

অস্থিরতা
উদ্বেগ
উৎকর্ষা
ট্রমা

মুক্ত
হোন



quantummethod.org.bd



Quantum Method [Official]

আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশনের মতে, ট্রমা এমন একটি অসহ্য কষ্টদায়ক অনুভূতি; যার উৎস অতীতের কোনো দুর্ঘটনা, অপরাধ, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, প্রিয়জনের বিচ্ছেদ, যে-কোনো হয়রানি ও অবমাননা, বুলিং বা সহিংসতার অনাকাঙ্ক্ষিত স্মৃতি। চিকিৎসাবিজ্ঞানে একে PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) বলে।

ডাচ সাইকিয়াট্রিস্ট ও গবেষক Bessel Van Der Kolk তার সাড়া জাগানো THE BODY KEEPS THE SCORE বইয়ে বলেছেন—দেহ-মন ও মস্তিষ্কে স্থিরতা আনতে পারলে সব ধরনের ট্রমা থেকে পরিপূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব।

এ স্থিরতা আনার সহজ পথ মেডিটেশন, ব্রিডিং বা দমচর্চা ও ইয়োগা।

চটজলদি জেনে নিন

আপনি ট্রমায় আক্রান্ত কিনা

- | | হ্যাঁ | না |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ● বেদনাদায়ক স্মৃতিগুলো বার বার মনে পড়ছে।
ঘন ঘন দুঃস্বপ্ন দেখছেন। | ☐ | ☐ |
| ● পড়ালেখা বা কাজে মনোযোগ বিঘ্নিত হচ্ছে। | ☐ | ☐ |
| ● শখের বা পছন্দের কাজগুলো করতে এখন আর
ভালো লাগে না। | ☐ | ☐ |
| ● পরিবার, আত্মীয় ও বন্ধুদের সাথে মানসিকভাবে
বিচ্ছিন্ন মনে হয়। | ☐ | ☐ |
| ● যে-কোনো কাজের ভবিষ্যৎ ফলাফলের ব্যাপারে
শুরুতেই নেতিবাচকতা চলে আসছে। | ☐ | ☐ |
| ● নিয়মিত ঘুম, খাবার ও প্রাত্যহিক কাজে কারণ
ছাড়াই ব্যাঘাত ঘটছে। | ☐ | ☐ |
| ● কোনো ঘটনায় সহজেই বিরক্তি চলে আসছে বা
অযথা তেতে উঠছেন। | ☐ | ☐ |
| ● ক্রমাগত সবকিছু থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিচ্ছেন। | ☐ | ☐ |
| ● পর্যাপ্ত বিশ্বাসের পরও ক্লান্তি দূর হচ্ছে না। | ☐ | ☐ |
| ● মাথা ও শরীরের অন্যান্য অংশে অকারণে
প্রায়ই ব্যথা অনুভূত হচ্ছে। | ☐ | ☐ |

এই উপসর্গগুলোর যে-কোনোটি কারো মাঝে দেখা গেলে তিনি ট্রমার ঝুঁকিতে রয়েছেন। একাধিক উপসর্গ দেখা গেলে বুঝতে হবে ট্রমামুক্তির পদক্ষেপ এখনই নিতে হবে।

ট্রামাযুক্তির বৈজ্ঞানিক উপায়

মেডিটেশন হলো মনের ব্যায়াম, ব্রেনের কুলিং সিস্টেম ও মনের ক্লিনিং সিস্টেম। এর মাধ্যমে দুঃসহ স্মৃতি দূর করে সহজেই নিজেকে উজ্জীবিত রাখা সম্ভব।



মেডিটেশন



বঙ্গাসন

ইয়োগা ও দমচর্চার মাধ্যমে শরীরে
হরমোনাল ব্যালেন্স আসে।
ফলে আবেগ নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়।



ব্রিদিং বা দমচর্চা

আমি
বিশ্বাসী
আমি
সাহসী



অটোসাজেশন

ইতিবাচক কথার পুনরাবৃত্তি বা অটোসাজেশন
চর্চা ট্রমা কাটানোর আরেকটি অমোঘ অস্ত্র।
ভালো কথা বার বার বলার মাধ্যমে অন্তরে
সৃষ্টি হয় ট্রামাযুক্তির আত্মবিশ্বাস।

সংসঙ্গে সামাজিক ও ইতিবাচক মানুষদের
সংস্পর্শ মনে আশাবাদ সঞ্চার করে।
ট্রমা কাটাতে কার্যকর ভূমিকা রাখে।



সংসঙ্গ ও সংসঙ্গ



সেবাকাজ

মানুষের কল্যাণে নিঃস্বার্থ সেবাকাজের মধ্য দিয়ে
ব্যক্তি নিজের দুঃখকে জয় করেন।



প্রাণখোলা হাসি, খেলাধুলা, ভ্রমণ ও মন প্রশান্তকারী মিউজিক—
এসবও ট্রামাযুক্তিতে সাহায্য করে।



প্রার্থনা

যত কিছুই করুন, প্রার্থনা করতে ভুলবেন না।
নিমগ্ন প্রার্থনায় মনের সকল ভয় দূর হয়ে যায়।
অন্তরে তৈরি হয় সকল বাধা-বিপত্তি,
প্রতিকূলতা জয়ের বিশ্বাস।



ঢাকায় বিশ্ব মেডিটেশন দিবসে সমবেত দুই সহস্রাধিক ধ্যানী
জাতীয় প্রেস ক্লাব, ২১ মে ২০২৪

কোয়ান্টাম মেথড শিখুন সফল জীবন গড়ুন



ট্রান্সমুজির সহজ পদক্ষেপ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ।
কোর্সের মূল প্রাপ্তি পাঁচটি।

শারীরিক সুস্থতা : জানবেন দমচর্চা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও
সুস্থ জীবনাচার প্রক্রিয়া।

মানসিক প্রশান্তি : শিখবেন অস্থিরতা ক্ষুধ্রতা বিষণ্ণতা হতাশা
থেকে মুক্তির বৈজ্ঞানিক উপায়।

সাফল্য-প্রাচুর্য : নিজের জীবন নিজে গড়ার প্রত্যয় সৃষ্টি হবে।
পাবেন প্রাচুর্য অর্জনের সূত্র।

সুখী পরিবার : শিখবেন সম্পর্ক উন্নয়নের বাস্তব কৌশল।
সামাজিক ও পারিবারিক একাত্মতা বাড়বে।

আত্মিক পূর্ণতা : একাত্ম প্রার্থনার মধ্য দিয়ে সংযুক্ত হতে
পারবেন 'অন্তরের আমি'র সাথে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর,
ঢাকা-১২১৭। ফোন : ২২২২২১৪৪১, ৪৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

E-mail : info@quantummethord.org.bd

কাকরাইল : ২২২২২৫৭৫৬, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

ধানমণ্ডি : ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

যাত্রাবাড়ী : ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮

বনানী : ০১৯৭৯-০০৩০০০

খুলনা : ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯

বরিশাল : ০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪

মিরপুর : ০১৮৭০-৭২৫৯২১

সিলেট : ০১৭১৩-৩০১৫২২

মতিঝিল : ০১৭৪৪-৮৮৫৫১১

উত্তরা : ০১৯২৩-৯৬৮৮৮৮

মোহাম্মদপুর : ০১৩২৯-৭৪৬৬২২

শাহবাগ : ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২

যশোর : ০১৯১৭-৪১৯৩০১

কুমিল্লা : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮

রাজশাহী : ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬

চট্টগ্রাম : ০১৭১১-৩৯৩০১০