



জীবনে সফল হওয়ার পথ

প্রথমায়ন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

সাফল্য ও ব্যর্থতা জীবন-মুদ্রার দুটি দিক। হয় আপনি সফল হবেন, না হয় ব্যর্থতায় ভেসে যাবেন। এর মাঝামাঝি কোনো অবস্থান নেই। বুদ্ধিমান মানুষ সাফল্যের সাথে নিজেকে সংযুক্ত করেন। কাজ ও সময়ের পরিক্রমায় একপর্যায়ে সফল হন। আর বোকারা ব্যর্থতার সাথে নিজেকে জড়িয়ে ফেলে, একসময় হারিয়ে যায় কালের তীব্র স্রোতে ভাসমান খড়্‌কুটার ন্যায়।

সাফল্য একজন মানুষের মৌলিক অধিকার। সফল হওয়াটাই স্বাভাবিক। প্রয়োজন শুধু সফল হওয়ার ইচ্ছা, দৃঢ় বিশ্বাস আর শ্রমানন্দে লাগাতার কাজ। তাহলেই যে-কেউ তার কাছে থাকা সৃষ্টিপ্রদত্ত উপকরণগুলো কাজে লাগিয়ে প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত ও কল্যাণকর চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করতে পারেন। পারেন ইতিহাসের পাতায় আর মানুষের হৃদয়ে কালজয়ী অনন্য মানুষরূপে স্থান করে নিতে।

প্রথমায়ন ৯ কেন এ আয়োজন?

এককথায়, স্বতঃস্ফূর্তভাবে সফল জীবনের পথে চলার দিক-নির্দেশনা প্রদানের জন্যেই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে এ আয়োজন। এছাড়া এতে অংশগ্রহণ একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জন্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ যোগ্যতা হিসেবে বিবেচিত হয় কোয়ান্টাম রিয়েলাইজেশন প্রোগ্রামে মনোনীত হওয়ার ক্ষেত্রে।

যাদের জন্যে প্রথমায়ন

চারদিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্স সম্পন্নকারী সবার জন্যেই এ কার্যক্রম। আর যারা আত্ম উন্নয়নের সিঁড়ি বেয়ে ধাপে ধাপে অগ্রসর হতে চান, মেধার বিকাশ করে দক্ষ চৌকস এবং সাংগঠনিক নেতৃত্বের গুণাবলিতে সমৃদ্ধ হতে চান; নির্মাণ করতে চান আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব, ফাউন্ডেশনের কোয়ান্টিয়ার হিসেবে নিজেকে বিলিয়ে দিতে চান আন্তরিক সেবাদানের পথে, কোয়ান্টাম চেতনাকে লালন করে ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কর্মকাণ্ডে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে চান-তাদের জন্যে এ কার্যক্রমটি অত্যন্ত সহায়ক।

প্রথমায়নের ক্লাসে আপনি পাবেন আপনারই মতো দরদী মনোভাবসম্পন্ন কোয়ান্টাম পরিবারের বিভিন্ন পেশার, বিভিন্ন বয়সী আরো অনেক সহযাত্রীকে।



আলোচনা চলাকালে হাস্যোজ্জ্বল অংশগ্রহণকারীরা

কেন আপনার অংশগ্রহণ জরুরি

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশ নিয়ে ইতোমধ্যেই আপনার ভেতরে স্থাপিত হয়েছে বিশ্বাসের এক সুদৃঢ় ভিত, ঘটেছে অন্তর্গত শক্তির জাগৃতি—সে শক্তিকেই নতুনভাবে উপলব্ধি করবেন প্রথমায়নে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে জানা বিষয়গুলো মানায় রূপান্তর হবে সহজ।



‘ফাউন্ডেশনের সাথে চলতে চাই’—এ বিষয়ে গ্রুপ ডিসকাশনে ছোট-বড় সব বয়সীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ

প্রথমায়ন কার্যক্রমে বিষয়ভিত্তিক আলোচনা থেকে অংশগ্রহণকারীরা জানতে পারেন—

আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব নির্মাণের প্রক্রিয়া

মানুষের অন্তর্গত ইতিবাচক শক্তি তাকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বে পরিণত করে। সহজাত বিচারবুদ্ধিও ব্যক্তিত্বের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ মাত্রা। আপনি পাবেন ইতিবাচক সহজাত বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তিত্বে পরিণত হওয়ার দিক-নির্দেশনা।

মনছবি বাস্তবায়নের পঞ্চসূত্র

মনছবির সরল বাংলা ‘ইচ্ছাপূরণ’। মনছবি হলো ভবিষ্যৎ সাফল্যের নীল নকশা। যেকোনো যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করার জন্যে এটি একটি কার্যকরী প্রক্রিয়া। চাওয়া আর পাওয়ার এ প্রক্রিয়ায় নিজেকে একাকার করে মনছবি বাস্তবায়নের পঞ্চসূত্রের ব্যাখ্যা রয়েছে প্রথমায়নে।

সাফল্যের ধারাবাহিকতা রক্ষার কৌশল

সাফল্যের পর সাফল্য অর্জনের জন্যে প্রয়োজন থ্রাউন্ড জিরো দৃষ্টিভঙ্গি। বর্তমান বাস্তবতাকে পরবর্তী সাফল্যের ভিত্তি হিসেবে মনে করাই থ্রাউন্ড জিরো দৃষ্টিভঙ্গির মূল কথা, যেখানে প্রতিটি অর্জনকে নতুন গুরুর প্রস্তুতি হিসেবে বিবেচনা করা হয়। ‘থ্রাউন্ড জিরো’কে ভিত্তি করে নতুন নতুন সাফল্যকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করার অভিপ্রায় সৃষ্টি করবে প্রথমায়ন।

আত্মবিনাশী শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হতে

হিংসা ঘৃণা বিদ্বেষ পরচর্চা হীনম্মন্যতা ভয়-এসব নেতিবাচক আবেগ আমাদেরকে ব্যর্থতার বৃত্তে বন্দি করে ফেলে। মনোজাগতিক এসব শৃঙ্খল আত্মবিকাশের পথে, স্বতঃস্ফূর্ত সাফল্য অর্জনের পথে অন্তরায়। আত্মবিনাশী শৃঙ্খলমুক্ত হয়ে নিজের অন্তর্গত সম্ভাবনাগুলোকে বিকশিত করার সুনির্দিষ্ট দিক-নির্দেশনা দেবে প্রথমায়ন।

ঘনিষ্ঠ শত্রু-রাগ, ক্ষোভ, অভিমান নিয়ন্ত্রণ

রাগ ক্রোধ ক্ষোভ অভিমান উত্তেজনা দুর্ব্যবহার ইত্যাদি মনের বিষ মনকে বিষাক্ত করে ফেলে; সুনামির মতো নিমিষে একজন মানুষকে সর্বস্বান্ত করে দেয়; ঘনিষ্ঠ শত্রুরূপে মানুষের ক্ষতি করে সবচেয়ে বেশি। আত্মনিয়ন্ত্রণ, গুণকরিতার দৃষ্টিভঙ্গি, ক্ষমা করার মানসিকতা অর্জন করে ধাপে ধাপে মনের এ বিষগুলো দূর করার নির্দেশনাও রয়েছে প্রথমায়নে।

লেগে থাকার প্রত্যয় সৃষ্টি

ব্যর্থতায় হতাশ হওয়া, বিষণ্ণতায় ভোগা, মুষড়ে পড়া, হাল ছেড়ে দেয়া সহজ। প্রতিকূলতার মধ্যে টিকে থাকাটাই কঠিন, কিন্তু সম্ভব। পৃথিবীর ইতিহাসে অসংখ্য ব্যর্থতাই পরবর্তীতে সাফল্যের জোয়ার সৃষ্টি করেছে। এজন্যেই কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে, যত বড় ব্যর্থতা তত বড় সাফল্য। কারণ, ব্যর্থতার মাঝেই সুপ্ত থাকে সাফল্যের বীজ। আর এ বীজের সফল অঙ্কুরোদগম ঘটাতে প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস, সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি আর শ্রমানন্দ নিয়ে লেগে থাকা। প্রথমায়নে অংশগ্রহণ আপনার লেগে থাকার প্রত্যয়কে করবে আরো দৃঢ় ও মজবুত।

“হাজার মাইলের অভিযাত্রাও শুরু হয় একটি ছোট পদক্ষেপের মধ্য দিয়ে। আমার যা আছে তা নিয়ে, যেখানে আছি সেখান থেকেই শুরু করবো। আমি গন্তব্যে পৌঁছবো।”



দ্বিতীয় দিনের সমাপনীতে রয়েছে কোয়ান্টিয়ারদের জন্যে একটি বিশেষ মেডিটেশন-যা শুধু প্রথমায়ন কার্যক্রমের অংশগ্রহণকারীদের জন্যে



জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন কার্যক্রমের ক্লাসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

কোয়ান্টাম চেতনা সম্পর্কে সঠিক ধারণা

জীবনকে সুন্দরভাবে যাপন করার একটি কার্যকরী ও প্রমাণিত বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। বিজ্ঞানভিত্তিক এ চেতনাকে আরো বিস্তারিতভাবে জানার সুযোগ রয়েছে প্রথমায়নে। ফলে আপনি জানতে পারবেন কোয়ান্টাম কী, কোয়ান্টাম কেন কাজ করছে, কার জন্যে কাজ করছে আর এসব কাজের দূরপ্রসারী প্রভাব। এছাড়াও রয়েছে কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে জীবনঘনিষ্ঠ বিভিন্ন বিষয়ে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও সুস্পষ্ট ধারণা লাভের সুযোগ।

মেধার সর্বোত্তম বিকাশে সৎসজ্ঞের ভূমিকা

মেধাবিকাশের পঞ্চসূত্র অনুসরণ এবং আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কাজে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে একাত্ম হওয়ার মাধ্যমে কীভাবে মেধার বিকাশ হতে পারে-তারই দিক-নির্দেশনা রয়েছে প্রথমায়নে। আসলে পৃথিবীর সভ্যতা সৃষ্টি, নতুন উদ্ভাবন, নতুন বিকাশ, ইতিহাসের বাঁক বিবর্তন-এ সবকিছুর নেপথ্যে রয়েছে সজ্ঞের শক্তি, সৃজনশীল কিছু মানুষের সম্মিলিত প্রচেষ্টা।

কারণ এক মাথার চেয়ে দুই মাথার জ্ঞান বেশি। দুইয়ের চেয়ে তিন-এর। সজ্ঞায়নে বহু মস্তিষ্ক একাত্ম হয়ে উচ্চমাত্রার সৃজনশীলতা, শক্তি ও প্রেরণার নতুন উৎসে রূপান্তরিত হয়। সজ্ঞায়নে সৃষ্টি হয় সিস্টেম ও ব্যবস্থাপনার দক্ষতা। সৃষ্টি হয় গতিশীল নেতৃত্ব ও কর্মপন্থা।

প্রথমায়ন ৯ সার্বিক কর্মসূচি

- দুদিনের এ কার্যক্রমে ক্লাস চলে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত।
- নামাজ ও খাবারের জন্যে রয়েছে প্রয়োজনীয় বিরতি।
- বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, মেডিটেশন ছাড়াও রয়েছে প্রশ্নোত্তরপর্ব।
- অংশগ্রহণকারীদের সমন্বয়ে রয়েছে গ্রুপ ডিসকাশন ও ব্যক্তিগত এসাইনমেন্ট পর্ব।

প্রিয় সুহৃদ!

আপনারই অপেক্ষায়

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার মধ্য দিয়ে আপনি প্রবেশ করেছেন মহিমান্বিত এক নতুন জীবনের পথে। আপনি অনুভব করেছেন নিজের ভেতরের বিপুল সম্ভাবনাকে। আপনি বুঝতে পারছেন কিছু সহজ স্বতঃস্ফূর্ত পদক্ষেপ আর সূত্র অনুসরণ করেই জীবন প্রশান্তি ও প্রাচুর্যময় হতে পারে, সাফল্যের শীর্ষে আরোহণ করা যেতে পারে।

এবার জীবনজয়ের এ পথে চলাকে একটি সুন্দর কাঠামোয় নিয়ে আসতে অংশগ্রহণ করুন প্রথমায়ন কার্যক্রমে। নিজেকে উন্নীত করুন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন অগ্রসর সদস্যে। একাত্ম হোন ফাউন্ডেশনের মতো একটি দরদী ও মানবকল্যাণের সংসজ্জে। নিজেকে গড়ে তুলুন কল্যাণের পথে বিশ্বকে নেতৃত্বদানে যোগ্য বাংলাদেশের এক সং ও দক্ষ সম্ভান হিসেবে।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

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 : ৯৮৭১৬৪২, ০১৯৭৯-০০৩০০০

ধানমণ্ডি : ৮১৩১০৭৮, ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

খুলনা : ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯, ০১৯২৩-৯৯৫৫১১

যশোর : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭

কুমিল্লা : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮, ০১৭৫০-১৩৪৭১৩

বরিশাল : ০৪৩১-৬৪১৩৫, ০১৭৩৫-৪৩৪৬৭১

চট্টগ্রাম : ‘বদরে মহল’, বাসা-৬৬, রোড-৬, ও.আর. নিজাম রোড আ/এ, চট্টগ্রাম-৪২০৩। ফোন : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ৭৭ অর্গব, মিরের ময়দান, সিলেট-৩১০০

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

রাজশাহী : ‘নূর ম্যানশন’ (২য় তলা), সিপাইপাড়া, রাজশাহী-৬০০০

ফোন : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

লামা ৥ কোয়ান্টাম ও কোয়ান্টাম শিশুকানন : বোধিছড়া, কেয়াজুপাড়া,

ডাক : সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪। ফোন : ০১৭১৪-০৯৪২৭১

স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০১০৮৬৯