

# Le Kaliste

কালজিমরে ইশতহোর

পূর্ণভাবে জীবন যাপনের জন্য

একটি দয়ালু আন্দোলন



পকটে সংস্করণ

বাংলা

## প্ৰতৰ্ঘিষ্ঠাতা ও লখেৰ: হাকান কাযনার

প্ৰতৰ্ঘিষ্ঠাতা সদস্য: গোকান কাযনার, তোমা কান  
প্ৰকাশনৰে স্থান: লুজান, সুইজাৰল্যান্ড

আন্দোলনৰে প্ৰতৰ্ঘিষ্ঠা পাঠ থেকে উদ্ধৃতি

2026 . একটিনিবন্ধতি ট্ৰডেমার্ক।

লাইসেন্স -- 4.0

স্বীকৃত আবশ্যক, অ-বাণজিয়কি ব্যবহার, একই শর্তে ভাগ কৰুন।

এই পাঠ্যটি প্ৰচাৰণৰে জন্য তৰৌ। ও লখেৰে উল্লেখে সহ বনামূল্যে বতিৰণযোগ্য। বাণজিয়কি  
ব্যবহার নষিদিধ।

২য় সংস্করণ, মার্চ ২০২৬

মুদ্রণ বন্যাস: ১১০ × ১৭৮ মিমি.

এই পাঠ্যটি শ্বাস নয়ে। সব জীবন্ত জনিসিৰে মতৌ, এটি বিবিততি হয়। প্ৰতটি সংস্করণ একটিনিতুন শ্বাস,  
এই পথে চলা মানুষদৰে জন্য উৎসৰ্গীকৃত।

**-256 অখণ্ডতা সনদ:**

c3f2b623547de2c62b7958b0eb0d99b9b9e86fa5a7a60d0e6c7ee35ba4b064

..

# বাংলা

---

ক্যালজিমে ইশতহোর

# সূচপিত্র

---

ভূমিকা

কনে ক্যালজিম?

## পর্ব ১ — ভিত্তি: নিজেরে কাছেরে ফরো

অধ্যায় ১ — আপন সুখেরে যোগ্য

অধ্যায় ২ — আপনই আপনার আদর্শ

অধ্যায় ৩ — আপনার মনোযোগই আপনার শক্তি

## পর্ব ২ — অনুশীলন: দনৈন্দনি অঙগভঙগা

অধ্যায় ৪ — বশিরাম লজ্জার নয়

অধ্যায় ৫ — আপন যিথেষ্ট, এখনই

অধ্যায় ৬ — সচতেনভাবে আপনার বৃত্ত বছে ননি

অধ্যায় ৭ — অতীত থেকে হালকা হোন

অধ্যায় ৮ — ভালোবাসা বনাম প্রশংসা

অধ্যায় ৯ — আগেরে নিজেরে যত্ন ননি

## পর্ব ৩ — উন্নত দর্শন: অন্তর্দর্শিত

অধ্যায় ১০ — ভয় নয়, ভালোবাসায় কাজ করুন

অধ্যায় ১১ — মনেরে শান্তি অমূল্য

অধ্যায় ১২ — আপনার সুযোগ ননি

অধ্যায় ১৩ — আধুনিক বিশ্বেরে ক্যালজিম

অসীমেরে দকি

উপসংহার

ক্যালজিমেরে মূল উক্তি

অনুপ্রেরণা ও পাঠ্যসূচি

# ভূমিকা

আপনি হ্যাঁ বলছেন। আর সেই হ্যাঁটি ইতিমধ্যেই একটি ক্যালসিট পদক্ষেপে: নিজের সুযোগ নেওয়ার সাহস রাখা।

এই ইশতহোর ক্যালজিম আন্দোলনের মূল পাঠ্য। জীবনের মতোই এটি তিনটি অঙ্কে উন্মোচন হয়: মূল (ভিত্তি), দৈনন্দিন অঙ্গভঙ্গি (অনুশীলন), এবং অন্তর্দর্শিত (দর্শন)। এখানে আপনি পাবেন গল্প, অনুশীলন এবং চিন্তন, আর সর্বোপরি, আরও মুক্তভাবে শ্বাস নেওয়ার একটি আমন্ত্রণ।

ক্যালজিম কোনো ধর্ম নয়, কোনো সম্প্রদায় নয়, কোনো বদ্ধ দর্শন নয়। এর কোনো গুরু নেই, কোনো মতবাদ নেই, কোনো সদস্যপদ নেই। শব্দ, ছবি ও তুলনায় পূরণ একটি পৃথিবীতে নিজের যত্ন নেওয়ার এটি একটি সহজ আমন্ত্রণ।

ক্যালজিম একটি বাক্য দিয়ে শুরু হয়:

আপনি সুখে যোগ্য, এবং সুখে পোঁছানোর রহস্য শুরু হয় নিজেকে ভালোবাসা থেকে।

সবকিছু স্থান থেকেই প্রবাহিত হয়। এটি আধ্যাত্মিক পূরণতার সন্ধান নয়; এটি একটি দৈনন্দিন অনুশীলন, স্নেহপূর্ণ, সচতেন এবং সরল।

# কনে ক্যালজিম?

---

ক্যালজিম সর্হে সংযোগস্থল যখনে আত্মপ্ৰমে, সচতেনতা এবং সচতেন পছন্দ মলিতি হয়। এটি কনোনা বদিয়মান ধারার অনুকরণ করে না; এটি সুলভ, ধর্মনরিপক্ষে এবং বাস্তবসম্মত পথ সন্ধানীদরে জন্য একটি মৌলিক সমন্বয় প্ৰদান করে।

যখনে অনকে আন্দোলন হয় খুব আধ্যাত্মিক বা অতমিত্ৰায় শিক্শাবদিয়, ক্যালজিম মধ্যপথ বছে নয়ে। এটি স্পষ্ট নীতি, শিক্শামূলক অগ্রগতি এবং ব্যবহারিক অনুশীলনকে কেন্দ্র করে একটি সুসংহত দর্শন বহন করে। এর উচ্চাকাঙ্ক্ষা আপনার চিন্তাভাবনা বদলানো নয়, বরং আপনার দনৈন্দনি জীবনকে রূপান্তরতি করা।

ভাগ 1

# ভিত্তি

নজিরে কাছে ফরো

---

## আপনি সুখে যোগ্য

সকৈতে খালি পায়ুে দৌড়ানো, কোনো কারণ ছাড়াই হাসতে থাকা একটা ছোট্ট ময়েের কথা ভাবুন। সে জজিঞসে করে না যে এই মুহুর্তটাতার পূাপূ কনি; সে কেবেল তাতে বেঁচে আছে। আমরা সবাই একসময় সেই শিশু ছলিাম। তারপর, বছরে পর বছর, আমাদের সুখে উপর শরত আরোপ করতে শেখানো হয়েছে। ডগুরি পলে সুখী হবো। ভালোবাসা পলে সুখী হবো। সুখ একটা অরজনযোগ্য পুরস্কার হয়ে গেছে, একটা সমাপ্তিরখো যা চরিকাল পছিয়ে যায়।

এই বশ্বাস এত গভীরে পুরোথতি যে আমরা আর পূরশ্নও করি না। আমরা সুখকে আগামীকালের জন্য স্থগতি করি, নশিচতি যে এটা পরবর্তী অরজতি লক্ষ্যের পছনে অপক্শা করছে। কন্বিতু আগামীকাল নতুন লক্ষ্য নয়ে আসে, এবং সমাপ্তিরখো আবার পছিয়ে যায়। এই অন্তহীন চক্র একটা সামষ্টিকি বড়্রম।

স্বতঃস্ফুরত আনন্দরে মুহুর্ত, মুখে রোদ, অপূরতযাশতি হাসি, শান্ত সকালরে নীরবতা, আমাদের মধ্যে সেই একই সম্পদ সক্রয়ি করে যা মহান অরজন করে। সুখ আপনার শরতরে জন্য অপক্শা করে না; এটা আপনার অনুমতির জন্য অপক্শা করে।

ক্যালজিম এই যুক্তকি উলটে দেয়ে: সুখ পথরে শেষে নয়; এটাই পথ। এটা অরজন করা হয় না, অনুমতি দেওয়া হয়। এটা নখিত্ত পরস্থিতির জন্য অপক্শা করে না; এটা বর্তমান মুহুর্তরে গ্রহণযোগ্যতায়, তার অসম্পূর্ণতাসহ, জন্ম নয়।

সুখ পুরস্কার নয়; এটা জন্মগত অধিকার। এটা চাওয়া হয় না, অনুমতি দেওয়া হয়।

পূরতবার যখন আপনি নিজেকে হাসতে, বশ্বিরাম নতি বা না বলতে অনুমতি দিনে, আপনি ঘোষণা করেন: আমি পূর্ণরূপে বদিযমান থাকার যোগ্য। এটা স্বার্থপরতা নয়; এটা নিজরে মানবতার স্বীকৃতি।

## অনুশীলন

আজ রাত, তিনটি মুহূর্ত লিখুন যখন আপনি কোনো কারণ ছাড়া নিজেকে হাসতে দিচ্ছেন। বিশ্লেষণ করবেন না; কেবল অনুভব করুন। আগামীকাল, সচতেনভাবে আরও একটি তরৈকির চেষ্টা করুন।

## আপনহি আপনার আদর্শ

রাহুল প্রতি সন্ধ্যায় সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করতো, অন্যদরে নখিত দখোনো জীবনরে সামনে নজিকে ছোট মনে করতো। একদিন সন্ধ্যায়, সে সব বন্ধ করে একটি সাদা কাগজ তুলে নলি। নজিরে পথ আঁকলো: প্রকৃত শক্তি, অনন্য রুচি, লুকানো প্রতভি যা আর কারোর কাছে নহে। সেই রাতে, দীর্ঘদিন পর প্রথমবার, সে শান্ততিে ঘুমিয়ে পড়লো।

তুলনা আমাদরে যুগরে নীরব বসি। সোশ্যাল মিডিয়া আমাদরে ফিল্টার করা, রটিচ করা, সাজানো জীবন দেখায়। আমরা আমাদরে অমার্জতি দনৈন্দনিকে তাদরে পালশি করা শোকসেরে সাথে তুলনা করি। ফল সবসময় একই: অপ্রতুলতার অনুভূতি।

তবুও প্রতিটি মানুষ একটি অনন্য প্রোটোটাইপ। আপন নিজিরে একমাত্র সংস্করণ যা কখনো অস্ততিবে থাকবে। তুলনা করা মানে যা আপনাকে ইতিমধ্যেই আলাদা করে তা পুনরায় লখোর চেষ্টা।

তুলনা আপনার স্বকীয়তা চুরিকরে; ক্যালজিম আপনাকে আপনার আয়না ফরিয়ে দেয়।

যখন আপন অন্যদরে সাথে নজিকে মাপা বন্ধ করনে, আপন একটি বিশাল জায়গা আবধিকার করনে: আপনার নিজিরে সৃজনশীলতা, আকাঙ্ক্ষা এবং ছন্দরে জায়গা। সত্যতা ঠকি সেই জায়গাতেই জন্ম নেয়।

### চিন্তন

চোখ বন্ধ করুন। শ্বাস ননি। তুলনা দয়িরে নেয়, সারমর্ম দয়িরে আপনাকে অনন্য করে তলে এমন পাঁচটি জনিসি লখুন। জেরে পড়ুন। এটি আপনার অন্তররে পরচিয়পত্র।

## আপনার মনোযোগই আপনার শক্তি

ঝড়ের মাঝে একটা বাতঘিররে কথা ভাবুন। এটা সব দিকে আলো ছড়ায় না; প্রয়োজনীয় জায়গায় আলো কেন্দ্রীভূত করে। আপনার মনোযোগ ঠিকি একইভাবে কাজ করে: যখন কেন্দ্রীভূত, পৃথিবী উজ্জ্বল হয়। যখন বিক্ষিপ্ত, সবকিছু ঝাপসা হয়ে যায়।

আমরা মনোযোগ অর্থনীতিতে বাস করি। প্রতি বছর কোটি কোটি টাকা আপনার মনোযোগে গড়ে নতিে বিনিয়োগ করা হয়: নোটফিকেশন, অ্যালগরিদম, চাঞ্চল্যকর শরিনোম। প্রশ্ন হলো আপনার মনোযোগ মূল্যবান কনি তা নয়। এটা মূল্যবান। প্রশ্ন হলো: কে এর থেকে লাভবান হচ্ছ?

নোবেলে অর্থনীতি পুরস্কার বিজয়ী হার্বার্ট সাইমন ১৯৭১ সালেই ভবিষ্যদ্বাণী করছিলেন: তথ্যের প্রাচুর্য মনোযোগের দারদ্র্য সৃষ্টি করে। পঞ্চাশ বছর পরে, সেই দারদ্র্য মহামারী হয়ে গছে। মাল্টিটাস্কিং একটা মথি; মস্তুষিক একসাথে দুটা কাজ করে না, দ্রুত একটা থেকে অন্যটতে চলে যায়, প্রতবার শক্তি হারায়।

আপনার মনোযোগ আপনার অস্তিত্বের সবচয়ে মূল্যবান মুদ্রা। আপনি এটা কোথায় রাখেন, আপনার বাস্তবতা সেখানে আকার নেয়।

আপনার শক্তি মনোযোগকে অনুসরণ করে যমেন জল ঢালু অনুসরণ করে। প্রতি সকালে, আপনার একটা মনোযোগ বাজটে আছে। আপনি এটা কোথায় বিনিয়োগ করবেন?

ক্যালজিম পৃথিবী থেকে পালানো নয়, বরং সচতেনভাবে দৃষ্টি কোথায় রাখবেন তা বছে নেওয়ার মাধ্যমে নয়ন্তরণ ফরিরে নেওয়ার প্রস্তাব করে। আপনি চিন্তার শকার নন: আপনি সেই মালী যনি বিছে ননে কোনটতে জল দবেনে।

### শক্তি নিরীক্ষা

একটা বৃত্ত আঁকুন দুই ভাগে। এক পাশে লখিন কী আপনাকে শক্তি দিয়ে। অন্য পাশে কী আপনাকে নিঃশেষ করে। তারপর তনিটা বারবার ফরিরে আসা বিক্ষিপে চহিনতি করুন। এই সপ্তাহে একটা কমানোর প্রতশিব্রুত দিনি।

ভাগ 2

# অনুশীলন

দনৈন্দনি অঙ্গভঙ্গি

---

## বশিরাম লজ্জার নয়

প্রিয়া, একজন উর্ধ্বতন কর্মকর্তা, সপ্তাহে ৬০ ঘণ্টা কাজ করতেন এবং ক্লান্তিকে পদকরে মতো পরতেন। একদিন সকালে, তার শরীর বললো যথেষ্ট: মাথা ঘোরা, ঝাপসা দৃষ্টি, কাঁপা হাত। সন্ধ্যায় বুঝলো: বশিরাম উৎপাদনশীলতার শত্রু নয়; এটি তার জ্বালানা।

আমরা এমন সংস্কৃতিতে বাস করি যা ক্লান্তিকে মহিমাবতি করে। শরীর ও মনরে সৃজন, চিন্তা এবং ভালোবাসার জন্ম পুনরুদ্ধার চক্রে প্রয়োজন। বশিরাম কর্মহীনতা নয়; এটি অদৃশ্য কনিতু অপরহির্য একটা ভিনিন ধরনরে কর্ম।

ক্লান্তিকে মহিমাবতি করা পৃথিবীতে, বশিরাম নওয়া একটা বিপ্লবকি কাজ।

ঘুমানো, ধীর হওয়া, শ্বাস নওয়া: এটি নিজিরে সাথে পুনরায় সংযুক্ত হওয়া এবং প্রতদিনি একটু করে পুনর্জন্ম নওয়া। ধীরতা দুর্বলতা নয়; এটি সেই ব্যক্তির প্রজ্ঞা যিনি জাননে এই দৌড়ে কোনো সমাপ্তিরখো নহে।

### পবতির বরিতি

প্রতদিনি ১৫ থেকে ২০ মনিটিরে বরিতিনির্ধারণ করুন, ফোন ছাড়া, বাধ্যবাধকতা ছাড়া। শুধু আপনি, আপনার শ্বাস, আপনার নীরবতা।

## আপনি যথেষ্ট, এখনই

৪০ বছর বয়সে, অমতি তার মূল্য মাপতেন কাজের ঘণ্টা, সম্পন্ন প্রকল্প, উপস্থিতি সভা দিয়ে। তার ডায়েরি ভর্তি ছিল, কিন্তু হৃদয় শূন্য। এক সন্ধ্যায় সে সন্তানদের সাথে রাতের খাবার খেতে একটি পেশোদার জরুরি অবস্থায় না বলে দিলেন। পৃথিবী ভেঙে পড়লেন না। তার পরিজনরা বরং উজ্জ্বল হলেন।

উত্তর হলো হ্যাঁ। আপনি যথেষ্ট, যমেন আছেন, এখনই। আগামীকাল নয়, সেই লক্ষ্য অর্জন করলে তখন নয়। এখনই। বাইরে অনুমোদনের খোঁজ আসক্তির মতো কাজ করে: যত বেশি পান, তত বেশি চান।

আপনার মূল্য আপনাকে উপাদান করলে তার উপর নির্ভর করে না, বরং আপনাকে তার উপর নির্ভর করে।

আত্মগ্রহণ আত্মসমর্পণ নয়। এটি বিলা যেন আমি আজ এরকম, এবং এটি একটি ভালো শুরুর। আপনার নথিত হওয়ার দরকার নেই; আপনার সত্যিকার হওয়ার দরকার।

### দ্বৈত অনুশীলন

১. তিনজনকে তালকিডুক্ট করুন যারা আপনাকে শর্তহীনভাবে ভালোবাসে। আজ একজনকে ফোন করুন, শুধু ধন্যবাদ বলতে। ২. তিনটি কঠিন অভিজ্ঞতা তালকিডুক্ট করুন যা আপনাকে শক্তিশালী করেছে। প্রতিটির জন্য লখুন এটি আপনাকে কী শিখিয়েছে।

## সচতেনভাবে আপনার বৃত্ত বছে ননি

অনতি লক্ষ্য করলো কিছু সম্পর্ক তাকে ক্লান্ত ও ভঙ্গুর করে তুলছে। বচ্ছদে বদলে, সে সময় বণ্টন পরবিত্তন করার সদ্দিধান্ত নলিলো: যারা পুষ্টী দিয়ে তাদরে জন্ম বশো, যারা নঃশেষে করে তাদরে জন্ম কম।

আমাদরে সম্পর্কগুলো বাগানরে মতো: কিছু গাছ একসাথে ফোটো, কিছু পরস্পরকে শ্বাসরুদ্ধ করে। মূল বশিয় সব উপড়ে ফলো নয়, বরং জানা যে আপনাকী চাষ করছনে।

সদয় মানুষদরে দিয়ে ঘরিতে থাকতে সচতেনতা প্রয়োজন, বচ্ছদে নয়।

যে বন্ধনগুলো আপনাকে উন্নত ও উৎসাহতি করে সেগুলো লালন করুন। সংলাপ ও সততা সম্পর্ক উন্নত করার সরো হাতযিার।

### সুনর্দিদষ্টি পদক্ষণে

আপনার জন্ম বোঝা হয়ে আছে এমন একটি সম্পর্করে কথা ভাবুন। সদ্ভাব নয়ি, সংযোগ বজায় রেখে, সুস্থ সীমানা স্থাপন করতে ঠকি কী বলবনে তা লখিুন।

## অতীত থেকে হালকা হোন

সীমা বারো বছর ধরে অনুতাপ বহন করছিলেন। একটি গ্রীষ্মের সন্ধ্যায়, কাগজে লিখে ক্যাম্পফায়ারে পুড়িয়ে দলিলে। আগুনের দিকে তাকিয়ে সে যা অনুভব করলো তা দুঃখ নয়, অপরসীম স্বস্তি।

অতীত শকিষক, মালকি নয়। অতীতকে মনে নেওয়া তাকে অনুমোদন করা নয়। এটি বিবোঝা যাে কছি অধ্যায় বন্ধ হতে হবে যাতে অন্যগুলোে শুরু হতে পারে।

অনুতাপ ও ক্শোভ অপ্রয়োজনীয় মালপত্র। আপনি এখনই নামিয়ে রাখতে পারেন।

ক্শমা, অন্যদেরে জন্য় এবং নিজেরে জন্য়, অন্য কাউকে দেওয়া উপহার নয়। এটি আপনি নিজেকে দেওয়া উপহার।

### ত্যাগেরে ধ্যান

আরামে বসুন। চোখ বন্ধ করুন। গভীরভাবে শ্বাস ননি: গ্রহণযোগ্যতাকে স্বাগত জানান। ধীরে ধীরে ছাড়ুন: অতীতকে ছেড়ে দনি। পাঁচবার পুনরাবৃত্তিকরুন। তারপর নিজেকে ক্শমার একটি চিঠি লিখুন।

## ভালোবাসা বনাম প্রশংসা

আপনি সবসময় আপনার দিকি ভালেবসেছেন, কিন্তু অবরাম সমালোচনা আপনাকে কলান্ত করে। আমাদরে সংস্কৃতযি মৌলকি পার্থক্যটি উপকেশা করে তা হলো: আপনি কাউকে গভীরভাবে ভালোবাসতে পারনে অথচ সে যা হয়ে উঠছে তার প্রশংসা না করতে পারনে। ভালোবাসা হৃদয়ে বন্ধন, প্রায়ই শর্তহীন। প্রশংসা বুদ্ধির পছন্দ, যা সময়রে সাথে বদলায়।

প্রশংসা না করেও ভালোবাসা সম্ভব, এবং এটি একটি গভীর মুক্তি।

শর্তহীন ভালোবাসা মান শর্তহীন সহ্য করা নয়। প্রকৃত ভালোবাসা দূরত্ব সহ্য করে। কখনো কখনো, ঠিকি সেই দূরত্বরে মধ্যহে পারস্পরকি সম্মান পুনর্জন্ম নেয়।

### স্বচ্ছতা অনুশীলন

এমন কাউকে ভাবুন যাকে আপনি ভালোবাসনে কিন্তু দনৈন্দনরে আর প্রশংসা করনে না। তনিকিলাম লখিন: তার কী ভালোবাসনে, কী আর প্রশংসা করনে না, এবং আপনি কোন সুস্থ দূরত্ব বছে নে।

## আগে নজিরে যত্ন ননি

বমিনে সবসময় বলা হয়: চাপ কমলে আগে নজিরে মাস্ক পবুন, তারপর অন্যদরে সাহায্য করুন। নজিকে না ভরে দেওয়া মানে সম্পূর্ণ শূন্য না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে ফাঁকা হওয়া।

ত্রাণকর্তা সনিড্রোম প্রায়ই স্বীকৃতির খেঁজ লুকিয়ে রাখে। সত্যকারের দান শুবু হয় যখন আপনি পূর্ণ, খালি নয়।

অন্যদরে জন্য জল ঢালতে হলে, আগে নজিরে কলসি ভরুন। কলান্ত ব্যক্তিকিউকে সাহায্য করতে পারে না।

নজিরে যত্ন নেওয়া স্বার্থপরতা নয়, আবগৌয় পরচ্ছন্নতা। নজিকে সম্মান করে, আপনি অন্যদরে আপনাকে সম্মান করতে শেখান। আত্মযত্ন বিশেষে সুবধিপ্ৰাপ্তদরে বলিসতি নয়; এটি খাওয়া ও ঘুমানোর মতোই অপরহির্ষ।

### এক সপ্তাহের রুটনি

সাত দিন পরতসিকাল: ওঠার পর এক গ্লাস পানি, পাঁচ মিনিট স্ট্রচেং, নোটবুককে নজিরে সম্পর্কে একটি পছন্দরে বিষয় লখুন। সপ্তম দিনে, আপনার নোট পুনরায় পড়ুন।

ভাগ 3

# উন্নত দর্শন

অন্তর্দর্শিত

---

## ভয়ে নয়, ভালোবাসায় কাজ করুন

প্রতিদিন আপনাকে ডজন সিদ্ধান্ত নেবে। ভালোবাসা থেকে: বন্ধুকে ফোন করা, প্রকল্প শুরু করা, সত্য বলা। ভয় থেকে: ক্ষতকির চাকরতি থাকা, অগ্রহণযোগ্যকে গ্রহণ করা, দ্বন্দ্ব এড়াতে মিথ্যা বলা।

ভয়ের একটি ভূমিকা আছে: প্রত্যক্ষ বপিদ থেকে রক্ষা করা। কনিতু যখন এটি জীবনে সিদ্ধান্তে চালকিশক্তি হয়ে যায়, তখন এটি আপনাকে অদৃশ্য কাগারে বন্দী করে।

ভয়ে নয়, ভালোবাসায় কাজ করুন: তাহলে আনন্দে ভরা এক নতুন পৃথিবী আপনার এবং আপনার চারপাশে মানুষদের জন্য খুলে যাবে।

ভালোবাসা থেকে কাজ করলে দরজা খোলে। ভয় থেকে কাজ করলে দয়োল তরৈ হয়। ক্যালজিম একটি থেকে অন্যটিতে যাওয়ার দনৈকি প্রশকিষণ।

### ভালোবাসা ও ভয়ের ফলিটার

আজকরে প্রতিটি সিদ্ধান্তে আগে নিজেকে জিজ্ঞেসে করুন: আমি কি ভালোবাসা থেকে কাজ করছি নাকি ভয় থেকে? সন্ধ্যায় দুই কলামে উত্তর লপিবিদ্ধ করুন।

## মনরে শান্তি অমূল্য

অবিরাম ছুটে চলা পৃথিবীতে, মনরে শান্তি বিলাসতি হয়ে গেছে। অথচ এটি মৌলিক অধিকার হওয়া উচিত। যবে কাউকে জিজ্ঞেসে করুন সত্যহি কী চায়, উত্তর সবসময় একই জায়গায় ফরে: শান্তি।

প্রতটি রাগ, প্রতটি উদ্বেগে, সাফল্যরে প্রতটি উন্মত্ত ছোট্টাছুটির পছনে একই মৌলিক প্রয়োজন লুকয়ি: ভালোবাসা পাওয়া, গৃহীত হওয়া, নরিপদ বোধ করা। এটি বুঝলে, রাগ সহানুভূতিকে পথ ছড়ে দয়ে।

মনরে শান্তি অমূল্য। এটি কোনো যায় না; এটি চাষ করতে হয়।

ক্যালজিম এই শান্তিকে মালীর মতো চাষ করে: ধরৈ, ধারাবাহিকতা এবং মনোযোগ দয়ি।

### সন্ধ্যার আচার

আজ রাতে, ঘুমানোর ৩০ মিনিট আগে সব স্ক্রিনি বন্ধ করুন। নীরবতায় বসুন। শ্বাস ননি। চিন্তাকে মঘেরে মতো ভসে যতে দনি। কিছু ধরবনে না, কিছু সরাবনে না। শুধু দেখুন।

## আপনার সুযোগ ননি

বকিশ কয়কে মাস ধরে তার প্রকল্প শুরু করতে দ্বিধা করছিলেন। যদেনি সাহস করলো, তনিট প্রত্যাখ্যান ও একট হ্যাঁ পলো। সেই একট হ্যাঁ জীবন বদলে দলো।

ব্যর্থতার ভয় সর্বজনীন, কনিতু প্রতারণামূলকও। আমরা পদ্ধতগিতভাবে ঝুঁকি বাড়িয়ে এবং মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা কমিয়ে দেখি। পূরণতা কর্মরে শত্রু।

সাফল্য কখনো নশ্চিত নয়, কনিতু সুযোগ নেওয়ার তাড়না নজিহে সাহস ও আত্মবিশ্বাসরে কাজ।

ব্যর্থতা সাফল্যরে বপিরীত নয়: এট তার অংশ। প্রতটিনা আপনাকে একট হ্যাঁর কাছ নযিে যায়।

### এই সপ্তাহরে চ্যালঞ্জে

এই সপ্তাহে নেওয়ার একট ছোট সুযোগ চহ্নতি করুন। প্রথম সুনর্দিষ্ট পদক্ষেপে ঠকি করুন। এবং আজই করুন।

## আধুনিক বর্শ্বে ক্যালজিম

আমরা এমন একটা অত-সংযুক্ত পৃথিবীতে বাস করি যা সবকিছু পুরতশিবুতী দিয়ে এবং পুরায়ই আমাদরে ক্লান্ত করে ফলে। অবরাম নোটফিকেশন, অবচ্ছিন্ন তথ্যপুরবাহ, স্থায়ী তুলনা: আধুনিক বর্শ্বে একটা যন্ত্র যা মনোযোগ ছড়িয়ে দিয়ে এবং উপস্থিতিকে খণ্ডিত করে। এ কারণেই ক্যালজিম দারশনিক বলাসতি নয়; এটা সমসাময়িক পুরয়োজনীয়তা।

পুরতটি সুরঞ্জাম, ফোন, সামাজিক যোগাযোগ, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা, মতির বা বনাশকারী হতে পারে। পার্থক্য আপনি কোন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করেন তাতে। খাবার বাছাইয়ের মতো তথ্যসূত্র বাছুন। ঘুম রক্ষার মতো মনোযোগ রক্ষা করুন।

ক্যালজিম একাকী অনুশীলন নয়। এটা আদান-পুরদানে, পারস্পরিক সদ্ভাবে, সৎ সংলাপে বড়ে ওঠে। বচারহীনভাবে সত্যই শোনা ব্যক্তিগত পুরবিরতনের অন্যতম শক্তিশালী অনুঘটক।

### ডিজিটাল পুরচ্ছিন্নতা ও মানবিক সংযোগ

১. শূন্য নোটফিকেশন: অপুরহির্য ছাড়া সব বন্ধ করুন।
২. সোনালী ঘণ্টা: জাগার পুরথম ঘণ্টায় কোনও স্করনি নয়।
৩. পুরয়িজনদরে সাথে সুস্থতা বর্শ্বে মাসিক আদান-পুরদানে পুরস্তাব দিন।

## অসীমের দিকে

আপনি একটি পথ অতিক্রম করছেন, পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা, ধারণার পর ধারণা। কিন্তু এই বই শেষে নয়; এটি একটি শুরু। আপনি যিে প্রতিটি অধ্যায় পড়ছেন তা আপনার মনে রোপিত একটি বীজ।

ক্যালজিম বারো-ধাপের কার্যক্রম বা অক্ষরে অক্ষরে অনুসরণ করার পদ্ধতি নয়। এটি নিজের কাছে ফরোর একটি চরিত্রন আমন্ত্রণ। গুরুত্বপূর্ণ পথের পূর্ণতা নয়; বরং সেই কোমলতা যা দিয়ে আপনি আবার উঠে দাঁড়ান।

এই পথের কোনো চূড়ান্ত গন্তব্য নেই। এটি আপনার সাথে, আপনার গতিতে বেড়ে চলে।

এই বই এখানে থাকবে, ধৈর্য ধরে, খোলা অবস্থায়। ক্যালজিম কোনো মতবাদ নয়। এটি একটি শ্বাস। যা বলে তা ননি, যা অনুরণতি হয় না তা রখে দনি, এবং একমাত্র গুরুত্বপূর্ণ নশিচয়তা নিয়ে আপনার পথে এগিয়ে চলুন: আপনি সুখে যোগ্য, এবং সেই সুখ শুরু হয় নিজেকে ভালোবাসা থেকে।

## উপসংহার

---

**ক্যালজিম কঙ্কি দাবি কুরে না; এটি পুরস্ভাব কুরে।**

পুরতিসিকালে, আপনসিহজভাবে বলতে পারনে:

আজ, আমি নিজিকে আরকেটু ভালোবাসতে, মনোযোগ একটু কম নষ্ট কুরতে, এবং নিজিরে গতিতে বাঁচতে বছে নচ্ছি।

ধীরে ধীরে, আপনি জীবনের পছনে ছোটোটা বন্ধ কুরনে; আপনি তাতে বাস কুরতে শুরু কুরনে। এই বই এখন আপনার মধ্যে বঁচে আছে। চাপ ছাড়া, কামলভাবে অনুশীলন কুরুন। সদভাবে ভাগ কুরুন।

**ক্যালজিম আপনার যাত্রা।  
এবং এটি এখনই শুরু হচ্ছে।**

**ফরিরে আসার জন্য স্বাগত।**

## ক্যালজিমেরে মূল উক্তি

---

আপনার মনোযোগ আপনার সম্পদ।

পুনর্জন্মেরে জন্ম বশিরাম ননি।

সাহস করুন, কারণ আপন যোগ্য।

আপনি অনন্য: তুলনা বন্ধ করুন।

ভয় থেকে নেওয়া প্রতটি সিদ্ধান্ত খারাপ সিদ্ধান্ত।

ভয়ে নয়, ভালোবাসায় কাজ করুন!

মনেরে শান্তি অমূল্য।

প্রশংসা না করণে ভালোবাসা সম্ভব, এবং এটি একটি গভীর মুক্তি।

# অনুপ্রেরণা ও পাঠ্যসূচি

---

ক্যালজিম একটি ব্যক্তিগত যাত্রা থেকে জন্ম নিয়েছে, কন্ট্রি একটি একটি বৃহত্তর মানবতাবাদী ধারার অংশ:

## দ্য পাওয়ার অফ নাও , একহার্ট টোলে

সচতেন মনোযোগ অন্তরে শান্তির দ্বার।

## দ্য মাস্টার অফ লাভ , দন মগিলে রুইজ

ভালোবাসা ও ভয়রে মধ্যে মৌলিকি পছন্দ।

## সলেফ-কম্প্যাশন , ক্রিস্টিনি নফে

ভঙুর আত্মসম্মানের বকিল্প হিসেবে আত্ম-করণ।

## দ্য পাওয়ার অফ ভালনারবেলিটি , ব্রনে ব্রাউন

দুর্বলতা ও সত্যতার সাহস।

## দ্য ফোর অ্যাগ্রমিনেটস , দন মগিলে রুইজ

সীমাবদ্ধ বিশ্বাস থেকে মুক্তির চারটি সরল নীতি

ক্যালজিম চিকিৎসা নয় এবং পেশাদার সহায়তার বকিল্পও নয়। এটি স্বচ্ছায গৃহীত একটি ব্যক্তিগত কল্যাণ পদ্ধতি। কঠনি সময়ের মধ্যে দৃষ্টি গলে, স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে পরামর্শ করত দ্বিধা করবনে না।

---

সুখ কোনো পুরস্কার নয়, এটি জন্মগত অধিকার। এটি চাওয়া হয় না,  
অনুমতি দেওয়া হয়।

---

কালজিম আত্ম-প্ৰমে, সচতেন মনোযোগ এবং  
অস্বত্বিবে স্বাধীনতার উপর প্ৰতিশ্ৰুতি একটি দিয়ালু আন্দোলন।

**১৫টি ভাষা ১০টি অধ্যায় ৩টি ভাগ**

শত্ৰুহীনভাবে নিজেকে ভালোবাসুন  
আপনার মনোযোগ আপনার সম্পদ  
ভয়ে নয়, ভালোবাসায় কাজ করুন  
আপনার অন্তরে শান্তি অমূল্য

---



[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

২য় সংস্করণ, মার্চ ২০২৬

এই পাঠ্যটি শিৱাস নখে। সব জীবন্ত জিনিসের মতো, এটি বিবর্তিত হয়।  
প্ৰতিটি সংস্করণ একটি নতুন শ্বাস, এই পথ চলা মানুষদের জন্য উৎসর্গীকৃত।  
নবিন্দিতি ট্রেন্ডেয়ারক। প্ৰকট সংস্করণ ১১০ × ১৭৮ মিমি।



Licence CC BY-NC-SA 4.0