যা ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের দিকে পরিচালিত করে।

"আত্মা" শব্দটি লেখক একজনের মূল সত্তাকে বোঝাতে ব্যবহার করেছেন। একজনের বিশ্বাস, ধর্মীয় ঐতিহ্য এবং/অথবা অন্যান্য ধারণার উপর ভিত্তি করে, আত্মার ধারণাগুলি বেশ বৈচিত্র্যময়, এবং এটি প্রতিটি ব্যক্তির উপর নির্ভর করে যে এটি সম্পর্কে তার সিদ্ধান্তে আসা। লেখক "আত্মা" শব্দটিকে একজনের অন্তর্নিহিত আত্মা হিসাবে উপস্থাপন করেছেন যেখানে প্রাথমিক শক্তি তার কাঁচা সম্ভাবনার সাথে থাকে। এটিতে ট্যাপ করা সম্ভব যখন কেউ ব্যক্তিগত বিকাশের উপর ধারাবাহিক মনোযোগ বজায় রাখে, বিভিন্ন দিনে বস্তুগত শব্দটি অনুভব করে এবং ভিটামিন এম শক্তিকে বুদ্ধিমানের সাথে ব্যবহার করে। এই শক্তিকে জাগ্রত করার এবং 12টি মাত্রা জুড়ে আরও অগ্রগতির জন্য এটিকে ব্যবহার করার আনন্দের কারণে যখন মূল/কাঁচা শক্তি ন্যূনতম অভ্যন্তরীণ প্রতিরোধের পথ গ্রহণ করে তখন একজনের আহ্বান বা আনন্দ অনুসরণ করা সম্ভব।

আত্মা জীবনের একটি বড় রহস্য। ব্যক্তিগত শক্তির সদ্যবহার এবং চাষাবাদ হল একজনের সত্তার সম্ভাব্য আধ্যাত্মিক মাত্রার একটি বড় দ্বার।

-- রিকি সিং

## সাইকোলজিকাল ফ্র্যাগমেন্টেশন বনাম। এনার্জেটিক ইন্টিগ্রেশন

মনস্তাত্ত্বিক বিভাজন বলতে বোঝায় জীবনযাত্রার এমন একটি অবস্থা যেখানে একজন সম্পূর্ণ নয় এবং সুবেলাভাবে জীবনযাপন করে না 12টি মাত্রায় সুন্দর করে। এই অবস্থাটি ঘটে এমন ব্যক্তির

একীভূত জীবনযাপন না করার কারণে যেখানে মনোভাব, দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণগত প্রতিক্রিয়াগুলির মিশ্রণের কারণে একজনের আনন্দ লুকিয়ে থাকে যা একজনের মূল শক্তি প্রবাহের সাথে সারিবদ্ধ নয়। একটি সারিবদ্ধ অবস্থার কারণে শক্তিশালী একীকরণের ফলাফল যা এই প্রান্তিককরণের মাধ্যমে সম্ভাব্য সর্বোত্তম উপায়ে একজনের শক্তি ব্যবহার করা শুরু করে। এই প্রক্রিয়াটি শুরু হওয়ার সাথে সাথে একজন ব্যক্তি শারীরিক এবং মনস্তাত্ত্বিক সিস্টেমের মাধ্যমে প্রবাহিত অনেক বেশি শক্তি অনুভব করতে শুরু করে। উদ্যমী একীকরণের অবস্থা নিজের মধ্যে বিদ্যমান শক্তির আধার সম্পর্কে সচেতনতার দিকে পরিচালিত করে এবং একে আত্মার শক্তি বলা যেতে পারে। এই জলাধারে কেউ ট্যাপ করলে অসাধারণ উন্নয়ন এবং কৃতিত্ব সম্ভব। লেখকের জীবনে, উদাহরণস্বরূপ, মাউন্ট এভারেস্টের চূড়ায় পৌঁছানো এবং 50টি রাজ্যে 50টি ম্যারাথন শেষ করা এই মহান জলাধারটি খোলার একটি উদাহরণ... পদ্ধতিগতভাবে, সাবধানে, মননশীলভাবে এবং উদ্যমীভাবে। এই ধরনের সামঞ্জস্যপূর্ণ আনলকিং উদ্যমী ইন্টিগ্রেশনে পরিণত হয়। একীকরণের এই অবস্থাটি একজনের আর্থিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তির একটি সত্যিকারের সারিবদ্ধতা, যা জীবনের যেকোনো পর্যায়ে বা অবস্থায় আনন্দের আবিষ্কারের দিকে পরিচালিত করে।

নিবদ্ধ একাগ্রতা, টেকসই সচেতনতা এবং ধারাবাহিক প্রচেষ্টা আর্থিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তির মধ্যে সংযোগের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিতগুলিকে নেতৃত্ব দেয়:

- 1) কেউ ভারসাম্যহীনতা তৈরি না করেই নির্বাচিত ক্রিয়াকলাপে নিমগ্ন থাকতে পারে...
- 2) সচেতনতার একটি রাষ্ট্র যেখানে ক্ষতি প্রতিরোধ করা হয়...
- 3) দৈনন্দিন জীবনে সমস্ত মানসিক এবং মানসিক শক্তির একটি সুস্থ প্রবাহ...
- 4) 12-মাত্রায় যা ভাল চলছে তার জন্য প্রশংসা এবং কৃতজ্ঞতা...
- 5) উদ্বেগ, উদ্বেগ, উত্তেজনা, ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়...
- 6) ধ্যান, ধর্মীয়, এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন অত্যন্ত উন্নত করা যেতে পারে, যদি তাই ইচ্ছা হয়
- 7) স্ব-কার্যকারিতা উন্নত হয়, এবং ক্ষতিকারক প্রলোভনগুলি সম্পূর্ণরূপে নির্মূল না হলে হ্রাস করা হয়।

- ফ্ল্যাগমেন্টেশন মনের মধ্যে প্রধান সমস্যা। চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি এবং ইচ্ছার বিভিন্ন অংশ আন্তঃসম্পর্কিত এবং আন্তঃসংযুক্ত টুকরা হিসাবে বিদ্যমান যা অভ্যন্তরীণভাবে পরস্পরবিরোধী। এই দ্বন্দ্ব মূল শক্তিকে বিচ্ছিন্ন করে।

- রিকি সিং

## মনস্তাত্ত্বিক এবং আর্থিক প্রধান কারণ ফ্র্যাগমেন্টেশন

কোর এনার্জি ফ্র্যাগমেন্টেশনের অন্তত 14টি প্রধান কারণ রয়েছে। এই এলাকাগুলি বিশদভাবে পরীক্ষা করার আগে, খণ্ডিতকরণের অর্থটি স্পষ্টভাবে বোঝা দরকার। ফ্র্যাগমেন্টেশন বলতে বোঝায় যে বেশিরভাগ মানুষের জীবন মনস্তাত্ত্বিকভাবে বিভক্ত হয়ে যায় যখন বিভিন্ন খণ্ডিত টুকরা একে অপরের সাথে সংঘর্ষে লিপ্ত হয়। মনস্তাত্ত্বিক বিভক্ততার কমপক্ষে 14টি প্রধান কারণ চিত্র 10-এ দেখানো হয়েছে। নীচে বর্ণিত প্রতিটি কারণের বর্ণনা এবং কীভাবে এটি মূল শক্তিকে খণ্ডিত করে:

### 1) অসন্তুষ্ট আর্থিক ইচ্ছা

ইচ্ছা, সংজ্ঞা অনুসারে, সন্তুষ্ট বা পরিপূর্ণতার অভাব। যখন আর্থিক আকাঙ্ক্ষা অপূর্ণ থেকে যায় বা যেভাবে সন্তুষ্ট হয় সেভাবে সন্তুষ্ট হয় না, তখন হতাশা তৈরি হয়, যার ফলে মানসিক শক্তি ছিন্ন হয়ে যায়। আবেগের শক্তি নিজের মধ্যে আকাঙ্ক্ষার ঝগড়ার মতো প্রবাহের সাথে জটিলভাবে আবদ্ধ। মানসিক শক্তি একজনের মূল শক্তির একটি দিক। যদি অপূর্ণ ইচ্ছার ক্রমাগত উপস্থিতির কারণে মানসিক হতাশা থাকে, তবে এই হতাশাগুলি শক্তিকে খণ্ডিত করে। মানসিক তৃপ্তির অভাবের উপর বর্ধিত ফোকাসের কারণে খণ্ডিত শক্তি আরও বিভক্ত হয়ে যায়।

### 2) আর্থিক সাফল্য আকর্ষণে অসুবিধা

অনেক ব্যক্তির চিন্তাভাবনা এবং আবেগের কারণে আর্থিক সাফল্য আকর্ষণ করতে অসুবিধা হয় যা একজনের জীবনে অনুপস্থিত সমস্ত কিছুর উপর নিবদ্ধ থাকে। এটি গভীর অভ্যন্তরীণ অসন্তোষের পাশাপাশি কম আত্মসম্মানবোধের কারণ হতে পারে। এই নেতিবাচক মানসিক অবস্থাগুলি শক্তিকে আরও খণ্ডিত করতে পারে এবং প্রচুর আত্ম-সমালোচনা এবং অন্যান্য অভ্যন্তরীণ সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

### 3) হাইপার-ফোকাসড লোভ

কিছু লোকের অর্থের আকাঙ্ক্ষা ঘন ঘন বা হঠাৎ বৃদ্ধি পায়। এটি হাইপার-ফোকাসড লোভ হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে। এটি বিভিন্ন কারণে ঘটতে পারে, সাধারণত ক্ষতি পুনরুদ্ধার করার দ্রুত প্রচেষ্টার কারণে বা অধিক ঝুঁকি ব্যবহার করে দ্রুত অর্থ উপার্জনের প্রচেষ্টার কারণে। আরও সাধারণ অর্থে, হাইপার-ফোকাসড লোভ হল মস্তিষ্ক/মনের মধ্যে এক ধরনের অতি-উদ্দীপনা যা মূল শক্তিকে খণ্ডিত করে, যার ফলে গভীর স্থির হয় এবং সম্ভবত আরও বেশি ঝুঁকিতে জড়িত।

#### 4) আর্থিক সাফল্য সম্পর্কে অপূর্ণ কল্পনা

ফ্যান্টাসি অগণিত ব্যক্তির মনের মধ্যে "সমৃদ্ধ জীবন" চাওয়ার একটি বড় অংশ। ব্যক্তিগত মূল শক্তি সক্রিয়করণ এবং অগ্রগতির দিকে পদক্ষেপ নেওয়ার নীতিগুলির উপর ভিত্তি করে আর্থিক কল্পনাগুলিকে আর্থিক বাস্তবতায় রূপান্তরিত করতে হবে। যখন কল্পনাগুলি পূর্ণ হয় না বা আংশিকভাবে পূর্ণ হয় না, তখন এটি মূল শক্তি খণ্ডন তৈরি করে, যা পর্যাপ্ত ভিত্তিগত প্রস্তুতি ছাড়াই অনেক সময় সম্পূর্ণরূপে সন্তুষ্ট অবস্থায় পৌঁছানোর আরও প্রচেষ্টার দিকে পরিচালিত করে।

#### 5) একজনের আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা

স্ব-ইমেজ, স্ব-মূল্য এবং আত্ম-সম্মান সবই সম্পর্কিত এবং একজনের অর্থ সম্পর্কে একজনের উপলব্ধিতে নিহিত। যখন নেতিবাচক আত্ম-ধারণা থাকে, তখন "নিজের সাথে ঠিক না থাকার" একটি অভ্যন্তরীণ অনুভূতি ঘটে, যা একজনের পরিচয় কাঠামোর মধ্যে ব্যাঘাত ঘটায় যার ফলে শক্তির খণ্ডিত হয়।

#### 6) কম আত্মসম্মান

আত্মসম্মান হল একজনের আত্ম-উপলব্ধির একটি মানসিক মূল্যায়ন। স্ব-সম্মানের নিম্ন স্তরের ফলে সামগ্রিক শক্তি হ্রাস হতে পারে। শক্তি হ্রাস কম আত্মসম্মান এবং শক্তি স্তরের ক্ষতি হতে পারে। সামগ্রিক শক্তির হ্রাস ভিটামিন এম শক্তির স্তরকে প্রভাবিত করতে পারে এবং অর্থ সংক্রান্ত স্বাস্থ্যকর (উপকারী) কর্মের অনুমতি দেয় না। আত্মসম্মান শিক্ষাগত অর্জন, বিবাহে সন্তুষ্টি এবং জীবনের অন্যান্য অনেক লক্ষ্য অর্জনের সাথে সম্পর্কিত। কম আত্মসম্মানবোধের শক্তি খণ্ডিত প্রভাব ভিটামিন এম সঠিকভাবে প্রবাহিত না হতে পারে। যখন শক্তি খণ্ডিত হওয়া বন্ধ হয়ে যায়, তখন আত্ম-মূল্য, আত্মসম্মান এবং আত্ম-সততার মহান সমন্বয় থাকে।

#### 7) হোমিওস্ট্যাটিক ভারসাম্যহীনতা

একজনের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ভারসাম্যহীনতা মূল শক্তির যথেষ্ট ধ্বংসের কারণ হতে পারে। হোমিওস্ট্যাটিক বলতে বোঝায় সামগ্রিক শারীরিক এবং নিউরোসাইকোলজিকাল ভারসাম্যের একটি অবস্থা যা শরীর/মন ক্রমাগত বজায় রাখার চেষ্টা করে।

#### 8) একজনের আধ্যাত্মিক পথে সমস্যা

একজনের ধর্মীয়/আধ্যাত্মিক পথে অসুবিধা হতাশার কারণ হতে পারে এবং ভিটামিন এম বিরক্ত হতে পারে। একজনের আধ্যাত্মিক পথে এই ব্যাঘাতগুলি স্ব-আরোপিত দমন বা তীব্র প্রবৃত্তির দিকে নিয়ে যেতে পারে। দমন এবং ভোগের মধ্যে পেন্ডুলাম প্রভাব ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক পথে অনেকের জন্য একটি মৌলিক সমস্যা। ভোগ এবং দমনের মাধ্যমে ভিটামিন এম এর পিছনে পিছনে টানা এটিকে টুকরো টুকরো করে দেয় এবং একজনের নির্বাচিত ধর্মীয়/আধ্যাত্মিক পথ থেকে দূরে সরে যেতে পারে।

#### 9) স্যাচুরেশনের বিন্দুতে অর্থের ব্যবহারে অভিনবত্ব খোঁজা

উদ্দীপনার একই ধরনের(গুলি) পুনরাবৃত্তির অনুভূতির কারণে অভিনবত্ব স্যাচুরেশন ঘটে। পুনরাবৃত্তির সমস্যাটি গুরুতর কারণ নতুনত্বের অত্যধিক সাধনা স্যাচুরেশনের দিকে পরিচালিত করে। স্যাচুরেশন হল সেই অবস্থা যেখানে উদ্দীপনার জন্য আরও আকাঙ্ক্ষা থাকে না বা বস্তুজগতে বিস্তৃত অভিনব অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়া সত্ত্বেও অতিরিক্ত একঘেয়েমি থাকে। যখন এটি ঘটে তখন ফ্ল্যাগমেন্টেশন প্রভাব দৃঢ় হয় এবং ভিটামিন এম সঞ্চয়ের জন্য ক্ষতিকর আকাঙ্ক্ষার সম্ভাবনা থাকে।

#### 10) উল্লেখযোগ্য অন্যান্য সঙ্গে সমস্যা

সম্পর্কের দ্বন্দ্ব একজনের শক্তি কাঠামোর মধ্যে যথেষ্ট ব্যাঘাত ঘটতে পারে। ক্রমবর্ধমান দ্বন্দ্ব এবং ভুল বোঝাবুঝির কারণে সম্পর্ক বিষাক্ত হয়ে উঠতে পারে। ঘনিষ্ঠতার মধ্যে ব্যাঘাত স্বাস্থ্যকর সংযুক্তির অভ্যন্তরীণ দড়ি ভেঙে দিতে পারে যা আবেগের প্রবাহ এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। যে কোনো সময় একজন অন্য ব্যক্তির সাথে একটি ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক প্রবেশ করতে পছন্দ করে, ব্যক্তির সাথে একটি "এনার্জি কার্ড" তৈরি হয়। এই শক্তি কার্ডটি অংশীদারদের মধ্যে একটি শক্তি সংযোগ এবং এই সংযোগে বিঘ্নিত হওয়ার ফলে মূল শক্তি খণ্ডিত হয়। অন্য ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সংযোগের গভীরতা থাকে যখন শক্তি সক্রিয় হয় এবং আনন্দের অভিজ্ঞতা গঠনের সময় সংযুক্ত হয়। অন্তরঙ্গ শক্তির ভাগাভাগি শরীর ও মনের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। অন্তরঙ্গ যোগাযোগকারী ব্যক্তির মনে বিভিন্ন ছাপ তৈরি হয় কারণ সেখানে শক্তির আদান প্রদান হয়। ঘনিষ্ঠতার মধ্যে ভারসাম্যহীনতার কারণে সৃষ্ট খণ্ডিত প্রভাব শারীরিক এবং মানসিকভাবে পরিষ্কার করা দরকার। ঘনিষ্ঠতার সাথে ভিটামিন এম শক্তির সমন্বয় হল শক্তির ভারসাম্যহীনতা দূর করার একটি পথ। যদি কেউ একাধিক সম্পর্কে জড়িত থাকে, তাহলে শক্তি স্থানান্তর আরও জটিল হতে পারে। আবার, ভিটামিন এম-এর সজাগ ব্যবহার ধকল দূর করতে অত্যন্ত উপকারী। শক্তি নেতিবাচক বা ইতিবাচক হতে পারে, একজনের অংশীদারের কম্পন এবং একজনের কম্পনের উপর ভিত্তি করে। একজনের সঙ্গীর চিন্তাভাবনা, অনুভূতি, অমীমাংসিত আবেগ এবং অন্যান্য ব্যাঘাতগুলি একজনের মনস্তাত্ত্বিক জীবনের সাথে জড়িত হওয়া সম্ভব। যদি এই আন্তঃসম্পর্কের মধ্যে নেতিবাচকতা থাকে তবে এটি

মনস্তাত্ত্বিক শক্তির বৃহত্তর বিচ্ছিন্নতার কারণ হতে পারে। মূল শক্তি প্রাকৃতিকভাবে পুনরুজ্জীবিত হওয়ার পরিবর্তে, এটি হাইপার-উত্তেজক হয়ে ওঠে এবং আরও ক্ষতি করতে পারে। ফলস্বরূপ, ভিটামিন এম নষ্ট হয়ে গেলে অ্যালকোহল, অবৈধ ওষুধ, জুয়া এবং/অথবা অন্যান্য আসক্তিমূলক আচরণ অত্যধিক ব্যবহার করা হলে একজনের উল্লেখযোগ্য অন্যের সাথে সমস্যাগুলি সম্ভবত আরও খারাপ হতে পারে।

11) অতীতের আর্থিক অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নেতিবাচক স্মৃতি

যদি অতীতের আর্থিক অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নেতিবাচক স্মৃতি থাকে, তবে সেই স্মৃতিগুলি মূল শক্তিকে আরও খণ্ডিত করতে পারে। এটি ঘটে যখন কেউ বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত/সক্রিয় করার চেষ্টা করে, নেতিবাচক স্মৃতিগুলি একজনের প্রচেষ্টাকে দূষিত করতে পারে। এই দূষণ খণ্ডিতকরণের একটি দিক।

12) অ্যালকোহল, তামাক, অন্যান্য ড্রাগ এবং জুয়া (ATOD এবং G)

অ্যালকোহল, তামাক এবং অন্যান্য মাদকদ্রব্য (যেমন, হেরোইন, কোকেন, ইত্যাদি) এবং/অথবা জুয়া জাতীয় পদার্থের ব্যবহার মূল শক্তির প্রাকৃতিক প্রবাহকে আরও খণ্ডিত করবে। এই পদার্থগুলি, মাঝে মাঝে, অস্থায়ীভাবে শক্তিশালী আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সম্ভুষ্ট করতে পারে এবং অবশেষে মস্তিষ্কে পুরস্কার সার্কিট্রির অত্যধিক উদ্দীপনার কারণে মূল শক্তির অবক্ষয় ঘটাতে পারে। অ্যালকোহল, অবৈধ ওষুধ এবং জুয়া খেলার (ভিটামিন এম সম্পর্কিত) ব্যবহার ইতিবাচক শক্তিকে আরও কমিয়ে দেবে এবং সম্ভবত নিম্ন স্তরের চেতনার দরজা খুলে দেবে। এটি বিশেষত যখন মস্তিষ্ক হাইপার-স্টিমুলেটেড হয়। অ্যালকোহল এবং/অথবা অন্যান্য অবৈধ পদার্থের ক্ষতিকারক মিশ্রণ দ্বারা মূল শক্তির গুণমান দূষিত হতে পারে।

13) মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা

হতাশা, উদ্বেগ, বাইপোলার ডিসঅর্ডার ইত্যাদির সমস্যাগুলি প্রাকৃতিক মূল শক্তিকে খণ্ডিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, দীর্ঘস্থায়ী বিষণ্ণতা ভিটামিন এম ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এটি মূল শক্তিকে খণ্ডিত করে। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, সাধারণভাবে, ইচ্ছাকে প্রভাবিত করতে পারে, আর্থিক উচ্চতায় পৌঁছাতে অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে এবং সামগ্রিক ব্যক্তিগত বিকাশ করতে পারে।

14) নেতিবাচক বা বেদনাদায়ক আবেগ

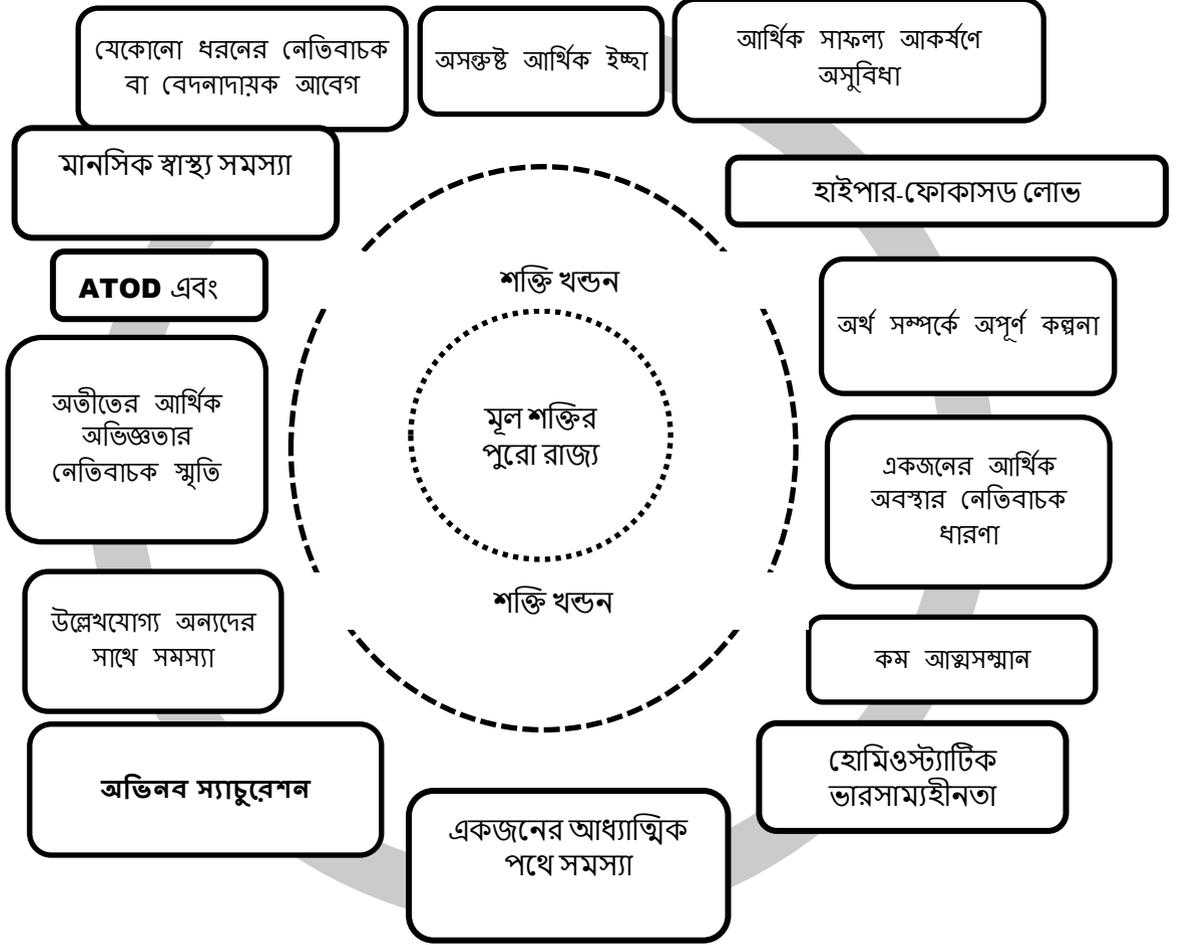
নেতিবাচক আবেগ বা বর্তমান/অতীতের বেদনাদায়ক আবেগ মূল শক্তিকে খণ্ডিত করবে।

নেতিবাচক আবেগগুলি প্রচুর পরিমাণে শক্তি ব্যবহার করে যা জীবনের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপের জন্য পাওয়া উচিত, ভিটামিন এম তৈরি করা সহ। এখানে নেতিবাচক আবেগ এবং মানসিক

গুণাবলীর একটি তালিকা রয়েছে যা মূল শক্তিকে সহজেই খণ্ডিত করতে পারে এবং এটিকে আরও ক্ষয় করতে পারে:

আপত্তিজনক - নিয়ন্ত্রণকারী - আক্রমনাত্মক - কাপুরুষ - লোভী - ক্ষুব্ধ - সমালোচনামূলক - শোকাহত - বিরক্ত - নিষ্ঠুর - বিদ্বেষ - বিরোধী - পরাজিত - আশাহীন - উদ্ভিগ্ন - প্রতারিত - অজ্ঞ - অহংকারী দাবি - অধৈর্য - লজ্জিত - নির্ভরশীল - দরিদ্র - হতাশ - তিক্ত - মরিয়া - উদাসীন - উদাসীন - নিঃস্ব - জড় - ভাঙা-ডাউন - ধ্বংসাত্মক - অনিরাপদ - ধমক দেওয়া - বিচ্ছিন্ন - সংবেদনশীল - বিশৃঙ্খল - সংযোগ বিচ্ছিন্ন - দায়িত্বজ্ঞানহীন ঠান্ডা - নিরুৎসাহিত - বিরক্ত - কমান্ডিং - বিরক্ত - বিচ্ছিন্ন - প্রতিযোগিতামূলক আধিপত্যবাদী - বিচার করা - অহংকারী - অহংকারী বিচারমূলক - নিন্দিত - অহংকারী - অলস - সংঘাতময় - ঈর্ষান্বিত - একাকী - বিভ্রান্ত - অনিয়মিত - হারিয়ে যাওয়া - রক্ষণশীল - ভীত - উন্মাদ - নিয়ন্ত্রিত - হতাশাগ্রস্ত - কারসাজি - কারসাজি - হাস্যকর - অসন্তুষ্ট - অসহায় মেজাজ - নির্দয় - অবিশ্বাসী - নৈতিক - দুঃখজনক - নিরর্থক নেতিবাচক - দুঃখজনক - প্রতিহিংসা - গোপনীয় - দুষ্ট - আচ্ছন্ন - নিজেকে নিন্দাকারী ভিকটিমাইজড আতঙ্কিত - আত্ম-পরাজিত - হিংস্র - প্যারানয়েড - আত্ম-ধ্বংসাত্মক - বুদ্ধিমান প্যাসিভ - আত্ম-ঘৃণা পূর্ণতাবাদী - নিজেকে-আপ্লুত - করুণাময় - আত্ম-মমতা - দরিদ্র - আত্ম-নাশক - অধিকারী - স্বার্থপর - ব্যস্ত - লজ্জিত - বিলম্ব - বন্ধ করুন - শাস্তি দেওয়া - লাজুক - শাস্তিমূলক - দুঃখিত - ক্রোধ - আঘাত - প্রতিক্রিয়াশীল - স্ট্রং আউট - রিক্লুসিভ - জেদী - পুনরায় সুপিরিয়র - অবদমিত - ক্ষুব্ধ - বিরক্তিকর ভীতু - পদত্যাগ করা - উদ্ভিগ্ন - দায়িত্বশীল - ক্ষমাহীন

## চিত্র 10 কোর এনার্জি ফ্র্যাগমেন্টেশনের প্রধান কারণ



কোর এনার্জির "পুরো অবস্থা" একজনের জীবনে চমত্কার সম্ভাবনাগুলি খোলার প্রায় সীমাহীন ক্ষমতা রয়েছে। যখন কোরপ্রিমাল এনার্জি আর খণ্ডিত থাকে না, তখন এটি পবিত্র শক্তিতে পরিণত হয়।

-- রিকি সিং

## আধ্যাত্মিক শক্তি এবং আর্থিক শক্তির মধ্যে সম্পর্ক

একজনের আধ্যাত্মিক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আর্থিক প্রাচুর্যের মানসিকতা গড়ে তোলা যেতে পারে। এই উন্নয়নমূলক প্রক্রিয়ার মৌলিক বিষয় হল লোভকে কারো সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে অতিক্রম করার অনুমতি দেয় না। অভাবের পরিবর্তে প্রাচুর্যের উপর মানসিক/আবেগগতভাবে ফোকাস করার সাথে সাথে একজনের জীবনে অর্থ আসা বাড়ায় এমন দৈনন্দিন কাজগুলি করা, একজনের মূল শক্তিকে প্রাচুর্যের সাথে সারিবদ্ধ করার অনুমতি দেয়। এর জন্য প্রয়োজন সীমিত বিশ্বাস ভেঙে ফেলা, লক্ষ্য পূরণের দৃশ্যায়ন এবং প্রাচুর্যের সাথে অনুরণিত হওয়ার জন্য একজনের আবেগের ফ্রিকোয়েন্সি পুনরায় সেট করা। প্রতিরোধের অভ্যন্তরীণ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসা (যেমন, আঁটসাঁট, চাপ, হতাশা, বিরক্ত, মরিয়া, ইত্যাদি) এবং নিজের আধ্যাত্মিক শক্তির সাথে পুনরায় মিলিত হওয়া শান্ত, শিথিলতা, সম্প্রীতি, আনন্দ ইত্যাদির স্বাভাবিক অবস্থা নিয়ে আসে। ধর্মীয়/আধ্যাত্মিক/ধ্যানমূলক অনুশীলনগুলি সম্পাদন করা, এই জাতীয় অভ্যাসগুলির একটি প্রধান প্রভাব হল জীবন জাগ্রত আধ্যাত্মিক শক্তির সাথে প্রস্ফুটিত যা আর্থিক প্রাচুর্যের সাথে অনুরণিত হয়। এই অনুরণনে, একজনের জীবনে বাস্তবে পরিণত হওয়ার জন্য আর্থিক প্রাচুর্যের জন্য সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া হয়। নিজেকে প্রাচুর্যের সাথে সারিবদ্ধ করার জন্য কয়েকটি ব্যবহারিক পদক্ষেপ নীচে দেখানো হয়েছে:

- 1) অর্থ সম্পর্কে কোনো নেতিবাচক চিন্তা/অনুভূতি লক্ষ্য করুন এবং ধ্যান/ভিজুয়ালাইজেশন অনুশীলনের মাধ্যমে সেগুলিকে মন দিয়ে ফেলে দিন।
- 2) অবিচলিত শ্বাস নিন এবং সামগ্রিক আর্থিক পরিস্থিতির একটি পরিষ্কার/বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি পান।
- 3) এর সাথে চিন্তাগুলি সারিবদ্ধ করুন: "সুখ হল আপনার যা নেই তা নিয়ে দুঃখিত হওয়ার পরিবর্তে আপনার যা আছে তার প্রশংসা করা।" এই পুনর্গঠনের সাথে, আধ্যাত্মিকভাবে সুসংগত থাকাকালীন আরও অগ্রগতির দিকে প্রতিদিনের পদক্ষেপ নিন।
- 4) অর্থকে আধ্যাত্মিক শক্তি হিসাবে বিবেচনা করুন। আপনার মন থেকে বিশ্বাস বাদ দিন যে অর্থ এবং আধ্যাত্মিকতা মিশ্রিত হয় না।
- 5) এই ধারণাটি বাদ দিন যে একজন আধ্যাত্মিক নয় যা অর্থ চাওয়া এবং নেতিবাচকভাবে দেখার কারণে উদ্ভূত হয়।
- 6) স্বীকার করুন যে অর্থ উদ্যমী এবং ইচ্ছাকৃতভাবে আমাদের দ্বারা তৈরি এবং ব্যবহার করা হয় এবং এটি আধ্যাত্মিক জাগরণের সাথে ভালভাবে মিশ্রিত হয়।
- 7) একজনের আধ্যাত্মিক শক্তি (আত্মা) অসীম প্রচুর পরিমাণে যদি নিজেকে আধ্যাত্মিক সত্তা হিসাবে বিবেচনা করা হয়। যদি আধ্যাত্মিক সত্তা হিসাবে নিজেকে সনাক্ত করা যায় তবে এই জাতীয় পরিচয়ে স্বাভাবিকভাবেই প্রচুর প্রাচুর্য রয়েছে। একজনের আধ্যাত্মিক গুণাবলী, যেমন প্রেম, শান্তি, পরিপূর্ণতা,

আনন্দ, সত্য, মনন, উদারতা ইত্যাদি, আধ্যাত্মিক প্রাচুর্যের ইঙ্গিত। যখন কেউ এই গুণগুলিকে ধরে রাখে এবং আর্থিক প্রাচুর্যের সাথে সংযুক্ত করে, তখন একটি অনুরণন অবস্থা ঘটে যা একজনকে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় স্থানান্তরিত করে।

৪) অর্থ নিরপেক্ষ এবং এটি শক্তির একটি রূপ। অর্থের পিছনের শক্তি তাৎপর্যপূর্ণ এবং এই শক্তি হল একজনের মূল শক্তি যখন কারো কাছে টাকা থাকে।

৯) স্বীকার করুন যে আধ্যাত্মিক এবং আর্থিক বৃদ্ধি উভয়ই বিস্তৃত। উপলব্ধি বিস্তৃততার সাথে অনুরণন তৈরি করতে একজনের মানসিক/শারীরিক শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহারের দিকে নিয়ে যায়।

জীবনযাত্রার একটি বিস্তৃত অবস্থা হল ভিটামিন এম  
শক্তির প্রবাহ, একজনের জীবনের প্রতিটি ঘন্টা।  
ভিটামিন এম শক্তি কমে গেলে চুক্তিবদ্ধ জীবনযাপন  
সরাসরি অভিজ্ঞতা লাভ করে।

- রিকি সিং



# অধ্যায় 6

## শক্তির বিশালতা

## অপুলেন্স এবং ভিটামিন এম

অগ্রগতি হল একজনের ব্যক্তিগত বিকাশ, যখন শক্তির গৌরবকে আলিঙ্গন করার সময় শক্তির প্রতি মৌলিক বা মূল শ্রদ্ধা থাকে তখনই সম্ভব। যেকোন প্রকারের বা যেকোন প্রকারের অসম্মান শক্তিকে নষ্ট করে দেবে এবং আমাদের সকলের অধিকারী এই মৌলিক মূল শক্তির গৌরব ও ঐশ্বর্যকে বাধাগ্রস্ত করবে। একজনের শক্তির ঐশ্বর্য এবং গৌরব উপলব্ধি করার ক্ষমতা আরও বিকশিত হয় এবং যখন কেউ সত্যিকারের এই শক্তির গৌরব গ্রহণ করে তখন তা বৃদ্ধি পায়। যেমন একজন ব্যক্তি প্রচুর পরিমাণে অর্থ থাকার সাফল্যকে আলিঙ্গন করে, তেমনি একজন ব্যক্তি ভিটামিন এম-এর গৌরব গ্রহণ করতে পারে যখন অর্থ শক্তির আকারে জমা হয়, যা ইচ্ছাকৃতভাবে একজনের জীবনের সমস্ত 12টি মাত্রাকে উজ্জীবিত করতে ব্যবহৃত হয় (চিত্র 1 দেখুন)। ভিটামিন এম এর অসম্মান ঘটে যখন কেউ এটিকে ক্ষতির জন্য ব্যবহার করে এবং যখন কেউ 12টি মাত্রায় দুর্দান্ত সামঞ্জস্য এবং অগ্রগতি না করে নিজের স্বার্থে অর্থের পিছনে ছুটে যায়। মূল শক্তি বৃদ্ধির দিকে মনোযোগ না দিলে নিজের স্বার্থে অর্থের ক্ষতিকর পরিণতি হতে পারে। এমন অগণিত উদাহরণ রয়েছে যারা নিজের স্বার্থে অর্থের পিছনে ছুটে এবং তারপর তার অপব্যবহার/অপব্যবহার করে তাদের ব্যক্তিগত জীবনের মারাত্মক ক্ষতি করেছে। যখন কেউ বাইরের সম্পদ এবং অভ্যন্তরীণ সম্পদের ঐশ্বর্য দেখে, তখন জীবন আনন্দময় অভিজ্ঞতার সিম্ফনি হয়ে ওঠে। এই ধরনের আনন্দময় রাজ্যে, "মহত্ত্ব" শব্দটি ভিটামিন এম-এর সাথে একটি উল্লেখযোগ্য অর্থ রয়েছে, কারণ মহিমা কেবল একটি খুব ভাল অভিজ্ঞতার বাইরে। এটি একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে মহান অর্জনের গৌরব উল্লেখ করেছে। মহত্বের ঐশ্বর্য রয়েছে এবং এটি ভিটামিন এম সংরক্ষণ এবং সর্বোত্তম ব্যবহারের মাধ্যমে 12টি মাত্রা জুড়ে ঐশ্বর্যের স্বীকৃতি। উদাহরণস্বরূপ, যখন মাউন্ট এভারেস্ট প্রথমবার নিজের চোখে অনুভূত হয়, তখন এটি একটি মহিমার অভিজ্ঞতা, বিশ্বের সর্বোচ্চ পর্বতটির অবিশ্বাস্য দৃশ্যে একটি মন ছুঁয়ে যাওয়ার অভিজ্ঞতা রয়েছে। এটি সম্পর্কে পড়া, এটি সম্পর্কে সিনেমা দেখা, এটি সম্পর্কে ভিডিও দেখা বা এটি সম্পর্কে ছবি দেখার থেকে অভিজ্ঞতাটি খুব আলাদা। ঐশ্বর্যময় শক্তির মহিমায় প্রকৃত বাক্সিং তখনই ঘটে যখন একজন প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতামূলক এবং উদ্যমী যোগাযোগে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, মাউন্ট এভারেস্টের প্রত্যক্ষ উপলব্ধি এটির অন্য যেকোনো পরোক্ষ উপলব্ধির তুলনায় সম্পূর্ণ ভিন্ন বিষয়।

যখন কেউ বহুগুণ অভিজ্ঞতায় বিদ্যমান মহিমাম্বিত শক্তির মহিমায় আচ্ছন্ন হয়, তখন নিজের মধ্যে শক্তি মনোবৈজ্ঞানিকভাবে (অর্থাৎ, একজনের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার মধ্যে) প্রকাশের জন্য দুর্দান্ত উপলব্ধির সাথে ঐশ্বর্যের রাজ্যে পরিণত হয়। ভিটামিন এম অভ্যন্তরীণভাবে ঐশ্বর্যের অবস্থায় পৌঁছাতে পারে যখন কেউ অর্থের ব্যবহার দ্বারা প্রদত্ত অভিজ্ঞতার সত্যই প্রশংসা করতে শুরু করে। যেকোন পরিমাণ অর্থের সদ্যব্যবহার দ্বারা প্রদত্ত যেকোন অভিজ্ঞতা একটি ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতা হিসাবে বিবেচিত হতে পারে যখন কেউ সরাসরি নিম্নলিখিত সত্যের মাধ্যমে ভিটামিন এম-এ ট্যাপ

করে: অর্থের শক্তি মানসিকভাবে, আবেগগতভাবে, বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে এবং আধ্যাত্মিকভাবে ভিটামিন এম হিসাবে একজনের নিউরোফিজিওলজিক্যাল (যেমন। , মস্তিষ্ক/শরীর) এবং নিউরোসাইকোলজিক্যাল (যেমন, মস্তিষ্ক/মন) সিস্টেম। উদাহরণ স্বরূপ, যখন কেউ মুদিখানা কিনেন, তখন সেগুলি কেনার অভিজ্ঞতা ঐশ্বর্যপূর্ণ হতে পারে যখন প্রতিটি ডলার 12টি মাত্রাকে শক্তি জোগাতে ব্যবহার করা হয়, কারণ খাদ্যের মধ্যে শক্তি ব্যবহার করে একজনের সিস্টেমের মধ্যে মূল শক্তিতে রূপান্তরিত হয়। ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম সংরক্ষণ, ব্যবহার এবং পুনরুজ্জীবনের কারণে এই উপলব্ধি একজনকে সাধারণ আর্থিক লেনদেনে ভিটামিন এম শক্তির অভিজ্ঞতা লাভ করতে দেয়। ঐশ্বর্য এবং অর্থ সংক্রান্ত মূল বিষয়গুলি নিম্নরূপ:

- 1) ভিটামিন এম এর সমান্তরাল বিকাশ রয়েছে, অর্থ সাশ্রয় করা এবং 12টি মাত্রায় নিজেকে উন্নীত করা।
- 2) যখন কেউ ঐশ্বর্যপূর্ণ জীবনযাপনে প্রবেশ করে, তখন এটি এমন একজন ব্যক্তির আশেপাশের অন্যদেরকে অত্যন্ত ইতিবাচক এবং উন্নত উপায়ে প্রভাবিত করে।
- 3) উদ্যমী উত্থান ঐশ্বর্যপূর্ণ যখন মন, শরীর এবং আত্মা একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে একত্রিত হয়।
- 4) ঐশ্বর্য শব্দটি বিশালতা, সৌন্দর্যের একটি দৃষ্টিভঙ্গি, শিল্পের কাজ, এমন কিছু যা এত বিশাল, এমন কিছু যা এতটা পরিবেষ্টিত, যে শক্তি এবং ভিটামিন এম সুন্দরভাবে সেই বিশালতায় একত্রিত হয়।
- 5) সত্যিকারের সৌন্দর্য আবেগগতভাবে, বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে, সম্পর্কগতভাবে, ইত্যাদি সমস্ত ঐশ্বর্যপূর্ণ অবস্থায় প্রকাশ পায় যা গতিশীলভাবে এক অভিজ্ঞতা থেকে অন্য অভিজ্ঞতায় চলে যায়। ভিটামিন এম থাকলেই এটা সম্ভব।
- 6) ভিটামিন এম পাওয়ার অগণিত দরজা খোলে যা দুর্দান্ত অভিজ্ঞতা প্রদান করতে পারে যখন কেউ একজনের অভ্যন্তরীণ শক্তির মহিমা স্বীকার করে। আর্থিক শক্তি খোলার দরজাগুলি একজনের অভ্যন্তরীণ/মূল শক্তির প্রশংসার কারণে প্রকাশ পায়।
- 7) অর্থের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যবহার উপকার এবং আরও উন্নয়নের জন্য ভিটামিন এম ব্যবহার সম্পর্কে একজনের সর্বোচ্চ ধারণার বিকাশের কারণে ঘটে। ক্ষতি, ক্ষতি, অবক্ষয় ঘটাতে বা ক্ষতিকারক আফটারফেক্ট আছে এমন বৃহত্তর ইন্দ্রিয় উপভোগের পিছনে দৌড়ানোর জন্য অর্থ ব্যবহার করা থেকে এটি স্পষ্টতই আলাদা। ব্যক্তিগত উদ্যমী বর্ধন এবং একীকরণের প্রতি মনোযোগ

রাখার ক্ষমতা এই পার্থক্যটিকে নিজের মধ্যে পরিষ্কার এবং জীবন্ত রাখে।

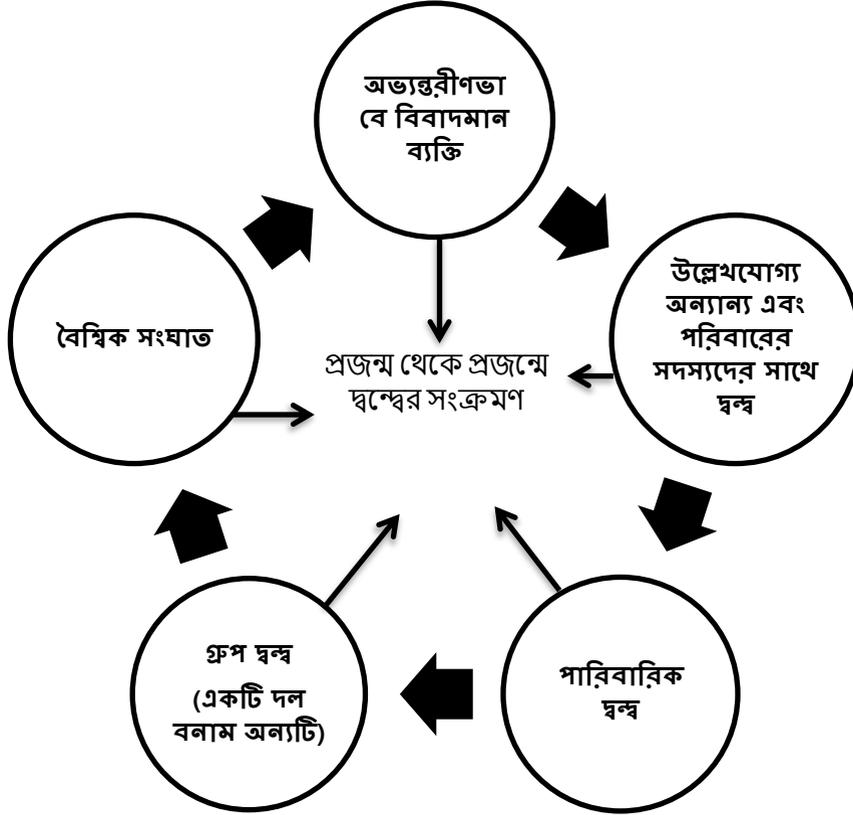
৪) প্রতিদিন ভিটামিন এম বিকাশের দিকে মনোযোগ দেওয়া বিশাল সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচন করে, যা একজনের মনের মধ্যে সীমিত কন্ডিশনকে অতিক্রম করে। যে অভিজ্ঞতাগুলি একজনের অভিজ্ঞতার সীমার মধ্যে বিবেচনা করা হয়নি, সেগুলি যথাসময়ে অ্যাক্সেসযোগ্য হতে পারে।

৯) ঐশ্বর্য এবং আনন্দের মধ্যে একটি শক্তিশালী সংযোগ রয়েছে। আনন্দের মধ্যে বিদ্যমান শক্তি একজনের সুস্থ আবেগ, আকাঙ্ক্ষা এবং গতিশীলতার সত্যিকারের প্রস্ফুটনের অনুমতি দেয়।

### মানব সংঘাতের কারাগার

সত্যিকারের ঐশ্বর্য সম্ভব যখন মানবতা মানবিক সংঘাতের কারাগার থেকে বেরিয়ে আসার প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করে। অর্থ অবশ্যই দ্বন্দ্বের একটি প্রধান কারণ। মানব সংঘাতের কারাগার, যেমন চিত্র 11 (নীচে) দেখানো হয়েছে, প্রকৃতিতে বৃত্তাকার এবং এই দ্বন্দ্বগুলির সংক্রমণ ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারে সমস্যাগুলির কারণে ঘটে, ব্যক্তি থেকে বিশ্বব্যাপী। একবার ব্যক্তিগত রূপান্তর শুরু হলে, মানবতা সম্ভবত এই দ্বন্দ্ব থেকে বেরিয়ে আসার পথ খুঁজে পেতে পারে এই উপলব্ধি করে যে ভিটামিন এম শক্তির অপচয় অভ্যন্তরীণভাবে বিরোধপূর্ণ ব্যক্তিদের তৈরি করে, যা বিশ্বব্যাপী সংঘাতের দিকে পরিচালিত করে, যেমন চিত্র 11-এ দেখানো হয়েছে।

## চিত্র 11 মানব সংঘাতের কারাগার



### আর্থিক এবং অভ্যন্তরীণ শক্তির শক্তিশালী ফিউশন

ঠিক যেমন একটি শূন্যোপেকা রূপান্তরের মধ্য দিয়ে যায় এবং একটি সুন্দর প্রজাপতিতে পরিণত হয়, তেমনি আর্থিক এবং অভ্যন্তরীণ শক্তির অনলস সংমিশ্রণ বিশুদ্ধ আনন্দে রূপান্তরিত করতে পারে, যেমন চিত্র 12-এ দেখানো হয়েছে এবং নীচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে:

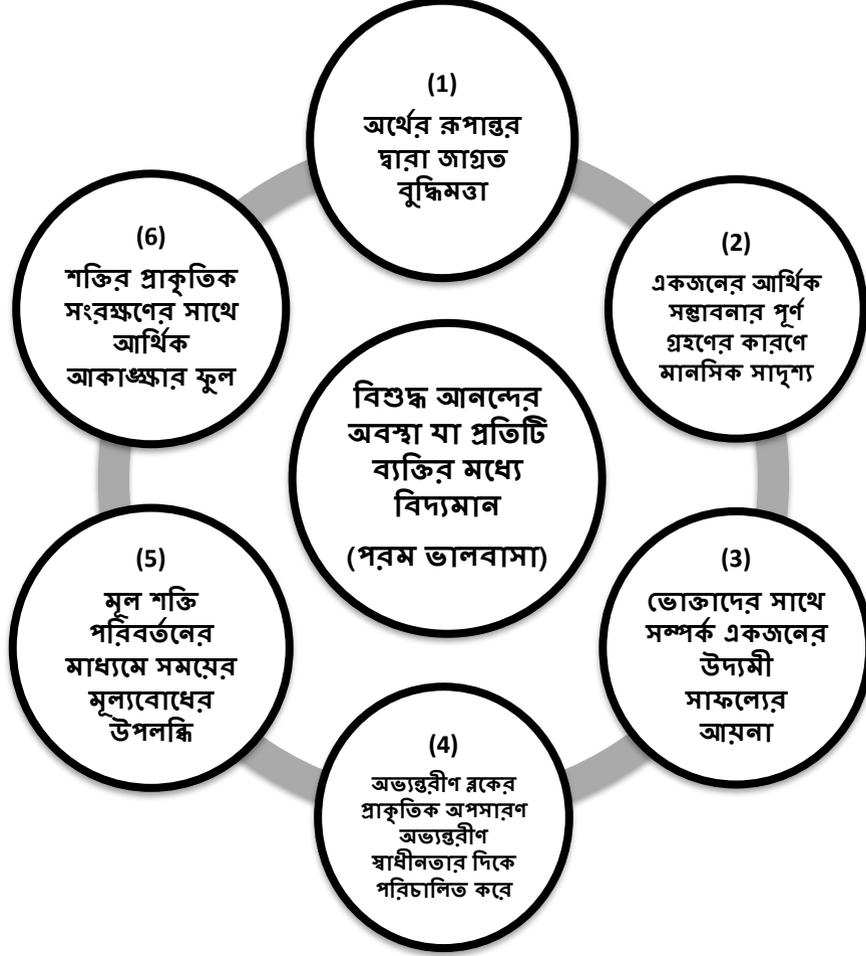
- 1) "অর্থের রূপান্তর দ্বারা জাগ্রত বুদ্ধিমত্তা" অর্থের অধিকারী হয়ে মানসিক শক্তির সৃষ্টি এবং সঞ্চয়কে বোঝায়।

- 2) "একজনের আর্থিক সম্ভাবনার পূর্ণ স্বীকৃতির কারণে মানসিক সামঞ্জস্য" বলতে বোঝায় ভিটামিন এম একজনের আবেগের সাথে ক্রমাগত সংযুক্ত হওয়া।
- 3) "ভোক্তাদের সাথে সম্পর্ক হল একজনের উদ্যমী সাফল্যের একটি আয়না" ভোক্তাদের সর্বোত্তম সম্ভাব্য এবং প্রকৃত পণ্য/পরিষেবা প্রদানকে বোঝায়, যা আর্থিক সাফল্য এবং ভিটামিন এম সংগ্রহের দিকে পরিচালিত করে।
- 4) "অভ্যন্তরীণ ব্লকের প্রাকৃতিক অপসারণ যা অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে" ভিটামিন এম ব্যবহার করে সমস্ত 12 মাত্রার ভারসাম্যের মাধ্যমে শারীরিক/মানসিক উন্নতির জন্য মূল শক্তি ব্যবহার করাকে বোঝায়।
- 5) "কোর এনার্জি ট্রান্সমিউটেশনের মাধ্যমে সময়ের মূল্যবোধের উপলব্ধি" বলতে বোঝায় 12টি মাত্রায় নিজেকে উন্নীত করার জন্য সময় এবং শক্তি ব্যবহার করা যেখানে অর্থ ব্যক্তিগত উন্নতির জন্য জ্বালানী হিসাবে ব্যবহৃত হয়। রূপান্তর একটি সীমিত এবং আবদ্ধ অবস্থা থেকে শক্তি এবং অর্থের একটি বিস্তৃত অবস্থায় রূপান্তরকে বোঝায়।
- 6) "শক্তির প্রাকৃতিক সংরক্ষণের সাথে আর্থিক আকাঙ্ক্ষার ফুল" বলতে বোঝায় অসন্তোষের মানসিক যন্ত্রণা ছাড়াই ইচ্ছার বৃদ্ধি। এই জাতীয় রাষ্ট্র শক্তি সংরক্ষণ করে, মূল শক্তি সক্রিয় করে এবং একজনকে গতিশীল অগ্রগতিতে সজীব করে।

আর্থিক ইচ্ছা সক্রিয় রাখার জন্য ভিটামিন এম সংরক্ষণ প্রয়োজন। ভিটামিন এম শক্তির অপব্যবহার / অপব্যবহার গঠনমূলক ইচ্ছাকে ধ্বংস করতে পারে এবং ধ্বংসাত্মক আকাঙ্ক্ষা তৈরি করতে পারে। ধ্বংসাত্মক আকাঙ্ক্ষাগুলি গঠনমূলক আকাঙ্ক্ষায় রূপান্তরিত হলে মানুষের বেশিরভাগ দুঃখকষ্ট শেষ হতে পারে।

-- রিকি সিং

## চিত্র 12 ভিটামিন এম এবং মেটামোরফোসিস বিশুদ্ধ আনন্দে



### অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তি

প্রকৃত মহিমা হল অভিজ্ঞতামূলক। একজনের বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতাকে সর্বোচ্চ স্তরে ব্যবহার করার বর্ধিত ক্ষমতার সাথে, ব্যক্তিগত শক্তির মহিমা অভিজ্ঞতাগতভাবে উপলব্ধি করা হয়। অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি বলতে সমস্যা সমাধানে যুক্তি ব্যবহার করার, বাধা অতিক্রম করা এবং আরও অগ্রগতির জন্য যৌক্তিকতা ব্যবহার করার চিন্তা করার ক্ষমতা বোঝায়। অনেক কারণ-প্রভাব সম্পর্কগুলিকে সাবধানে, উদ্যমী এবং সৌখিনভাবে উপলব্ধি করতে হবে যাতে একজনের

বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তির প্রতি শ্রদ্ধা দ্রুত বৃদ্ধি পায়। একজনের বুদ্ধিবৃত্তিক/জ্ঞানশীল/চিন্তনশীল শক্তির এই বৃদ্ধি জীবনযাপনের একটি দুর্দান্ত অবস্থা যেখানে ভিটামিন এম এই ধরনের সূচকীয় বৃদ্ধির জন্য জ্বালানী হিসাবে ব্যবহৃত হয়। অভিজ্ঞতামূলক যুক্তির মাধ্যমে একজনের বুদ্ধির এইরকম বৃদ্ধির সাথে, একজনের জীবনের 12টি মাত্রা উজ্জীবিত হয় এবং মহিমান্বিত অবস্থায় কাজ করতে শুরু করে যেখানে একজনের জীবনের প্রতিটি দিনই সমৃদ্ধ হয়। এই জাতীয় অবস্থায় পৌঁছানোর জন্য, অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি এবং ব্যক্তিগত শক্তির মধ্যে সংযোগটি নিম্নরূপ বোঝা যায়:

- 1) বাস্তব-বিশ্বের সমস্যা এবং পরিস্থিতির সাথে জড়িত প্রত্যক্ষ জীবনের অভিজ্ঞতা দিয়ে অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি শুরু হয়। প্রত্যক্ষ শিক্ষার সুবিধাটি প্রতিফলিতভাবে একজনের অভিজ্ঞতা পরীক্ষা করে এবং এই ধরনের প্রতিফলন থেকে অভ্যন্তরীণভাবে জ্ঞান অর্জন করে।
- 2) প্রশ্ন উত্থাপন, তদন্ত, পরীক্ষা, কৌতূহল বৃদ্ধি, সৃজনশীলতা বৃদ্ধি, অর্থ নির্মাণ এবং এই ধরনের সমস্ত মানসিক ক্রিয়াকলাপে ব্যক্তিগত শক্তি কীভাবে ব্যবহার করা হয় তা উপলব্ধি করা অভিজ্ঞতামূলক যুক্তি ক্ষমতা বাড়ায়।
- 3) ঘটনা/অভিজ্ঞতা/জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে তথ্যের প্রতিফলন, সমালোচনামূলক বিশ্লেষণ এবং সংশ্লেষণ একজনের বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতাকে বৃহত্তর মূল শক্তিকে কাজে লাগাতে এবং একজনের যুক্তির ক্ষমতা বাড়াতে দেয়।
- 4) অভ্যন্তরীণ স্বচ্ছতা অর্জনের প্রচেষ্টা তখন ঘটে যখন কেউ 12টি মাত্রার প্রসঙ্গে একজনের সামগ্রিক অভিজ্ঞতার সাথে বৌদ্ধিক শক্তি, মানসিক শক্তিকে সংযুক্ত করে। যুক্তির ক্ষমতাকে স্থিরভাবে এবং প্রতিফলিতভাবে ব্যবহার করা অভ্যন্তরীণ (ব্যক্তিগত) শক্তিগুলিকে বৌদ্ধিক ক্ষমতা বাড়াতে দেয় যা ফলস্বরূপ, সমস্ত 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধার জন্য অর্থ প্রাপ্তি, সঞ্চয় এবং ব্যবহারের মাধ্যমে ভিটামিন এম সঞ্চয়ের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।
- 5) অর্থ ব্যবহারের মাধ্যমে উপলব্ধ অভিজ্ঞতার পরিমাণ এবং গুণমান নির্ধারণের জন্য এই ধরনের অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য কতটা ভিটামিন এম ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে স্থির প্রতিফলন এবং যুক্তির প্রয়োজন।
- 6) এনার্জেটিক ফিউশন ঘটে যখন কোনো পরিমাণ ভিটামিন এম নষ্ট না করার জন্য একটি পরীক্ষামূলক সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। এটি একটি আনন্দের অবস্থা, সংকুচিত সীমাবদ্ধতা নয়।

## কর্মক্ষমতা এবং প্রাথমিক শক্তি

পারফরম্যান্স বর্ধিতকরণ প্রাথমিক (মূল) শক্তি সক্রিয়করণ, বৃদ্ধি এবং পরিমার্জনের সাথে জটিলভাবে যুক্ত। নিম্নলিখিত ধারণাগুলি লক্ষ্য অর্জনের জন্য কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য, উপভোগ ও ঐশ্বর্যের বৃহত্তর অবস্থার অভিজ্ঞতা এবং ভিটামিন এম জমা করার ক্ষেত্রে কেন্দ্রীয়:

- 1) মানসিক দক্ষতা, মানসিক দৃঢ়তা, ফোকাস, আত্মবিশ্বাস, সংকল্প এবং একজনের শক্তির নিয়ন্ত্রণের অবস্থায় থাকা তখনই ঘটে যখন একটি লক্ষ্য মনে রাখা হয় এবং অর্থকে ভিটামিন এম হিসাবে সতর্কতার সাথে ব্যবহার করা হয়।
- 2) সঞ্চালনের জন্য অভ্যন্তরীণ চাপ হ্রাস পায় এবং স্বাভাবিক আনন্দ বৃদ্ধি পায়। এর ফলে প্রাকৃতিকভাবে প্রাথমিক শক্তি উদ্ভাসিত হয়।
- 3) জীবনের সকল ক্ষেত্রে মানুষের শ্রেষ্ঠত্বের একটি প্রাপ্ত রয়েছে। এই প্রাপ্ত চিনতে একজনকে উচ্চ লক্ষ্য রাখতে এবং এই প্রাপ্তের গৌরব এবং ঐশ্বর্য অনুভব করতে দেয়।
- 4) ইতিবাচক স্ব-কথোপকথন কর্মক্ষমতা বাড়ায় এবং একজনকে আরও অগ্রগতির চেষ্টা করার সাথে সাথে একটি আশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গি রাখতে দেয়।
- 5) কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি ঘটে কারণ ভিটামিন এম মনস্তাত্ত্বিকভাবে আরও জমা হয়, সমস্ত 12টি মাত্রায় প্রভাব ফেলে। কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির আকাঙ্ক্ষা কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি প্রকাশের আগে উপস্থিত থাকতে হবে। ইচ্ছার মধ্যে থাকা শক্তি (চিত্র 1 দেখুন) ইচ্ছার গতিশীল প্রকৃতির স্বীকৃতি দিয়ে জাগ্রত হয়।
- 6) নৈতিক জীবন যাপনের মাধ্যমে জাগ্রত ঐশ্বর্যময় শক্তির উপলব্ধির কারণে ব্যক্তিগত বিকাশে নৈতিক পদক্ষেপ নেওয়ার সাহস বিকশিত হয়।
- 7) প্রতিদিন এবং অবিচলিতভাবে সঠিক পদক্ষেপ নেওয়ার জরুরীতা বিকাশ লাভ করে যখন একজন ব্যক্তি লক্ষ্য অর্জনের দিকে আরও অগ্রসর হওয়ার জন্য অভ্যন্তরীণ ঐশ্বর্য অনুভব করে।
- 8) দৃঢ় বিশ্বাস সেট লক্ষ্য অর্জনের বিষয়ে বিকাশ।
- 9) একজনের মন ইতিবাচক আচরণ এবং মনোভাবকে লেবেল করে কারণ একজন ভিজ্যুয়লাইজেশন কৌশলগুলি ব্যবহার করে চলেছে।

- 10) মানসিক প্রশিক্ষণ ভিটামিন এম এর বিকাশ এবং সঞ্চয়ের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে ওঠে। এটি সর্বোচ্চ কর্মক্ষমতা এবং প্রবাহের অবস্থার দিকে নিয়ে যায়।
- 11) উৎকর্ষ রাস্ত্রের সাথে সনাক্তকরণ উচ্চতর কর্মক্ষমতা বাড়ে।
- 12) উত্তেজনা (উত্তেজনা) ব্যবস্থাপনা, মনোযোগ বৃদ্ধি, অনুপ্রেরণা, এবং বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ সবই ঐশ্বর্যপূর্ণ রাস্ত্র হিসাবে অভিজ্ঞ। এই রাজ্যগুলিকে অভিজ্ঞতা এবং উন্নত করতে অর্থ ব্যবহার করা হয়।
- 13) একজন ব্যক্তি স্ব-নিপুণতার উপর মনোযোগ দিয়ে উচ্চ মান উন্নয়ন, প্রতিষ্ঠা এবং বজায় রাখা শুরু করে।
- 14) অনুপ্রেরণা চাষ করা হয় এবং উৎকর্ষের জন্য প্রচেষ্টা আবেশী পরিপূর্ণতাবাদে না পড়েই পরিণত হয়।
- 15) একজন ফলাফলের পরিবর্তে প্রক্রিয়ার দিকে মনোনিবেশ করে এবং এটি একটি লক্ষ্যের দিকে একজনের যাত্রাকে ঐশ্বর্যপূর্ণ হিসাবে অনুভব করার দিকে নিয়ে যায়। অবশ্যই, যে কোনও লক্ষ্যের সিদ্ধি আনন্দদায়ক এবং অন্যান্য লক্ষ্যগুলির জন্য একটি নতুন আকাঙ্ক্ষার দিকে নিয়ে যায়। তাই জীবনে স্থবিরতার পরিবর্তে একটি গতিশীল প্রবাহ চলতেই থাকে।
- 16) ইচ্ছাকৃত অনুশীলন একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় দক্ষতার বিকাশ এবং আনন্দ আবিষ্কারের দিকে পরিচালিত করে। নিবদ্ধ মনোযোগ, অভিযোজনযোগ্যতা এবং উন্নত কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি স্বাভাবিকভাবেই ঘটে।
- 17) লক্ষ্য অর্জনে একজনের অনুশীলনের "কীভাবে" সময় বা প্রচেষ্টার পরিমাণের চেয়ে বেশি তাৎপর্যপূর্ণ। একটি উদ্যমী মানসিকতা যেকোন অনুশীলনের "কীভাবে" প্রবাহের অবস্থায় পৌঁছানোর অনুমতি দেয়, যেখানে ইচ্ছাকৃত অনুশীলনে ব্যয় করা সময়ের পরিমাণ স্বাভাবিকভাবেই "সময়ের সঠিক পরিমাণ"।
- 18) একজন ব্যক্তি নিজের জীবনের সম্ভাবনার রাজ্যের উপর ভিত্তি করে কীভাবে নিজের সম্ভাবনা তৈরি করবেন তা স্বীকৃতি দেয়।

19) একজনের সাফল্যের মানসিক উপস্থাপনা একজনের মনের মধ্যে শক্ত হয়ে যায়। এই উপস্থাপনাগুলিকে বাস্তবায়িত করার জন্য সমস্ত সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে শক্তি ব্যবহার করা হয়।

20) কেউ প্রতিক্রিয়ার গুরুত্ব উপলব্ধি করে এবং নিজের অগ্রগতিতে ভুল সংশোধন করে। অনুশীলন আরও পরিমার্জিত করে এবং আরও ভাল মানসিক উপস্থাপনা তৈরি করে যা পদ্ধতিগত উন্নতির দিকে পরিচালিত করে।

21) ঐশ্বর্য অনুভব করার সাথে সাথে ভেতর থেকে প্রাকৃতিক প্রেরণা ফুটে ওঠে এবং আরও অগ্রগতির জন্য একজনকে স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চল থেকে বের করে দেওয়া হয়।

সর্বোচ্চ মানের পারফরম্যান্সের জন্য প্রতিশ্রুতি প্রয়োজন "যাই হোক না কেন।" প্রতিশ্রুতি নিজের মধ্যে উদ্ভূত হয় যখন উদ্দেশ্যগুলিতে শক্তি থাকে যে দিকগুলি গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য বহন করে। প্রতিশ্রুতি সাফল্যের জন্য অপরিহার্য এবং উপলব্ধি করা যে ব্যক্তিগত শক্তি উত্সর্গের মাধ্যমে আরও পরিমার্জিত হতে পারে, একটি পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয় তার সর্বোত্তম ক্ষমতার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকার অনুপ্রেরণা প্রদান করে। একটি সাধারণ প্রশ্ন আছে, "আপনি এটি কতটা খারাপভাবে চান?" এই প্রশ্নের উত্তর আসে একজনের আকাঙ্ক্ষার অভ্যন্তরীণ স্থান এবং ইচ্ছা পূরণের জন্য যে পরিমাণ শক্তি রাখতে ইচ্ছুক তা থেকে। যখন একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে প্রস্থান করা একটি বিকল্প নয়, তখন এই ধরনের একটি তীব্র সিদ্ধান্ত অভ্যন্তরীণ শক্তির মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি করে, যখন লক্ষ্য পূরণের দিকে অগ্রসর হয় অত্যন্ত মনোযোগী হয়। মানসিক এবং শারীরিক তত্পরতা, জ্ঞান ইত্যাদির মতো গুণাবলী একজনের লক্ষ্য অর্জনের জন্য সম্পূর্ণরূপে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়ার জন্য প্রয়োজন। প্রতিশ্রুতি মননশীলতা এবং একজনের বর্তমান অবস্থার স্বীকৃতি এবং গ্রহণযোগ্যতার সাথে আরও এগিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাথে সম্পর্কিত। গ্রহণযোগ্যতা স্থবিরতা বোঝায় না। বিপরীতে, গ্রহণযোগ্যতা বোঝায় একজনের বর্তমান অবস্থার স্পষ্ট বোঝার সাথে একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশ। কেউ একজনের অভ্যন্তরীণ অভিজ্ঞতা সম্পর্কে সচেতন হয় এবং এই অভিজ্ঞতাগুলির সাথে মিথস্ক্রিয়া করার একটি প্রক্রিয়া শুরু করে যা প্রতিশ্রুতি এবং প্রাথমিক শক্তি সক্রিয়করণকে শক্তিশালী করে। প্রতিশ্রুতি, প্রাথমিক শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত মূল বিষয়গুলি নিম্নলিখিত:

- 1) প্রতিশ্রুতির তীব্রতা লক্ষ্য, মূল্যবোধ, নৈতিকতা, নৈতিকতা এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার থেকে একজনকে কাছাকাছি বা আরও দূরে নিয়ে যেতে পারে।

2) সঠিক পথে ক্রিয়া সম্পাদন করা, বিশেষত যখন কেউ এই ক্রিয়াগুলি সম্পাদন করার মত অনুভব করেন না, তখন একজনকে আবেগের মধ্যে নিজের মূল শক্তি প্রবাহকে পুনরায় সেট করতে এবং নিজের সংকল্পকে শক্তিশালী করতে দেয়।

3) প্রতিশ্রুতিতে প্রেরণাদায়ক দিক রয়েছে যেখানে উত্তেজনার কারণে উচ্চ আবেগের বিস্ফোরণের পরিবর্তে প্রেরণাটিকে থাকে।

4) ভিটামিন এম স্টোরেজের কারণে সঠিক কর্ম, সঠিক চিন্তাভাবনা, সঠিক অনুভূতি, সেরা ভিজ্যুয়ালাইজেশন এবং অভ্যন্তরীণ নিরাপত্তা থেকে সর্বোত্তম কর্মক্ষমতা ফলাফল।

5) প্রতিশ্রুতিবদ্ধতার মাধ্যমে প্রতিদিনের ভিত্তিতে নিয়মতান্ত্রিক পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে একটি অ-দলবলহীন মন বিকাশ লাভ করে।

6) আবেগের যথেষ্ট শক্তি রয়েছে এবং তারা অনেক উপায়ে ওঠানামা করতে পারে যা একজনের প্রতিশ্রুতিকে ধ্বংস করতে পারে। চিন্তা-আবেগ-স্মৃতি-ও-আকাঙ্ক্ষার একীকরণের মাধ্যমে আবেগ ভারসাম্য বজায় রাখলে অঙ্গীকারের শক্তি বৃদ্ধি পায়।

7) একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় কর্মক্ষমতা কাজগুলি সম্পাদন করা সহজ হয়ে ওঠে কারণ পুনরাবৃত্তিমূলক ক্রিয়া সম্পাদনে প্রতিরোধ হ্রাস পায়। অনেক লক্ষ্যের পুনরাবৃত্তিমূলক কর্মের প্রয়োজন এবং একঘেয়েমি সহজেই নিশ্চিত করতে পারে। এই রাজ্যগুলি থেকে বেরিয়ে যাওয়ার জন্য লক্ষ্যগুলি অর্জনের দৃঢ়তা না হারিয়ে অসুবিধা এবং চ্যালেঞ্জ সহ্য করার শক্তি প্রয়োজন।

যেমনটি আমরা দেখতে পাচ্ছি, কর্মক্ষমতা এবং প্রাথমিক শক্তি একত্রে জটিলভাবে যুক্ত, একে অপরের পরিপূরক, এবং যখন একটি ধারাবাহিক প্রচেষ্টা করা হয় তখন একজনকে স্ব-প্রভুত্বের অবস্থায় পৌঁছাতে দেয়। দক্ষতা উন্নয়ন বর্ধিত কর্মক্ষমতার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক এবং এই উন্নয়নের জন্য শক্তি প্রয়োজন। দক্ষতা বিকাশে শক্তি স্থাপনের গুরুত্বের স্বীকৃতি একজনকে নতুন দক্ষতা শেখার এবং একটি প্রগতিশীল দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশে কার্যকরভাবে সময়কে কাজে লাগাতে দেয়। অভ্যন্তরীণ সমস্যাগুলি যেমন বিভ্রান্তি, প্রতিশ্রুতির অভাব, ক্লান্তি, লক্ষ্যগুলিকে কিছু অর্জন না করার পর্যায়ে স্থানান্তরিত করা ইত্যাদি, সমস্তই কম আত্মসম্মান এবং শক্তির বিচ্ছুরণ তৈরি করতে পারে। সুতরাং, ইচ্ছাকৃত, সচেতন, পরিকল্পিত এবং ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের জন্য পর্যাপ্ত সময় উৎসর্গ করা গুরুত্বপূর্ণ। লেখকের জীবনে, সমস্ত 50 টি রাজ্য জুড়ে ম্যারাথন দৌড় হচ্ছে ধারাবাহিক প্রচেষ্টার সাথে

ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের একটি জীবন্ত উদাহরণ এবং লক্ষ্য অর্জনের সাথে আনন্দের অভিজ্ঞতা। লক্ষ্যের উচ্চতার উপর ভিত্তি করে একজনের সময়, শক্তি এবং অন্যান্য অনেক অভিজ্ঞতার বলিদান প্রয়োজন হতে পারে। লক্ষ্য যত বেশি, সময় এবং শক্তির ত্যাগ তত বেশি। শক্তির বলিদান হল শক্তির পরিমার্জন যখন একজন উচ্চ লক্ষ্য অর্জনের দিকে অগ্রসর হয়। শ্রেষ্ঠত্বের ব্যক্তিগত মান নির্ধারণ করতে একজনের ইচ্ছা সাফল্যের স্তর নির্ধারণ করে। একজনের দৈনন্দিন অবস্থার প্রতি মননশীলতা একটি নির্বাচিত পথে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার দিকে পরিচালিত করে। ধারাবাহিকভাবে (দৈনিক) একটি নির্বাচিত লক্ষ্যের প্রতি সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং বাস্তবায়ন করা উচ্চ স্তরের প্রতিশ্রুতির বিকাশের দিকে নিয়ে যায়, যা ফলস্বরূপ, একটি ভাল সিদ্ধান্ত নেওয়ার দিকে পরিচালিত করে, ইত্যাদি। লক্ষ্যগুলি সাধারণ থেকে উচ্চতর পর্যন্ত হতে পারে। নির্বাচিত লক্ষ্যগুলির প্রকৃতি এবং তাদের অসুবিধার স্তর নির্বিশেষে, ভিটামিন এম ব্যবহার অবশ্যই সম্পূর্ণ উপকারের জন্য হতে হবে এমনভাবে ভিটামিন এম শক্তি ব্যবহার না করে যাতে মনোনীত লক্ষ্যগুলি থেকে বিভ্রান্ত হয়। অসাধারণ সত্য উপলব্ধি করতে এবং বস্তুগত জগতে প্রদত্ত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা সরাসরি লাভের জন্য অর্থ একটি জ্বালানী হয়ে ওঠে।

লক্ষ্য নির্ধারণের ক্ষেত্রেও মূল্যবোধ গুরুত্বপূর্ণ। একজনের মূল্যবোধ অনুযায়ী পদক্ষেপ নেওয়া একজনের আচরণ/কর্মে প্রতিফলিত হয়। যদি মূল্যবোধগুলি একজনের ক্রিয়াকলাপে প্রতিফলিত না হয় তবে সেগুলি মনের মধ্যে কেবলমাত্র অতিমাত্রায় বিদ্যমান থাকে এবং খুব বেশি শক্তি বহন করে না। মূল্যবোধের প্রকৃত শক্তি একজনের কর্মে তাদের প্রকাশ থেকে উদ্ভূত হয়। এই ক্রিয়াগুলি শক্তিশালী নৈতিক শক্তির সাথে সমস্ত 12টি মাত্রাকে প্রভাবিত করে (চিত্র 1 দেখুন)। একজনের মূল্যবোধ, একজনের কর্মের উত্স হিসাবে বিদ্যমান, স্বাভাবিকভাবেই অন্যদের দ্বারা সনাক্ত এবং প্রশংসা করা হয়।

ব্যক্তিগত মূল্যবোধের পাশাপাশি, পরামর্শদাতা এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ আরও অগ্রগতির জন্য অপরিহার্য কারণ আরও উন্নতির জন্য অন্যদের দিকনির্দেশনা এবং সং প্রতিক্রিয়া প্রয়োজন। এছাড়াও, এই ধরনের পরামর্শের মাধ্যমে, নিজেকে একটি ইতিবাচক মানসিকতায় রাখার সচেতন প্রচেষ্টা করা আবেগকে ভাল মানের শক্তি ব্যবহার করার অনুমতি দেবে। হতাশা, রাগ, হতাশা ইত্যাদির মতো আবেগগুলি সহকর্মী এবং পরামর্শদাতাদের সাথে ভাল সম্পর্কের মাধ্যমে পরিবর্তন করা যেতে পারে। কেউ সহজেই নেতিবাচক এবং শক্তি-নিঃসরণকারী আবেগে ডুবে যেতে পারে এবং নিজের লক্ষ্যগুলি হারাতে পারে। এই ডাইভারশন প্রতিরোধ করা সম্ভব যখন কেউ এই ধরনের একটি নেতিবাচক প্রক্রিয়ার সূচনা সনাক্ত করে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে এটিকে একটি ইতিবাচক মনের দিকে নিয়ে যায়। এই ধরনের আয়ত্ত্ব আসে যখন একজনের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ভিটামিন এম শক্তি ধারাবাহিকভাবে এবং মননশীলভাবে ব্যবহার করা হয়। এই সত্য বোঝার জন্য, একজনকে এটি প্রতিদিন অনুশীলন করে অনুভব করতে হবে। ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহারের ক্ষেত্রে

সামঞ্জস্যপূর্ণ অনুশীলন সবসময় আরামদায়ক হয় না। ভিটামিন এম পাওয়ার 12টি মাত্রায় ব্যক্তির সামগ্রিক জীবনের পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে অত্যন্ত স্বতন্ত্রভাবে তৈরি করা হয়, এবং এই শক্তি ব্যবহার করা সবসময় আরামদায়ক নয় এবং অবশ্যই তাৎক্ষণিকভাবে কোনটি পূরণ করে না। এবং সমস্ত ইচ্ছা। কর্মক্ষমতাকে শক্তিশালী করার জন্য ভিটামিন হিসাবে ব্যবহৃত অর্থ হল অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহারগুলির মধ্যে একটি যা একজনের জীবনে যেভাবে শক্তি প্রবাহিত হয় তার অভ্যন্তরীণ উপলব্ধি জাগ্রত করে।

স্বাধীন ইচ্ছার গুরুত্বও লেখকের দ্বারা জোর দেওয়া হয়েছে যিনি অসাধারণ অসুবিধার মধ্যে মাউন্ট এভারেস্টের শীর্ষে পৌঁছানোর মতো উচ্চ লক্ষ্য অর্জনে অবিচ্ছিন্নভাবে অগ্রগতির জন্য স্বাধীন ইচ্ছাশক্তি ব্যবহার করেছেন। এই প্রচেষ্টার সময় লেখকের দ্বারা প্রাথমিক শক্তি সক্রিয়করণের অভিজ্ঞতা হয়েছিল এবং প্রতিটি ব্যক্তির সুপ্ত আকারে তার প্রাথমিক শক্তি রয়েছে তা নির্দেশ করে। নির্বাচিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রতিদিনের অনুশীলনগুলিকে ব্যবহার করা একটি পছন্দ এবং এটি আসে নিজের ইচ্ছায় উপলব্ধি কাঁচা শক্তি থেকে যা বেছে নেওয়া যায়। স্বাধীন ইচ্ছা এবং সিদ্ধান্তমূলক প্রক্রিয়াগুলি লক্ষ্যে পৌঁছানোর প্রচেষ্টায় ঘটে যাওয়া পরিবর্তনগুলির উপর ভিত্তি করে পুনরায় ফোকাস করার অনুমতি দেয়। পুনরায় ফোকাস করার জন্য ধৈর্যের প্রয়োজন হয় আবেগপ্রবণভাবে কাজ না করার জন্য এবং আরও বেশি ঝুঁকি নেওয়ার জন্য, একাধিক দৃষ্টিকোণ থেকে অসুবিধাগুলি দেখে, এবং পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য এটি উদ্যমী বুদ্ধিমত্তার প্রয়োজন। লক্ষ্যে পৌঁছাতে এবং তারপরে ধারাবাহিকভাবে তাদের প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধার স্তরকে বাস্তবসম্মতভাবে দেখার ক্ষমতা সবই উদ্যমী বুদ্ধিমত্তার অংশ। ভিটামিন এম শক্তি ব্যবহার এবং ক্ষতি ছাড়াই আনন্দিত অবস্থার অভিজ্ঞতা স্বাভাবিকভাবেই এই ধরনের প্রতিশ্রুতিতে পরিণত হয়। কাজের অসুবিধা বাড়ার সাথে সাথে একজন বেশি পরিমাণে মূল শক্তি ব্যবহার করে, যা প্রতিশ্রুতিকে প্রভাবিত করে। লক্ষ্য অর্জনে অসুবিধার একটি প্রতিফলিত দৃষ্টিভঙ্গি একজনকে এক

প্রাথমিক শক্তি সক্রিয়করণ সম্ভব যখন লক্ষ্য অর্জনের দিকে একক মনোনিবেশ থাকে। একটি লক্ষ্যের বৃহত্তর অসুবিধা, বৃহত্তর একজনের ফোকাস এবং প্রাথমিক শক্তির সক্রিয়করণ। প্রাথমিক শক্তি, একবার সক্রিয় হয়ে গেলে, পুনরুজ্জীবিত হয় এবং নিজেকে পুনরুজ্জীবিত করে, একটি মিলিয়ন ডলার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের মতো যা আরও বেশি এবং বৃহত্তর সুদ জমা করে। ভিটামিন এম হল রিফাইনড কোর এনার্জি যা একজনের জীবনকে আলোকিত করতে পারে, তার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে কত টাকা আছে তা বিবেচনা না করেই। ভিটামিন এম বৃদ্ধির সাথে সাথে অর্থ বৃদ্ধি পায়... অর্থ বৃদ্ধির সাথে সাথে এটিকে ভিটামিন হিসাবে ব্যবহার করা জীবনে আলোকিত করে।

-- রিকি সিং

# অধ্যায় 7

## ফলাফল-কেন্দ্রিক বনাম। প্রসেস- অরিয়েন্টেড মাইন্ডসেট

"একটি একই আন্তরিকতা, একই তীব্রতা এবং একই সচেতনতার সাথে সমস্ত ক্রিয়াকলাপ এবং পরিস্থিতির সাথে যোগাযোগ করা উচিত যা হাতে ধনুক এবং তীর রয়েছে।"

- কেনেথ কুশনার, এক তীর, এক জীবন

## শক্তি বিচ্ছিন্নকরণ বনাম। এনার্জি ইন্টিগ্রেশন: একটা পছন্দ

বর্তমানের সাথে একত্রিত হওয়ার জন্য, একজনকে অবশ্যই, অন্তত সংক্ষিপ্তভাবে, পছন্দসই লক্ষ্যের সাথে একজনের মানসিক সংযুক্তি ত্যাগ করতে হবে, এই ধরনের অভিসারে অভ্যন্তরীণ শক্তিকে কাজে লাগানোর অনুমতি দেয়। বর্তমানে সম্পূর্ণরূপে থাকার জন্য, একজনের চিন্তাভাবনাকে ভবিষ্যতের ফলাফলের দিকে নিয়ে যাওয়া যায় না এবং বর্তমানের শক্তিকে হ্রাস করে। একটি লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য অভ্যন্তরীণ চাপ হ্রাস পায় এবং এমনকি সম্পূর্ণরূপে বিলীন হতে পারে যখন একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় শোষিত হওয়ার শিল্পটি আয়ত্ত্ব করা হয়। পূর্ব-নির্ধারিত লক্ষ্য থেকে মনোযোগ সরিয়ে নেওয়া এবং পূর্ব-নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনের প্রক্রিয়াটিকে একটি লক্ষ্য হিসাবে তৈরি করা, ফলে সমস্ত অভ্যন্তরীণ উত্তেজনা, চাপ, উদ্বেগ, উদ্বেগ, অভ্যন্তরীণ ঘর্ষণ, অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব ইত্যাদি হ্রাস পায় এবং সম্পূর্ণভাবে বিলীন হয়ে যায়। যখন একজনের লক্ষ্য ক্রিয়াকলাপে অভ্যন্তরীণ শক্তি স্থাপন করা হয় একজন ব্যক্তি একটি ভবিষ্যৎ-ভিত্তিক লক্ষ্য মনোনিবেশ করে মানসিক শক্তি নষ্ট করার পরিবর্তে সঞ্চালন করে, তখন মহান জীবনীশক্তি জাগ্রত হয়, প্রগতির বিশ্বয়কর উল্লসফন তৈরি করে। পূর্বনির্ধারিত লক্ষ্যের দিকে যাত্রার গৌরবকে মনে রেখে আনন্দকে বিলম্বিত না করার কারণে অন্তর্নিহিত আনন্দ ফুটে ওঠে এবং স্থিরভাবে একজনের অভ্যন্তরীণ স্থানের মধ্যে থাকে। আনন্দের বিলম্ব না করা একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মধ্যে অন্তর্নিহিতভাবে উপস্থিত এবং ভিটামিন এম-এর সঞ্চয় ও সর্বোত্তম ব্যবহারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। নির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলির প্রতি একজনের দৃষ্টিভঙ্গিতে এমন একটি রূপান্তরমূলক পরিবর্তন করার মধ্যে দুর্দান্ত সূক্ষ্মতা বিদ্যমান যা একজনের মনোভাব এবং দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে। জীবনের সমস্ত কর্মের কার্যকারিতা সম্পর্কে।

যখন কেউ একজনের কার্যকলাপ সম্পর্কে ক্রমাগত সচেতনতার অবস্থায় থাকে, তখন স্থিতিশীলতা এবং সম্প্রীতির দুর্দান্ত অনুভূতি স্বাভাবিকভাবেই বজায় থাকে। এই অনুভূতিগুলির উপস্থিতি শক্তি সক্রিয়করণ তৈরি করে এবং আন্তঃসংযুক্ত শক্তিপ্রবাহের কারণে আরও বৃদ্ধি এবং বিকাশের অনুমতি দেয়। যখন কেউ সত্যিকার অর্থে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় বর্তমান-কেন্দ্রিক কার্যকলাপে আসে তখন একজনের স্ব-কথোপকথন এবং অভ্যন্তরীণ আড্ডায় যথেষ্ট হ্রাস ঘটে। ধীরগতি

ডাউন অফ মাইন্ড প্রকৃতপক্ষে বর্তমান কার্যকলাপ এবং পূর্বনির্ধারিত লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তাভাবনার মধ্যে এটিকে বিভক্ত করার পরিবর্তে কার্যকলাপের মধ্যেই শক্তি রেখে এটিকে আরও শক্তিশালী করেছে। একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় একজনের মানসিক ক্ষমতাকে কেন্দ্রীভূত করা একজন ব্যক্তিকে সারাদিন প্রচুর আনন্দ, তৃপ্তি, অন্তর্নিহিত উদ্যমী একীকরণ এবং ক্ষতিকারক প্রতিক্রিয়া দূর

করার সাথে অনেক ক্রিয়াকলাপ পরিচালনা করতে দেয়। সাধারণত, একজনের মন ক্রিয়াকলাপের দীর্ঘ তালিকা পরিচালনা করার চেষ্টা করে যা ভবিষ্যতে করা দরকার, যা উত্তেজনার বিকাশের দিকে পরিচালিত করে। একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায়, ফলাফলের প্রতি মনের আবেশকে সাময়িকভাবে সরিয়ে রাখা হয়। একটি ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতা আনন্দকে বিলম্বিত করে এবং শক্তির অপয়োজনীয় নিষ্কাশন তৈরি করে যা বর্তমান সময়ে একজনের সর্বোত্তম ক্ষমতার জন্য ক্রিয়াকলাপ সম্পাদনের জন্য প্রয়োজন। যখন কেউ সত্যিকারের একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় থাকে, তখন প্রতিটি ক্রিয়াই অন্তঃসাহসিক প্রতিরোধ ছাড়াই ঘটে, শক্তির একটি দুর্দান্ত প্রবাহকে উল্লেখ করে যেখানে হতাশা এবং অধৈর্যতার হ্রাস এবং সম্ভাব্য ধ্বংস রয়েছে। তা সত্ত্বেও, একজনকে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার বাস্তবসম্মত দৃষ্টিভঙ্গি রাখার ক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন হতে হবে যাতে কেউ অপ্রাপ্য প্রত্যাশা তৈরি করে না। একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার গৌরবকে স্বীকৃতি দেওয়া হল এই উপলব্ধির সূচনা যে কেউ বর্তমানের মধ্যে থাকতে পারে এবং অতীত এবং ভবিষ্যতের মধ্যে পিছনে ঘুরে ঘুরে নিজের মনকে বিরক্ত বা বিভ্রান্ত হওয়া থেকে দূরে রাখতে পারে।

বর্তমানে থাকার ইচ্ছা এখন যা করা হচ্ছে তাতে শক্তি স্থাপনের মানসিকতা তৈরি করে। বর্তমান সময়ে যে ক্রিয়াগুলি সম্পাদিত হয় তা সঞ্চালিত হয় কারণ কেউ শক্তিহীন অপচয় ছাড়াই বর্তমানে সেগুলি সম্পাদন করতে চায়। শারীরবৃত্তীয় এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে উপস্থিত সমস্ত শক্তিগুলি যে ক্রিয়া সম্পাদন করা হচ্ছে তাতে স্থাপন করা হয় যাতে একটি লক্ষ্য অর্জনের দিকে ধৈর্যহীনতা, হতাশা এবং অস্থিরতা ছাড়াই ঘটে, একটি স্পষ্ট উপলব্ধি সহ যে জীবন কেবল বর্তমানের মধ্যেই ঘটে।

এই পর্যন্ত আলোচিত ধারণা সম্পর্কে কেউ আরও সচেতন হওয়ার সাথে সাথে, একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার বিকাশ এবং ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতা থেকে দূরে সরে যাওয়ার ফলে অভ্যন্তরীণ প্রতিরোধ ছাড়াই যতটা সম্ভব পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এবং বিস্ময়করভাবে কার্যকলাপ সম্পাদন করা হয়।

কেনেথ কুশনার তার বই, "এক তীর, এক জীবন" বলেছেন: "একটি একই আন্তরিকতা, একই তীব্রতা এবং একই সচেতনতার সাথে সমস্ত ক্রিয়াকলাপ এবং পরিস্থিতির সাথে যোগাযোগ করা উচিত যা হাতে ধনুক এবং তীর রয়েছে।" এই ধরনের ঘনত্ব, একটি শক্তির বিচ্ছিন্নতা প্রতিরোধ করে যা ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতায় ঘটে। বর্তমানের সাথে রূপান্তর একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতায় ঘটে, যেখানে একজনকে অবশ্যই পরিত্যাগ করতে হবে, অন্তত সংক্ষিপ্তভাবে, কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যের প্রতি একজনের মানসিক সংযুক্তি, যেমনটি আগে বলা হয়েছে। এই ধরনের কনভারজেন্সে

অভ্যন্তরীণ শক্তি ব্যবহার করা সম্ভব হয় এই স্বীকৃতি দিয়ে যে মূল শক্তি সক্রিয়করণ সত্যিকার অর্থে বর্তমান অবশিষ্ট থাকা এবং প্রতিটি ক্রিয়াকলাপ যথাসম্ভব সঠিকভাবে এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে সম্পাদন করা সম্ভব।

একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতা এবং ভিটামিন এম শক্তির মধ্যে সংযোগগুলি নীচে দেখানো হয়েছে:

1) একজনের চিন্তাভাবনাকে চিন্তার ফলাফল-কেন্দ্রিক প্রবাহে বিমুখ হতে না দিয়ে বর্তমানের মধ্যে সম্পূর্ণভাবে থাকুন। ভিটামিন এম হ্রাস পায় যখন একটি ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতা ঘটে যখন বর্তমানের প্রয়োজনীয় শক্তির কারণে ফলাফলের উপর ফোকাস করা হয়।

2) একটি লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য অভ্যন্তরীণ চাপ সম্পর্কে সচেতনতা ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতায় শক্তির অপচয় বন্ধ করে দেয়। শক্তির এই অপচয় বন্ধ করা একটি শিল্প।

3) উপলব্ধি করা যে অভ্যন্তরীণ উত্তেজনা, চাপ, উদ্বেগ, উদ্বেগ, অভ্যন্তরীণ ঘর্ষণ, অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব ইত্যাদি সবই একটি ফলাফল-কেন্দ্রিক মানসিকতার দ্বারা প্রদর্শিত হয়, একজনকে ইচ্ছাকৃতভাবে এবং সচেতনভাবে একজনের মনকে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গিতে স্থানান্তরিত করতে এবং পদক্ষেপ নেওয়ার অনুমতি দেয়। সেই দর্শনের মাধ্যমে। এটি করা আনন্দকে বিলম্বিত করে না এবং একজনের মনকে আরও আয়ত্তের দিকে নিয়ে যায়। এটি ভিটামিন এম স্টোরেজ বাড়ে।

4) লক্ষ্যের দিকে যাত্রার সময় বর্তমানের মধ্যে থাকার অন্তর্নিহিত আনন্দের কারণে জীবনীশক্তি জাগ্রত হয়। একজনের যাত্রার গৌরব মনে রাখা একজনের মনোভাব, দৃষ্টিভঙ্গি এবং যাত্রার জন্য উপলব্ধিতে পরিবর্তনশীল পরিবর্তনের অনুমতি দেয়। স্থির লক্ষ্যগুলির প্রতি একজনের দৃষ্টিভঙ্গিতে এমন একটি রূপান্তরকারী পরিবর্তন করার মধ্যে দুর্দান্ত সূক্ষ্মতা বিদ্যমান।

5) নেতিবাচক স্ব-কথোপকথন এবং অপ্রয়োজনীয় অভ্যন্তরীণ বকবক কমে যায় কারণ একজন বর্তমান-কেন্দ্রিক পদ্ধতির মাধ্যমে বর্তমানের সাথে সক্রিয়ভাবে নিযুক্ত থাকে।

6) একজনের মন আসলে ধীর হয়ে যায় এবং শক্তিকে বিভক্ত করার পরিবর্তে অক্ষত রেখে নিজেকে সক্রিয় করে, যেমনটি ফলাফল-কেন্দ্রিক পদ্ধতিতে ঘটে। এই বিভাজনটি একটি লক্ষ্যের প্রতি একজনের বর্তমান কার্যকলাপ এবং লক্ষ্যের উপর অতিরিক্ত ফোকাস করার মধ্যে।

- 7) জীবনে একজনের অভ্যাসের সময়সূচী করা এবং মূল শক্তি সংযোগ দেখা, এমনকি ছোট অভ্যাসেও, একজনের বর্তমান থাকার ক্ষমতা বাড়ায়।
  - 8) বর্তমান আচরণের ধরণগুলি চিনুন এবং ছোট লক্ষ্যগুলি দিয়ে শুরু করে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক পদ্ধতিতে তাদের পরিবর্তন করুন। ছোট লক্ষ্যগুলির সাথে এই পদ্ধতির আয়ত্ত আত্মবিশ্বাস তৈরি করবে এবং অনেক বড় লক্ষ্যগুলির সাথে একই পদ্ধতিকে কীভাবে ব্যবহার করা যায় তা বোঝার।
  - 9) আপনার সময়সূচীতে থাকুন, এমনকি ছোট উপায়েও। এটি সময় এবং শক্তিকে সর্বোত্তম উপায়ে ব্যবহার করার অনুমতি দেবে, এই উপলব্ধির সাথে যে সময় মূল্যবান এবং একবার চলে গেলে আর ফিরে আসে না। এটি ভিটামিন এম এর ব্যবহার এবং সঞ্চয়কে উৎসাহিত করে।
  - 10) একজন ব্যক্তি বা একাধিক ব্যক্তিকে চিহ্নিত করুন যারা জবাবদিহিতা বাড়াতে পারে। এটি দৈনিক ভিত্তিতে নেওয়া সঠিক পদক্ষেপগুলিতে আরও ফোকাস করার অনুমতি দেয়।
  - 11) অবাস্তব এবং ফ্যান্টাসি-ভিত্তিক লক্ষ্য নির্ধারণের পরিবর্তে যা সম্ভব তার দিকে মনোনিবেশ করুন।
  - 12) ঘনিষ্ঠভাবে একজনের পরিবেশ পরীক্ষা করুন এবং সাফল্যের জন্য এটি পুনরায় ডিজাইন করুন।
  - 13) প্রতিটি কর্মদিবসের শেষে, কৃতিত্বগুলি লিখুন।
  - 14) প্রতিদিন যা করা উচিত তার জন্য মনোযোগ সহকারে অগ্রাধিকার নির্ধারণ করুন।
  - 15) একটি কাজে মনোনিবেশ করার এবং একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে ভারসাম্য বজায় রাখার মধ্যে উপস্থিত শক্তিকে চিনুন।
  - 16) সমস্ত অসমাপ্ত কাজগুলি লিখতে হবে এবং একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক পদ্ধতির মাধ্যমে সম্পূর্ণ করতে হবে যাতে এই কাজগুলি সম্পর্কে উত্তেজনা যাতে মানসিক উত্তেজনা জমা না হয়।
- উপস্থাপিত ধারণাগুলির প্রয়োগের অংশ হিসাবে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতা ধারণ করে, ভিটামিন এম সংরক্ষণ এবং সর্বোত্তম ব্যবহারের কারণে আনন্দময় জীবনযাপন সম্ভব হয়।

শক্তির গঠনমূলক ব্যবহার সামগ্রিক অগ্রগতির দিকে পরিচালিত করে, অন্যদিকে শক্তির ধ্বংসাত্মক ব্যবহার সাধারণ জীবনকে অসাধারণ দৃষ্টিভঙ্গির সাথে উপলব্ধি করার ক্ষমতাকে ধ্বংস করে।

- রিকি সিং

# ଅଧ୍ୟାୟ ୮

## ଏକ ନତୁନ ପଥଚଳା

আমরা অর্থের শক্তিতে একটি অসাধারণ যাত্রা নিয়েছি এবং আশা করি একজনের জীবনের সমস্ত দিকের উপর অর্থের প্রভাব উপলব্ধি করছি। ভিটামিন হিসাবে অর্থের ধারণা, যদি সত্যিই অভ্যন্তরীণভাবে রূপান্তরিত হয়, তাহলে সম্ভবত ভারসাম্যের ভিত্তির উপর আনন্দে ভরা জীবন হতে পারে। মানুষের মন, বিভিন্ন উপায়ে, সংবেদন-সন্ধানী ক্রিয়াকলাপে আসক্ত হয় যার জন্য বেশি পরিমাণ অর্থের প্রয়োজন হয়। যদি ভিটামিন এম ধারণাটি সত্যিকার অর্থে বোঝা যায়, যেমনটি লেখকের আশা, অর্থের সম্পূর্ণ নতুন দৃষ্টিভঙ্গির বিবর্তনের কারণে প্রতিটি পাঠকের জীবন সত্যিই পরিবর্তিত হতে পারে।

যদিও আমরা এই বইয়ের শেষে এসেছি, আমরা সত্যিই উপস্থাপিত ধারণাগুলি প্রয়োগ করার শুরুতে রয়েছি। প্রকৃত শক্তি ধারণার প্রয়োগ এবং তাদের সত্যকে শুধুমাত্র একমত বা দ্বিমত না করে সরাসরি দেখার মধ্যে বিদ্যমান। কীভাবে সর্বোত্তম অর্থ সঞ্চয় এবং ব্যবহার করা যায় তার প্রয়োগ এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলে একজনের মনকে আরও বেশি আয়ত্ত্ব করতে পারে। আর্থিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে স্ব-নিপুণতা মানব সভ্যতার সকল ক্ষেত্রেই গুরুত্বপূর্ণ এবং দৈনন্দিন ভিত্তিতে নেওয়া সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে এর প্রধান প্রভাব রয়েছে।

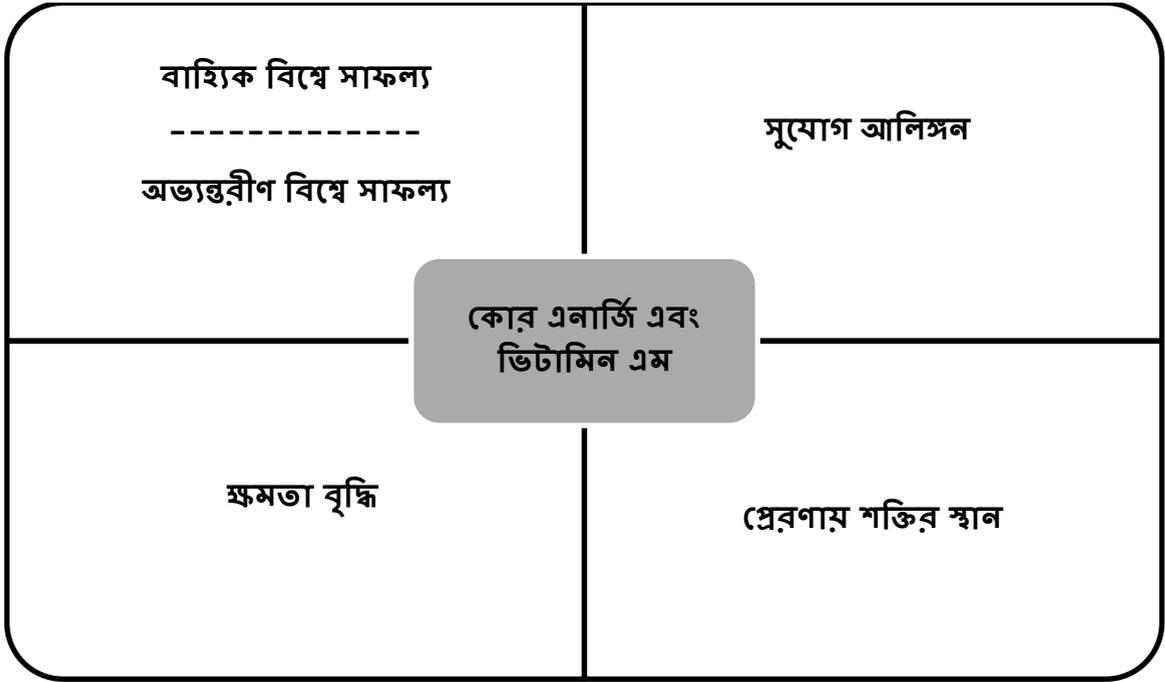
জীবনের অর্থ ও উদ্দেশ্য থাকার জন্য স্বল্প-মেয়াদী, দীর্ঘমেয়াদী এবং চূড়ান্ত লক্ষ্যগুলি গড়ে তুলতে হবে। লেখক একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার শক্তি উপস্থাপন করার চেষ্টা করেছেন যা ইচ্ছার ফলাফলের দিকে মনোযোগ নাড়িয়ে শক্তির অপচয় না করে যথাসম্ভব উদ্যমী এবং স্থিরভাবে ক্রিয়া সম্পাদন করে বর্তমানের সৌন্দর্যে থাকতে দেয়। অবশ্যই, লক্ষ্যগুলি মনে রাখা প্রয়োজন, তবুও, একবার লক্ষ্যগুলি নির্ধারণ করা হলে, সেই লক্ষ্যগুলিতে পৌঁছানোর প্রক্রিয়ায় মনোযোগ দেওয়া অনেক বেশি মানসিক স্থিতিশীলতা এবং একীকরণ সম্ভব এবং কাম্য। পাঠকরা যদি সত্যিকার অর্থে এই ধারণাগুলো গ্রহণ করে এবং সেগুলোকে দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করার চেষ্টা করে, তাহলে এই বইটির উদ্দেশ্য পূরণ হবে। (অনুগ্রহ করে আপনার অবসর সময়ে মননশীল ডায়গ্রামগুলি দেখুন, কারণ এটি পাঠকদের এই বইটিতে উপস্থাপিত ধারণাগুলি প্রতিফলিত করার, আলোচনা করার এবং প্রয়োগ করার সুযোগ দেবে।)

প্রায়শই, মানুষের দ্বন্দ্ব আর্থিক সমস্যার কারণে হয়, যার বেশিরভাগই দুর্বল সিদ্ধান্ত গ্রহণ, অর্থের আবেগপ্রবণ ব্যবহার এবং অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি গ্রহণের ফলাফল। যখন মানবতা উপলব্ধি করে যে অর্থই শক্তি এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে মনের মধ্যে ভিটামিন হিসাবে সঞ্চিত হয়, তখন মানব সভ্যতায় অসাধারণ শক্তি জাগ্রত হতে পারে। একবার এটি ঘটলে, আমরা সমগ্র মানব জাতি হিসাবে, একটি নতুন শুরুর জন্য প্রস্তুত।

মননশীল ডায়াগ্রাম  
আত্ম-প্রতিফলনের জন্য এবং  
আলোচনা

## ডায়াগ্রাম # 1 আর্থিক এবং অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা

নীচের চিত্রটি আর্থিক স্বাধীনতা এবং অভ্যন্তরীণ স্বাধীনতা সম্পর্কিত মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাক্সের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?



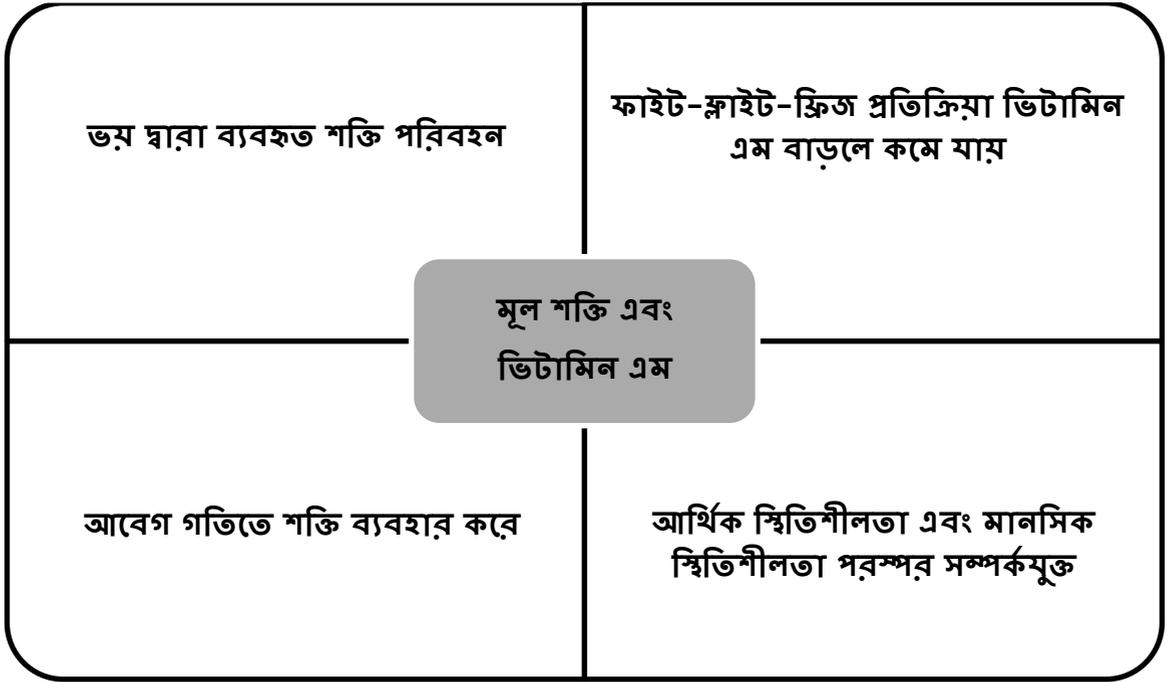
আপনার রেফারেন্সের জন্য:

মাইক্রোইকোনমিক তত্ত্বে, সুযোগ খরচ বা বিকল্প খরচ হল অন্য বিকল্প থেকে সম্ভাব্য লাভের ক্ষতি যখন একটি নির্দিষ্ট বিকল্প অন্যদের থেকে বেছে নেওয়া হয়। সহজ ভাষায়, সুযোগের খরচ হল সেই সুবিধার ক্ষতি যা প্রদত্ত পছন্দ না করা থাকলে উপভোগ করা যেত।

## ডায়াগ্রাম # 2

### ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতার মধ্যে সম্পর্ক

নিচের চিত্রটি ভয় ও নিরাপত্তাহীনতার ক্ষেত্রে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাস্তবের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?



আপনার রেফারেন্সের জন্য:

ভয় হল অনুভূত বিপদ বা হুমকি দ্বারা প্ররোচিত একটি আবেগ, যা শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটায় এবং শেষ পর্যন্ত আচরণগত পরিবর্তন, যেমন অনুভূত আঘাতমূলক ঘটনা থেকে পালিয়ে যাওয়া, লুকিয়ে থাকা বা হিমায়িত করা। মানুষের মধ্যে ভয় বর্তমান সময়ে ঘটতে থাকা একটি নির্দিষ্ট উদ্দীপনার প্রতিক্রিয়ায় বা নিজের জন্য একটি ঝুঁকি হিসাবে বিবেচিত ভবিষ্যতের হুমকির প্রত্যাশা বা প্রত্যাশায় ঘটতে পারে। ভয়ের প্রতিক্রিয়া বিপদের উপলব্ধি থেকে উদ্ভূত হয় যা হুমকির সাথে সংঘর্ষ বা এড়িয়ে চলার দিকে নিয়ে যায় (এটি যুদ্ধ-বা-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া হিসাবেও পরিচিত), যা ভয়ের চরম ক্ষেত্রে (ভয়ঙ্কর এবং সন্ত্রাস) হিমায়িত প্রতিক্রিয়া হতে পারে or paralysis.<sup>64</sup> মানসিক নিরাপত্তা হল একজন ব্যক্তির মানসিক অবস্থার স্থিতিশীলতার পরিমাপ। মানসিক নিরাপত্তাহীনতা বা কেবল নিরাপত্তাহীনতা হল সাধারণ অস্বস্তি বা নার্ভাসনের অনুভূতি যা নিজেকে কোনোভাবে দুর্বল বা নিকৃষ্ট মনে করে বা দুর্বলতা বা অস্থিরতার অনুভূতি যা একজনের আত্ম-চিত্র বা অহংকে হুমকির মুখে ফেলে।<sup>65</sup>

## ডায়াগ্রাম # 3 আর্থিক নিরাপত্তা এবং মনের শান্তি

নীচের চিত্রটি আর্থিক নিরাপত্তা এবং মানসিক শান্তির ক্ষেত্রে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাক্সের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?

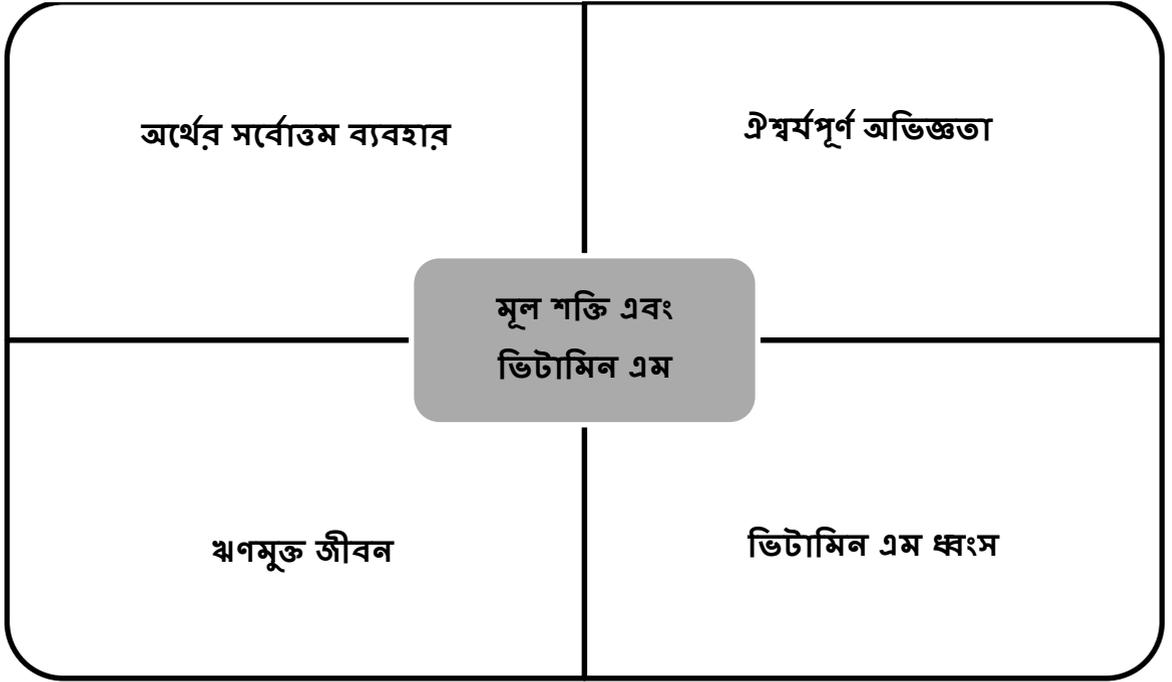


আপনার রেফারেন্সের জন্য:

অভ্যন্তরীণ শান্তি (বা মনের শান্তি) বলতে বোঝায় মানসিক বা আধ্যাত্মিক প্রশান্তির একটি ইচ্ছাকৃত অবস্থা যদিও স্ট্রেসের সম্ভাব্য উপস্থিতি যেমন অন্য কেউ হওয়ার ভান করার ফলে উদ্ভূত বোঝা অভ্যন্তরীণ শান্তিকে ব্যাহত করতে পারে। "শান্তিতে" থাকাকে অনেকে সুস্থ (হোমিওস্ট্যািসিস) বলে মনে করে এবং চাপ বা উদ্ভিগ্ন হওয়ার বিপরীত এবং এমন একটি অবস্থা হিসাবে বিবেচিত হয় যেখানে আমাদের মন একটি ইতিবাচক ফলাফলের সাথে একটি সর্বোত্তম স্তরে কাজ করে। এইভাবে মনের শান্তি সাধারণত আনন্দ, সুখ এবং তৃপ্তির সাথে জড়িত।<sup>66</sup>

## ডায়াগ্রাম # 4 আর্থিক স্বাধীনতা এবং বস্তুগত বিশ্ব

নীচের চিত্রটি আর্থিক স্বাধীনতা এবং বস্তুগত জগতের সাথে সম্পর্কিত মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাস্তবের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?



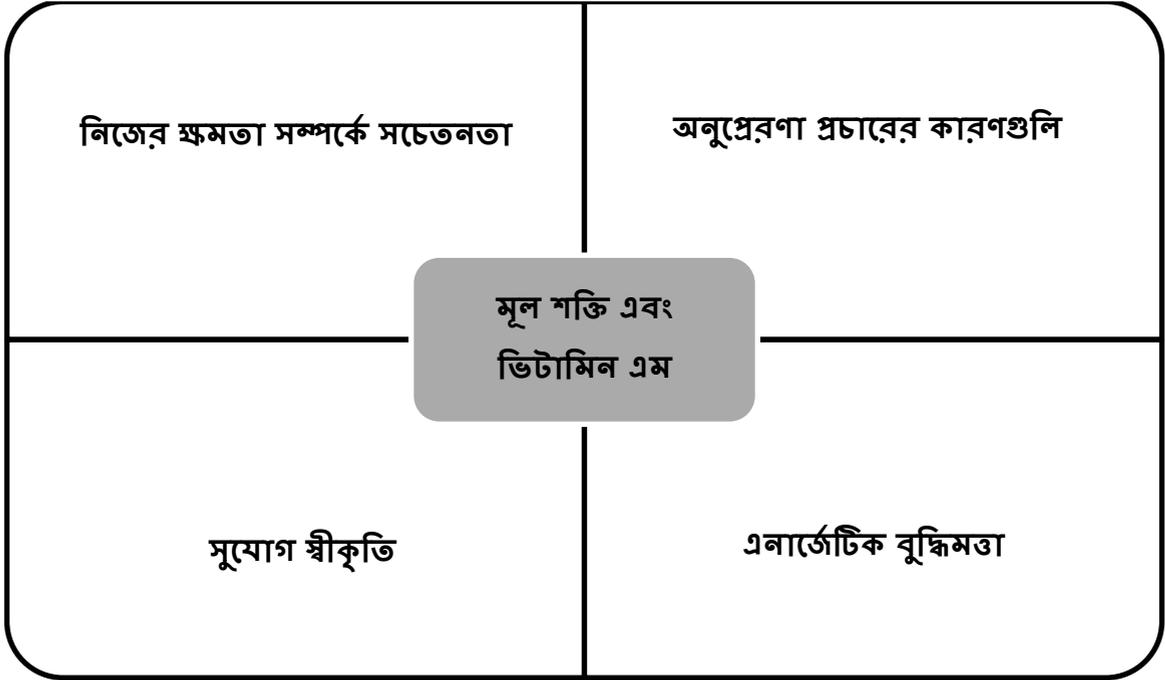
আপনার রেফারেন্সের জন্য:

আর্থিক স্বাধীনতা হল কর্মসংস্থান বা অন্যের উপর নির্ভরশীল না হয়ে একজনের জীবনের বাকি জীবন ব্যয় বহন করার জন্য যথেষ্ট আয় থাকার অবস্থা। চাকরি না করে অর্জিত আয়কে সাধারণত প্যাসিভ ইনকাম বলা হয়। আর্থিক স্বাধীনতা অর্জনের জন্য অনেক কৌশল রয়েছে, যার প্রত্যেকটির নিজস্ব সুবিধা এবং অসুবিধা রয়েছে। যে কেউ আর্থিক স্বাধীনতা অর্জন করতে ইচ্ছুক তাদের একটি আর্থিক পরিকল্পনা এবং বাজেট থাকা সহায়ক হতে পারে যাতে তারা তাদের বর্তমান আয় এবং ব্যয় সম্পর্কে একটি স্পষ্ট দৃষ্টিভঙ্গি রাখে এবং তাদের আর্থিক লক্ষ্যগুলির দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য উপযুক্ত কৌশলগুলি সনাক্ত করতে এবং বেছে নিতে পারে। একটি আর্থিক পরিকল্পনা একজন ব্যক্তির আর্থিক প্রতিটি দিক সম্বোধন করে।

## ডায়াগ্রাম # 5

### সাফল্যের কারণগুলি: সক্ষমতা - প্রেরণা - সুযোগ

নীচের চিত্রটি সাফল্যের কারণগুলির সাথে সম্পর্কিত হিসাবে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাস্তবের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?

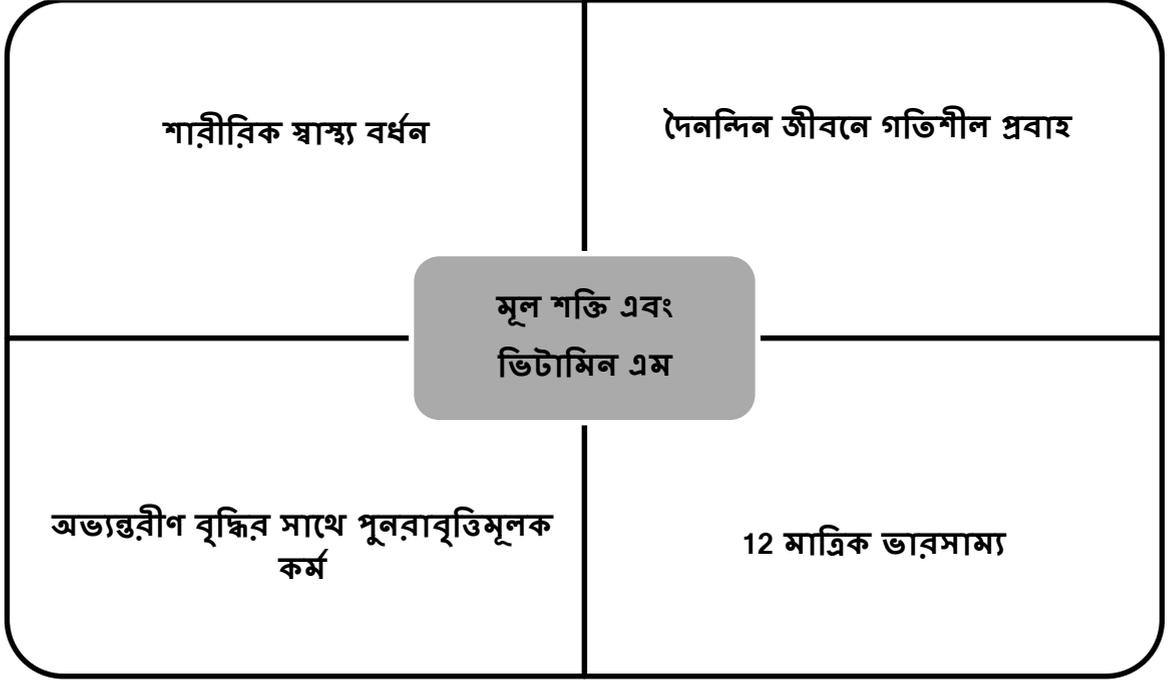


আপনার রেফারেন্সের জন্য:

অনুপ্রেরণা কর্ম, ইচ্ছা এবং লক্ষ্যের একটি কারণ। মোটিভ শব্দটি উদ্দেশ্য বা একটি প্রয়োজন যা সন্তুষ্টির প্রয়োজন থেকে উদ্ভূত। এই চাহিদা, ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা সংস্কৃতি, সমাজ, জীবনধারা, বা সাধারণত সহজাত প্রভাবের মাধ্যমে অর্জিত হতে পারে। একজন ব্যক্তির অনুপ্রেরণা বাইরের শক্তি (বহির্ভূত প্রেরণা) বা নিজের দ্বারা (অভ্যন্তরীণ প্রেরণা) দ্বারা অনুপ্রাণিত হতে পারে। অনুপ্রেরণা এগিয়ে যাওয়ার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হিসেবে বিবেচিত হয়েছে। অনুপ্রেরণা সচেতন এবং অসচেতন উভয় কারণের মিথস্ক্রিয়া থেকে ফলাফল। টেকসই এবং ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের অনুমতি দেওয়ার জন্য অনুপ্রেরণা আয়ত্ত্ব করা উচ্চ স্তরের কৃতিত্বের কেন্দ্রবিন্দু, যেমন, অভিজাত খেলাধুলা, গুয়ুধ বা সঙ্গীতে। প্রেরণা স্বৈচ্ছাসেবী কার্যকলাপের বিকল্প ফর্মগুলির মধ্যে পছন্দগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে।<sup>73</sup>

## ডায়াগ্রাম # 6 দৈনন্দিন জীবনের অভিজ্ঞতার নতুনত্বের মধ্যে থাকা

নীচের চিত্রটি দৈনন্দিন জীবনের অভিজ্ঞতার নতুনত্বের সাথে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাস্তবের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?



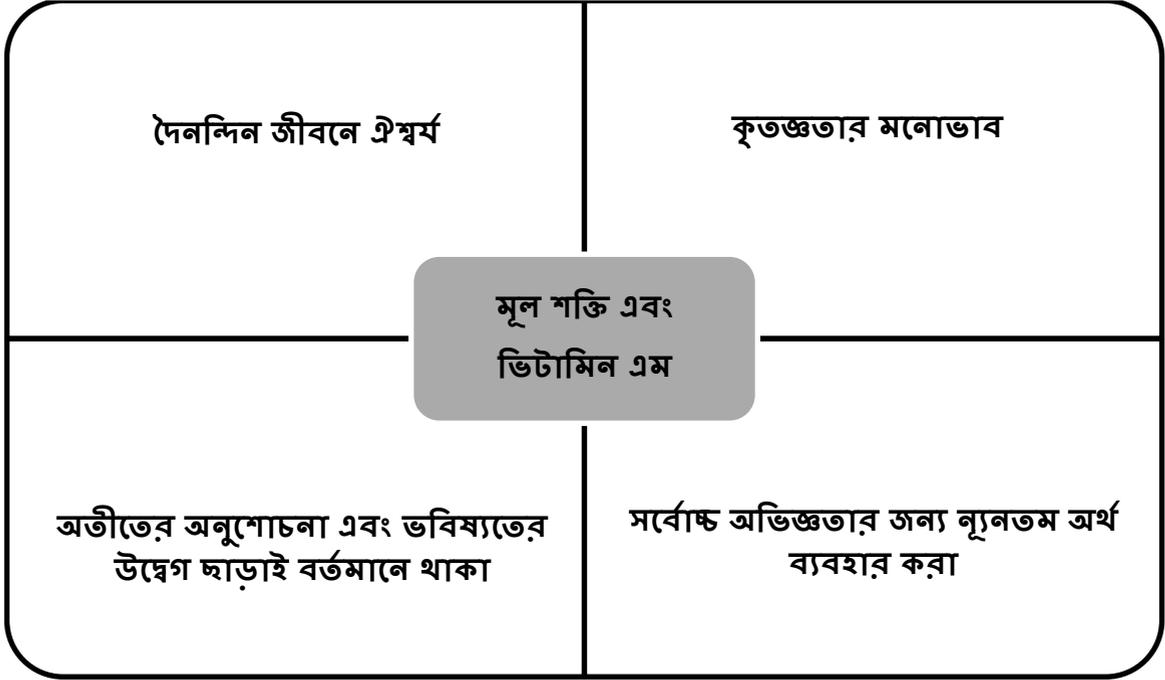
আপনার রেফারেন্সের জন্য:

উদ্ভাবনকে সাধারণত "নতুন সংমিশ্রণগুলি বহন করা" হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যার মধ্যে "নতুন পণ্যের প্রবর্তন, ... উত্পাদনের নতুন পদ্ধতি, ... নতুন বাজার খোলা, ... সরবরাহের নতুন উত্সের জন্ম অন্তর্ভুক্ত। .. এবং যে কোনও শিল্পের একটি নতুন সংগঠন পরিচালনা করা।" <sup>72</sup>

## ডায়াগ্রাম # 7

### সাধারণের মধ্যে অসাধারণকে খুঁজে বের করা

নীচের চিত্রটি দৈনন্দিন অভিজ্ঞতার অসাধারণ দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সম্পর্কিত মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাক্সের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?

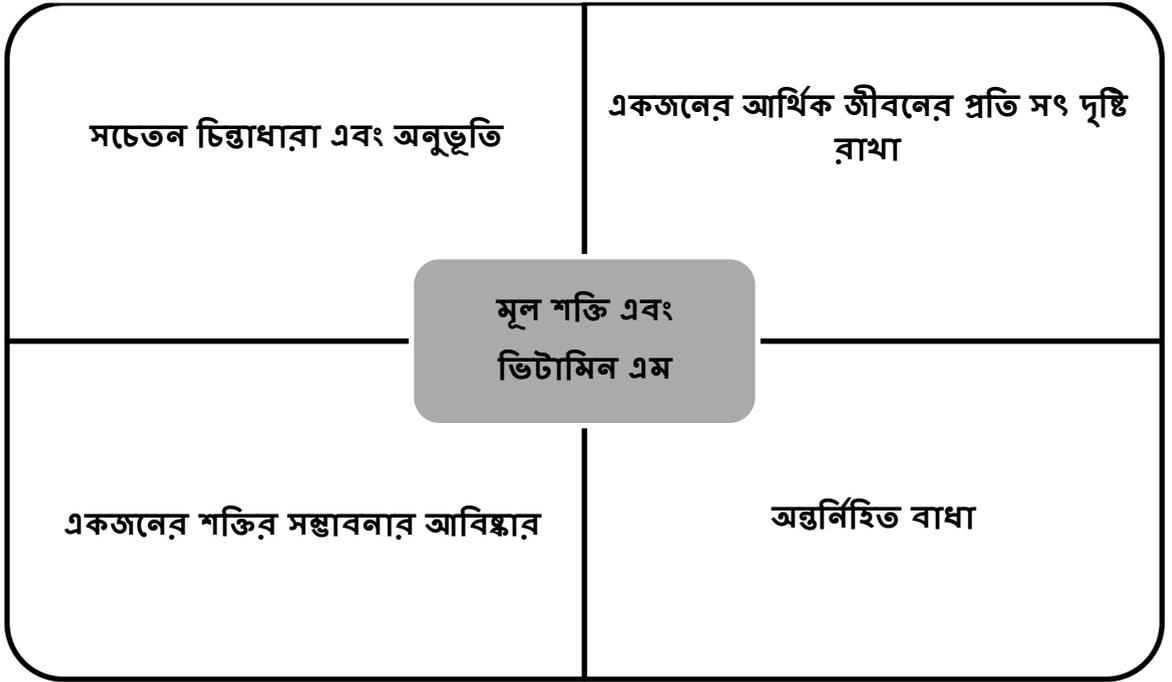


আপনার রেফারেন্সের জন্য:

মানুষ একটি ক্রমাগত পরিবর্তনশীল গতিশীল পরিবেশে বাস করে। আমাদের অভ্যন্তরীণ পরিবেশও গতিশীল এবং জৈবিক ও মানসিক প্রক্রিয়া দ্বারা চিহ্নিত করা হয় যা ধ্রুবক প্রবাহে থাকে। বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ উভয় পরিবেশে এই পরিবর্তনগুলি না থাকলে, পৃথিবীতে প্রাণের অস্তিত্ব থাকবে না। যে মাত্রায় এই সমস্ত পরিবর্তন ঘটে তাকে "সময়" বলা হয়। এর সঠিক প্রকৃতির উপর নির্ভর না করে, "সময়" একটি ঘড়ি দ্বারা প্রতিনিধিত্ব করা যেতে পারে এবং এটি একটি দরকারী ধারণা যা আমাদের বাহ্যিক পরিবেশে শারীরিক ঘটনাগুলির জন্য একটি ভাল ব্যাখ্যা প্রদান করে। অন্যান্য জীবের মতো, মানুষের বেঁচে থাকার জন্য এবং বাহ্যিক পরিবেশের সাথে সামঞ্জস্য করার জন্য "সময়" এর সাথে সম্পর্কিত হতে হবে। এটি অনুমান করে যে "সময়" সম্পর্কে তথ্য জানানো এবং অনুভূত হয়। যেহেতু কোনো পরিচিত মানব অনুধাবন ব্যবস্থা "সময়" নিবেদিত নয়, তাই বিষয়গত অস্থায়ী অভিজ্ঞতা এই অভাবের জন্য ক্ষতিপূরণ দিতে পারে। বিশেষত, এই বিষয়গত অভিজ্ঞতাগুলি অভ্যন্তরীণ ঘড়ি বা মেমরি প্রক্রিয়া দ্বারা প্রতিফলিত ঘটনাগুলির অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনের উপর ভিত্তি করে হতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি একঘেয়েভাবে "সময়" এর সাথে সম্পর্কযুক্ত এবং এইভাবে এর উত্তরণ সম্পর্কে দরকারী তথ্য সরবরাহ করতে পারে। মনস্তাত্ত্বিক সময় একটি বিষয়গত অনুভূতি যা সাময়িক অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত।<sup>71</sup>

## ডায়াগ্রাম # ৪ অন্তর্মুখীকরণের গুরুত্ব

নীচের চিত্রটি আত্মদর্শনের ক্ষেত্রে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম-এর ব্যবহারকে চিত্রিত করে। এক জায়গায় চুপচাপ বসুন, এবং নিজেকে নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করুন এবং তারপরে অন্যদের সাথে আলোচনা করুন: একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম সম্পর্কিত সমস্ত বাস্তবের মধ্যে আন্তঃসংযোগ কী?



আপনার রেফারেন্সের জন্য:

আত্মদর্শন হল একজনের সচেতন চিন্তা ও অনুভূতির পরীক্ষা। মনোবিজ্ঞানে, আত্মদর্শনের প্রক্রিয়াটি একজনের মানসিক অবস্থার পর্যবেক্ষণের উপর নির্ভর করে, যখন আধ্যাত্মিক প্রেক্ষাপটে এটি একজনের আত্মার পরীক্ষাকে নির্দেশ করতে পারে। আত্মদর্শন মানুষের আত্ম-প্রতিফলন এবং আত্ম-আবিষ্কারের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত এবং বাহ্যিক পর্যবেক্ষণের সাথে বৈপরীত্য।

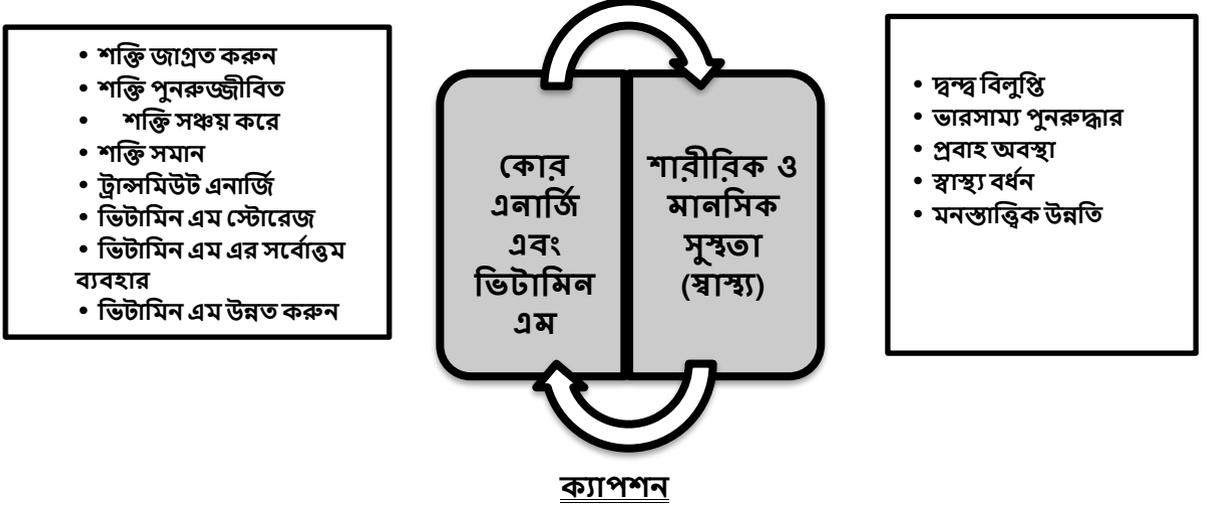


পরিশিষ্ট

চিত্র 13  
ভিটামিন এবং ভিটামিন এম এর মধ্যে তুলনা



## চিত্র 14 - মাত্রা # 1 স্বাস্থ্য / সামগ্রিক ফিটনেস এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

জাগ্রত শক্তি: শারীরিক শরীর এবং মনের সাথে সংযোগে মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করুন: মন-শরীরের সংযোগে মনোযোগের মাধ্যমে বারবার সক্রিয় শক্তি পুনরুত্পাদন করুন

শক্তি সংরক্ষণ করুন: শরীর-মনের শক্তির সাথে সম্পর্কিত হিসাবে সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়।

শক্তি সমান করুন: শরীরের গতিবিধি এবং মানসিক ক্রিয়াকলাপের ক্ষেত্রে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তি প্রবাহকে ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তাকে স্বীকৃতি দিয়ে একজনের জীবনে মূল শক্তিকে ঐশ্বর্যের মধ্যে পরিমার্জন করা

ভিটামিন এম স্টোরেজ: অর্থ সঞ্চয়, যা মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমা করে

ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করার জন্য অর্থ ব্যবহার করা, বিশেষ করে উন্নত সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য এটি ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন

দ্বন্দ্ব দ্রবীভূত: মূল শক্তি সক্রিয়করণের কারণে মন-দেহের ভারসাম্যহীনতা এবং দ্বন্দ্বগুলি দ্রবীভূত হতে শুরু করে

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: সমস্ত 12টি মাত্রা ভারসাম্য বজায় রাখতে শুরু করে এবং সম্পূর্ণ ভারসাম্যের অবস্থায় পৌঁছায়

ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি কিছু ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে ক্রিয়াকলাপের প্রক্রিয়ায় সক্রিয়

ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং উপভোগের অনুভূতিতে পুরোপুরি নিমজ্জিত হয়।

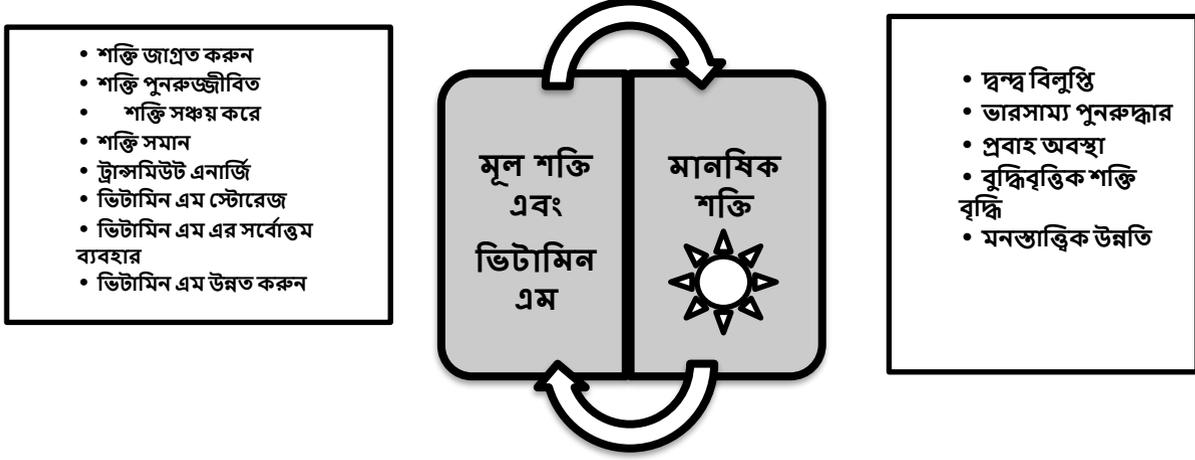
স্বাস্থ্যের উন্নতি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি

মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে আন্তঃসংযোগ উন্নত করা হয়েছে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক ফিটনেস" এর কী গুরুত্ব রয়েছে?

## চিত্র 15 - মাত্রা # 2 মানসিক শক্তি এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

জাগ্রত শক্তি: মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন, বারবার

শক্তি সংরক্ষণ করুন: সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সংরক্ষণ

শক্তি সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন একজনের জীবনে ঐশ্বর্যের মধ্যে

ভিটামিন এম স্টোরেজ: অর্থ সংরক্ষণ, যা মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমা করে

ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সংরক্ষণস্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন

দ্বন্দ্ব নিরসন: মানসিক শক্তি উন্নত হওয়ার কারণে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক দ্বন্দ্ব কমে যায়

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: একজনের জীবনে বর্ধিত বুদ্ধিবৃত্তিক চিন্তাভাবনার কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য

ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি বুদ্ধিবৃত্তিক ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে ক্রিয়াকলাপের প্রক্রিয়ায় সক্রিয় ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং উপভোগের অনুভূতিতে সম্পূর্ণ নিমজ্জিত থাকে।

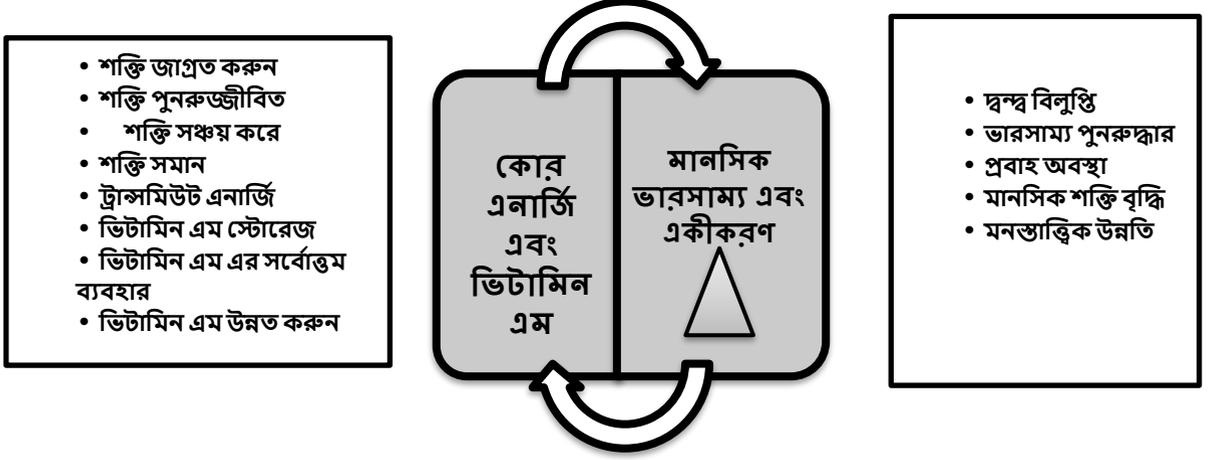
বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি বৃদ্ধি: সমস্ত 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সক্রিয় বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি ব্যবহার করার ফলে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের জ্ঞানীয় শক্তির উন্নতি

মনস্তাত্ত্বিক বর্ধন: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ, বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধির কারণে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "মানসিক শক্তি" এর কী গুরুত্ব আছে?

## চিত্র 16 - মাত্রা # 3 মানসিক ভারসাম্য এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

জাগ্রত শক্তি: আবেগের মধ্যে মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: আবেগের মধ্যে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন, বারবার

শক্তি সংরক্ষণ করুন: সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত মানসিক শক্তির সঞ্চয়

শক্তি সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে মানসিক শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন একজনের জীবনে ঐশ্বর্যপূর্ণ আবেগে

ভিটামিন এম স্টোরেজ: ভারসাম্যপূর্ণ আবেগের কারণে অর্থ সঞ্চয় করে, যার ফলে মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এম এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে একজনের মানসিক সিস্টেমের মধ্যে সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন

দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: ভারসাম্যপূর্ণ এবং সমন্বিত আবেগের কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: একজনের জীবনে বর্ধিত সমন্বিত আবেগের কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য

ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি মানসিক ক্রিয়াকলাপ সক্রিয় করে এবং সম্পূর্ণরূপে শক্তিয়ুক্ত ফোকাসের সাথে নিমজ্জিত হয়। একজনের নির্বাচিত কার্যকলাপে দুর্দান্ত উপভোগ ঘটে।

মানসিক শক্তি বৃদ্ধি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি। সক্রিয় সংবেদনশীল শক্তি সমস্ত 12 মাত্রায়

পরিশ্রুত অভিজ্ঞতার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে

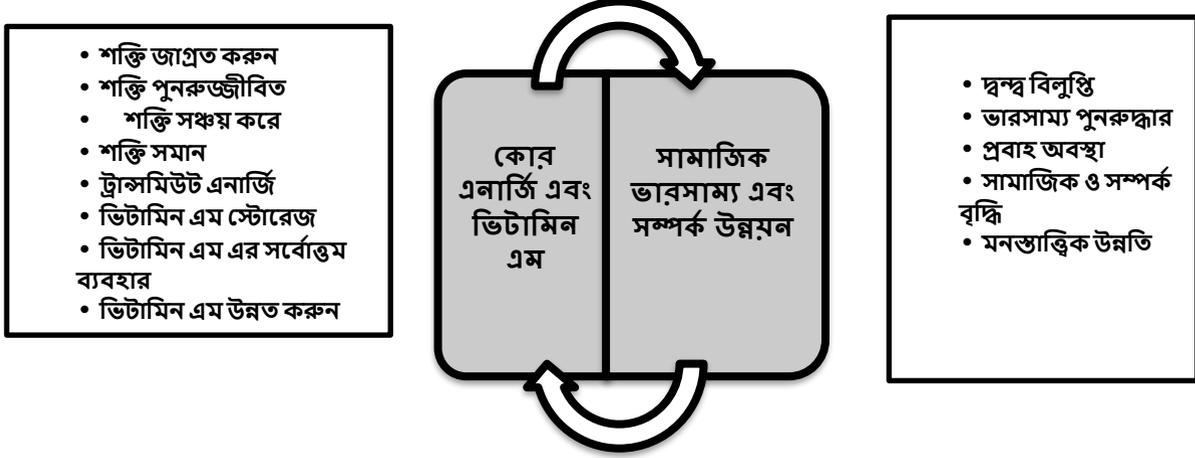
মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ

আবেগের ভারসাম্য এবং একীকরণের কারণে ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহার।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "মানসিক ভারসাম্য" এর কী গুরুত্ব রয়েছে?

## চিত্র 17 - মাত্রা # 4 সামাজিক ভারসাম্য / সম্পর্ক এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



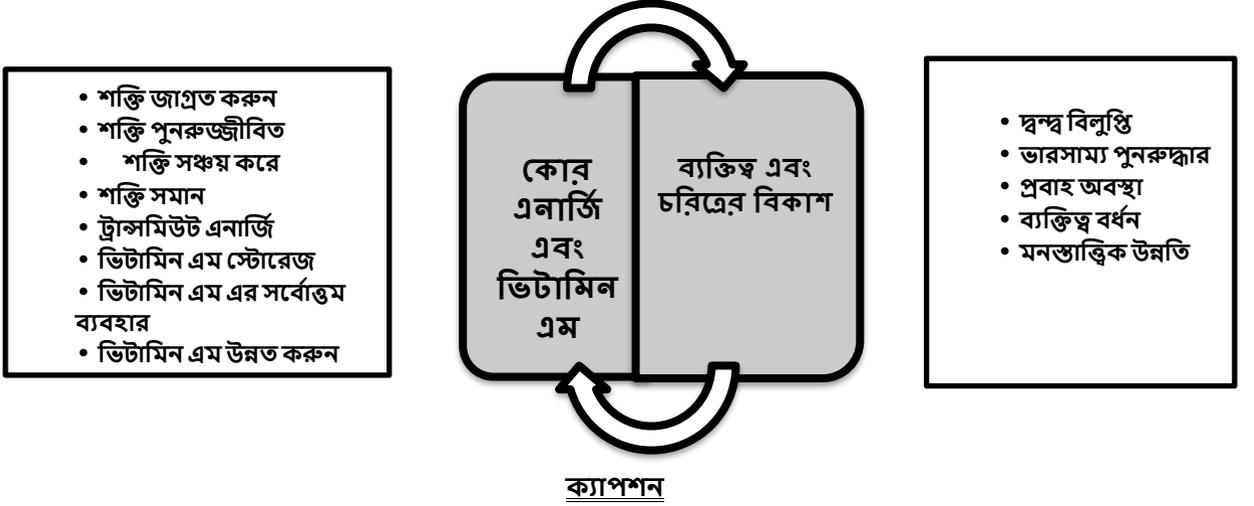
### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।  
 জাগ্রত শক্তি: সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত মূল শক্তির সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন  
 শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন, বারবার, সামাজিক সংযোগে  
 শক্তি সংরক্ষণ করুন: সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত মূল শক্তির সঞ্চয়, সামাজিক উন্নয়নে প্রয়োগ করা হয়  
 শক্তি সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে সামাজিক সম্পর্কের মধ্যে শক্তির প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন  
 ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন একজনের জীবনে ঐশ্বর্যপূর্ণ সম্পর্কের মধ্যে  
 ভিটামিন এম স্টোরেজ: ভারসাম্যপূর্ণ সম্পর্কের কারণে অর্থ সাশ্রয়, যা মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমার দিকে পরিচালিত করে  
 ভিটামিন এম এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজন ব্যক্তির জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে সামাজিক সম্পর্কের মধ্যে সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা  
 ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ সামাজিক সম্পর্কের সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন  
 দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: ভারসাম্যপূর্ণ এবং সমন্বিত আবেগের কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
 ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: একজনের জীবনে বর্ধিত সমন্বিত আবেগের কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
 ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি মানসিক ক্রিয়াকলাপ সক্রিয় করে এবং সম্পূর্ণরূপে শক্তিসুপ্ত ফোকাসের সাথে নিমজ্জিত হয়। একজনের নির্বাচিত কার্যকলাপে দুর্দান্ত উপভোগ ঘটে।  
 সামাজিক সম্পর্ক বৃদ্ধি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে সামাজিক সম্পর্কের উন্নতি। উন্নত সামাজিক সম্পর্ক সমস্ত 12 মাত্রায় পরিশ্রুত  
 অভিভূততার জন্য ব্যবহার করার জন্য শক্তি সক্রিয় করে  
 মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ  
 সামাজিক সম্পর্কের ভারসাম্য এবং একীকরণের কারণে ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহার।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "সামাজিক ভারসাম্য" এর কী গুরুত্ব রয়েছে?

## চিত্র 18 - মাত্রা # 5 ব্যক্তিত্ব / চরিত্রের বিকাশ এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম

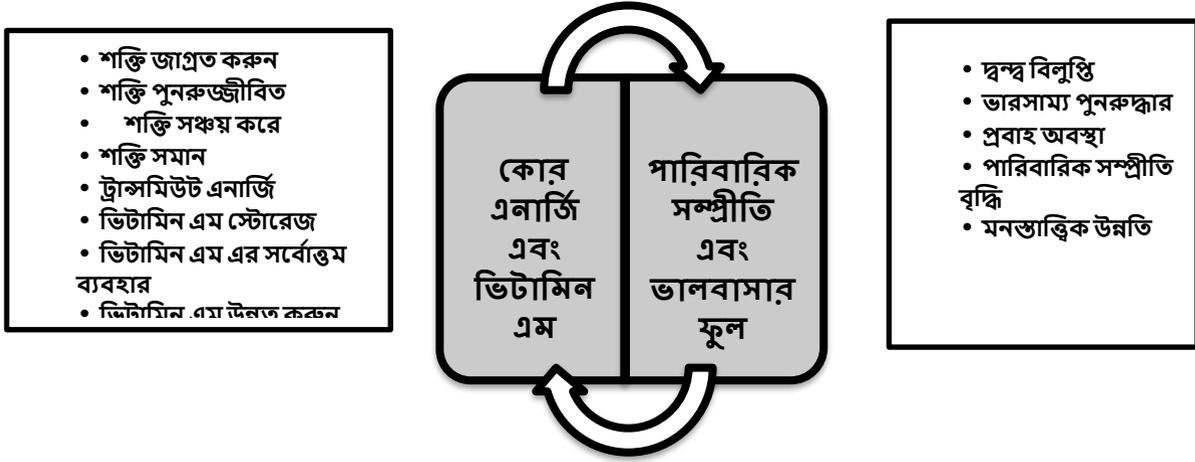


12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।  
 জাগ্রত শক্তি: ব্যক্তিগত পরিচয় সংহতির জন্য মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন  
 শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: বর্ধিত ব্যক্তিগত মূল্যবোধের দিকে বারবার সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন  
 শক্তি সংরক্ষণ করুন: ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধির জন্য প্রয়োগকৃত সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়  
 শক্তিকে সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলিতে শক্তির প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন  
 ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন সমৃদ্ধ পরিচয় বৃদ্ধিতে  
 ভিটামিন এম স্টোরেজ: ব্যক্তিত্বের একীকরণের কারণে অর্থ সঞ্চয় করে, যার ফলে ভিটামিন এম শক্তি জমা হয়  
 ভিটামিন এম এর সর্বোত্তম ব্যবহার: জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বোত্তম মেজাজের সাথে অর্থ ব্যবহার করা  
 ভিটামিন এম উন্নত করুন: চরিত্রের বিকাশের সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন।  
 দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: বর্ধিত ব্যক্তিত্বের কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
 ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: উন্নত এবং সমন্বিত স্বভাবের কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
 ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে দুর্দান্ত সামঞ্জস্য তৈরি করতে মূল শক্তি সক্রিয় করে।  
 ব্যক্তিত্বের উন্নতি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহারের কারণে বৈশিষ্ট্যগুলির বৃহত্তর আন্তঃসংযোগ  
 মনস্তাত্ত্বিক বর্ধন: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ, একজনের সম্পূর্ণ পরিচয় কাঠামোর ভারসাম্য এবং একীকরণের কারণে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? "ব্যক্তিত্ব" শব্দটি আপনার কাছে কী বোঝায়?

## চিত্র 19 - মাত্রা # 6 পারিবারিক সম্প্রীতি / ভালবাসা এবং মূল শক্তির ফুল - ভিটামিন এম



### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

জাগ্রত শক্তি: পরিবারের মধ্যে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করার জন্য মূল শক্তির সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করুন: পারিবারিক ক্রিয়াকলাপে বারবার সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন

শক্তি সংরক্ষণ করুন: সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়, একজনের পারিবারিক পরিবেশে প্রয়োগ করা হয়

শক্তি সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে শক্তির প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন ঐশ্বর্যপূর্ণ পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে

ভিটামিন এম স্টোরেজ: ভারসাম্যপূর্ণ পারিবারিক সম্পর্কের কারণে অর্থ সঞ্চয় করে, যার ফলে পরিবারের প্রতিটি সদস্যের মনে ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এম এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রা জুড়ে একজনের পরিবারের মধ্যে সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ পারিবারিক সম্পর্কের সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন।

দ্বন্দ্ব নিরসন: ভারসাম্যপূর্ণ ও সমন্বিত পরিবারের কারণে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়।

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: পরিবারের মধ্যে উন্নত এবং সমন্বিত সম্পর্কের কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য

প্রবাহের অবস্থা: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি পরিবারের মধ্যে মহান সম্প্রীতি তৈরি করতে মূল শক্তি সক্রিয় করে

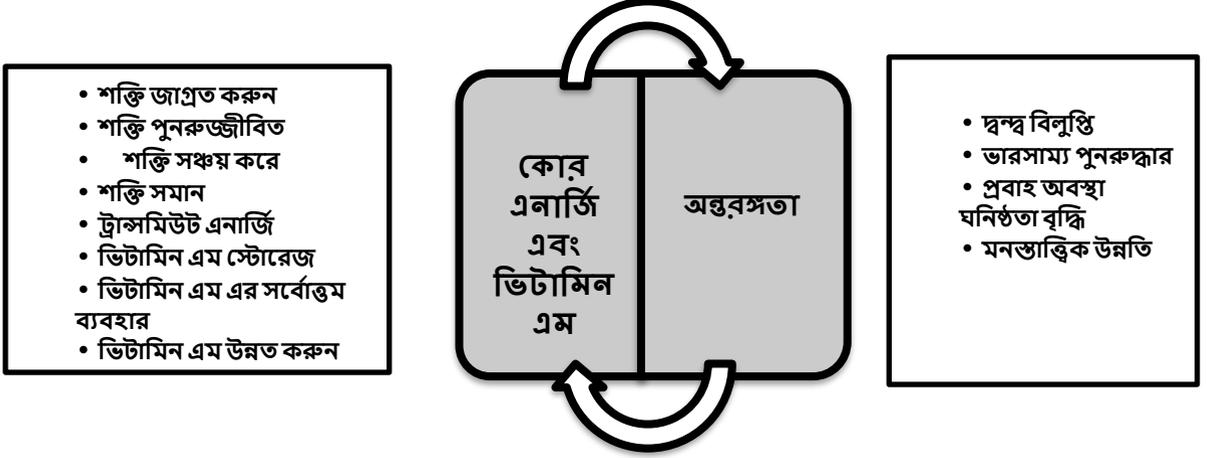
পারিবারিক সম্প্রীতি বৃদ্ধি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে সামাজিক সম্পর্কের উন্নতি। উন্নত সামাজিক সম্পর্ক সমস্ত 12 মাত্রায় পরিশ্রুত অভিজ্ঞতার জন্য ব্যবহার করার জন্য শক্তি সক্রিয় করে

মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ, পারিবারিক সম্পর্কের ভারসাম্য এবং একীকরণের কারণে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? কেন "পারিবারিক সম্প্রীতি" আপনার জীবনে গুরুত্বপূর্ণ?

## চিত্র 20 - মাত্রা # 7 অন্তরঙ্গতা এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।

জাগ্রত শক্তি: অন্তরঙ্গতায় মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক তৈরি এবং টিকিয়ে রাখতে সক্রিয় শক্তি পুনরুস্থিত করুন, বারবার

শক্তি সংরক্ষণ করুন: অন্তরঙ্গতায় সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত মূল শক্তির সঞ্চয়

শক্তি সমান করুন: ঘনিষ্ঠতা বিকাশ এবং বজায় রাখার ক্ষেত্রে একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে মূল শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন ঘনিষ্ঠতায় ভরপুর

ভিটামিন এম স্টোরেজ: উদ্যমী ঘনিষ্ঠতার কারণে অর্থ সঞ্চয় করে, যার ফলে মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমা হয়

ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: জীবনের 12টি মাত্রায় ঘনিষ্ঠতায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান সমৃদ্ধ অন্তরঙ্গ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন

দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: অন্তরঙ্গ সম্পর্কের মধ্যে দ্বন্দ্ব ভারসাম্য এবং মূল শক্তির একীকরণের কারণে হ্রাস পায়

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: একজনের জীবনে বর্ধিত সমন্বিত ঘনিষ্ঠতার কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য

ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি ঘনিষ্ঠতাকে শক্তিশালী করে এবং শক্তিশালী ফোকাসের সাথে সম্পূর্ণরূপে নিমজ্জিত হয়।

ঘনিষ্ঠতা সব দিক মহান উপভোগ ensues

ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের অন্তরঙ্গ সংযোগের উন্নতি। সক্রিয় শক্তি সমস্ত 12 মাত্রায় পরিশ্রুত অভিজ্ঞতার দিকে পরিচালিত করে

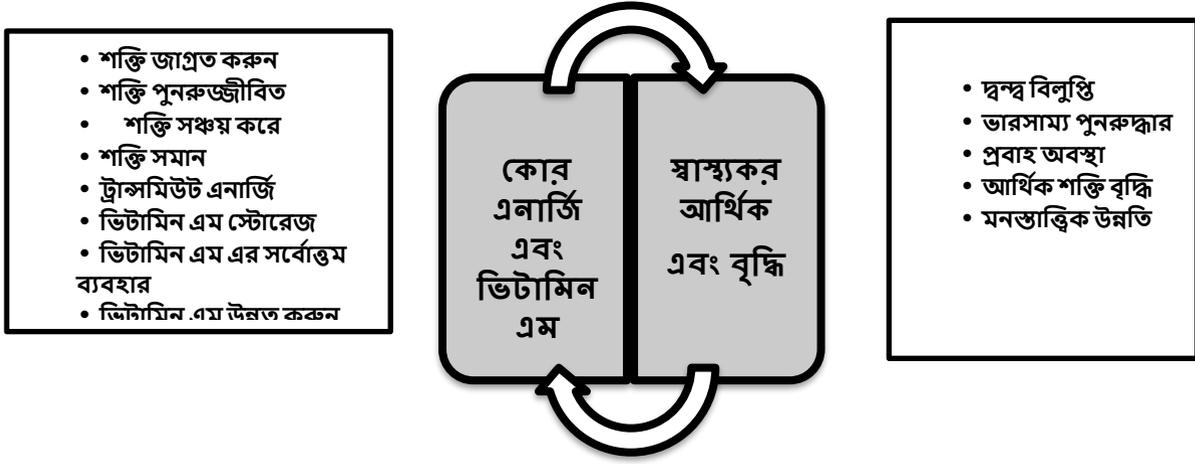
মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ

ভিটামিন এম স্টোরেজ/ব্যবহার, সুস্বপ্ন এবং সমন্বিত অন্তরঙ্গ সম্পর্কের কারণে

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "ঘনিষ্ঠতা" এর কী গুরুত্ব আছে?

## চিত্র 21 - মাত্রা # 8 আর্থিক স্বাস্থ্য / বৃদ্ধি এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়

জাগ্রত শক্তি: অর্থ উপার্জন করে মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন

শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করুন: প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার দ্বারা কর্মক্ষেত্রে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন

শক্তি সংরক্ষণ করুন: ভিটামিন এম হিসাবে সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়

শক্তি সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতা এবং ভিটামিন এম সমতাকরণের মাধ্যমে শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন

ট্রান্সমিউট এনার্জি: ভিটামিন এম শোধনের মাধ্যমে একজনের জীবনে মূল শক্তির ঐশ্বর্যের পরিমার্জন

ভিটামিন এম স্টোরেজ: অর্থ সঞ্চয়, যা মনের মধ্যে ভিটামিন এম জমা করে

ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা

ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন

দ্বন্দ্ব নিরসন: আর্থিক উন্নতির কারণে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়

ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: 12-মাত্রিক ভারসাম্য মনের মধ্যে ভিটামিন এম বেশি সঞ্চয় করার কারণে

ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি বুদ্ধিবৃত্তিক ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে ভিটামিন এম সঞ্চয়ের কারণে সক্রিয় ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং ক্রিয়াকলাপের প্রক্রিয়ায় উপভোগের অনুভূতিতে সম্পূর্ণ নিমজ্জিত থাকে।

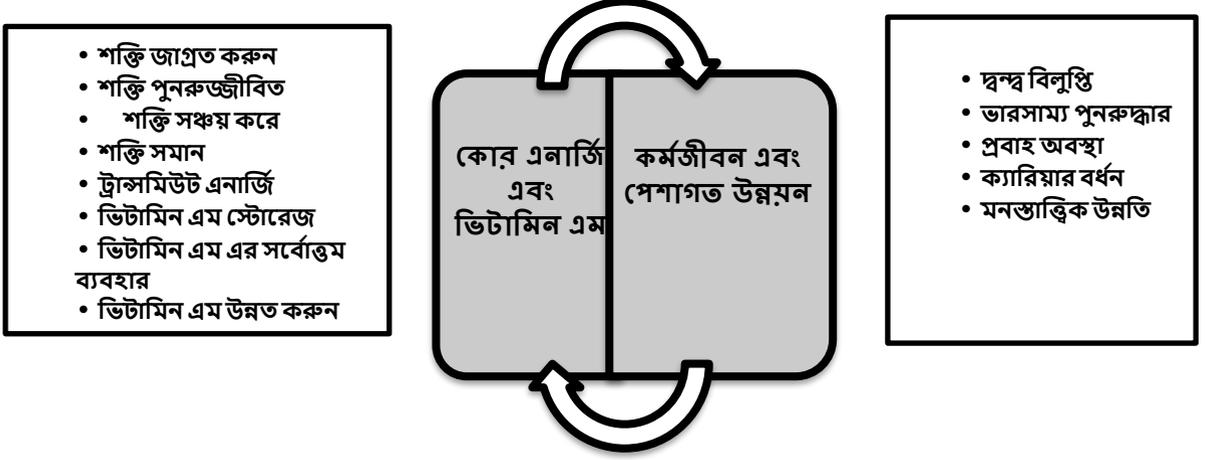
আর্থিক শক্তি বর্ধিতকরণ: সমস্ত 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্তের জন্য ব্যবহার করা সক্রিয় শক্তির ফলে একজনের মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তি বৃদ্ধি

মনস্তাত্ত্বিক বর্ধিতকরণ: ভিটামিন এম শক্তি বৃদ্ধির কারণে চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "টাকা" এর কী গুরুত্ব আছে?

## চিত্র 22 - মাত্রা # 9 কর্মজীবন / পেশাগত উন্নয়ন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



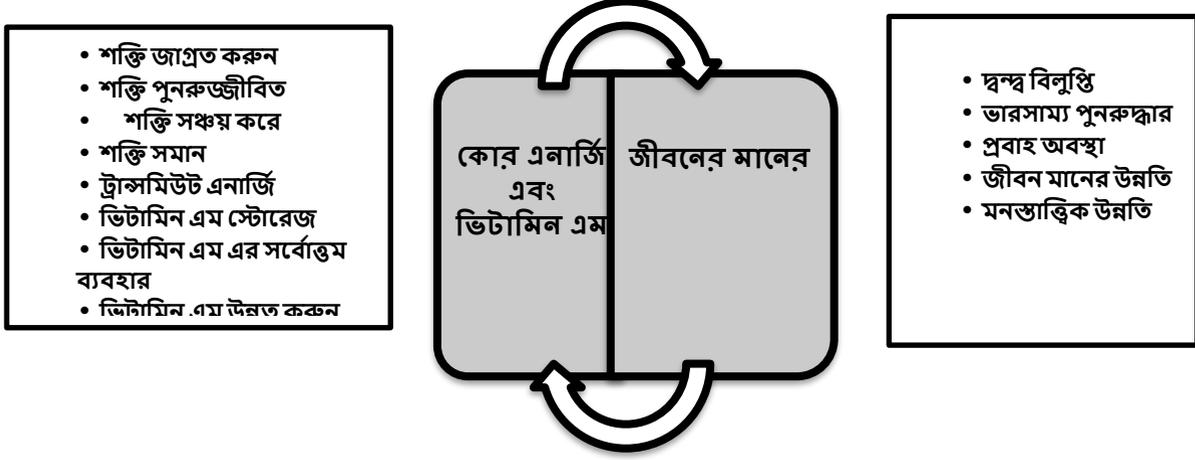
### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়  
 জাগ্রত শক্তি: ক্যারিয়ারের বিকাশের জন্য মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন  
 শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করুন: একজনের কর্মজীবনকে উন্নত করতে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন, বারবার  
 শক্তি সংরক্ষণ করুন: সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তি সঞ্চয় করার ফলে কর্মজীবনের সন্তুষ্টি হয়  
 শক্তিকে সমান করুন: একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তির প্রবাহকে ভারসাম্য বজায় রাখুন যাতে প্রতিরোধ ছাড়াই একটি চাকরিতে  
 কাজ করা যায়  
 ট্রান্সমিউট এনার্জি: একজনের পেশাগত জীবনে মূল শক্তিকে ঐশ্বর্যে পরিমার্জন করা  
 ভিটামিন এম সঞ্চয়: অর্থ সাশ্রয়, ভিটামিন এম সঞ্চয় করে, ক্যারিয়ার বৃদ্ধির দিকে পরিচালিত করে  
 ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা  
 ভিটামিন এম উন্নত করুন: নিজের ক্যারিয়ারে ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন  
 দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: একজনের কর্মজীবনে অগ্রগতির কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
 ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: একজনের পেশায় বর্ধিত অভিজ্ঞতার কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
 ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি একটি বুদ্ধিবৃত্তিক ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে তার কর্মজীবনের মধ্যে ক্রিয়াকলাপের  
 প্রক্রিয়ায় উত্সাহিত ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং উপভোগের অনুভূতিতে সম্পূর্ণ নিমজ্জিত থাকে।  
 কর্মজীবনের উন্নতি: সমস্ত 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য ব্যবহৃত সক্রিয় শক্তির ফলে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের  
 ক্যারিয়ারের উন্নতি  
 মনস্তাত্ত্বিক বর্ধন: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ, বৌদ্ধিক শক্তি বৃদ্ধির  
 কারণে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "ক্যারিয়ার বৃদ্ধি" এর কী গুরুত্ব রয়েছে?

## চিত্র 23 - মাত্রা # 10 জীবন এবং মূল শক্তির গুণমান - ভিটামিন এম



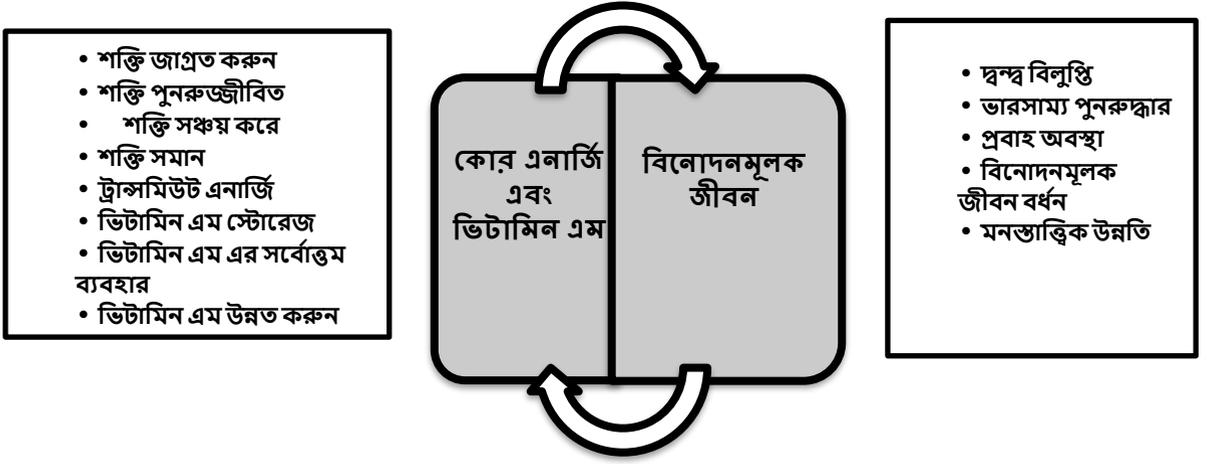
### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়  
 জাগ্রত শক্তি: মূল শক্তির সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন যা জীবনের মান বাড়ায়  
 শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: জীবনের অভিজ্ঞতা বাড়াতে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন  
 শক্তি সংরক্ষণ করুন: ভিটামিন এম এর মাধ্যমে জীবনযাত্রার মান বৃদ্ধির জন্য সক্রিয় এবং পুনরুৎপাদিত শক্তির সংরক্ষণ  
 শক্তি সমান করুন: জীবনের যাত্রা উপভোগ করার জন্য একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন  
 ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন সর্বোত্তম সম্ভাব্য ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতায়  
 ভিটামিন এম সংরক্ষণ: অর্থের সংরক্ষণ, জীবনের মান উন্নত করতে ভিটামিন এম সংরক্ষণ করে  
 ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা  
 ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান সমৃদ্ধ অভিজ্ঞতার সাথে সংরক্ষণস্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন  
 দ্বন্দ্ব বিলুপ্তি: অভিজ্ঞতার উন্নত মানের কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
 ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: উন্নত গুণগত অভিজ্ঞতার কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
 ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি বিভিন্ন ধরণের ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে সম্পূর্ণরূপে উত্সাহিত ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা  
 এবং উপভোগের অনুভূতিতে নিমজ্জিত।  
 জীবনের গুণমান বৃদ্ধি: মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে দৈনন্দিন অভিজ্ঞতার উন্নতি কারণ সক্রিয় শক্তি সব 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্ত  
 নেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়  
 মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: দৈনন্দিন জীবনে উচ্চ মানের অভিজ্ঞতার কারণে চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং  
 ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? "জীবনের গুণমান" আপনার কাছে কী বোঝায়?

## চিত্র 24 - মাত্রা # 11 বিনোদনমূলক জীবন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



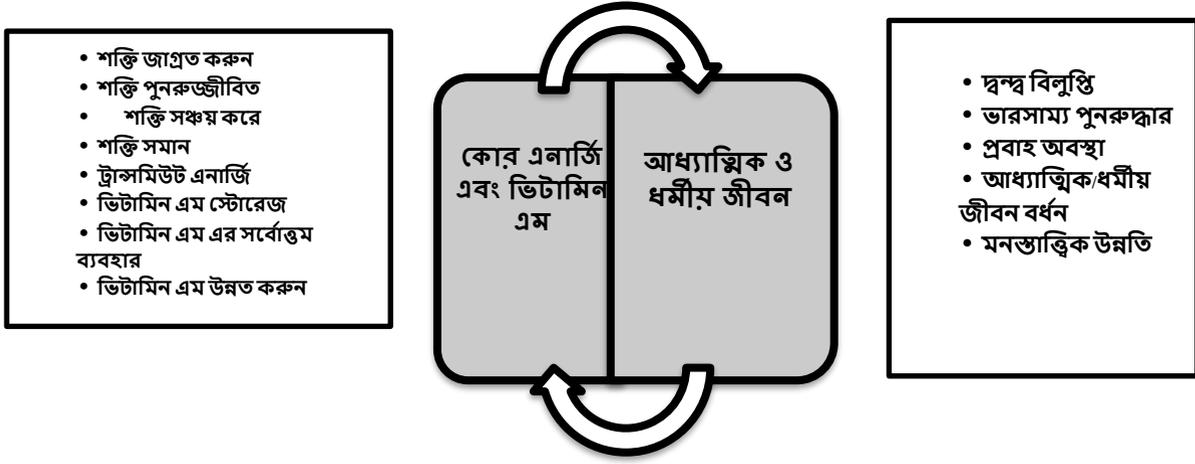
### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়  
জাগ্রত শক্তি: উন্নত বিনোদনমূলক জীবনের জন্য মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন  
শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপগুলিকে সমৃদ্ধ করতে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন  
শক্তি সংরক্ষণ করুন: বিনোদনমূলক প্রচেষ্টায় ব্যবহার করার জন্য সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়  
শক্তি সমান করুন: সম্পূর্ণ বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করার জন্য একটি প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন  
ট্রান্সমিউট এনার্জি: মূল শক্তির পরিমার্জন ঐশ্বর্যপূর্ণ বিনোদনে  
ভিটামিন এম সঞ্চয়: অর্থের সঞ্চয়, বিনোদনের জন্য ভিটামিন এম জমা হয়  
ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: একজনের জীবনের 12টি মাত্রায় সর্বাধিক সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা  
ভিটামিন এম উন্নত করুন: বিনোদনমূলক কার্যক্রম উন্নত করতে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন  
দ্বন্দ্ব নিরসন: উন্নত মজার কার্যকলাপের কারণে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: উন্নত বিনোদনের কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি বুদ্ধিবৃত্তিক ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে বিনোদনমূলক কার্যকলাপের প্রক্রিয়ায় উত্সাহী ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং উপভোগের অনুভূতিতে পুরোপুরি নিমজ্জিত হয়।  
বিনোদনমূলক জীবন বর্ধিতকরণ: সমস্ত 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্তের জন্য ব্যবহার করা সক্রিয় বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তির ফলে মূল শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে বিনোদনমূলক সাধনার বৃহত্তর উপভোগ  
মনস্তাত্ত্বিক উন্নতি: বিনোদনের গুণমান বৃদ্ধির কারণে চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে উন্নত আন্তঃসংযোগ।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? কেন "বিনোদনমূলক জীবন" আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ?

## চিত্র 25 - মাত্রা # 12 আধ্যাত্মিক - ধর্মীয় জীবন এবং মূল শক্তি - ভিটামিন এম



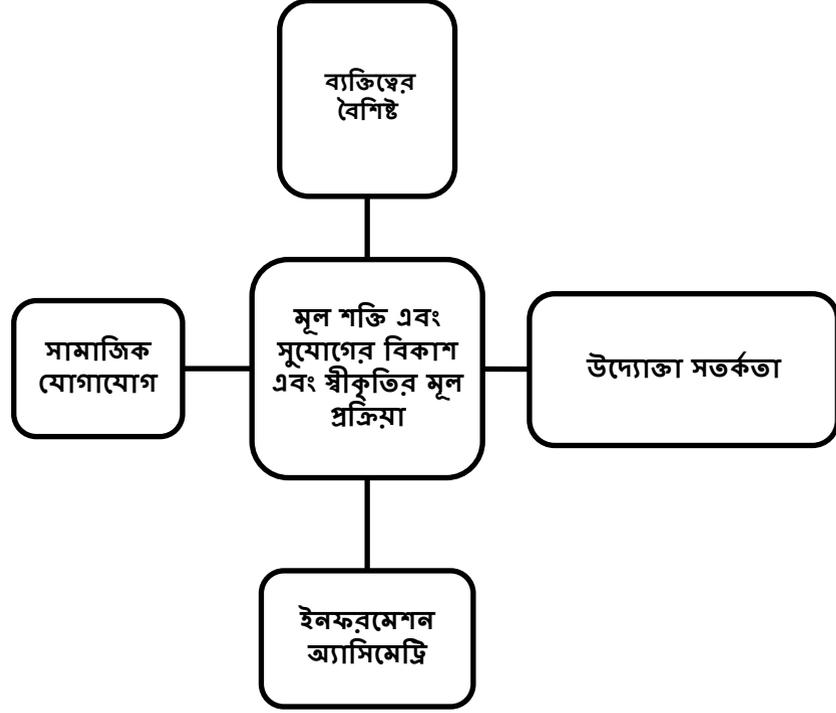
### ক্যাপশন

12 মাত্রা: প্রতিটি বুলেট পয়েন্ট অনুযায়ী সমস্ত মাত্রা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়  
 জাগ্রত শক্তি: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় অনুশীলনের মাধ্যমে মূল শক্তি সক্রিয়করণে নিযুক্ত হন  
 শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় পদ্ধতির মাধ্যমে সক্রিয় শক্তি পুনরুজ্জীবিত করুন  
 শক্তি সংরক্ষণ করুন: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় চিন্তাভাবনার মাধ্যমে সক্রিয় এবং পুনরুত্পাদিত শক্তির সঞ্চয়  
 শক্তি সমান করুন: আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় প্রচেষ্টায় প্রক্রিয়া-ভিত্তিক মানসিকতার মাধ্যমে শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য বজায় রাখুন  
 ট্রান্সমিউট এনার্জি: একজনের আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় জীবনে মূল শক্তির ঐশ্বর্যের পরিমার্জন  
 ভিটামিন এম সঞ্চয়: অর্থ সঞ্চয়, আধ্যাত্মিকতা এবং ধর্মের প্রেক্ষাপটে ভিটামিন এম সংগ্রহের দিকে পরিচালিত করে  
 ভিটামিন এম-এর সর্বোত্তম ব্যবহার: 12 মাত্রায় সর্বাধিক আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় সুবিধা তৈরি করতে অর্থ ব্যবহার করা  
 ভিটামিন এম উন্নত করুন: ক্রমবর্ধমান ঐশ্বর্যপূর্ণ অভিজ্ঞতার সাথে সঞ্চয়স্থান এবং অর্থের সর্বোত্তম ব্যবহার বৃদ্ধি করুন  
 দ্বন্দ্ব নিরসন: উন্নত আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় শক্তির কারণে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক দ্বন্দ্ব হ্রাস পায়  
 ভারসাম্য পুনরুদ্ধার: উন্নত আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় চিন্তাভাবনার কারণে 12-মাত্রার ভারসাম্য  
 ফ্লো স্টেটস: মানসিক অবস্থার সূচনা যেখানে একজন ব্যক্তি আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে একটি ক্রিয়াকলাপের  
 প্রক্রিয়ায় উতসাহী ফোকাস, পূর্ণ সম্পৃক্ততা এবং উপভোগের অনুভূতিতে সম্পূর্ণ নিমজ্জিত থাকে।  
 আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় শক্তি বৃদ্ধি: সমস্ত 12টি মাত্রায় ভাল সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সক্রিয় ধর্মীয়/আধ্যাত্মিক শক্তি ব্যবহার করার ফলে মূল  
 শক্তি এবং ভিটামিন এম শক্তির কারণে একজনের আধ্যাত্মিক শক্তির উন্নতি  
 মনস্তাত্ত্বিক বর্ধন: চিন্তা, আবেগ, স্মৃতি, আকাঙ্ক্ষা, শক্তি এবং ভিটামিন এম স্টোরেজ এবং ব্যবহারের মধ্যে আন্তঃসংযোগ উন্নত করা  
 হয়েছে, আধ্যাত্মিক/ধর্মীয় শক্তি বৃদ্ধির কারণে।

### প্রতিফলিত প্রশ্ন

মূল শক্তি, ভিটামিন এম, মানসিক শক্তি, 12 মাত্রা এবং প্রতিটি বুলেট পয়েন্টের মধ্যে সংযোগ কী? আপনার জীবনে "আধ্যাত্মিকতা/ধর্ম" এর কী গুরুত্ব আছে?

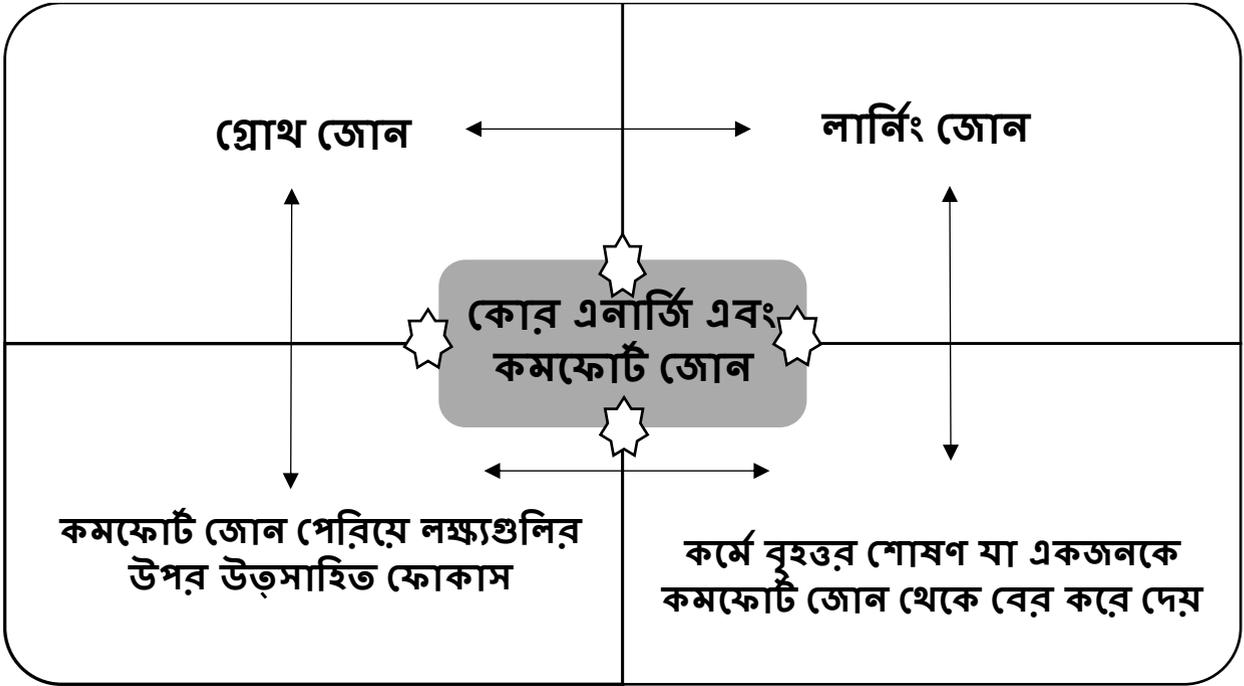
**চিত্র 26**  
**সুযোগের মূল প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে প্রধান কারণগুলি**  
**স্বীকৃতি এবং উন্নয়ন**



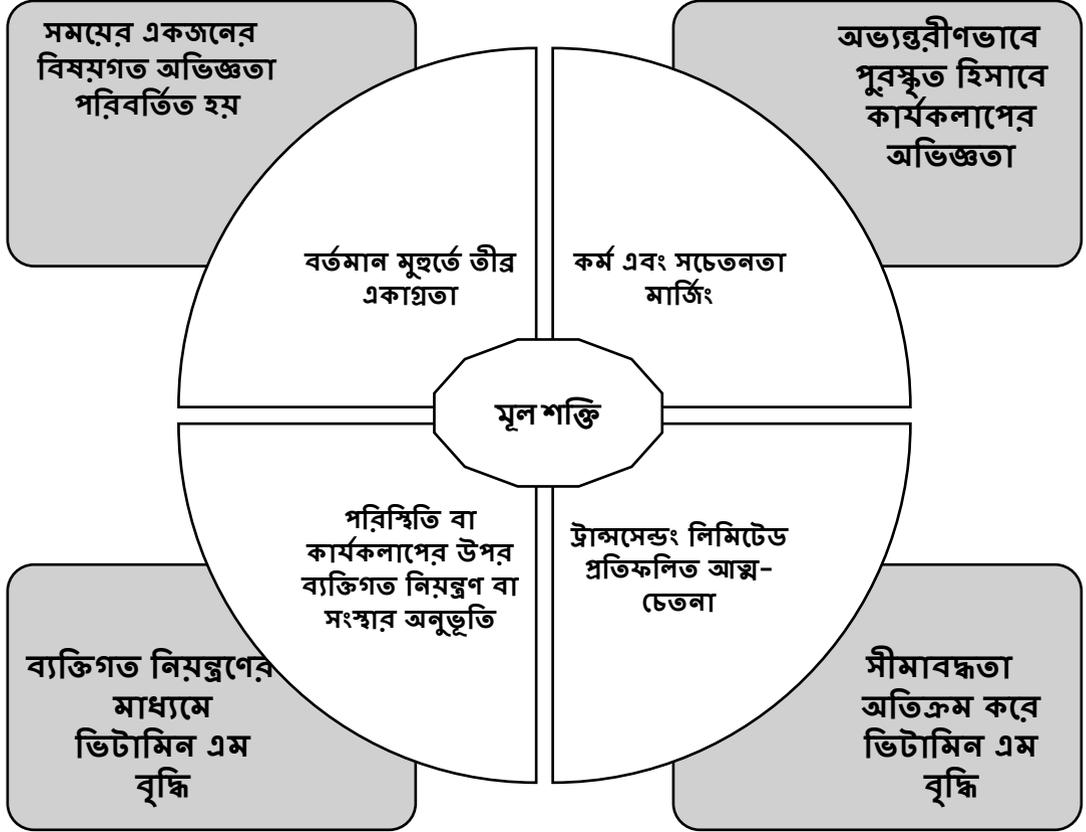
**ক্যাপশন:**

- মূল শক্তি: একজনের অভ্যন্তরীণ (প্রাথমিক) শক্তি
- মূল প্রক্রিয়া: ইচ্ছা শক্তি, মনে শক্তি, এবং কর্ম শক্তি বোঝায়
- সুযোগ বিকাশ: সুযোগ সৃষ্টির জন্য ব্যক্তিগত শক্তি ব্যবহার করা
- সুযোগের স্বীকৃতি: নতুন সম্ভাবনার জন্য নিজের মন খোলা রাখা
- তথ্য অসামঞ্জস্য: লেনদেনের সিদ্ধান্তের অধ্যয়নকে বোঝায় যেখানে এক পক্ষের কাছে অন্যটির চেয়ে বেশি বা ভাল তথ্য রয়েছে। এই অসমতার সমাধান সুযোগ এবং বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি বাড়ায়।
- সামাজিক নেটওয়ার্ক: সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং ব্যক্তিগত সম্পর্কের নেটওয়ার্ক বোঝায়
- উদ্যোক্তা সতর্কতা: নতুন ব্যবসা/কর্মসংস্থানের সম্ভাবনার প্রতি মনোযোগ রাখা
- ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য (আশাবাদ/আত্ম-কার্যকারিতা/সৃজনশীলতা): ইতিবাচক ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যগুলি সমস্ত আন্তঃব্যক্তিক মিথস্ক্রিয়ায় ভাল মানের শক্তি জাগ্রত এবং ব্যবহার করার অনুমতি দেয়।

চিত্র 27  
কোর এনার্জি এবং জোন

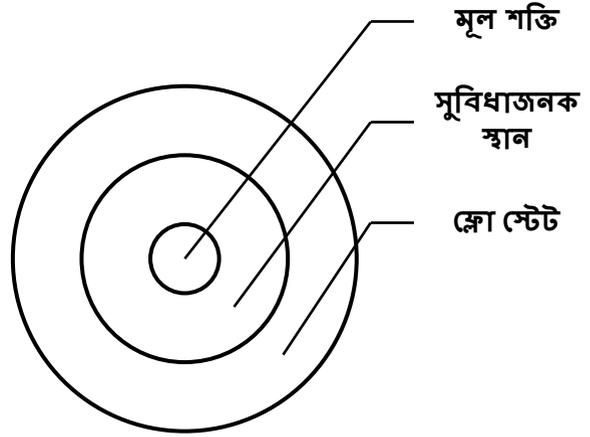
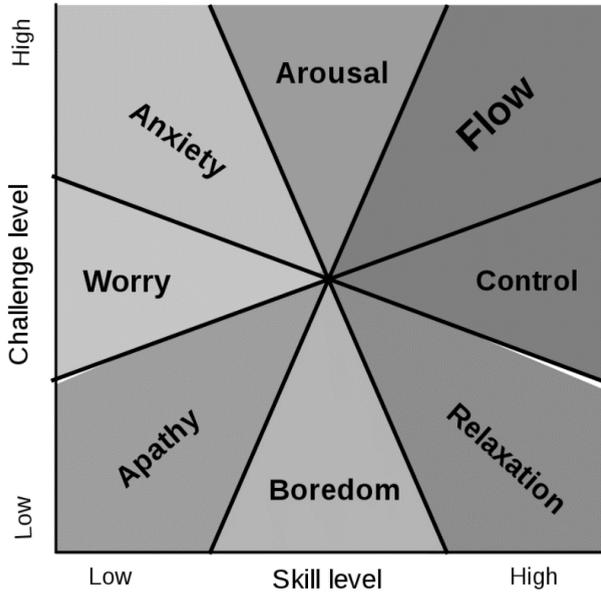


চিত্র 28  
ফ্লো স্টেট এবং কমফোর্ট জোন থেকে সরে যাওয়া

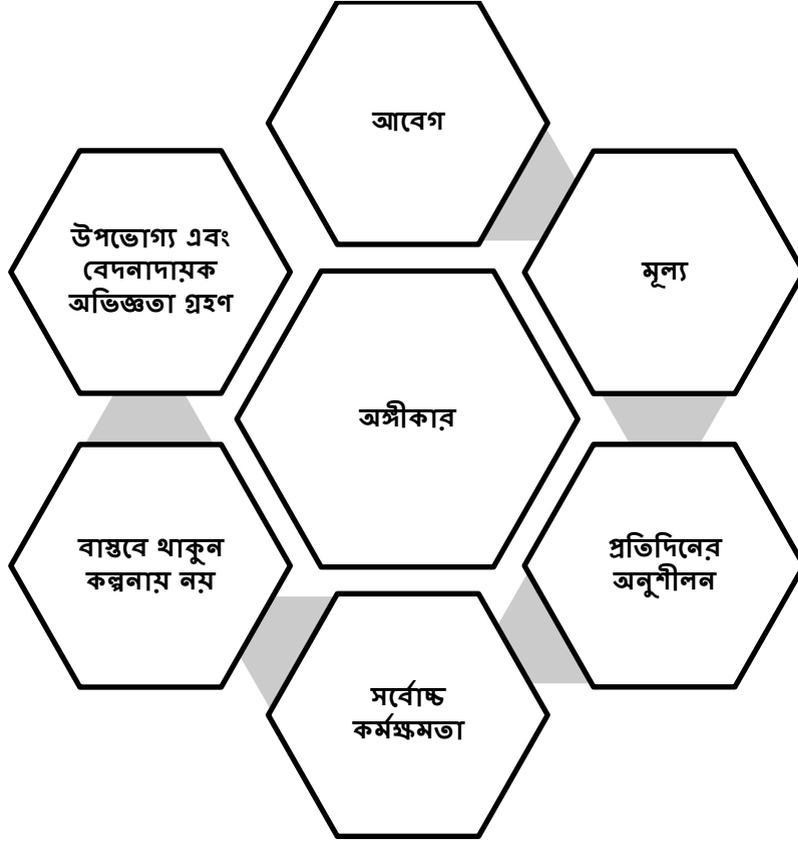


## চিত্র 29

### ফ্লো স্টেটস ডায়াগ্রাম



চিত্র 30  
কমিটমেন্ট ডায়াগ্রাম



## রেফারেন্স কনসেপ্ট # 1 পরিবর্তনের পর্যায়

এই গঠন আচরণগত পরিবর্তনের সাময়িক মাত্রা বোঝায়। ট্রান্সথিওরিটিক্যাল মডেলে, পরিবর্তন হল একটি প্রক্রিয়া যা "পর্যায়গুলির একটি সিরিজের মধ্য দিয়ে অগ্রগতি জড়িত":

পূর্ব-চিন্তা ("প্রস্তুত নয়") - "লোকেরা অদূর ভবিষ্যতে পদক্ষেপ নিতে চায় না এবং তাদের আচরণ সমস্যায়ুক্ত তা তারা অজানা থাকতে পারে।"

চিন্তাভাবনা ("প্রস্তুত হওয়া") - "লোকেরা বুঝতে শুরু করেছে যে তাদের আচরণ সমস্যায়ুক্ত এবং তাদের ক্রমাগত ক্রিয়াকলাপের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি দেখতে শুরু করেছে।"

প্রস্তুতি ("প্রস্তুত") - "লোকেরা অবিলম্বে ভবিষ্যতে পদক্ষেপ নিতে ইচ্ছুক এবং আচরণ পরিবর্তনের দিকে ছোট পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারে।"

অ্যাকশন - "লোকেরা তাদের সমস্যার আচরণ পরিবর্তন করতে বা নতুন স্বাস্থ্যকর আচরণ অর্জনে নির্দিষ্ট প্রকাশ্য পরিবর্তন করেছে।"

রক্ষণাবেক্ষণ - "মানুষ কমপক্ষে ছয় মাস ধরে একটি ক্রিয়া বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে এবং পুনরায় সংক্রমণ প্রতিরোধে কাজ করেছে।"

সমাপ্তি - "ব্যক্তিদের শূন্য প্রলোভন নেই এবং তারা নিশ্চিত যে তারা মোকাবেলার উপায় হিসাবে তাদের পুরানো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসে ফিরে আসবে না।"

পরিবর্তনের পর্যায় এবং ভিটামিন এম সংরক্ষণ / সর্বোত্তম ব্যবহারের মধ্যে একটি সম্পর্ক রয়েছে।  
লেখক পাঠকদের এই সম্পর্ক নিয়ে চিন্তা করার জন্য অনুরোধ করেছেন।

## রেফারেন্স কনসেপ্ট # 2 অর্থের বেগ

টাকার বেগ (বা অর্থের সঞ্চালনের বেগ) হল একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে পণ্য ও পরিষেবা কেনার জন্য মুদ্রার গড় একক কতবার ব্যবহার করা হয় তার একটি পরিমাপ। ধারণাটি প্রদত্ত অর্থ সরবরাহের সাথে অর্থনৈতিক ক্রিয়াকলাপের আকারের সাথে সম্পর্কিত এবং মুদ্রা বিনিময়ের গতি মূল্যস্ফীতি নির্ধারণ করে এমন একটি পরিবর্তনশীল। অর্থের বেগ পরিমাপ সাধারণত একটি দেশের অর্থ সরবরাহের সাথে মোট জাতীয় পণ্যের (GNP) অনুপাত। যদি অর্থের বেগ বাড়তে থাকে, তবে ব্যক্তিদের মধ্যে লেনদেন ঘন ঘন ঘটছে। টাকার বেগ সময়ের সাথে পরিবর্তিত হয় এবং বিভিন্ন কারণের দ্বারা প্রভাবিত হয়।

অর্থের বেগ অর্থের চাহিদার উপর আরেকটি দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। অর্থ ব্যবহার করে লেনদেনের নামমাত্র প্রবাহের পরিপ্রেক্ষিতে, বিকল্প আর্থিক সম্পদের সুদের হার বেশি হলে, লোকেরা তাদের লেনদেনের পরিমাণের তুলনায় বেশি টাকা রাখতে চাইবে না - তারা পণ্য বা অন্যান্য আর্থিক সম্পদের জন্য দ্রুত বিনিময় করার চেষ্টা করে, এবং অর্থ "তাদের পকেটে একটি ছিদ্র পোড়াতে" বলা হয় এবং বেগ বেশি। এই অবস্থা অবিকল অর্থ চাহিদা কম থাকার এক বিপরীতভাবে, কম সুযোগের সাথে খরচের গতি কম এবং অর্থের চাহিদা বেশি। অর্থ বাজারের ভারসাম্যের মধ্যে, কিছু অর্থনৈতিক পরিবর্তনশীল (সুদের হার, আয়, বা মূল্য স্তর) অর্থের চাহিদা এবং অর্থ সরবরাহকে সমান করতে সমন্বয় করেছে।

বেগ এবং অর্থের চাহিদার মধ্যে পরিমাণগত সম্পর্কটি বেগ দ্বারা দেওয়া হয় = নামমাত্র লেনদেন (তবে সংজ্ঞায়িত) নামমাত্র অর্থ চাহিদা দ্বারা বিভক্ত।

অর্থের বেগ এবং এর মধ্যে একটি সম্পর্ক রয়েছে  
ভিটামিন এম. লেখক পাঠকদের এই সম্পর্ক সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য অনুরোধ করেছেন।



# নোট এবং 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>19</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/bjism.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Tantomonaco 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/bjism.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**

## লেখক সম্পর্কে



জনাব রিকি সিং ভারতের নয়াদিল্লিতে 28শে জুলাই, 1969-এ তিন সন্তানের (অর্থাৎ, দুই বোন এবং রিকি) সবচেয়ে বড় হিসেবে জন্মগ্রহণ করেন। 1988 সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অভিবাসী, রিকি 1992 সালে তার প্রথম ব্যবসা কিনেছিলেন এবং সেই সময় থেকে আর পিছনে ফিরে তাকাননি। তার বিভিন্ন ব্যবসায়িক অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতা রয়েছে, সুবিধার দোকান, গ্যাস স্টেশন, 7-Elevens, তামাকের দোকান, প্রযুক্তি স্টার্টআপ, রেস্টোরাঁ, ডেলিস এবং অন্যান্য খাদ্য প্রতিষ্ঠান চালানো। কৃতিত্ব নিম্নলিখিত অন্তর্ভুক্ত:

- ক) সফল সিরিয়াল উদ্যোক্তা
- খ) ডেলাওয়্যারের সমস্ত দ্রুত গ্যাস স্টেশনের মালিক
- গ) 50টি রাজ্যে 52টি ম্যারাথন সম্পন্ন করেছে
- ঘ) অতি-সহনশীল অ্যাথলিট, একাধিক দূরত্ব দৌড়ানো, 5K থেকে 135 মাইল পর্যন্ত
- ঙ) মাউন্ট মানাসালু (৪ম সর্বোচ্চ বিন্দু) এবং মাউন্ট এভারেস্ট সহ একাধিক চূড়া আরোহণ করেছেন।
- চ) দ্বিতীয় ভারতীয় আমেরিকান এবং প্রথম আমেরিকান শিখ যিনি মাউন্ট এভারেস্টের চূড়ায় চড়া
- ছ) উত্সাহী জনহিতৈষী, মানুষের উন্নতিতে আগ্রহী
- জ) বিভিন্ন সেটিংসে প্রেরণাদায়ক স্পিকার

মিঃ সিং দুই সন্তানের একজন স্নেহময় পিতা, তার স্ত্রীর সাথে বিবাহিত জীবনে নিবেদিত, এবং তার পিতামাতার যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেন। তার মা তার সাথে উইলমিংটন ডেলাওয়্যারে তাদের বাড়িতে থাকেন।