

ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম
মেথড

৪০০

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম
৪০০! ৪০০!!
অনুরণন ছড়িয়ে দিন
ঘরে ঘরে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে ড. কামাল হোসেন
মানুষ হওয়ার কার্যকর দিক-নির্দেশনা
দেয় কোয়ান্টাম

দু-যুগের সুদীর্ঘ সাফল্যযাত্রার এক
অনবদ্য মাইলফলক কোয়ান্টাম মেথড
কোর্স ৪০০ তম ব্যাচ-কোয়ান্টাম
কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

পরম করুণাময়ের বিশেষ অনুগ্রহ
ও কোয়ান্টাম পরিবারের সবার
আন্তরিক কর্মোদ্যমের ফলেই সম্ভব
হয়েছে এ অসামান্য অর্জন।

শুকরিয়া ও আনন্দের বরকতময়
এ মুহূর্তে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০-এর
জয়ানুরণন যত বেশি সম্ভব মানুষের
কাছে পৌঁছে দিতে চাই আমরা।
আত্মীয়স্বজন বন্ধু পরিচিতসহ সম্ভাব্য
সবাইকে অনুপ্রাণিত করতে চাই রোগ
হতাশা বিষণ্ণতা নেতিবাচকতা থেকে
মুক্ত হয়ে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত
সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যেতে।
কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!-
এর নিরাময় ও সাফল্যস্পন্দন থেকে
যেন বঞ্চিত না হন আমাদের প্রিয়জন
ও চারপাশের কেউই।

প্রিয় সুহৃদ, চারপাশের মানুষকে
নিঃসংকোচে বলুন কোয়ান্টামের কথা।
মেডিটেশন ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি
অর্জনের মধ্য দিয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন
কল্যাণ ও সাফল্যের আলোকিত
মিছিলে शामिल হতে। কোয়ান্টাম
কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! অনুরণন
পৌঁছে দিন ঘরে ঘরে।

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম
৪০০! ৪০০!!

বরিশাল

২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

সিলেট

৮, ৯, ১০ ও ১১ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

যশোর

২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

খুলনা

৬, ৭, ৮ ও ৯ মে
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ
থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা
বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি,
দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত
চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি
হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর
আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি
দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

এ কোর্সের প্রশিক্ষক মহাজাতক,
বয়সে তিনি সম্ভবত আমার ছোট,
তবুও অন্য সবার মতো আমি তাকে
‘গুরুজী’ সম্বোধনেই সম্মানিত করতে
চাই। চাই ‘মহাশিক্ষক’ আখ্যা দিতে।
বাংলাদেশে তার মতো একজনকে
পেয়ে আমরা সৌভাগ্যবান।

এ প্রশিক্ষণ ছিল ‘মানুষ’ হওয়ার-
যে মানুষ দিতে পারে, নিজের ভেতরের
ভালো গুণগুলোকে বিকশিত করতে
পারে এবং আরেকজন মানুষকে ‘মানুষ’
হওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।
যা অত্যন্ত সুন্দরভাবে বলে গেছেন
গুরুজী। শুধু ‘ভালো মানুষ হও’ বলেই
কাজ শেষ করেন নি; কীভাবে তা
হওয়া যায়, দিয়েছেন তার কার্যকর
দিক-নির্দেশনা।

আসলে জীবনের মূল লক্ষ্যই হলো
‘মানুষ’ হওয়া। আজ থেকে ৭০ বছর
আগে আমার বাবা-মা আমাকে বলেন
নি যে, তুমি বড়লোক হও, কোটিপতি
হও কিংবা তুমি অন্য কোনোভাবে
সফলতা লাভ করো। তারা বলেছিলেন
যে, বাবা, তুমি মানুষ হও।

অথচ আজকের পৃথিবীতে আমরা
কী দেখছি? জীবন থেকে নৈতিকতা ও
ধর্মকে দূরে ঠেলে দিয়ে এবং ধর্মের
অপব্যর্থতার মাধ্যমে মানুষকে অমানুষ
করার প্রক্রিয়া চলছে। কিন্তু এখানে
এসে দেখলাম, ধর্মের সঠিক নির্যাসকে
তুলে ধরে ও সবকিছুর মধ্য দিয়ে
মানুষকে ‘মানুষ’ হওয়ার প্রক্রিয়াই
সুন্দরভাবে শেখাচ্ছে কোয়ান্টাম। এর
সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ
যখন বদলাবে, তখন জাতিও বদলে
যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

বাংলাদেশের সংবিধানে একটি
কথা আছে, স্বাধীন দেশে সকল



মানুষের আত্মবিকাশের সমান সুযোগ
থাকবে, থাকবে শিক্ষার সমান সুযোগ-
যাতে সে যথার্থ অর্থেই একজন ‘মানুষ’
হতে পারে। ১৬ ডিসেম্বর ১৯৭১-এ
আমাদের বিজয়ের মধ্য দিয়ে এ
লক্ষ্যের প্রথম ধাপ অর্জিত হয়েছে
বটে, কিন্তু আজ ৪৫ বছর কেটে
যাওয়ার পর আমার বিশ্বাস যেন কিছুটা
দুর্বল হয়ে গিয়েছিল। মনে হচ্ছিল,
আসলেই কি এটা হবে?

কিন্তু এখানে এসে আমি খুব
উৎসাহিত হয়েছি, আবার যেন আশার
আলো দেখতে পাচ্ছি। উপলব্ধি
করেছি, এই কোর্স এক অসাধারণ
সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। যে সুযোগ
আমাদের পূর্বপুরুষরা পান নি, যে
সুযোগের স্বপ্ন মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা
দেখেছি যে, স্বাধীন দেশে প্রতিটি মানুষ
সৃষ্টিকর্তার দেয়া সম্ভাবনাকে পুরোপুরি
কাজে লাগাতে পারবে তার নিজের
জন্মে, সমাজের জন্যে, দেশের জন্যে।

প্রতিটি মানুষেরই আছে সম্ভাবনা,
আছে অনন্য মেধা, তা সে যেখানেই
জন্ম নিক। কোয়ান্টাম তার কাজের
মধ্য দিয়ে তা-ই প্রমাণ করে দেখাল।
বান্দরবান লামার যে বাচ্চাদের আমরা
দেখলাম, তারাই তো সেই প্রমাণ!

কোয়ান্টাম মেথড আজ ৪০০টি
ব্যাচ সম্পন্ন করেছে। আর প্রতিদিন
সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত

অক্লান্তভাবে ক্লাস নিয়ে চলেছেন
গুরুজী। এ-তো সত্যিই একটা
অসম্ভবকে সম্ভব করা। ১৬ কোটি
মানুষের এই দেশে এত সব চ্যালেঞ্জ-
সেই প্রেক্ষাপটে গুরুজী খুব
অর্থপূর্ণভাবে এই দায়িত্বটা নিয়েছেন।

আমি প্রার্থনা করি, ভবিষ্যতেও
তিনি এভাবে কাজ করে যাবেন-
যতদিন না ১৬/১৭ কোটি ‘মানুষ’-এর
জাতি হিসেবে গর্বের সাথে আমরা
ভবিষ্যৎ গড়ার উদ্যোগ নিতে পারি। যা
ছিল আমাদের স্বাধীনতার স্বপ্ন। এ স্বপ্ন
বাস্তবায়নের জন্যে তিনি যে ভূমিকা
রাখছেন তা ঐতিহাসিক। তিনি ও তার
এই সজ্ঞা সফল হোক, আন্তরিকভাবে
সেই কামনা করছি।

[আমাদের মহান মুক্তিসংগ্রামের অন্যতম
সংগঠক, বাংলাদেশের সংবিধান রচনা
কমিটির চেয়ারম্যান, আন্তর্জাতিক
খ্যাতিসম্পন্ন আইনজ্ঞ, বরণ্য রাজনৈতিক ও
মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন।
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ ব্যাচের
প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

চলমান ৪০০ ৥ ঢাকা

১৮, ১৯, ২০ ও ২১ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স
বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ইমেরিটাস অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী। ১২ ফেব্রুয়ারি জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'শৈল্পিক বাচন' সিডি-ডিভিডি-র মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। অনুষ্ঠানে 'বাংলা ভাষার সম্ভাবনা ও ভবিষ্যৎ' বিষয়ে তার প্রদত্ত বক্তব্যের নিব্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

বাংলা ভাষার বিকাশে চাই দেশপ্রেম ও মাতৃভাষায় জ্ঞানচর্চা

অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী

রবিনসন ক্রুসোর গল্পটা আমরা সবাই জানি। খুব তাৎপর্যপূর্ণ গল্প।

অজানা দ্বীপে আটকে পড়া ক্রুসো নিত্যন্ত নিঃসঙ্গ দিন কাটাচ্ছিল। সেখানে স্থানীয় নরমাংসভুক একটি গোত্রের হাতে বন্দি একজন মানুষকে সে ঘটনাচক্রে উদ্ধার করে। ক্রুসো তাকে অশিক্ষিত বর্বর ভাবলেও সেই লোকটি কিন্তু তাকেই ত্রাণকর্তা বলে ধরে নিল। এই ত্রাণকর্তা কী করল?

ত্রাণকর্তা তাকে দাসে পরিণত করল। প্রথমত, তাকে 'ফ্রাইডে' নাম দেয়ার মধ্য দিয়ে খ্রিস্টান ধর্মের কাঠামোর মধ্যে নিয়ে এলো। তারপর তাকে ভাষা শেখাল। ধর্মান্তরিত হওয়া বেশ কঠিন। কিন্তু মাতৃভাষা ভুলে গিয়ে অন্য ভাষাকে গ্রহণ করা আরো কঠিন। ফ্রাইডেকে রবিনসন ক্রুসো ইংরেজি ভাষা শেখাল কেন? কারণ ধর্মের সাহায্যে কাউকে সম্পূর্ণ অধীন করা না গেলেও ভাষার সাহায্যে তা সহজেই পারা যায়।

তাই উপনিবেশের প্রধান শক্তি হচ্ছে ভাষার শক্তি। অস্ত্র ব্যবহার করে কোনো অঞ্চল দখল করা যায় বটে, কিন্তু নিজেকে ওখানে প্রতিষ্ঠিত করার উপায় হচ্ছে ভাষা।

ইংরেজরা কী করেছিল? ওরা এসেছিল বাণিজ্য করতে, কিন্তু নানান কায়দাকৌশল ও বিশ্বাসঘাতকতার মধ্য দিয়ে আমাদের দেশ দখল করে নিল। এরপর তারা তাদের ভাষাটিকে আমাদের ওপর চাপিয়ে দেয়ার চেষ্টা করল, যেন এই দেশে তাদের অনুগত একটা শ্রেণি তৈরি হয়-যাদের চেহারা ও রক্ত এদেশীয় হলেও রুচি ও চিন্তা-চেতনায় তারা হবে ইংরেজদের মতো।

ইংরেজি ভাষা চাপিয়ে দেয়ায় দুই ধরনের প্রতিক্রিয়া হলো। কিছু মানুষ এই ভাষাকে গ্রহণ করল। কিছু মানুষ এর বিরোধিতা করল।

'৪৭-এ দেশভাগ হলো। এবার উর্দু ভাষা চাপিয়ে দেয়ার চেষ্টা করা হলো। তখন আমরা রাষ্ট্রভাষা আন্দোলন করলাম। বাংলা ভাষার ভিত্তিতে স্বতন্ত্র রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠিত হলো। কিন্তু বাংলা ভাষা কি তার সেই মর্যাদা পেয়েছে? বাংলা এখন রাষ্ট্রভাষা। কিন্তু এটা কি রাষ্ট্রের ভাষা? উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে কিংবা উচ্চ আদালতে কি বাংলা ভাষা ব্যবহৃত হচ্ছে? বাংলা ভাষায় বিকৃতি আগের চাইতে কি বেশি ঘটছে না? প্রশ্নগুলোর জবাব আমাদের খুঁজতে হবে।

পাকিস্তান আমলে তিন ধারার শিক্ষা ছিল। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা কল্লনাও করি নি যে, বাংলাদেশে এই বিভাজন আরো প্রবল ও গভীর হবে। তিন ধারার শিক্ষার বিভাজন আসলে শ্রেণির বিভাজন। সাধারণভাবে উচ্চবিত্ত ইংরেজি মাধ্যমে পড়ে। মধ্যবিত্ত বাংলা মাধ্যমে পড়ে। গরিব মানুষ মাদ্রাসায় পড়ে। এই বিভাজনের কারণেই বাংলা ভাষার আজ এই দুর্দশা।

কর্তৃত্বকারী উচ্চবিত্ত বাংলা ভাষায় আগ্রহী নয়। তাদের ছেলেমেয়েরা বাংলা পড়ে না। তারা নিজেরাও বাংলা পড়ে না। তারা গরিব মানুষের প্রতি যে দৃষ্টিতে তাকায়, বাংলা ভাষার প্রতিও সে দৃষ্টিতে তাকায়। তাই বাংলা ভাষা বিকৃত করলে, অশুদ্ধভাবে লিখলে বা উচ্চারণ করলে তাদের কোনো লজ্জা হয় না। তারা একে গৌরব বলে মনে করে। কিন্তু ভুল ইংরেজি বলে ফেললে লজ্জায় একেবারে অধোবদন হয়ে যায়। ভুল ইংরেজি লেখা অপরাধ। কিন্তু ভুল বাংলা লিখলে তা যেন বীরত্ব।

অথচ মাতৃভাষার চর্চা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা জাতীয়তাবাদের কথা বলি। জাতীয়তাবাদের উপাদানগুলোর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে ভাষা। ভাষাই



জাতীয়তাবাদের প্রধান ভিত্তি। যেমন, ইউরোপে রেনেসাঁ ঘটেছিল মাতৃভাষা চর্চার ফলে। ওখানে জাতীয়তাবাদের বিকাশ ঘটল। পরবর্তীতে পৃথিবীব্যাপী তারা রাজত্ব কায়েম করল। ভাষাই ছিল এর অন্যতম নেপথ্য-নিয়ামক।

আবার, আরবরা ইরান দখল করে চারশ বছর শাসন করেছে। ইরানিরা ধর্মান্তরিত হয়ে মুসলমান হয়েছে। কিন্তু ওরা ওদের ভাষা ও সংস্কৃতিকে ধরে রেখেছে। এটা করতে পেরেছে বলেই ইরান আজও নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে আছে। কাজেই ভাষার চর্চা প্রয়োজন। ব্যক্তি যদি ভাষা ব্যবহার করতে না পারে সে যেমন মূক-বধির হয়ে যায়, তেমনি জাতিও মূক হয়ে যায়-যদি সে তার ভাষা ব্যবহার করতে না পারে।

আমরা জানি, সামাজিকভাবেই মানুষ বিকশিত হয়। নির্জনতা অনেক সময় প্রয়োজনীয় হলেও নিঃসঙ্গতা একেবারেই অবাস্তব। বর্তমানে এই নিঃসঙ্গতা, পরস্পর-বিচ্ছিন্নতা ও আত্মস্বার্থ-সচেতনতা আসছে ভোগবাদিতা থেকে। এজন্যে দায়ী পুঁজিবাদী ব্যবস্থা, যা মানুষের সাথে শত্রুতা করছে। মানুষের আশার সাথে শত্রুতা করছে। পুঁজিবাদ মানুষকে বিচ্ছিন্ন হতে শেখায়।

পুঁজিবাদ বলে, তোমার উন্নয়ন তোমার জন্যে। লেখাপড়া করে নিজে বড় হও। অন্যকে গাড়ি চাপা দাও। এটাই পুঁজিবাদের শিক্ষা। বিশ্বায়ন পুঁজিবাদেরই অন্য নাম। পুঁজিবাদ আর আন্তর্জাতিকতা এক নয়। আমরা আন্তর্জাতিকতা চাই। আমরা আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস চাই। কিন্তু আমরা বিশ্বায়নের ভাষা ইংরেজির আধিপত্য আমাদের দেশে দেখতে চাই না।

তবে, বাংলা ভাষা চর্চার ক্ষেত্রে অনেকগুলো অন্তরায় আছে। আমরা জানি বিশ্বের মধ্যে বাংলা ভাষার অবস্থান এখন পঞ্চম। কিন্তু বাংলা ভাষা তো সেই সম্মান পাচ্ছে না। বাংলা ভাষায় গবেষণা হচ্ছে না। অনুবাদ হচ্ছে না। বাংলা সাহিত্য আমরা বহির্বিশ্বে অনুবাদ করে পাঠাতে পারছি না। এটা আমাদের জন্যে অত্যন্ত দুঃখজনক।

রবীন্দ্রনাথ যে নোবেল পুরস্কার পেলেন সেটা সম্ভব হলো কীভাবে? তিনি নিজেই উদ্যোগী হয়ে নিজের কবিতার অনুবাদ করেছিলেন। অন্যের জন্যে অপেক্ষা করলে অনুবাদ হতো না। হলেও ভালো অনুবাদ হতো না। ল্যাটিন আমেরিকান সাহিত্যের বিশ্বমানের লেখাগুলো অনুবাদ হয়েছে। আমাদের সাহিত্যেও অনেক লেখা আছে যা বিশ্বমানের। আমরা সেগুলো অনুবাদ করতে পারি নি। আবার বিশ্বজ্ঞানভাণ্ডার থেকে অনুবাদ করে যে বাংলা ভাষায় নিয়ে আসব, তা-ও পারি নি।

ইংল্যান্ড আমেরিকা ফ্রান্স জার্মানিতে মাতৃভাষার মাধ্যমে শিক্ষা ও চিকিৎসাসহ জীবনের সব কাজ চলছে। মাতৃভাষাকে ব্যবহার করে তারা দিন দিন উন্নত হচ্ছে। পঞ্চাশতের বাংলাদেশে বিশ্ববিদ্যালয়-পর্যায়ের শিক্ষায় বাংলা ভাষার কোনো স্থান নেই। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে চলছে বাংলা ভাষার দুর্দশা। কোনো বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে বাংলার চর্চাই নেই। কিন্তু বাংলা ভাষার বিকাশ ঘটতে চাইলে এ ভাষায় আমাদের জ্ঞানচর্চা করতে হবে।

এজন্যে চাই দেশপ্রেম। এক্ষেত্রে উদাহরণ হিসেবে সত্যেন বসুর কথা বলতে পারি। বিশ্বপরিমণ্ডলে খ্যাতিমান এই বিজ্ঞানী ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যাপনা ও গবেষণা করেছেন। আইনস্টাইনের সাথে চিঠিপত্র ও বৈজ্ঞানিক প্রবন্ধ আদানপ্রদান হতো তার। তিনি কেন বাংলায় *বিজ্ঞান পরিচয়* নামে পত্রিকা প্রকাশ করলেন? ওখানেই আসে দেশপ্রেমের প্রসঙ্গ। বাংলাকে বিশ্ব দরবারে প্রতিষ্ঠা করতে চাইলে আমাদেরও চাই সেই দেশপ্রেম ও মাতৃভাষায় জ্ঞানচর্চা।

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

দোয়া ও শুকরিয়ায় স্নাত স্মারক এলবাম



জানুয়ারি ২০১৬ থেকে দেশজুড়ে উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ তম ব্যাচ। এ পর্যন্ত গাজীপুর, ঢাকা ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত কোর্সগুলো মুখরিত ছিল কোয়ান্টাম পরিবারের সকল পর্যায়ের সদস্যদের আন্তরিক পদচারণায়। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! স্মারক এলবামে তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে লিখেছেন তাদের অনুভূতি, জানিয়েছেন মমতাপূর্ণ দোয়া ও শুভ কামনা।

নুরুল কবির সিদ্দিকী

যুগ্ম সচিব, সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয়

ফাউন্ডেশনের সকল সদস্যের অক্লান্ত প্রচেষ্টাতেই সম্ভব হয়েছে ৪০০ ব্যাচের মাইলফলকে পৌঁছানো। দৃষ্টিভঙ্গি বদলের এই অনুরণন অব্যাহত থাকুক।

সামিয়া সুলতানা

প্রভাষক, বরেন্দ্র বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী

আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময় ২০০৭ সালে কোর্সে অংশ নেয়ার দিনগুলো। এরপর আমাকে আর পেছন ফিরে তাকাতে হয় নি। সফল শিক্ষাজীবন পেরিয়ে আজ আমি কর্মজীবনে। প্রতিদিন মেডিটেশন আর সকালে দান করে আমার জীবনে এসেছে সচ্ছলতা ও শান্তি। কোয়ান্টামকে জানাই কৃতজ্ঞতা।

ডা. মো. অলিউল্লাহ ভূঞা

হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক

কোয়ান্টামে এসেছিলাম নিজের সীমাবদ্ধতাকে জয় করতে। আজ ৪০০ ব্যাচের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম ইতিহাসের অংশ। কখনো ভাবি নি আমিও ইতিহাসের অংশ হতে পারব!

ড. সাবরীনা আনাম

শিক্ষা অফিসার, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, রাজশাহী

কোয়ান্টামে এসে নিজের ভেতর অফুরন্ত শক্তির উৎস যেমন আবিষ্কার করেছি, তেমনি জাতিগত শক্তি আর সম্ভাবনা নিয়েও আশাবাদী হতে শিখেছি। কোয়ান্টাম ৪০০ ব্যাচের যে শ্রোত আরম্ভ হয়েছে তা চলমান থাকুক চিরকাল।

মো. সৌমিক হাসান

শিক্ষার্থী, ফিশারিজ বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি, এত ভালো একটা সংশ্লিষ্ট সাথে নিজেকে যুক্ত করতে পেরেছি। সুন্দর বাংলাদেশের যে মনছবি কোয়ান্টাম পরিবার লালন করে, তা বাস্তবতায় রূপান্তরিত হোক—এই কামনা করি।

শারমিন ভূঁইয়া

শিক্ষার্থী, আজিমপুর গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা

পরম করুণাময়ের রহমতে কোয়ান্টামের প্রশান্তির বাণী এখন চারদিকে। এভাবেই এগিয়ে যাক আমাদের কোয়ান্টাম।

মো. মহিউদ্দীন মাসুম

শিক্ষার্থী, ইতিহাস বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

৩৩ বছরের সাইনুসাইটিস থেকে আমার মা মুক্ত হন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রথম দিনই। আর কোয়ান্টাম হিলিং তাকে দুরারোগ্য ক্যান্সারের কবল থেকে ফিরিয়ে এনেছে। আমি আল্লাহকে ধন্যবাদ জানাই কারণ তিনি আমাকে কোয়ান্টামে এনেছেন।

মীর নাসিরউদ্দিন উজ্জ্বল

স্টাফ রিপোর্টার, দৈনিক জনকণ্ঠ

আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ তম কোর্সে বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে মাইলফলক হয়ে থাকবে। জাতিকে ইতিবাচকতায় জাগরুক করতে কোয়ান্টাম যে আলোকবর্তিকা ছড়িয়ে দিচ্ছে, তার সাথে একাত্ম থাকতে পেরে আমি আনন্দিত।

নিউটন পাল

শিক্ষার্থী, ফার্মেসি বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

জীবনে চলার পথে যদি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নামের এই ভরসাস্থলের সন্ধান না পেতাম, তাহলে অনেক পিছিয়ে পড়তাম।

মাফরুহা ফেরদৌস

শিক্ষিকা

কোর্স করার পর আমার জীবন বদলে গেছে। মোবাইল আসক্তি দূর হয়েছে। উপলব্ধি করতে পারছি আমার একটা অমূল্য জীবন আছে এবং এ জীবনকে ভালবাসতে হবে, একে কল্যাণকর কাজে লাগাতে হবে।

মোছা. মাহফুজা খানম মৌসুমী

শিক্ষার্থী, নওগাঁ সরকারি কলেজ

কোর্স করার পর জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যে ইতিবাচক পরিবর্তন, তা একসময় স্বপ্ন দেখতেও কষ্ট হতো। কোয়ান্টামই দিয়েছে এই বিশ্বাস, এই শক্তি।

জারিফ মাহমুদ

শিক্ষার্থী, বিবিএ, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়

মানবশিশু জন্মের পরই হাঁটতে পারে না। একটু একটু করে পায়ে পায়ে এগিয়ে চলে। তেমনি ক্রমাগত প্রচেষ্টা চালানোর ফলে কোয়ান্টামও আজ ৪০০ ব্যাচে পদার্পণ করেছে। করুণাময়ের কাছে প্রার্থনা—এ পথচলা অব্যাহত থাকুক। ফাউন্ডেশনের সবাইকে আমার অভিনন্দন।

বীণা রাণী মহন্ত

শিক্ষার্থী, কারমাইকেল কলেজ, রংপুর

শত বাধার মাঝেও জীবনকে মসৃণ করার শিক্ষা আমি পেয়েছি কোয়ান্টামে এসে। ৪০০ ব্যাচের এই আনন্দক্ষেণে কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজী ও মা-জীকে।

এইচ. এম. মুরাদ

শিক্ষার্থী, ২য় বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স বিভাগ, বরেন্দ্র বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী

আমার জীবনে যে কয়টি সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছি, তার মধ্যে অন্যতম হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার সিদ্ধান্ত। আমি জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছি এখানে এসে। কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজীকে।

নাকিব হায়াৎ চৌধুরী তমাল

প্রভাষক, বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অব সায়েন্স এন্ড টেকনোলজি, সৈয়দপুর

২৪৮ ব্যাচে কোর্স করার পর থেকেই কোয়ান্টামের সাথে সংযুক্ত আছি সবসময়। সব প্রতিকূলতা, সাফল্যের সব অভিযাত্রায় সবসময়ের সঙ্গী কোয়ান্টাম। কোয়ান্টাম থেকে আমাদের সবচেয়ে বড় পাওয়া হচ্ছে সুন্দর সুখী একটা পরিবার।

সামসাদ বেগম

শিক্ষিকা

৪০০টি ব্যাচে বদলে গেছে লাখো মানুষের জীবন। কোয়ান্টাম আরো অনেক মানুষকে আলোর পথ দেখাবে—এই প্রত্যাশা করি সবসময়।

মোসা. কোহিনূর বেগম

গৃহিণী

থাইরয়েড ও ডায়াবেটিসের কারণে দীর্ঘদিন অসুস্থ ছিলাম। কোর্স করে আমি সুস্থতা পেয়েছি। আরো অনেক মানুষ যেন এই সুস্থ জীবনের সন্ধান পায়।

ডা. সঞ্জয় চন্দ্র ভট্টাচার্য

প্রচেষ্টা প্রাণী স্বাস্থ্য কেন্দ্র, সাভার

প্রত্যাশা আর প্রাপ্তির অসম প্রতিযোগিতা থেকে মুক্ত হয়ে ইতিহাসের বাঁকবদলে অংশ নেয়ার যে সুযোগ কোয়ান্টাম করে দিয়েছে, তার জন্যে ধন্যবাদ জানাই।

ইঞ্জি. ফারদীন সোয়েব

ম্যানেজিং ডিরেক্টর, সফট পার্ক, ঢাকা

৫৭ ব্যাচে কোর্স করেছি। এ পর্যন্ত কোয়ান্টামের অনেক বড় বড় অর্জন দেখার সৌভাগ্য আমার হয়েছে। ৪০০ তম ব্যাচে এসে সত্যি খুব ভালো লাগছে।

মোসা. মুশফিকা মেহজাবীন

শিক্ষিকা

ব্যাকপেইনের কষ্ট নিয়ে ৩৩৩ ব্যাচে অংশ নিয়েছিলাম। কোর্সের পর আর কখনো ব্যথা হয় নি। এখন আমি ইতিবাচক, সুস্থ।

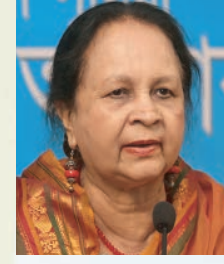
মো. রাদিত হোসাইন

শিক্ষার্থী, নিউ ডিগ্রি কলেজ, রাজশাহী

মন ও মস্তিষ্ককে সুস্থির রাখার মূলমন্ত্র মেডিটেশন। কোর্সের প্রতিটি শিক্ষা আমার জীবনের পাথেয়।

আমার সারা জীবনের সঞ্চয়

অধ্যাপিকা আসমা আব্বাসী



গুরুজী বলেছেন, সবসময় শোকর আল হামদুলিল্লাহ বলতে। এটা আমার খুবই ভালো লেগেছে। কোর্সে আসার আগে মনে হচ্ছিল, নতুন করে আর কী শিখব কোয়ান্টামে! কিন্তু জানা কথাগুলোই

গুরুজী এত সুন্দরভাবে তুলে ধরলেন! এ কোর্সে যা প্রাপ্তি হলো, তা আমার সারাজীবনের সঞ্চয়।

[আসমা আব্বাসী, সাহিত্যিক]

আমি আর একা নই

গোলাম রাক্বী

অনেক ধরনের কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি কিন্তু এতটা সুশৃঙ্খল পরিবেশ আমি দেখি নি। আমি খুব ইতিবাচক একজন মানুষ ছিলাম। কিন্তু সাম্প্রতিক একটি দুর্ঘটনায় এতটাই ভেঙে পড়লাম যে, ইতিবাচক কোনো চিন্তা করতে পারতাম না। সবসময় ভয় পেতাম। খুব অনিশ্চয়তায় ভুগছিলাম।

কোর্সে গুরুজীর মুখে শুনলাম, আমি আর একা নই। এই একটি কথাই আমাকে অনেক বছর বাঁচিয়ে রাখবে। এখানে এসে চার দিন প্রাণখুলে আমি হাসতে পেরেছি। বিশ্বাস করতে পারছি যে, আমি পারি এবং আগে যেভাবে পৃথিবীটাকে সুন্দর করার স্বপ্ন মানুষকে দেখাতাম, ভবিষ্যতেও তা পারব।

[গোলাম রাক্বী, কর্মকর্তা, বাংলাদেশ ব্যাংক]

এখন আমি আত্মবিশ্বাসী

নিশাত তাসনিম দিশা



স্কুল-কলেজে আমি বরাবরই ক্লাসে প্রথম ছিলাম। বুয়েটে প্রথম বর্ষেও ভালো করছিলাম। কিন্তু আস্তে আস্তে আমার মধ্যে কেমন জড়তা আর হতাশা কাজ করতে শুরু করল। একসময় আত্মবিশ্বাস

হারিয়ে ফেলি সম্পূর্ণভাবে। এমন অবস্থায় একদিন কোয়ান্টামের আলোকায়ন প্রোগ্রামে এসে কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম।

চার দিনের এ কোর্সে আমি শিখেছি, জীবনে যে-কোনো ব্যর্থতা সম্ভাবনার নতুন দুয়ার খুলে দেয়। প্রয়োজন শুধু সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। এখন আমি আগের চেয়ে অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী।

[নিশাত তাসনিম দিশা, শিক্ষার্থী, আর্কিটেকচার বিভাগ, বুয়েট]

মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া

ডা. মো. নওশাদ আলী

আমি মেডিকেল সায়েন্স অনেক পড়েছি। কিন্তু সুস্থতার ক্ষেত্রে একটার সাথে আরেকটা বিষয়ের যে যোগসূত্র, এ বিষয়টা গুরুজী যেভাবে তুলে ধরলেন, তা আমার কাছে বিস্ময়কর মনে হয়েছে।

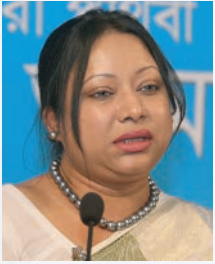


গুরুজী বললেন, আমরা যত বেশি ব্রেনকে কমান্ড দেবো, ব্রেনের কার্যক্ষমতা তত বাড়বে। কোর্সে আমরা ব্রেনকে ইতিবাচকভাবে কমান্ড দেয়ার প্রক্রিয়াটাই শিখলাম। আমি এটাই বলব যে, মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া।

[ডা. মো. নওশাদ আলী, সার্জন, ভাইস প্রিন্সিপাল, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ]

যদি আরো আগে আসতাম!

আলম আরা মিনু



এ চার দিনে যে কথাগুলো শুনেছি তা সত্যিই অসাধারণ। মনের শক্তি নিয়ে মানুষকে সামনে এগিয়ে যাওয়ার অনুপ্রেরণা দিতেই কোয়ান্টামের এত সুন্দর আয়োজন। কোর্সে এসে মনে

হচ্ছে, যদি আরো আগে আসতাম তাহলে আরো ভালো হতো। এখানে এসে আমি অনেক বেশি মানসিক শান্তি ও শক্তি অনুভব করছি।

[আলম আরা মিনু, সংগীতশিল্পী]

আমি এখন হাঁটতে পারছি

মো. রুহুল ইসলাম



২০১৫ সালে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান পা ভেঙে যায়। অপারেশন করে পায়ে দুটো রড লাগানো হয়। কিন্তু হাঁটতে পারি নি। সবসময় একটা ভয় কাজ করত। প্রথম দুই দিন কোর্সে এসেছি দুজনকে ধরে। কিন্তু

নিরাময়ের মেডিটেশনের পর সিদ্ধান্ত নিলাম, আমি একাই হাঁটব। সত্যিই আমি সিঁড়ি দিয়ে তিন বার ওঠানো করতে পারলাম। এখন আমি পা ভাঁজও করতে পারছি। কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[মো. রুহুল ইসলাম, কর্মকর্তা, রাজশাহী ইসলামী ব্যাংক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

পৃথিবীকে সুন্দর মনে হচ্ছে

চয়নিকা চৌধুরী

কর্মক্ষেত্রে কিছু এলোমেলো দেখলে বা কাজগুলো ঠিকভাবে না হলে আমার বেশ রাগ হতো।



অথচ কোর্সের দ্বিতীয় দিন অফিসে গিয়ে যখন দেখলাম কোনোকিছুই ঠিকমতো করা হয় নি, আমার কিন্তু কোনো রাগ হলো না। এটা আমার জন্যে অনেক বড় একটা ব্যাপার। কিছুদিন আগে কেমন যেন হতাশা কাজ করছিল। মনে হচ্ছিল, আর বোধহয় পারব না। কিন্তু কোর্সে এসে আমার অনেক ভালো লাগছে। মনে হচ্ছে পৃথিবীটা অনেক সুন্দর।

[চয়নিকা চৌধুরী, নাট্যনির্মাতা]

নতুন করে স্বপ্ন দেখছি

মাহমুদুল হাসান রুমন

পারিপার্শ্বিক সবকিছু মিলিয়ে খুব হতাশায় ভুগছিলাম। এক বন্ধুর অনুপ্রেরণায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। গুরুজীর কথা শুনে এখন আমি আত্মবিশ্বাসী যে, আমার দ্বারা ভালো কিছু হবে।



আমি ধূমপান করতাম। দুধ-চা ও কোল্ড ড্রিংকস পানের অভ্যাসও ছিল। কোর্সে এগুলোর বিষক্রিয়া সম্পর্কে জেনে এ অভ্যাসগুলো ত্যাগ করার সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি।

এছাড়াও আমার রাগের কারণে পরিবারের মানুষগুলো কষ্ট পেত। এখানে এসে রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি। আমি এখন নতুন করে স্বপ্ন দেখি।

[মাহমুদুল হাসান রুমন, অডিট অফিসার, প্রতিরক্ষা মন্ত্রণালয়]

তৃপ্তি নিয়ে ঘুমিয়েছি

শারমিন পারভীন হিয়া

ঘুমের সমস্যার জন্যে ডাক্তার দেখাব বলে ছুটি চাইতে গিয়েছিলাম ব্রাঞ্চ ম্যানেজারের কাছে। তিনিই পরামর্শ দিলেন এ কোর্সে অংশ নিতে।



কোর্সের প্রথম দিন থেকেই আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমতে পারছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

ঘুমের সমস্যা নিয়ে এসেছিলাম কিন্তু এখন আমি সুস্থ। আমি বিশ্বাস করি, গুরুজীর দিক-নির্দেশনা মেনে চললে আমরা সবাই সফল হবো।

[শারমিন পারভীন হিয়া, ব্যাংকার, ব্র্যাক ব্যাংক]

সুস্থতা অনুভব করছি

মহিউজ্জামান চৌধুরী ময়না



কোয়ান্টামে এসে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার ধারণা হলো— মানুষের ব্রেন যদি কম্পিউটার হয়, তাহলে মনটা হলো কম্পিউটারের মাউস। অনিদ্রার সমস্যা আমার দীর্ঘদিনের। সকালে ঘুম থেকে

উঠতে পারতাম না। কোর্স করতে এসে এখন সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারছি এবং প্রতিদিন সাড়ে আটটার মধ্যে ক্লাসে আসতে পেরেছি। এটা আমার জন্যে অনেক বড় অর্জন। মেডিটেশন করে শারীরিকভাবেও বেশ সুস্থ অনুভব করছি।

[মহিউজ্জামান চৌধুরী ময়না, কণ্ঠশিল্পী ও ডেপুটি ডিরেক্টর, টিএসসি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

কোর্স করে আমি অভিভূত

ডা. ফাহিমদা শিরিন

স্ট্রোক করার পর আমার খালা হাঁটতে পারতেন না, ঠিকমতো কথা বলতে পারতেন না। তার সব কাজ করে দিতে হতো। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর তিনি নিজের কাজগুলো সুন্দরভাবে করতে পারছেন। এছাড়া আমার মামার হাটে তিনটা ব্লক ধরা পড়ে। তিনিও এ কোর্স করেন এবং কোনো রকম এনজিওপ্রাস্টি ছাড়াই সুস্থ-স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন।

এ দুটো ঘটনা আমাকে বিস্মিত করেছে। কী আছে এই কোর্সে—এই কৌতুহল নিয়েই আমার এখানে আসা। বৈজ্ঞানিকভাবে কীভাবে মানুষের আত্ম উন্নয়ন করা সম্ভব, তা-ই শিখলাম এখানে। আমি সত্যি অভিভূত।

[ডা. ফাহিমদা শিরিন, মেডিকেল অফিসার, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, তিতাস, কুমিল্লা]

লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি

মো. রাজিব হোসাইন সরকার

কোর্সে আসার আগে ব্যাকপেইন-এর জন্যে সোজা হয়ে বসতে পারতাম না। বেশিক্ষণ বসে থাকতে খুব কষ্ট হতো। চিকিৎসা করিয়েও বাথা ভালো হয় নি। কিন্তু মেডিটেশন করে আমার ব্যাকপেইন আর নেই। এখন আমি সোজা হয়ে বসতে পারছি। আমি জীবনের লক্ষ্যও নির্ধারণ করতে পেরেছি।

[মো. রাজিব হোসাইন সরকার, শিক্ষার্থী]



এই প্রশিক্ষণটা খুবই প্রয়োজন

লায়লা আরজুমান্দ বানু

মানুষের মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তোলার এক বাস্তবভিত্তিক পদক্ষেপ এই কোয়ান্টাম মেথড। জীবনের পরিশুদ্ধতা এবং জীবনকে একটা নিয়মতান্ত্রিক গতিধারার মধ্যে আনার জন্যে এটি উপযুক্ত গাইডলাইন।

আমি বিশ্বাস করি, নিজের পরিবার তো বটেই চারপাশে সব জায়গাতেই এই প্রশিক্ষণটা যদি ছড়িয়ে দেয়া যায়, তাহলে বাঙালি জাতি আত্মনির্ভরশীল সচেতন জাতি হিসেবে পৃথিবীর বুকে মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে সক্ষম হবে।

[লায়লা আরজুমান্দ বানু, ডেভেলপমেন্ট কনসালটেন্ট ও জেন্ডার স্পেশালিস্ট]



মাইগ্রেনের ব্যথা আর নেই

তাহমিদ জাহিন এনজেলিক

১১ বছর ধরে আমার মাইগ্রেন। প্রথম দিন কোর্সে আসার আগেও প্রচণ্ড মাথাব্যথা ছিল। কোর্স করার পর কোনো ধরনের মাথাব্যথা অনুভব করছি না। এছাড়া ওষুধ না খেলে আমার ঘুম হতো না। কোর্সে গুরুজীর শেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে চমৎকার ঘুম হচ্ছে। পড়াশোনাতেও মনোযোগ বেড়েছে।

[তাহমিদ জাহিন এনজেলিক, শিক্ষার্থী, ব্রুবেল স্কুল, রাজশাহী]



চর্মরোগ থেকে মুক্তি পেলাম

ড. রোজিনা আফরোজ

বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। তাই দেশের প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরীর শরণাপন্ন হই। তিনি আমাকে বলেন, চর্মরোগ শারীরিক এবং মানসিক দুটো বিষয়ের সাথে জড়িত এবং এ রোগ ওষুধে পুরোপুরি সারানো কখনো সম্ভব নয়। তিনিই আমাকে মেডিটেশনের জন্যে উদ্বুদ্ধ করলেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে নিজেকে সুস্থ অনুভব করছি এবং মানসিকভাবেও অনেক হালকা বোধ করছি। শিখেছি প্রো-একটিভ মানুষ হওয়ার প্রক্রিয়া। এই কোর্স সঠিকভাবে সত্যের পথে জীবন পরিচালনার অনুপ্রেরণা।

[ড. রোজিনা আফরোজ, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ কৃষি ইনস্টিটিউট, গাজীপুর]



একটা পরিবার পেলাম

সামিনা চৌধুরী

এই কোর্সে এসে শিখলাম—কোথায় কখন কোন কাজটা করব, কীভাবে করব। গুরুজীর সব কথা এত অনুপ্রাণিত করেছে যে, এর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার ভাষা আমার নেই। আমি আমার পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামে আসতে চাই। এখানে এসে আমি একটা বিশাল পরিবার পেলাম। এটা আমার জন্যে অনেক বড় পাওয়া।

[সামিনা চৌধুরী, সংগীতশিল্পী]



আমি আবার শুরু করেছি

রায়হান আলি



২০১১ সালের এক রাতে স্ট্রোক করে চলাফেরার শক্তি হারিয়ে ফেললাম। তারপর দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করলাম। কিন্তু আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারি নি। আমার একটাই আশা ছিল—

আমি পুরোপুরি সুস্থ হবো। আবার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসব।

কোর্সে এসে প্রথম দুই দিন খুব একটা পরিবর্তন বুঝতে পারি নি। তৃতীয় দিন সকালে গাড়ি থেকে নেমে আমি একা সিঁড়ি দিয়ে উঠেছি। এটা আমার প্রথম শুরু। ২০১১ সালে যেন সব থেমে গিয়েছিল, আর শুরু করতে পারি নি। পাঁচ বছর পরে কোয়ান্টামে এসে আমি আবার শুরু করেছি। বিশ্বাস করতে পারছি, আমি সুস্থ জীবনে ফিরে আসব।

[রায়হান আলি, সমাজসেবক ও এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর, সোয়ালোস ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি, রাজশাহী]

আমার মনের জটগুলো

খুলে গেছে

সিরাজুম মনিরা

আমি দীর্ঘদিন ধরে ব্যাকপেইন এবং মাইগ্রেনে ভুগছি। আল্লাহর অশেষ রহমত যে, কোর্সের চার দিনে একবারও ওষুধ খেতে হয় নি। আমি খুব সুস্থ বোধ করছি।

কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমার মনের জটগুলো খুলে গেছে। এছাড়াও আমার আত্মবিশ্বাসের অভাব ছিল, সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতাম। এখন আমার ভেতরে আত্মবিশ্বাস কাজ করছে।

[সিরাজুম মনিরা, গৃহিণী]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি লেখাপড়ায় সাফল্য লাভ করেছি। আলহামদুলিল্লাহ! আমার জীবন নিয়ে আমি তৃপ্ত। কিন্তু আমার এক কাজিন আমাকে হিংসা করে। আমার সাফল্যের পর সে আমাকে একটি ব্যাপারে খোঁচা দেয়। সে মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়েছে এবং সে মনে করে সব তরুণই এটা চায়। সে আমাকে বলে, তুই তো সারাজীবন শুধু পড়ালেখা আর কাজ করেই গেলি। আমার মতো কিছুই পাবি না। সে সবসময়ই বোঝানোর চেষ্টা করে যে, সে মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়ে আমার চেয়ে অনেক ভালো আছে। আমার লেখাপড়া বা ক্যারিয়ারে সাফল্য আসলে মূল্যহীন। আবারো বলছি, আমার জীবন নিয়ে আমি তৃপ্ত। কিন্তু আত্মীয়তার খাতিরে প্রায়ই তার সাথে দেখা হয়ে যায় এবং এসব কথা শুনতে হয়। সে আমাকে ঈর্ষান্বিত করার চেষ্টায় থাকে। আমার জীবনটা নাকি বোরিং। এসব কথা শুনতে আমার একদম ভালো লাগে না। আমার প্রশ্ন হলো, তার এই হিংসা থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করব? এক্ষেত্রে আমার দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : প্রথমেই আপনাকে অভিনন্দন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরে আপনি লেখাপড়ায় সাফল্য লাভ করছেন এবং আপনার জীবন নিয়ে আপনি তৃপ্ত। আসলে জীবনে আপনার তৃপ্তিটা নির্ভর করছে আপনার ওপরে। এই তরুণ বয়সে লেখাপড়া বাদ দিয়ে আপনার কাজিন মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়েছে। বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য পাওয়াটা কি খুব কঠিন বিষয়? ছেলে হোক বা মেয়ে, বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্যটা হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ জিনিস। প্রত্যেকটা জন্তু-জানোয়ার বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য লাভ করে। এটা একটি জৈবিক ব্যাপার। একটি পুরুষ কাক কি নারী কাকের সান্নিধ্য লাভ করে না? একটা নারী ছাগল কি পুরুষ ছাগলের সান্নিধ্য লাভ করে না? বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য হচ্ছে প্রত্যেকটা প্রাণীর ন্যাচারাল ইনস্টিঙ্ক্ট বা সহজাত প্রবৃত্তি। এটা খুব সাধারণ ব্যাপার। এর মধ্যে অসাধারণ কিছু নেই। যে জিনিস সবাই পায়, সেটা অসাধারণ কিছু নয়, নিতান্তই সাধারণ।

আর এখন তো কোনো মেয়ে যদি ছেলের সাথে কথা বলতে চায় বা কোনো ছেলে যদি মেয়ের সাথে কথা বলতে চায়, তা পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ ব্যাপার। এর চেয়ে সহজ আর কিছু নেই। আমরা যখন তরুণ ছিলাম তখন এটা কিছুটা কঠিন বিষয় ছিল। আমাদের সাথে যারা এরকম ছিল, তাদের দেখতাম, অনেক রকম কায়দাকৌশল করত। এখন তো কিছু ছেলেমেয়ে প্রস্তুতই থাকে সবসময়। একইসাথে অনেকের সঙ্গে সম্পর্ক না করলে এরা তৃপ্তি পায় না। অনেক ছেলেও এরকম আছে, এরকম অনেক মেয়েও আছে। এরা বিকৃত রুচির। অতএব এটা একটা পাশবিক ব্যাপার।

তাই এটা অসাধারণ কিছু না। অসাধারণ হচ্ছে নিজের মেধাকে কাজে লাগানো যা সবাই পারে না—নারী হোন অথবা পুরুষ। কিন্তু বিপরীত লিঙ্গের সাথে সবাই মিশতে পারে এবং সবাই ছাঁকা খেতে পারে—এটা সাধারণ বিষয়। এরকম যারা করে, তারা কিছুদিন পরেই ছাঁকা খায় এবং আরেকজনের কাছে

যায়। সেখানে ছাঁকা খেয়ে আবার আরেকজনের কাছে যায়। এরা হচ্ছে পিংপং বলের মতো।

এর মধ্যে আমাদের দেশের এক পর্বতারোহী মেয়ের কথা পড়লাম পত্রিকায়। সে সাতটা পর্বতশৃঙ্গে উঠেছে। এটা একটা কাজ। কোনো বাঙালি নারী এর আগপর্যন্ত সাতটা শৃঙ্গে ওঠে নি। এটা হচ্ছে অসাধারণত্ব। কিন্তু একজন মেয়ে সাত জন পুরুষের সান্নিধ্য পেয়েছে—এটা কোনো অসাধারণত্ব না। এরা শুধু সঙ্গী আর ফোন নম্বর বদল করে।

অতএব সবসময় মনে রাখবেন, একজন মানুষের সবচেয়ে বড় অর্জন তার জীবনের সাফল্য ও সমাজে তার অবদান। সেটা বিজ্ঞান শিল্প সাহিত্য গবেষণা যে-কোনো ক্ষেত্রে হতে পারে। একজন নারী বা পুরুষের প্রথম লক্ষ্য হওয়া উচিত তার নিজের পরিচয় সৃষ্টি করা, বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্ক নয়। কারণ বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্ক—এটা অনাদি, এটা এমনিই হবে। আপনি চাইলেও হবে, না চাইলেও হবে। এটা একটা জৈবিক বিষয়, আরেগের বিষয়। এটা কোনো অর্জনের বিষয় নয়। একে অর্জনের বিষয় মনে করে বলেই তথাকথিত আধুনিক নর-নারীদের এত কষ্ট, এত ছাঁকা, এত বিচ্ছেদ আর এত পারিবারিক সংঘাত।

এখন আপনি তরুণ। আপনি আপনার পড়াশোনা ও ক্যারিয়ারের দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন, এটাই হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটা সঠিক। তাছাড়া কে ঈর্ষা করল, না কী করল তাতে কিছু আসে যায় না। ওগুলো আমলেই নেবেন না। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সবসময় প্রো-একটিভ। আর আল্লাহ যে আপনাকে লেখাপড়ায় সাফল্য দিয়েছেন, আপনার মনোযোগ বেড়েছে, বিশ্বাস বেড়েছে—এজন্যে সবসময় তাঁর কাছে শোকগোজার হবেন।

প্রশ্ন : আমার বাবার হার্টের অসুখ। বাবা এনজিওগ্রাম বা বাইপাস সার্জারিতে ভয় পান। আবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করতে বা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবেও ভর্তি করতে পারি নি। বাবা ঢাকার অদূরে গ্রামের বাড়িতে আছেন। বর্তমানে তিনি খুবই অসুস্থ। ডাক্তার খুব দ্রুত এনজিওগ্রাম টেস্ট করতে বলেছেন কিন্তু বাবার এক্ষেত্রে খুব ভয়। এছাড়া যারা এর আগে এই টেস্ট করেছেন, তাদের কারো কারো তিক্ত অভিজ্ঞতা শুনে আমরাও সাহস পাচ্ছি না। কী করব বুঝতে পারছি না।

উত্তর : করোনারি হৃদরোগ সম্পর্কে কোয়ান্টামে আমরা যা বলি অর্থাৎ কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গিটা আপনার বাবাকে বুঝিয়ে বলুন। মমতা দিয়ে বোঝান, জোর করবেন না।

এর পাশাপাশি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত এনজিওগ্রাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ বইটি আপনার বাবাকে পড়তে দিন। হৃৎপিণ্ড কী, এটি কীভাবে কাজ করে, করোনারি হৃদরোগ কী এবং কীভাবে এটি প্রতিরোধ ও নিরাময় করা যায়—এসব বিষয় অত্যন্ত সহজ ভাষায় সাবলীলভাবে বইটিতে বর্ণনা করা হয়েছে। যা পড়ে আপনার বাবা এসব ব্যাপারে সচেতন হয়ে উঠবেন এবং নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন যে, তার আসলে কী করা উচিত। এছাড়াও আমাদের দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞদের

বক্তব্যও সংকলিত হয়েছে বইটিতে। আশা করি, এই বইটি পড়লে তার চিন্তার পরিবর্তন হবে। সুস্থ জীবনধারা অনুসরণ করে তিনি যে হৃদরোগ নিরাময় করতে পারবেন, সে বিশ্বাস অর্জন করবেন।

প্রশ্ন : সঠিক মনছবি নির্ধারণ ও তার পরিপূর্ণতার জন্যে নারী হয়ে যে বাধার সম্মুখীন হতে হয়, তা থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : প্রথমে এই ধারণাটা ভেঙে ফেলতে হবে যে, আমি নারী বলে বাধার সম্মুখীন হচ্ছি। প্রত্যেকটা মানুষই যখন কিছু করতে গেছে, সে বাধার সম্মুখীন হয়েছে—হোক সে পুরুষ কিংবা নারী।

অতএব আপনি নারী বলে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। যখনই আপনি নিজেকে নারী হিসেবে চিন্তা করবেন, নারী-সম্পর্কিত যে সনাতন ধারণা, তাতে আপনি বন্দি হয়ে যাবেন। তাহলে আপনার মেধা ও প্রতিভাকে কখনো আপনি বিকশিত করতে পারবেন না। তাই আপনাকে চিন্তা করতে হবে যে, আমি মানুষ এবং মানুষ হিসেবে আমার যে মনছবি নির্ধারণ করেছি এই মনছবির পথে আমি এগিয়ে যাব।

বাধা বা প্রতিবন্ধকতা ছাড়া কে কাজ করতে পেরেছেন? কে সফল হয়েছেন পৃথিবীতে? তাই প্রতিবন্ধকতা আসাটাই তো স্বাভাবিক। পুরুষের প্রতিকূলতা এক ধরনের, নারীর প্রতিকূলতা আরেক ধরনের। প্রতিকূলতা থাকবেই। একে সহজভাবে নিন। এবং নিজেকে মানুষ মনে করবেন। আর সবসময় সাহসী থাকবেন। স্রষ্টায় বিশ্বাস করবেন। নিজের মেধায় বিশ্বাস করবেন যে, স্রষ্টা আমাকে তাঁর প্রতিনিধি হিসেবে পাঠিয়েছেন। শুধু পুরুষকে প্রতিনিধি বানান নি। অতএব একজন পুরুষ যে কাজ করতে পারে, একজন নারীও সেই কাজ করতে পারে। নারী হিসেবে নিজেকে বাধার সম্মুখীন মনে করার কোনো কারণ নেই। বরং নারীর সবচেয়ে বড় সুবিধা হচ্ছে তিনি লালন করতে পারেন।

পুরুষ পালন করতে পারে কিন্তু নারী লালন করতে পারেন। যে-কোনো চেতনা একজন নারী দৃঢ়ভাবে লালন করেন। অন্যদিকে একজন পুরুষ সাধারণত অত ধৈর্যের সাথে লালন করতে পারেন না। অতএব নারী হওয়াটা একদিক থেকে সুবিধা। তবে নারী হওয়ার কিছু সুবিধা যেমন আছে, কিছু অসুবিধাও আছে। তেমনি পুরুষ হওয়ারও সুবিধা-অসুবিধা আছে। নারী এবং পুরুষের সম্পর্কটা হচ্ছে পরিপূরক সম্পর্ক। সমাজে পরিবারে সব জায়গাতে তারা একজন আরেকজনের পরিপূরক। একজন আরেকজনের সহায়ক। এটা মনে রাখলেই দেখবেন আর অসুবিধা অনুভব করছেন না।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি জানি, আমার জীবনের একটি মহৎ লক্ষ্য আছে। প্রতিদিন আমি পা পা করে এ লক্ষ্য অর্জনের পথেই অগ্রসর হবো।

শোকরানা কোর্স কোয়ান্টায়ন ৯ অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

সম্প্রতি (ফেব্রুয়ারি ২০১৬) অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের ৪০০ তম ব্যাচ। নতুনদের পাশাপাশি এতে কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিয়েছেন পূর্ববর্তী বিভিন্ন ব্যাচের গ্রাজুয়েটরা। চার দিন মৌনতার গভীরে ডুব দিয়ে তারা সম্পন্ন করেছেন শোকরানা কোর্স কোয়ান্টায়ন। শুরুর অপরূপ অনুরণন প্লাবিত করেছে তাদের অন্তর। এখানে তাদেরই কয়েকজনের উপলব্ধি আর অনুভূতি তুলে ধরা হলো।

আত্মবিশ্বাস বেড়েছে বদভ্যাস ছাড়তে পেরেছি

সবুজ চৌধুরী



৪০০ তম ব্যাচে কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নিতে পেরে নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করছি। পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জনের নিয়তে রিপোর্ট করেছিলাম। কিছুদিন আগে রেজাল্ট দিয়েছে। ফলাফল আশানুরূপ হয়েছে।

তবে আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো দীর্ঘদিনের একটি বদভ্যাস ছাড়তে পেরেছি। কোয়ান্টায়নে থাকায় গুরুজীর আলোচনাগুলো আগের চেয়ে আরো ভালোভাবে বুঝতে পেরেছি। আত্মবিশ্বাস ও কাজের উদ্যম অনেক বেড়েছে। শারীরিকভাবেও নিজেকে বেশ ফিট মনে হচ্ছে। সবমিলিয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলতে পারছি যে, আমি বেশ ভালো আছি।

[সবুজ চৌধুরী, অফিসার, ইন্টারনাল অডিট, ব্র্যাক। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভেতর থেকে কাজের উদ্যম অনুভব করছি

রোজলীন গোমেজ



সারা বছর আমরা অনেক কাজ করি। কিন্তু সেগুলো সুন্দরভাবে করতে পারার জন্যেই নিজেকে চারটি দিন সময় দেয়া প্রয়োজন। ৪০০ ব্যাচে কোর্স কোয়ান্টায়ন করে ভেতর থেকে কাজ করার সেই উদ্যম অনুভব করছি। প্রত্যেকেরই উচিত

মেডিটেশন দিয়ে দিন শুরু করা। সবার মাঝে যদি আমরা ধ্যানের শিক্ষা ছড়িয়ে দিতে পারি, আমাদের দেশটা আরো শান্তিপূর্ণ দেশে পরিণত হবে।

[রোজলীন গোমেজ, প্রোগ্রাম অফিসার, কারিতাস বাংলাদেশ। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নিয়ে ভাবার সুযোগ পেয়েছি

মো. লুৎফর রহমান



আমার মনে হয় কোনো মেথডের ৪০০টি কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনা পৃথিবীতে খুব কমই ঘটেছে। কোয়ান্টায়নে কোর্স রিপোর্টের আনন্দ গভীরভাবে অনুভব করছি। খুব ভালো লেগেছে। নিজেকে নিয়ে ভাবার ও অবলোকনের সুযোগ পেয়েছি। আমার কাজের পরিধি আগের চেয়ে বেড়েছে। সময়ের কাজ সময়েই করতে পারছি। এবং সারা দেশের সবারই কোয়ান্টামে আসা উচিত। ভবিষ্যতে সবাইকেই আসতে হবে। আমরা যারা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য আছি, তারা যদি আরো বেশি শ্রম দেই, তাহলেই সেটা সম্ভব হবে।

[মো. লুৎফর রহমান, সহকারী অধ্যাপক, সরকারি আনন্দমোহন কলেজ, ময়মনসিংহ। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

যত রিপোর্ট তত ভালো

ডা. সাইফুন আজার



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স যত বার রিপোর্ট করা যায় ততই ভালো। আর এবার কোয়ান্টায়নে রিপোর্ট করার ফলে কোর্সের টেকনিকগুলো আগের চেয়ে বেশি আত্মস্থ করতে পেরেছি। আসলে আমরা যারা

নানারকম ব্যস্ততার মধ্যে থাকি তাদের জন্যে মৌনতা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। স্থির মন শিখিল হলে যে-কোনো বিষয়ের মূলে পৌঁছানো সহজ হয়। ৪০০ তম ব্যাচে রিপোর্ট করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। ৫০০ তম ব্যাচেও রিপোর্ট করার স্বপ্ন দেখি। আমার ১৩ মাস বয়সী মেয়ে আছে। সেও যেন গুরুজীর কাছ থেকে প্রশিক্ষণ নিতে পারে এ দোয়া করি।

[ডা. সাইফুন আজার, চিকিৎসক। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মোট ১৪ বার রিপোর্ট করেছি

বুশরা হোসেন



আল্লাহর রহমতে ২০০, ২৫০, ৩০০, ৩৫০ তম ব্যাচেও কোর্স রিপোর্ট করার সৌভাগ্য আমার হয়েছিল। আমি মোট ১৪ বার রিপোর্ট করেছি। তবে এবার নিজেকে আরো ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারছি।

মেডিটেশনের লেভেল আগের চেয়ে ভালো হয়েছে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হতে পেরে নিজেকে সবসময় সুরক্ষিত মনে হয়। কখনো একা মনে হয় না। সবার দোয়া সাথে আছে এমন অনুভূতি কাজ করে।

[বুশরা হোসেন, গৃহিণী। ১০৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কথাগুলো হৃদয়ে গেঁথে গেছে

পিনাকি দাসগুপ্ত



এবার খুব মনোযোগ দিয়ে রিপোর্ট করেছি। আলোচনাগুলো ধাপে ধাপে আমার হৃদয়ে গেঁথে গেছে। এখন কারো সাথে কথা বলার সময় নিজের অজান্তেই গুরুজীর বলা ভালো কথাগুলো আমার ভেতর থেকে বেরিয়ে আসে। যদি

উত্তেজিত হয়ে যাই, মনে হয় কে যেন ভেতর থেকে বাধা দেয়।

[পিনাকি দাসগুপ্ত, বিশেষ প্রতিনিধি, দৈনিক ইত্তেফাক। ৩৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অনেক কিছু পেলাম

মারুফ আহমেদ



তৃতীয়বারের মতো কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিলাম। তবে এবারের অনুভূতি অত্যন্ত চমৎকার। অন্যরকম ভালোলাগা কাজ করছিল। চোখ বন্ধ করে গুরুজীর আলোচনা শুনতে শুনতে আমার

দুটোকে মেলাচ্ছিলাম। মনে হলো, ৪০০ তম ব্যাচে এসে অনেক কিছু পেলাম। ভেতর থেকেই আমি বদলে যাচ্ছি। কোয়ান্টামের কথা বলা আগে সহজ ছিল না। কিন্তু কোয়ান্টায়নে রিপোর্ট করার পর দেখছি বেশ আত্মবিশ্বাসের সাথে পরিচিতদের মাঝে পৌঁছে দিচ্ছি কোয়ান্টামের বাণী।

[মারুফ আহমেদ, শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সবকিছু ইতিবাচকভাবে নিতে পারছি ৯ -মো. আলী কবির



মেয়েকে নিয়ে কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নিয়েছি। কোর্স করে লেখাপড়ায় সে আগের চেয়ে বেশি মনোযোগী হয়েছে। ৪০০ ব্যাচের অনুরণন আমি নিজের বিশেষভাবে অনুভব করেছি। নিয়মিত

মেডিটেশন করে শারীরিক-মানসিকভাবে বেশ উপকৃত হয়েছি। আমি শিক্ষকতা করি। ক্লাস নিয়ে এখন নিজে যেমন তৃপ্তি পাই, ছাত্ররাও তেমনি আনন্দ নিয়ে আমার ক্লাস করে। আগে যে জিনিসের সম্মুখীন হলে ঘাবড়ে যেতাম, এখন তা ইতিবাচকভাবে নিতে পারি। পরিচিতদের কোর্স করার জন্যে উদ্বুদ্ধ করছি। ৪০০ ব্যাচেও একজনকে কোর্স করিয়েছি।

[মো. আলী কবির, সহকারী অধ্যাপক, উত্তরা আনোয়ার মডেল ইউনিভার্সিটি কলেজ। ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম সফরে ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম



কোয়ান্টাম শিশুসদনের ক্ষুদে কন্যাদের সাথে

আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, বাংলাদেশের স্বাধীনতার ঘোষণাপত্রের রচয়িতা, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা ও বরণ্য আইনজ্ঞ



উপভোগ করছেন একটি সুন্দর শিল্পকর্ম

ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম সম্প্রতি (১১-১৩ ফেব্রুয়ারি) সপরিবারে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম সফর করেন।

অপরূপ প্রাকৃতিক পরিবেশে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা ও শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সান্নিধ্যে এবং নানা বৈচিত্র্যময় আয়োজনে তারা সময় অতিবাহিত করেন।

কোয়ান্টা ও কসমো



সহধর্মিণী জাহানারা আমীরের সাথে

স্কুলের শিক্ষকদের সাথে আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম মুক্তিযুদ্ধের অভিজ্ঞতা, স্মৃতিচারণার পাশাপাশি বিভিন্ন জীবনঘনিষ্ঠ ও দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন, যা তাদেরকে মহান মুক্তিযুদ্ধের গৌরবোজ্জ্বল ইতিহাস ও প্রেক্ষাপট সম্পর্কে বিশেষভাবে সচেতন করে তোলে।



আরোগ্যশালায় ধ্যানমগ্ন



কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের ব্যান্ড দলের সাথে

প্রকাশিত হলো নতুন বই কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা ২

এবারের বইমেলায় ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে নতুন বই-কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা ২। এটি একটি বক্তৃতা ও সাক্ষাৎকার সংকলন-গ্রন্থ।

বিভিন্ন ক্ষেত্রে দেশের বিশিষ্ট ও বরণ্য ব্যক্তিবর্গ নানা সময়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রত্যয়নে এবং

ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ব্যক্ত করেছেন তাদের বিশ্বাস ও উপলব্ধির কথা-যেখানে উঠে এসেছে ধ্যান ধর্ম বিজ্ঞান লোকাচার নৈতিকতা মূল্যবোধ এবং আমাদের চিরায়ত ঐতিহ্য ও সামাজিক-অর্থনৈতিক-জাতিগত সম্ভাবনাসহ বিচিত্র সব বিষয়।

এর পাশাপাশি শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করা একদল অদম্য মানুষের বিস্ময়কর সাফল্যের গল্পও এতে স্থান পেয়েছে। বইটি পড়তে পড়তে আপনিও ক্রমশ ঋদ্ধ হয়ে উঠবেন তাদের জীবন-অভিজ্ঞতার অনন্য আলোয়।

একুশে বইমেলায় কোয়ান্টাম স্টল

বাংলা একাডেমি আয়োজিত অমর একুশে বইমেলায় ৫ম বারের মতো অংশগ্রহণ করল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। প্রতিবারের মতো এবারও কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে স্টলে আগত দর্শনার্থী ও ক্রেতাদের উৎসাহ-উদ্দীপনা ছিল লক্ষণীয়।

মেলায় বিশেষ আকর্ষণ ছিল ফাউন্ডেশনের অনবদ্য ক্ষুদে প্রকাশনা কোয়ান্টাম কণিকা। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে আসা শিক্ষার্থীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগায় সফল শিক্ষার্থী কণিকা। বিষয়ভিত্তিক একেকটি কণিকা ছাড়াও কণিকা সেট এবং কোয়ান্টাম কণিকা বইয়ের ব্যাপারেও পাঠকরা ছিলেন সমান আগ্রহী।

এছাড়াও তারা সংগ্রহ করেন কোয়ান্টাম মেথড, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, জীবন

বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, হাজারো প্রশ্নের জবাব, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন ইত্যাদি বইগুলো।

প্রকাশনার পাশাপাশি দর্শনার্থীদের কৌতূহল সবচেয়ে বেশি ছিল কোয়ান্টাম মেথড ও মেডিটেশনের প্রতি। অনেকেই সংগ্রহ করেন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন শাখা সেলের ঠিকানা। স্টলে আগতদের উপহার হিসেবে দেয়া হয় কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! বিশেষ বুলেটিন।



একুশে বইমেলায় কোয়ান্টামের দৃষ্টিনন্দন স্টলটিতে আগ্রহী পাঠকদের পদচারণা ছিল মাসব্যাপী

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১১১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd