

প্রশান্তি • সুস্বাস্থ্য • সাফল্য

কোয়ান্টাম মেথড



quantummethod.org.bd

জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড The Science of Living

প্রতিটি মানবশিশুর জন্ম হয় অফুরন্ত শক্তি ও সম্ভাবনা নিয়ে।
কিন্তু প্রচলিত সংস্কার ও ভ্রান্ত বিশ্বাসের শৃঙ্খলে
বন্দি হলে নিজেকে সে মনে করে ভাগ্যের ক্রীড়নক।
কিন্তু সত্য হচ্ছে—
ব্যর্থতাকে সাফল্যে, রোগকে সুস্থতায়, দুঃখকে শক্তিতে,
হতাশাকে প্রশান্তিতে, বিষাদকে আনন্দে আর অভাবকে প্রাচুর্যে
রূপান্তরিত করার সামর্থ্য প্রত্যেকের মধ্যেই রয়েছে।
আত্মশক্তিকে জাগ্রত করার সবচেয়ে সহজ প্রক্রিয়া
কোয়ান্টাম মেথড।

মেডিটেশন

বিশ্বজুড়ে এখন মানুষের সবচেয়ে বড় ভরসাস্থল



বিশ্বজুড়ে এখন প্রায় ৫০ কোটি মানুষ মেডিটেশন চর্চা করে; যা মোট জনসংখ্যার ৬.২৫%। করোনা মহামারির সময় থেকে মেডিটেশন চর্চায় মানুষের সময় ব্যয় বেড়েছে ২৯০০%! অর্থাৎ স্ট্রেস, টেনশন, ট্রমা ও চাপমুক্ত থাকার জন্যে মেডিটেশন এখন মানুষের সবচেয়ে বড় ভরসাস্থল।

১৭.৩% অর্থাৎ প্রতি ৫ জনের ১ জন আমেরিকান এখন সুস্থতা, সাফল্য ও যুগের সাথে তাল মিলিয়ে চলার জন্যে মেডিটেশন চর্চা করেন।



গবেষণায় দেখা গেছে,
মাত্র ১৫ মিনিটের
মেডিটেশন চর্চায়
ম্যানেজারদের ভুল
সিদ্ধান্ত নেয়ার হার
১০% কমে যায়।



একটি পরীক্ষায় দেখা যায়,
মেডিটেশনের পর
অংশগ্রহণকারীদের Divergent
Thinking (সমস্যার একাধিক
অপ্রচলিত সমাধান বের করার দক্ষতা)
স্কোর গড়ে ২২% বৃদ্ধি পেয়েছে।

একসাথে মেডিটেশন করেন এমন
দম্পতিদের ওপর পরিচালিত গবেষণায়
দেখা গেছে, মেডিটেশন দম্পতিদের
মধ্যে পারস্পরিক আস্থা, মমতা
ও তৃপ্তি বাড়ায়।



একসাথে মেডিটেশন চর্চায় সন্তানের সাথে
মা-বাবার সম্পর্কোন্নয়ন হয়। মেডিটেশন
চর্চাকারী পরিবারগুলোর তথ্য নিয়ে দেখা
গেছে, এতে সন্তানদের রাগ-ক্ষোভ,
স্ট্রেস উল্লেখযোগ্য হারে কমে।

সুস্থ থাকুন, চিকিৎসা-ব্যয় কমান

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine
২০১৫ সালে ৪,৪০০ জন রোগীকে ৮ সপ্তাহ মেডিটেশন প্রশিক্ষণ দেয়।

দেখা যায়, এ রোগীদের হাসপাতালে যাওয়ার হার ৪৩% পর্যন্ত কমে যায়!
অর্থাৎ মেডিটেশন চর্চায় তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে সুস্থ হতে শুরু করেন।



Aetna Insurance (USA) তাদের ১৩,০০০+ কর্মীকে মেডিটেশনের
প্রশিক্ষণ দেয়। এতে দেখা যায়—

- কর্মীরা প্রতি সপ্তাহে ৬২ মিনিট বেশি Productive হচ্ছেন।
- তাদের কর্মক্ষেত্রের স্ট্রেস ২৮% কমেছে।
- অসুস্থতাজনিত ছুটি কমায় প্রতিষ্ঠানের কর্মী প্রতি সাড়ে ৩ লক্ষ টাকা
খরচ কমে গেছে।

আমাদের দেশেও কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে লাখো মানুষ কমিয়েছেন অপ্রয়োজনীয় চিকিৎসা-ব্যয়।

আপনিও মেডিটেশন চর্চা করুন। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি লাগান করুন।
কমবে আপনার চিকিৎসা-ব্যয়, বাড়বে সুস্থতা, প্রশান্তি ও কর্মক্ষমতা।

ডিজিটাল আসক্তি মুক্ত হোন

নিজের অজান্তেই
আধুনিক মানুষ
স্মার্টফোন, ইন্টারনেট,
সোশ্যাল মিডিয়া,
ভিডিও গেম বা
সিরিয়ালে আসক্ত হয়ে
পড়েছে। মেডিটেশনের
আনন্দ-অনুভূতি ব্যক্তির মাঝে আত্মনিয়ন্ত্রণ
সৃষ্টি করে। ফলে ডিজিটাল আসক্তিসহ সব
ধরনের আসক্তি মুক্তিতে মেডিটেশন কার্যকর।
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে অনেকেই
ডিজিটাল আসক্তি কাটিয়ে উঠেছেন।



অটোসাজেশন নির্মাণ করুন নিজেকে

আমি পারি, আমি করব।
আমি ভালো আছি—
এ ইতিবাচক কথাগুলো
বার বার বললে
নতুন নিউরাল কানেকশন
তৈরি হয়।

তৈরি হয় নতুন বাস্তবতা। এই প্রক্রিয়াকে বলা
হয় অটোসাজেশন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে
এসে অটোসাজেশন শিখে লাখো মানুষ
বদলেছেন নিজের মস্তিষ্কের পুরাতন
কর্মকাঠামো। মস্তিষ্কে নতুন কর্মপরিকল্পনা দিয়ে
অর্জন করেছেন কাক্ষিত সাফল্য।

আমি বিশ্বাসী
আমি সাহসী
আমি পারি
আমি করব



দুশ্চিন্তা হতাশা বিষণ্ণতা দুঃখ
অনুশোচনা ক্ষোভ ঘৃণা ও
পাপবোধ থেকে মুক্ত হবেন।

রি-একটিভ/ নেতিবাচকতা
পরিহার করে প্রো-একটিভ/
ইতিবাচক হতে শিখবেন।

মুক্ত হবেন টেনশন-স্ট্রেস
থেকে। আপনি শোকরগোজার
হতে ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ
করতে শিখবেন।



প্রশান্তি



সাফল্য

প্রতিটি ক্ষেত্রে শূন্য থেকে
শুরু করার সাহস ও
উদ্যম পাবেন।

সাফল্যের পঞ্চসূত্র অনুসরণ
করে লাভ করবেন প্রাচুর্য।

শিক্ষার্থী জীবনে সঠিক লক্ষ্য
নির্ধারণ করে ক্লাসে ও
জীবনে প্রথম হওয়ার
কৌশল শিখবেন।

৭৫% মনোদৈহিক রোগ থেকে মুক্ত হবেন
ওষুধ ছাড়াই।

ধূমপান, অ্যালকোহল, ড্রাগস
এবং স্মার্টফোন ও ডিজিটাল
আসক্তি (সোশ্যাল মিডিয়া,
অনলাইন বেটিং, গেম, শপিং)
ছাড়তে পারবেন। করতে
পারবেন ডিজিটাল ফাস্টিং।



সুস্বাস্থ্য

বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ
করে বাড়বে আপনার তারুণ্য ও কর্মোদ্দীপনা।

অ্যাপ্লাইড পজিটিভ সাইকোলজির
প্রথম সার্বিক প্রয়োগ

কোয়ান্টাম মেথড

৪ দিন ৪০ ঘণ্টার কোর্স

২৮টি টেকনিক | শত উপকার

উপকৃত হাজার হাজার মানুষের
অনুভূতি জানতে ভিজিট করুন
quantummethode.org.bd

প্রেম-বিয়ে-পরিবার সম্পর্কিত
ভ্রান্ত ধারণা দূর হবে। পাবেন
সুখী পরিবার গঠনের
দিক-নির্দেশনা।

অন্যকে ক্ষমা করে
অনুভব করবেন
স্বর্গীয় প্রশান্তি।



সুখী পরিবার

সন্তানকে সঠিক জীবনদৃষ্টি
দিয়ে গড়ে তুলতে পারবেন
টোকস ভালো মানুষ হিসেবে।



আত্মিক
পূর্ণতা

নামাজ, প্রার্থনা, ইবাদত ও
উপাসনায় সৃষ্টি হবে একাগ্রতা
ও গভীর মনোযোগ।

উন্মোচিত হবে
প্রজ্ঞার পথ।

দেহ মন ও আত্মার
যথাযথ যত্ন নিতে পারবেন।

সুখের সন্ধানে পৃথিবী

প্রশান্তি ও সুখের সন্ধানে বিশ্বের সেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো একুশ শতকে চালু করেছে অনলাইন/অফলাইন অসংখ্য কোর্স। পাশ্চাত্যের প্রচলিত কয়েকটি কোর্স—

বিশ্ববিদ্যালয়	কোর্স, সময় ও খরচ	যা শেখানো হয়
 HARVARD UNIVERSITY	Positive Psychology and Well-Being Graduate Certificate সময় : ১ বছর খরচ : ১৩,৭৬০ ডলার	১. ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের বাস্তব জীবনে প্রয়োগ। ২. রাতে পর্যাপ্ত ঘুম ও দৈনন্দিন জীবনে একটি সুন্দর রুটিন অনুসরণ।
 Stanford University	Positive Psychology and Well-Being : The Psychological, Biological and Social Aspects of Happiness সময় : ছয় সপ্তাহ (৩৬ ঘণ্টা) খরচ : ১,৬৫৫ ডলার	১. সুখী হওয়ার জন্যে সমর্মিতার চর্চা, অন্যের কল্যাণে কাজ করা। ২. বাস্তব সামাজিক সম্পর্ক কীভাবে আমাদের সুস্থতায় ভূমিকা রাখে।
 RCSI ROYAL COLLEGE OF SURGEONS IN IRELAND	Applied Positive Psychology and Wellbeing সময় : ২ বছর খরচ : ২৫,৬০০ ইউরো	১. জীবনচারণ ঠিক করার মাধ্যমে সুস্থ থাকার প্রক্রিয়া। ২. কল্যাণকর লক্ষ্য নির্ধারণ।
 Penn UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA	Master of Applied Positive Psychology সময় : ১ বছর খরচ : ৭৩,৫৮২ ডলার	১. মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন। ২. ব্যক্তি, পরিবার ও প্রতিষ্ঠানে ইতিবাচকতা চর্চার কৌশল।
 The University of Melbourne	Master of Applied Positive Psychology সময় : ১ বছর খরচ : ৪৫,৯৮৪ অস্ট্রেলিয়ান ডলার	১. ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে ইতিবাচকতার প্রয়োগ। ২. সুস্থ জীবনচারণ অনুসরণ।
 University of Oxford	কোর্স : Positive Psychology সময় : ১ সপ্তাহ খরচ : ১,৭৬৫ পাউন্ড	১. সন্তুষ্টি ও আনন্দময় জীবনযাপন। ২. দান, দয়া, সমর্মিতা, অন্যকে সাহায্য কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্যে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

* প্রতিটি কোর্সেই অংশগ্রহণকারীদের মেডিটেশন এবং ব্রিডিং এররসাইজ শেখানো হয়।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ১৯৯৩ সালে শুরু হয়। বিশ্বের নামি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে সুখী জীবনযাপনের জন্যে যা শেখানো হচ্ছে, তা আরো পরিপূর্ণভাবে শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।
 চার দিন ৪০ ঘণ্টার কোর্স ফি মাত্র টাকা।



For
reference of
information of
all pages

ধর্মের শাস্ত্র শিক্ষা ধ্যানী হোন জ্ঞানী হোন

...জ্ঞানীরা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়। এবং বলে,
'হে আমাদের প্রতিপালক! তুমি এসব
অনর্থক সৃষ্টি করো নি!...

(সূরা আলে ইমরান-১৯০)

গভীর ধ্যানের তুল্য
কোনো ইবাদত নেই।

-আলী ইবনে আবু
তালিব (রা); বায়হাকি



অনন্ত প্রশান্তির জন্যে আমরা
মহাপ্রভুর মহিমার ধ্যান করি।

অথর্ববেদ-১৯.৯.৪

যোগ-ধ্যানের মাধ্যমেই আমরা অর্জন
করি জ্ঞান, সৌন্দর্য ও ক্ষমতা।

যজুর্বেদ- ১১.২

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা
সৃষ্টি হয় না। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয়
হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

ধর্মপদ : ভিক্ষুবগ্গো-৩৭২

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত
বছরের জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও
ধ্যানীর একদিনের জীবন উত্তম।

ধর্মপদ : সহস্রবগ্গো-১১১



হে ঈশ্বর! আমার মুক্তিদাতা!
আমার কথা এবং আমার হৃদয়ের ধ্যান,
শুধু তোমার সম্ভৃতি অর্জনের জন্যেই।

বাইবেল : গীতসংহিতা-১৯ : ১৪

সদাপ্রভুর সম্ভৃতির উদ্দেশ্যে
যখন আমি ধ্যানমগ্ন হই, তখন
আমি মহানন্দে বিরাজ করি।

বাইবেল : গীতসংহিতা-১০৪ : ৩৪

ধ্যানী, জ্ঞানী ও সুখী হওয়ার চিরায়ত ধর্মীয় শিক্ষার
আধুনিক বৈজ্ঞানিক প্রয়োগই কোয়ান্টাম মেথড

কোয়ান্টাম : মানবতার সেবায়

কোয়ান্টাম মেথড সম্পন্নকারী ধ্যানীদের উদ্যোগ, শ্রম ও দানে তিন দশকে পরিচালিত বিভিন্ন সেবা কার্যক্রম থেকে উপকৃত হয়েছেন লক্ষ লক্ষ মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কয়েকটি সেবা কার্যক্রম নিচে দেয়া হলো।



১৭ লক্ষাধিক
ইউনিট রক্ত ও রক্ত
উপাদান সরবরাহ
করা হয়েছে মুমূর্ষু
রোগীদের জন্যে



৭,০৯,১৯০ জন
দুস্থ মানুষ স্বাস্থ্যসেবা পেয়েছেন

৫৭,১৭৫ জন

সুবিধাবঞ্চিত
প্রসূতি চিকিৎসা
ও পুষ্টি সহায়তা
পেয়ে সুস্থ সন্তান জন্ম দিয়েছেন



প্রবীণসেবায় ১৫৫ জন
দুস্থ প্রবীণ পেয়েছেন
সেবা ও মমতার
নিরাপদ আশ্রয়



২০২৪-এর বন্যায়
৩,১২৫টি ও অন্যান্য
দুর্যোগে ভ্রাণ পেয়েছে মোট
২৩,০৫০টি পরিবার



স্বাবলম্বী হয়েছেন
৩৬,২২৪ জন
অসহায় মানুষ



হতদরিদ্র
২০,২১১ জনের
চক্ষু চিকিৎসা ও
৩,৭০৬ জনের ছানি
অপারেশনের পূর্ণ খরচ
দেয়া হয়েছে



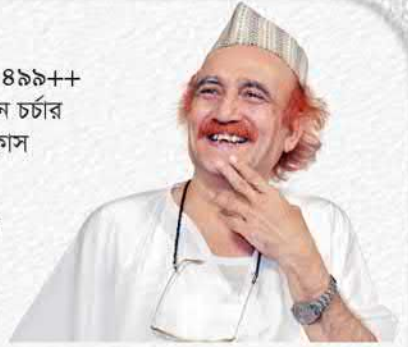
সম্পূর্ণ বিনামূল্যে
কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজে
পড়ছে সুবিধাবঞ্চিত ২৫০০+ ছেলে
ও ৪০০+ মেয়ে শিক্ষার্থী।
এ-ছাড়াও সারাদেশে
আরো শিক্ষাবৃত্তি পেয়েছে
২,৩৪৭ জন



মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানানো
হয়েছে ৫,৪৩০ জনকে
করোনায় যথাযোগ্য মর্যাদায়
দাফন করা হয়েছে
৬,৬৪৯ জন
করোনা শহিদকে

প্রশিক্ষক পরিচিতি

- ৩২ বছরে দেশে-বিদেশে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৯৯++ ব্যাচে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন লক্ষাধিক মানুষ। মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে টানা চার দিন ক্লাস নিয়ে ৪৯৯++ কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।
- বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন বইগুলোর মাঝে তিন দশক ধরে শীর্ষে অবস্থান করছে তার রচিত সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড।
- তার লেখা শুদ্ধাচার বাংলা ভাষার ইতিহাসে এক অনবদ্য গ্রন্থ। ২০২০ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর পাঠকরা একে গ্রহণ করেছেন সুখী হওয়ার ম্যানুয়াল হিসেবে।



শহীদ আল বোখারী
মহাজাতক

প্রশিক্ষক ও উদ্ভাবক, কোয়ান্টাম মেথড

কোয়ান্টামের সকল প্রকাশনা
ফ্রি পড়তে এবং গাইডেড মেডিটেশন
ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন
Quantum Method —



Website



App

জীবন
বদলের
অভিযাত্রায়
আপনাকে
স্বাগতম

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

..... ব্যাচ

তারিখ

ভেন্যু

যোগ ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৩২৯-৭৪৬৬০৫

কাকরাইল : ১/১ পায়োলিয়ার রোড, সেগুনবাগিচা, কাকরাইল, ঢাকা-১০০০

ফোন : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮ E-mail : info@quantummethode.org.bd