কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

ক্লাসে ১ম । জীবনে ১ম

ক্লাসে ১ম ॥ জীবনে ১ম

পৃথিবী সবসময় উদীয়মান সূর্যকেই সালাম জানায়। যোগ্য এবং দক্ষ হিসেবে স্বীকৃতকেই বরণ করে নেয়। ক্লাসে ১ম সে স্বীকৃতিরই এক গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক।

আর এ ভালো রেজাল্ট করাটা খুবই সহজ। করতে চাইলেই করা যায়। এজন্যে অতি মেধাবী হতে হবে, বিখ্যাত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়তে হবে তা-ও নয়। কিছু বিশেষ নিয়মে লেখাপড়া করাই যথেষ্ট।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম সাফল্যের প্রয়োজনীয় নির্দেশনারই এক গ্রন্থনা যার আন্তরিক অনুসরণ ধাপে ধাপে একজন শিক্ষার্থীকে নিয়ে যাবে ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হওয়ার পথে। গুরুজীর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে এ কার্যক্রম পরিচালনায় রয়েছেন কৃতী শিক্ষার্থীদের নিয়ে গঠিত একটি মডারেশন টিম।

দুদিনে সকাল-সন্ধ্যার শিক্ষার্থী কার্যক্রমে শিক্ষক ও অভিভাবকসহ স্কুল-কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের যেকোনো শিক্ষার্থী কোয়ান্টাম সদস্য অংশ নিতে পারেন

'যে বাধা ও প্রতিকূলতাকে সাফল্যের সাথে মোকাবেলা করে জয়ী হয়েছি'– বিষয়ে গ্রুপ ডিসকাশনে শিক্ষার্থীরা

আপনি পেতে পারেন

আত্মবিশ্বাস

সাফল্যের জন্যে প্রথম প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস। শিক্ষার্থী কার্যক্রমে অংশ নিয়ে আপনি পাবেন ভালো রেজাল্ট করার আত্মবিশ্বাস আর হতাশার কারণগুলোকে দূর করার উপায়।

ক্লাসে ১ম

ক্লাসে ১ম বা ভালো রেজাল্ট এমন এক অর্জন যা জীবনের শুরুতেই একজন শিক্ষার্থীকে দেয় সহজ স্বীকৃতি, গ্রহণযোগ্যতা ও বাড়তি সুবিধা যা অন্যদের অনেক কাঠখড় পুড়িয়ে পেতে হয়। এ কার্যক্রম ভালো রেজাল্টের সহজ সূত্রগুলোই একসাথে গ্রন্থিত করে তুলে ধরে একজন শিক্ষার্থীর সামনে।

পরীক্ষায় ভালো করার নির্দেশনা

ভালো রেজাল্টের জন্যে পরীক্ষা ভালো হতে হবে। এ কার্যক্রমে রয়েছে লিখিত পরীক্ষার প্রস্তুতি ও পরীক্ষা চলাকালে করণীয় এবং ভাইভা বোর্ডে ভালো করার দিক-নির্দেশনা।

সময়মতো পড়া তৈরি

ভালো রেজাল্টের জন্যে দিনরাত পড়াশোনা নয়; প্রয়োজন মনোযোগ, মনে রাখার কৌশল ও সময়ের ফলপ্রসূ ব্যবহার। শিক্ষার্থী কার্যক্রমে সময়মতো পড়া তৈরির এ টেকনিকগুলো সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সফল শিক্ষার্থী জীবনের বাধাগুলোকে শনাক্ত

ভালো রেজাল্টের পথে অন্যতম প্রধান বাধা হলো অভিভাবক ও শিক্ষকের প্রতি ক্ষোভ-অভিমান, ক্ষতিকর বন্ধুত্ব এবং প্রেমের নামে নেতিবাচক আবেগে জড়িয়ে পড়া। পারিপার্শ্বিক প্রতিকূলতাকে সাফল্যের অন্তরায় মনে করে অজুহাতে গা ভাসানো। আপনি পাবেন এ ব্যাপারে সঠিক দিক-নির্দেশনা।

শিক্ষার্থী জীবনে সুস্বাস্থ্যের জন্যে করণীয়

সুস্থতা স্রষ্টার নেয়ামত। সফল শিক্ষার্থী জীবনের জন্যে সুস্থতার কোনো বিকল্প নেই। এ কার্যক্রমে আপনি পাবেন সুস্থ দেহ ও প্রশান্ত মনের জন্যে সঠিক করণীয়।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ

শিক্ষার্থী জীবনে ১ম হওয়ার পূর্বশর্ত হলো জীবনের সঠিক লক্ষ্য। আপনি পাবেন সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণের জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি।

জীবনে ১ম

শুধু ভালো রেজাল্ট করাটাই যথেষ্ট নয়, একজন শিক্ষার্থীকে তার মেধা ও মানবিকতার পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটিয়ে জীবনে ১ম হওয়ার জন্যে ক্রমাগত চেষ্টা চালাতে হবে। এ কার্যক্রমে রয়েছে জীবনেও ১ম হওয়ার অনন্য নির্দেশনা।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রমের ক্লাসে মডারেটর শাফিয়া নাজরীন

রয়েছে মাসিক কার্যক্রম ও কাউন্সেলিং

মাসের তৃতীয় বৃহস্পতিবার বিকেলে দুদিনের কার্যক্রম সম্পন্নকারীদের নিয়ে দেড় ঘণ্টাব্যাপী বিশেষ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয় কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে। এতে রয়েছে শিক্ষার্থী জীবনের নানা বিষয়ভিত্তিক আলোচনা যার মধ্য দিয়ে একজন শিক্ষার্থী প্রথমে ভালো শিক্ষার্থী, তারপর অনন্য শিক্ষার্থীতে রূপান্তরিত হতে পারেন। রয়েছে নৈতিক ও মানবিক শক্তিতে উজ্জীবিত করে তাকে দক্ষ ও চৌকস এক অনন্য মানুষে গড়ে তোলার প্রয়াস। আরো রয়েছে মেডিটেশন এবং কাউন্সেলিং সেবা।

শিক্ষার্থী কার্যক্রমে সব শ্রেণীর, সব মেধার শিক্ষার্থীদের জন্যে উপযোগী করে গ্রন্থিত আলোচনা, মেডিটেশন, এসাইনমেন্ট ও গ্রুপ ডিসকাশনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের সমস্যাকে শনাক্ত ও দূর করার প্রক্রিয়ায় শামিল হতে পারেন

শিক্ষার্থী মেডিটেশন

ক্যাসেট/ সিডি ৩০

সাইড-এ : শিক্ষার্থী ক্ষোভ-অভিমান ॥ মা-বাবা, অভিভাবক বা শিক্ষকের প্রতি ক্ষোভই অধিকাংশ ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীর সাফল্যের পথে প্রধান অন্তরায়। জমে থাকা এ ক্ষোভ দূর করে শিক্ষার্থীর মেধার বিকাশে অত্যন্ত ফলপ্রসূ মেডিটেশন এটি।

সাইড-বি : আত্মদর্পণে শিক্ষার্থী ॥ নিজের ভুলগুলো শনাক্ত ও নিয়মিত রুটিন অনুসরণের মাধ্যমে মেধার পরিপূর্ণ বিকাশে শিক্ষার্থীদের জন্যে এক অনন্য মেডিটেশন।

ক্যাসেট/ সিডি ৩১

সাইড-এ : শিক্ষার্থী মনছবি ॥ এ মেডিটেশনে একজন শিক্ষার্থী জীবনের লক্ষ্যকে সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্টভাবে অবলোকনের মাধ্যমে সাফল্যের মনছবি নির্মাণ ও অর্জনের প্রক্রিয়া অনুশীলন করেন।

সাইড-বি : নিমগ্ন পড়াশোনা ॥ ভালো রেজাল্টের জন্যে দিনরাত লেখাপড়া নয় বরং প্রয়োজন মনোযোগ, মনে রাখার কৌশল ও সময়ের ফলপ্রসূ ব্যবহার। আর আত্মনিমগ্ন পড়াশোনার এ মেডিটেশনটি শিক্ষার্থীকে দেবে কার্যকর সমাধান।

বিশেষ মেডিটেশন ॥ আমার প্রিয়

পাঠ্য বই পড়া থেকে শুরু করে আপাত একঘেয়ে ও কঠিন অপ্রিয় কাজগুলোকে নিজের পছন্দের তালিকায় নিয়ে আসার অনন্য একটি মেডিটেশন। নিয়মিত এটি অনুশীলনে দৈনন্দিন প্রতিটি কাজ ও দায়িত্বের প্রতি সৃষ্টি হবে ভালোলাগা, ক্রমান্বয়ে বাড়তে বাড়তে একসময় তা রূপান্তরিত হবে ভালবাসায়।

শিক্ষার্থী কণিকা

সফল শিক্ষাজীবনের দৃষ্টিভঙ্গি এবং পড়াশোনা ও পরীক্ষায় করণীয়-বর্জনীয় বিষয়ে রয়েছে তিন পর্বের সফল শিক্ষার্থী কণিকা।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী সহায়িকা

পরীক্ষায় প্রশ্ন নির্বাচন ও খাতায় উপস্থাপনের বাস্তব অভিজ্ঞতালব্ধ দিক-নির্দেশনা নিয়ে গ্রন্থিত হয়েছে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী সহায়িকার প্রথম পর্ব। এসব টিপস প্রয়োগ করে অনেক শিক্ষার্থীই পেয়েছেন সফলতা। আরো কয়েকটি বিষয়ের ওপর পরবর্তী পর্বগুলোও প্রকাশের অপেক্ষায় রয়েছে।

প্রিয় শিক্ষার্থী, আপনারই কল্যাণে

আপনি জানেন, প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার পাশাপাশি একজন শিক্ষার্থীকে নৈতিক, মানবিক ও নেতৃত্বের জ্ঞানে আলোকিত করার যে ভূমিকা একসময় পরিবার বা শিক্ষকরা পালন করতেন, এখন সেখানে দেখা দিয়েছে এক ধরনের শূন্যতা। তাই একটি সৎসজ্ঘ হিসেবে ফাউন্ডেশন সে শূন্যতা পূরণের উদ্যোগ নিয়েছে। আর এ উদ্যোগের যাত্রা শুরু হয় ২০০৪ সালের ২৪ সেপ্টেম্বর, ঢাকায় ভালো রেজাল্ট ভালো শিক্ষার্থী ভালো মানুষ এবং জীবনে ১ম হওয়ার সূত্রগুলো নিয়ে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে।

এ কার্যক্রম ইতোমধ্যেই শিক্ষার্থীদের মাঝে ব্যাপক উৎসাহের সঞ্চার করেছে। কিছুদিন আগেও যে ছাত্রছাত্রীরা ছিলেন হতাশ, পড়াশোনায় অমনোযোগী বা আত্মবিশ্বাসহীন, আপাত ব্যর্থ ছাত্রছাত্রী, শিক্ষার্থী কার্যক্রমে অংশ নেয়ার পর তারাই এখন আত্মবিশ্বাসী, পড়ালেখায় মনোযোগী এবং ভালো রেজাল্টধারী। আর আগেই সফল এমন ছাত্রছাত্রীরাও ধরে রাখছেন তাদের সাফল্যের ধারা। এদের মতো আরো হাজারো শিক্ষার্থী যেন সঠিক পথনির্দেশনা পেয়ে এগিয়ে যেতে পারেন সাফল্যের শীর্ষে–পরম করুণাময়ের কাছে এই প্রার্থনা।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০৯৬১৩-০০২০২৫, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

কাকরাইল : ১/১ পায়োনিয়ার রোড, সেগুনবাগিচা, কাকরাইল, ঢাকা-১০০০। **ফোন :** ৯৩৫৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : বাড়ি–২৩, রোড–১, ব্লক–এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯। **ফোন :** ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

শাহবাগ : আজিজ কো-অপারেটিভ মেডিসিন মার্কেট (৪র্থ তলা), ২১৩ শাহবাগ ঢাকা-১০০০। **ফোন :** ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২, ০১৭৪০-৯৭৮৬০১

মিরপুর : সেকশন–২, ব্লক–‘ই’, রোড–৬, বাড়ি–৫/২, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬। **ফোন :** ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪

বনানী : বাড়ি–৫৯, রোড–১, ব্লক–আই, ৩য় তলা (চেয়ারম্যান বাড়ি মাঠের পূর্ব পাশে), বনানী, ঢাকা-১২১২। **ফোন :** ৯৮৭১৬৪২, ০১৯৭৯-০০৩০০০

ধানমণ্ডি : ‘লাভলী’, বাড়ি–৬৫, রোড–৬/এ, ধানমণ্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯। **ফোন :** ৯১১৬৫৫৭, ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

চট্টগ্রাম : ০৩১-২৫৫২০০৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : ০৭২১-৮১২৪৯৪, ০১৭১১-১০৪২৮৯

খুলনা : ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯

যশোর : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭

কুমিল্লা : ০৮১-৬১৩৮৩, ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮

বরিশাল : ০৪৩১-৬৪১৩৫, ০১৭৩৫-৪৩৪৬৭১

লামা ॥ কোয়ান্টামম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন : বোধিছড়া, কেয়াজুপাড়া, ডাক : সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪। **ফোন :** ০১৭১৪-০৯৪২৭১

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০১০৮৬৯

May 2014