

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

রমজানের আগেই
পৌঁছে যাক
ঘরে ঘরে

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

পবিত্র রমজানকে
সামনে রেখে
মাতৃভাষায়
কোরআন
অনুধাবনের
অনন্য সুযোগকে
চারপাশের
সবার মাঝে
ছড়িয়ে দেয়ার
জন্যে
কোয়ান্টাম
পরিবারের
সবার প্রতি
আহ্বান

জানিয়েছেন গুরুজী শহীদ

আল বোখারী মহাজাতক, যেন আসন্ন
রমজানের শুরু থেকেই পরিচিত
পরিমণ্ডলের সম্ভাব্য প্রতিটি মানুষ ও
পরিবারে পৌঁছে যায় আল কোরআনের
পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মবাণী। আলোকিত
হোক আরো লক্ষ মানুষ ও পরিবার।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালের পবিত্র
রমজানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ
করেছে আল কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা
মর্মবাণী। প্রকাশের প্রথম দিন থেকেই
ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের সদস্য
এবং তাদের আত্মীয়-পরিচিত-
বন্ধুবান্ধবসহ চারপাশের অনেকের
কাছেই পৌঁছে যায় এ মর্মবাণী।

ফলে বরবারে সহজ বাংলায়
কোরআন পড়া, বোঝা এবং স্রষ্টার
নির্দেশনা অনুসরণ করা সহজ হয়েছে
তাদের জন্যে। যিনিই পড়েছেন তিনি
অনুভব করেছেন, জীবনের সব দুঃখ
বঞ্চনা ক্লেশ অতৃপ্তি থেকে মুক্তির
বাস্তব উপায় আর দৈনন্দিন সমস্যার
কার্যকর সমাধান রয়েছে কোরআনের
আয়াতে আয়াতে।

কর্মসূচি মে ২০১৫

বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা

৮ ও ৯ মে। বনশ্রী

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম : স্টেপ-১

৮ ও ৯ মে। কাকরাইল

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কার্যক্রম

৮ ও ৯ মে। প্রশান্তি হল (পুরুষ)

কোয়ান্টাম বেসিক হার্ডওয়্যার প্রোগ্রাম

৮, ৯, ১০ ও ১১ মে। বনশ্রী

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রম

২৯ ও ৩০ মে। বনশ্রী

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রম

২৯ ও ৩০ মে। কাকরাইল



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৫

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

জীবনে বড় অর্জনের জন্যে ভালো লাগা না-লাগার বৃত্ত ভাঙতে হবে

অধিকাংশ মানুষই নিজেদের অমিত
সম্ভাবনাকে বন্দি করে রাখে তাদের
পছন্দ-অপছন্দ ও ভালো লাগা না-
লাগার বৃত্তে। একজন মানুষের বেড়ে
ওঠা, চিন্তাচেতনা, মূল্যবোধ, অভ্যাস,
সংস্কার, বিদ্যাবুদ্ধি-এ সবকিছুর মধ্য
দিয়ে তার একটি পছন্দ-অপছন্দ ও
ভালো লাগার বোধ গড়ে ওঠে। এটি
হতে পারে কোনো কাজ, কথা, চিন্তা,
আচরণ, বস্তু, ব্যক্তি কিংবা কোনো
বিষয়ের প্রতি। আর এর মধ্যেই
আবর্তিত হতে থাকে তার জীবন।

কিন্তু যখন কোনো কল্যাণকর
কাজ কিংবা সামগ্রিক প্রয়োজনেও
মানুষ এই পছন্দ-অপছন্দ ও ভালো
লাগা না-লাগার বাইরে কিছু করতে
চায় না কিংবা করতে পারে না তখন
সে আসলে একটা বৃত্তের মধ্যে বন্দি
হয়ে পড়ে। একটা ক্ষুদ্র জগতে আটকে
পড়ে। সংকুচিত হয়ে যায় তার
সুবিশাল সম্ভাবনার দিগন্ত। আমাদের
অনন্ত আনন্দ ও মুক্তির পথে সবচেয়ে
বড় বাধা এটাই।

তাই যে-কোনো বড় অর্জনের
জন্যে ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দ ও
ভালো লাগার বাইরে বেরিয়ে এসে
করণীয় কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে।
আর এটি পারলেই মেধা ও মনন
নবরূপে বিকশিত হয়।

১৭ মার্চ ও ২২ এপ্রিল প্রো-
মাস্টারদের নিয়ে অনুষ্ঠিত বিশেষ
কার্যক্রমে একথা বলেন গুরুজী শহীদ
আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, পছন্দ ও ভালো
লাগার ব্যত্যয় ঘটলে সাধারণভাবে
মানুষ হয় ক্ষোভ বা বিরক্তি প্রকাশ
করে, আর এ দুটোর কোনোটিই করার
সুযোগ না থাকলে সে কাজটি এড়িয়ে
যায়। কিন্তু যে-কোনো কাজ করার

ক্ষেত্রে প্রকৃত মানদণ্ড হলো, শাস্ত্বত
চেতনার আলোকে কাজটি কল্যাণকর
না অকল্যাণকর, গুরুত্ববহ না
গুরুত্বহীন, ভালো না মন্দ, প্রয়োজনীয়
না অপয়োজনীয়।

আর কাজটি কল্যাণকর হলে
কাজের মাঝে মিশে যেতে হবে।
কারণ, যে বীজ মাটির সাথে মিশে
গিয়ে তা থেকে পানি খনিজ এবং
অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপাদান গ্রহণ
করতে পারে, তার অঙ্কুরোদগম সুসম
ও পরিপূর্ণ হয়। অন্যদিকে যে বীজ তা
পারে না, সেটির অঙ্কুরোদগম বাধাপ্রাপ্ত
হয় এবং শেষপর্যন্ত তা আর পরিপুষ্ট
কোনো বৃক্ষে পরিণত হতে পারে না।

তাই মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ও
অনন্ত মুক্তির জন্যে ভাঙতে হবে
নিজেদের পছন্দ-অপছন্দ ও ভালো
লাগা না-লাগার এ ক্ষতিকর বৃত্ত।
তাহলেই আমরা লাভ করব সত্যিকার
স্বাধীনতা, অফুরন্ত কল্যাণ এবং
স্বতঃস্ফূর্তভাবে এগিয়ে যেতে পারব
যে-কোনো বড় অর্জনের দিকে।

গুরুজী আরো বলেন, আমাদের
পরবর্তী প্রজন্মের মধ্যেও এ বৃত্ত ভাঙার
সাহস অর্জন করার শক্তি সঞ্চারিত
করতে হবে। এজন্যে জীবনের শুরু
থেকেই আমাদের সন্তানদেরকে
পরিশ্রমনিষ্ঠর জীবনাচারে অভ্যস্ত করে
তুলতে হবে। শৈশব থেকেই যেন ওরা
ভালো লাগা ও পছন্দ-অপছন্দের ক্ষুদ্র
গণ্ডিতে আটকে না থাকে, পূর্ণ উদ্যম ও
শক্তি নিয়ে যেন নিজেদের করণীয়
কাজে আত্মনিবেশ করতে পারে।
বেরিয়ে আসতে পারে আরামবলয়
থেকে। এভাবে সবার মাঝে এমন
কর্মোদ্যম সৃষ্টি হলেই জাতি হিসেবে
আমরা একটি সমৃদ্ধ অবস্থানে
পৌঁছতে পারব।

এ এক অসাধারণ
অভিজ্ঞতা!
কবি নাসির আহমেদ



জীবনের শুরু থেকেই আমি একজন
আত্মপ্রত্যায়া এবং আত্মবিশ্বাসী মানুষ।
কিন্তু বেশ কিছু বছর ধরে নানারকম
শারীরিক অসুস্থতা মানসিকভাবে
আমাকে দুর্বল করে দেয়। কোয়ান্টাম
মেথড কোর্সে এসে আমি আমার মনের
সেই হারানো শক্তিটা আবার ফিরে
পেলাম। এ এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা!

স্পন্ডিলাইটিস, লিভার সিরোসিস
এবং পর পর তিন বার হার্ট অ্যাটাকের
পরও আমি আমার কাজ চালিয়ে
যাচ্ছিলাম। কিন্তু ঘুম হতো না, ডান
হাতটা ওপরে তুলতে পারতাম না
ইত্যাদি কিছু অসুবিধা ছিল। এখন হাত
ওপরে তুলতে পারছি। আর প্রথমদিন
থেকেই বেশ ভালো ঘুম হচ্ছে। আর
এতদিন নামাজ পড়তাম চেয়ারে বসে,
এখন সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি!

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মধ্য
দিয়ে গুরুজী মানুষকে আত্মপ্রত্যায়া ও
জাগিয়ে তোলার কাজ করছেন। তার
এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে দেশের ১৭
কোটি মানুষকে মানবসম্পদে রূপান্তর
করা সম্ভব।

বাংলা একাডেমি পুরস্কারে ভূষিত বিশিষ্ট
কবি, গীতিকার ও সৃজনশীল লেখক এবং
বিটিভি-৯ ডিরেক্টর-নিউজ জনাব নাসির
আহমেদ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৯০
ব্যাচের প্রত্যয়ে একথা বলেন।

ঢাকা, কক্সবাজার ও রংপুরে
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৩৯৩ তম ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

৩৯৪ তম ব্যাচ ৯

কক্সবাজার

২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : হোটেল সী-গাল, কক্সবাজার

৩৯৫ তম ব্যাচ ৯ রংপুর

২৯, ৩০, ৩১ মে ও ১ জুন

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : আরডিআরএস, বাংলাদেশ, রংপুর

গলফার সিদ্ধিকুর রহমান। গলফের বিশ্ব আসরে নিজেকে এবং সেইসাথে নিজের দেশকে এক অনন্য উচ্চতায় নিয়ে গেছেন তিনি। বাংলাদেশ থেকে একমাত্র খেলোয়াড় হিসেবে তিনিই প্রথম অংশ নিয়েছেন এশিয়ান গলফ ট্রার ও গলফ বিশ্বকাপে। দেশে এবং আন্তর্জাতিক অঙ্গনে খ্যাতিমান এই গলফার সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৮৭ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি শুনিয়েছেন তার শূন্য থেকে শিখর জয়ের গল্প এবং কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের অনুভূতি।

এ আত্মবিশ্বাস আমাকে বহুদূর এগিয়ে নেবে

সিদ্ধিকুর রহমান



আমরা তখন থাকতাম ঢাকার অদূরে ধামালকোট। নিত্য অভাবের সংসার। স্কুল থেকে ফিরে অধিকাংশ দিনই দেখতাম ঘরে কোনো খাবার নেই। একে তো এই অবস্থা, তার ওপর বাবার দিনরাত একটাই দুশ্চিন্তা—এলাকাটা তখন সম্ভ্রাস আর মাদকের জন্যে কুখ্যাত, কুসঙ্গে পড়ে আবার বখে না যাই!

একদিন পাশের বাড়ির একটি ছেলে এসে আমাকে ডেকে নিয়ে যায় কুমিটোলার সেনাবাহিনী গলফ ক্লাবে। জানা গেল, ওখানে ‘বল বয়’ হিসেবে কাজ করলে কিছু উপার্জন হতে পারে। সেনাবাহিনীর অফিসার আর শৌখিন গলফাররা খেলতেন ওখানে। দূরদূরান্ত থেকে বল কুড়িয়ে ৩০ টাকার মতো পাওয়া যেত দিনে। ওটা দিয়ে নিজের পড়াশোনার খরচ চালানোর পাশাপাশি পরিবারকেও সাধ্যমতো সহযোগিতা করার চেষ্টা করতাম। আমার বয়স তখন আট বছর। পড়ি ক্লাস টু-তে।

তখন ভাবতাম আরেকটু বড় হলে ‘ক্যাডি’ (খেলোয়াড়দের গলফ স্টিক এবং অন্যান্য সরঞ্জাম বহনকারী) হতে পারব, উপার্জন কিছুটা বাড়বে। কিন্তু কাজটা খুব সহজ ছিল না, ১৮/২০ কেজি ওজনের একেকটা ব্যাগ নিয়ে খেলোয়াড়দের সাথে গলফ মাঠে হেঁটে বেড়ানো বেশ পরিশ্রমসাধ্য ব্যাপার।

এর পাশাপাশি অবসরে নিজেও মাঝেমধ্যে গলফ খেলতাম। আনন্দের জন্যেই খেলতাম। এভাবেই খেলাটা একসময় খুব ভালো লেগে গেল। কিন্তু গলফ খেলতে যে টাকা লাগে অনেক! দামি জুতা আর গলফ স্টিক কিনে দেয়ার সামর্থ্য তো আমার বাবার নেই।

কী করা যায় ভাবতে ভাবতে একটা বুদ্ধি এলো। লোহালকড় বালাইয়ের দোকানে গিয়ে লোহার রড দিয়ে কোনোরকম একটা স্টিক তৈরি করলাম, তা দিয়েই শুরু হলো আমার গলফ প্র্যাকটিস।

১৯৯৯ সালে একটি সুযোগ আসে আমাদের জন্যে। তৎকালীন সেনাপ্রধান ও গলফ ফেডারেশনের কর্মকর্তাদের উদ্যোগে সুবিধাবঞ্চিত পরিবারগুলো থেকে আসা বল বয়-ক্যাডীদের নিয়ে একটি গলফ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। একশ জনের মধ্যে তাতে প্রথম হই আমি।

এভাবেই শুরু। এর পর জাতীয় দলে সুযোগ পাই। মন-প্রাণ দিয়ে অনুশীলন শুরু করি। অনেকে ভেবেছিল, আমি খুব বেশিদূর যেতে পারব না, আমি আকারে ছোট এবং শারীরিক শক্তিও তুলনায় অন্যদের চেয়ে কম। কিন্তু অনুশীলনে আমার একাত্মতা দেখে কোচ বাবু আহমেদ স্যার বিশ্বাস করতেন, ভালো করলে আমার পক্ষেই সম্ভব। অনুশীলন শুরু হতো সকাল আটটায়।

কেউ আসত সকাল ন-টায়, কেউ-বা দশটায় কিংবা তারও পরে। আমি মাঠে গিয়ে উপস্থিত হতাম সকাল সাড়ে সাতটায়।

কঠোর অনুশীলনের পথ ধরে একসময় দেখা মেলে আরো বড় সাফল্যের। পরবর্তী সাত বছরে দেশে ও বিদেশে অপেশাদার গলফের একে একে ১২টি টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন এবং ১৮টি-তে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করি। ২০০৯ সালে পেশাদার গলফের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ আসর এশিয়ান ট্রারে কোয়ালিফাই করি। বাংলাদেশ থেকে আমিই প্রথম এ সুযোগ পাই।

পরের বছর অর্থাৎ ২০১০ সালে ক্রেনেই ওপেন-এ অংশ নিই এবং ২০টিরও বেশি দেশের খেলোয়াড়দের সাথে প্রতিযোগিতা করে চ্যাম্পিয়ন হই। ওটা ছিল আমার টার্নিং পয়েন্ট। আর এর মধ্য দিয়ে বিশ্ব গলফ আসরে সম্মানজনক একটি অবস্থান লাভ করে বাংলাদেশ। পরবর্তীতে গলফের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ আসর ২০১৩ সালে ভারতে অনুষ্ঠিত ‘হিরো ইন্ডিয়া ওপেন’ চ্যাম্পিয়ন হই।

তারও আগে থেকেই আমার একটাই স্বপ্ন—একদিন বিশ্বকাপে যাব। টাইগার উডস-সহ বিশ্বসেরা গলফারদের সাথে খেলব। তখন বিশ্বকাপে সুযোগ পাওয়া যেত দলগত পারফরমেন্স-এর ভিত্তিতে। আমার নিজের তা ছিল, কিন্তু দলগত নৈপুণ্যের অভাবে সুযোগটা হাতছাড়া হয়ে যাচ্ছিল বার বার।

২০১৩ সালে এসে নিয়মটা পাল্টে গেল—একজন খেলোয়াড়ের নিজস্ব পয়েন্টের ভিত্তিতে বিশ্বকাপে অংশ নেয়া যাবে। নতুন নিয়ম অনুযায়ী আমার সুযোগ ঘটে গেল। বাংলাদেশ থেকে প্রথমবারের মতো আমি গলফ বিশ্বকাপে অংশ নিই।

আসলে জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে সাফল্যের জন্যে লক্ষ্যটা নিজের কাছে সুস্পষ্ট থাকতে হবে। এবং এ চাওয়াটা হতে হবে সৎ। অধিকাংশ মানুষকেই দেখি, তার লক্ষ্যটা নিজের কাছেই স্পষ্ট নয়। প্র্যাকটিস করছে তো করছেই, কী করছে বা কেন করছে তা সে নিজেও হয়তো জানে না।

এছাড়াও সব কাজেরই একটা ব্যাকরণ আছে, মৌলিক কিছু নিয়ম আছে। গলফের ক্ষেত্রেও আমি এখনো সেটিই আয়ত্ত করার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি। আর এ ক্রমাগত চেষ্টার সাথে চাই একাত্ম মনোযোগে নিজের কাজটি করে যাওয়া।

আশ্চর্য মনে হলেও সত্যি, গত ১৮ বছরে আমি দেশে কিংবা বিদেশে কোথাও বেড়াতে যাই নি। দেশে থাকলে বাসা থেকে গলফ কোর্ট আর গলফ কোর্ট থেকে বাসা। আর দেশের বাইরে খেলতে গেলে হোটেল থেকে গলফ কোর্ট, আবার গলফ কোর্ট থেকে হোটেল। এভাবেই আমি দিনের পর দিন ১২/১৪ ঘণ্টা করে প্র্যাকটিস চালিয়ে গেছি। আমার সারা চেননা জুড়ে ছিল শুধু গলফ। ঘুম-জাগরণে সবসময়ই গলফ নিয়েই ছিল আমার সমস্ত চিন্তাভাবনা।

আমার সাফল্যের পথটা যে একেবারে নিশ্চল ছিল, তা কিন্তু নয়। ক্রেনেই ওপেনের আগের সময়টাতে আমার গলফ ক্যারিয়ার শেষ হয়ে যেতে বসেছিল প্রায়। এশিয়ান ট্রারে অংশ নিতে গিয়ে এর আগের দু-বছরে আমার প্রায় ৪০ লক্ষ টাকা খরচ হয়ে যায়। সমস্ত জমানো টাকা তখন শেষ। দেয়ালে পিঠ ঠেকে গিয়েছিল। মনে হচ্ছিল এভাবে আর চলতে পারে না।

তখন সিদ্ধান্ত নিলাম, আমাকে জেতার জন্যে খেলতে হবে। গলফে টিকে থাকতে হলে এবার সামনে যাওয়া ছাড়া আর পথ নেই। যেই ভাবা সেই কাজ। রক্ষণাত্মক ভঙ্গি পাল্টে আক্রমণাত্মক খেলতে শুরু করলাম। গতি বেড়ে গেল। এর পরের ইতিহাস তো সবার জানা। আমি শিরোপা জিতলাম সে টুর্নামেন্টে। আত্মবিশ্বাসও বেড়ে গেল বহুগুণ।

সেই আত্মবিশ্বাসটাই আবার নতুন করে ফিরে পেলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে। গত বছর ভারতে অনুষ্ঠিত একটা টুর্নামেন্টে আমার পারফরমেন্স খুব একটা ভালো হয় নি। ঘুরেফিরে শুধু মনে হচ্ছিল, এটা একটা দুর্ভাগ্য। কোর্সে গুরুজীর কথা শুনে ও মেডিটেশন করে আমার দৃষ্টিভঙ্গিটা বদলে গেছে। এখন মনে হচ্ছে, ওটা ছিল আমার জন্যে একটা শিক্ষা। ইতিবাচকভাবে ভাবতে পারছি পুরো বিষয়টা। এটা সত্যিই একটা বড় অর্জন আমার জন্যে।

এছাড়াও সম্প্রতি একটা ইনজুরির শিকার হয়েছি। অনেক চিকিৎসা আর ফিজিওথেরাপি নিয়েছি, তবু ব্যাকপেইনের জন্যে এক ঘণ্টার বেশি বসে থাকতে পারতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা ধরে বসে ছিলাম, কোনো সমস্যা হয় নি। বরং ব্যথাটাই এখন আর অনুভব করছি না।

সবমিলিয়ে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করছি যে, আমি কোয়ান্টামে আসতে পেরেছি। গুরুজীর প্রতিটি কথায় আমি আমার ভ্রমগুলো অনুভব করেছি। উপভোগ করেছি কোর্সের প্রতিটি মুহূর্ত। বিশ্বাস করি, এ শক্তি ও আত্মবিশ্বাস আমাকে আরো বহুদূর এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
আশা করি আপনি ভালো
আছেন। আমিও বেশ
ভালো আছি। জীবনের
৩০টা বছর পার করার
পর কীভাবে হঠাৎ আমার
জীবনের মোড় ঘুরে
গেল, আজ সেই গল্প
লিখছি আপনাকে।



কোর্সের প্রথম দিন যখন
আপনি স্টেজ-এ দাঁড়ালেন, আমি ভাবলাম একজন
মানুষই কি চারদিন ধরে ক্লাস নেবেন? একাই? ১৫-
২০ মিনিট পর মনে হলো, আল্লাহ আমাকে ভীষণ
ভালবাসেন বলেই এখানে এনেছেন। নিশ্চয়ই আমার
মতো দিগভ্রান্ত পথিককে তিনি সঠিক পথ দেখাবেন।

গুরুজী, কোয়ান্টামে এসে আমার শ্রেষ্ঠ অর্জন
হলো আল্লাহর ওপর পূর্ণ বিশ্বাস ও আস্থা স্থাপন।
বিশ্বাস করলেই যে সবকিছু অর্জন করা যায়—এখানে
আসার আগে এই বিশ্বাসটাই আমার মধ্যে ছিল না।
নেতিবাচকতার জালে কখন যে প্রাণচাঞ্চল্য হারিয়ে
ফেলেছিলাম! জীবিত থেকেও যেন মৃত ছিলাম আমি।

তবে হাঁ, এই সঠিক পথের সন্ধান পাওয়ার পর
যতভাবে সম্ভব আমি লেগে থেকেছি। ২০১৪ সালের
নভেম্বরে কোর্স করার পর আপনার সান্নিধ্যে থাকার
কোনো সুযোগই ছাড়ি নি আমি—কোর্স রিপিট, লামা
কোয়ান্টায়ন, প্রথমায়ন, হিলিং ও সাইকি, ব্যায়াম,

প্রজ্ঞা জালালিসহ সব প্রোগ্রামে অংশ নিয়েছি।
সাদাকায়ন ও সাপ্তাহিক হিলিংয়ে নিয়মিত গিয়েছি,
কোয়ান্টায়ার হিসেবে কিছু কাজও করেছি।

গুরুজী, এই যে সামান্য দিয়েছি সেই তুলনায়
প্রাপ্তি কতখানি তা বলে শেষ করতে পারব না।

আমি পড়ালেখায় বেশ ভালো হওয়া সত্ত্বেও
পারিপার্শ্বিক নানা সংকটের কারণে ভীষণ হীনমন্যতা,
অনিরাপত্তা আর দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভুগতাম। কিন্তু কোর্স
করার পর মাত্র ছয় মাসের মধ্যেই নিজের মধ্যে
অভূতপূর্ব পরিবর্তন লক্ষ্য করছি। নিয়মিত
মেডিটেশনের ফলে আমি এখন একজন সাহসী,
আত্মপ্রত্যাশী ও বিনয়ী মানুষ। প্রতিদিনই নিজের
অন্তর্গত শক্তিকে অনুভব করে বিস্মিত ও মুগ্ধ হচ্ছি।

আমার আরেকটি বড় প্রাপ্তি হলো ইউএসএ-তে
মাস্টার্স প্রোগ্রামে স্কলারশিপ পাওয়া। বুয়েট থেকে
পাশ করার পর রেজাল্ট ভালো থাকা সত্ত্বেও গত
তিন-চার বছর ধরে বাইরের বিশ্ববিদ্যালয়গুলো থেকে
ফান্ডিং পাচ্ছিলাম না। অবশেষে নিয়মিত মেডিটেশন
এবং সংক্ষেপে একাত্ম থাকার মধ্য দিয়ে আমেরিকার
টেন্সাস-এর অন্যতম বিদ্যাপীঠ টেন্সাস এএন্ডএম
ইউনিভার্সিটি-তে স্কলারশিপ নিয়ে আরবান প্ল্যানিং
বিষয়ে পড়তে যাওয়ার সুযোগ পেলাম। এই নিয়তে
ছয় মাস ধরে নিয়মিত সদকা হিলিংয়ে নাম দিয়েছি,
এককালীন দানেও সাধ্যমতো শরিক হয়েছি।
আল্লাহকে শুকরিয়া জানাই, সেইসাথে আপনাকে ও
মা-জীকে জানাই অশেষ কৃতজ্ঞতা।

ভানুজী ভাস্কর, ৩৭৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
মোহাম্মদপুর শাখার একজন
প্রো-মাস্টার বোন ফাতেমা
নাজনীর হয়ে আপনাকে
লিখছি। তিনি ও তার স্বামী
তরুণ পুণ্ড্রিপাঠক কাব্য
কামরুল গত ২৩ মার্চ রাতে
ইতালির রোম শহরে
পৌঁছান। তাদের মূল গন্তব্য
প্যারিস। সেখানে তারা
কর্মস্থলে যোগ দেবেন।
রোম এয়ারপোর্টে পৌঁছানোর
পর তারা বন্ধুর গাড়ির জন্যে
অপেক্ষা করছিলেন।



দুর্ঘটনায় দুমড়ে-মুচড়ে যাওয়া গাড়ি

অপেক্ষা করার এ সময়টুকুতে ফাতেমা আপা ৪০ বার
আয়াতুল কুরসি পড়েন। একসময় গাড়ি এলো। তিনি
গাড়ির পেছনের অংশে বাম দিকে উঠতে নিয়েও কেন
যেন ডানদিকে উঠে বসেন। গাড়ির ইঞ্জিন কিছুটা
সমস্যা করছিল, নিরাপদ যাত্রার আশায় তারা
কোয়ান্টা ভঙ্গি করে বসে ছিলেন। গাড়ি ঘণ্টায় ১২০
কি.মি. বেগে চলছিল। হঠাৎ অনেক বেশি গতির
একটা কাভার্ড ভ্যান তাদের গাড়িকে পেছন থেকে
আঘাত করে। গাড়ির বামদিক পুরো দুমড়ে-মুচড়ে
যায় (যেদিকে আপার বসার কথা ছিল)। গাড়ি
নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ছিটকে অনেক দূরে চলে যায়।

লোকজন এসে গাড়ি কেটে তাদের বের করে।
কামরুল ভাই এবং তার বন্ধু তেমন কোনো আঘাত
পান নি, তবে আপা মুখের একদিকে সামান্য আঘাত
পেয়েছেন। হাইওয়ে পুলিশ তাদের হাসপাতালে নিয়ে
যায় এবং প্রাথমিক চিকিৎসার পর দ্রুত ছেড়েও দেয়।
গাড়িটা ক্রেন দিয়ে টেনে তুলে তাদের লাগেজ বের
করা হয়। সেখানে দুটো ল্যাপটপ ছিল, একটা সম্পূর্ণ

অক্ষত, আরেকটি ল্যাপটপের ব্যাগটি শুধু ক্ষতিগ্রস্ত
হয়েছে। আপার ব্যাগের লক জ্যাম হয়ে যাওয়া ছাড়া
কোনো ক্ষতি হয় নি। তবে ভাইয়ার ব্যাগে মূল
আঘাত লাগে। এই ব্যাগে আল কোরআনের বাংলা
মর্মবাণী ছিল, ব্যাগ খুলে দেখা যায় শ্যাম্পুর
বোতলটাই শুধু ফেটেছে, আর কিছুই হয় নি।

পুলিশসহ কাভার্ড ভ্যানের ড্রাইভার এবং এগিয়ে
আসা পথচারীরা সবাই হতভম্ব যে, এত বড় দুর্ঘটনার
পরও তারা কীভাবে বেঁচে আছেন? এমনকি সব
জিনিসও অক্ষত!

গুরুজী, এই ঘটনা শুনে আমরাও খুব বিস্মিত
হয়েছি এবং নতুন করে অনুভব করলাম যে,
সৎকর্মের সাথে থাকার কারণে আমরা সবসময়
আল্লাহর রহমতের ছায়ায় আছি। ফাতেমা আপা ও
কামরুল ভাই আপনার, শ্রদ্ধেয়া মা-জীর এবং
কোয়ান্টাম পরিবারের সবার দোয়া চেয়েছেন।

ভানুজী ভাস্কর

১৭ ব্যাচের প্রো-মাস্টার

কোয়ান্টাম কণিকা

শোকরগোজার হোন। আপনাকে কী দেয়া হয়েছে
তা নিয়ে ভাবুন। তাহলেই দেখবেন কী
পান নি বা কী নেই তা নিয়ে দুঃখ করার
সময় আপনার থাকবে না।

নিজে দানের পাশাপাশি অন্যকেও দান
ও সেবায় উৎসাহিত করুন।

শুরু হতে পারে ক্ষুদ্র দান দিয়ে। সৎ নিয়তে
ছোট অঙ্কের দানও বড় দান হিসেবে
গণ্য হতে পারে স্রষ্টার কাছে।

সচ্ছলতা ও অভাব-সর্বাবস্থায় সামর্থ্য অনুসারে
দান করুন। দানের ধর্মীয় নির্দেশ
ধনী-গরিব সবার জন্যেই।

দানের অর্থ কোথায়-কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তার
খোঁজ নিন। দানের বরকত নির্ভর করে
সে অর্থের সদ্ব্যবহারের ওপর।

নিজের পছন্দনীয় ভালো জিনিস থেকে
শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে দান করুন।

যেটুকু আছে তা থেকেই দান করুন।
অল্প হোক কিন্তু নিয়মিত দিন।

দান বা সেবা করে খোঁটা দেবেন না।
'আমি এতকিছু করেছি ...' বলে উপকারের
তালিকা তুলে ধরবেন না।

দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল
বা অসচ্ছল অবস্থায় নিয়মিত দান স্রষ্টার
রহমত আনে। তাই প্রশান্তি প্রার্থ্য ও
সমস্যামুক্তির জন্যে দান করুন।

আজ পর্যন্ত কোনো ভিক্ষুক দাতা বা
স্বাবলম্বী হতে পারে নি। যে হাত নিতে অভ্যস্ত
সে হাত কখনো দিতে পারে না।

আপনি এখনো বেঁচে আছেন, এটিই অনেক
বড় পাওয়া। তাই দিন শুরু করুন 'শোকর
আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভ
দন্যবাদ, বেশ ভালো আছি' বলে।

মামলার ঝামেলা মিটে গেল

আমার নামে দুটো মামলা দীর্ঘদিন ধরে চলছিল। কোনোভাবেই মীমাংসা করতে পারছিলাম না। এ থেকে মুক্তির জন্যে লামা কোয়ান্টায়নে গিয়ে সদকা হিলিংয়ে নাম দিলাম। ফিরে এসে মামলার বাদীকে ফোন করলাম দেখা করার জন্যে। তিনি সহজেই রাজি হলেন।

দেখা হলে তাকে বললাম, এভাবে আর কতদিন কষ্ট দেবেন? তিনি সাথে সাথে কেঁদে ফেললেন এবং বললেন, তিনি মামলা করতে চান নি, অন্যদের প্ররোচনায় করেছেন।

আরো বললেন, আজ এখানেই মামলা শেষ, আগামী তারিখে মামলা তুলে নেব। আমার অন্য মামলাটিও পরের তারিখে বাদী কোর্টে না আসায় উকিল নিজেই ডিসমিস করে দিলেন।

[মিজানুর রহমান মিলন, ব্যবসায়ী]

আমার বোন এখন

সুস্থ ও কর্মব্যস্ত

আমার বড় বোন দীর্ঘদিন খুবই অসুস্থ ছিলেন। তিনি হাড়ের টিবি-তে আক্রান্ত ছিলেন। ডাক্তাররা সবসময় বলেছেন, এই অসুখ সহজে নিরাময়যোগ্য নয়। আমরা নিয়মিত সদকা হিলিংয়ে নাম দিয়েছি।

বর্তমানে আমার বোন অনেক সুস্থ এবং আগে যে স্কুলে শিক্ষকতা করত, এখন আবার সেখানে যোগ দিয়েছে। এছাড়া বাসাতেও নিজের উৎসাহেই ছাত্রদের পড়াচ্ছে। তার সুস্থতা আর কর্মব্যস্ততা দেখে আমরা আল্লাহর কাছে সবসময় শুকরিয়া করি।

[ওয়াসিম মো. আদনানুল হক, শিক্ষার্থী]

সহজেই পুঁতি বেরিয়ে এলো

একটা ছোট্ট পুঁতি (স্টোন) নিয়ে খেলতে খেলতে আমার আড়াই বছরের মেয়ে ওটা নাকে ঢুকিয়ে দেয়। এরপর খুব কান্না শুরু করে, কারণ নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছিল। আমরা সবাই খুব ঘাবড়ে যাই।

এরপর মেয়ের জন্যে সদকা হিলিংয়ে নাম দিলাম এবং মাটির ব্যাংকে দান করলাম। বাচ্চা ঘুমানোর পর তার বাবা নাকের ভেতরটা ভালো করে দেখলেন। পুঁতিটা কাছেই দেখা যাচ্ছিল। একটা গুণা-তার দিয়ে তিনি আন্তে করে টান দিলেন এবং পুঁতিটা খুব সহজেই বেরিয়ে এলো।

[ইশরাত জাহান মিতু, গৃহিণী]

আমরা বাবা-মা হলাম!

বিয়ের ১০ বছর পেরিয়ে গেছে, আমাদের সন্তান হচ্ছিল না। চিকিৎসকরা একপর্যায়ে আমাদেরকে উৎসাহিত করলেন টেস্টটিউব বেবি নেয়ার জন্যে। কিন্তু আমাদের কারোই এতে মন সায় দিচ্ছিল না। এরপর আমরা নিয়মিত সদকা হিলিং দিতে শুরু করলাম। একসময় আল্লাহ তায়াল্লা অসম্ভবকে সম্ভব করলেন, আমরা একটি ফুটফুটে পুত্রসন্তানের মা-বাবা হতে পারলাম।

[সরদার ফেরদৌস আহমেদ, ব্যবসায়ী]

স্কলারশিপ পেলাম

ইউএসএ-র রাইটস্টেট বিশ্ববিদ্যালয়ে আমার ভর্তি ভালোভাবে সম্পন্ন হওয়া সত্ত্বেও স্কলারশিপ আসতে দেরি হচ্ছিল। এদিকে ক্লাস নির্দিষ্ট সময়ে শুরু হয়ে যাবে। বেশ অনিশ্চয়তার মধ্যে পড়ে যাই। এরপর হিলিংয়ে নাম দেই। যেদিন নাম দেই সেদিনই আমার স্কলারশিপের ই-মেইল আসে। প্রষ্টাকে ধন্যবাদ।

[ঋতু চৈতী ঘোষ, শিক্ষার্থী]

আমি এখন ওষুধ ছাড়াই সুস্থ

আমি অনিদ্রায় ভুগছিলাম, সেইসাথে শরীরের একাধিক জায়গায় ব্যথা। ডাক্তার বললেন, এটা হলো ডিপ্রেশন। ঘুমের ওষুধ খেলেই সব ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু হলো না। এরপর আমার নামে হিলিং দেয়া হলো। এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ। ডিপ্রেশনের ওষুধ আর খেতে হয় না। দুই বেলা মেডিটেশন করছি এবং ভালো আছি।

[কল্পনা রাণী রায়, গৃহিণী]

ভাইয়ের খোঁজ পেলাম

কয়েক বছর আগে আমার ছোট ভাই রাগ করে বাড়ি ছেড়ে চলে যায়। প্রায় দুই মাস যাবৎ সে আমাদের সাথে কোনো রকম যোগাযোগ করে নি। তাকে কোথাও খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিল না। একসময় আমরা তার জন্যে হিলিংয়ে নাম দেই। তিন দিন পরেই সে আমাদের সাথে

বিস্ময়কর নিরাময় কোয়ান্টাম সদকা হিলিং

নিরাময়ের এক শাশ্বত কার্যকর প্রক্রিয়া হচ্ছে কোয়ান্টাম সদকা হিলিং। এতে রয়েছে রোগ-ব্যাদি ও বালা-মুসিবত মুক্তিতে বিশ্বাস মনছবি প্রার্থনা ও সদকার এক অনন্য আত্মিক সম্মিলন। গত ১৬ বছরে লক্ষ লক্ষ মানুষ এ প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত হয়ে রোগ-ব্যাদি, বালা-মুসিবত থেকে মুক্ত হয়েছেন। ২০১৪ সালে সারা দেশে ৫,৩৩,১৬৫টি সদকা হিলিং সম্পন্ন হয়। নানাবিধ জটিল সমস্যার সমাধানে ও সাফল্যের জন্যে হাজারো মানুষ কখনো একবারের জন্যে, কখনো ৪০ বারের জন্যে, কখনো বা সারা বছরের জন্যে নাম দিয়েছেন এবং করণায়ময়ের অনুগ্রহে নিরাময় লাভ করেছেন। সদকার গুরুত্ব বোঝাতে গিয়ে নবীজী (স)

বলেছেন ‘সদকা অকল্যাণের ৭০টি দরজা বন্ধ করে দেয়।’ ‘তোমরা অভাব ও বালা-মুসিবত দূরে সদকা দাও।’ ‘তোমরা রোগমুক্তির জন্যে সদকা দাও।’

সকল মহামানবই রোগমুক্তির জন্যে প্রার্থনা করতেন। হযরত ঈসা (আ)-এর নিরাময়ের প্রার্থনা সাথে সাথে করুল হওয়ার অসংখ্য দৃষ্টান্ত রয়েছে। মহামতি বুদ্ধ বলেছেন, প্রার্থনা দেহকে ব্যাধিমুক্ত করে। ঋগবেদে রোগ-ব্যাদি ও পঙ্গুত্ব থেকে মুক্ত থাকার জন্যে প্রার্থনাকে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

প্রার্থনা ও দানের এই শক্তির সাথে কোয়ান্টাম সদকা হিলিংয়ে যুক্ত হয়েছে যৌথ মেডিটেশন বা ধ্যানের সমন্বয়ী অনুরণন।

ছেলে এখন অনেকটাই সুস্থ

আমার ছেলে অটিজমে আক্রান্ত। ডাক্তারের পরামর্শমতো চলে সে ধীরে ধীরে বেশ সুস্থ হয়ে ওঠে। তবে একটা পর্যায়ে তার অগ্রগতি থেমে যায়। গত পাঁচ বছর যাবৎ আমি কোয়ান্টামের সাথে আছি। এবং এই পাঁচ বছর যাবৎ সারা বছরের জন্যে লামায় হিলিং দিয়েছি আমার ছেলের জন্যে। বর্তমানে সে আগের থেকে অনেকটাই সুস্থ।

[সালমা সুলতানা, আইনজীবী]

কেমোথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় নি

আমার মামার ক্যান্সার ধরা পড়ে। পরিবারের সবাই ধরে নেয়, তিনি আর বাঁচবেন না। কারণ তার অবস্থা খুবই খারাপ ছিল। তাকে হাসপাতালে ভর্তি করে কেমোথেরাপি দেয়া শুরু হলো। পাশাপাশি চলতে থাকল

আপনার করণীয়

- ফাউন্ডেশনে নিয়মিত যৌথ হিলিং অনুষ্ঠিত হয়। হিলিং স্লিপ/ কার্ডে যে-কেউ নিরাময়প্রার্থীর নাম, ঠিকানা ও সমস্যা উল্লেখ করে জমা দিতে পারেন।
- প্রতি মাসে প্রজ্ঞা জালালি ও সজ্ঞা জালালিতে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ হিলিং। এ বিশেষ যৌথ হিলিংয়ের জন্যে আগেই নাম দিন।
- প্রত্যেক রমজানে প্রতিদিন হিলিং এবং আখেরি দোয়ায় বিশেষ হিলিং অনুষ্ঠিত হয়।
- যে-কোনো বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি পেতে একবার থেকে শুরু করে যতবার খুশি এমনকি সারা বছরের জন্যেও আপনি হিলিংয়ে নাম দিতে পারেন।

কোয়ান্টাম সদকা হিলিংয়ের মূল অনুঘটক হচ্ছে সদকা। প্রতিবারের জন্যে ন্যূনতম সদকা ৪০ টাকা করে দেয়া উচিত। আর যত বেশি বেশি সদকা দেবেন নিরাময় প্রক্রিয়া তত বেগবান হবে।

সদকা হিলিং। আশ্চর্যের বিষয়, কেমোথেরাপির কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া তার শরীরে দেখা যায় নি। এখন তিনি সুস্থ।

[বেলায়েত হোসেন মিনাল, ব্যবসায়ী]

বাচ্চার হার্টবিট পাওয়া গেল

আমার মেয়ে তখন দুই মাসের অন্তঃসত্ত্বা। চেক-আপ করে ডাক্তার বললেন, বাচ্চার হার্টবিট পাওয়া যাচ্ছে না, এবোরশন করে ফেলুন। আমরা খুব মুষড়ে পড়লাম। তারপর আরেক জায়গায় আলট্রাসোনোগ্রাফি করা হলো, সেই ডাক্তারও একই কথা বললেন। কিন্তু আমার মেয়ের কথা, সে তার সন্তানের হার্টবিট টের পায়। আমরা সদকা হিলিংয়ে নাম দিলাম এবং মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতে লাগলাম। দেড় মাস পর আরেকজন ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে বললেন, বাচ্চার হার্টবিট খুব মৃদু হলেও শোনা যাচ্ছে। একথা শুনে আমার মেয়ে চিৎকার করে কাঁদতে লাগল। পুরো পরিবারে যেন খুশির ঢেউ। এখন সেই বাচ্চার বয়স সাড়ে তিন বছর এবং সে সম্পূর্ণ সুস্থ ও মেধাদীপ্ত একটা শিশু।

[সানোয়ারা আলম সিদ্দিকী, গৃহিণী]

হার্টের ছিদ্র বন্ধ হয়ে গেছে

২০১৩ সালে আমার স্ত্রীর কোল জুড়ে আসে ফুটফুটে একটি মেয়েসন্তান। জন্মের পরই ওর হার্টে দুটি ছিদ্র দেখা দেয়। ওকে আইসিইউতে রেখে সাত দিন চিকিৎসা দেয়া হয় আর সেইসাথে চলে হিলিং। আল্লাহর রহমতে তিন দিনেই ওর হার্টের ছিদ্র ৯০% ভালো হয়ে যায়। ডাক্তার বললেন, এত তাড়াতাড়ি ৯০% ভালো সাধারণত হয় না, আপনার মেয়েরটা কীভাবে হলো? হিলিং চলতে থাকে এবং ছয় মাস পর মেয়ে পুরোপুরি সুস্থ।

[সাজ্জাদ আজিম, ব্যবসায়ী]

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মাস্টার্স-এ চান্স পেলাম

জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয় থেকে অনার্স পাশ করার পরে মনছবি দেখতে শুরু করলাম, আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করব। প্রস্তুতি শুরু করলাম এবং নিয়মিত হিলিংয়ে নাম দিলাম। সাত হাজারের বেশি প্রতিযোগীর মধ্যে নেয়া হবে ৪০ জনকে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ভর্তি পরীক্ষায় আমার অবস্থান হলো ২৬ তম!

[মো. মেহেদি হাসান, শিক্ষার্থী]

মা এখন নিজের কাজগুলো নিজেই করছেন

২০১১ সালে আমার মায়ের ব্রেন স্ট্রোক হয়। ডাক্তার বললেন, তার স্বাভাবিক হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। ভাগ্য ভালো যে, তখন অজ্ঞান ছিলেন বলে আমার মা নিজে একথা শোনেন নি, তাহলে স্বাভাবিক হওয়া হয়তো কঠিন হতো।

তবে আমার প্রচণ্ড বিশ্বাস ছিল, তিনি সুস্থ হবেন। আমি নিয়মিত মায়ের নামে হিলিং দিয়েছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ২২ দিন পর তার জ্ঞান ফেরে। এখন তিনি সুস্থ স্বাভাবিক একজন মানুষ এবং নিজের কাজগুলো নিজেই সুন্দরভাবে করছেন।

[সেলিম হোসেন, সিনিয়র প্রভাষক, বিএসবি ক্যামব্রিয়ান স্কুল এন্ড কলেজ]

দেনাদার নিজেই ফোন করে টাকা দিয়ে গেলেন

আমার সহকর্মী একবার জানালেন, বড় একটা আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছেন এবং তিনি হিলিংয়ে নাম দিতে চান। তিনি পোশাকের ব্যবসা করতেন। এক মহিলা তার কাছ থেকে ১০ হাজার টাকার কাপড় নিয়েছেন প্রায় দুই বছর আগে। পাওনা টাকা দিচ্ছেন না এবং কোনো যোগাযোগও করছেন না।

আমি তার নামে হিলিং জমা দিলাম। এক সপ্তাহ পর তিনি খুব খুশি হয়ে আমাকে জানালেন, সেই মহিলা নিজেই ফোন করে টাকাটা তার কাছে পৌছে দিয়ে গেছেন।

[শবনম সাবেরা, শিক্ষক]

রক্তের সমস্যা দূর হলো

আমার ছোট বোনের বাচ্চাটার সাত মাস বয়স থেকে রক্তের প্লাটিলেট ভাঙতে লাগল। প্লাটিলেট নির্দিষ্ট মাত্রা থেকে অনেক কমে গেল। ডাক্তাররা কোনো রোগই শনাক্ত করতে পারলেন না। সদকা হিলিংয়ে নাম দিয়ে যাচ্ছিলাম নিয়মিত। পরে বাচ্চাটাকে ব্যাংকক নিয়ে যাওয়া হলো। সেখানে ডাক্তার বললেন, যেহেতু সে একেবারে শিশু, তার অটো ইমিউন সিস্টেমের মাধ্যমে সব ঠিক হয়ে যাবে। সত্যিই তা-ই হলো, ধীরে ধীরে রক্তের সমস্যটা দূর হয়ে গেল এবং এখন সে সম্পূর্ণ সুস্থ-প্রাণবন্ত একটা শিশু।

[কানিজ ফাতেমা, গৃহিণী]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বাংলাদেশে বর্তমানে অনেক এফএম রেডিও হয়েছে। বিনোদনের ক্ষেত্রে এগুলোর ভূমিকা কী? এই রেডিওগুলো কি আমাদের দেশ ও সংস্কৃতিকে এগিয়ে নিতে পারবে?

উত্তর : আসলে এই চিন্তাভাবনাগুলো আমি বুঝি না। এসব রেডিও নাকি সারারাত চলে! কতটা নির্বোধ হলে আমরা এসব নিয়ে মেতে থাকি। রাত তো ঘুমানোর জন্যে, পরিপূর্ণ বিশ্রামের পর যেন আপনি পরদিন সকালে উঠে কাজ শুরু করতে পারেন। কিন্তু এসব বিনোদন কি সেটা করতে দিচ্ছে?

টিভিতেও কিন্তু মোটামুটি একই ব্যাপার। চ্যানেলের কোনো শেষ নেই। চ্যানেলগুলোতে কী দেখাচ্ছে তারও কোনো শেষ নেই। ঘুরেফিরে সব চ্যানেলেই একই জিনিস। রাত জেগে এসব রেডিও শোনা এবং টিভি দেখা এগুলোও এক ধরনের আসক্তি। আর এসব আসক্তির দরুন আমাদের সমাজে সাম্প্রতিককালে অনিদ্রা, অস্থিরতা, টেনশনসহ নানা ধরনের মনোদৈহিক রোগ বেড়ে যাচ্ছে। আর এসব বলছেন সমাজবিজ্ঞানী ও চিকিৎসাবিজ্ঞানীরাই। তাই রাত ১১টার পরে রেডিও-টিভি সব বন্ধ রাখুন, যদি শারীরিক-মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে চান।

আর রাত ১১টার পরে যিনি না ঘুমিয়ে টিভি দেখবেন, রেডিও শুনবেন, তার মানে ভেতরে অস্থিরতা রয়েছে। চিকিৎসা দরকার। তার জন্যে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা হওয়া উচিত। সরকারিভাবেই তাদের জন্যে একটা হাসপাতাল করা উচিত। অবশ্য কাজ থাকলে আলাদা কথা। তখন ১১টা কেন, আপনি সারারাতও কাজ করতে পারেন।

আরেকটা বিষয় হলো, এসব এফএম রেডিও অধিকাংশ মানুষই কানে হেডফোন লাগিয়ে শোনে। এটি আমাদের শ্রবণ ক্ষমতার জন্যে ক্ষতিকর। তাই এ জাতীয় বিনোদন থেকে যত দূরে থাকতে পারেন তত ভালো। নিতান্ত যদি শুনতেই হয় তবে উপকারী ও প্রয়োজনীয় অনুষ্ঠানগুলোই শুধু শুনুন; তবে পরিমিত এবং অবশ্যই দিনের বেলা। রাত ১১টার পরে একমাত্র বোকা না হলে এফএম রেডিও নিয়ে কেউ পড়ে থাকে না।

প্রশ্ন : খোদাপ্রাপ্তির জ্ঞান হাসিল করতে কত সময়ের প্রয়োজন?

উত্তর : আমাদের সমস্যাটা এখানেই। খোদাকে আমরা পেতে চাই সবচেয়ে অল্প সময়ে, ধরাবাঁধা একটা নির্দিষ্ট সময়ে। এটা নিয়ে হযরত আশরাফ আলী থানভী (র), যিনি খুব বড় একজন বুজুর্গ ছিলেন, তার একটা ঘটনা আছে।

এক ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট-তখনকার দিনে কোনো স্বদেশীর ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট হওয়া মানে একটা খুব বড় ব্যাপার। অবসর গ্রহণের পর তিনি এসেছেন হযরত মাওলানা থানভী (র)-এর কাছে। এসে বললেন, হুজুর, আমাকে খুব তাড়াতাড়ি আল্লাহ পাওয়ার পথ করে দেন। আমার সময় খুব কম। মাওলানা সাহেব একটু হেসে খুব সরলভাবে জিজ্ঞেস করলেন যে, আচ্ছা, ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট হওয়ার জন্যে আপনাকে কী কী করতে হয়েছে? সবমিলিয়ে কতদিন লেগেছে? ম্যাজিস্ট্রেট সাহেব বললেন, আমাকে

এন্ট্রান্স পাশ করতে হয়েছে। তারপর আরো এই এই পড়াশোনা করেছে। চাকরি পেয়েছি। চাকরির অনেকগুলো স্তর পার করে অবশেষে ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট হয়েছি এবং এটা হতে পড়াশোনা শেষ করার পরেও প্রায় ২৪/২৫ বছর লেগে গেছে। তারপরে অবসর নিয়েছি। মাওলানা সাহেব তখন বললেন, দুনিয়ার এই একটা পদ পাওয়ার জন্যে যদি আপনি জীবনের এত বছর সময় ব্যয় করে থাকেন, আল্লাহ কি এই পদের চেয়ে বড় না ছোট?

আসলে খোদাপ্রাপ্তির জ্ঞান অর্জন করতে কত সময় লাগবে এটা কারো পক্ষে বলা সম্ভব নয়। আপনি আন্তরিকতা নিয়ে অগ্রসর হোন। যে-কোনো সময় আল্লাহ আপনার কাশফ বা অন্তর্দুয়ার খুলে দিতে পারেন। এটা কেউ করে দিতে পারবে না। আরেকজন আপনাকে পথ দেখাতে পারে। কিন্তু চেষ্টা, পরিশ্রম, মেহনত যা করার আপনাকে করতে হবে এবং এর জন্যে কোনো সময় নির্ধারণ করা নেই। কত দিন বলে কোনো কথা নেই। আপনি চেষ্টা করতে থাকুন। যে-কোনো সময় আল্লাহ তার রহমতের দরজা আপনার জন্যে খুলে দিতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার সন্তানের বয়স ছয় বছর আট মাস। আমার মেয়ে সন্তান, আমার স্বামীর ইচ্ছে ছিল ছেলের। তাই আমাদের সন্তানের প্রতি তার কোনো ভালবাসার অনুভূতি নেই। আমি অনেক বলেছি যে, এ-ও তো তোমারই সন্তান, ওকে অনুভব করো। কিন্তু এখন বুঝি যে, এভাবে বলে বুঝিয়ে অনুভূতি আনা যায় না। আমার স্বামী কীভাবে মেয়েকে আপন করে নেবে?

উত্তর : আসলে মূল সমস্যাটা আপনার মধ্যে। আপনার স্বামীকে আপনি বার বার বলছেন, এটা তোমার সন্তান, অনুভব করো। কিন্তু এখন বুঝতে পারছেন যে, এভাবে বলে বুঝিয়ে অনুভূতি সৃষ্টি করা যায় না। মূল সমস্যা কিন্তু আপনি সৃষ্টি করছেন।

কারণ, অনেক কিছু আছে যা বুঝতে দিতে হয় না। অনেক পর্দা আছে যা ভেঙে দিতে হয় না। আপনার কথা থেকে বোঝা যাচ্ছে যে, আপনার মেয়েও হয়তো বোঝে যে, তার বাবা ছেলে চেয়েছিল কিন্তু সে আশা পূরণ না হওয়ায় তার বাবা তাকে পছন্দ করে না। তাকে আপন করে নিতে পারে না। কারণ আপনার এ কথা ও চিন্তা যে শুধু আপনার মধ্যে সীমিত থেকেছে সেটা মনে হয় না।

আর ‘আমার মেয়ে সন্তান’ বলে আপনি কী বোঝাচ্ছেন? সে কি আপনার স্বামীর সন্তান নয়? ‘আমার সন্তানকে স্বামী অনুভব করছে না’। এসব বলে আপনি নিজেই কিন্তু দূরত্ব সৃষ্টি করছেন। একজন চাইতেই পারে ছেলে সন্তান, আবার কেউ মেয়ে সন্তানও চাইতে পারে। এটা হচ্ছে বাস্তবতা। আপনার প্রশ্ন হচ্ছে, আপনার স্বামী আপনার বাচ্চাকে কীভাবে আপন করে নেবে? আপন করে যদি না নিত তাহলে সাড়ে ছয় বছর লালনপালন করছে কীভাবে? আপনারা একসাথেই বা আছেন কী করে?

একটা কথা মনে রাখবেন, সবার কাছ থেকে আবেগ-অনুভূতির একই রকম প্রকাশ প্রত্যাশা করা ঠিক না। আপনি যত স্বামীকে বলবেন, সন্তানকে আপন করে নাও, তত তাকে আপনি ছোট করবেন। সন্তানকে ছেড়ে দিন সন্তানের মতো, স্বামীকে ছেড়ে দিন তার মতো। আপনার যেটুকু দায়িত্ব-কর্তব্য সেটা

আপনি করুন। বাবা একসময় নিজেই বুঝবেন, তিনি সন্তানকে কতটা ভালবাসেন। সময়ের ওপর ছেড়ে দিন আর দোয়া করুন। এটা নিয়ে কখনো কথা বলতে যাবেন না। কারণ কথা বলে যে অনুভূতি আনা যায় না, তা আপনি নিজেও বুঝতে পেরেছেন। সবসময় যা চান সেটার প্রতিই মনোযোগ দেবেন।

আপনার স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। সন্তানকে তার কোলে দিয়ে দিন। তাকে অনুভব করতে দিন। কিন্তু এই ধরনের কমিউনিকেশন বিটা লেভেলে অর্থাৎ সাধারণ জাহাজ অবস্থায় করবেন না। সবসময় আলফা লেভেলে করবেন। তাতে মেসেজটা তার হৃদয়ে প্রবেশ করবে এবং আপনি সমস্যাকে সমাধানে রূপান্তরিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামে আসার পর এখন ফ্যান্টাসি এবং ইমাজিনেশনের মধ্যকার পার্থক্যটা বুঝতে পারছি। কিন্তু ফ্যান্টাসির বৃত্তটা ভাঙতে পারছি না। বৃত্তটা আমি ভাঙতে চাই। আমার করণীয় কী?

উত্তর : খুব সহজ। কাজ করুন। অর্থাৎ আপনার মনছবির লক্ষ্যে সবসময় কাজের মধ্যে থাকুন। যখন কাজের মধ্যে থাকবেন ফ্যান্টাসি অর্থাৎ অলস ও অলীক কল্পনার সুযোগ আপনি পাবেন না।

আমাকে অনেকেই বলে যে, আপনার মন খারাপ হয় না? আমি বলি, মন খারাপ করার কোনো সুযোগ তো পাই না। কোনো সুযোগই আমার নেই। কখন সকাল হয়, আবার রাত হয়, টেরই পাই না। মন খারাপ হবে কখন? হওয়ার সময়টা কোথায়? মন খারাপ তাদেরই হয় যাদের মন খারাপ করার মতো সময় আছে এবং ফ্যান্টাসিও তারাই করে যাদের ফ্যান্টাসি করার সময় আছে। অতএব সবসময় কাজ, একটার পর একটা কাজ দিয়ে ভরে রাখুন আপনার সারা দিনের সময়টাকে। ফ্যান্টাসি বলে কোনোকিছু আপনার জীবনে থাকবে না।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৪। ভেতর থেকে ভয় ও নেতিবাচকতাগুলো এখনো দূর করতে পারছি না। আমি ভয় পাই আইইএলটিএস পরীক্ষা এবং উচ্চশিক্ষা নিয়ে।

উত্তর : পরীক্ষাকে ভয় পাওয়ার কী আছে? আর ২৪ বছর বয়সে আইইএলটিএস পরীক্ষাকে যদি ভয় পান তবে সাহস আর করবেন কখন?

আসলে আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করেন না। তাই ভয় এবং নেতিবাচকতা আপনাকে এখনো আচ্ছন্ন করে আছে। নিয়মিত মেডিটেশন করুন। অটোসাজেশন দিন। আইইএলটিএস-এর প্রস্তুতি নিন যথাযথভাবে। পরীক্ষাই তখন আপনাকে ভয় পাবে। অর্থাৎ যে জিনিসটা যত কঠিন মনে হবে সে জিনিসটাকে তত দৃঢ়তার সাথে ধরতে হবে। তাহলেই আপনি একদিন ওটা জয় করতে পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

প্রতিদিন আমার কাজের পরিমাণ বাড়ছে। যত কাজ করব তত আমার প্রাণশক্তি বাড়বে।

যাত্রাবাড়ীতে গুরুজীর পরিচালনায় বিশেষ ধ্যানসন্ধ্যা



কোয়ান্টাম আজ পদার্পণ করেছে সাফল্যের ২৩ তম বছরে। এই ২৩ তম বছর অর্থাৎ ২০১৫ হলো আমাদের জন্যে পারা ও করার বছর।

গুরুজী আরো বলেন, ভালো থাকতে হলে, ভালো কিছু ভাবতে হলে এবং ভালো কাজ করতে হলে আমাদের সবসময় ইতিবাচক পরিবেশে থাকতে হবে। যত

ভালো কাজ করা যাবে, সোনালি ভবিষ্যতের দিকে তত এগিয়ে যাওয়া যাবে।

এজন্যই পারা ও করার বিশ্বাসকে চারপাশের সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার কাজটি কোয়ান্টাম করে যাচ্ছে। শুধু লামার শিশুদের নয়, আমাদের আশেপাশের দুস্থ মানুষদের কীভাবে সহযোগিতা করা যায়, সেবা দেয়া যায়, সে ব্যাপারে পদক্ষেপ নিতে হবে।

এছাড়াও তিনি রক্তদান ও মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের ওপর গুরুত্বারোপ করেন। সবশেষে এ ধ্যানসন্ধ্যার বিশেষ আকর্ষণ ছিল, ২০১৫ সালে আপনি কী করতে চান-সে লক্ষ্য নির্ধারণে গুরুজীর পরিচালনায় মনছবির মেডিটেশন।

গাজীপুরে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম সভা

গাজীপুরে এপ্রিল মাসব্যাপী অনুষ্ঠিত হয়েছে ৪০টির বেশি কোয়ান্টাম সভা। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো ডুয়েট, কেয়া গ্রুপ, গাজীপুর রোভার স্কাউট, কাপাসিয়া উপজেলা, শ্রীপুর উপজেলা, জেলা আইনজীবী সমিতি অফিস, টঙ্গি পাইলট স্কুল এন্ড গার্লস কলেজ, গাজীপুর জজকোর্ট, তাইরান্নেসা মেডিকেল কলেজ, সফিপুর আইডিয়াল কলেজ, বিজনেস ম্যানেজমেন্ট কলেজ, হাতেখড়ি স্কুল, গাজীপুর আইডিয়াল কিন্ডার গার্টেন, বিআরডিবি উপ-পরিচালকের কার্যালয় ইত্যাদি। কোয়ান্টাম সভাগুলোতে মোট উপস্থিতি ছিল প্রায় দুই হাজার।

শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে আত্মনির্মাণ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শাহজালাল বিশ্ববিদ্যালয় সেল-এর উদ্যোগে প্রতি সোমবার শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হচ্ছে বিশেষ প্রোগ্রাম আত্মনির্মাণ। শিক্ষার্থীদের ইতিবাচক ও আত্মবিশ্বাসী করে গড়ে তোলার মধ্য দিয়ে তাদেরকে ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম হতে সহায়তা করার লক্ষ্যেই এই নিয়মিত আয়োজন। এছাড়াও প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে শিক্ষার্থী কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে কোয়ান্টিয়ার্স ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম।

মতিঝিলে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

১০ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখায় সকল কোয়ান্টিয়ারদের নিয়ে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সাংগঠনিক কাজের ক্ষেত্রে কোয়ান্টিয়ারের করণীয় বিষয়ে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার এস.এম মাহবুব-উল আলম। শাখার মোমেন্টিয়ার অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব-এর পরিচালনায় এক ঘণ্টাব্যাপী এ ওয়ার্কশপটি উপস্থাপনা করেন আর্ডেন্টিয়ার খন্দকার সজিবুল ইসলাম সজিব। ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন ৬২ জন কোয়ান্টিয়ার।

ময়মনসিংহে বিশেষ পারিবারিক ওয়ার্কশপ

১০ এপ্রিল ফাউন্ডেশনের ময়মনসিংহ শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো একটি বিশেষ পারিবারিক ওয়ার্কশপ। ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের কনফারেন্স হলে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে পরিবারে অশান্তির মূল কারণ কী এবং পারিবারিক অশান্তি দূর করে সুখী পরিবার গঠন করতে পঞ্চসূত্র এবং বিভিন্ন করণীয়-বর্জনীয় বিষয়ে আলোচনা করা হয়। এছাড়াও ছিল বিষয়ভিত্তিক মেডিটেশন এবং প্রদর্শন করা হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নির্মিত ডকুমেন্টারি 'সুখী পরিবার'।

অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের পরিচালক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল মো. ফসিউর রহমান, বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাজুয়েট ট্রেনিং ইনস্টিটিউটের পরিচালক ড. মাসুমা হাবিবসহ বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ।



ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব এবং এ অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন অর্গানিয়ার আহমেদ শরীফ। কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার প্রাজুয়েট এসোসিয়েট মিলিয়ে মোট ১৪৬ জন সদস্য অনুষ্ঠানে অংশ নেন।

বনানীতে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের বিশেষ প্রোগ্রাম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনানী শাখায় ১১ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের নিয়ে একটি বিশেষ প্রোগ্রাম। সন্ধ্যা ৬টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত এ আয়োজনে সুখী পরিবার নির্মাণের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি বিষয়ে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার সাদিয়া পারভীন এবং লক্ষ্য নির্ধারণের প্রক্রিয়া ও কৌশল বিষয়ে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার নাসিম আহমদ।

প্রো-মাস্টার প্রাজুয়েট এসোসিয়েট শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন অর্গানিয়ার শায়লা সামাদ।

২৭ এপ্রিল বনানী শাখায় কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় লিডারশিপ স্কিল ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম। নেতৃত্বের ধাপ : সাময়িক সাফল্যে আত্মতৃপ্ত নয়, এগোব বড় সাফল্যের দিকে বিষয়ে দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

প্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার মিলিয়ে এতে অংশ নেন মোট ২১ জন সদস্য। কোয়ান্টিয়ারদের আরো চৌকস করে গড়ে তুলতে প্রতি মাসে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে এই প্রোগ্রাম।

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা/আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থ বিজ্ঞান, রসায়ন, জীব বিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকানন ও শিশুসদনের শিক্ষার্থীদের দেখানোর জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক।

এছাড়াও কোয়ান্টাম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। আগ্রহীরা যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

বর্ষবরণ ১৪২২

চারপাশ স্পন্দিত হলো সুখী জীবনের সুরে

ভ্রমণ ছিল সবার জন্য উন্মুক্ত। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুল দুই দিনব্যাপী বৈশাখী ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজন করে। তারপর এক মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

দেশে-বিদেশে সুখী জীবনের সুর

দেশের সর্বত্র কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েটদের উদ্যোগে কোয়ান্টাম বর্ষবরণ আয়োজনের পাশাপাশি দেশের বাইরেও লন্ডন, সিডনি, মেলবোর্নসহ বিভিন্ন জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে সুখী জীবনের এই অনুরণন।



বনানী ও মহাখালী শাখা এবং নিকেতন সেলের উদ্যোগে শহীদ ডা. ফজলে রাব্বি পার্কে সম্মিলিত বর্ষবরণ অনুষ্ঠান



শহরের প্রাণকেন্দ্রে শহীদ হাদিস পার্কে বর্ষবরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করে খুলনা শাখা



চট্টগ্রাম সেন্টারের আয়োজনে বর্ষবরণ

কোয়ান্টাম আরোগ্যশালায় বর্ষবরণে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

সার্বজনীন আনন্দে কোয়ান্টাম পরিবার

১ বৈশাখ ১৪২২। বাংলা বছরের প্রথম সূর্যোদয়ের সাথে সাথে শুরু হয় নববর্ষের উৎসবমুখরতা। এই সার্বজনীন আনন্দে প্রতি বছর ফাউন্ডেশনের সদস্যরাও শরিক হন পূর্ণ উদ্দীপনায়। পরিবার-বন্ধু-আত্মীয়-প্রতিবেশীদের নিয়ে অংশ নেন কোয়ান্টাম বর্ষবরণে। উন্মুক্ত মাঠ, পার্ক ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত এবারের বর্ষবরণে ছিল গৌরবময় অতীত : সম্ভাবনাময় ভবিষ্যৎ শীর্ষক আলোচনা, সুখী জীবনের মেডিটেশন এবং কোয়ান্টাম থিম সং ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। নতুন বছরকে কর্মময়-সফল করার প্রদীপ্ত প্রত্যাশা সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে ফাউন্ডেশনের সেন্টার-শাখা-সেল-প্রি-সেলগুলোতেও ছিল বর্ণাঢ্য আয়োজন।

নববর্ষের ব্যতিক্রমী আয়োজন

কোয়ান্টাম বর্ষবরণ মানেই নববর্ষের উৎসবে যোগ দেয়া হাজার হাজার মানুষকে তেঁতুল-গুড়ের শরবত পান করানো। এর পাশাপাশি সেন্টার-শাখা-সেল-প্রি-সেলগুলোতে থাকে কোয়ান্টামের বৈশাখী মেনু

পান্তাপিয়া। উৎসবের আনন্দকে দুর্মূল্যের ঐতিহ্যে না বেঁধে সবার সাথে ভাগ করে নিতেই এই ব্যতিক্রমী আয়োজন। আবহমান বাংলার চিরচেনা পান্তাভাতের সাথে তেলাপিয়া মাছ ভাজা, সাথে আলুভাজি, পেঁয়াজ, শুকনো মরিচভাজা-সব মিলে পান্তাপিয়া।

লামার কোয়ান্টামমে বর্ষবরণ র্যালি ও বৈশাখী মেলা

এবার কোয়ান্টামম, লামায় দিনব্যাপী বর্ষবরণ উদযাপিত হয় কিছুটা ভিন্নভাবে। ভোরবেলা থেকেই কোয়ান্টা, কোয়ান্টামম স্টাফ ও তাদের পরিবারবর্গ ছাড়াও স্থানীয় মেহমানরা বর্ষবরণ উদযাপনের জন্যে আরোগ্যশালায় আসতে শুরু করেন। ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার হযরত মাওলানা ছায়ীদুল হকের প্রাণবন্ত আলোচনা, সুখী জীবনের মেডিটেশন ও নতুন বছরে চারপাশের সবার সুন্দর জীবন কামনায় বিশেষ প্রার্থনা করা হয় এতে, যেখানে অংশ নেয় প্রায় সাড়ে তিন হাজার মানুষ। প্রতিবেশী ও মেহমানদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ছিল কোয়ান্টামের প্রতি তাদের আস্থা, বিশ্বাস ও একাত্মতারই বহিঃপ্রকাশ।

এবারের বর্ষবরণ উপলক্ষে কোয়ান্টামম



চন্দ্রিমা উদ্যানে মোহাম্মদপুর শাখার বর্ষবরণ



টেনিস কমপ্লেক্স প্রাঙ্গণে রাজশাহী সেন্টারের বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে ধ্যানমগ্ন সদস্যরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৫ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ 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