**সাদাকায়ন সূচি (২৫ অক্টোবর, ২০২৪)**

মোট সময় : ১ ঘণ্টা

|  |  |
| --- | --- |
| **সময় ও নির্ঘণ্ট** | **বিষয়বস্তু** |
| সূচনা বক্তব্য (১ মিনিট) | প্রোগ্রাম শুরু হবে সকাল ৯টায়(সকাল ৮:৫৮ মিনিটে স্ক্রিন অন করে স্লাইড ১, ২ ও ৩ দেখানো) |
| আলোচনা(১৭ মিনিট) | শ্রদ্ধেয় গুরুজীর আলোচনা : **‘পারিবারিক একাত্মতা বাড়াবেন কীভাবে?’** (আলোচনার বিষয় স্ক্রিনে থাকবে) |
| সুখবর পাঠ/ অভিনন্দন জানানো/ অটোসাজেশন/ ভিডিও(৫ মিনিট)(এই অংশটি সঞ্চালক উপস্থাপন করবেন) | **অটোসাজেশন :** (দুই বার সবাই মিলে একসাথে বলা)আমি প্রাজ্ঞ। আমি দক্ষ। নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করি। ভালো ভাবব ভালো বলব ভালো করব ভালো থাকব |
| অভিনন্দন জানানো (প্রথমবার আগত অতিথি, নবীন গ্রাজুয়েট) |
| **সুখবর*** প্রজ্ঞা জালালি : ২ নভেম্বর ২০২৪, সকাল ৯টা - বিকেল ৪:৩০
* আত্মিক জাগরণ কার্যক্রম : ২ নভেম্বর ২০২৪, বিকেল ৫টা - রাত ৮:৩০
* কোয়ান্টাম মেথড কোর্স : ৪৯৯ L ব্যাচ ১৫-১৮ নভেম্বর ২০২৪
* কোয়ান্টামম আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী কোয়ান্টায়ন : ৩০ অক্টোবর-১ নভেম্বর ২০২৪
* ঘরে ঘরে ট্রমা ম্যানেজমেন্ট সভা/ বৈঠক আয়োজন করুন
 |
| মোমেন্টিয়ার / আহবায়কের বক্তব্য(৩ মিনিট)(মোমেন্টিয়ার বা আহবায়কের অনুপস্থিতিতে এই অংশটি সঞ্চালক উপস্থাপন করবেন) | **প্যারেন্টিং টিপস :**অন্য ধর্মের কারো সাথে মিশবে না- এ ধরনের কথা শিশুকে বলবেন না। তাকে সব ধর্ম ও মতের মানুষের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে গড়ে তুলুন।**হেলথ টিপস :**জীবানুমুক্ত রাখতে সপ্তাহে অন্তত একদিন কমোড প্যান সিঙ্ক বেসিনে ফুটন্ত গরম পানি ঢেলে দিন। এতে পাইপের ভেতরে জমে থাকা ময়লাও দূর হবে।**শুদ্ধাচার টিপস :**কেউ থ্যাংক ইউ/ ধন্যবাদ বললে জবাবে ওয়েলকাম না বলে শুকরিয়া/ থ্যাকস আল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ প্রভুকে ধন্যবাদ বলুন। এতে স্রষ্টা খুশি হবেন। ভালো কাজ করার আপনার সামর্থ্য বাড়বে। [তথ্যসূত্র : কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত শুদ্ধাচার বই] |
| হিলিং পাঠ (৪ মিনিট) | দোয়াপ্রার্থীর সংখ্যা বেশি হলে শুধু নাম পড়লেই হবে, বিবরণ পড়ার প্রয়োজন নেই। |
|  | ১. মেডিটেশনের আগ মুহূর্তের নির্দেশনা- * পুনরায় মোবাইল ফোন সাইলেন্ট বা বন্ধ করার অনুরোধ করতে হবে।

২. যদি মেডিটেশন শুরু হওয়ার আগে অতিরিক্ত সময় থাকে, নিম্নোক্ত যে-কোন পন্থা অবলম্বন করা যেতে পারে। এ ব্যাপারে সঞ্চালক স্বাধীন।* সবাই মিলে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন অথবা আমি পারি আমি করব আমার জীবন আমি গড়ব এই অটোসাজেশন চর্চা করা যেতে পারে।
* কেমন করে মেডিটেশন করবেন, বসা ও দম নেয়ার প্রক্রিয়া, মনের বাড়ি ইত্যাদি সম্পর্কে সংক্ষেপে বলা যেতে পারে।
 |
| মেডিটেশন (সকাল ৯:৩০) | মেডিটেশন: **পারিবারিক একাত্মতা** (সাদাকায়ন ভার্সন, ৩০ মিনিট) |
| সমাপনী বক্তব্য(এই অংশটি সঞ্চালক উপস্থাপন করবেন। সকাল ১০টায় প্রোগ্রাম শেষ হবে) | * মেডিটেশন শেষে বলবেন-

 বেশ ভালো লাগছে, বেশ বেশ ভালো লাগছে এবং  ভালো মানুষ, ভালো দেশ; স্বর্গভূমি বাংলাদেশ। * সঞ্চালক বলবেন- কোয়ান্টাম ঘরে ঘরে,

 অংশগ্রহণকারীরা বলবেন- মেডিটেশন ঘরে ঘরে। (এভাবে দুই বার)* সবশেষে সঞ্চালক সবার উদ্দেশ্যে ‘আসসালামু আলাইকুম’ বলবেন।
 |