



২৫ বছরে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম ০৮ ২৩ ২০১৬ সম্মেলিতাৎ ০৮০/১৭৫০৮



২০১৭।

কোয়ান্টাম বর্ষ ২৫।

আমাদের দেশে ধ্যান, মানবিকতা, আশাবাদ ও আত্মশক্তিতে জেগে ওঠার যে এক অভূতপূর্ব আয়োজনের সূচনা ঘটেছিল ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি, দু-যুগের সাফল্যযাত্রায় তা আজ এসে পৌঁছেছে ২৫ তম বছরে। আমরা বলতে পারি, বিগত ২৪ বছরে ফাউন্ডেশনের গতিময় ও ইতিবাচক কর্মতৎপরতা নীরবে অনুপ্রাণিত করেছে লক্ষ ব্যক্তিমানুষের জীবন। যার অনুরণন ছড়িয়ে পড়েছে সমাজে, দেশে। সর্বস্তরের মানুষের মাঝে আজকের দুর্দমনীয় আশাবাদ আর দেশের ভবিষ্যৎ সমৃদ্ধির ব্যাপারে দৃঢ় আস্থা এই এর উজ্জ্বলতর প্রমাণ।

এখন আমরা আর্থিক সমৃদ্ধির দিকে এগিয়ে যাচ্ছি ঠিকই, কিন্তু সত্য হলো, শুধু অর্থনৈতিক বা বৈষয়িক সমৃদ্ধি কখনোই একটি জাতিকে মহান করতে পারে না, এর জন্যে চাই নৈতিক ও আত্মিক জাগরণ। এদিকে, সারা বিশ্ব আজ এক নৈতিক শূন্যতায় আক্রান্ত ও বিপর্যস্ত। বিশ্বজুড়ে এক সর্বগ্রাসী আত্মকেন্দ্রিকতা ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ সবাইকেই করে তুলছে বিভ্রান্ত, অসুস্থ, অসহায়। বাড়ছে হতাশা, বিষণ্ণতাসহ জটিল মনোদৈহিক রোগব্যাদি। মানুষ খুঁজে ফিরছে সমাধানের সূত্র, নির্ভরযোগ্য ভরসাস্থল, অন্ধকারে আলোর দিশা। আর এখানেই কোয়ান্টামের প্রাসঙ্গিকতা। দু-যুগ আগে সমাজের সর্বস্তরের

মানুষকে মনোজাগতিক দাসত্বের শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করার প্রত্যয় নিয়ে কোয়ান্টামের যাত্রা শুরু হয়। নেতিবাচকতায় আচ্ছন্ন পুরো জাতি যখন লক্ষ্যহীন স্বপ্নশূন্য বাস্তবতার নিগড়ে বন্দি ছিল, তখন জাতির সামনে কোয়ান্টাম উপস্থাপন করে এক দীপ্যমান ভবিষ্যতের স্বপ্ন। আমাদের বিশ্বাস ছিল অদম্য। আর লক্ষ্য ছিল মানুষের কল্যাণ।

সুদীর্ঘ এ যাত্রাপথে প্রতিকূলতা যেমন ছিল, তেমনি ছিল সাধারণ মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ও সক্রিয় উপস্থিতি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে মানুষ এসেছেন রোগ নিয়ে, হয়েছেন সুস্থ। এসেছেন হতাশা নিয়ে, জেগে উঠেছেন বিশ্বাসের শক্তিতে। এসেছেন ব্যর্থতার কষ্ট নিয়ে, পেয়েছেন জীবন বদলের চিরায়ত সাফল্যসূত্র এবং পায়ে পায়ে এগিয়ে গেছেন নানামুখী সাফল্যের পথে।

এর পাশাপাশি অগণিত মানুষ কোয়ান্টাম চেতনার সাথে যুক্ত হয়েছেন সাফল্যের চাবিকাঠি ৯ কোয়ান্টাম মেথড এবং ফাউন্ডেশন প্রকাশিত অন্যান্য বই ও প্রকাশনাগুলো পড়ে।

শুধু তা-ই নয়, নিজের জীবনে পরিবর্তন আসার সাথে সাথে তারা ভাবতে শুরু করেছেন চারপাশের মানুষকে নিয়ে। নিঃস্বার্থভাবে তারা যুক্ত হয়েছেন ফাউন্ডেশনের বহুমুখী সৃষ্টির সেবা-উদ্যোগগুলোতে। বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ, দেশজুড়ে মাতৃমঙ্গল ও চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম, দেড় লক্ষাধিক খতনা, আট লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য। সবচেয়ে বড়

কথা, এ কাজগুলো সম্পন্ন হয়েছে স্ব-উদ্যোগে, স্ব-পরিকল্পনায় ও স্ব-অর্থায়নে।

এই সমর্মিতার স্করণকে এখন আমাদের সাধ্যমতো ছড়িয়ে দিতে হবে আরো বেশি মানুষের মাঝে। কারণ সমাজের অধিকাংশ মানুষই সুখ খুঁজছে নিত্যনূতন পণ্যে, দ্রাব্য বিনোদনে, বায়বীয় সম্পর্কে আর প্রযুক্তির যথেষ্ট ব্যবহারে। মুক্তির পথ ভেবে ঘুরপাক খাচ্ছে পণ্যদাসত্বের বৃত্তে। ফলে সীমাহীন অন্তঃসারশূন্যতা এবং পারস্পরিক আত্মহীনতাই আজ হয়ে উঠেছে সময়ের প্রতিচ্ছবি।

এ প্রেক্ষিতে বিশ্বজুড়ে সমাজবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, এর সমাধান নিহিত আছে মানুষের ভেতরেই। চাই আত্মনিমগ্নতা, ধ্যান বা মেডিটেশন এবং সেইসাথে চারপাশের মানুষকে নিয়ে ভালো থাকার চেষ্টা অর্থাৎ সমর্মিতা। কোয়ান্টাম এ কথাটিই বলছে দু-যুগ ধরে এবং এর চিরায়ত সত্যতাও প্রমাণিত হয়েছে লাখে জীবন বদলের অনবদ্য সব দৃষ্টান্তে।

আর যুগে যুগে আমাদের নবী-রসূল, ঋষি-বুজুর্গ ও মহামানবদের সামগ্রিক কর্মধারা ধ্যান ও সমর্মিতার এই চেতনাকে ঘিরেই পরিচালিত হয়েছে। তাই ব্যক্তি ও সমাজ জীবনে শান্তি-সুখ ও সার্বিক কল্যাণের জন্যে এর কোনো বিকল্প নেই, যা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সেরও মূল আহ্বান।

তাই আপনিও আসুন, ধ্যান ও সমর্মিতায় আপনার জীবনে সৃষ্টি হোক সত্যিকার ইতিবাচকতা। আর এ পথ ধরেই লাখো মানুষের মতো আপনিও অর্জন করবেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

ধ্যান, ইতিবাচকতা ও সমর্মিতার ভুবনে আপনাকে স্বাগতম!

বর্ষায়ন ২০১৭ গুরুজী ও মা-জীর শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী, আসসালামু আলাইকুম। শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি ২০১৭ সূর্যোদয়ের মধ্য দিয়ে শুরু হয়েছে কোয়ান্টামের ২৫ তম বর্ষের শুভযাত্রা। আপনাদের দুই যুগের নিরলস পরিশ্রমের ফলেই সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের চার শত কোর্স। নেতিবাচকতার বৃত্ত ভেঙে লাখো মানুষের কণ্ঠে ধ্বনিত হয়েছে প্রত্যয়-‘আমি পারি, আমি করব। আমার জীবন আমিই গড়ব।’ পরাভবতার শৃঙ্খল ভেঙে জাতি এগোতে শুরু করেছে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির দিকে।

এই অর্জন, এই ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্যে পরম করণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

প্রিয় সদস্য! হাজার বছর ধরে যে যোগধ্যান ছিল উপেক্ষিত, তা-ই এখন হয়ে উঠছে আমাদের শিক্ষা-সংস্কৃতির অঙ্গ। সাধারণ মানুষ থেকে জাতীয় ব্যক্তিত্ব-সবাই এখন অনুভব করছেন যোগ-মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব। চর্চা শুরু করেছেন অনেকেই।

প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী, কোয়ান্টামের যা-কিছু অর্জন, তা আপনাদের অসামান্য ত্যাগেরই ফসল। নিন্দা সমালোচনা অবজ্ঞা কোনোকিছুই আপনাদের বিরত রাখতে পারে নি কোয়ান্টামের বাণী চারপাশের ৪০ ঘরে পৌঁছে দিতে। এ আন্তরিকতা, সততা ও সেবানিষ্ঠার ফলে আজ সাধারণ তরুণ-তরুণীও বলতে পারছে-‘আমি পারি, আমি করব। অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি সমর্মী সমাজ গড়ব।’

আপনাদের এই অসামান্য ত্যাগের জন্যে আমাদের কৃতজ্ঞতা গ্রহণ করুন। এখন থেকে প্রতিটি মানুষের দিন শুরু হোক দানে। আর কাজ শুরু হোক ধ্যানে। পাশবিকতার অবসান ঘটিয়ে বিশ্বব্যাপী সমর্মিতা ও মানবিকতা বিকাশের সূচনা হোক আমাদের প্রিয় দেশ থেকে।

কোয়ান্টামের ২৫ তম বছরের শুভলগ্নে পরম করণাময়ের কাছে এটাই আমাদের প্রার্থনা। পরম করণাময় আমাদের সহায় হোন।

বদলে গেছে লাখো জীবন

বিশ্বখ্যাত সাময়িকীতে মেডিটেশন

বিশ্বখ্যাত টাইম ম্যাগাজিন ২০০৩ সালে প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে, মেডিটেশন হলো বিজ্ঞান। এর এক দশকের মাথায় মেডিটেশন পাশ্চাত্যের নাগরিক জীবন ও গবেষণার জগতে বিপ্লব ঘটিয়েছে। স্ট্রেসমুক্তিসহ রোগ নিরাময় ও সুখী জীবন লাভের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের অনন্য ভূমিকা দেখে বিস্মিত হয়েছেন বিজ্ঞানীরা। কেবল ২০১২ সালেই এ বিষয়ে প্রকাশিত হয়েছে প্রায় পাঁচ শত বৈজ্ঞানিক গবেষণা নিবন্ধ। প্রভাবশালী সাময়িকীগুলোও ধারাবাহিকভাবে প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের কার্যকারিতার ওপর গুরুত্বপূর্ণ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ নিবন্ধের ছবি ও চুম্বক অংশ এখানে দেয়া হলো।



যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ নিয়মিতভাবে মেডিটেশন চর্চা করছে। মেডিটেশন এখন আমেরিকার মূলধারার জনগোষ্ঠীর জীবনের অঙ্গ।



কাজে মনোযোগ বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান উপায় মেডিটেশন, যা শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক-সবদিক থেকেই ভালো রাখে।



রোগ নিরাময়ে প্রার্থনার কার্যকারিতা উপলব্ধি করে যুক্তরাষ্ট্রের শীর্ষ ৭০টি মেডিকেল স্কুল তাদের পাঠ্যসূচিতে প্রার্থনা ও আধ্যাত্মিকতা যুক্ত করেছে।



সচেতনতা, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে মেডিটেশনের রয়েছে প্রত্যক্ষ ভূমিকা। ফলে কাজের ক্ষেত্রেও গতি, দক্ষতা এবং কর্মতৎপরতা বাড়ে।



দুই দশকের দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে শরীর-মনে যে প্রশান্তি আসে, তা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।



কয়েক দশকের বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলাফল হলো, সুস্থতা ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধর্মবিশ্বাস, ধর্মীয় আচার পালন ও প্রার্থনার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।



মেডিটেশনে মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি অর্জনের পাশাপাশি মানুষের জিনগত অভিব্যক্তিতেও ঘটে উল্লেখযোগ্য ইতিবাচক পরিবর্তন।



মেডিটেশনের প্রভাবে মনোযোগ বাড়ে এবং মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়। আমরা হয়ে উঠি আগের চেয়ে বুদ্ধিদীপ্ত, চৌকস ও কর্মতৎপর।



গবেষণায় প্রমাণিত, হৃদযন্ত্রের গতি ও রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে, গুরুতর বিষণ্ণতা দূর ও আইবিএস নিরাময়ে মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।



অযাচিত বিষাদ বিষণ্ণতা হতাশা দুঃখ-বিলাসিতার মতো নেতিবাচকতার বৃত্ত থেকে মুক্তির উপায় মেডিটেশন ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির চর্চা।



মানুষের মন ও মস্তিষ্ককে সতেজ ও সূতীক্ষ্ণ করে মেডিটেশন চর্চা, যা মনোদৈহিক সুস্থতা ও সুখী জীবন লাভের কার্যকর উপায়।



নিয়মিত মেডিটেশন দেয় সুস্থ জীবনাচার এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি; যা মানুষের বার্ষিক্যগতিকে বিলম্বিত করে। অর্থাৎ আয়ু বাড়ায়।

কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার প্রয়োজন

ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক



কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়সধর্মপেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে।

আমি বিশ্বাস করি, জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় এ কথাগুলো আমাদের সম্ভাবনাদের চিন্তা-চেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়। সেইসাথে রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশন চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

[বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। ৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন]

কোয়ান্টাম কোর্স এক অনন্য প্রশিক্ষণ

ড. কামাল হোসেন



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।

এই কোর্স এক অসাধারণ সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। এখানে এসে আমি খুব উৎসাহিত হয়েছি। আবার আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। কোয়ান্টামের সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ যখন বদলাবে, জাতিও বদলে যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

[বাংলাদেশের সংবিধান রচনা কমিটির চেয়ারম্যান, বিশিষ্ট আইনজ্ঞ ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্কে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে, তাহলে তার পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্কে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, ‘আলোকিত মানুষ চাই’ আন্দোলনের স্বপ্নদ্রষ্টা ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

মানুষ গড়ার প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম

ব্যারিস্টার আমীর-উল ইসলাম

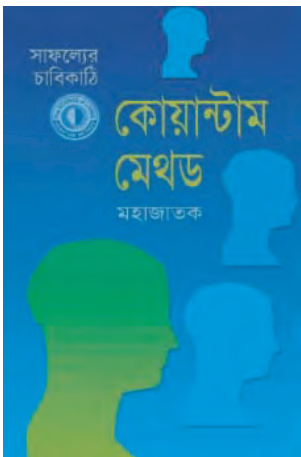


পৃথিবীর বহু জায়গায় আমি বহু বক্তৃতা শুনেছি। কিন্তু জীবনের জন্যে এত প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং এর গভীরতা ও সামগ্রিকতার যে আয়োজন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখলাম, তা এক দুর্লভ ও বিরল ব্যাপার। শৈশবে আমরা গ্রামবাংলার যেসব গল্প পড়েছি তা দিয়েই এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয়কে বোঝানো হয়েছে। আমাদের লোকজ সংস্কৃতি ও লোকাচারই হয়ে উঠেছে এ কোর্সের শিক্ষার বাহন।

‘মানুষ’ হয়ে ওঠার জন্যে একটা প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলো আমি কোয়ান্টামে এসে পেলাম। সবকিছু মিলিয়ে আমার মনে প্রচণ্ড আশার সঞ্চার হয়েছে।

[মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা এবং বিশিষ্ট আইনজ্ঞ। ৩৯৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

কালজয়ী আত্ম উন্নয়নমূলক গ্রন্থ সাফল্যের চাবিকাঠি ॥ কোয়ান্টাম মেথড



বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত ও পাঠকপ্রিয় নন-ফিকশন বই সাফল্যের চাবিকাঠি ॥ কোয়ান্টাম মেথড। একবিংশ শতাব্দীর প্রয়োজন পূরণে এটি এক কালজয়ী গ্রন্থ।

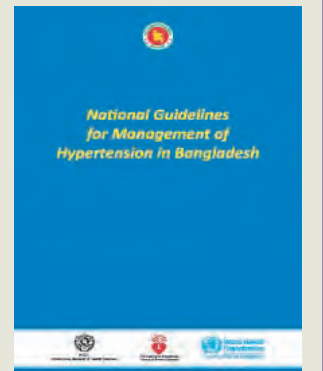
১৯৯৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর মাত্র একবছরেই শেষ হয়েছিল বইটির প্রথম পাঁচটি মুদ্রণ। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ১০০ তম কোর্স পূর্তি হওয়ার অভিজ্ঞতার আলোকে ২০০০ সালে প্রকাশিত হয় বইটির পরিবর্ধিত সংস্করণ।

মোট ২৮টি অধ্যায়ে সাজানো হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড বইটি। এতে রয়েছে টেনশনমুক্ত জীবন, প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার সহজ প্রাঞ্জল বিবরণ। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে এ টেকনিকগুলো আয়ত্ত করে যে-কেউ তার মেধা ও সম্ভাবনাকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করতে পারবেন। তার জীবনে সাফল্য আসবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। প্রকাশের দু-যুগের মাথায় বইটি পৌঁছে গেছে লক্ষ পরিবারে।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে ২০১৩ সালে প্রণীত জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়েছে। পরিসংখ্যানে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।



গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

আমি বদলে গেলাম!

ডা. রুবাইয়াত কবির



ছয় বছর আগে রাশিয়ায় ডাক্তারি পড়তে যাই, তখন আমার ওজন ছিল ১১৫ কেজি। উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের রোগী ছিলাম। রাতে ঘুমাতে পারি না, ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারি না।

ভেবেছিলাম আর বোধহয় ডাক্তার হওয়া হবে না। পথ খুঁজছিলাম। হঠাৎ মনে পড়ল, দেশে থাকতে পত্রিকায় একবার কোয়ান্টাম মেথডের বিজ্ঞাপন দেখেছিলাম। সার্চ করলাম ইন্টারনেটে।

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে অটোসাজেশনের অডিও ডাউনলোড করলাম। আগে রাতে রেডিওতে অপ্রয়োজনীয় অনুষ্ঠান শুনে সময় নষ্ট করতাম। এখন শুরু করলাম অটোসাজেশন শোনা। রাতে শুনছি, ক্লাসের বিরতিতে শুনছি। সপ্তাহ না যেতেই ভেতরে একটা অদম্য স্পৃহা অনুভব করলাম পরিবর্তনের।

সিদ্ধান্ত নিলাম, আমার ওজন কমাতে হবে। যে আমি ক্লাসে যেতে দেরি করতাম, সে আমি মাইনাস ২৫-৩০ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় ভোর পাঁচটায় উঠে হাঁটা শুরু করলাম। আমার তখন এমন অবস্থা যে, এক মিনিটও দৌড়াতে পারতাম না। আমাকে দেখে অন্যরা হাসাহাসি করত। কিন্তু আমি কখনো প্রভাবিত হই নি। নিয়মিত আমার কাজ করে গেছি।

এদিকে অটোসাজেশনের পাশাপাশি আমি মেডিটেশন চর্চাও শুরু করলাম। এর ফল হলো, ছয় মাসের মাথায়ই আমি দৌড়াতে লাগলাম একঘণ্টা করে, আট মাসের মাথায় আমার ওজন কমে গেল ৩০ কেজি, ব্লাড সুগার লেভেল পূর্ণ স্বাভাবিক হয়ে গেল। আজ সাড়ে চার বছর আমি কোনো ইনসুলিন বা ট্যাবলেট নিই না।

পরীক্ষায় চমৎকার নম্বর পাওয়া শুরু করলাম! আমার পরিবর্তন দেখে প্রফেসররা বিস্মিত হয়ে জিজ্ঞেসই করলেন, তোমার এত পরিবর্তন কীভাবে হলো! ক্লাসে কিছু পারতে না আর এখন এত ভালো করছ! আমি বললাম, পরিবর্তনটা আসলে নিজেকেই করতে হয়, কিন্তু পথটা কাউকে দেখাতে হয়।

গুরুজী আমাকে সে পথটাই দেখিয়েছেন। একসময় মনে হলো, আমি একা একা ভালো আছি! আমার সহপাঠীরা তো এ ভালোর সন্ধান পায় নি। ভুল পথে তারা সময় নষ্ট করছে। ওদেরকে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামের কথা বললাম। ওরা সবাই রাশিয়ান। কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে ইংরেজি মেডিটেশন আছে বটে, কিন্তু রাশিয়ানরা ইংরেজি বোঝে না। আমি তাই মেডিটেশনের বক্তব্যগুলো রাশিয়ান ভাষায় অনুবাদ করে লিখে দিলাম আমার বন্ধুদের। সেটাই ওরা করতে লাগল। আনন্দের ব্যাপার হলো, এক বছরের মাথায় আমার সেসব মাদকাসক্ত সহপাঠীরা নেশা ছেড়ে দিল। ভালো রেজাল্ট করতে শুরু করল।

সফলভাবে ডাক্তারি পড়া শেষ করে এখন আমি দেশে ফিরে এসেছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আরো অনেক কিছু পেলাম। শিখলাম একজন ডাক্তার হিসেবে রোগীর সাথে কীভাবে মানবিক আচরণ করতে হবে।

[চিকিৎসক। ৪১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গত কয়েক বছরের ধারাবাহিকতায় ২০১৬ সালেও বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অসামান্য সাফল্য অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীরা। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা ও সঙ্গে একাত্ম থেকে কঠোর অনুশীলনের ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অর্জন। ছবিতে বাম থেকে : ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগপ্রাপ্ত পাঁচ জন কোয়ান্টা এনোক শার্থতিং লিয়াং বম, শাহেদুজ্জামান, জ্যাকি মার্মা, মথু চিং চাক, মণ্টশিং মার্মা।

১৬ বছরের সাইনাস থেকে মুক্ত হলাম

শাহিনুর বেগম

১৬ বছর ধরে আমার সাইনাসের সমস্যা। মাথাব্যথা হলে ঘর অন্ধকার করে শুয়ে থাকতাম। ছোটবেলা থেকে এজমাতেও ভুগছিলাম। একটু ঠান্ডা লাগলেই কাহিল হয়ে ইনহেলার নিতে হতো। এসি রুমে তো যেতেই পারতাম না।

কোর্সের প্রথমদিন ভালোমতো শীতের কাপড় পরে আসলাম। দ্বিতীয় দিন থেকে আমাকে আর শীতের কাপড়গুলো আনতে হয় নি। মাথাব্যথাও আর অনুভব করছি না। ইনহেলার এবং কোনো ওষুধ ছাড়াই আমি ভালো আছি।

[গৃহিণী। ৪১৬ ব্যাচ]



আমি নতুন জীবন পেয়েছি

রবীন্দ্রনাথ বিশ্বাস



২০১৫ সালে মোটর সাইকেল দুর্ঘটনায় হাঁটুতে মারাত্মক আঘাত পাই। ডাক্তাররা বললেন পা কেটে ফেলতে হবে। এটা শুনে হতাশ হয়ে পড়ি। প্রচণ্ড অস্থিরতায় ঘুম হতো না। বিদেশে হাঁটুর অপারেশন হলো। কিন্তু বিষণ্ণতা রয়েই গেল। মনে হচ্ছিল আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি। আমার কানেও সমস্যা দেখা দিল। ভালোমতো শুনতে পেতাম না। বিদেশি ডাক্তাররা মেডিটেশন করার পরামর্শ দিলেন। দেশে ফিরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। মেডিটেশন করে নতুন জীবন পেয়েছি। আমি এখন ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি এবং আগের চেয়ে স্পষ্ট শুনতে পারছি।

[প্রভাষক, নড়াইল সিটি কলেজ। ৪১৭ ব্যাচ]

সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিতে পেরেছি

তিনিকা বড়ুয়া

২০১৩ সালে স্বামীর উৎসাহে আমি কোর্স করেছি। আমাদের ছোট্ট মেয়েটিও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। নিয়মিত মেডিটেশন, দান ও সঙ্গে একাত্মতার ফলে পারিবারিক জীবনে আমরা বেশ ভালো আছি। আর জীবনের বিভিন্ন প্রতিকূলতায় কোয়ান্টাম পরিবারের যে মমতা আর দোয়া পেয়েছি, তা অতুলনীয়।

সবচেয়ে বড় কথা, কোয়ান্টামে এসে আমি আমার সন্তানকে একটা স্বপ্ন দিতে পেরেছি, জীবনের লক্ষ্য দিতে পেরেছি। শিখেছি সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার সঠিক জীবনদৃষ্টি। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম আমাদের সন্তানদের মাঝে ভালো মানুষ হওয়ার বীজ বপন করে দিচ্ছে।

[চাকরিজীবী। ৩৬৪ ব্যাচ]



আমরা এখন সুখী পরিবার

এ কে এম মাহবুবুল হক



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমরা স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে বুঝতে পারছি। আগে কোনো বিষয়ে আমাদের মতপার্থক্য হলে সেটা মতবিরোধে গিয়ে শেষ হতো, এখন সেটা মতৈক্যে গিয়ে পৌছায়। ছেলেমেয়েদের সাথেও আমাদের হৃদয়তা এখন গভীর। জীবনের সবক্ষেত্রেই আমাদের সাফল্যের পরিমাণ বাড়ছে। সব মিলিয়ে আমরা এখন সুখী পরিবার।

[চাকরিজীবী। ৪০০ ব্যাচ]

১৯৯৩ সাল থেকে শুরু করে দুই যুগের পথ পরিক্রমায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ইতিবাচকতা ও প্রশান্তির বাণী ছড়িয়ে দিয়েছে সারাদেশে। ঢাকাসহ বিভিন্ন বিভাগীয় ও জেলা শহরে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। এসব কোর্সে অংশগ্রহণকারী কিছু গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি নিয়ে এ আয়োজন।

৪০০ ব্যাচ, খুলনা

শিখলাম সন্তান লালনের সঠিক পদ্ধতি

শেখ শাহরিয়ার রহমান



আমার বাবা মারা যাওয়ার এক সপ্তাহ পর মা-ও মারা যান। এসব নানা কারণে অস্থিরতায় ভুগতাম। অনেক ধরনের নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। এর প্রভাব পড়ত আমার পারিবারিক জীবনেও।

আমার দুই সন্তান

কোনো দুঃসময় করলে তাদেরকে খুব শাসন করতাম। পরে কষ্ট পেতাম কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। কোর্সে এসে শিখলাম সন্তান লালনপালনের সঠিক পদ্ধতি।

এখন আমি সন্তানদের সাথে সুন্দর আচরণ করতে পারছি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। আমার পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সারাজীবন জেনে এসেছি, মানুষের মন অসীম শক্তিশালী। সে চাইলে অনেক কিছু অর্জন করতে পারে! পঙ্গুত্ব নিয়ে হিমালয় জয় করতে পারে।

কিন্তু এটা কীভাবে সম্ভব, সেই প্রক্রিয়াটা জানা ছিল না। আমি মনে করি, মনের অসীম শক্তিকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াটাই শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

[উপ-পরিচালক, বাংলাদেশ ব্যাংক, খুলনা]

৪০০ ব্যাচ, চট্টগ্রাম

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম

ইসমত জাহান



স্কুল ও কলেজ জীবনে সফল শিক্ষার্থী ছিলাম। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার স্বপ্নও পূরণ হলো। এরপর হঠাৎ শুরু হলো হতাশা। অনার্সে ফলাফল আশানুরূপ হলো না। চাকরির পরীক্ষাতেও ব্যর্থ হলাম। ভীষণ ভেঙে

পড়লাম। মনে হচ্ছিল, আমার দ্বারা কিছুই হবে না।

কোর্স করার পর আমার হতাশা ও নেতিবাচক চিন্তা দূর হয়ে গেছে। আমি এখন জানি ব্যর্থতার মধ্যেই থাকে সাফল্যের বীজ। আমি লড়াই করার আত্মবিশ্বাস আবার ফিরে পেয়েছি।

[শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়]

৪০০ ব্যাচ, সিলেট

সুপ্ত শক্তি প্রজ্বলিত করতে চাই কোয়ান্টাম মেথড চর্চা

অধ্যাপক ড. মো. কবির হোসেন

আমাদের দেশের সকল বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্রমান্বয়ে কোয়ালিটি অ্যাসিউরেন্স সেল গঠন করা হচ্ছে। এর প্রথম কাজ হবে আত্ম মূল্যায়ন। যা সঠিকভাবে করার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। অর্থাৎ যে কাজটি সারাদেশে এখন শুরু হয়েছে, কোয়ান্টাম তা করে আসছে ২৪ বছর ধরে।

আমি দেখছি, ধর্ম ও বিজ্ঞানের সমন্বয়েই গঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম। আমাদের সবাই মিলে এই শিক্ষাকে চারপাশে ছড়িয়ে দিতে হবে। প্রতিটি মানুষের হৃদয়েই যে ঘুমন্ত প্রদীপ আছে, মেডিটেশন চর্চা করে সেই প্রদীপটিকে প্রজ্বলিত করা সম্ভব।

[অধ্যাপক, পরিসংখ্যান বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট]



৪১২ ব্যাচ, বগুড়া

২৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেলাম

মুর্শিদা আক্তার মিলি



দীর্ঘ ২৫ বছর আমি মাইগ্রেনের ব্যথায় আক্রান্ত ছিলাম। যখনই কোনো বড় কাজ করতে গিয়েছি, বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে এই মাইগ্রেনের ব্যথা। আমার মধ্যে সবসময় নেতিবাচকতা কাজ করত-আমার মাইগ্রেন

কোনোদিন ভালো হবে না। কোর্সে এসে জানলাম, এটা মনোদৈহিক রোগ। আমি এখন সুস্থতার ব্যাপারে প্রত্যয়ী এবং মাথাব্যথাও অনুভব করছি না।

[প্রভাষক, আলহাজ্ব আহমেদ আলী বিশ্বাস কলেজ, পাবনা]



৪০০ ব্যাচ, গাজীপুর

চর্মরোগ থেকে মুক্তি পেলাম

ড. রোজিনা আফরোজ

বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। তাই দেশের প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরীর শরণাপন্ন হই। তিনি বললেন, 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।

[উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ কৃষি ইনস্টিটিউট, গাজীপুর]



৪০০ ব্যাচ, রাজশাহী

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 ওঠানামা করতে পারলাম। এখন আমি পা ভাঁজও করতে পারছি। কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[কর্মকর্তা, ইসলামী ব্যাংক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী]

৪০০ ব্যাচ, বরিশাল

পরিবারে প্রশান্তি বেড়েছে

ডালিয়া

কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে জীবনের ভুলভ্রান্তি সম্পর্কে সচেতন করে। তাকে ভালো মানুষ হতে শেখায়। কোর্সে এসে আমি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। এখন আমি জানি, রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম। এছাড়াও অনুভব করছি, মেডিটেশন চর্চার ফলে আমার পরিবারে প্রশান্তি অনেক বেড়েছে।

[প্রভাষক, ম্যানেজমেন্ট বিভাগ, সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, বরিশাল]

কোয়ান্টাম মেথড



আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে আমার কী লাভ?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথডকে আমরা বলি জীবনযাপনের বিজ্ঞান। জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, জীবনে ভুল কত কম করা যায়, জীবনের অন্ধ কীভাবে মেলানো যায়, জীবনকে কীভাবে প্রশান্তিময় আনন্দময় সাফল্যময় করা যায়—এ সবই হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বিবেচ্য বিষয়। আসলে জীবনের মৌল প্রয়োজন পাঁচটি :

১. মানসিক প্রশান্তি
২. শারীরিক সুস্থতা
৩. আর্থিক সচ্ছলতা
৪. পারিবারিক সমৃদ্ধি
৫. আত্মিক পূর্ণতা

এই উপকরণগুলো সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে।

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথডের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড বাংলা ভাষায় আধুনিক মানুষের উপযোগী জীবনযাপনের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বিজ্ঞান। এর প্রতিটি টেকনিক খুব সহজ। ১২ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে ৮২ বছরের তরুণ-তরুণী যে-কেউ এ থেকে সমানভাবে উপকৃত হতে পারেন।

এজন্যে বিশেষ কোনো শিক্ষাগত যোগ্যতার দরকার নেই, বাংলা বুঝলে হলো আর চেয়ারে বসতে পারলে হলো। আপনি যে-কোনো ধর্ম দর্শন বা মতবাদের অনুসারী হোন, কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে যেভাবে উপকৃত হতে চান, হতে পারবেন। কোয়ান্টাম সব ধর্মের, সব মানুষের।

চর্চার সুবিধার জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টামের সেন্টার-শাখা-সেল রয়েছে। এছাড়াও আছে মেডিটেশনের সিডি-বই এবং প্রতি সপ্তাহে উন্মুক্ত কার্যক্রম আলোকায়ন ও সাদাকায়ন।

প্রশ্ন: মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যা সমাধান করতে পারব?

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবেন। প্রত্যেকটি সমস্যার মধ্যে লুকিয়ে থাকে সমাধানের বীজ-নতুন সম্ভাবনা। সফল ব্যক্তির সমস্যার মধ্যেই সম্ভাবনাকে খুঁজে বের করেন। কিন্তু সাধারণ মানুষ সমস্যা এলেই টেনশন গুরু করে দেয়। ফলে সমাধানের পথ তো পায়-ই না, বরং সমস্যাকে আরো জটিল করে তোলে।

মেডিটেশন হলো মনের ক্রিনিং সিস্টেম এবং ব্রেনের কুলিং সিস্টেম। মেডিটেশনে স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করেই বিজ্ঞানীরা বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি,

সমস্যা + টেনশন = সংকট

সমস্যা + মেডিটেশন = সমাধান

প্রশ্ন: আমার কোনো সমস্যা বা রোগ নেই, আমি ভালোই আছি। আমি কেন মেডিটেশন করব?

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়—এটা একটা ভুল ধারণা। বরং সফল মানুষেরাই মেডিটেশন করেন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, শিল্পপতিরা মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক চিকিৎসক প্রকৌশলী বিজ্ঞানী প্রশাসক ও পেন্টাগনের

জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্কে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা ২৫ বছর আগে, ১৯৯৩ সালে বলেছি, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি নয়, অলৌকিক কিছু নয়। মেডিটেশনকে আমরা বিজ্ঞান বললাম ১৯৯৩ সালে, আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation অর্থাৎ মেডিটেশনের বিজ্ঞান।

এ নিবন্ধে বলা হয়েছে, ‘এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে।’

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্সটিটিউট সার্ভে রিপোর্ট ২০১৫ অনুযায়ী প্রতি আট জনের একজন আমেরিকান মেডিটেশন করেন। মূলধারার জনগণের পাশাপাশি এ দলে আছেন বিখ্যাতরাও—ফোর্ড মটরস-এর প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক পররাষ্ট্রমন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামী শোবিজ তারকারা। তাদের অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনোকিছুর অভাব নেই। তারপরও মেডিটেশন করেন প্রশান্তির জন্যে। ব্রেনটাকে আরো সুন্দরভাবে কাজে লাগানোর জন্যে, আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফলরাও। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরোপ চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন: টেলিভিশনে একটি লাইভ অনুষ্ঠানে এক ছাত্র বললেন, মেডিটেশন ইসলামসম্মত নয়। এটা শুনে কেউ কেউ কোয়ান্টাম মেথডে অংশ নিতে চায় না। আমি একজন গ্রাজুয়েট। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই। তাছাড়া মেডিটেশন সম্পর্কে কে কী বলেছেন, এটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আল্লাহ এবং আল্লাহর রসূল কী বলেছেন।

আল্লাহ তায়ালা সূরা আলে ইমরানের ১৯০-১৯১ আয়াতে জ্ঞানীদের বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করে বলেছেন, ‘...তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে গভীর ধ্যানে (তাফাক্কুর) নিমগ্ন হয়। ...’ তাফাক্কুর আরবি শব্দ, যার অর্থ কনটেমপ্লেশন, মেডিটেশন বা ধ্যান। আল কোরআনে অনেক জায়গায় শব্দটি রয়েছে।

আল্লামা ইউসুফ আল কারযাভী বর্তমান বিশ্বের একজন সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ। বর্তমানে তিনি ইউরোপিয়ান কাউন্সিল ফর ফতোয়া এন্ড রিসার্চ-এর প্রধান। তিনি বলেছেন, মেডিটেশন বা ধ্যান হচ্ছে উচ্চস্তরের ইবাদত।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা) থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। এছাড়া হযরত আবু হুরাইরা (রা) থেকে বর্ণিত আছে, নবীজী (স) বলেছেন, সৃষ্টি সম্পর্কে একঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম (মেশকাত)।

যেখানে আল্লাহ তায়ালা এবং রসূলুল্লাহ (স) স্বয়ং ধ্যান বা মেডিটেশনের গুরুত্ব প্রসঙ্গে বলেছেন, সেখানে অন্য কারো কথায় বিভ্রান্ত হওয়ার কোনো সুযোগ আমাদের নেই।

আর একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে আপনার করণীয় খুব সহজ। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন, প্রো-একটিভ থাকুন এবং চারপাশের মানুষের কাছে এই ভালো থাকার বাণী পৌঁছে দিন।

প্রশ্ন: পরিবারে সুখ-শান্তির জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কোনো ভূমিকা আছে কি?

উত্তর : পারস্পরিক সম্মানবোধের অভাবই পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি করে। সুখী পরিবারের জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন পরিবারে সুসম্পর্ক এবং সঠিক জীবনদৃষ্টি। আর এজন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

কারণ কোয়ান্টামে এসে একজন মানুষ উপলব্ধি করে নৈতিকতা, মানবিকতা ও পারস্পরিক সমর্মিতার গুরুত্ব। তাই সুখী পরিবার গড়ার ক্ষেত্রে একটি প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত হলো এ কোর্সে অংশগ্রহণ।

প্রশ্ন: বদভ্যাস বা আসক্তি দূর করতে কি মেডিটেশন কাজ করে?

উত্তর : গত ২৫ বছরে কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে শত শত মানুষ ধূমপান, মাদকের মতো নেশা থেকে যেমন মুক্ত হয়েছেন তেমনি সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, দুধ-চায়ের মতো ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসকেও না বলতে পেরেছেন অবলীলায়।

প্রচলিত অন্য যে-কোনো চিকিৎসাব্যবস্থার চেয়ে মাদকাসক্তি থেকে নিরাময়ে মেডিটেশনই সবচেয়ে বেশি কার্যকর বলে প্রমাণিত হচ্ছে সাম্প্রতিক নানা গবেষণায়। ক্যালিফোর্নিয়া স্কুল অব প্রফেশনাল সাইকোলজির গবেষক ক্যারোল বলেন, মেডিটেশন জীবনে উদ্দেশ্যপূর্ণতা সৃষ্টি করে, যা মাদকাসক্তি থেকে মুক্তিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

প্রশ্ন: সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বোঝে না। কিছু মানুষ আবার ব্যঙ্গ করে। আমি কী করব?

উত্তর : সমাজের সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বুঝবে না—এটাই স্বাভাবিক। আর বোঝে না বলেই আমাদের কাজ করতে হচ্ছে, কাজ করতে হবে। এক্ষেত্রে আমাদের অগ্রপথিকের ভূমিকা পালন করতে হবে। আর অগ্রপথিকেরাই স্মরণীয় হয়, অমর হয়।

যখন কল্যাণকর নতুন কিছু শুরু হয়, তখন যারা মেধাবী, প্রতিভাবান, দূরদৃষ্টিসম্পন্ন ও বুদ্ধিমান তারাই প্রথম তা গ্রহণ করেন। অনেক বিরোধিতা, ব্যঙ্গ-বিদ্রোপ, উপহাসের শিকার তাদেরকে হতে হয়।

কিন্তু একসময় সাধারণ মানুষ সত্যকে বুঝতে পারে এবং তখন তারাও আসে স্রোতের মতো। কাজেই অন্যদের নেতিবাচক কথায় প্রভাবিত হবেন না। প্রথম ব্যঙ্গ করবে, তারপর কৌতূহলী হবে, শেষমেশ অনুসরণ করবে—যদি আপনি আপনার বিশ্বাসে অটল থাকেন এবং সত্যের আলোয় নিজের জীবনকে আলোকিত করেন।

আমরা শুরু করেছিলাম ১৯৯৩ সালে। এখন ২০১৭। এই দুই সময়ের মধ্যে আকাশ-পাতাল ব্যবধান। এখন সাধারণ মানুষ কোয়ান্টামে আসছে দলে দলে। কারণ নিঃস্বার্থভাবে আস্থা, নির্ভরতা, আশাবাদ এবং কল্যাণের যে সন্ধান ফাউন্ডেশন দিতে পারছে, তা এ সময়ে খুব বিরল।

তাই সবসময় শুকরিয়া করুন যে, অন্যরা যখন ভ্রান্তির পেছনে, অশান্তির পেছনে—আমরা তখন সত্য আর কল্যাণের পথে অগ্রযাত্রী হিসেবে আছি।

ধ্যান ॥ উচ্চস্তরের ইবাদত

আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদুরী তার ‘আল তাফাকুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-গুহুদ’ গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সর্গচিন্তার আলোকে বিচার করার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনাকে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেছেন। হযরত ইবনে আব্বাস থেকে বর্ণিত, রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা রাত জেগে ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

ধ্যান এমন একটি ইবাদত, যাকে স্থানকালের গণ্ডিতে আবদ্ধ করা যায় না। দৃশ্যমান বা অদৃশ্য—কোনো বাধাই তাকে আটকাতে পারে না। একজন মুসলমান নিজেকে নিয়ে, স্রষ্টার সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হলে আল্লাহর রহমতে অন্য ধ্যানীদের চেয়ে উচ্চতর উপলব্ধিতে উপনীত হবেন।

[আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ]

ধ্যান ॥ মুক্তির পথ

আর্চবিশপ পৌলিনাস কস্তা



যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। সারাদিন ধরে ভক্ত-শিষ্য-অভ্যাগতদের সাথে সময় কাটানোর পর সন্ধ্যাবেলা খানিকটা নির্জনে গিয়ে তিনি প্রার্থনায় নিমগ্ন হতেন, ভুলে যেতেন সমস্ত ক্ষুধা-ক্লান্তি-অবসাদ। অন্যদেরও বলতেন, অনেক কাজ করেছে, এখন ধ্যান করো। নিজেকে পর্যালোচনা করো, ভুলগুলো খুঁজে বের করো, মনের পর্দায় নিজেকে দাঁড় করাও। জীবন পরিবর্তন করো।

ধ্যানের পথেই আমাদের মুক্তি। কারণ ধ্যান আধ্যাত্মিকতার দ্বার উন্মুক্ত করে আর আধ্যাত্মিকতার ফসল হলো শান্তি সম্প্রীতি সমৃদ্ধি। কারণ ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ বা খ্রিষ্ট—কোনো ধর্মই সন্ত্রাসকে সমর্থন করে না। অনৈতিকতাকে সমর্থন করে না। অশান্তিকে সমর্থন করে না।

[প্রয়াত পৌলিনাস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান ॥ আত্মশুদ্ধির পথ

গুণানন্দ মহাথের



ধ্যান বৌদ্ধধর্মের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিমিত। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং শুদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুশ্চিন্তা অস্থিরতা লোভ কামাসক্তি দূর হয়ে মন শান্ত হয়। তথাগত বুদ্ধ তাই বলেন, প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

একজন ধ্যানী মানুষ কোনো অন্যায় করতে পারে না। তার মুখ থেকে কোনো খারাপ কথা নিঃসৃত হয় না। আমাদের দেশের মানুষ যত বেশি ধ্যানী হবে তত প্রশান্তি কল্যাণে ভরে উঠবে তাদের জীবন।

[মহামান্য গুণানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সম্মেলন সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ

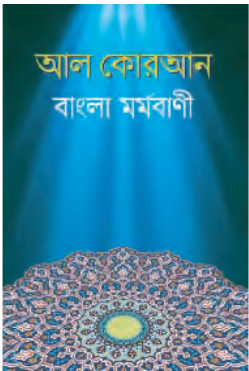


একগ্রন্থিতে ঈশ্বরভাবনা বা ধ্যানের মধ্য দিয়েই সমাধির স্তরে যাওয়ার কথা বলেছেন শ্রী রামকৃষ্ণ। তিনি এ-ও বলেছেন—শুধু চোখ বন্ধ করে বসে থাকলেই ধ্যান হয় না যদি যাবতীয় লোভ-কামনা-বাসনা ও শত্রুভাবনা থেকে মনকে মুক্ত করা না যায়। পুনঃপুন চেষ্টার মধ্য দিয়ে এ অভ্যাস আয়ত্ত করতে হবে।

আবার তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। চোখ বন্ধ করে ধ্যান করলেই ঈশ্বরকে পাওয়া যায় না। স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল তিনি হিমালয়ে বসে ধ্যান করে করে তার শরীর ত্যাগ করবেন। শুনে শ্রী রামকৃষ্ণ ধমক দিয়ে বলেছিলেন, তুই নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। কারণ, আত্মের সেবা করলে তা-ও ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

কোয়ান্টাম ॥ সব ধর্মের সব মানুষের



সুস্থ সুন্দর সুখী পরিভূক্ত জীবনের জন্যে যা প্রয়োজন, কোরআনের পাতায় পাতায় রয়েছে তারই দিক-নির্দেশনা। আর এ সহজসরল সূত্রগুলো মায়ের ভাষায় প্রকাশে ফাউন্ডেশনের এক অনন্য প্রয়াস ‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী’। প্রথম প্রকাশের পর থেকেই সর্বস্তরের মানুষ মর্মবাণী নিজেরা চর্চার পাশাপাশি অন্যদের মাঝেও ছড়িয়ে দিচ্ছেন।



সব ধর্মই মানুষকে ভালো মানুষ হতে বলে। ভাষা ও উপস্থাপনগত বৈচিত্র্য সত্ত্বেও সকল ধর্মের মূল সুর একই। স্রষ্টার উপাসনা ও সৃষ্টির কল্যাণে দানের নির্দেশনাই ধর্মের শিক্ষা। চারটি প্রধান ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী কণিকা আকারে প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মগনুতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃন্ত ভাঙার পথ।

মোরাকাবা, তাফাকুর, ধ্যান, মেডিটেশন—এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। হয়তো প্রস্তুতকে দেখছি না, শুনছি না; কিন্তু তিনি আমাকে দেখছেন, আমাকে শুনছেন—এই যে নিবিষ্টিচিন্তে কল্পনা আর একগ্রন্থিতত্তা—এটাই তো ধ্যান।

ধ্যান আমাদের আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। মেডিটেশনের গুরুত্ব তাই অপরিমিত। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।

[বরেণ্য পরমাণুবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. এম শমশের আলীর স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যময় আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আত্মিক ও অনুসন্ধিৎসু পাঠককে আলোকিত জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করবে।

ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন
publication.qm.org.bd

ইতিবাচকতার অনুরণন সারাদেশে

মেডিটেশনের গুরুত্ব উপলব্ধি করে দেশের সরকারি-বেসরকারি নানা প্রতিষ্ঠানে শুরু হয়েছে মেডিটেশনের চর্চা। এর ফলে বেড়েছে শিক্ষায় সাফল্য, প্রাতিষ্ঠানিক কর্মতৎপরতা ও পারস্পরিক সৌহার্দ্য এবং জাতীয় জীবনে সূচিত হচ্ছে ইতিবাচক পরিবর্তন।



আধুনিক কর্মব্যস্ত জীবনে সুস্থ থাকার জন্যে যোগ-ধ্যানের দৈনিক অনুশীলন প্রতিটি মানুষের জন্যে জরুরি। ২০১৬ অক্টোবরে বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমির ক্যাডারদের নিয়ে কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়ামের ক্লাস।



রাজারবাগ পুলিশ লাইনে ডিএমপি ট্রেনিং একাডেমিতে জুনিয়র লিডারশিপ প্রোগ্রামে মেডিটেশন সেমিনার।



‘ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম’ হওয়ার লক্ষ্যে দেশের শীর্ষস্থানীয় শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বুয়েটের শিক্ষার্থীরা নিয়মিত মেডিটেশন কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছে।



শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের অনন্য কার্যকারিতাকে উপলব্ধি করে রংপুরে অনুষ্ঠিত ৩৯৫ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে একসাথে অংশ নেন রংপুর মেডিকেল কলেজের আইস-প্রিন্সিপালসহ শীর্ষস্থানীয় ৩৪ জন চিকিৎসক।



বরিশালে অনুষ্ঠিত ৪০০ ব্যাচে অংশ নেন সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের শিক্ষক ও শিক্ষার্থী মিলিয়ে মোট ৭১ জন। প্রতিষ্ঠানটিতে এখন মেডিটেশন দিয়ে দিন শুরু করেন তারা। বরিশালে প্রতিষ্ঠানটি মেডিটেশনের কলেজ নামে সুপরিচিত।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd



২৫ বছরে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম বুলেটিন

ফেব্রুয়ারি ২০১৭

জীবনের ক্যানভাসকে বড় করতে হবে

জীবনের ক্যানভাসটা যত বড় হবে, সার্বিকভাবে অর্জনও হবে তত বেশি। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টির বশবর্তী হয়ে জীবনের ক্যানভাসটাকে ছোট করে ফেলে। ফলে শোষণ ও পরাভববাদীদের আরোপিত মনোজাগতিক দাসত্বের শৃঙ্খলে সে ক্রমশ জড়িয়ে পড়ে এবং তাদের মিথ্যা প্রচারে গা ভাসিয়ে দেয়। অভ্যস্ত হয়ে পড়ে ভুল জীবনচাচরে। যার পরিণতি হতাশা, বিষণ্ণতা ও বিভিন্ন মনোদৈহিক অসুস্থতা। আজ পৃথিবীজুড়ে বেশিরভাগ মানুষের জীবনধারাই আবর্তিত হচ্ছে এই একই দুর্দশার বৃত্তে। কারণ এরা পেশা বা জীবিকাকেই নিজেদের জীবন মনে করছে।

গত ৭ জানুয়ারি বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসক ও মিডিয়াকর্মীদের সাথে একটি অনুষ্ঠানে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। উল্লেখ্য ৬ ও ৭ জানুয়ারি বাৎসরিক মেডিকেল ক্যাম্প ও ধ্যানসাফারি উপলক্ষে কোয়ান্টামমে সমবেত হয়েছিলেন ১৩৯ জন চিকিৎসক ও ৯০ জন মিডিয়াকর্মী।

গুরুজী বলেন, আপনারা যারা আজ এই কোয়ান্টামমে এসেছেন তারা জীবিকার জন্যে আসেন নি। এসেছেন সেবার জন্যে। তৃপ্তির জন্যে। জীবন যে আসলে জীবিকার চেয়ে বড়, তা উপলব্ধি করতে পারলেই একজন



মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছ থেকে পুরস্কার গ্রহণ করছে ৪৬ তম শীতকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতার টেবিল টেনিস দ্বৈতে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো ক্লবের কোয়ান্টারা। জীবনের ক্যানভাসকে বড় করেই ওরা অর্জন করছে একের পর এক সাফল্য।

মানুষ তার অফুরন্ত সম্ভাবনার বিকাশ ঘটাতে পারে। মেধাকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে রূপান্তরিত করতে পারে মহত্তম সেবায়। সদ্যপ্রয়াত শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্মরণে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে আমরা সেটাই দেখলাম, যেখানে মানবিকতায় উদ্ভুদ্ধ ১৩৯ জন চিকিৎসক দেশের দরিদ্রতম জনগোষ্ঠীর সাড়ে ছয় সহস্রাধিক রোগীকে চিকিৎসাসেবা

দিয়েছেন। আসলে এটাই তৃপ্তির পথ। এ সেবামুখিতাই সত্যিকার ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি। মানবজীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্যও হওয়া উচিত এটাই।

তিনি আরো বলেন, ধ্যানে জ্ঞানে প্রাচুর্যে এক মহান জাতির উত্তরসূরি আমরা। কিন্তু শতাব্দী পরিক্রমায় সাম্রাজ্যবাদী অপশক্তির নিদারুণ শোষণ ও স্বার্থান্বেষী প্রচারণা আমাদের করে তোলে নিঃশ্ব ও স্বপ্নহীন। তিন যুগ আগে আমাদের মনে হলো, এ পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। জাহ্নত করতে হবে ভেতরের শক্তিকে। বিশ্বাস ও ইতিবাচকতার শক্তিতে আস্থা রেখে আমরা যাত্রা শুরু করলাম। আজ অনেকেই বলছেন, কিন্তু আমরা তিন যুগ আগে বলেছি-যে সমৃদ্ধ অতীত আমাদের ছিল তার চেয়েও আলোকিত ভবিষ্যৎ আমরা গড়তে পারব।

নব্বই দশকের গোড়ায় আরো বিস্তৃত হয় এ স্বপ্ন। কোয়ান্টাম মেথডের আনুষ্ঠানিক অভিষেকের মধ্য দিয়ে দেশের সাধারণ মানুষ এ স্বপ্নের সাথে যুক্ত হন। সেই থেকে সমাজের সর্বস্তরের লাখে মানুষ এ বিশ্বাসে উদ্ভুদ্ধ হয়ে বদলেছেন নিজের জীবন। জাতিগত সমৃদ্ধির স্বপ্নে হয়ে উঠেছেন দৃঢ় আস্থাবান।

কোয়ান্টামের ২৫ তম বছরে এসে আমরা বলতে পারি, কোয়ান্টাম একটি স্বপ্নের নাম। একটি সমৃদ্ধ ভবিষ্যতের স্বপ্ন। সমমর্মী ও মানবিক মহাসমাজের স্বপ্ন। আসলে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি আত্মা ও মননের উন্নয়ন, নৈতিক মূল্যবোধের বিকাশই আনে সত্যিকারের সমৃদ্ধি। কোয়ান্টাম এককথায় সেই সমৃদ্ধির স্বপ্ন।

আমরা বিশ্বাস করি, ধ্যানের প্রশান্তি, সেবা ও মানবিকতার পথ ধরে আমরা পরিণত হবো মহান জাতিতে। ইতিহাস বিশ্লেষণে দেখা যায়, বঞ্চিত অঞ্চল থেকেই সবসময় ঘটেছে নতুন সভ্যতার উত্থান। আর এ নিরিখে আমাদের সম্ভাবনাই আজ বেশি। আত্মনির্মাণ ও সেবাদর্মী উদ্যোগগুলোর মধ্য দিয়ে আমরা সে-স্বপ্নের লক্ষ্যেই কাজ করে যাচ্ছি।

তাই জীবনের ক্যানভাসটাকে বড় করতে হবে। তাহলেই আমরা পরিপূর্ণ বিশ্বাস ও ইতিবাচকতায় জেগে উঠব। জীবিকাই তখন আমাদের একমাত্র লক্ষ্য হয়ে উঠবে না, বরং নিজেদের জীবনে প্রশান্তি ও সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি অন্যের কল্যাণচিন্তায় গড়ে উঠবে এক সমমর্মী মানবিক মহাসমাজ।



বিজয় দিবস ২০১৬-তে বান্দরবান স্টেডিয়ামে অনবদ্য প্যারেড নৈপুণ্য প্রদর্শন করছে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুরা।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সচিব, জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান ও বর্তমানে বাংলাদেশ ডায়ালটিক সমিতির চিফ কো-অর্ডিনেটর ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ।
৩ নভেম্বর ২০১৬ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় তার প্রদত্ত ভাষণের নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সমৃদ্ধ জাতি

ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ

গ্রামের দরিদ্র কৃষক রহিম মিয়া। সেই গ্রামেরই দুই ধনী ব্যক্তি চৌধুরী সাহেব ও মৃধা সাহেব। তাদের মধ্যে একটু রেষারেষি আছে। গ্রামে প্রভাব ধরে রাখার জন্যে দু-পক্ষেরই লোক দরকার। তাই তারা দুজনেই রহিমকে হাতে রাখার চেষ্টা করে। ফলে রহিম প্রয়োজনের সময় দুজনের কাছ থেকেই টাকাপয়সা পায়। এবং এটা শোষণও করতে হয় না।

হঠাৎ মৃধা সাহেব মারা গেলেন। এর কিছুদিন পর রহিম গেল চৌধুরী সাহেবের কাছে। একজোড়া গরু কেনার জন্যে টাকা ধার চাইতে। চৌধুরী সাহেব ভেবে দেখলেন, যেহেতু মৃধা সাহেব এখন নেই, রহিমকে হাতে রাখার আর প্রয়োজন কী! চৌধুরী সাহেব বললেন, রহিম, তোকে ধার তো দিতে পারছি না। তবে আমার মেয়েজামাই যে ব্যাংকে চাকরি করে, সেখান থেকে তুই ঋণ নিতে পারবি।

রহিম ব্যাংকে গেল ঋণ নিতে। চৌধুরী সাহেবের মেয়েজামাই বলল, চাচা, আপনার জমির দলিল বন্ধক দিয়ে টাকা নিয়ে যান। আগামী পাঁচ বছরের ভেতর এটা শোধ করলেই হবে। অগত্যা রহিম তার পাঁচ কাঠা জমি বন্ধক রেখে ব্যাংক থেকে ২০ হাজার টাকা ঋণ নিল।

ঋণ নিয়ে সে বাড়ি ফিরছে। মাঝপথে রহিমের নেশাখোর ছেলে তাকে আটকাল। সে শুনেছে তার বাবা ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছে। জোর করে বাবার কাছ থেকে সে এক হাজার টাকা ছিনিয়ে নিল।

কিছুদূর যাওয়ার পর আরেক পাওনাদারের সাথে তার দেখা। সে বলল, রহিম, তুই নাকি ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছিস। সামনে আমার মেয়ের বিয়ে। কিছু অন্তত ফেরত দে। রহিম কিছুক্ষণ গাঁইগুঁই করে শেষে পাঁচ হাজার টাকা দিতে বাধ্য হলো।

১৪ হাজার টাকা নিয়ে রহিম কোনোরকমে বাসায় ফিরল। তার স্ত্রী কাঁদতে কাঁদতে এসে বলল, ছয় মাস আগে মেয়ের বিয়ে দিলাম। এখনো জামাইটাকে দাওয়াত করতে পারি নি। তুমি তো ব্যাংক থেকে টাকা পেয়েছ। যাও, বাজার করে আনো। রহিমের আরো দুই হাজার টাকা খরচ হলো। থাকল বাকি ১২ হাজার টাকা।

পরদিন হাটে গিয়ে এই টাকা দিয়ে সে দুটো গরু আর কিনতে পারল না। কিনল একটা। জমি চাষের সময় সেটাকেই জোয়ালের একপাশে দেয়, আরেক পাশটা নেয় নিজের কাঁধে। স্বাভাবিকভাবেই ভালোমতো চাষ করতে পারল না। ওদিকে পাঁচ বছর পর ব্যাংকে ২০ হাজার টাকার ঋণ সুদে-আসলে দাঁড়াল ৬০ হাজার টাকা।

এই মুহূর্তে পৃথিবীর ৪৪টা দরিদ্র দেশের অবস্থাও গ্রামের ওই রহিম মিয়ার মতো। আশির দশক পর্যন্ত আমেরিকা এবং সোভিয়েত ইউনিয়ন পরস্পরের শত্রু ছিল। তাদের মধ্যে একধরনের স্নায়ুযুদ্ধ চলছিল। তখন সাহায্যগ্রহীতা দরিদ্র দেশের সংখ্যা ছিল মাত্র ১৭। এদেরকে হাতে রাখার জন্যে আমেরিকা এবং সোভিয়েত ইউনিয়ন তাদের খুব সহজ শর্তে ঋণ দিত।

কিন্তু নব্বইয়ের দশকের গোড়ায় সোভিয়েত ইউনিয়ন ভেঙে খান খান। আমেরিকা হয়ে উঠল সর্বসর্বা। বস্তুত তখন থেকেই বিদেশি সাহায্যের ব্যাপারে সুর পাশ্টে গেল আমেরিকার।

চৌধুরী সাহেব যেমন রহিম মিয়াকে তার জামাইয়ের ব্যাংক থেকে কর্জ নিতে বলেছিল, আমেরিকাও তেমনি সাহায্যপ্রত্যাশী দেশকে বিশ্বব্যাংকের কাছ থেকে ঋণ নিতে বলল। আর দরিদ্র দেশগুলোকে সাহায্য না দিয়ে আমেরিকা সেই টাকা দিয়ে বিশ্বব্যাংকের শেয়ার কিনে রাখল। বিশ্বব্যাংকে যে দেশের শেয়ার যত বেশি, সে-দেশ থেকে কর্মচারীও তত বেশি। সুতরাং বিশ্বব্যাংক যে ঋণ দেয় তা মূলত আমেরিকার পরামর্শেই দেয়।

এখন প্রশ্ন হলো, বিদেশিরা সাহায্য দেয় কেন? এক সমীক্ষায় আমরা দেখেছি, বিদেশিরা যদি ১০০ ডলার দেয়, তার মধ্যে আমার দেশের অর্থনীতি পায় মাত্র ২০ ডলার। বাকি ৮০ ডলারের মধ্যে ৩৫ ডলার নিয়ে যায় বিদেশি

কনসালটেন্ট। এই কনসালটেন্টরা ঋণদানকারী দেশেরই অবসরপ্রাপ্ত লোক। ১৫ ডলার যায় প্রকল্প পরিচালক নামে যে কর্মকর্তা-শ্রেণি তৈরি করা হয় তাদের এসিরা, গাড়ি, বিদেশভ্রমণ ইত্যাদির ব্যয় মেটাতে।

এছাড়াও আরো ১৫ ডলার যায় টাকার বিপরীতে ডলারের বিনিময় হারের তারতম্য হওয়ায়। বাকি ১৫ ডলার যায় ঋণদানকারী দেশের কাছ থেকে চড়াদামে কাঁচামাল কেনার পেছনে। দরাদরি বা অন্য দেশ থেকে কেনার কোনো সুযোগ এখানে থাকে না। কারণ চুক্তির শর্ত অনুসারে তার কাছ থেকেই আমাকে কিনতে হবে। আসলে ঋণগ্রস্তের কোনো স্বাধীনতা থাকে না।

অথচ রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক স্বাধীনতা অর্জনের উদ্দেশ্যেই বাংলাদেশের জন্ম। যুগে যুগে বর্গী-মোগল-ইংরেজ সবাই এখানে আসতে চেয়েছে। কারণ ভারতবর্ষের সবচেয়ে সমৃদ্ধিশালী দুটো অঞ্চলের একটি হলো বাংলা। যখনই নিজের উদ্যোগ, পরিকল্পনা ও অধিকারের প্রতি এদেশের মানুষ অসচেতন হয়েছে তখনই অন্যরা ঢুকে পড়েছে। হাজার বছর ধরে পরাধীন থাকার পর ১৯৭১ সালে বহু মানুষের আত্মত্যাগের বিনিময়ে আমরা অর্জন করি স্বাধীনভাবে পথচলার অধিকার, রাষ্ট্রীয় সীমানা ও সার্বভৌমত্ব।

এই দেশের বয়স পঁয়তাল্লিশ বছর পার হয়ে গেছে। পুনর্গঠনের জন্যে একসময় বিদেশি সাহায্য নিতে হয়েছে। এখন তো ঋণশোধ করার পালা। অথচ বাংলাদেশের বার্ষিক বাজেটের ১৬% চলে যায় বৈদেশিক ঋণের সুদ শোধ করতে। কোনো দেশের বার্ষিক সুদের পরিমাণ যদি ৪৮ হাজার কোটি টাকা হয়, তাহলে সেই দেশের মোট ঋণের পরিমাণ কত!

হিসাব করে দেখা গেছে, আমাদের ১৬ কোটি মানুষের প্রত্যেকের মাথাপিছু বৈদেশিক ঋণের পরিমাণ ২৮ হাজার টাকা। আজ চাঁপাইনবাবগঞ্জে যে ছোট শিশুটি জন্মগ্রহণ করেছে, সে-ও এই ২৮ হাজার টাকা ঋণের বোঝা মাথায় নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছে। নীলফামারীর ৮০ বছরের যে বৃদ্ধ রমিজুদ্দিন মারা গেছে, সে-ও ২৮ হাজার টাকা ঋণগ্রস্ত হয়ে মারা গেছে। বৈদেশিক সাহায্য এভাবেই গোটা জাতিকে ঋণগ্রস্ত ও পরনির্ভর করে তুলেছে।

ছোটবেলায় আমরা দেখেছি নদীতে হঠাৎ আসা জোয়ারে বাঁধ ভেঙে গেছে, গ্রামের মোড়লের ডাকে সবাই কোদাল নিয়ে নেমে পড়েছে ঠিক করতে। রাস্তায় গর্ত হলে দেখেছি এলাকাবাসী নিজেরাই ঠিক করে ফেলতেন। আশির দশকে এসে দেখা গেল, বাড়ির সামনে গর্ত হলেও কেউ কিছু করছে না। সবাই আশায় আছে যে, কখন এলজিইডি এসে ওটা ঠিক করে দেবে। অর্থাৎ মানুষের মধ্যে যে একটা সচেতনতা ও উদ্যম ছিল, বিদেশি সাহায্য তা নষ্ট করে দিল।

ঋণ আজ নানাভাবে আমাদের আত্মমর্যাদা, আত্মবিশ্বাস, আত্মশক্তি ও স্ব-উদ্যোগের ক্ষতি করছে। সমাজে দুর্নীতি বেড়ে গেছে। অবৈধভাবে উপার্জিত অর্থের প্রভাবে মূল্যস্ফীতি দেখা দিয়েছে। অর্থনীতিতে যদি বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়, স্বনির্ভরভাবে তা আমাদের সমাধান করতে হবে। কিন্তু নিজের উদ্যোগ না থাকলে আমরা অন্যের দ্বারস্থ হয়ে পড়ব। সমৃদ্ধ জাতিতে পরিণত হতে চাইলে স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়ন এজন্যেই এত গুরুত্বপূর্ণ।

অনুলিখিত

মনের শুদ্ধি সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

মন বা হৃদয়েরও আছে একটি বায়োলজিক্যাল বা জৈবিক অস্তিত্ব। বিজ্ঞানীরা একে বলছেন মাস্টার অর্গান, যা ব্রেন এবং হার্ট দুটোকেই পরিচালিত করে। ২ নভেম্বর ২০১৬ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক প্রজ্ঞা জালালিতে একটি বিশেষ আলোচনায় একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। আলোচনার চূম্বক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

হৃৎপিণ্ড : মানবদেহের মাস্টার অর্গান

বোখারী শরীফের একটি হাদীস হচ্ছে, ‘মানুষের শরীরে এক টুকরো মাংসপিণ্ড আছে, যা ভালো থাকলে সমস্ত শরীর ভালো থাকে আর তা দূষিত হয়ে পড়লে সমস্ত শরীর খারাপ হয়ে যায়। সেটা হলো ক্বালব।’ এর একটি অংশ হলো এনার্জিক্যাল হার্ট বা হৃৎপিণ্ড, অপরটি হলো হৃদয়। কিন্তু হৃৎপিণ্ড আর হৃদয় এক কিনা তা নিয়ে আছে বিচিত্র অভিমত।

যেমন আমাদের চিন্তা-চেতনা ভালো-মন্দ দুঃখ-বেদনা-আনন্দ এ-সমস্ত অনুভূতি কোথা থেকে আসে? ব্রেন নাকি হার্ট থেকে? আমাদের মনের প্রভাব পড়ে হার্টের ওপরে। আবার হার্টও সচল থেকে আমাদের বাঁচিয়ে রাখে। অর্থাৎ দুটোর মধ্যেই রয়েছে এক গভীর সম্পর্ক।

মানুষের জন্মরহস্য বেশ সূক্ষ্ম ও জটিল। শরীরের প্রতিটি কোষের মধ্যেই রয়েছে চেতনা এবং এতে প্রতিনিয়ত ভাঙাগড়া চলছে। মায়ের গর্ভে আমাদের যখন জন্ম হয় তখন তা প্রথমে একটিমাত্র কোষ থাকে। সেই কোষটি ভাগ হতে হতে একটি থেকে দুটি, দুটি থেকে চারটি ... এভাবে নয় মাসে পুরো শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গড়ে ওঠে।

হৃৎপিণ্ড তৈরি হয় গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে। একে বলা হয় মাস্টার অর্গান। কারণ হৃৎপিণ্ডই পুরো শরীরে রক্ত চলাচল নিয়ন্ত্রণ করে। মাতৃগর্ভ থেকে গুরু করে জীবনের শেষদিন পর্যন্ত এই অঙ্গ নিরলসভাবে কাজ করতে থাকে। কোনো কারণে যদি হৃৎপিণ্ড বন্ধ হয়ে যায় তাহলে আমাদের মৃত্যু ঘটে।

শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গই আমাদের জন্যে জরুরি। হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী, কিডনি, লিভার প্রত্যেকেই সুশৃঙ্খলভাবে ও সমন্বিতভাবে একটি সুনির্দিষ্ট নিয়মের মধ্য দিয়ে তাদের কাজ করে যাচ্ছে। সে কারণেই সম্ভব হচ্ছে আমাদের সুন্দরভাবে বেঁচে থাকা। আর এই সমন্বয়ের কাজটি সুন্দরভাবে পরিচালিত হচ্ছে আমাদের সচেতন চিন্তা ছাড়াই।

গুণ্ড মস্তিষ্কে নয়, স্মৃতি সংরক্ষিত হয় হৃদয়েও

আল্লাহ মানুষকে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের শ্রেষ্ঠ প্রাণী করে সৃষ্টি করলেন। তারপর তাকে সবকিছু শিখিয়ে দিলেন। সেই মানুষ আজ তার উদ্ভাবিত প্রযুক্তির মাধ্যমে কত কী করেছে! বিজ্ঞানীরা একে একে মহাবিশ্বের সৃষ্টিরহস্য উন্মোচন করছেন। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগতেও ঘটে চলেছে অভাবনীয় পরিবর্তন।

এখন হার্ট ট্রান্সপ্লান্ট করাও সম্ভব হচ্ছে। দেখা যাচ্ছে, যার শরীরে হার্ট প্রতিস্থাপন করা হলো তার মানসিকতা ও খাদ্যাভ্যাসে নানা পরিবর্তন আসে। এখানে সাম্প্রতিক একটি ঘটনা উল্লেখযোগ্য।

আট বছরের এক শিশুর হার্ট ট্রান্সপ্লান্ট করার পর সে চিৎকার করে বিভিন্ন ঘটনা বলতে লাগল। সে পাগল হয়ে গেছে ভেবে আত্মীয়স্বজন তাকে একসময় সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে নিয়ে গেল।

সাইকিয়াট্রিস্ট সব পরীক্ষানিরীক্ষা করে বললেন, এই শিশুটি যে সমস্ত ঘটনা বর্ণনা করছে তার অনেক কথাই সত্য। কিন্তু কীভাবে? অনুসন্ধান দেখা গেল, যে ডোনারের হার্ট তার শরীরে প্রতিস্থাপন করা হয়েছে সেই মেয়েটিকে হত্যা করা হয়েছিল। এ ঘটনাটি ডোনারের হার্টের মেমোরিতে এমনভাবে রয়ে গেছে যে, এই শিশুটি খুন হওয়ার জায়গা এমনকি হত্যাকারীর নাম পর্যন্ত বলতে সক্ষম হলো। এর সূত্র ধরেই শেষপর্যন্ত হত্যাকারী ধরা পড়ল।

এ ঘটনার পর ধারণা করা হচ্ছে, আমাদের হার্টের মধ্যেও রয়েছে একটি মিনিমাল ব্রেন, মাইনর বা লিটল ব্রেন, যার কারণে একজন ব্যক্তির হার্ট অন্যের দেহে প্রতিস্থাপন করায় তার অনেক পরিবর্তন হয় এবং অনেক কিছু সে মনে করতে পারে। অর্থাৎ হার্ট শুধু পাম্প করে না, বরং হার্টের সাথে মূল ব্রেন এবং হৃদয়েরও সংযোগ রয়েছে। অত্যন্ত মূল্যবান এই হার্টকে ভালো রাখতে হলে তাই আমাদেরকে কিছু নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।

সুস্থ থাকতে চাই সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মানুবর্তিতা

আল্লাহ তায়ালা সমস্ত কিছু তৈরি করে একটা নিয়মের মধ্যে রেখেছেন। এই নিয়মের মধ্যে থেকে মানুষ যদি ভালো কিছু করতে চায়, তার কাজ সহজ হবে। যেমন কেউ যদি মনোযোগ ও সততার সাথে কাজ করে, সে সাফল্য পাবে। সে কাজ করবে না অথচ সাফল্য পেয়ে যাবে তা হবে না।

তেমনি শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে হলেও প্রত্যেকেরই কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। আগেকার দিনে কলেরা বসন্ত ইত্যাদি সংক্রামক ব্যাধি দেখা যেত। আজকাল মানুষ আক্রান্ত হচ্ছে হৃদরোগ ক্যান্সার ডায়াবেটিস ইত্যাদি অসংক্রামক ব্যাধিতে। আর একবার এ রোগগুলো কারো হয়ে গেলে তা একটি সচ্ছল পরিবারকেও অসচ্ছল করে ফেলে।

এজন্যে সারাবিশ্বে এখন বলা হচ্ছে, ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় জীবনে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি ধরে রাখতে হলে এ রোগগুলো থেকে মুক্ত থাকতে হবে। এই রোগগুলো কিন্তু অনেকটাই মানুষের নিজের সৃষ্টি। কোরআনে (সূরা রুম, আয়াত ৪১) যেমন বলা আছে, হে মানুষ! তোমাদের কর্মের প্রতিক্রিয়াতেই জলেস্থলে বিপর্যয় ও বাল্য-মুসিবত ছড়িয়ে পড়ে। ... তেমনি এ রোগগুলোও আমাদের



ভুল খাদ্যাভ্যাস এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের কারণে এত বাড়ছে।

আমরা এখন আর সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করছি না। ফাস্টফুড ও চর্বিজাতীয় খাদ্য খাচ্ছি, ব্যায়াম করছি না। কিন্তু নিজের শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করতে হবে। শাকসবজি ও দেশীয় ফলমূল খেতে হবে। মাংস ও চর্বি জাতীয় জিনিস যতদূর সম্ভব কমিয়ে দিতে হবে। লবণ বেশি খেলে উচ্চরক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। আর ধূমপান, জর্দা, সাদা পাতা খাওয়া থেকে বিরত থাকলে অনেক রোগ থেকে বেঁচে যাবেন।

সেইসাথে নিয়মিত ব্যায়ামচর্চা ও হাঁটার অভ্যাস করুন। অফিসে যাওয়ার সময় বা বাসায় ফেরার সময় হাঁটুন। যদি সুস্থ থাকেন তাহলে লিফট ব্যবহার না করে হেঁটে ওপরে উঠুন।

আসলে রোগ প্রতিরোধের দিকে আমাদের মনোযোগ দিতে হবে। যদি পেটে ব্যথা হয় একজন মানুষ ডাক্তারের কাছে যাবে, পয়সা দেবে, ওষুধও খাবে। কিন্তু পেটে ব্যথা না হওয়ার পরামর্শ যদি দেয়া হয়, সেটা সাধারণত মানুষ শুনতে চায় না। এ মানসিকতার কারণেই তরুণ প্রজন্মের মাঝেও এখন হৃদরোগের প্রভাব দেখা যাচ্ছে। সুস্থতার জন্যে তাই আমাদের সার্বিক সচেতনতা জরুরি।

কাজ করতে হবে মানুষের কল্যাণে

মানুষের মন খুব চঞ্চল, সারাদিন বিভিন্ন চিন্তার মধ্যে থাকে। বিশেষ করে অতীতের চিন্তা বেশি করে। অতীত চলে গেছে। তা নিয়ে ভেবে সময় নষ্ট করে কোনো লাভ নেই। বর্তমানই হলো আসল। এখন যদি কাজ করেন, তাহলে ফল পাবেন। মানুষের মঙ্গলের জন্যে মনোযোগ দিয়ে কাজ করলে বরকত আসবে। দক্ষতা আসবে। যিনি যে পেশায় থাকুন, তিনি যদি আল্লাহর ওপর বিশ্বাস রেখে সততার সাথে কাজ করেন, তাহলে অবশ্যই তিনি সফল হবেন।

আরেকটা কথা হলো, সাফল্য এলে গর্ব করা ঠিক নয়। আল্লাহ বলেছেন তাঁর ওপর নির্ভর করতে। কাজেই সবসময় নির্ভর করবেন আল্লাহর ওপরে, যে উৎস থেকে আপনি এসেছেন। আসল শক্তি ওখানে। যত শক্তি মমতা বুদ্ধিমত্তা-সব আসে ওখান থেকেই। কাজেই সব দিক থেকে ভালো থাকতে চাইলে কেবল নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকলে হবে না। যতদিন বেঁচে আছি, অন্যের মঙ্গলের জন্যে যার যার অবস্থান থেকে সর্বতোভাবে আমাদের চেষ্টা করতে হবে।

অনুলিখিত

১৩৯ জন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসাসেবা পেলেন ৬,৭১১ জন রোগী

৬ জানুয়ারি বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত হলো এ যাবৎকালের সর্ববৃহৎ মেডিকেল ক্যাম্প। কোয়ান্টামে চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ানে অনুষ্ঠিত দিনব্যাপী এ ক্যাম্প উৎসর্গ করা হয় শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক প্রয়াত ডা. এম আর খানের স্মৃতির উদ্দেশ্যে। এতে অংশ নিয়েছেন ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা কোয়ান্টাম পরিবারের ১৩৯ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ পেয়েছেন ৬,৭১১ জন রোগী, যার মধ্যে শিশুর সংখ্যা ছিল ৬১৩ জন।

এ মেডিকেল ক্যাম্পে ভিন্ন ভিন্ন বুথে মোট ১৯ ধরনের বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা প্রদানের ব্যবস্থা ছিল। যেমন : মেডিসিন, সার্জারি, গাইনি, কার্ডিওলজি, রেসপিরেটরি মেডিসিন, রিউম্যাটোলজি, হেমাটোলজি, গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি, নিউরোলজি, নিউরোসার্জারি, শিশু, দন্ত, চর্মরোগ, অর্থোপেডিক্স, ফিজিক্যাল মেডিসিন, ইউরোলজি, নাক-কান-গলা, চক্ষু, সাইকোথেরাপি, জরুরি বিভাগ ইত্যাদি।

তাৎক্ষণিক স্বাস্থ্যসেবা ৥

ইসিজি, আন্টাসনোথ্রাম, রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা এবং অত্যাধুনিক মেশিনে চক্ষু পরীক্ষা

মেডিকেল ক্যাম্পে প্যাথলজিসহ রোগ-নির্ণয়কারী পরীক্ষানিরীক্ষাগুলোর ব্যবস্থা করা সাধারণভাবে হয়ে



আন্টাসনোথ্রাম করা হয়েছে মোট ১২০ জন রোগীর

ওঠে না। কিন্তু কয়েকজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের ঐকান্তিক আন্তরিকতায় এ ক্যাম্পে এটি সম্ভব হয়েছে, যা চিকিৎসাসেবায় দিয়েছে ভিন্ন মাত্রা। ফলে ইসিজি, আন্টাসনোথ্রামসহ রক্ত ও মূত্র পরীক্ষায় রোগ নির্ণয়ের কাজটি সহজ হয়েছে। ক্যাম্পে ১২০ জনের আন্টাসনোথ্রাম ও ১৯২ জন রোগীর প্যাথলজি পরীক্ষা করা সম্ভব হয়েছে এবং একদিনে ৯৫ জনের ইসিজি পরীক্ষা করেন বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. হাসনাইন নান্না ও তার সহযোগী দল।

চক্ষু চিকিৎসাতেও এবার ছিল ভিন্ন মাত্রা, রোগীও ছিল তুলনামূলক বেশি। জাতীয় চক্ষুবিজ্ঞান ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক ডা. নাহিদ ফেরদৌসের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে অত্যাধুনিক মেশিনে ২০১ জন রোগীর চক্ষু পরীক্ষা করা হয়। তাৎক্ষণিকভাবে চশমা প্রদান করা হয় ৭১ জন রোগীকে। ছানি অপারেশনের জন্যে নির্বাচন করা হয় ২৫ জন রোগীকে।

ওষুধ বিতরণ করা হয়েছে ৯৬,৬৪৭ ইউনিট

চিকিৎসাপ্রাপ্ত সব রোগীকেই ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী সব ধরনের ওষুধ বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়। ট্যাবলেট ক্যাপসুল সিরাপ সাসপেনশন ক্রিম অয়েন্টমেন্ট-সবমিলিয়ে ৯৬,৬৪৭ ইউনিট ওষুধ প্রদান করা হয়।

এছাড়াও পুরো মেডিকেল ক্যাম্পের ভেতরে-বাইরে শৃঙ্খলা ছিল চোখে পড়ার মতো, যা রোগীদের সেবাপ্রাপ্তির সর্বোচ্চ মান নিশ্চিত করেছে। সুশৃঙ্খলভাবে সাড়ে ছয় সহস্রাধিক রোগী বিরতিহীনভাবে ওষুধ সংগ্রহ করেছেন কোনোরকম হইচই ছড়োছড়ি ছাড়াই।



জাতিগোষ্ঠী নির্বিশেষে সবাই পেয়েছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের আন্তরিক চিকিৎসাসেবা

এজন্যে কয়েকদিন আগে থেকেই দিনরাত অক্লান্ত স্বেচ্ছাশ্রম দিয়েছেন সারা দেশ থেকে আগত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শতাধিক নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ার ও আর্ডেন্টয়ার।

চিকিৎসাসেবা পেয়ে রোগীর জ্ঞানালেন তাদের ভালোলাগার অনুভূতি

স্থানীয় অধিবাসীরা ছাড়াও বান্দরবান ও চট্টগ্রামের নানা প্রান্ত-আলৌকদম, টংকাবতি, গজালিয়া, আজিজনগর, উখিয়া, চকরিয়া থেকেও রোগীরা আসেন চিকিৎসাসেবা গ্রহণের জন্যে। ক্যাম্পের দিন ভোর থেকেই আসতে শুরু করে সেবাপ্রার্থীরা।

চট্টগ্রামের রাউজান থানার নোয়াপাড়া ইউনিয়ন থেকে এসেছিলেন সংগ্রাম মুরং। আদিবাসী এই নারীর বয়স ৩৫। দীর্ঘদিন ধরে ঘাড়ে প্রচণ্ড ব্যথা। তিনি বাংলাও ভালো বোঝেন না। দোভাষীর সাহায্যে মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ও ওষুধ পেয়ে তিনি বললেন, তিনি ডাক্তারের আন্তরিক সেবায় অনেক সম্ভুষ্ট। আশা করছেন দীর্ঘদিনের এ ব্যথা



চিকিৎসা নেয়ার জন্যে সুশৃঙ্খলভাবে অপেক্ষমাণ সেবাপ্রার্থীরা। সবক্ষেত্রেই এ শৃঙ্খলা ছিল লক্ষ্য করার মতো।

থেকে এবার মুক্তি মিলবে।

দিনমজুর আব্দুল মান্নান তার ছয় বছরের ছেলে জসীমকে নিয়ে এসেছিলেন লোহাগাড়ার চুনতি থেকে। তিনি জানানেন, দুই বছর বয়সে শিশুটির মা মারা যাওয়ার পর থেকে যত্নের অভাবে সে একসময় মানসিক প্রতিবন্ধী হয়ে যায়। এ ধরনের মানসিক রোগের চিকিৎসা সম্ভব নয় জেনে আশা ছেড়ে



চক্ষু চিকিৎসার পাশাপাশি নতুন চশমাও প্রদান করেছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক



শাফিয়ানের দন্ত বিভাগে সদ্য স্থাপিত নতুন ডেন্টাল চেয়ারে চিকিৎসাসেবা পাচ্ছে একটি শিশু

দিয়েছিলেন। কিন্তু এখানে ঢাকা থেকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা এসেছেন শুনে ছেলেকে নিয়ে এসেছেন।

চিকিৎসকদের অনন্য অনুভূতি

দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়া চিকিৎসকরা জানিয়েছেন তাদের অনুভূতি। সারাদিন বিরতিহীনভাবে রোগী দেখার পরও তাদের মধ্যে কোনো ক্লান্তি ছিল না; বরং মুখে ছিল তৃপ্তির হাসি। মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নিয়ে দরিদ্র জনপদের রোগীদের সেবা দিতে পেরে তারাও অনুভব করেছেন অনন্য তৃপ্তি এবং পরবর্তীতে এ ক্যাম্পে আবার আসতে চান, এমনটা জানিয়েছেন তারা।

চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের অর্থোপেডিক্স বিভাগের প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ডা. মো. গোলাম কবির বলেন, দুস্থ বঞ্চিত এই পাহাড়ি লোকালয়ে সেবা দিতে পেরে সত্যিই অনেক প্রশান্তি অনুভব করছি; যেটা শহরের অনেক মেডিকেল ক্যাম্পে হয়ে ওঠে না।

ঢাকা মেডিকেল কলেজের নবজাতক বিভাগের প্রধান অধ্যাপক মনীষা ব্যানার্জী বলছিলেন, প্রতিবারই কোয়ান্টামে এসে নতুন কিছু শেখার থাকে। আজকের ক্যাম্পে মনে হলো, আমরা চিকিৎসকরা রোগীকে শুধু রোগী হিসেবে নয়, মানুষ হিসেবে যদি মমতা নিয়ে চিকিৎসা করতে পারি, তাহলে আমাদের দেশ অবশ্যই এগিয়ে যাবে।

মার্কস মেডিকেল কলেজের অধ্যাপক (স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ বিভাগের প্রধান) নিয়াজি টি. পারভীন বলেন, জীবনে অনেক মেডিকেল ক্যাম্পে অংশ নেয়ার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু আজ লামার এই মেডিকেল ক্যাম্পে বৃহৎ পরিসরে এত বিপুলসংখ্যক



ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী বিনামূল্যে ওষুধ সংগ্রহ করছেন রোগীরা



সন্তানের জন্যে ওষুধ পেয়ে আনন্দিত মা



চিকিৎসক ও রোগীদের নিয়ে সুবিন্যস্তভাবে চিকিৎসাসেবা ও ওষুধ বিতরণ এর আগে দেখি নি। এটা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের তত্ত্বাবধানে আন্তরিক চেষ্টারই ফল।

উল্লেখ্য স্থানীয় অধিবাসীদের সুবিধার্থে প্রতিদিন শাফিয়ানে প্রশিক্ষিত প্যারামেডিক্স দ্বারা এবং প্রতি শুক্রবার একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে বিশেষায়িত চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ প্রদান করা হচ্ছে।



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশনের সময় ছাড়াও সারাদিনই কি মনছবির কথা স্মরণে রাখতে হবে?

উত্তর : সাফল্যের সরলপথের গুরুই হচ্ছে, মনছবি যেন সবসময় আপনার চোখের সামনে ভাসে। মনছবি থেকে যেন আপনাকে আলাদা করা না যায়। যেমন, এবারের অলিম্পিকে স্বর্ণজয়ী সিঙ্গাপুরের তরুণ সাঁতারু জোসেফ স্কুলিং। ছোটবেলায় ছয় বা সাত বছর বয়সে সে জানতে পারল, অলিম্পিক প্রতিযোগিতায় সিঙ্গাপুরের হয়ে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছিল তারই গ্র্যান্ড আংকেল (দাদার ভাই)। স্কুলিং সেদিনই মনছবি করল-আমিও অলিম্পিকে অংশ নেব।

লক্ষ্যের ব্যাপারে সে এতটাই একাত্ম ছিল যে, আট বছর বয়সে মালয়েশিয়াতে বেড়াতে গিয়েও সে ভোর ৪টায় বাবাকে ঘুম থেকে তুলে বলেছে, ‘বাবা, আমাকে সুইমিংপুলে নিয়ে চলো। আমি প্র্যাকটিস করব।’ আর আমরা শীতের ভোরে সাঁতার তো সাঁতার, অনেক প্রয়োজনীয় কাজও করতে পারি না। যারা নামাজী, তাদেরও কখনো কখনো নামাজ কাজ হয় এই ভেবে যে, ‘আচ্ছা থাক। আল্লাহকে বলব, আজ খুব শীত পড়েছিল! আমি তো তোমারই বান্দা। তুমি দয়া করো।’ কিন্তু আল্লাহর দয়া করা আর খুশি হওয়া-দুটোর মধ্যে অনেক তফাত আছে।

২০০৮ সালে বিশ্বসেরা সাঁতারু মাইকেল ফেলপস সিঙ্গাপুরে গেলেন সাঁতার প্র্যাকটিসে। খোঁজ পেয়ে জোসেফ স্কুলিং ওখানে গেল। তার ইচ্ছে ফেলপস-এর সাথে ছবি তুলবে। তার স্বপ্ন ছিল, সে তার গুরু ফেলপস-এর সাথে প্রতিযোগিতা করবে।

সত্যিই ২০১৬ সালে অলিম্পিকে মাইকেল ফেলপস-এর সাথে সে প্রতিযোগিতা করল এবং মাত্র এক সেকেন্ডের ব্যবধানে গুরুকে পরাজিতও করল। জীবনে মনছবি তাই এত গুরুত্বপূর্ণ! অতএব স্বপ্ন দেখলেও মনছবির স্বপ্ন দেখবেন। জুরের ঘোরেও মনছবি দেখবেন। এটাই সাফল্যের রহস্য।

অর্থাৎ মনছবি থেকে যেন আপনাকে আলাদা করা না যায়। সাধারণ মানুষ তো শুধু ‘দিতে হবে দিয়ে দাও’ বলে চিৎকার করে। রাস্তায় গিয়ে চিৎকার করলেই কি আপনি সাঁতারে বা জীবনের কোনো ক্ষেত্রে প্রথম হতে পারবেন? অর্জন করার জন্যে যোগ্যতা প্রয়োজন, অনুশীলন প্রয়োজন। তাই মনছবি সবসময় চোখের সামনে রাখতে হবে এবং সে-লক্ষ্যে নিরলস ও পরিকল্পিতভাবে কাজ করে যেতে হবে।

প্রশ্ন : হাঁটতে হাঁটতে অটোসাজেশন দেয়া যাবে?

উত্তর : সর্বাবস্থায় অটোসাজেশন দেয়া যাবে। হাঁটতে হাঁটতে, দৌড়াতে দৌড়াতে, কোথাও বসে থেকে এমনকি ঘুমিয়ে ঘুমিয়েও অটোসাজেশন দেয়া যাবে। অটোসাজেশন অর্থ হলো স্বপারামর্শ বা স্বনির্দেশনা। অর্থাৎ আপনার ব্রেনকে আপনি কিছু নির্দেশ দিচ্ছেন, পরামর্শ দিচ্ছেন।

সবসময় অটোসাজেশনের মধ্যে থাকবেন। তাহলে শয়তান আপনার ওপর ভর করার সুযোগ কম পাবে। আমাদের বিভিন্ন ধরনের অটোসাজেশনের অডিও ট্র্যাক আছে। ট্রাফিক জ্যামে বসে আছেন, দুঃখকষ্ট ও বিষণ্ণতার গান না শুনে অটোসাজেশন শুনতে থাকুন।

অবশ্য আমরা খুব আনন্দিত যে, ২০১৬ সালে আমাদের দেশে দুঃখের যত গান, সব ফ্রুপ করেছে।

পত্রিকার রিপোর্ট এসেছে-দুঃখের নয়, সুখের গান (প্রথম আলো, ২৯ ডিসেম্বর ২০১৬)। কিছুদিন পর দেখা যাবে, দুঃখের শিল্পী যারা তারাও ফ্রুপ করবে। কারণ দুঃখ ডেকে আনার কোনো প্রয়োজন নেই। ‘আমি কষ্ট পেতে ভালবাসি’-এমন গান গাইলে আর শুনলে কষ্ট তো আপনাকে ছাড়বে না। দুঃখ-বিষণ্ণতা সবসময় আপনার পেছনে লেগেই থাকবে। তাই আমাদের অটোসাজেশন শুনুন এবং অটোসাজেশন বই মুখস্থ করে ফেলুন।

আমাদের জনপ্রিয় অটোসাজেশন-সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন-এটি আপনি সবসময় চর্চা করতে পারেন। আমরা সবাই তো জীবনের কাছ থেকে এটাই চাই। তাই আপনি যা চান, সেই কথাগুলোই আপনাকে বার বার বলতে হবে। সন্তানদেরকেও সে-সব ভালো কথা বার বার বলুন, যা আপনি প্রত্যাশা করেন।

প্রশ্ন : বর্তমানে আমি একটি প্রাইভেট ব্যাংকে চাকরি করি। আমার প্রধান কাজ লোন এবং ক্রেডিট কার্ড দেয়া, যা অন্যকে ঋণজর্জরিত করেছে। আমি এই পেশাটি পরিবর্তন করতে চাই। নিজে আলোকিত হয়ে অন্যকে আলোকিত করতে চাই। তাই আমি শিক্ষকতাকে জীবনের মিশন হিসেবে নিতে চাই। আপনার পরামর্শ প্রয়োজন।

উত্তর : কাউকে ক্রেডিট কার্ড দেয়া মানে হচ্ছে তাকে ঋণের ফাঁদে ফেলা। তিনি উপার্জন করেন নি, কিন্তু আপনি তাকে খরচ করিয়ে দিলেন। এরপর বলছেন, এবার সুদ দাও। এটা হচ্ছে বর্শিতে মাছ আটকে ফেলা। আসলে বর্শিতে মাছ না, একটা হাঁস আপনি আটকে ফেললেন এবং এই হাঁসকে প্রত্যেক মাসে ডিম দিতে হবে। মাসে মাসে লাভ লেটার যাবে-‘মিনিমাম এমাইন্ট পেয়েবল’। হাঁস অন্যের, ডিমটা নিয়ে নিচ্ছেন আপনি। ক্রেডিট কার্ড হচ্ছে তা-ই।

আসলে একজন মানুষকে ঋণজর্জরিত করে রাখা মানে হচ্ছে তার সৃজনশীলতাকে নষ্ট করে দেয়া। এখনকার যে পুঁজিবাদী অর্থব্যবস্থা, এর মূল লক্ষ্যই হলো সাধারণ মানুষকে ঋণজর্জরিত করা এবং কিছু মানুষের ফুলেফেঁপে ওঠা। যে-কারণে ২০১৬ সালে পৃথিবীর ৬২ জন শীর্ষ ধনীরা হাতে ছিল ৩৬০ কোটি মানুষের সমান সম্পদ। আর এবছর অক্সফামের রিপোর্ট অনুযায়ী (১৬ জানুয়ারি ২০১৭) মাত্র আট জন ধনীরা হাতে ৩৬০ কোটি মানুষের সম্পদ!

শোষণের প্রক্রিয়াটা খুব সহজ। আমেরিকান ক্রেডিট কার্ডে এখন গড়পড়তা লোন ৪৭০০ ডলার। এই ঋণের বিপরীতে প্রত্যেক মাসে ঋণগ্রহীতা ১৮৯ ডলার দেবে এবং ঋণশোধ হবে ১০ বছর একমাসে। ১০ বছরে সে পরিশোধ করবে ২২ হাজার ডলার। অর্থাৎ সে নিয়েছিল চার হাজার ডলার, আর পরিশোধ করতে হচ্ছে অতিরিক্ত ১৭ হাজার। এর চেয়ে ভালো রাজহাঁসের ডিম আর কোথায় পাবে?

এই ডিমগুলো সব বড় পুঁজির মালিকদের খলিতে গিয়ে জমা হয়। অতএব বাকিতে বা ক্রেডিট কার্ডে কিছু কিনবেন না। কারণ বাকির বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, কেউ তাগাদা না দিলে এটা সহজে শোধ হয় না। এমনকি আপন ভাইয়ের কাছ থেকে নিলেও ভাই না বলা পর্যন্ত সেটার কথা মনে থাকে না।

অতএব আপনি যা উপার্জন করেন নি, সেটা কখনো ব্যয় করবেন না। নিজে ঋণ করবেন না, অন্যকে এতে উদ্বুদ্ধ করবেন না। ঋণজর্জরিত হলে

আপনি একসময় সর্বস্বান্ত হবেন। আপনার জীবনে সুখ শেষ হয়ে যাবে। যেভাবে সম্পদশালীদেরও সুখ শেষ হয় ঋণের কারণে।

আপনি ক্রেডিট কার্ডের বিষয়টি খুব সুস্পষ্টভাবে বুঝতে পেরেছেন বলেই পেশা পরিবর্তন করতে চাচ্ছেন। আপনি মনে করছেন, এ পেশার পরিবর্তে নিজে আলোকিত হয়ে অন্যকে আলোকিত করবেন।

তবে মনে রাখবেন, যে-কোনো ভালো কাজ করার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জ আছে। আপনার আত্মীয়স্বজন মনে করবে, আপনার মাথা খারাপ হয়ে গেছে। কারণ আপনি প্রাইভেট ব্যাংকে যা বেতন পান, শিক্ষকতায় তার অর্ধেক পাবেন বা হয়তো তারও কম। আর স্ত্রী ও সন্তানসন্ততি থাকলে তো বিষয়টি আরো কঠিন হতে পারে।

আপনার চিন্তাটাকে আমরা অভিনন্দন জানাই। আমরা দোয়া করি। কিন্তু পারিপার্শ্বিক যে পরিস্থিতির সম্মুখীন আপনাকে হতে হবে, তা আগে ভেবে নিন। আপনাকে বুঝতে হবে, এই কাজের যে চ্যালেঞ্জ, তার মুখোমুখি হওয়ার জন্যে আপনি তৈরি আছেন কিনা।

আমরা যখন কোয়ান্টাম নিয়ে কাজ শুরু করেছি, আমরা জানতাম-কী কী চ্যালেঞ্জ আসতে পারে, কী কী অসুবিধা হতে পারে। আমরা প্রতিকূলতাকে সবসময় উপভোগ করেছি এবং সর্বাবস্থায় প্রো-একটিভ থেকেছি। এখন আমরা নির্বিবাদে একেকটা প্রোগ্রাম করি।

অতঃপর এমন সময় ছিল, যখন চার দিনের প্রোগ্রাম আমাদেরকে তিনটা ভেন্যুতে করতে হয়েছে। দুদিন প্রোগ্রাম করার পরে সন্ধ্যায় বলা হলো, আগামী দুদিন এখানে প্রোগ্রাম করতে পারবেন না। আমরা ঝগড়া করি নি, সমাধানের পথ বের করেছি।

চিন্তা কণ্ঠন, সন্ধ্যায় লোকজন প্রোগ্রাম করে চলে গেছে। তাদেরকে নতুন ভেন্যুতে নিয়ে পরদিন সকাল ৯টায় প্রোগ্রাম শুরু করা-এটা খুবই চ্যালেঞ্জিং। কিন্তু আমরা চ্যালেঞ্জটা গ্রহণ করেছি। উই টুক ইট অ্যাজ এ গেম।

নতুন ভেন্যুতে দুদিনের জন্যে কন্ট্রাস্ট হলো। কিন্তু তারাও সন্ধ্যায় বলে যে, আগামীকাল এখানে প্রোগ্রাম করতে পারবেন না। আবার সেই রাতের মধ্যে ভেন্যু খুঁজে বের করে, অংশগ্রহণকারীদের সাথে যোগাযোগ করে চতুর্থ দিনের প্রোগ্রাম করা হলো। আমরা আমাদের সামর্থ্যকে প্রমাণ করলাম যে, একটা প্রোগ্রাম আমরা ইচ্ছা করলে তিনটি আলাদা ভেন্যুতেও সম্পন্ন করতে পারি।

অতএব যে-কোনো পরিবর্তনের জন্যে আপনাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হতে হবে, সম্ভাব্য প্রতিকূলতাগুলোর কথা বিবেচনায় রাখতে হবে এবং ধৈর্য ধরে লেগে থাকতে হবে। তাহলে একসময় আপনি ঠিকই সবারকম বাধাবিপত্তি জয় করে সামনে এগিয়ে যাবেন। আর নিয়মিত মেডিটেশন ও সঙ্গে একাত্মতা আপনার পথকে সহজ করবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিজের আয় অনুসারে ব্যয় করব।

ঋণ থেকে আমি সবসময়

দূরে থাকব।

শিক্ষা ও খেলাধুলায় কোয়ান্টাদের সাফল্য



২০১৬ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগপ্রাপ্ত কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের পাঁচ জন কোয়ান্টা

কোয়ান্টাম প্রথম থেকেই বলে এসেছে মেধার জাত নেই, ধর্ম নেই, বর্ণ নেই। মেধা সার্বজনীন। উপযুক্ত পরিবেশ ও সুযোগ পেলে যে-কেউ তার সামর্থ্যের বিকাশ ঘটিয়ে জীবনে প্রথম হতে পারে। এরই বাস্তব প্রমাণ কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। লেখাপড়া, খেলাধুলা এবং সহশিক্ষামূলক কার্যক্রমে ধারাবাহিক নৈপুণ্যের নজির রেখে চলছে অবহেলিত জনপদের এই অনন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানটি। পিইসি, জেএসসি, এসএসসি, এইচএসসি এবং বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় নিয়মিত সাফল্য অর্জন করছে কোয়ান্টারা।

২০১৫-তে উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষা উত্তীর্ণ আট জনই মেধাতালিকায় ভর্তি হয়েছে ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে। ২০১৬-তে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তি হয়েছে পাঁচজন কোয়ান্টা। এছাড়াও ২০১৫ ও ২০১৬ সালে জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে কুচকাওয়াজে প্রথম হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে তারা। এর পাশাপাশি বিজয় দিবস ২০১৬-তে মনোমুগ্ধকর প্যারেড নৈপুণ্য প্রদর্শন করে বান্দরবান জেলায় প্রথম স্থান অধিকার করেছে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুরা।

সুশৃঙ্খল জীবনচারণ, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং নৈতিক শিক্ষার ফসল তাদের এই সাফল্য। প্রতিদিন মেডিটেশন চর্চা তাদের দিয়েছে আত্মবিশ্বাস-‘আমি পারি, আমি করব। আমার জীবন আমিই গড়ব।’

বর্তমানে এখানে বেড়ে উঠছে ২০টি জাতিগোষ্ঠীর দেড় সহস্রাধিক শিক্ষার্থী। ফলে একসময়ের বঞ্চিত লোকালয়টি পরিণত হচ্ছে মানবিক ও নৈতিক শিক্ষায় বিকশিত প্রজন্ম গড়ার সূতিকাগারে।

সীমাবদ্ধতাই যেখানে শক্তি

অ্যাথলেটিক্স প্রশিক্ষণলাভে প্রয়োজন সমতলে বিস্তৃত ট্র্যাক। পার্বত্য অঞ্চলে অবস্থিত কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে অ্যাথলেটিক্স চর্চা তাই এক দুঃসাধ্য চ্যালেঞ্জ। তাই নির্মাণ করা হয় গ্রাউন্ড মাহতাবান। এখন সেখানে অ্যাথলেটিক্সসহ আরো আটটি খেলার চর্চা করা সম্ভব হচ্ছে। এর ফলে ৪৬ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৭-এর শীতকালীন আসরে এসেছে কোয়ান্টাদের সাফল্য।

এই প্রতিযোগিতায় দুটো ইভেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। ১০০ ও ২০০ মিটার স্প্রিন্টে প্রথম স্থান অর্জন করেছে কোয়ান্টা জুবাইল ইসলাম তুহার। সেইসাথে ২০০ মিটার রিলে রেস-এ রানার-আপ হয়ে সে পুরো টুর্নামেন্টে ব্যক্তিগত রানার-আপ হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে।

২০১৬ সালের ধারাবাহিকতায় এবারও টেবিল টেনিস দ্বৈতে অপারাজিত জাতীয় চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। নিজেদের শেষ ম্যাচে রংপুরের পুলিশ লাইন স্কুল এন্ড কলেজকে ৩-০ সেটে পরাজিত করে কোয়ান্টা রামহিমলিয়ান বম ও পায়ং বম জুটি।

উল্লেখ্য মাত্র চার বছর আগে এ দুটো ইভেন্টে যুক্ত হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ক্রীড়া কার্যক্রমে।

মনছবি যাদের অলিম্পিকে সোনা জয়

সাফল্য এসেছে অন্যান্য খেলাতেও। ৪৫ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে কাবাডি ও হ্যান্ডবলে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে ৩৩টি পদকের মধ্যে ২৯টি এবং জাতীয় যুব আর্চারি চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১৫-তে দলগত

ইভেন্টে স্বর্ণ ও একক ইভেন্টের সবগুলো পদকই অর্জন করে কোয়ান্টারা। খো খো খেলাতেও তারা প্রদর্শন করেছে বিশেষ কৃতিত্ব। অলিম্পিকে সোনা জয়ের মনছবি নিয়ে কোয়ান্টারা চালিয়ে যাচ্ছে কঠোর অনুশীলন।



৪৬ তম জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় টেবিল টেনিস দ্বৈতে চ্যাম্পিয়ন জুটি রামহিমলিয়ান বম ও পায়ং বম এবং ১০০ ও ২০০ মিটার স্প্রিন্টে প্রথম জুবাইল ইসলাম

কর্মসূচি ৯ ফেব্রুয়ারি ২০১৭

প্যারেটিং ওরিয়েন্টেশন : স্টেপ-১
১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। কাকরাইল
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। উত্তরা
বাংলা বাচন পরিশীলন কর্মশালা
১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি। বনশ্রী
প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি। মিরপুর
হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ওরিয়েন্টেশন
২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি। বনশ্রী

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ-এর জন্যে শিক্ষক/শিক্ষিকা (ইংরেজি ও গণিতে পারদর্শী ন্যূনতম অনার্স পাশ) আবশ্যিক। এ-ক্ষেত্রে বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ

যাত্রাবাড়ী, ঢাকা-১২৩২
মোবাইল : ০১৮৪৮-৩৬৬৬৮৯

আবশ্যিক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থবিজ্ঞান, রসায়ন, জীববিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/শিক্ষিকা আবশ্যিক। বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যিক। আগ্রহী প্রার্থীরা সত্বর যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

কোয়ান্টামমে বরণ্য সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব ম. হামিদ

আত্মশুদ্ধি ও সমৃদ্ধির পথ সেবা



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের স্কুদে ডিসপ্রে দলের সাথে ম. হামিদ, ভ্যালি হিকমান ক্যাম্পাসে

আমার মুগ্ধতা শুরু হয়েছে এখানে আসার পর থেকেই এবং ক্রমাগত তা বাড়ছে। এখানে দুস্থ রোগীদের সেবা দেয়ার জন্যে এত চিকিৎসক দেখে খুব ভালো লাগছে। তারা শুধু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার নন,

বরং প্রত্যেকেই একেকজন মানবিক ডাক্তার। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাও সবাই তা-ই, যারা অগণিত মানুষকে নানাভাবে গুস্তাষা দিয়ে যাচ্ছেন। আর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হলো মানবিক

ডাক্তারদের একটি অনন্য বিশ্ববিদ্যালয়।

এ শিক্ষালয় থেকে জীবনের চিরন্তন শিক্ষাগুলো কোয়ান্টাম নানাভাবে আমাদের সামনে তুলে ধরছে। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর লিখেছেন, একজন মানুষ তখনই দুর্বল, যখন সে ত্রুদ্ব। তখন তার মস্তিষ্ক কাজ করে না, কারণ তখন সে পেশি আর শক্তি প্রয়োগ করতে চায়। কোয়ান্টাম মেথডেও পাই সেই একই কথা—রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

আমাদের মধ্যে যিনি যে কাজই করুন না কেন, প্রত্যেকের মধ্যেই কিছু না কিছু রুদ্র অবসাদ ক্ষোভ কষ্ট ক্লান্তি অসন্তোষ জমে—একটি কাপড় কিছুদিন পড়লে যেমন তাতে কিছু ময়লা জমে তেমনি। তারপর তা ধুয়ে আমরা আবার পরি। সেবাও হচ্ছে তা-ই। নিজেকে পরিচ্ছন্ন ও পরিশুদ্ধ করার একটা পথ। আমরা যখন মানুষের জন্যে কাজ করি, তখন আসলে নিজেদেরই পরিশুদ্ধ করি। মানুষের পাশে গিয়ে আমরা নিজেদেরই সমৃদ্ধ করি এবং শক্তি সঞ্চয় করি, যা দিয়ে আমরা ক্রমশ সামনে এগোনোর প্রেরণা পাই।

আমার মনে হচ্ছে, এখানে আসার আগের ‘আমি’ আর যে মানুষটি এখান থেকে ফিরে যাব সেই ‘আমি’-র মধ্যে পার্থক্য অনেক। এ দুয়ের মধ্যে কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন আমাদের সবার ক্ষেত্রেই ঘটে গেছে। এটা ঘটবেই।

ব্যক্তিগত জীবনে আমাদের প্রয়োজনটা আসলে খুব সামান্যই। লাগামহীন মানসিক চাহিদার কারণে আমরা দরিদ্র হই, এ ধরনের মানসিক আকাজক্ষায় আমরা অধ্বাসী হয়ে উঠি। আমরা যদি নিজেদের স্বল্প প্রয়োজনটা বুঝতে পারি, তাহলে উপভোগের জন্যে সত্যিকার অর্থেই জীবনটা অনেক বড়।

[৬ জানুয়ারি কোয়ান্টামমের ‘মারহামান’-এ আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন]

অমর একুশে গ্রন্থমেলা ২০১৭ কোয়ান্টাম স্টলে স্বাগতম

বাংলা একাডেমি আয়োজিত অমর একুশে গ্রন্থমেলায় এবারও অংশগ্রহণ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন (স্টল নং-৪৩, বাংলা একাডেমি প্রাঙ্গণ)।

জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, হাজারো প্রশ্নের জবাব-১ ও ২, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন, হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ, কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা-১ ও ২ বইগুলো এখান থেকে যে-কেউ সংগ্রহ করতে পারবেন। এছাড়াও থাকছে কোয়ান্টাম কণিকা, কোয়ান্টাম বুলেটিন ও জীবন বদলের চিরায়ত বাণী সম্বলিত কোয়ান্টাম স্টিকার।

নিজে আসুন। আত্মীয়-বন্ধু-পরিচিতদের আসতে উদ্বুদ্ধ করুন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৯/ডি ব্যাচ ৯ ঢাকা

১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি

স্থান : আইডিইবি ভবন, কাকরাইল, ঢাকা

৪২১ ব্যাচ ৯ রাজশাহী

২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ ফেব্রুয়ারি

স্থান : রাজশাহী মেডিকেল কলেজ অডিটোরিয়াম

বর্ষায়ন ২০১৭ ৯ সমর্মিতা পেয়েছে সার্বজনীন মাত্রা



সমর্মিতার সূচনা হোক পরিবার থেকে

পারিবারিকভাবে চর্চার মধ্য দিয়েই ব্যক্তির আচরণ-অভ্যাস পরিণত হয় সংস্কৃতির অংশে। এ কারণেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও

৬ জানুয়ারি, ২০১৭। নতুন বছরের প্রথম ছুটির দিনে দেশে ও দেশের বাইরে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা স্বাগত জানায় কোয়ান্টাম বর্ষ ২৫-কে।

২০১৬-তে লাখে মানুষের কণ্ঠে ধ্বনিত হয়েছিল ইতিবাচকতার প্রত্যয়—আমি পারি, আমি করব। এবছর এ কথাটিই পেয়েছে নতুন রূপ—‘আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমিই গড়ব।’ ২০১৭ সালকে ফাউন্ডেশন ঘোষণা করেছে সমর্মিতার বছর হিসেবে। তাই সারাদেশে কোয়ান্টামের উদ্যোগে সাধারণ মানুষের অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে বর্ষায়ন প্রাথমিক পেয়েছে এক সার্বজনীন মাত্রা। এতে সুখী জীবনের মেডিটেশন ছাড়াও ছিল আলোচনা ও গুরুজীর কণ্ঠে নতুন বছরের শুভেচ্ছা বাণী।

শুভানুধ্যায়ীরা গতানুগতিক উদযাপনের বাইরে এসে পরিবার ও আত্মীয়-বন্ধুদের নিয়ে কোয়ান্টাম বর্ষায়নে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে অংশগ্রহণকারীরা যৌথ মেডিটেশনে নিজের, পরিবারের এবং প্রিয় স্বদেশের জন্যে কল্যাণ কামনার মধ্য দিয়ে নতুন বছরকে স্বাগত জানান; যা ইতোমধ্যেই আমাদের সংস্কৃতিতে এক ইতিবাচক অনুরণনের সূচনা করেছে।

এ সম্মেলন কল্যাণচিত্তার ফলে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বন্ধন সুদৃঢ় হওয়ার পাশাপাশি বাড়ছে পরস্পরের প্রতি মমত্ববোধ। সমর্মিতার এ বছরে পরিবার থেকেই সূচনা হোক সার্বজনীন সমর্মিতা চর্চা।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০১৭ ৯ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৯ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৯ শুভেচ্ছা মূল্য : ৫ টাকা
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd

কোর্স রিজুভিনেশনে
অংশ নি

জেগে উঠুন
নতুন উদ্দীপনায়

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের সরলপথ কোয়ান্টাম মেথড। একজন মানুষকে যা সাহায্য করে জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে, উদ্বুদ্ধ করে ভেতরের ইতিবাচকতা বিকাশে, অনুপ্রাণিত করে আত্মশক্তির স্বতঃস্ফূর্ত জাগরণে।

ফলে যাপিত জীবনের অস্থিরতা নিয়ে যিনি এ কোর্সে আসেন, তিনি খুঁজে পান প্রশান্তি; রোগ-জর্জরিত মানুষ লাভ করেন সুস্বাস্থ্যের কার্যকর দিক-নির্দেশনা আর ব্যর্থতার হতাশা রূপ নেয় সাফল্যের উদযাপনে।

তাই জীবনের এ পরিবর্তনকে স্থায়ী রূপ দিতে নিয়মিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নি। আপনি জেগে উঠবেন প্রশান্তি, সুস্থতা, সাফল্য ও কল্যাণের নতুন উদ্দীপনায়। ইতিবাচকতা ও আত্মশক্তি বিকাশে যা হবে এক অনন্য উদ্যোগ।

বছরে অন্তত দু-তিন বার সপরিবারে কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিতে সচেষ্ট হোন, এটি আপনার পরিবারকে করে তুলবে পারস্পরিক সমর্মিতা ও অনুপ্রেরণার অফুরান উৎস। সেইসাথে বন্ধু, স্বজন, প্রতিবেশী ও পরিচিত গ্রাজুয়েটদেরও বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করুন কোর্স রিজুভিনেশনে।

কল্যাণসম্পর্শে সার্থক ও আলোকিত হয়ে উঠুক আপনার এবং আপনার চারপাশের সবার জীবন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪২৭ ব্যাচ II ঢাকা

৭, ৮, ৯ ও ১০ এপ্রিল

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

৪২৬ ব্যাচ II বরিশাল

৩১ মার্চ, ১, ২ ও ৩ এপ্রিল

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : বরিশাল ক্লাব, বরিশাল

৪২৮ ব্যাচ II বগুড়া

২১, ২২, ২৩ ও ২৪ এপ্রিল

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : হোটেল নাজ গার্ডেন, বগুড়া

৪২৯ ব্যাচ II উত্তরা

৫, ৬, ৭ ও ৮ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

স্থান : উত্তরা কমিউনিটি সেন্টার, উত্তরা



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মার্চ ২০১৭

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে মাননীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী

**নিরাপদ ও স্বেচ্ছা রক্তদানের
পরিচ্ছন্ন প্রতিষ্ঠান কোয়ান্টাম**



আজকের অনুষ্ঠানের জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে যখন আমাকে আমন্ত্রণ জানানো হলো—আমি বলেছি, আমি অবশ্যই যাব। কারণ, নিরাপদ ও স্বেচ্ছা রক্তদানে আপনারা একটি সুস্থ ও পরিচ্ছন্ন কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছেন। সবচেয়ে বড় কথা, নিরাপদ রক্ত না হলে কোয়ান্টাম কারো রক্ত নেয় না। এবং এটাই হওয়া উচিত।

১৭ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে জাতীয় প্রেস ক্লাবে আয়োজিত ১৫ তম গোল্ডেন ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় মন্ত্রী জনাব মোহাম্মদ নাসিম এমপি। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন প্রো-ভিসি ও বাংলাদেশ মেডিকেল এন্ড ডেন্টাল কাউন্সিলের (বিএমডিসি) প্রেসিডেন্ট অধ্যাপক ডা. মোহাম্মদ সহিদুল্লাহ।

উল্লেখ্য, ২৫ বারের বেশি রক্তদান করেছেন এমন দেড় শতাধিক গোল্ডেন ডোনারকে অনুষ্ঠানে বিশেষ ক্রেস্ট, সার্টিফিকেট ও আইডি কার্ড প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

মাননীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী বলেন, এখন অনেকেই আছে যারা পেশাদার ও মাদকাসক্ত রক্তদাতাদের কাছ থেকে রক্ত নিচ্ছে এবং মানুষকে আরো ঝুঁকির মুখে ঠেলে দিচ্ছে। এ পরিস্থিতিতে আমি কোয়ান্টামকে ধন্যবাদ দেই, স্বেচ্ছা দানের ভিত্তিতে নিরাপদ রক্ত সংগ্রহ করে আপনারা মানুষকে সুস্থ করে তুলছেন।

তিনি আরো বলেন, আমার এক সহকর্মী রাজনীতিক আমাকে অনুরোধ করেছিলেন, আপনি কোয়ান্টামে আসুন। আপনার ভালো লাগবে। সত্যিই আমার আজ ভালো লাগছে এ অনুষ্ঠানে এসে।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক মোহাম্মদ সহিদুল্লাহ বলেন, আপনারা যারা ২৫ বার রক্ত দিয়েছেন তারা একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছেন। আর রক্ত দিলে শরীর ভালো থাকে—এটা যদি সবাই বুঝতে পারে তবে রক্তের কোনো সংকট দেশে হবে না। তাই কোয়ান্টাম এ অনন্য সেবা কার্যক্রমটি অব্যাহত রাখবে, এটাই আমার প্রত্যাশা।

অনুষ্ঠানে শুরুতে স্বাগত বক্তব্য দেন কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি কনসালটেন্ট ও বিএসএমএমইউ-র হোমোটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডা. এ বি এম ইউনুস।

মুক্ত আলোচনায়
ভাষাসংগ্রামী আহমদ রফিক
জাতীয় পুনর্জাগরণে
চাই সর্বস্তরে
মাতৃভাষার চর্চা



পুলিশের গুলিতে ছাত্র মারা গেছে—একথা শুনে ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি বিকেলে ঢাকা মেডিকেল কলেজ প্রাঙ্গণে হাজির হন কয়েকশ মানুষ। তাদের মধ্যে এমন অনেকেই ছিলেন যারা ভাষা আন্দোলন সমর্থন করেন নি। তবু তারা সেদিন রাষ্ট্রভাষা আন্দোলনের সাথে একাত্মতা প্রকাশ করেছিলেন ছাত্রদের প্রতি মমতা ও সমর্মিতাবোধ থেকে।

মাতৃভাষার অধিকার আদায়ে ছাত্রদের আত্মত্যাগের খবর কেবল ঢাকা শহর নয়, খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এদেশের জেলা মহকুমা এমনকি গ্রামেও। সারাদেশে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে রাষ্ট্রভাষা বাংলা চাই, সর্বস্তরে বাংলা চাই ইত্যাদি স্লোগান। আর রাষ্ট্রভাষা আন্দোলনের প্রভাবে আমাদের সাহিত্য-সংস্কৃতি ও রাজনীতিতে ঘটে বাঁকবদলকারী পরিবর্তন।

ইউরোপে মধ্যযুগ ছিল ল্যাটিন ভাষার স্বর্ণযুগ। সেসময় বিভিন্ন জাতি তাদের মাতৃভাষাকেই জাতীয় ভাষা ও রাষ্ট্রভাষা হিসেবে গ্রহণ করে। মাতৃভাষা চর্চার পথ ধরেই ইউরোপে জাতিরাষ্ট্রের উদ্ভব ঘটে। সূচিত হয় রেনেসাঁ, জ্ঞানচর্চা, শিল্পবিপ্লব ও পৃথিবীব্যাপী উপনিবেশ স্থাপনের।

আসলে দেশের স্বার্থে ও মানুষের স্বার্থে উচ্চশিক্ষা, উচ্চ আদালতসহ সর্বস্তরে বাংলা চালু করাটা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। চীনা ও জাপানী ভাষার মতো প্রাগৈতিহাসিক জটিল ভাষায় যদি ব্যবসাবাণিজ্য এবং আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে যোগাযোগ চলতে পারে, তাহলে বাংলার মতো উন্নত ভাষাতেও তা অবশ্যই করা যাবে।

১২ ফেব্রুয়ারি ২০১৭ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন বরেন্দ্র ভাষাসংগ্রামী ও রবীন্দ্র গবেষক আহমদ রফিক। কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত এ আয়োজনে সভাপতিত্ব করেন ভাষাসংগ্রামী, স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের অন্যতম স্থপতি ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

নাসিরউদ্দীন ইউসুফ। বীর মুক্তিযোদ্ধা ও এদেশের নাট্যজগতের একজন পুরোধা ব্যক্তিত্ব। গত ১ ডিসেম্বর মহান মুক্তিযুদ্ধের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ সংগঠক ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলামের সভাপতিত্বে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনার ৬০তম পর্বে তার বক্তব্যের নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

একাত্তরের সমমর্মিতা ফিরিয়ে আনতে হবে

নাসিরউদ্দীন ইউসুফ

১৯৭১ সালের ২৮ মার্চ কেরানীগঞ্জে আমরা সশস্ত্র প্রশিক্ষণ নিতে শুরু করি। ২ এপ্রিল ভোরে ঘুম ভাঙল গুলির আওয়াজে। পাক আর্মি আমাদের ক্যাম্পটির কথা জেনে গেছে। মাদ্রাসার মাঠে পজিশন নিয়েছে ওরা। খালের ওপারে শালবনের ফাঁক দিয়ে দেখলাম চারদিক থেকে গুলি করছে পাকিস্তানিরা। মানুষ প্রাণভয়ে উর্ধ্বশ্বাসে দৌড়াচ্ছে। এলএমজি ফায়ার করার সাথে সাথে হাজার হাজার মানুষ লুটিয়ে পড়ল। যারা তখনো মারা যায় নি, তাদের গায়ে পাকিস্তানিরা আগুন লাগিয়ে দিল।

কবি নির্মলেন্দু গুণের একটি বইতে এই ঘটনার অনবদ্য বর্ণনা আছে। আমি সেদিন এমনও দেখেছি, একজন মানুষ দৌড়াচ্ছে। তার কানে গুলি লেগে মাথাটা ছুটে গেল। লোকটা দু-তিন পা এগিয়ে চলে পড়ল। এমনই ছিল একাত্তরের গণহত্যা।

বাংলাদেশের মুক্তিযুদ্ধ বিশ্ব ইতিহাসে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। কারণ আবহমানকাল থেকে এ জাতিটির দেশ ছিল, রাষ্ট্র ছিল না। চর্যাপদ থেকে শুরু করে ১৯৭১ পর্যন্ত ধারাবাহিক একটি ভাষারীতি আমরা দেখতে পাব-বাংলা। কিন্তু প্রায় চার হাজার বছরের ইতিহাস ঘেঁটে দেখা যাবে, বাঙালি একাত্তর সালের আগে কখনো স্বাধীন ছিল না। অনেকে বলেন পাল ও সেন আমলে জাতি স্বাধীন ছিল। কিন্তু সে শাসকরা বাঙালি ছিল না। রাজনৈতিকভাবে বাঙালি সচেতন হয়েছে বঙ্গভঙ্গ আন্দোলনের সময়। ‘জয় বাংলা’ ধ্বনিটি ১৯০৬ সালে আমরা প্রথম শুনতে পাই। এটি এসেছিল স্বদেশি আন্দোলনকে কেন্দ্র করে। তারপরের ইতিহাস করুণ-রক্তাক্ত ও বিশ্বাসঘাতকতায় পূর্ণ।

স্বাধীনতার নামে ভারতবর্ষকে ভাগ করা হলো। সাম্প্রতিক বিশ্ব-ইতিহাসে এরকম ট্রাজিক ঘটনা দ্বিতীয়টি নেই। রাতের অন্ধকারে বসে বাঙালি জাতিকে ভাগ করা হলো ধর্মের ভিত্তিতে। ‘৭১ সালে আগরতলা যাওয়ার সময় আমি দেখেছি একটি বাড়ির শোয়ার ঘর পড়েছে তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানে আর রান্নাঘরটা ভারতে। মায়ের ঘর পূর্ব বাংলায়, ছেলের ঘর ত্রিপুরায়। এটা কী ধরনের ভাগ! এর চেয়েও বড় ট্রাজেডি হলো দাঙ্গায় লক্ষ লক্ষ লোকের মৃত্যু।

পাকিস্তানের শাসকশ্রেণির ভাষা ছিল উর্দু। ১৯৪৭-এর আগে শাসকদের ভাষা ছিল ইংরেজি। তারও আগে ফারসি। সংগত কারণেই ১১ মার্চ ১৯৪৮ জিন্মাহ ঢাকায় এসে বললেন, উর্দুই হবে পাকিস্তানের একমাত্র রাষ্ট্রভাষা। বাঙালি বলল, রাষ্ট্রভাষা বাংলা চাই। অর্থাৎ যে সাম্প্রদায়িক চেতনার ভিত্তিতে পাকিস্তান সৃষ্টি হয়েছিল দেশভাগের সাত মাসের মাথায় বাঙালি তা প্রত্যাখ্যান করল। ভাষা আন্দোলনের মধ্য দিয়ে ভাষা এবং সংস্কৃতিভিত্তিক জাতীয়তাবাদের জন্ম হলো, যা বাঙালির জীবনে সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ ঘটনা। আমি মনে করি, মুক্তিযুদ্ধের চেয়েও বড়। কারণ ভাষাটা যদি সেদিন না বাঁচত, বাংলাদেশ হতো না।

কিন্তু বাঙালির রাজনৈতিক অধিকারের পাশাপাশি ভাষা নিয়েও টালবাহানা শুরু হলো। আইয়ুব খান রবীন্দ্রসংগীত বন্ধ করল। ১৯৬১ সালে রবীন্দ্র জন্মশতবার্ষিকী উদযাপনেও নিষেধাজ্ঞা জারি করল। এর বিরুদ্ধে গড়ে ওঠা প্রবল সাংস্কৃতিক আন্দোলন প্রমাণ করল বাঙালি স্বতন্ত্র জাতি। তার ইতিহাস হাজার বছরের। এই ভূখণ্ড আমাদের। আমরা নিজস্ব রাষ্ট্র চাই।

অর্থাৎ ধারাবাহিকভাবে একটি সাংস্কৃতিক আন্দোলন জাতীয় রাজনৈতিক

আন্দোলনে রূপ নিল। সত্তরের নির্বাচনের পর ‘জয় বাংলা’ ধ্বনিটি আস্তে আস্তে সারা দেশে ছড়িয়ে পড়ল। কিন্তু বাঙালির হাতে ক্ষমতা দেয়া হলো না। ঘনিয়ে এলো ২৫শে মার্চ।

সে-রাতের ঢাকার শান্তিনগরে এক বাড়ির ছাদের ওপর থেকে দেখলাম পাকিস্তান আর্মির তাণ্ডব। মনে হচ্ছিল পুরো ঢাকা শহর জ্বলছে। গান পাউডার ও কামানের গোলায় চলল ব্যাপক ধ্বংসলীলা। আসলে ২৫ মার্চের আগে আমরা ভেবেছিলাম স্লোগান দিয়ে মিছিল করে কিছু একটা করে ফেলব।

কিন্তু পাকিস্তানের মতো নিপীড়ক রাষ্ট্রের হিংস্র সেনাবাহিনীর কাছে দয়া-মায়ী প্রত্যাশা করা ভুল।

২৬ তারিখ ভোরে দেখেছি লাশ টেনে টেনে ট্রাকে তোলা হচ্ছে। রাজারবাগে কাঁটাতারের ওপর নিহত পুলিশ ভাইদের লাশ বুলছিল। শরীর থেকে হাত-পা আলাদা। আগের রাতের অবশ্য কিছু পুলিশ পালিয়ে আমাদের এলাকায় আসতে পেরেছিল। তাদের কাছ থেকে পেয়েছিলাম সাতটা রাইফেল ও গুলি। শহরে তখন কারফিউ। বিদ্যুৎ-পানি নেই, টেলিফোনের লাইন বিচ্ছিন্ন।

২৭ তারিখ চার ঘণ্টার জন্যে কারফিউ তুলে দিলে বিশ্ববিদ্যালয়ে গেলাম। গিয়ে মাথা খারাপ হয়ে গেল! জগন্নাথ হল থেকে নীলক্ষেত-পুরো এলাকায় লাশ আর লাশ! তাড়াতাড়ি ফিরে এসে অস্ত্রগুলো বের করে সোজা সদরঘাট। কোথায় যাচ্ছি জানি না। জিজ্ঞারায় পৌঁছে দেখি লক্ষ লক্ষ মানুষ ওখানে আশ্রয় নিয়েছে। আসলে একাত্তরের

মতো মানুষ হয় না। নিজে না খেয়ে অচেনা অসহায় মানুষকে খাইয়েছে। শরণার্থীর একমাত্র পরিচয়-সে বাঙালি, সে মানুষ।

শহরে গ্রামে কোথাও খাবারের জন্যে মুক্তিযোদ্ধাদের জোর করতে হয় নি। আমি সাভার, ধামরাই, কেরানীগঞ্জের দিকে দেখেছি মাঝরা মাছ ধরে ফেলার সময় যার যার ভাগ থেকে মুক্তিযোদ্ধাদের জন্যে অল্প করে মাছ রেখে যেত। গ্রামের কৃষকরা সবজি দিয়ে যেত। সেদিন মানুষ একে অপরের দিকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিয়েছিল।

একটা ঘটনা বলি। কেরানীগঞ্জে এক কৃষকের বেড়ার ঘরে আমরা অস্ত্র রাখতাম। তার বাড়িতে থেকেছিও। একদিন ওখানে গিয়েছি গ্রেনেড নিতে। আমি গ্রেনেডের পিন খুলে বাড়ির বাচ্চা ছেলেটাকে দিচ্ছি শুকাতে দেয়ার জন্যে। সে শুকাতে দিয়ে আবার ঘরে এসে ঢুকছে। ওর সাথে কথা বলতে বলতে খেয়াল ছিল না। হঠাৎ পিনটা খুলে লিভারটা ছেড়ে দিয়েছি।

ভুল টের পাওয়ার সাথে সাথে গ্রেনেডটা দু হাতের তালুতে চেপে ধরলাম। ছেলেটা লাফিয়ে বাইরে চলে গেল। আমি গুনছি-এক দুই তিন চার। মৃত্যুর অপেক্ষায় বসে ঘামছি। কিন্তু ফাটল না। পরে গ্রেনেড খুলে দেখেছি ভেতরে একটা পানির বিন্দু থাকায় জানে বেঁচে গেছি। দুপুরবেলা খেতে বসে দেখি মাটির খালায় দুধ আর ভাত। আমি তো অবাক। কৃষকের স্ত্রী বললেন, আপনি বেঁচে গেছেন বলে মসজিদে শিনি দিয়েছি! অথচ আমি তাদের কেউ না। ৪৫ বছরে একবার দেখা হয়েছে। আর হয়তো হবেও না। একাত্তরের সম্পর্কটা এমনই। যা কোনোকিছু দিয়েই পরিমাপ করা যাবে না।

তাই সেদিন যে আদর্শ চেতনা ও মানুষে মানুষে মমতা ভালবাসা ছিল তা হৃদয়ে অনুভব করতে হবে। কারণ বাংলাদেশ রাষ্ট্রটি পৃথিবীতে এসেছে অস্ত্র ও নিপীড়নের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ হিসেবে। একাত্তরের আদর্শ ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগালে ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সবার সমান অধিকার প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব।

নতুন প্রজন্মকে নিয়ে আমি তাই আশাবাদী। থিয়েটারের কাজে কিছুদিন আগে গিয়েছিলাম যমুনার চরে। পুরোটা পথ হেঁটে যেতে হয়। একজন মুক্তিযোদ্ধা এসেছে শুনে সেখানকার ছোট ছোট শিশুরা পতাকা নিয়ে হাজির। তারা মুক্তিযুদ্ধের কতটুকুই-বা বোঝে! কিন্তু এই সরলতা ও মমতা এখনো আছে বলেই বাঙালি আবার ঘুরে দাঁড়াবে। তরুণ প্রজন্ম সেই কাজটি করবে বলে আমার বিশ্বাস।

[অনুলিখিত]



নিউ সায়েন্টিস্ট সাময়িকীর প্রচ্ছদ প্রতিবেদন

সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য জীবনকে সুখী করে ॥ সুস্থ রাখে শরীর মন



“জীবনে যার বেঁচে থাকার একটা ‘কারণ’ আছে, জীবনটা তার জন্যে অনেক সহজ।” উনিশ শতকের জার্মান দার্শনিক ফ্রেডরিক নিটশের কথা এটি। এর পর দু-শতাব্দী পেরিয়ে গেছে, কিন্তু হালের মনোবিদ ও চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের বহু গবেষণালব্ধ ভাষা আজও ঠিক সেটাই, তা হলো, সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য মানুষকে সুখী ও দীর্ঘায়ু করে। শরীর-মনকে রাখে সুস্থ ও প্রাণবন্ত। বাড়িয়ে দেয় তার কর্মক্ষমতা। চলুন খুঁজে দেখা যাক কী তার রহস্য!

লক্ষ্যই জীবনের মূল চালিকাশক্তি

জীবনের এক ধ্রুব সত্য এটি। বড় কোনো সাফল্য বা জীবনের মহান গল্পগুলোও পরিপূর্ণতা পায় লক্ষ্যকে অনুসরণ করেই। লক্ষ্য জীবনকে অর্থবহ করে। বেঁচে থাকার প্রেরণা যোগায়। সুদীর্ঘ গবেষণার ফলাফলে বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, যারা বেঁচে থাকেন একটা লক্ষ্যকে ঘিরে—তারা লাভ করেন দীর্ঘজীবন, ঘুম ভালো হয় তাদের। স্ট্রোক ও বিষণ্ণতার ঝুঁকি থেকে তারা মুক্ত থাকেন। অন্যান্য শারীরবৃত্তীয় সূচকেও তাদের অবস্থান অন্যদের চেয়ে ভালো।

গবেষকদের মতে, লক্ষ্যভিসারী মানুষেরা যে-কোনো আসক্তি কাটিয়ে উঠতে পারেন দ্রুত। আছে আরো আরো বিস্ময়কর তথ্য—রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণে তারা অগ্রণী। চিকিৎসকরা বলছেন, ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানিগুলো যদি এ দাওয়াইটা কোনোভাবে বোতলজাত করতে পারত তবে ওদের বিলিওনিয়ার হওয়া আর ঠেকাত কে!

লক্ষ্য কীভাবে জীবনের গতিধারাকে প্রভাবিত করে, দেহ-মনে ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করে—এ নিয়ে প্রথম গবেষণা শুরু করেন অস্ট্রিয়ান মনোবিদ ভিক্টর ফ্র্যাঙ্কল। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধকালে ইহুদি নিধনযজ্ঞ থেকে বেঁচে ফেরা একজন স্নায়ু-চিকিৎসক ছিলেন তিনি।

নাৎসি কনসেন্ট্রেশন ক্যাম্পের বন্দী দিনগুলোতে ভিক্টর অন্যান্য সহবন্দীদের পর্যবেক্ষণ করতেন। তিনি দেখেছেন যে, টানা দুর্ভোগে যারা বোধশক্তি হারিয়ে বসেছিল, সামনে কোনো আশা দেখতে পাচ্ছিল না, খুঁজে পাচ্ছিল না বেঁচে থাকার কোনো উদ্দেশ্য, তারা দ্রুত নিঃশেষ হয়ে পড়ছিল এবং একসময় জীবন থেকে পুরোপুরিই হারিয়ে গিয়েছিল ওরা।

পরবর্তীতে ভিক্টর ফ্র্যাঙ্কল এসব নিয়ে বিস্তারিত লিখেছেন এবং বিশ্বযুদ্ধের পর নিজেকে উৎসর্গ করেছিলেন এ গবেষণায়—জীবনে লক্ষ্যের প্রভাব।

লক্ষ্য মানুষকে বদলে দেয় কমায় রোগঝুঁকি, রাখে সুস্থ

গবেষকরা এখন লক্ষ্যকে সংজ্ঞায়িত করছেন জীবন বদলের অনুঘটক হিসেবে। তারা বলছেন, লক্ষ্য হতাশা দূর করে। জীবনে সন্তুষ্টি যোগায়। একজন মানুষকে বদলে দেয় ভেতর থেকে। তার দৈনন্দিন আচরণ-অভ্যাসে সূচিত হয় দৃশ্যমান পরিবর্তন। সবমিলিয়ে বলা যায়, জীবনে সুখী হওয়ার ক্ষেত্রে লক্ষ্যের রয়েছে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা।

বয়স, পেশা, সামাজিক অবস্থান নির্বিশেষে

স্বাস্থ্যের ওপর লক্ষ্যের ইতিবাচক প্রভাব সবিশেষ লক্ষণীয়। ১০ বছরের ধারাবাহিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, লক্ষ্য-সচেতন মানুষেরা নিয়মিত ব্যায়াম এবং সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি সঠিক জীবনচারণা অনুসরণে এবং মাদকাসক্তির মতো বদভ্যাস বর্জনে তুলনামূলক আন্তরিক। এর পাশাপাশি ঘুম-সংক্রান্ত জটিলতা নিরসনে এবং জীবনের অন্যান্য স্বাভাবিক আনন্দ উদযাপনে এরা অধিকতর সক্ষম।

১৬ হাজার মধ্যবয়সী মার্কিন ও ব্রিটিশ নাগরিকের ওপর পরিচালিত দুটি ভিন্ন ভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, এদের মধ্যে যারা নিজ লক্ষ্যের ব্যাপারে যত সচেতন ছিলেন—রোগ ও অন্যান্য কারণে তাদের মৃত্যুহার তত কমেছে। হৃদরোগের ঝুঁকি কমেছে ২৭ শতাংশ, স্ট্রোকের ২২ শতাংশ, বয়সজনিত স্মৃতিভ্রম আলঝেইমার্সের ঝুঁকি নেমে এসেছে অর্ধেক।

লক্ষ্য আক্ষরিক অর্থেই ধন্যস্তরী। একাধিক গবেষণায় প্রমাণিত এটি। ওয়াশিংটন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক প্যাট্রিক হিলের মতে, লক্ষ্য-সচেতন মানুষের আয় ও প্রাচুর্যের সম্ভাবনা তুলনামূলক বেশি।

লক্ষ্য-সচেতনতা জীবনকে অর্থবহ করে নার্সিস সিস্টেমকে করে সংহত

লক্ষ্য মানুষকে কর্মোদ্যমী করে। তাকে উজ্জীবিত করে কর্তব্যবোধে। জীবনকে করে তোলে অর্থবহ। এ নিয়ে আশ্চর্য তথ্য দিচ্ছেন ভার্জিনিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক শিগেহিরো ওশি। ১৩২টি দেশের এক লক্ষ ৪১ হাজার নাগরিকের ওপর পরিচালিত গবেষণার ফলাফলে তিনি বলছেন, ধনী দেশগুলোর তুলনায় উন্নয়নশীল দেশের নাগরিকেরা এদিক থেকে এগিয়ে আছেন। ধনী দেশগুলোতে বছরকম সম্ভাব্য সুযোগের সামনে একজন মানুষ অনেক সময় সিদ্ধান্ত নিতে দ্বিধাশ্রিত হন, তুলনায় দরিদ্র দেশের মানুষের কাছে সেটি অধিকতর স্পষ্ট। ফলে এরা সহজেই জীবনে বেঁচে থাকার অর্থ খুঁজে পান।

আর লক্ষ্যহীন জীবনে বাঁচার কোনো অর্থ খুঁজে না পেয়ে হা-হুতাশে যারা অস্থির, তাদের জন্যে দুঃসংবাদ। ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক স্টিভেন কোল বলেন, একাকিত্ব ও এর ফলে সৃষ্ট স্ট্রেস মানবদেহের জিনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, যা দেহে রোগ-প্রতিরোধী অ্যান্টিবডি কাজকে ব্যাহত করে, বাড়ায় হৃদরোগ, আলঝেইমার্স ও ক্যান্সারের ঝুঁকি।

লক্ষ্য-সচেতনতা দেহের নার্সিস সিস্টেমকে সংহত করে। ফলে উদ্ভূত কোনো পরিস্থিতি ও বিপদে দেহে এড্রিনালিন নিঃসরণের পরিমাণ কমে এবং হার্ট রেট ও শ্বাসপ্রশ্বাস থাকে নিয়ন্ত্রণে। এতে স্ট্রেসজনিত রোগের ঝুঁকি কমে।

মস্তিষ্ক ও জিনের সুস্থতার জন্যে চাই সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ও মেডিটেশন চর্চা

মস্তিষ্কের গুরুত্বপূর্ণ একটি অংশ ভেন্ট্রাল স্ট্রিয়াটাম। বিজ্ঞানীরা বলছেন, লক্ষ্য-সচেতন মানুষের ক্ষেত্রে এটি থাকে অধিকতর সক্রিয়, যা দেহ-মনে নির্মল অনুভূতি সৃষ্টি করে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও সুখপ্রদ চিন্তাবাননাও মস্তিষ্কের এ অংশের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে। কমায় স্ট্রেস হরমোন কর্টিসোলের প্রভাব।

লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য যে মানুষকে সুস্থ রাখে, তার আরেকটি প্রমাণ মিলেছে জিনবিজ্ঞানীদের গবেষণায়। প্রতিটি দেহকোষে থাকে ক্রোমোজম, এর প্রান্তভাগে রয়েছে টুপিসদৃশ ‘টেলোমেরার’, যা ডিএনএ-কে সুরক্ষা দেয়। আর এই টেলোমেরারের দৈর্ঘ্যের ওপর নির্ভর করে আমাদের দীর্ঘায়ু। কিন্তু বয়স ও স্ট্রেসের ফলে টেলোমেরারের দৈর্ঘ্য কমেতে থাকে অর্থাৎ কমে দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা। তবে গবেষকদের মতে, লক্ষ্য-সচেতনতা ও মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে এর গতিরোধ সম্ভব। সমস্মী হৃদয়ে অন্যের কল্যাণচিন্তাও এক্ষেত্রে বিশেষভাবে কার্যকর বলে জানান তারা।

এসব বিবেচনায় গবেষকদের পরামর্শ হচ্ছে, জিডিপি ও জনগুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর মতো ‘জীবনে লক্ষ্য-অনুসারী হওয়ার’ শিক্ষাটিও পাবলিক পলিসি নির্ধারণের ক্ষেত্রে বিশেষ অগ্রাধিকার পাওয়া উচিত। এ প্রসঙ্গে কলোরাডো স্টেট ইউনিভার্সিটির গবেষক মাইকেল স্টেগার বলেন, ‘এটা করা হলে দেশে চিকিৎসাব্যয় ও অকালমৃত্যুর হার কমেবে, সার্বিকভাবে স্বাস্থ্যের মানোন্নয়ন ঘটবে।’

লক্ষ্য-সচেতন হোন ॥

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য আপনার

আপনিও লক্ষ্য-সচেতন হোন। আপনার ব্যক্তিগত জীবন পরিবার পেশা এবং সামাজিক দায়িত্ববোধ—সবগুলো দিকই গতিময় হয়ে উঠবে সে লক্ষ্যকে ঘিরে। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের পথে বহুধাপ এগিয়ে থাকবেন আপনি। এ ব্যাপারে স্টেগার-এর পরামর্শ হলো, জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, তারপর তা অনুসরণ করে ছোট ছোট পদক্ষেপে ক্রমাগত এগিয়ে যান।

লক্ষ্য নিরূপণের চিরায়ত এক উপায় বাতলে দিয়েছেন মিশিগান বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য-গবেষক ও লাইফ অন পারপাস গ্রন্থের লেখক ভিক্টর স্ট্রেচার। তার পরামর্শ—‘ভাবুন পৃথিবীতে আপনার শেষ দিনটির কথা, শব্দাত্মক লোকের মুখে কী শুনতে চান নিজের সম্পর্কে? কিংবা ওদের জীবনের কোন কোন ক্ষেত্রে আপনি বেঁচে থাকতে চান এক অনুসরণীয় আদর্শ হিসেবে? এ থেকেই বুঝে নিতে পারেন কী হওয়া চাই আপনার লক্ষ্য।’ (দু-যুগ ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অনুষ্ঠিত জীবনছবি মেডিটেশনের হুবহু চিত্রকল্প যেন!)

মনোবিদরা বলছেন, এ অনন্য কল্পনা মানুষকে মুক্তি দেয় জীবনের অর্থহীনতা ও বিষণ্ণতার আক্রমণ থেকে। আর পরিবারের পরবর্তী প্রজন্মের সামনে স্থাপন করে অসামান্য এক দৃষ্টান্ত।

প্যাট্রিক হিলের মতে, ‘বয়স আপনার যা-ই হোক, ২০ কিংবা ৭০, জীবনের লক্ষ্যটা একবার মনে গাঁথা হয়ে গেলে এর প্রভাব আপনার শরীর মনে স্পষ্টতই অনুরণিত হবে। আর এ কল্পনা হয়ে উঠবে আপনার চিরপ্রেরণার উৎস। তাই, এমনকি অবসর গ্রহণের পরও থাকুন লক্ষ্যগামী ও কর্মব্যস্ত—মানুষের কল্যাণে, সমাজের উন্নয়নে।’

ডা. আতাউর রহমান

নিউ সায়েন্টিস্টে (২৮ জানুয়ারি ২০১৭) প্রকাশিত প্রচ্ছদ প্রতিবেদন The meaning of Life অবলম্বনে

সমমর্মী হতে শেখায় মেডিটেশন

ডা. মোহাম্মদ আকতার উল ইসলাম



আমি এই কোর্সে এসেছিলাম শুধু মেডিটেশন শিখতে। কিন্তু এ চার দিনে মেডিটেশন ছাড়া আরো অনেক কিছু শিখেছি। গুরুজী মানুষের জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় সকল বিষয় নিয়ে আলোচনা

করেছেন। আলহামদুলিল্লাহ! আমি বলব, এ কোর্স হচ্ছে একটা কমপ্লিট লাইফ প্যাকেজ। মা-বাবার উৎসাহে আমি সক্রিয় এ কোর্সে অংশ নিয়েছি এবং খুবই উপভোগ করেছি।

আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশন আমাদের জীবনকে সুশৃঙ্খল করবে, সুন্দর করবে। এখানে এসে সবচেয়ে বেশি পেয়েছি সমমর্মিতার শিক্ষা। মেডিটেশন আমাদের শেখায়-যদি আমার পাশের মানুষটিকে সহযোগিতা করতে না পারি, তাহলে আমার সব শিক্ষাই অর্থহীন। আমি মনে করি, আমরা সকল চিকিৎসক যদি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি, তাহলে শুধু ভালো চিকিৎসকই নয়, বরং ভালো মানুষও হতে পারব।

[টিউটর, ইন্টারন্যাশনাল মেডিকেল গ্রাজুয়েট টিচিং সেন্টার, মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া। ৪১৮ ব্যাচ, ঢাকা]

আমার শরীরে এখন কোনো ব্যথা নেই

মোসাম্মত শাহিদা বেগম

দীর্ঘদিন ধরে আমি পায়ের ব্যথায় ভুগছিলাম। হাঁটতে পারতাম না। ডানদিক অবশ্য হয়ে যেত। ঠিকমতো বসতেও পারতাম না। ডাক্তার বললেন, মেরুদণ্ডের হাড় ক্ষয় হয়ে গেছে। অনেক ওষুধ দিলেন।



আমার ছেলেকে বললেন, তোমার মায়ের কোমরে বেল্ট বেঁধে তিনটা ইট দিয়ে টানা দিয়ে রাখো। কিন্তু ব্যথা কমল না। এরপর আরেকজন ডাক্তারকে দেখালাম। একসাথে পাঁচটা ইঞ্জেকশন দিলেন। এতেও আমার ব্যথা কমে নি।

প্রচণ্ড ব্যথা নিয়েই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছিলাম। প্রথমদিন চার-পাঁচজন মিলে আমাকে ধরে তিন তলায় ক্লাসরুমে উঠিয়েছে। কিন্তু গুরুজীর কথা শুনে এবং মেডিটেশন করে মনে একটা শক্তি পেলাম। দ্বিতীয় দিন আল্লাহর রহমতে কারো সাহায্য ছাড়াই সিঁড়ি বেয়ে ওপরে উঠলাম। আমার শরীরে এখন কোনো ব্যথা নেই। আগে বসে নামাজ পড়তে হতো কিন্তু এখন দাঁড়িয়ে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ।

[গৃহিণী। ৪১৮ ব্যাচ, ঢাকা]

১০ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম

জাকিয়া বেগম

একটা দুর্ঘটনায় আমার কোমরে লাঙ্গুর ডিস্কে সমস্যা দেখা দিয়েছিল এবং তারপর ব্যথা বাড়তে বাড়তে হাঁটতে ঘাড়ে মেরুদণ্ডে সমস্যা দেখা দিল। ঠিকমতো হাঁটতেও পারতাম না। সেইসাথে এজমার সমস্যা।



অনেক চিকিৎসা করিয়েও ব্যথা দূর হয় নি। ডাক্তার বলেন, এই ব্যথা আমাকে কবর পর্যন্ত বহন করতে হবে। আর এজমাও কখনো ভালো হবে না। আমার সব আত্মবিশ্বাস যেন আমি হারিয়ে ফেলেছিলাম।

আমার স্বামীর উৎসাহেই আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি। এখানে আসার আগের দিন পর্যন্ত মনে করতাম, আমি কিছুই করতে পারব না। আমি একটা রোগী। কিন্তু কোর্সে এসে আমার মনের জোর অনেক বেড়ে গেছে। এখন আমার কোনো ব্যথা নেই। গত ১০ বছর ধরে আমি বসে নামাজ পড়তাম। এখন আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি। ঘুমের ওষুধ ছাড়া আমি ঘুমাতে পারতাম না। এখন ওষুধ ছাড়াই ঘুমাচ্ছি।

আমার আরেকটা বড় উপলব্ধি হলো, মানুষের সবচেয়ে বড় পরিচয় সে মানুষ। দৈহিক গড়ন, উচ্চতা-এসব কোনোকিছু নিয়েই হীনম্মন্যতায় ভোগার প্রয়োজন নেই। মনে হচ্ছে কোর্সে এসে নতুন করে জন্ম নিলাম।

[চাকরিজীবী। ৪১৮ ব্যাচ, ঢাকা]

শিথিলায়ন বদলে দিয়েছে আমার জীবন

ডা. রণজিৎ সরকার

বছর চারেক আগে আমি তীব্র হতাশায় আচ্ছন্ন হয়ে পড়েছিলাম। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু হতাশা থেকে মুক্ত হতে পারি নি।



সে-সময় চেম্বরে রোগী দেখতে গিয়েও মনোযোগ হারিয়ে

ফেলতাম। তখন শিথিলায়ন মেডিটেশন চর্চা শুরু করি। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে পুরোপুরি বদলে গেল আমার জীবন। হতাশা দূর তো হয়েছিল, এসেছে পেশাগত সাফল্যও। রোগীদেরও ওষুধের পাশাপাশি শিথিলায়ন চর্চার পরামর্শ প্রদান করি। আমি দেখছি তারা এতে দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠছেন। আমার পারিবারিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও উন্নতি হয়েছে। আমি মনে করি, আমার সকল সাফল্যের মূলে রয়েছে শিথিলায়ন মেডিটেশন।

[হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক। ৪১৯ ব্যাচ, ঢাকা]

নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করছি

নায়লা নাসরিন রিজি

আমার ভেতরে একটা অস্থিরতা কাজ করত মাঝে মাঝে। কারণ বিল্ডিং-এর ডিজাইন নিয়ে যখন চিন্তা করতাম, আশেপাশের কোনোকিছু আমার ভালো লাগত না। এক ধরনের অস্থিরতা কাজ করত। আমার মা তখন আমাকে মেডিটেশন করতে উৎসাহ দিতেন।



তখন আমি ভাবতাম, বসে বসে এতক্ষণ ভাবছি, কোনো কাজ হচ্ছে না। মেডিটেশন করলে কি কাজ হবে? এখানে এসে বুঝলাম মেডিটেশনের মাধ্যমেই আসলে কাজটা আরো সুন্দর হবে। কারণ কীভাবে মনকে স্থির করতে হবে, এটা শেখায় মেডিটেশন। আর সাফল্যের জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন মনের স্থিরতা ও মনোযোগ।

আর্কিটেকচারে গ্রাজুয়েশন সম্পন্ন করে নিজেকে যতটা না সৌভাগ্যবান মনে করেছি, তার চেয়ে বেশি সৌভাগ্যবান মনে করছি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েশন সম্পন্ন করে। কোর্সের শিক্ষাগুলোকে কাজে লাগিয়ে আমি একজন সফল মানুষ হতে চাই।

[স্থপতি। ৪২১ ব্যাচ, রাজশাহী]

সময়-সচেতন হতে পেরেছি ইহফাজ মাহমুদ আলী

খুব ছোটবেলায় আমার মনে ভূতের ভয় ঢুকছিল এবং নয় বছর বয়স পর্যন্ত আমি খুব ভয় পেতাম। পরবর্তীতে আমার মধ্যে এ ভয় আবার ফিরে আসে রেডিও-তে একটা ভূতের প্রোগ্রাম শুনে। রাতে বাথরুমে যেতে পারতাম না এই ভয়ের কারণে।



কিন্তু কোর্সের প্রথমদিনই গুরুজী বললেন, পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। তাই ভয় দূর করার জন্যে অটোসাজেশন চর্চা করতে হবে। আমি অটোসাজেশন চর্চা করলাম এবং এখন আমার মধ্যে ভূতের ভয় বা অমূলক কোনো ভয় আর কাজ করছে না। গুরুজীকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

এছাড়াও পড়ালেখায় আমার মনোযোগ ছিল না। সময়ের কাজ সময়ে করতাম না। পড়া জমিয়ে রেখে পরীক্ষার আগে সব পড়া একসাথে করতে হতো। এতে আমার টেনশন বাড়ত এবং পড়াগুলো ভালোভাবে হতো না।

এখানে এসে জেনেছি, সময়কে অবহেলা করলে সময়ও আমাকে অবহেলা করবে। কোর্সে এসে আমি সময়-সচেতন হতে পেরেছি।

[শিক্ষার্থী, অষ্টম শ্রেণি, ফয়জুর রহমান আইডিয়াল স্কুল। ৪১৮ ব্যাচ, ঢাকা]

সুখী পরিবার নির্মাণের শিক্ষা দেয় কোয়ান্টাম

অধ্যাপক হারুনুর রশিদ

জীবন সংগ্রামে বিজয়ী হওয়ার জন্যে যতদিকে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন, গুরুজী এ চারদিনের আলোচনায় আমাদেরকে সে শিক্ষা দিয়েছেন। জনপ্রতিনিধির দায়িত্বে থাকার কারণে প্রতিদিনই আমাদেরকে অনেক মানুষের সমস্যার কথা, অভাব-অভিযোগের কথা শুনতে হয়। সেই ভিত্তিতে তাদেরকে পরামর্শ দিতে হয়। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলো অনুসরণ করলে মানুষকে পরামর্শ দেয়া এবং তাদেরকে সহযোগিতা করা আমার জন্যে আরো সহজ হবে।

বর্তমান সময়ে দেশে বিবাহবিচ্ছেদ অনেকাংশে বেড়ে গেছে। নিয়ম অনুসারে বিবাহবিচ্ছেদের নোটিশের একটা কপি পৌরসভায় পাঠাতে হয়। মেয়রের কাজ হচ্ছে দুই পক্ষকে ডেকে তাদের মধ্যে সমঝোতা করার চেষ্টা করা। এসব ক্ষেত্রে আমাদেরকে প্রতিনিয়ত শুনতে হয় একে অপরের প্রতি অবিশ্বাসের কথা, নির্ঘাতনের কথা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করে আমার ভেতরে একটা প্রত্যাশা কাজ করছে যে, আমরা বিবাহবিচ্ছেদ কমাতে পারব। এ ধরনের সমস্যায় আমরা তাদেরকে সবিনয়ে অনুরোধ করব কোয়ান্টামের এ প্রশিক্ষণে অংশ নিতে। এখানে পারিবারিক জীবনকে সুন্দর করতে যে ইতিবাচক শিক্ষাগুলো দেয়া হয়, তা অনুসরণ করলে পারস্পরিক অবিশ্বাস দূর হবে এবং সুখী পরিবার গড়ে উঠবে বলে আমার দৃঢ় বিশ্বাস।

[মেয়র, পটিয়া পৌরসভা, চট্টগ্রাম। ৪১৯ ব্যাচ]



আট বছরের হাঁচির সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত

রহিমা বেগম



আট বছর ধরে হাঁচির সমস্যা ছিল, একবারে ২০-২৫ বার হাঁচি আসত। কখনো কখনো নাক দিয়ে রক্ত পড়ত। এছাড়া হাঁচিতে আর কোমরে খুব ব্যথা ছিল। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, এলার্জির ওষুধ খেয়েছি কিন্তু

সুস্থ হতে পারি নি। যতক্ষণ ওষুধ খাই, ততক্ষণ ভালো থাকি, তারপর আবার অসুস্থ হয়ে যাই।

এরপর আমার ছোটবোনের উদ্যোগে আমি সাদাকায়নে যেতে শুরু করি। সেখানে কোয়ান্টাম বুলেটিন আর বইগুলো খুব আগ্রহ নিয়ে পড়তাম। আমার মধ্যে একটা বিশ্বাস কাজ করতে শুরু করল যে, মেডিটেশন করলে আমি সুস্থ হয়ে যাব।

এরপর আমি প্রতিদিন মেডিটেশন শুরু করলাম, একবার ফজরের নামাজের পর এবং আরেকবার এশার নামাজের পর। ধীরে ধীরে আমার হাঁচির সমস্যা দূর হতে লাগল, সাথে কোমর আর হাঁটুর ব্যথাও কমে যেতে লাগল। গত দুই মাস ধরে হাঁচির সমস্যাটা আর নেই।

আমি আগে চেয়ারে বসে নামাজ পড়তাম। এখন আল্লাহর রহমতে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ এবং দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ি। কোর্সে এসে আমার সুস্থতার বিশ্বাস আরো বেড়ে গেছে।

[সহকারী শিক্ষক, পটিয়া সরকারী প্রাথমিক বিদ্যালয়, লোহাগাড়া, চট্টগ্রাম। ৪১৯ ব্যাচ]

মানুষ হয়ে ওঠার সাধনা কোয়ান্টাম মেথড

জয়ন্ত কুমার রায়

কোর্সে আসার আগে ভাবছিলাম, চার দিন একটানা বসে থাকব কীভাবে? কিন্তু কোর্স শেষে মনে হচ্ছে, এত আনন্দের মধ্য দিয়ে সময় কীভাবে কেটে গেল, বুঝতেই পারলাম না।

শ্রী রী র ক -

মানসিকভাবে আমি একজন সুস্থ মানুষ। তারপরও ইতিবাচক শক্তিতে উজ্জীবিত হওয়ার জন্যে এবং জীবন সম্পর্কে আরো জানার জন্যে আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোর্সে ইতিবাচকতার যে শিক্ষা আমি পেয়েছি, তা অকল্পনীয়।

গুরুজীর প্রতিটি কথা যুক্তিসঙ্গত, বিজ্ঞানসম্মত ও ধর্মসম্মত। কোর্স করে নিজেকে পরিপূর্ণ মনে হচ্ছে। এখানে বার বার বলা হয়েছে, মানুষ হয়ে ওঠার সাধনার কথা। প্রতিটি জীবনের একটি উদ্দেশ্য আছে। সেই উদ্দেশ্যকে বুঝতে সাহায্য করে মেডিটেশন।

[কমার্শিয়াল এন্ড লজিস্টিক ম্যানেজার, সিঙ্গার বাংলাদেশ লি. ৪১৯ ব্যাচ, ঢাকা]

কোয়ান্টাম সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল

অধ্যাপক সরোজ বড়ুয়া



আমি কোর্সে এসেছি আমার স্ত্রীর প্রেরণায়। মেডিটেশন সম্পর্কে আমার ধারণা ছিল যে, এটি আধ্যাত্মিক অর্জনের একটি পথ। কিন্তু এখানে এসে দেখলাম, পার্থিব জগতের হেন কোনো বিষয় নেই যা

মেডিটেশনের মাধ্যমে পূরণ করা সম্ভব নয়। কারণ মেডিটেশন হলো বিজ্ঞান। আর মেডিটেশন চর্চার ফলে আমরা জীবনকে উপলব্ধি করতে শিখছি।

এখানে সর্বধর্মের অংশগ্রহণকারী আছেন এবং এ বিষয়টি আমাকে খুবই অনুপ্রাণিত করেছে। এটাই বাংলাদেশের প্রকৃত চিত্র। কোর্সে বার বার প্রতিটি ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা হয়েছে। সাধারণত যারা বিজ্ঞান অনুসারী, তারা ধর্মকে বিজ্ঞানের বাইরে রাখতে চান। অথচ ধর্ম আর বিজ্ঞানের সুন্দর সমন্বয় হলো এই কোর্স। এছাড়া বান্দরবান লামায় সুবিধাবঞ্চিত শিশুদেরকে গড়ে তুলতে যে উদ্যোগ কোয়ান্টাম নিয়েছে, তা এককথায় অসাধারণ।

[সাবেক শিক্ষক, ইংরেজি বিভাগ, হাজী মুহম্মদ মুহসীন কলেজ, চট্টগ্রাম। ৪১৯ ব্যাচ]

অনিদ্রা ও মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেলাম

নুসরাত জাহান মমি



দেড় বছর আগে আমি একটা দুর্ঘটনার শিকার হয়েছিলাম। আমাদের বাসার তিন তলার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে প্রায় সাত মাস শয্যাশায়ী ছিলাম। উঠে বসার মতো শক্তিও ছিল না।

সাত মাস পর আমি যখন আবার

নতুন করে হাঁটতে শুরু করলাম তখন প্রচণ্ড ব্যথা অনুভূত হতো। ২০ মিনিটও আমি হাঁটতে পারতাম না, আমার পা ফুলে যেত, পায়ে পানি চলে আসত। কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা করত। কিন্তু এ কোর্সে এসে দীর্ঘক্ষণ বসে থাকার পরও ব্যথা অনুভব করি নি।

এছাড়াও ছোটবেলা থেকে আমার মাইগ্রেন ছিল। আমি এসি রুমে ১০ মিনিটও বসতে পারতাম না, ধলাবালি সহ্য করতে পারতাম না। এ কোর্সে চার দিন এসিরুমে বসেছি কিন্তু আমার কোনো কষ্টই মাথাব্যথা হয় নি। ঘুমের সমস্যাও দূর হয়েছে। পরিবারের প্রতি আমার মমত্ববোধ অনেক বেড়েছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

[গৃহিণী। ৪১৯ ব্যাচ, চট্টগ্রাম]

মেডিটেশন আমার জীবনকে সুন্দর করেছে

জারু রায়

আমার কোমরে ও মাথায় বেশ ব্যথা ছিল। এক বছর পরামর্শে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে যাওয়া শুরু করলাম। ৪০ দিন শিথিলায়ন মেডিটেশন করার পর দেখলাম, আমার শারীরিক সমস্যাগুলো দূর হয়ে গেছে। তারপর মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করা শুরু করি। এতে আমার ব্যবসায় আগের চেয়ে লাভ বেড়েছে।

আর চার দিনের কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, সৃষ্টা প্রত্যেক মানুষের মধ্যে শক্তি দিয়েছেন। মেডিটেশন আমাদেরকে সেই শক্তিটা খুঁজে পেতে সাহায্য করে, যা কাজে লাগিয়ে একজন মানুষ তার জীবনকে ফুলের মতো সুন্দর করে তুলতে পারে। আমি সেই শক্তিটিই এখানে এসে আবিষ্কার করলাম।

[ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী, হবিগঞ্জ। ৪১৮ ব্যাচ, ঢাকা]



প্রশ্নোত্তর : প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মনের বিষ তৈরি হয় এমন পরিস্থিতি থেকে যদি কেউ পরিত্রাণ না পায়, তবে সে কীভাবে তা দূর করবে? যদি তার মা/ বাবা/ ভাই/ বোন/ স্ত্রী/ স্বামী কেউ একজন খুব নেতিবাচক, কলহপ্রিয় ও জটিল মনের মানুষ হন এবং সে মানুষটির দায়িত্ব ও যত্নও তাকেই নিতে হয়, তখন তার মনে প্রতিদিন বিরক্তি ক্ষোভ অভিমান ও অশান্তি তৈরি হয় এবং এটা ক্রমাগত তাকে হতাশা ও পরিশ্রান্ত করে তোলে। এই মনের বিষ থেকে কীভাবে মুক্ত থাকা যায়?

উত্তর : বহু বছর আগের কথা। এক তরুণ তার বন্ধুর বাড়িতে গেছে বন্ধুকে ডাকার জন্যে। বন্ধুর বড় বোন মনে করতেন যে, সে একটা বাউন্ডুলে। দরজা নক করার পর দরজা খুলে এই তরুণকে দেখেই তিনি বিরক্ত হয়ে বললেন, ‘ও বাসায় নেই’। তারপর সজোরে দরজাটা বন্ধ করে দিলেন। দিনের পর দিন এ ঘটনা ঘটতে লাগল। এই তরুণ এটা একটা মজার খেলা হিসেবে নিল। সে প্রতিদিন গিয়ে নক করত, বন্ধুর বোনও ‘নেই’ বলে দরজা বন্ধ করে দিতেন।

এদিকে তরুণটি কোনো ধরনের ঝগড়া বা বেয়াদবি ছাড়া মনে মনে বলেছে, ডেকে দেবেন না কেন? একদিন না একদিন দিতেই হবে। প্রায় মাস দুয়েক পর বোনের বিরক্তি যখন চূড়ান্ত পর্যায়ে এসে ঠেকল তখন তিনি একদিন ছোট ভাইকে ডেকে দিয়ে বললেন, ‘এই বেহায়া আজও এসেছে। প্রতিদিন দরজা বন্ধ করে দেই, তারপরও আসে!’

অতএব আপনিও এসব অপমান না নিলেই হলো। আপনাকেও যখন বকাবকি করে, উপভোগ করুন। ভাবুন যে, আহা! বেচারি কত দুঃখী! তাকে দেখার জন্যে আমি ছাড়া কেউ নেই। ভেবে দেখুন, কত করুণ তার অবস্থা! সে-তো মানসিকভাবে সুস্থ নয় বলেই গালিগালাজ করছে। এমন একজন মানুষের ওপরে রাগ করার কী আছে!

আর যদি মা-বাবা হয় বা শ্বশুর-শাশুড়ি হয়, তাহলে বলুন, আরো বকুন। আপনি আমাকে বকবেন না তো কাকে বকবেন? যদি কোনোদিন কম বকে, আপনি উৎসাহ দেবেন যে, আম্মা/ আক্কী আজকে তো বকাবকি করলেন না। কারণ একজন যখন বকে তখন সে এর প্রতিক্রিয়া দেখার জন্যে অপেক্ষাও করে। কিন্তু এক্ষেত্রে যখন দেখবে যে, কোনো প্রতিক্রিয়া নেই, তার বকা এমনিই বন্ধ হয়ে যাবে।

আর নেতিবাচক মানুষ থেকে সবসময় দূরে থাকবেন। আপনি বলবেন, পরিবারের খুব কাছের মানুষ কেউ যদি নেতিবাচক হয়, তাহলে দূরে থাকব কীভাবে? এই দূরে থাকা মানে হচ্ছে, তার কোনো কথা গ্রহণ করবেন না। সে যা-কিছু বলে বলুক, কখনো প্রভাবিত হবেন না। আপনি হাসবেনও না, কাঁদবেনও না। মজার খেলা হিসেবে নিন। উত্তেজিত হবেন না। আপনি রেগে গেলেন বা দুঃখ পেলেন মানে সে জিতে গেল।

কারণ সে-তো চাচ্ছে যে, আপনি আহত হন। আর আপনি যদি আহত না হয়ে পাখির মতো ডানা মেলে উড়ে বেড়ান, যেন এগুলো কিছুই আপনার গায়ে লাগে না। তখন এমনিতেই সব বন্ধ হয়ে যাবে। কারণ মানুষ যখন তার কথার কোনো রি-একশন পায় না, তখন স্বাভাবিকভাবেই সে কথা বলার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।

প্রশ্ন : পরিচিত যারা হার্টের অসুখে ভুগছেন, তাদেরকে মেডিটেশনের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করি। কিন্তু হার্টে রিং পরানো বা প্রচলিত চিকিৎসাকেই তারা বেছে নিতে চায়। আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : আসলে যারা বুদ্ধিমান, তারা ইতোমধ্যে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্য হচ্ছেন। হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিচ্ছেন। তাদের অধিকাংশই স্টেন্টিং বা অপারেশন ছাড়াই সুস্থ জীবনযাপন করছেন। আর হার্টের স্টেন্টিং অর্থাৎ রিং পরানো বা হৃদরোগের প্রচলিত কোনো চিকিৎসাই কোনো স্থায়ী সমাধান দিতে পারছে না। একথা এখন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরাই বলছেন।

তাছাড়া সহজ সমাধান থাকতে এত ব্যয়বহুল চিকিৎসায় কেন যাবেন? একেকটা রিংয়ের দাম কত? এর মধ্যে একটি রিপোর্ট এসেছে টাইমস অব ইন্ডিয়াতে (১৭ জানুয়ারি ২০১৭)। এই রিং-কে বলা হয় ড্রাগ ইল্যুটিং স্টেন্ট বা ডিইএস। ভারতে এর খরচ হচ্ছে স্থানীয়ভাবে তৈরি হলে আট হাজার রুপি এবং আমদানিকৃত হলে পাঁচ হাজার ইন্ডিয়ান রুপি। কিন্তু এই স্টেন্ট বা রিং ভোক্তা পর্যন্ত আসতে আসতে এর মূল্য দাঁড়ায় ৫০ হাজার রুপি থেকে এক লক্ষ ৬৫ হাজার রুপি। অর্থাৎ এর মূল্য বাড়ছে ২৭০ থেকে এক হাজার পার্সেন্ট পর্যন্ত।

রিপোর্টে বলা হচ্ছে, প্রত্যেকটা স্টেন্ট-এর ক্ষেত্রে একজন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ পাচ্ছেন ১৫ হাজার থেকে ৩৫ হাজার রুপি পর্যন্ত। যদি বিশেষজ্ঞরা তাদের লভ্যাংশ না পান, তারা সেই স্টেন্ট ব্যবহারে অসম্মতি জানান। ফলে একসময় মেয়াদোত্তীর্ণ হয়ে স্টেন্টটি ব্যবহারের অনুপযোগী হয়ে যায়।

অতএব বুঝতেই পারছেন, হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ শুধু বিক্রির ক্ষেত্রে কত লাভ করছে! এদিকে আপনি মনে করছেন—কত মূল্যবান স্টেন্ট!

সবচেয়ে বড় কথা হলো, চিকিৎসাবিজ্ঞানীরাই এখন বলছেন যে, হৃদরোগীরা যে চিকিৎসাই নিচ্ছেন, কিছুদিন পরে ঘুরে-ফিরে আবার সেই একই সমস্যা দেখা দিচ্ছে।

তাই সুস্থ থাকতে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন। বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন। আত্মীয়স্বজন বন্ধু পরিচিতদের মধ্যে যারা হৃদরোগে ভুগছেন, তাদের কাছে এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ বইটি পৌঁছে দেবেন, এই আমি আর হৃদয় আমার ডকুমেন্টারি-টি দেখাবেন। যাতে স্টেন্ট লাগানোর মতো অবস্থায় আপনার আত্মীয়স্বজনকে পড়তে না হয়। কারণ একবার হাসপাতালে নিয়ে গেলে তো সবাই বলবে, টাকা হাসপাতালওয়ালারা খায় খাক, কিন্তু আমার বাবা-মা বাঁচুক, আমার আত্মীয় বাঁচুক।

অতএব সুস্থ থাকার দায়িত্ব নিজেকে নিতে হবে। কারো যেন বিছানায় পড়ে থেকে মৃত্যু না হয়। সবচেয়ে সৌভাগ্যের মৃত্যু হচ্ছে ক্লিনিকে না গিয়ে সুস্থ অবস্থায় কাজ করতে করতে মৃত্যু।

আর সবসময় প্রার্থনা করবেন যে, আল্লাহ! আমি আমার দিক থেকে যা যা করার করছি, তুমি আমাকে সুস্থ রেখো। অর্থাৎ করণীয় সবকিছু করার পরে দোয়া করবেন। তখন এটা আল্লাহর দায়িত্ব হয়ে যায়।

প্রশ্ন : আমি বেশ ভালো অঙ্কের বেতন পাই। মাসের শুরুতেই আমার আয়ের এক তৃতীয়াংশ আমি একসাথে কোয়ান্টামের বিভিন্ন ফান্ড ও মাটির ব্যাংকে দান করি। টাকাটা সরাসরি শাখা/সেলের মাটির ব্যাংকের খাতে জমা দেই। প্রতিদিন নাশতার আগে ১০-২০ টাকা মাটির ব্যাংকে রাখি। আমার এই প্রক্রিয়া ঠিক আছে কিনা জানতে চাই। নাকি প্রতিদিন গড়ে যে পরিমাণ জমা দেয়া উচিত, আমি সেভাবে মাটির ব্যাংকে জমা দেবো?

উত্তর : আপনি যে আপনার আয়ের এক তৃতীয়াংশ দান করেন, এটা খুব ভালো। আপনি সঠিক প্রক্রিয়ায় দান করছেন। তবে সবচেয়ে ভালো হবে—আপনি প্রতিমাসে যে পরিমাণ দান করবেন, এটাকে যদি ভাগ করে প্রতিদিন সকালবেলা মাটির ব্যাংকে রাখুন। কারণ আপনার প্রতিদিনের দানের পরিমাণ কম, যদিও মোট পরিমাণ অনেক বেশি। আর প্রতিদিন ভালো পরিমাণ দান করলে এর বরকত, এর লাভ, এর দোয়া আরো বাড়তে থাকবে।

বোখারী শরীফের হাদীস হচ্ছে, ‘আল্লাহ প্রতিদিন দুজন ফেরেশতা নিয়োগ করেন, ‘আজ যারা দান করেছে তাদের কল্যাণে দোয়া করার জন্যে।’ আর আপনি যদি একদিনে অনেক দান করেন, তাহলে শুধু সেই দিন বেশি দোয়া হলো। তাই প্রতিদিন সাধ্যমতো দান করাটা বেশি ভালো।

যেমন, ব্যায়ামের নিয়ম হচ্ছে প্রতিদিন ব্যায়াম করা। প্রত্যেক মাসে একদিন-দুদিন বেশি ব্যায়াম করলে কোনো লাভ হয় না। আপনার শরীর সেটা নিতেও পারবে না। একইভাবে দানসহ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যত আপনি নিয়ম এবং শৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে কাজগুলো করবেন, তত বেশি সফল পাবেন। কারণ রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, সেই আমলটাই হচ্ছে সর্বোত্তম, যা নিয়মিত করা হয়।

আর যারা মা-বাবা, তারা সন্তানকে দিয়ে দান করাবেন। তাহলে সন্তান দাতা হতে উদ্বুদ্ধ হবে। আর প্রত্যেকদিন এই দোয়া করে দান করবেন যে, আল্লাহ! এর চেয়ে বেশি যেন দিতে পারি, তুমি আমাকে সামর্থ্য দাও। তখন এই দান আপনার জন্যে আশীর্বাদ হয়ে যাচ্ছে।

অতএব, আপনার আয়ের এক তৃতীয়াংশ যে পরিমাণ হয়, তা ভাগ করে প্রতিদিন দেবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

স্বার্থপর কাজ মানুষকে ক্লান্ত করে। আত্মাকে কলুষিত করে। অন্যের জন্যে আন্তরিক সেবা ও দান ক্লান্তি দূর করে আত্মাকে আলোকোজ্জ্বল করে। আমি সুযোগ পেলেই ‘করসেবা’য় (অন্যের কল্যাণে সজ্ঞাবদ্ধ কাজ) অংশ নেব।

সাদাকায়ন ॥ সুখী পরিবার ও নৈতিক সমাজের সূতিকাগার

সবার জন্যে উন্মুক্ত এক ঘটাব্যাপী সাপ্তাহিক এই আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমটি প্রতি শুক্রবার একযোগে অনুষ্ঠিত হচ্ছে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সকল সেন্টার, শাখা, সেল, প্রি-সেলে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি শিক্ষার্থী পেশাজীবীসহ বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার আহ্বায়ী মানুষের অংশগ্রহণে সাদাকায়ন দিন দিন হয়ে উঠছে আরো প্রাণবন্ত। এতে থাকে বিষয়ভিত্তিক জীবনঘনিষ্ঠ আলোচনা, যৌথ মেডিটেশন, পরিবারের ও দেশের কল্যাণের জন্যে দোয়া ও শুভকামনার পাশাপাশি থাকে কাউন্সেলিং সেবা গ্রহণের সুযোগ। নানা ধরনের কর্মপরিকল্পনা ও সকলের সম্মিলিত প্রয়াসে এ বছরের শুরু থেকেই সাদাকায়ন পেয়েছে নতুন গতি।



প্রতিবেশী, আত্মীয়-বন্ধু ও পরিচিতদের উদ্বুদ্ধ করণ

শুক্রবার সাদাকায়ন কার্যক্রমে নিয়মিত অংশ নেয়ার ফলে লাখে মানুষের জীবনে এসেছে ইতিবাচকতার প্রাবল্য। তারা প্রত্যয়ের সাথে বলতে পারছেন, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ। বেশ ভালো আছি।' এই ইতিবাচকতাকে স্থায়ী করতে সাদাকায়নে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করণ আপনার চারপাশের প্রতিবেশী, আত্মীয়-বন্ধু ও পরিচিতদের।

সাদাকায়নে পারস্পরিক কুশল বিনিময়ে বাড়বে একে অপরের প্রতি সমমর্মিতা। সঠিক জীবনদৃষ্টির সন্ধান পেয়ে অবিদ্যামুক্ত হবে মানুষ। তাই সাপ্তাহিক ছুটির দিনে সবাইকে ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ করণ। আপনি লাভ করবেন মানসিক তৃপ্তি, বাড়বে আপনার সংযোগায়ন দক্ষতা আর মানবিক মহাসমাজ গড়ার পথে তা হবে অগ্রগামী এক পদক্ষেপ।

মাসের প্রথম শুক্রবার পারিবারিক সাদাকায়ন

প্রতি মাসের প্রথম শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় পারিবারিক সাদাকায়ন। যৌথ পারিবারিক মেডিটেশনের পাশাপাশি সুখী পরিবার গড়ার সহজ কৌশলগুলো তুলে ধরা হয় আলোচনায়। সমমর্মিতা ও সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির চর্চা পরিবার থেকে শুরু হলে সমানভাবে উপকৃত হয় সমাজ ও রাষ্ট্র।

তাই পরিবারের ছোট-বড় সব সদস্যকে নিয়ে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা সাদাকায়নে অংশ নিচ্ছেন। এতে তাদের পরিবারগুলোও পরিণত হচ্ছে আগের চেয়ে শান্তি সুখের আবাসস্থলে।

সাথে আনুন সন্তানকেও

তথ্যপ্রযুক্তির অবাধ জোয়ার আর নানামুখী ব্যস্ততায় মা-বাবার সাথে সন্তানদের সম্পর্ক আজ অনেকটাই শিথিল। সময়ের সাথে সাথে এ দূরত্ব যেন আরো বাড়ছে। এই দূরত্ব কমাতে আপনার সন্তানকে নিয়ে অংশ নিন সাদাকায়নে।

এ ইতিবাচক পরিমণ্ডলে নৈতিক শক্তিতে বলীয়ান হয়ে সে বেড়ে উঠবে জীবন সংগ্রামের উপযুক্ত হয়ে। ইন্টারনেট, ভিডিও গেম আর অপ্রয়োজনীয় আড্ডার পরিবর্তে তাকে সৃষ্টির সেবার জন্যে কিছু সময় ব্যয় করতে উৎসাহিত করণ। এতে বিকশিত হবে তার নেতৃত্বের গুণাবলিও।



সৃষ্টির সেবামূলক কাজে অংশ নিন

যৌথ মেডিটেশন ও জীবনঘনিষ্ঠ আলোচনা শোনার পাশাপাশি সাদাকায়ন হলো দায়িত্বশীল মানুষ হয়ে গড়ে ওঠার এক অনন্য সুযোগ। ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেন্টার শাখা সেলে রয়েছে পাঁচটি টিম : ১. সাদাকায়ন টিম ২. মাটির ব্যাংক টিম ৩. কোর্স মোটিভেশন টিম ৪. রক্তদানে উদ্বুদ্ধকরণ টিম ও ৫. মর্মবাহী বিতরণ টিম।

এছাড়াও রয়েছে নানাবিধ আত্ম উন্নয়নমূলক ও সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রম। স্বেচ্ছাসেবী এসব কাজে অংশ নিয়ে সদস্যরা অন্যের কল্যাণ যেমন করতে পারছেন, প্রাকৃতিক নিয়মে নিজেরাও প্রশান্তি ও প্রাচুর্যের অধিকারী হচ্ছেন। আপনিও অংশ নিতে পারেন যে-কোনো সেবামূলক কাজে।

ভালো থাকুন সবার সাথে

জাতি হিসেবে আমরা সবসময়ই বন্ধুবৎসল ও সমাজকেন্দ্রিক। পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কগুলো আমাদের কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই মমতাপূর্ণ এ পরিবারগুলোকে আত্মকেন্দ্রিকতার ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করতে দায়িত্ব নিতে হবে আমাদেরই। বাড়তে হবে পারস্পরিক সমমর্মিতার চর্চা। আর এই শুভচর্চার শুরুটাই হোক প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে অংশ নেয়ার মধ্য দিয়ে।

ইতোমধ্যেই মানুষ উপলব্ধি করতে শুরু করেছে যৌথ মেডিটেশনের গুরুত্ব, ফলে বাড়ছে সাদাকায়নের ব্যাপ্তি ও পরিসর। বেশ কিছু শাখা-সেল-এ সাদাকায়ন হচ্ছে একাধিক সেশনে। আমাদের সংস্কৃতির নতুন এক অনুঘর্মে পরিণত হচ্ছে সাদাকায়ন। তাই আপনিও আসুন। একা নয়, ভালো থাকুন সবার সাথে।



চট্টগ্রামের কাজীর দেউড়ী শাখায় নতুন সংযোজন শিশু সাদাকায়ন। শুরু থেকেই জনপ্রিয় হয়ে উঠছে এ কার্যক্রমটি।

কোয়ান্টাম প্রকাশনায় যুক্ত হলো

আবদুল্লাহ আবু সায়ীদে
'ভাঙো দুর্দশার চক্র'

এবারের অমর একুশে গ্রন্থমেলায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত হয়েছে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদেবের অনবদ্য গ্রন্থ ভাঙো দুর্দশার চক্র। ২২ ফেব্রুয়ারি কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় এর প্রকাশনা উৎসব। অনুষ্ঠানে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদসহ প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন খ্যাতনামা প্রকৌশলী ও প্রযুক্তিবিদ, সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা ও বর্তমানে ইউনিভার্সিটি অব এশিয়া প্যাসিফিকের উপাচার্য অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী।

ফাউন্ডেশনের দুই সহস্রাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানের শুরুতেই স্বাগত বক্তব্য দেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী।

সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে তিনি বলেন,

ফাউন্ডেশন গত এক যুগ ধরে আত্ম উন্নয়নমূলক সাহিত্যের ধারায় একাধিক গ্রন্থ প্রকাশ করেছে, যা ইতোমধ্যে দেশের লক্ষ পরিবারে পৌঁছে গেছে এবং অগণিত মানুষের মধ্যে জীবন-উদ্দীপনা সৃষ্টিতে অবদান রেখে চলেছে। সেই ধারাবাহিকতায় আজকের এ বইটিও লক্ষ মানুষের জীবনকে আশাবাদ ও ইতিবাচকতায় উদ্বুদ্ধ করবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

তিনি আরো বলেন, আজকের অনুষ্ঠানে সমবেত কোয়ান্টাম পরিবারের দু-সহস্রাধিক সদস্যকে নিয়ে আমরা এ দোয়াই করি-স্রষ্টা যেন আমাদের সবার শ্রদ্ধেয় ও প্রিয় এ দুজন মানুষকে সুস্থ ও কর্মময় দীর্ঘজীবন দান করেন।



এরপর সম্মানিত অতিথিদ্বয়কে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, আমরা খুব সাধারণ কর্মী। আমরা দেশকে ভালবাসি এবং সীমিত সামর্থ্যের মধ্যে সাধ্যমতো কিছু কাজ করার চেষ্টা করছি। আমাদের দেশে যাদের আমরা দেশপ্রেমিক ও সং মানুষ হিসেবে শ্রদ্ধা করি, তেমন দুজন মানুষকে আজ আমরা আমাদের মাঝে পেয়েছি-যাদের উপস্থিতি, অনুপ্রেরণা, উদ্দীপনা, সাহস আমাদেরকে সবসময় সামনে এগিয়ে নিয়ে গেছে। সমস্ত প্রতিকূলতায়

উৎসাহ যুগিয়েছে।

তিনি আরো বলেন, আমরা বিশ্বাস করি, ভাঙো দুর্দশার চক্র বইটি আমাদের সাহিত্যের একটি কালজয়ী ও চিন্তার রাজ্যে বাকবদলকারী প্রকাশনা হিসেবে দেশের তরুণ সমাজের হাতে হাতে পৌঁছে যাবে।

উল্লেখ্য, আত্মশক্তির জাগরণ ও ইতিবাচকতা বিকাশে বাংলা সাহিত্যে এক অনন্য সংযোজন ভাঙো দুর্দশার চক্র। বইমেলায় প্রকাশের দিন থেকেই পাঠক মহলে এটি ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে, হাজারেরও বেশি পাঠক মেলা থেকে বইটি সংগ্রহ করেছেন।

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

জীবনকে মহিমাম্বিত করতে হবে
কাজের মধ্য দিয়ে

অনেক মানুষ আছেন যারা নিজের দেশ ছেড়ে চিরদিনের জন্যে বিদেশে চলে যান, কিন্তু আমার ধারণা-কোনো মানুষের মধ্যে যদি আলো শক্তি প্রতিভা থাকে তিনি সাধারণত দেশ ত্যাগ করেন না। কারণ প্রতিটি মানুষের আত্মার আনন্দ আর জীবনের আসল পরিচয় তার মাতৃভূমিতে। বিদেশে দ্বিতীয় শ্রেণির নাগরিক হয়ে বেঁচে থেকে বড় কাজ করা খুবই কঠিন।

আর এক শ্রেণির মানুষ আছেন, বিদেশে বড় সাফল্য অর্জনের সুযোগ তাদের ছিল। কিন্তু সেটা প্রত্যাখ্যান

করে এই গরিব দেশটাকে তারা ভালবেসেছেন, এই জাতির ভবিষ্যৎ নির্মাণের চেষ্টা করেছেন। অধ্যাপক জামিলুর রেজা চৌধুরী সেই দলের মানুষ। এজন্যে আমি তাকে অশেষ ধন্যবাদ জানাই।

বাংলাদেশ একদিন অনেক বড় হবে। অনেক বড় বড় মানুষেরা এ জাতির মধ্যে জন্ম নেবে। বাংলাদেশ পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ দেশ হবে। এটা আমি নিজে গভীরভাবে বিশ্বাস করি। কারণ এ জাতির মধ্যে অসম্ভব মেধা আছে। এ অধ্যাত্রা ইতোমধ্যে শুরু হয়েছে। বাংলাদেশ আরো এগোবে।

আমরা কেউই চিরকাল থাকব না পৃথিবীতে। কিন্তু যে কদিন বেঁচে আছি, আমাদের দায়িত্ব হলো জীবনকে সর্বোচ্চ মহিমা দান করা। আর সেটা সম্ভব কাজের মাধ্যমে। এ কাজের মধ্য দিয়ে আমরা অশান্তি থেকে বাঁচব। দুঃখ থেকে বাঁচব। হতাশা ও নৈরাশ্য থেকে বাঁচব। এবং একটা আনন্দময় জীবন শেষ করে আমরা এ পৃথিবী থেকে বিদায় নিতে পারব।

[প্রকাশনা অনুষ্ঠানে প্রদত্ত বক্তব্য]

অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী

এটা সত্যিই একটা অন্যরকম বই
যা ভাবতে উদ্বুদ্ধ করে

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ অত্যন্ত আশাবাদী একজন মানুষ। তার লেখাতেও রয়েছে এর প্রতিফলন। ভাঙো দুর্দশার চক্র বইটিতে তার যে কথাগুলো সংকলিত হয়েছে, তাতে 'ইতিবাচকতা' আর 'আশাবাদ' শব্দ দুটো বার বার এসেছে। এটা সত্যিই একটা অন্যরকম বই। বইটা পড়তে গিয়ে উপলব্ধি করেছে, এর প্রতিটা বাক্যের মধ্যে একটা গভীর অর্থ আছে, যা আমাদের ভাবতে উদ্বুদ্ধ করে।

আমার মেন্টর ও বিশ্বখ্যাত স্থপতি ড. এফ আর খান বলতেন- 'এ টেকনিক্যাল ম্যান মাস্ট নট বি লস্ট ইন হিজ ওন টেকনোলজি; হি মাস্ট বি অ্যাবল টু এপ্রিশিয়েট লাইফ, এন্ড লাইফ ইজ আর্ট, ড্রামা, মিউজিক এন্ড মোস্ট ইম্পোর্টেন্টলি পিপল।' আবদুল্লাহ আবু সায়ীদও তার বহুমুখী কাজের মধ্য দিয়ে তরুণ প্রজন্মের মাঝে এমন ধারণা ছড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করছেন।

বহু অনুষ্ঠানে আমি যাই, কিন্তু এমন মনোযোগী শ্রোতা আর কখনো পাই নি। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে আমি প্রথম এসেছিলাম বছর দশেক আগে।



পরবর্তীকালে কোয়ান্টাম আইসিটি প্রোগ্রাম উদ্বোধন করার সৌভাগ্যও আমার হয়েছিল।

কোয়ান্টামের উদ্যোগে আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ে ব্লাড ক্যাম্পও অনুষ্ঠিত হয়। এসবের পাশাপাশি কোয়ান্টামের যে একটি সমৃদ্ধ প্রকাশনা কার্যক্রম আছে, সেটা জেনেও ভালো লাগল। আশা করি, ভবিষ্যতে এখান থেকে এ ধরনের আরো ভালো ভালো বই প্রকাশিত হবে।

[প্রকাশনা অনুষ্ঠানে প্রদত্ত বক্তব্য]

বাংলা নববর্ষ উদযাপন হোক
পান্তাপিয়া সহযোগে

জাতীয় সম্পদ ইলিশ রক্ষায় সচেতন হোন

বাংলা নববর্ষ এদেশের সার্বজনীন চিরায়ত উৎসব। কিন্তু সাম্প্রতিক বছরগুলোতে কিছু মুনাফালোভী অসাধু ব্যবসায়ীদের চক্রান্ত আর অসচেতন ক্রেতাদের ভুল দৃষ্টিভঙ্গির ফলে পান্তা-ইলিশ হয়ে উঠেছিল পহেলা বৈশাখের অপরিহার্য অনুষঙ্গ। অথচ এই অপসংস্কৃতির সাথে বর্ষবরণ ঐতিহ্যের কোনো সম্পর্ক নেই। বরং ইলিশের প্রজনন মৌসুমে এটি মহাসমারোহে খাওয়ার পরিণাম হলো ইলিশের বিলুপ্তি ও অর্থনীতির সর্বনাশ।

একটি গবেষণায় দেখা গেছে, মা-ইলিশের দুই ফালি ডিম থেকে সর্বোচ্চ ২৩ লাখ পর্যন্ত ডিম পাওয়া সম্ভব। তাই অসময়ে জটকা ইলিশ ও মা-ইলিশ নিধন করলে হুমকির মুখে পড়ে ইলিশের অস্তিত্ব ও সেইসাথে ইলিশের ওপর নির্ভরশীল ২৫ লক্ষ মানুষের জীবিকা।

আর বৈশাখে অস্বাভাবিক উচ্চমূল্য ইলিশকে নিয়ে যায় সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে। ফলে নববর্ষ হারিয়ে ফেলে তার সার্বজনীন আবেদন। ক্ষতিগ্রস্ত হয় অর্থনীতিও। উলেখ্য, বাংলাদেশের জিডিপি-তে ইলিশের অবদান প্রায় এক শতাংশ।

জাতীয় এই মৎস্য সম্পদ রক্ষার সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকেই পাঁচ বছর ধরে (বাংলা ১৪২০) কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা নববর্ষ পালন করছেন পান্তা ও তেলাপিয়া মাছ সহযোগে, যা খেতে সুস্বাদু ও সবার জন্যেই সহজলভ্য। আসুন, পহেলা বৈশাখে ইলিশ খাওয়া থেকে বিরত থাকি যেন বর্ষায় সর্বস্তরের মানুষ ইলিশের স্বাদ নিতে পারে।

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

১৪-১৫ এপ্রিল করসেবা

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে এপ্রিল মাস জুড়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব। এ উপলক্ষে ১৪ ও ১৫ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বিশেষ করসেবা।

এতে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সকল সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের আর্ডেন্টার ও কোয়ান্টারবন্দ অংশ নেবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে। আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের মাঝে ইতঃপূর্বে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

এপ্রিল ২০১৭

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ড. গওহর রিজভী

রক্তদাতাদের উদ্যম ও সাহস আমাকে উৎসাহিত করেছে



সুস্থতা মানুষের জীবনে স্রষ্টার একটি বড় উপহার। এটা অধিকাংশ মানুষই উপলব্ধি করতে পারে না। তবে রক্তদাতারা এ ব্যাপারে বেশ সচেতন। আর সে কারণেই তারা নিজের রক্ত দিয়ে মানুষকে সুস্থ করে তুলতে ও জীবন বাঁচানোর কাজে সাহায্য করে থাকেন। আজ আমার এখানে এসে খুব ভালো লাগছে। এতজন রক্তদাতার উদ্যম ও সাহস আমাকে উৎসাহিত করে তুলেছে।

২৪ মার্চ জাতীয় প্রেস ক্লাবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত রক্তদাতা সম্মাননা আয়োজনে একথা বলেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ও গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর আন্তর্জাতিক বিষয়ক উপদেষ্টা ড. গওহর রিজভী। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ মেডিকেল এসোসিয়েশনের সভাপতি ডা. মোস্তফা জালাল মহিউদ্দিন।

উলেখ্য, ন্যূনতম ১০ বার রক্তদানের মাধ্যমে সিলভার ক্লাব ও ২৫ বার রক্তদানের মাধ্যমে গোল্ডেন ক্লাবের সদস্যপদ লাভ করেছেন এমন ১৮৩ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে অনুষ্ঠানে বিশেষ ক্রেস্ট, মেডেল, সার্টিফিকেট ও

আইডি কার্ড প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

জনাব গওহর রিজভী আরো বলেন, সাধারণভাবে আমরা মনে করি, নিজে ভালো থাকলেই হলো। কিন্তু নিজের ভালো থাকা ও বৈষয়িক সাফল্যের একটা সীমা থাকলেও মানুষের জন্যে কাজ করার আনন্দ সীমাহীন। আর স্বেচ্ছা রক্তদাতারা সীমাহীন আনন্দ নিয়েই মানুষকে রক্ত দান করেন। তাই এর চেয়ে বড় কাজ ও বড় ইবাদত আর হয় না।

আপনারা অনেক বড় মন নিয়ে এ কাজটি করে যাচ্ছেন, এ মানসিকতা আমাকে অভিভূত করেছে। আপনাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানানোর ভাষা আমার জানা নেই।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে ডা. মোস্তফা জালাল মহিউদ্দিন বলেন, রক্তের আসলে কোনো বিকল্প নেই। আর রক্তদান কার্যক্রমের প্রেক্ষাপটে আজ কোয়ান্টামের যে অবস্থান তা শুধু আপনাদের জন্যেই নয়, বাংলাদেশের জন্যেও অত্যন্ত গর্বের বিষয়।

স্বাগত বক্তব্যে বিএসএমএমইউ-র হোমটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডা. এ বি এম ইউনুস জানান, গত ১৬ বছরে ৮ লক্ষ ৫৮ হাজার ৪৯৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব।

কোয়ান্টাদের উদ্দেশ্যে
মাননীয় শিক্ষা সচিব
বাংলাদেশ তোমাদের
দিকে চেয়ে আছে



পাহাড়ি এই প্রত্যন্ত অঞ্চলে এখানকার শিক্ষার্থীদের সুশৃঙ্খল পরিবেশনা দেখে ওদের উদ্দেশ্যে আমি বলতে চাই—তোমরা সবসময় মাথা উঁচু করে দাঁড়াবে। আর মনে রাখবে, এদেশের প্রতিটি শিশুর শিক্ষার অধিকার আছে এবং তুমিও তাদের একজন। এই স্কুলের শিক্ষার্থীরা দেশের বড় বড় বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করছে। আমার বিশ্বাস, তোমরা যদি প্রত্যেকে দৃঢ় হও এবং এভাবে নিজের জীবনকে গড়তে পারো, তাহলে আগামী দিনে তোমরা এ দেশকে নেতৃত্ব দেবে।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ এই কয়েক বছরে যা অর্জন করেছে তা অত্যন্ত প্রশংসনীয়। এরকম প্রতিকূল পরিবেশ থেকে জাতীয় পর্যায়ে সাফল্য অর্জন করা সাধারণ বিষয় নয়। এখানে জাতিধর্মবর্ণনির্বিশেষে হাজারো শিশু একত্রে বেড়ে উঠছে। নতুন প্রজন্মকে এভাবেই গড়ে তুলতে হবে।

তোমরা মনে রাখবে, এই দেশটি আমাদের। এই দেশ আমাদের অনেক কিছু দিয়েছে। দেশের এই স্বাধীনতা আমাদের প্রত্যেককে মর্যাদা দিয়েছে। সেই স্বাধীনতাকে আরো অর্থবহ করার জন্যে আমাদের প্রত্যেকের ভূমিকা রাখতে হবে। আমি আবার এখানে আসতে চাই।

এ প্রতিষ্ঠানে যারা পড়ছ, তোমরা সবসময় বিশ্বাস করবে—আমি পারি এবং আমি পারব। এদেশ তোমাদের দিকে চেয়ে আছে।

১০-১১ মার্চ দুদিনের এক সফরে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম ও কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ পরিদর্শনকালে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় শিক্ষা সচিব মো. সোহরাব হোসাইন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪২৮ ব্যাচ ॥ বগুড়া
২১, ২২, ২৩ ও ২৪ এপ্রিল

৪২৯ ব্যাচ ॥ উত্তরা
৫, ৬, ৭ ও ৮ মে

৪৩০ ব্যাচ ॥ ঢাকা
১৯, ২০, ২১ ও ২২ মে

সন্তানকে বড় করুন উদারনৈতিক পরিবেশে

আসাদুজ্জামান নূর

আমার বাসার কাছেই একটা স্কুল আছে। রোজ সকালবেলা বারান্দায় দাঁড়িয়ে দেখি, অনিচ্ছুক বাচ্চাগুলোকে মায়েরা যেন টানতে টানতে নিয়ে যাচ্ছেন। অত সকালে তো কারো স্কুলে যেতে ইচ্ছা করে না, আবার পিঠে বইয়ের ব্যাগটাও এত ভারী যে বাচ্চারা সোজা হয়ে হাঁটতে পর্যন্ত পারে না। স্কুলটা একটা তিন তলা বাড়ি-ওখানে না আছে কোনো মাঠ, না আছে কোনো খেলাধুলার ব্যবস্থা।

তারপর, শিশুটি দুপুরে বাড়ি ফেরে। মা বলে-গোসল করো, খাও। এরপর ঘুমাও। ঘুম থেকে উঠে হোমওয়ার্ক। ওটা শেষ করেও তার বাইরে যাওয়ার কোনো উপায় নেই। কেননা খেলার কোনো জায়গা নেই। অতএব টিভিতে সে ডোরেমন্ কাটুন দেখে। সেটাও হিন্দি ভাষায়। এই বাচ্চাটি যদি সকালে বলে ওঠে-‘মা, মুখে নাশতা চাহিয়ে, স্কুল যানা হ্যায়’। তাহলে ওকে দোষ দেয়ার তো কিছু নেই। কারণ ও যা দেখছে-শুনছে তা-ই শিখছে।

শিশুটি কাটুন দেখা শেষে বাকি হোমওয়ার্ক করে। খাওয়াদাওয়া সারে। পরদিন আবার স্কুলে যাওয়ার জন্যে তাড়াতাড়ি ঘুমোতে যায়। অর্থাৎ ক্লাস-হোমওয়ার্ক-কাটুন এই হলো এখন একটা বাচ্চার জীবন। ওর জীবনে নদী ফুল আকাশ পাখি কিছুই নেই। মা-বাবার সঙ্গেও যে তার খুব একটা কথাবার্তা হয়, তা-ও না। মা-বাবা কেন, আজকাল তো স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেই কথা হয় না। সবাই টিভি-সিরিয়াল বা খেলার চ্যানেল দেখায় ব্যস্ত। এভাবে পরিবারগুলো ধীরে ধীরে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাচ্ছে।

এই বাচ্চারা যখন আরেকটু বড় হবে তখন শুরু হবে ‘জিপিএ ফাইভ নির্ঘাতন’। গোল্ডেন জিপিএ না পেলে যেন জীবন বৃথা। কিন্তু বোঝার চেষ্টা করতে হবে-যে ছেলেটা ভালো ফল করেছে না, তার কেন পড়তে ভালো লাগছে না? নাকি আমিই ঠিকমতো ওকে শেখাতে পারছি না! ও কি ছবি আঁকতে চায়? গান গাইতে চায়? নাকি খেলতে চায়? গাক না একটু গান! খেলুক না একটু! তারপর পড়ুক। তাহলে পড়াটা ওর কাছে আনন্দময় হবে। পড়াটা যদি ওর কাছে ভীতিকর হয় তাহলে তো পড়তে চাইবে না, এটাই স্বাভাবিক।

এখন কথা হচ্ছে, ক্লাসে সবাই ফার্স্ট-সেকেন্ড হবে না। যারা হবে না তারা কি দেশের কোনো কাজে লাগবে না? তাহলে কি ওদের একটা জাহাজে তুলে বঙ্গোপসাগরে ফেলে দিয়ে আসব?

আসলে আমাদের বুঝতে হবে, প্রত্যেকটা ছেলেমেয়ের মধ্যে শক্তি আছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা সেই শক্তিটা আবিষ্কার করার চেষ্টা না করে নিজেদের মতটা সন্তানের ওপর চাপিয়ে দেই। কিন্তু যারা কোয়ান্টাম মেথড বা মেডিটেশন চর্চা করেন, তারা এই শক্তিতে বিশ্বাস করেন বলে আমি জানি।

একেকজনের চাওয়া তো একেক রকম। সেই চাওয়াগুলো নিশ্চিত না করে নিজের চাওয়াটা সন্তানের ওপর চাপিয়ে দিলে তার বিকাশটা হবে কীভাবে? শুধু বইয়ের কতগুলো শুকনো পাতার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকলে কখনোই একজন মানুষের সামগ্রিক বিকাশ সম্ভব নয়। প্রকৃত শিক্ষিত মানুষ হওয়ার জন্যে তাই সংস্কৃতিবান হতে হবে।

একবার এক মায়ের সঙ্গে কথা হচ্ছিল। তিনি বললেন, চিত্রকলা শিখিয়ে কী হবে? আমার ছেলে কি জয়নুল আবেদিন হবে? আপনারা খেলাধুলার পেছনে

সময় দিতে বলেন। এতে তো ছেলেমেয়েদের ক্ষতি হয়।

আমি জানতে চাইলাম, তিনি কী চান। তিনি বললেন, আমার সন্তান ভালো রেজাল্ট করবে, ভালো চাকরি পাবে, নিজের পায়ে দাঁড়াবে। জীবনে প্রতিষ্ঠিত হবে। আমি বললাম, সেটা তো আমরা সবাই চাই। আমিও চাই আমার সন্তান নিজের পায়ে দাঁড়াক। তার সুন্দর একটা জীবন হোক।

তবে শুধু পরীক্ষার রেজাল্টের ওপরে সাফল্য আসে না। পরীক্ষায় ভালো ফল করতে হবে। কিন্তু সে-জন্যে জীবনের সবকিছু বাদ দিয়ে উঠেপড়ে লাগলে জীবনের শেষে গিয়ে পরিণাম ভালো হবে না। যেমন, রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বেশিদিন স্কুলে যেতে পারেন নি। বাড়িতে পড়াশোনা করেছেন। কুস্তি করেছেন, গান শিখেছেন। এভাবে উনি বড় হয়েছেন। আর আমাদের জাতীয় কবি কাজী নজরুল ইসলাম স্কুলে যাওয়ারই সুযোগ পান নি। অথচ তাদের বই পড়েই তো আমাদের জিপিএ ফাইভ পেতে হচ্ছে!

সেই অভিভাবককে আরো বললাম, আপনি নিশ্চয়ই সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বিজ্ঞানী আইনস্টাইনের নাম শুনেছেন। তিনি যেখানেই যেতেন তার হাতে একটা বাক্স থাকত। আর তাতে থাকত একটা বেহালা। তার মতো জগদ্বিখ্যাত বিজ্ঞানীর যদি বেহালা বাজানোর সময় থাকে, তাহলে আমরা আমাদের ছেলেমেয়েদের এমন কী মহাপণ্ডিত বানাচ্ছি যে, তার গান শেখার, কবিতা পড়ার বা খেলার সময় হবে না? যদি তাকে এই সুযোগ না দেই, তাহলে ওর জীবনের পূর্ণাঙ্গ মুক্তি ঘটবে কীভাবে? সে-তো মানসিকভাবে পঙ্গু হয়ে যাবে। আর রোবটের মতো করে তৈরি করলে সন্তানের বিপথগামী হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়।

কিছুদিন আগে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীও বলেছেন, নতুন প্রজন্মকে কেবল ক্লাসের বই পড়ালে হবে না, তার সুকুমার বৃত্তিগুলোর বিকাশের সুযোগ করে দিতে হবে। কারণ তার হৃদয়ে যে আবেগ আছে তা ভুল পথে পরিচালিত হলে মানুষের জন্ম না হয়ে অমানুষের জন্ম হতে পারে। যার প্রমাণ আমরা সম্প্রতি পেয়েছি। কিন্তু আমরা তো দানবের সমাজ গড়তে চাই না। আমরা একটি মানবিক সমাজ গড়তে চাই।

আমি মনে করি, বাংলাদেশের সম্ভাবনা অপার। আমাদের দেশটা একটা ফুলের বাগানের মতো করে আমরা গড়ে তুলতে চাই। ফুলের বাগানে যেমন নানা রঙের ফুল থাকে, আমাদের বাংলাদেশটাও তা-ই। এখানে আছে নানা ধর্মের মানুষ, আছে সমতল ও পাহাড়ের মানুষ। কিন্তু আমরা একসাথে আছি। আরো লক্ষ বছর একসঙ্গে সুন্দরভাবে থাকতে চাই। সে-জন্যে আমাদের সন্তানদের বড় করতে হবে উদারনৈতিক পরিবেশে।

একটা ঘটনা বলি। ১৯৭৪ সালে বাংলা একাডেমি আন্তর্জাতিক সাহিত্য সম্মেলন আয়োজন করে। আয়োজকরা প্রধান অতিথি হবার জন্যে বঙ্গবন্ধুকে অনুরোধ জানালেন। বঙ্গবন্ধু বললেন, আমি রাজনীতির মানুষ। আমি তো সাহিত্যের কিছু বুঝি না। তোমরা বড় কোনো সাহিত্যিককে প্রধান অতিথি করো। তখন সবাই মিলে তাকে বোঝালেন, আপনি সদ্য স্বাধীন বাংলাদেশের প্রধান ও জাতির পিতা। আপনি এলে সম্মেলনের গুরুত্ব অনেক বৃদ্ধি পাবে।

উনি কিছুক্ষণ চুপ করে থাকলেন। তারপর বললেন, ঠিক আছে। আমি যাব। কিন্তু মধ্যে আমার পাশে তিন জন বসবেন-পল্লীকবি জসীম উদ্দীন, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন এবং বিজ্ঞানী ও শিক্ষাবিদ প্রফেসর মতিন চৌধুরী। সেভাবেই আয়োজন করা হয়েছিল। বাংলা একাডেমির সাহিত্য জাদুঘরে সেই ঐতিহাসিক ছবিটি এখনো আছে।

এ ঘটনার মধ্য দিয়ে বঙ্গবন্ধু বাংলাদেশের মানুষকে যে বার্তাটি দিয়েছিলেন তা হলো, পূর্ণাঙ্গ বাংলাদেশ গড়তে হলে একজন রাজনীতিবিদের সঙ্গে একজন কবি, একজন শিল্পী এবং একজন শিক্ষাবিদ-বিজ্ঞানীকে থাকতে হবে। এই বার্তাটি সামনে রেখে যদি আমরা কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করি, তাহলে নিশ্চয়ই আমাদের কাক্ষিত গন্তব্যে আমরা পৌঁছবই।

অনুলিখিত

জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে এবারও প্রথম কোয়ান্টারা



২৬ মার্চ ২০১৭ ঢাকার বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে আয়োজিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশের কুচকাওয়াজে টানা তৃতীয়বার প্রথম হয়ে সাফল্যের ধারা অব্যাহত রেখেছে বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ।

কোয়ান্টাম মানেই প্রথম

২০১৫ সালে ঢাকায় স্বাধীনতা দিবসের প্যারেডে প্রথমবারের মতো অংশ নেয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। সে বছর দেশের ঐতিহ্যবাহী শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে প্রতিযোগিতা করে প্রথম স্থান অধিকার করে তারা। ২০১৬ সালেও এই প্রতিযোগিতায় শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করে কোয়ান্টারা।

এবছর কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ থেকে ছোট দল ও বড় দলে বিভক্ত হয়ে মোট ৭০ জন কোয়ান্টারা অংশ নেয়। সারাদেশ থেকে অংশ নেয়া ৫১টি দলের মধ্যে প্রথম হয়ে পর পর তিন বার নিজেদের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ করে ওরা।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের প্যারেড এবং বাদক দলের নৈপুণ্য বিমোহিত করে অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি মাননীয় প্রধানমন্ত্রী ও গ্যালারিতে উপস্থিত সকল দর্শককে। তাদের মুহূর্ত্ত করতালিতে মুখরিত হয়ে ওঠে পুরো স্টেডিয়াম।

ইতিহাস গড়ল কোয়ান্টারা বাদক দল

২০১৫ সাল থেকেই জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশের অন্যতম আকর্ষণ বর্ণাঢ্য সাজপোশাকে সজ্জিত কোয়ান্টাদের বাদক দল। উল্লেখ্য, আনসার-ভিডিপির পেশাগত বাদক দলের বাইরে একমাত্র শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হিসেবে এ আয়োজনে ব্যান্ড বাজানোর বিরল সুযোগ লাভ করেছে তারা।

অবিচল বিশ্বাসে নিরলস পরিশ্রম

কোয়ান্টারা প্রমাণ করল সুনির্দিষ্ট মনছবি, অবিচল বিশ্বাস আর নিরলস কাজের মধ্য দিয়ে যে-কোনো অর্জন সম্ভব। বর্ণাঢ্য এ আয়োজনকে সামনে রেখে তিনটি স্তরে সুপরিকল্পিত প্রস্তুতি নেয় তারা। প্রথম স্তরের প্রস্তুতি ক্যাম্পে তারা অক্লান্ত পরিশ্রম শুরু করে এ বছরের জানুয়ারি মাসে। বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষা শেষে চূড়ান্ত অনুশীলন শুরু হয় মার্চ থেকে।

কর্তৃপক্ষের অনুমতি সাপেক্ষে বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে কোয়ান্টারা চূড়ান্ত অনুশীলনের মহড়া দেয় ২৩ থেকে ২৫ মার্চ। টানা তিন দিন সকাল ৭টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত মোট ছয় ঘণ্টা নিরবচ্ছিন্ন অনুশীলন করে তারা। এই অনুশীলন তাদের দৃষ্টিনন্দন পারফরমেন্স ও বিজয়ের ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।

কোয়ান্টারা গড়ে উঠছে অলরাউন্ডার হয়ে

খেলাধুলায় ধারাবাহিক সাফল্য অর্জন করছে কোয়ান্টারা। কয়েক বছর ধরে জিম্নাস্টিকস, অ্যাথলেটিক্স, আর্চারি, হ্যান্ডবলে জাতীয় পর্যায়ে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে তারা। পড়ালেখাতেও তারা পারদর্শী হয়ে গড়ে উঠছে। ২০১৫ সালে কোয়ান্টাম কসমো কলেজের নয় জন শিক্ষার্থীর মধ্যে নয় জনই এবং ২০১৬ সালে ১০ জনের মধ্যে সাত জনই দেশের শীর্ষস্থানীয় সরকারি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে মেধাতালিকায় ভর্তির যোগ্যতা অর্জন করে।



কুচকাওয়াজে প্রথম স্থান, বাদক দল এবং প্রতিষ্ঠান হিসেবে পাওয়া ট্রফেট।

বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে পরিচ্ছন্নতা করসেবা



বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে পরিচ্ছন্নতা করসেবায় মগ্ন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিবেদিতপ্রাণ কোয়ান্টিয়ারবন্দ

মহান স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে ঢাকা জেলা প্রশাসনের আমন্ত্রণে ২৫ মার্চ বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে দিনব্যাপী পরিচ্ছন্নতা করসেবা আয়োজনের সুযোগ লাভ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। মহান মুক্তিযুদ্ধে জীবন উৎসর্গকারী আমাদের বীর শহীদদের স্মৃতির প্রতি এ কার্যক্রম উৎসর্গ করে ফাউন্ডেশন।

ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল ও প্রি-সেলগুলো থেকে আগত সাড়ে পাঁচ শত কোয়ান্টিয়ার (স্বেচ্ছাসেবক) স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নেন বিশেষ এই করসেবায়। এদিন সকাল ৬টা ৩০ মিনিটে করসেবার উদ্বোধন হয়। দুস্থ বঞ্চিতের সেবায় মাটির ব্যাংকে দান করার মধ্য দিয়ে পরিচ্ছন্নতার কাজ শুরু করেন কোয়ান্টিয়াররা।

সাত জন বীরশ্রেষ্ঠের নামে গঠিত সাতটি দলে

কোয়ান্টিয়ারদের ভাগ করা হয়। করসেবায় স্টেডিয়ামের ১৭টি সাধারণ গ্যালারি, দুটি ভিআইপি গ্যালারি, একটি ভিভিআইপি গ্যালারি, একটি আইসিসি গ্যালারি, একটি প্রেস গ্যালারি এবং গ্যালারির সামনের অংশ থেকে শুরু করে মাঠের অ্যাথলেটিক্স টার্ফ পর্যন্ত পুরো স্টেডিয়াম পরিষ্কার করা হয়।

এ-ছাড়া কোয়ান্টিয়াররা স্টেডিয়ামের ৬৬টি টয়লেট এবং ১৭০টি প্রস্রাবখানা পরিষ্কার করে তাতে জীবাণুনাশক ওষুধ ছিটিয়ে দেন। বিকেলে পরিচ্ছন্নতা অভিযান শেষে সবাই দাঁড়িয়ে প্রার্থনার মেডিটেশনে অংশ নেন।

বিকলে পরিচ্ছন্ন স্টেডিয়াম পরিদর্শন করেন ঢাকা জেলার মাননীয় জেলা প্রশাসক মোহাম্মদ সালাহ উদ্দিন ও সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাবৃন্দ। ব্যতিক্রমী ও নিঃস্বার্থ স্বেচ্ছাসেবী কাজের জন্যে তিনি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্যদের ধন্যবাদ জানান।

আমি বিস্মিত! এটি আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স

ড. শামীমা তাসনীম

কোর্সে আসার আগে কোয়ান্টাম সম্পর্কে আমি খুব বেশি কিছু জানতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে আমি বিস্মিত! এই চারটি দিন কোর্সে অংশগ্রহণকারী আমরা সবাই প্রাণ খুলে হেসেছি। এখানে এসে বুঝতে পারলাম মেডিটেশনের শক্তিটা কত বেশি!



একজন শিক্ষক হিসেবে কখনো কখনো আমার মনে হয়, ছাত্র-ছাত্রীদের আমরা যা শেখাই তা তাদের জীবিকার জন্যে শেখাই। কিন্তু কোয়ান্টাম যে শিক্ষা দেয়, তা হলো জীবনের জন্যে শিক্ষা।

আমি এখানে এসে আমার জীবনের লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট করতে পেরেছি। সেইসাথে জেনেছি-গ্রহীতা নয়, জীবনে দাতা হওয়ার গুরুত্ব অনেক বেশি। অর্থ দানের পাশাপাশি অন্যের প্রতি ভালো ব্যবহার ও সহযোগিতা-সবই হতে পারে সাদাকা বা দান।

আর সবচেয়ে বড় কথা, আমি একটি বিশাল পরিবার পেয়েছি, যে পরিবারের মানুষগুলো সুখে-দুঃখে আমার পাশে থাকবে। আমি মনে করি, এই কোর্স আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[সহযোগী অধ্যাপক, লোক প্রশাসন বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়। ৪২২ ব্যাচ, সিলেট]

এসিডিটি ও নেতিচিন্তা থেকে এখন আমি মুক্ত

বিবেক বিশ্বাস



পাঁচ বছর ধরে আমার প্রচণ্ড এসিডিটির সমস্যা ছিল। একসময় তা আলসারে রূপ নেয়। পকেটে সবসময় ওষুধ রাখতে হতো। এখানেও যেদিন প্রথম এলাম, আমার পকেটে এসিডিটির একপাতা ওষুধ ছিল।

আমি বিস্মিত যে, কোর্সের চার দিনে আমাকে কোনো ওষুধ খেতে হয় নি। এখানে এসে আমি উপলব্ধি করছি, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও মেডিটেশন চর্চা এসব মনোদৈহিক রোগ সহজেই নিরাময় করে। এখন আমার সুস্থতার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

এ-ছাড়াও আগে আমার মধ্যে কিছু নেতিবাচক চিন্তা ছিল। যে-কোনো পরিস্থিতিতে বিপদের কল্পনা বা ভয় বেশি কাজ করত। কিন্তু কোর্সে এসে জানলাম ভালো থাকতে হলে আমাদেরকে ইতিবাচক চিন্তা করতে হবে। এখন এসব অহেতুক দুশ্চিন্তা ও আশঙ্কা আমার মধ্যে আর নেই।

[প্রভাষক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, যশোর সরকারি সিটি কলেজ। ৪২৪ ব্যাচ, যশোর]

নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে

এড. গাজী এনামুল হক



১৯৯১ সালে এক দুর্ঘটনায় আমি ডান পায়ে প্রচণ্ড আঘাত পাই এবং পায়ের লিগামেন্ট ছিঁড়ে যায়। তারপর থেকে দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। অথচ বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সময় আমি ১০০ মি.

দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রথম হয়েছিলাম।

কিন্তু কোর্সের প্রথমদিন মেডিটেশন করে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে এশার নামাজ পড়েছি। এরপর থেকে প্রতি ওয়াক্ত নামাজ দাঁড়িয়ে পড়তে পারছি। আল্লাহর রহমতে নামাজে আমার মনোযোগও আগের চেয়ে বেড়েছে।

মনকে একত্র করে নামাজ পড়লে যে এত শান্তি পাওয়া যায়, তা আগে কখনো অনুভব করি নি। এখন মনে হচ্ছে, এতদিন আমার দেহটাই শুধু নামাজ পড়েছে, মনটা পড়ে নি।

এ কোর্সে এসে অনুভব করলাম মানুষের মনের শক্তি কত বেশি হতে পারে! সেইসাথে মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করার গুরুত্ব অনুভব করলাম নতুনভাবে।

[আইনজীবী। ৪২৪ ব্যাচ, যশোর]

ডাক্তারের পরামর্শে এই কোর্সে এসেছি

বিলকিস বেগম



২০১৪ সালে আমার ছেলে মারা যায়। এ ঘটনায় আমি মানসিকভাবে খুবই ভেঙে পড়ি। সবসময় আমার মধ্যে বিষণ্ণতা কাজ করত। আর তখন থেকেই শুরু হয় আমার ঘুমের সমস্যা ও মাথাব্যথা।

শারীরিক এই সমস্যাগুলো নিয়ে একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হলাম। তার চিকিৎসায় আমার মাথাব্যথা কমেছে কিন্তু ঘুমের সমস্যা দূর হয় নি।

পরবর্তীতে সেই ডাক্তারই আমাকে কোয়ান্টামের এই কোর্সটি করতে পরামর্শ দিলেন। আমি তার কাছে কৃতজ্ঞ, কারণ চার দিন কোর্স করে আমার খুব ভালো ঘুম হচ্ছে।

এ-ছাড়াও আমার কোমরে খুব ব্যথা হতো। ১২ বছর আগে সন্তানের জন্মের সময় আমার সিজারিয়ান করাতে হয়েছিল। তখন থেকেই এই ব্যথাটা শুরু হয়। বেশিক্ষণ বসে কাজ করতে পারতাম না। দাঁড়িয়ে নামাজও পড়তে পারতাম না। কিন্তু মেডিটেশন করে এখন কোমরের ব্যথাটাও আর নেই। স্বাভাবিকভাবে সব কাজ করতে পারছি।

[গৃহিণী। ৪২২ ব্যাচ, সিলেট]

প্রাণখুলে হাসতে শিখেছি

জেরিন সুলতানা



ছোটবেলা থেকে আমার প্রচণ্ড সাইনাসের সমস্যা ছিল। এসি রুমমে থাকতে পারতাম না। কখনো কখনো দিনে শ খানেক হাঁচি পড়ত। শীত-গ্রীষ্ম সবসময়ই গরম পানি দিয়ে গোসল করতে হতো।

স্বাস্থ্য পরিবর্তনের সময় খুব ভয়ে ভয়ে থাকতাম। এটা একটা চক্রের মতো ছিল-প্রথমে সমস্যা শুরু হতো নাকে, তারপর জিহ্বায় ও দাঁতের গোড়ায় ঘা হয়ে যেত। চোখ চুলকাত, চোখ দিয়ে পানি পড়ত। খাবারে অরুচি হতো, জ্বর হতো আর সারা শরীরে গিটে গিটে ব্যথা। আর আমার খিটখিটে মেজাজের কারণে কাছে মানুষেরা প্রতিনিয়ত কষ্ট পেত।

২০১৩ সালে ক্যাসারে আক্রান্ত হয়ে আমার মা মারা যাওয়ার পর থেকেই আমার এসব সমস্যা শুরু হয়। সবসময় বিষণ্ণতায় ভুগতাম।

এরকম নানাদরনের অসুস্থতা নিয়ে পরিচিত একজনের উৎসাহে আমি কোর্সে অংশ নিই। এই চার দিন আমি এসি রুমমে বসে ক্লাস করেছি। অথচ আমার কোনো অসুবিধা হয় নি। আমি এখন স্বাভাবিক ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করতে পারছি। আমি খুবই সুস্থ বোধ করছি। সবচেয়ে বড় কথা, এখানে এসে আমি প্রাণখুলে হাসতে শিখেছি। এখন মনে হচ্ছে, আমার জীবনে আর কোনো বাধা নেই।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, পরিবেশ বিজ্ঞান বিভাগ, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়। ৪২৫ ব্যাচ, খুলনা]

ডায়াবেটিস এখন নিয়ন্ত্রণে

মো. মহসীন



কোর্সে আসার আগে আমি আমার তিন ছেলেমেয়ের লেখাপড়া ও ভবিষ্যত নিয়ে বেশ চিন্তিত ছিলাম। এ-ছাড়া আমি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং ১০ বছর ধরে কোমরে বেশ ব্যথা অনুভব করতাম। এই

ব্যথার কারণে ব্যবসায় ঠিকমতো মনোযোগ দিতে পারতাম না।

বন্ধুর অনুপ্রেরণায় আমি একদিন কোয়ান্টামের লালবাগ শাখায় সাদাকায়নে অংশ নিই। মেডিটেশন করে আমার বেশ ভালো লাগল। তারপর নিয়মিত সাদাকায়ন ও আলোকায়নে অংশ নিতে শুরু করলাম। মেডিটেশন চর্চা করে ডায়াবেটিসও কিছুটা নিয়ন্ত্রণে এলো। একসময় অনুভব করলাম, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটা আমার করা প্রয়োজন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার ভালোলাগাটা আরো বেড়ে গেছে। কোর্সের চতুর্থ দিনে ডায়াবেটিস মেপে দেখলাম, তা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আছে। সেইসাথে কোমরের অসহ্য ব্যথাটা এখন আর অনুভব করছি না।

[ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী। ৪২৩ ব্যাচ, ঢাকা]

মেডিটেশন জীবন থেকে হতাশা দূর করে

ডা. শ্যামজয় দাস



চার দিনের এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, আত্মশক্তি জাগ্রত করার জন্যে মেডিটেশন চর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আরো জেনেছি, জীবনে চলার পথে উজ্জ্বল আলোকবর্তিকা হিসেবে কাজ করে

আমাদের মনের শক্তি। আমরা যদি আত্মবিশ্বাসী হই এবং মনের শক্তিকে উপলব্ধি করি, তাহলে আমরা অনেক অসম্ভবকে সম্ভব করতে পারব।

আমি অটিজম বা নিউরো ডেভেলপমেন্ট ডিসঅর্ডার শিশুদের নিয়ে ২০০৯ সাল থেকে কাজ করছি। প্রায়শই দেখি, অটিস্টিক শিশুদের মা-বাবারা খুব হতাশায় ভোগেন! কারণ সন্তানকে দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েও সেভাবে কোনো সুফল পাওয়া যায় না।

আমি মনে করি, এ শিশুদের মা-বাবারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে উপকৃত হবেন। কারণ মেডিটেশন জীবন থেকে হতাশা দূর করে।

[কনসালটেন্ট, সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৪২২ ব্যাচ, সিলেট]

কোর্সের শিক্ষা আমার পরিবারে শান্তি এনেছে

অর্ণনা সাহা



কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে বুঝতে পারছি, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে রাগ কতটা ক্ষতিকর! এখন আমি জানি, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন—কথাটি সত্য। এ-ছাড়াও টিভি

সিরিয়াল দেখার

আসক্তি ছিল আমার। কখনো কখনো রাত ১২টা পর্যন্ত টিভি সিরিয়াল দেখতাম। এগুলো না দেখলে আমার ভালো লাগত না। কোনো পর্ব মিস হলে অস্থির হয়ে যেতাম।

কিন্তু গুরুজীর আলোচনা থেকে আমি এসব দেখার ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনেছি। উপলব্ধি করেছি, সত্যিই এসব সিরিয়ালের কারণে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে নানা অশান্তি সৃষ্টি হয়। তাই কোর্স থেকে বাসায় গিয়ে প্রথমদিনই টিভি সিরিয়াল দেখা বন্ধ করলাম।

এ-ছাড়াও বিভিন্ন বিষয় নিয়ে অহেতুক টেনশন হতো আমার। মেডিটেশন করে এসব নেতিবাচক চিন্তাগুলো থেকে আমি এখন মুক্ত। এই কোর্স আমার পরিবারে শান্তি এনে দিয়েছে।

কখনো কখনো আমি বেশ একাকীভূত ভুগতাম। মনে হতো আমার পাশে কেউ নেই। কিন্তু কোর্সে এসে নিজেকে আর একা মনে হচ্ছে না।

[গৃহিণী। ৪২৩ ব্যাচ, ঢাকা]



সম্পর্কে জানতে পারলাম।

আমি বাড়ির প্রাচীর দেয়ার জন্যে ৪০ হাজার টাকা রেখেছিলাম। কিন্তু আমার মনে হলো বাড়ির মানুষগুলোর মনে যদি শান্তি না থাকে, তাহলে বাড়ি যতই সুন্দর হোক তা অর্থহীন। তাই সেই টাকায় ছেলেমেয়ে ও স্ত্রীকে নিয়ে কোর্সে ভর্তি হলাম।

কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে সন্তান লালনপালনের সঠিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে আমি সচেতন হয়েছি। ১০ বছর ধরে আমার ডায়াবেটিস এবং প্রতিদিন দুই বেলা ওষুধ খেতে হতো। মেডিটেশন করে আমার ডায়াবেটিস এখন সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে। এখন আর কোনো ওষুধ খেতে হচ্ছে না।

[সহযোগী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি রাজেন্দ্র কলেজ, ফরিদপুর। ৪২৫ ব্যাচ, খুলনা]

আলোকিত জীবনের সন্ধান পেয়েছি

জি. এম. আজমুল গফুর



সম্প্রতি লাইটিং সের কারণে আমার ডান হাতে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। ফিজিওথেরাপি নিয়ে ব্যথা কিছুটা কমেছে কিন্তু পুরোপুরি যায় নি। ডাক্তার আমাকে এক কেজি ওজনের কোনো কিছুও বহন করতে নিষেধ

করেছেন। কিন্তু কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশনের পর আমার হাতে কোনো ব্যথা নেই। আমি সুস্থতার বিশ্বাস ফিরে পেয়েছি।

এখানে এসে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ইতিবাচক চিন্তার গুরুত্ব অনুভব করছি। আমার স্ত্রীর ধারণা আমি কোর্সে এলে হয়তো কিছুটা হলেও রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারব। চার দিন পরে আমার মনে হচ্ছে—হয়তো নয়, আমি সত্যিই রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারব। কোয়ান্টাম আমাকে আলোকিত জীবনের সন্ধান দিয়েছে।

[ব্যবসায়ী। ৪২৫ ব্যাচ, খুলনা]

জেনেছি সন্তান লালনের সঠিক প্রক্রিয়া

মো: সেলিম

সরকারি চাকরির সুবাদে আমাকে দেশের বিভিন্ন জায়গায় থাকতে হয়েছে। আবার আমার স্ত্রীও চাকরিজীবী হওয়ায় সন্তানদের আমরা দুজনই খুব একটা বেশি সময় দিতে পারি নি।

ব্যস্ততার কারণে সন্তানদের সাথে আমাদের দূরত্বটাও বেড়ে যাচ্ছিল। ছোটবেলায় তারা পড়ালেখায় বেশ ভালো করলেও সম্প্রতি রেজাল্ট ঠিক আশানুরূপ হচ্ছিল না। মা-বাবা হিসেবে আমরা কিছুটা দুশ্চিন্তায় পড়ে যাই। এরপর আমার এক ছাত্রের মাধ্যমে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের উপকারিতা

নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করলাম

নাজমুন নাহার

আমার শাশুড়ির সাথে ঢাকায় গত ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অতিথি হিসেবে এসেছিলাম। সেখানে সবার সাফল্যের অনুভূতি শুনে আমার মনে হয়েছে, এ কোর্সটি আমার করা প্রয়োজন। পরে শাশুড়ির উদ্যোগেই আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি।

এখানে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি আমাকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি। আগে নিজেকে নিয়ে বড় কোনো স্বপ্ন আমার ছিল না। চারপাশের নানা ধরনের নেতিবাচক কথায় হীনমন্যতায় ভুগতাম। কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, প্রতিটি মানুষই অত্যন্ত মূল্যবান!

জানতে পারলাম, মানুষের প্রতিটি ভালো কাজ ইবাদতের সমান। এখন আমি দৈনন্দিন প্রতিটি কাজ আনন্দের সাথে করতে পারছি।

[গৃহিণী। ৪২৩ ব্যাচ, ঢাকা]



পেয়েছি সফল হওয়ার সহজ সূত্র

মিজানুর রহমান

চার দিনের এ কোর্স করে আমার মনে হয়েছে, মেডিটেশন হচ্ছে একটি সমুদ্র। মাওলানা জালালউদ্দিন রুমি বলেছেন, 'আমি আজ বুদ্ধিমান, তাই আমি নিজেকে বদলাতে পেরেছি। গতকাল আমি বোকা ছিলাম, কারণ আমি পৃথিবীকে বদলাতে চেয়েছি।' মানুষের মধ্যে নিজেকে বদলাতে পারার দৃঢ় প্রত্যয় তৈরির এই কাজই করছে কোয়ান্টাম।

আমি আল কোরআন এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিষয়ে অনার্স পড়ছি। পড়াগুলো কখনো কখনো বেশ কঠিন মনে হয় এবং বুঝতেও অনেক সময় লেগে যায়। কিন্তু কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবানী যখন আমার হাতে এলো, দেখলাম এটা খুব সহজভাবে লেখা। পরীক্ষায় কোরআন সম্পর্কিত প্রশ্নের উত্তরগুলো লেখার ক্ষেত্রে মর্মবানী আমার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক হয়েছে।

কেউ যদি আমাকে জিজ্ঞেস করে, কোয়ান্টামে কী পেয়েছেন? আমি বলব, জ্ঞানের একটি শহর পেয়েছি। আমি কোরআনের বাণী ও কোয়ান্টামের বাণী চারদিকে ছড়িয়ে দিতে চাই।

[শিক্ষার্থী, ফাজিল (২য় বর্ষ), সিলেট সরকারি আলিয়া মাদ্রাসা। ৪২২ ব্যাচ, সিলেট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরাজী

প্রশ্ন : স্রষ্টায় সমর্পিত হওয়ার অর্থ আমি যা বুঝি তা হলো, আমার যা-কিছু প্রয়োজন তা স্রষ্টাই দেখবেন। তাহলে দৈনন্দিন জীবনে যত চাওয়া বা প্রয়োজন আছে, সে ব্যাপারে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি কেমন হওয়া উচিত? এ-ক্ষেত্রে আমাদের করণীয় কী? আবার আমরা যদি স্রষ্টার প্রতি পুরোপুরি আস্থাশীল হয়ে ধৈর্য ধরি, সে-ক্ষেত্রে অন্যের কাছে দোয়া চাওয়া কি স্রষ্টাকে অবমাননা করা হবে?

উত্তর : স্রষ্টার ওপর আস্থাশীল হওয়ার অর্থ আমাদের কাছে খুব পরিষ্কার থাকা উচিত। মসনবী-এর এক জায়গায় মওলানা জালালউদ্দিন রুমি বলেছেন, মালিক তার গোলামের হাতে যখন বেলচা তুলে দেয়, তখন আর কিছু কি বলার প্রয়োজন আছে? বেলচা মানে যা দিয়ে মাটি বা বালু তোলা হয়। অর্থাৎ কর্মচারীর হাতে এই বেলচা তুলে দেয়াটাই বুঝিয়ে দেয় যে, তোমাকে কাজ করতে হবে। জালালউদ্দিন রুমির এ কবিতার পরের লাইন হলো, মানুষের হাত তো বেলচার মতোই। মানুষকে দুটো হাত দিয়ে দেয়ার পরও কি মালিককে বলে দিতে হবে যে, হাতটাকে কাজে লাগাতে হবে?

আসলে স্রষ্টায় সমর্পিত হওয়া মানে হচ্ছে স্রষ্টা যে কাজগুলো পছন্দ করেন সে কাজগুলো করা। যে কাজগুলো অপছন্দ করেন, তা থেকে বিরত থাকা। যেমন, একজন সৈনিক যখন শপথ করে, এর অর্থ হলো দেশরক্ষার জন্যে সে প্রয়োজনে জীবন দেবে। এখন যদি সে বলে, আমি তো জীবন দেয়ার প্রতিজ্ঞা করেছি, কাজ করার প্রতিজ্ঞা তো করি নি, প্যারেড-পিটি করার তো প্রতিজ্ঞা করি নি-তা তো হবে না। কারণ দেশের জন্যে জীবন দেয়ার যে প্রতিজ্ঞা, তার প্রস্তুতির জন্যে তাকে প্রয়োজনীয় সবকিছুই করতে হবে। স্রষ্টায় সমর্পিত হওয়াটাও একইরকম।

স্রষ্টা যা পছন্দ করেন, সেভাবে নিজেকে গড়ে তুলতে সচেষ্ট থাকা ও তাঁর অপছন্দনীয় কাজ থেকে নিজেকে বিরত রাখার চেষ্টাই হচ্ছে সর্বোত্তম জেহাদ। আমরা বলতে পারি, মহান স্রষ্টা ও শাস্ত্রতন্ত্রের নির্দেশ অনুসারে নিজের ভেতরের কুপ্রবৃত্তি ও অন্যায় চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করাই হচ্ছে সবচেয়ে বড় জেহাদ। যেমন, মহাত্মা গান্ধী ভগবদ্গীতার ব্যাখ্যায় বলেছেন, গীতা-য় উল্লিখিত কুরুক্ষেত্রের যুদ্ধটা আসলে ন্যায় এবং অন্যায়ের দ্বন্দ্ব। আমাদের ভেতরে দুটো সত্তা রয়েছে। এই দুই শক্তির মধ্যকার যে যুদ্ধ, এরই রূপক উপস্থাপনা হচ্ছে কুরুক্ষেত্র।

আল্লাহর প্রতি পুরোপুরি আস্থাশীল থাকা মানে, আমি কাজ করার মালিক আর ফলাফলের মালিক হচ্ছেন আল্লাহ। অর্থাৎ সবসময় ইতিবাচক কর্মমুখী দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে হবে। প্রো-একটিভ মানে শুধু ইতিবাচক নয়, একইসাথে ইতিবাচক এবং কর্মমুখী হতে হবে। তাহলেই আপনি জয়ী হবেন। আপনার জীবনে সার্থকতা আসবে।

আর দোয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কোরআনের মূল শিক্ষাই হচ্ছে শুকরিয়া ও দোয়া। আল্লাহ প্রার্থনা করতে বলেছেন। যখন আপনি কারো কাছে দোয়া চাইবেন বা আপনার কাছে কেউ দোয়া চাইবে, দোয়া করাটা তখন ওয়াজিব হয়ে যায়। রসুলুল্লাহর (স) কাছে যে-ই দোয়া চাইত তিনি দোয়া করতেন।

দোয়া চাওয়াটা হচ্ছে আন্তরিক বিনয়। আল্লাহ বিনয়ীকে পছন্দ করেন। যখন আপনি দোয়া চাইছেন,

তখন অহংকার দূর হয়ে আপনার মধ্যে বিনয় চলে আসে। আত্মবিশ্বাস ও অহংকারের মধ্যে পার্থক্য আছে। একজন সমর্পিত ও ধ্যানী সবসময় আত্মবিশ্বাসী কিন্তু বিনয়ী।

আর যে স্রষ্টায় সমর্পিত নয়, তার আত্মবিশ্বাস একসময় অহংকারে রূপ নেয়। সে তখন মনে করে সে নিজেই সব করছে। অথচ আল্লাহ বলেছেন, অহংকার হলো আমার চাদর। এটা নিয়ে তোমরা টানাটনি করো না।

অতএব তাঁর প্রতি আস্থাশীল থেকেও আপনি পরিচিতদের কাছে দোয়া চাইতে পারেন। এ-ক্ষেত্রে স্রষ্টাকে অবমাননা করা হবে না, বরং আপনার মধ্যে বিনয় ও শোকরগোজার সৃষ্টি হবে।

প্রশ্ন : আমি সবসময় স্বপ্ন দেখি, আমাদের দেশ একদিন অনেক এগিয়ে যাবে। এই উদ্দেশ্যে আমি আমার কিছু বন্ধুবান্ধবের সাহায্যে সেবামূলক কাজ শুরু করেছি। কিন্তু অনেকে বিভিন্ণভাবে টিটকারি দিচ্ছে। মাঝে মাঝে আমার খুব রাগ হয়। যদিও আমি মনে মনে বলি, 'আমি রাগব না, আমি হারব না। আমি জিতবই।' আমার করণীয় কী?

উত্তর : আমি হারব না, আমি জিতবই-এই প্রত্যয়টা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এটাই আপনাকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে। মানুষের কল্যাণে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করবে। সাহস যোগাবে। আর কেউ টিটকারি করলে বুঝবেন, আপনি সত্যিই ভালো কাজ করছেন।

কারণ যুগে যুগে অধিকাংশ মানুষই নিজের সংকীর্ণ স্বার্থ বিশেষত আর্থিক স্বার্থের বাইরে আর কিছু চিন্তা করতে পারে না। এদের কথা হলো-খাচ্ছিদাচ্ছি, ঘুরে বেড়াচ্ছি, আড্ডা দিচ্ছি, এই তো জীবন। আর কী! চারপাশে কার কী হলো কীভাবে হলো, তা নিয়ে অত চিন্তাভাবনার কী আছে?

আরেকটি বিষয় হলো, আপনি ভালো কাজ করছেন, আপনাকে দেখে বিদ্রোহকারীরা অন্তত এটুকু বুঝতে পারছে যে, তারা নিজেরা তা করছে না। তাই তাদের ভেতরের অশান্তি, অতৃপ্তির প্রকাশ ঘটছে আপনাকে বিদ্রোহ করে। এই সহজ বিষয়টা বুঝলে আপনার কষ্ট অনেকটাই কমে যাবে।

আর আপনি যদি ওদের বলেন-আয়, আজ আড্ডা দেই, তাদের চা খাওয়াই-তখন দেখবেন কেউ আর বিদ্রোহ করবে না। যেন এই আড্ডা আর খাওয়াদাওয়া কত পবিত্র কাজ! কিন্তু যখনই বলবেন, এসো কিছু ভালো কাজ করি, তখন অধিকাংশই বিরোধিতা করবে। এটাই যুগে যুগে হয়ে আসছে।

শুধু একটা কথা মনে রাখবেন-কখনোই রাগ করবেন না। উপহাসের জবাবও দেবেন না। শুধু হাসবেন। তবে সবচেয়ে ভালো জবাব হলো, এসব কথা কে উপেক্ষা করা। তাহলে ধীরে ধীরে ওরা উদ্যম হারিয়ে ফেলবে।

কারণ এরা তো চায় আপনাকে উত্তেজিত করতে। তাই আপনি উত্তেজিত হলেই ওরা উৎসাহী হয়ে উঠবে যে, হাঁ, ঠিক জায়গামতো যা দিয়েছি। অতএব সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন এবং নীরবে আপনার কাজ করে যাবেন।

আর আসল কথা হলো, তারা যখন একসময় দেখবে আপনার জীবনে তৃপ্তি, সম্মান ও মানুষের ভালবাসা বাড়ছে তখন হাসি-তামাশা এমনিতেই বন্ধ

হয়ে যাবে। তখন একজন দুজন করে আপনাকে অনুসরণও করতে শুরু করবে।

অতএব আপনি আপনার কাজে লেগে থাকুন। যা সত্য, আপনি সবসময় সেটাই বিশ্বাস করবেন। কে কী বলল না বলল, তাতে কখনো কান দেবেন না। যদি সত্যের পথে থাকতে পারেন, তাহলে আজ কাল বা পরশু-বিজয় আপনার।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর সাথে আমি পৃথক হই গত ডিসেম্বর মাসে। এখন সে আমার নামে মিথ্যা অপবাদ দিচ্ছে। মানুষ তার কথা বিশ্বাস করছে। আমি চুপ থাকছি। এটা কি ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : যত বদনাম করুক আর অপবাদ দিক, আপনি চুপ থাকবেন। কিছু বলার দরকার নেই। কারণ আপনি যত বলতে যাবেন, অপবাদটা আরো ছড়াবে। মানুষ এমনিতেই এসব ভুলে যাবে কদিন পরে কিন্তু আপনি প্রতিবাদ করতে গেলেই অপবাদটা আরো পানি পাবে। তাই আপনি উপেক্ষা করুন।

আর অপপ্রচারের একটা মজা আছে। মানুষের স্মৃতি খুব দুর্বল। সে বেশিদিন কিছু মনে রাখে না, তাই অধিকাংশ সময়ই দেখা যায় 'অপ'টা কয়েকদিন পরে হারিয়ে যায়, থাকে শুধু প্রচার।

অতএব আপনার বিরুদ্ধে যে যত কথা বলছে, বলতে দিন। আপনি যত উপেক্ষা করবেন, চুপ থাকবেন ও ধৈর্য ধরবেন, অপপ্রচার তত ঝুলে যাবে। সবসময় মনে রাখবেন, একহাতে তালি বাজে না। আপনি হাতটা বাড়িয়ে না দেয়া পর্যন্ত অপপ্রচারের কোনো প্রভাব নেই।

সাধারণ মানুষ প্রথম ভুল করে হাতটা বাড়িয়ে দিয়ে, প্রতিবাদ করতে গিয়ে। এটা করেই সে অপপ্রচারের গতিটা আরো বাড়িয়ে দেয় এবং নিজের ক্ষতি করে।

কোয়ান্টামে আমরা ২৫ বছর ধরে এ ধরনের কোনো কথার জবাব দেই নি। শুধু নীরবে মানুষের কল্যাণে নিজেদের কাজ করে গেছি। সবসময় মনে রাখবেন, যার অন্তরে কলঙ্ক নেই, পাপ নেই, কলঙ্ক কখনো তাকে স্পর্শ করে না। এই কথাটি মহামতি বুদ্ধ ২৬ শ বছর আগে বলে গেছেন। এর চেয়ে বড় সত্য কিছু নেই।

নবী-রসুল-অলি-বুজুর্গ-ঋষি ও মহামানবদের জীবন দেখুন। তারা কখনো এসবে বিচলিত হন নি, এসব নিয়ে মাথা ঘামান নি। তারা তাদের কাজ করে গেছেন। কারণ সত্য সবসময় সত্য। সত্যকে বেশিক্ষণ মিথ্যা দিয়ে চাপা দেয়া যায় না। আপনি যত চুপ থাকবেন, মিথ্যা তত তার শক্তি হারাতে।

এ মাসের অটোসাজেশন

লক্ষ্য সম্পর্কে আমার ধারণা
স্পষ্ট, লক্ষ্যে রয়েছে অবিচল
বিশ্বাস। নিরলস পরিশ্রমই হবে
আমার অর্জনের ভিত্তি।

দেশব্যাপী জনপ্রিয় হচ্ছে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম



২৯ ও ৩০ মার্চ পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। দুদিনব্যাপী এ কার্যক্রমে অংশ নেন ১,১৩৬ জন প্রশিক্ষণার্থী কনস্টেবল (মহিলা)। প্রশিক্ষণের পুরোটা সময়ই দারুণভাবে উপভোগ করেন অংশগ্রহণকারীরা। তারা এ আয়োজনকে তাদের জীবনের অন্যতম সেরা অভিজ্ঞতা হিসেবে অভিহিত করেন।

সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম

২০১৪ সালে ১৭৫টি দেশের সম্মতিতে ২১ জুনকে বিশ্ব যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণা করে জাতিসংঘ। তার পরের বছর অর্থাৎ ২০১৫ সালে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে ২১ জুন বিশ্ব যোগ দিবস হিসেবে পালন করা হয়।

এরই ধারাবাহিকতায় দেশের গুরুত্বপূর্ণ সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রগুলোতে যোগব্যায়ামের প্রশিক্ষণ শুরু হয়। ২০১৬ সালে ঢাকার বিসিএস একাডেমিতে সরকারি কর্মকর্তাদের প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত হয়। এ পর্যন্ত সেখানে অক্টোবর ২০১৬ ও জানুয়ারি ২০১৭-এ দুটি ব্যাচে ২২৩ জন বিসিএস ক্যাডার অংশ নেন। ডিসেম্বর ২০১৬-তে সাতারস্থ বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে (বিপিএটিসি) বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সের ৩২৮ জন বিসিএস ক্যাডারদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম। এর পাশাপাশি তাদের প্রশিক্ষণকালীন দৈনন্দিন ব্যায়াম-সূচিতেও রাখা হয়েছে যোগব্যায়ামের সেশন।

এ-ছাড়াও এ বছরের জানুয়ারি ও মার্চে নির্বাচন কমিশনের জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে কোয়ান্টাম যোগব্যায়ামের দুটি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। দুটি ব্যাচে মোট ১৬৪ জন কর্মকর্তা অংশ নেন।



নির্বাচন কমিশনের জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রমের দুটি ব্যাচে অংশ নেন মোট ১৬৪ জন কর্মকর্তা

সফটওয়্যার ডেভেলপার আবশ্যিক

কোয়ান্টাম আইসিটি-তে কিছু সংখ্যক সফটওয়্যার ডেভেলপার প্রয়োজন। আগ্রহীদেরকে গ্রাজুয়েট হতে হবে (যে-কোনো বিষয়ে)। তবে কোডিং-এ যারা দক্ষ, তাদের ক্ষেত্রে একাডেমিক যোগ্যতা শিথিলযোগ্য।

সিডি পাঠানোর ঠিকানা :

hro@quantummethord.org.bd

যোগাযোগ : ০১৮৪৮-৩৬৬০৫

আইসিটি কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

বাড়ি - ২৩, রোড - ১, ব্লক - এ
বনশ্রী, রামপুরা, ঢাকা-১২১৯

প্রধান শিক্ষক আবশ্যিক

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ স্কুলের জন্যে প্রধান শিক্ষক আবশ্যিক। প্রার্থীদের ন্যূনতম অনার্স পাস, বি. এড এবং পূর্ব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন হতে হবে। আগ্রহীরা দ্রুত যোগাযোগ করুন।

সিডি পাঠানোর ঠিকানা :

jatrabari@quantummethord.org.bd

যোগাযোগ : ০১৭৮৩-৫৯৮৫৫৮

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

১৩৩/৩ পশ্চিম যাত্রাবাড়ী, দয়গঞ্জ মোড়
(মদিনা মেডিকেলের পূর্ব পার্শ্বে), ঢাকা-১২০৪

আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

পবিত্র রমজানে গুরুত্বপূর্ণ পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নিন।

২-৮ জুন : কোয়ান্টামনে খতমে কোরআন

৯ জুন : কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আখেরি দোয়া

১৬ জুন : প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : আইডিবি, কাকরাইল, ঢাকা

১০ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : পুলিশ কনভেনশন হল, মিরপুর-১৪

১৭ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : উত্তরা কমিউনিটি সেন্টার, উত্তরা

সময় : সকাল ৯টা - ইফতার পর্যন্ত

কোয়ান্টামমে জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) আব্দুল মালিক

উপমহাদেশের প্রখ্যাত চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক ১৬-১৮ মার্চ সপরিবারে বান্দরবান লামাস্থ ধ্যানকেন্দ্র কোয়ান্টামম সফর করেন। তার সফরসঙ্গী হিসেবে আরো ছিলেন ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের উর্ধ্বতন কর্মকর্তাবৃন্দ।

উল্লেখ্য, বাংলাদেশ ও পাকিস্তানে হৃদরোগ নিরাময়ে যে আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থা প্রচলিত তার গোড়াপত্তন ঘটে ডা. মালিকের হাতেই। তিনি তার মেধা শ্রম যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতার সবটুকু ঢেলে জীবনভর মানুষকে উদ্ধৃদ্ধ করেছেন সুস্থ জীবনান্ধার অনুসরণে। জাতীয় হৃদরোগ ইনস্টিটিউট ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ তারই ঐকান্তিক প্রচেষ্টার ফসল।



কোয়ান্টামদের নবনির্মিত আবাসন আব্দুল মালিক হল-এর নামফলক উন্মোচন করছেন। সাথে তার সফরসঙ্গীবৃন্দ-সহধর্মিণী মিসেস আশরাফুন্নেসা খাতুন, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশের বিশিষ্ট চিকিৎসক অধ্যাপক সোহেল রেজা চৌধুরী ও অধ্যাপক তুহিন হক এবং বিশিষ্ট সাংবাদিক জনাব আবু তালিব মুরাদ।

কোয়ান্টামদের সান্নিধ্যে বরণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী

১৬ মার্চ কোয়ান্টামমে পৌছানোর পর কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টামদের স্বাগত জানানোর মধ্য দিয়ে শুরু হয় ডা. আব্দুল মালিকের সফর।

বিকলে তিনি জিমেনেসিয়ামে জিমিন্যাস্ট কোয়ান্টামদের পরিবেশনা উপভোগ করেন। সন্ধ্যায় ধ্যানঘরে সমবেত কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষক-শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, মানুষ চেষ্টা করলে অনেক কিছুই করতে পারে। শুধু সুযোগ সৃষ্টি করে দিতে হয়। সে লেগে থাকলে যা চাইবে তা-ই করতে পারবে। তবে এজন্যে আমাদের মানবিক গুণাবলি বিকশিত করতে হবে। প্রকৃতি ও প্রযুক্তির সমন্বয় করে যথাযথ শিক্ষা নিতে হবে আমাদের।

সফরের দ্বিতীয় দিন গ্রাউন্ড মাহতাবানে তাকে গার্ড অব অনার দেয় কোয়ান্টামদের চৌকস একটি দল। এরপর তিনি তার নামে নামকরণকৃত কোয়ান্টামদের নবনির্মিত হল উদ্বোধন করেন।

সাংস্কৃতিক সন্ধ্যায় জীবনীভিত্তিক তথ্যচিত্র প্রদর্শনী

১৭ মার্চ সন্ধ্যায় কোয়ান্টামম-এর সাংস্কৃতিক কেন্দ্রস্থল সৈয়দ হক মঞ্চে কোয়ান্টামদের পরিবেশনায় অনুষ্ঠিত হয় সাংস্কৃতিক সন্ধ্যা। যার মূল আকর্ষণ ছিল



শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সাথে হাস্যোজ্জ্বল ডা. আব্দুল মালিক

তার জীবনীভিত্তিক তথ্যচিত্র কোয়ান্টাম ও ব্রিগেডিয়ার ডা. আব্দুল মালিক। এতে উঠে আসে তার কর্মময় জীবনের নানা ঘটনাপ্রবাহ এবং কোয়ান্টামের সাথে তার দশককালব্যাপী সম্পৃক্ততার অনুপম চিত্র। তথ্যচিত্রের শেষ অংশে ছিল সেদিনের হল উদ্বোধন অনুষ্ঠানের কিছু দৃশ্য; যা অভিভূত করে ডা. মালিক ও তার সফরসঙ্গীদের।

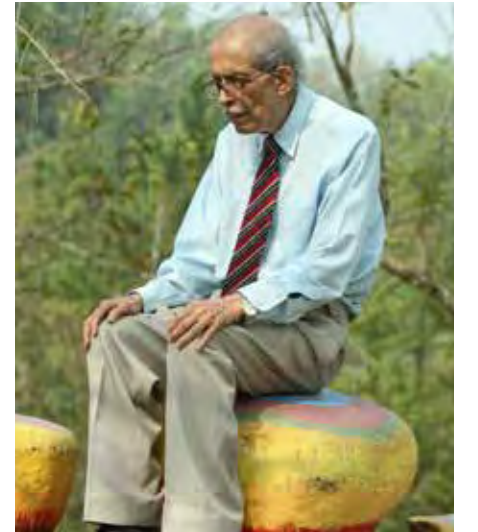
বিদায়বেলায় কোয়ান্টামের শুভকামনা

১৮ মার্চ দুপুরে কোয়ান্টামম সফর শেষে বিদায় নেন কিংবদন্তি এই চিকিৎসক। বিদায়বেলায় মন্তব্যখাতায় তিনি তুলে ধরেন তার ভালো লাগার অনুভূতি—

‘কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের বিভিন্ন কার্যক্রম দেখে আমি অভিভূত ও অত্যন্ত আনন্দিত। এর স্বপ্নদ্রষ্টা ও প্রাণপুরুষ শহীদ আল বোখারী, সত্যিই উনি গুরুজীর মতো কাজ করছেন। তিনি একজন নিবেদিতপ্রাণ কর্মী।

মানুষের মঙ্গল এবং আলোকিত মানুষ হওয়ার জন্যে উনি ঢাকায় বিভিন্ন কার্যক্রম চালাচ্ছেন। ঢাকার বাইরে, বিশেষ করে লামাতে অবস্থিত এই যে বিদ্যানিকেতন গড়ে তুলেছেন, তার জন্যে তাকে অভিনন্দন জানাই।

আমি বিশ্বাস করি এবং দোয়া করি, এই প্রতিষ্ঠান থেকে অনেক আলোকিত মানুষ গড়ে উঠবে। যারা বাংলাদেশ ও বিশ্বের মানুষের জন্যে কল্যাণ বয়ে আনবে।’



রহমগিরিতে ধ্যানমগ্ন



সৈয়দ হক মঞ্চে সাংস্কৃতিক সন্ধ্যায় ক্ষুদ্রে কোয়ান্টামদের সাথে

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন 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

আসুন দাতা হই দিন শুরু হোক দানে



সম্ভবদ্ব দানে আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছে এ শিশুরা

ভালো কাজ, কল্যাণকর কাজ নিয়মিত করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। যিনি নিয়মিত নামাজ পড়েন, তাকেই নামাজী বলা হয়; যিনি মাঝেমাঝে নামাজ পড়েন, তাকে নয়। তেমনিভাবে দাতা তিনিই, যিনি নিয়মিত দান করেন। মহান স্রষ্টার কাছে দাতা হিসেবে পরিচিত হতে চাইলে দান করাকে প্রাথমিক জীবনচা্রে পরিণত করতে হবে।

আসলে ভালো কোনো কিছুকে জীবনের সার্বক্ষণিক সঙ্গী করে তুলতে পারলে তবেই তা থেকে পরিপূর্ণ বরকত আসে, সূচনা ঘটে প্রত্যাশিত পরিবর্তনের।

তাই আমরা দিন শুরু করব মাটির ব্যাংকে দান করার মধ্য দিয়ে। দানকে

করে নেব প্রাথমিক জীবনের সঙ্গী। আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মীদেরও উৎসাহিত করব নিয়মিত দানে।

দেড় যুগেরও বেশি সময় ধরে ফাউন্ডেশন এ দানের অর্থ ব্যয় করে আসছে দুঃস্থ, অবহেলিত ও বঞ্চিত মানুষের বহুমুখী সেবায়।

লামার কোয়ান্টামে পূর্বপ্রতিষ্ঠিত শিশুকানন, ২০১৫ সালে যাত্রা শুরু হওয়া অনাথ ও এতিমদের নিয়ে নতুন শিশুকানন এবং অভিভাবকহীন মেয়েশিশুদের নিয়ে গঠিত শিশুসদনে উদারনৈতিক শিক্ষা ও সুস্থ সাংস্কৃতিক আবহে আলোকিত মানুষ হিসেবে বেড়ে উঠছে প্রায় দেড় সহস্রাধিক শিক্ষার্থী।

এর পাশাপাশি সম্প্রতি ঢাকার পরিচ্ছন্নতা-কর্মীদের (তেলেগু কানপুরী বংশোদ্ভূত) সন্তানদের স্কুল যাত্রাবাড়ীস্থ রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠের শিক্ষা কার্যক্রম পরিচালনার দায়িত্বও গ্রহণ করেছে ফাউন্ডেশন। উল্লেখ্য, ১৯৮২ সালে প্রতিষ্ঠিত এ স্কুলটি যথাযথ পৃষ্ঠপোষকতার অভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়ার উপক্রম হয়েছিল।

শুধু তা-ই নয়, সম্মিলিত দানের অর্থে দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের উদ্যোগে ফাউন্ডেশন পরিচালনা করছে নানা ধরনের সেবামূলক কার্যক্রম। যার মধ্যে চিকিৎসা সেবা, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় দরিদ্র প্রসূতিকে চিকিৎসা পরামর্শ ও পুষ্টি সেবা, দাফন ও সৎকার, খতনা, ত্রাণ কার্যক্রম এবং গৃহনির্মাণ ও স্বনির্ভরায়ন অন্যতম।

আমরা বলতে পারি, স্রষ্টা যেহেতু সবচেয়ে বড় দাতা, তিনি আমাদের সবাইকে অফুরান রিজিক বা জীবনোপকরণ দিয়ে লালনপালন করছেন, স্বাভাবিকভাবেই তিনিও একজন দাতাকেই পছন্দ করবেন। তাই স্রষ্টার পছন্দনীয় সৎকর্মশীল বান্দ্য পরিণত হওয়ার জন্যে আমাদের দাতা হওয়ার বিকল্প নেই।

আসুন দাতা হই। দিন শুরু হোক দানে। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আমাদের সবার জীবন পরিপূর্ণ হয়ে উঠুক নিয়মিত দানের বরকত ও অফুরান কল্যাণে।

বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি
পরীক্ষা ২০১৬

কোয়ান্টাদের সাফল্য

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

এনক সাংতিং লিয়ান বম : গ্রাফিক্স
ডিজাইন, চারুকলা

শাহেদুজ্জামান : মনোবিজ্ঞান

জ্যাকি মার্মা : শিক্ষা ও গবেষণা

মুহু চিং চাক : আইন

মংশৈসিং মার্মা : কারকশিল্প,

চারুকলা

এছাড়া চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে দুইজন ও রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে একজন ভর্তি পরীক্ষায় মেধাস্থান লাভ করে।

কোয়ান্টাম
মাটির ব্যাংক

নিয়মিত দানের বরকত আর অফুরান কল্যাণে বাড়ছে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দানের পরিমাণ ও দাতার সংখ্যা। ২০১৬ সালে মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ২৬ কোটি ৪৫ লক্ষ ৬৯ হাজার ৭২৪ টাকা। সম্মিলিত এ দানের অর্থ ফাউন্ডেশন ব্যয় করে আসছে বঞ্চিত ও দুঃস্থ মানুষের বহুমুখী সেবায়।



২০১৬ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পায় পাঁচজন কোয়ান্টা

মেয়েশিশুদের লালনপালনে সম্ভব দান

হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক

আল্লাহর সন্তান আর সৃষ্টির কল্যাণকে সামনে রেখেই দুই অবহেলিত সাতটি শিশুকে নিয়ে শুরু হয়েছিল কোয়ান্টাম শিশুকানন। এই শিশুদের সুস্থ লালনপালনের জন্যে ছোট ছোট মাটির ব্যাংকে দান সংগ্রহ করতে শুরু করে ফাউন্ডেশন। পরবর্তীতে সম্ভব দান এ দানে শুরু হয় নানামুখী সেবামূলক কার্যক্রম।

প্রথমে আমরা বান্দরবানের লামায় ছেলেশিশুদের নিয়ে কাজ শুরু করি। ২০০৪ সাল থেকে অভিভাবকহীন মেয়েশিশুদের জন্যে শিশুসদনের কার্যক্রম শুরু হয় রাজশাহীতে। তবে মেয়েশিশুদের পরিপূর্ণ বিকাশের জন্যে ২০১৪ সালে আনুষ্ঠানিকভাবে শিশুসদন স্থানান্তর করা হয় কোয়ান্টামে। সাধারণভাবে একটি বালক বিদ্যালয় ও একটি বালিকা বিদ্যালয়ের যে পার্থক্য, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রেক্ষাপটে বালক বিদ্যালয় ও বালিকা বিদ্যালয় সে রকম না। মানবিক দিক থেকে তার চাইতেও অনেক বেশি গুরুত্বের দাবিদার।

কন্যাশিশুদের প্রসঙ্গে সূরা তাকভির-এর ৭, ৮ ও ৯ আয়াতে বলা হয়েছে-‘যখন দেহে আবার আত্মা সংযুক্ত হবে, যখন জীবন্ত কবর দেয়া শিশুকন্যাকে জিজ্ঞেস করা হবে, কী অপরাধে তাকে হত্যা করা হয়েছিল?’ এই আয়াতগুলোকে কেন্দ্র করে জাহেলিয়াতের যুগে নারী এবং কন্যাশিশুদের অবস্থা নিয়ে একদিন সাহাবীদের সাথে আলোচনা করছিলেন নবীজী (স)। তখন একজন সাহাবী ব্যাকুল হয়ে কাঁদতে লাগলেন। নবীজী (স)-এর অনুমতি নিয়ে তিনি বলতে শুরু করলেন-‘জাহেলিয়াতের সময় আমার স্ত্রী যখন সন্তানসম্ভবা, পারিবারিকভাবে আমাকে ডেকে সবাই সিদ্ধান্ত দিল, যদি কন্যাসন্তান হয় তাহলে কেউ জানার আগেই তাকে হত্যা করতে হবে। আমার স্ত্রী কিছুতেই রাজী হয় নি। পরে আমি ধাত্রী-মাতাকে ঘুষ দিয়েছি, কন্যাসন্তান হলে সরিয়ে ফেলতে হবে। কিন্তু শিশুটি এত সুন্দর হয়েছিল যে, ধাত্রী তাকে আমার হাতে তুলে দিতে পারে নি। মায়ের কাছে সন্তানকে রেখে সে পালিয়ে যায়।

এরপর বহুবীর উদ্যোগ নিয়েছি, মা তাকে আগলে রেখেছি। আমিও মায়ের বাঁধনে আটকে গেছি। একপর্যায়ে ভুলেই গিয়েছি, তাকে মেরে ফেলতে হবে। কিন্তু একদিন বাজারে বন্ধুরা-সমবয়সীরা আমাকে নিয়ে খুব উপহাস করল। আমাকে পুরুষত্বহীন বলল কারণ মেয়েটাকে হত্যা করতে পারি নি।

এরপর একদিন মেয়েকে সুন্দর পোশাক পরিয়ে, সাজিয়ে বাইরে বেড়াতে নিয়ে গেলাম। তার মা-ও ততদিনে নিশ্চিন্ত হয়ে গেছে যে, আর বুঝি মেয়েকে মেরে ফেলা হবে না। মেয়েকে নিয়ে হাঁটা শুরু করলাম। উঁচু পাহাড়ের ওপরে উঠছি আর কত কথা যে সে বলছে! মায়ের আমার চোখ বেয়ে পানি আসছিল। আবার যখন বন্ধুদের কথা মনে হয় তখন ইচ্ছে করে মেয়েকে ফেলে দেই।

আস্তে আস্তে পাহাড়ের চূড়ায় উঠলাম। চতুর্দিকে দেখলাম। একদিকে গাল

ভরা কথা বলছে আমার সন্তান। আরেকদিকে আমার ভেতরে পাশবিকতা। আমি মেয়েকে কোলে তোলার ভান করে সেই উঁচু পাহাড় থেকে নিচে ফেলে দিলাম। সে শুধু একবার ইয়া আবী (বাবা) বলে চিৎকার দিল। সেই চিৎকারের আওয়াজ এখনো পৃথিবীতে ভেসে বেড়াচ্ছে। আমি এখনো শুনতে পাই-বাবা বলে তার সেই চিৎকার।’

জাহেলিয়াতের যুগে এরকম শত শত ঘটনা ঘটেছে। অথচ এই পাশবিকতায় আচ্ছন্ন মানুষগুলোই পরবর্তীতে কোরআনের আলোয় আলোকিত হয়েছে, বদলে গেছে। ইসলাম যে কত বড় কল্যাণ করেছে নারী জাতির, তা আমরা সহজেই অনুধাবন করতে পারি।

আরেকজন সাহাবী একদিন নবীজীকে (স) বললেন, ‘ইয়া রসুলুল্লাহ! জাহেলিয়াতের যুগ বলে আমাদেরকে গালি দেয়া হয়। আসলেই আমরা জাহেল ছিলাম, পশু ছিলাম। কিন্তু ভালো কাজও কিছু করেছি। আমি ৩৬০টি কন্যাশিশুকে জীবন্ত দাফন করার হাত থেকে রক্ষা করেছি। প্রত্যেকটি শিশুর জন্যে আমার সম্পদ থেকে দুটি করে উট দান করতে হয়েছে। আমি কি এর বিনিময়ে কিছু পাব?’ নবীজী (স) উঠে তাকে জড়িয়ে ধরলেন এবং বললেন, ‘আল্লাহ তোমাকে কবুল করেছেন।’

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনও সৃষ্টির সন্তানের লক্ষ্যে দায়িত্ব নিয়েছে অভিভাবকহীন মেয়েশিশুদের। এদের নিয়ে গড়ে উঠল কোয়ান্টাম শিশুসদন। নির্মম হলেও সত্য-পরিত্যক্ত অবস্থায় যত শিশু পাওয়া যায়, এর প্রায় সবই মেয়েশিশু। তাহলে সেই জাহেলিয়াতের যুগ থেকে আমরা কি এক পা-ও সামনে এগোতে পেরেছি? সমাজের সবাই কি কন্যাসন্তান জন্মগ্রহণ করার পর আনন্দিত হতে পারি? মনটা ছোট হয়ে যায় কিনা অনেকের? কেন এরকম হয়?

সেখান থেকে গুরুজী জীবনের ঝুঁকি নিয়ে তাদেরকে লালনপালন করার উদ্যোগ নিলেন। জীবনের ঝুঁকি বলছি, কারণ এ ধরনের দায়িত্ব তো কেউ নেয় না। আল্লাহ শুধু এ শিশুদের বাবা-মা বা ওই জাহেল পশুদেরকেই জিজ্ঞাসা করবেন না। ভদ্রবেশী আমরা যারা সমাজে বেঁচে আছি, আমাদেরকেও জিজ্ঞেস করবেন-‘তোমরা কন্যাশিশুদের রক্ষা করার জন্যে কী করেছ?’ অবহেলিত এই শিশুদের অন্ধকার-অনিশ্চিত ভবিষ্যতের হাত থেকে বাঁচানোর একটা সুযোগ কোয়ান্টাম আমাদের দিয়েছে।

তাই জীবন রক্ষার এই মিছিলে সাধ্যমতো সবকিছু উজাড় করে দেয়া আমাদের মানবিক দায়িত্ব। এজন্যেই সাধারণ একটি বালিকা বিদ্যালয়ের সাথে কোয়ান্টাম শিশুসদনের তুলনা করলে চলবে না। এটি আলোকিত জীবন নির্মাণের একটি সংগ্রাম, একটি অভিযাত্রা।

অবহেলিত মেয়েশিশুদের আবাসন, লেখাপড়াসহ সার্বিক কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে লামায় বহুতলবিশিষ্ট ভবন নির্মাণের উদ্যোগ নিয়েছে ফাউন্ডেশন। এতে আমরা সাধ্যমতো অংশ নিতে চাই। অভিভাবকহীন এই শিশুরাসহ ভবিষ্যতে দেশের গোটা নারী সমাজ যেন মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে পারে, এই লক্ষ্যে আমরা কাজ করতে চাই। এই অনন্ত কল্যাণে শরিক হতে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক দানের অর্থ জমা করতে চাই নিয়মিত।

[হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক, খতিব ও বিশিষ্ট ইসলামী চিন্তাবিদ]



২০১৬ সালের বিজয় দিবসে বান্দরবান জেলা স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত প্যারেডে প্রথম স্থান অধিকার করে কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুরা

দানের ধর্মীয় গুরুত্ব

আল কোরআন

আল্লাহ-সচেতনরা গায়েবে (মানুষের সীমাবদ্ধ জ্ঞানে বোধগম্য না হওয়া সত্ত্বেও অদৃশ্য বাস্তবতায়) বিশ্বাস করে, নামাজ কয়েম করে, প্রাপ্ত রিজিক থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করে (অর্থাৎ দান করে)। **সূরা বাকার : ৩**

(হে বিশ্বাসীগণ!) তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে দান করতে না পারলে তুমি কখনো সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না। **সূরা আল ইমরান : ৯২**

আমার বিশ্বাসী বান্দাদের বলো (নির্ধারিত দিন আসার আগেই) নামাজ কয়েম করতে এবং আমি যে জীবনোপকরণ দিয়েছি, তা থেকে আমার পথে প্রকাশ্যে ও গোপনে ব্যয় করতে। নির্ধারিত দিন এলে তখন কোনো লেনদেনও হবে না বা বন্ধুত্বও কোনো কাজে লাগবে না। **সূরা ইব্রাহিম : ৩১**

যারা আল্লাহর কিতাব অনুসরণ করে, নামাজ কয়েম করে এবং আমি তাদের যে জীবনোপকরণ দিয়েছি, তা থেকে প্রকাশ্যে ও গোপনে দান করে, তাইই সফল বিনিয়োগকারী। কারণ তিনি তাদের কর্মের পূর্ণ প্রতিফল দেবেন, এর সাথে নিজের অনুগ্রহ-ভাণ্ডার থেকে বহুগুণ পুরস্কার দেবেন।

সূরা ফাতির : ২৯-৩০

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদেরকে আল্লাহর পথে ব্যয় করতে বলা হচ্ছে, অর্থাৎ তোমাদের অনেকেই কৃপণতা করছে। যারা (আল্লাহর পথে) কার্পণ্য করে, তারা তো আসলে নিজেদের প্রতিই কার্পণ্য করে।

সূরা মুহাম্মদ : ৩৮

আমি তোমাদেরকে যে জীবনোপকরণ দিয়েছি, সময় থাকতেই তা থেকে অন্যের জন্যে ব্যয় করো, যাতে মৃত্যুর মুহূর্তে একথা বলতে না হয়, 'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে আরেকটু সময় দাও, আমি দান করে সৎকর্মশীলদের অন্তর্ভুক্ত হই।' কিন্তু মৃত্যুর নির্ধারিত সময় উপস্থিত হলে আল্লাহ কাউকেই অবকাশ দেন না। **সূরা মুনাফিকুন : ১০-১১**

তুমি কি জানো ধর্মের দুর্গ কী? ধর্মের দুর্গ (নেক আমল বা সৎকর্মের সুউচ্চ স্তর) হচ্ছে (এক) দাসমুক্তি (অর্থাৎ একজন মানুষকে মনোজাগতিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক অর্থাৎ সকল ধরনের দাসত্ব থেকে মুক্ত করা), (দুই) দুর্ভিক্ষের দিনে অনুদান, (তিন) নিকটবর্তী এতিম বা ধূলিমলিন মিসকিন-অসহায়কে লালন এবং (চার) বিশ্বাসীদের সাথে সজ্জবদ্ধ হয়ে পরস্পরকে বিশ্বজনীন মমতা ও সবারে (অর্থাৎ পরিস্থিতি পরিবর্তনের জন্যে নিরলস প্রচেষ্টা ও আত্মসংযমে) উদ্বুদ্ধ করা। এরাই সফলকাম।

সূরা বালাদ : ১২-১৮

বেদ

সমাজকে ভালবাসো। ক্ষুধার্তকে অনু দাও। দুর্গতকে সাহায্য করো। সত্য-ন্যায়ের সংগ্রামে সাহসী ভূমিকা রাখার শক্তি অর্জন করো। **ঋগ্বেদ : ৬.৭৫.৯**

নিঃশর্ত দানের জন্যে রয়েছে চমৎকার পুরস্কার। তারা লাভ করে আশীর্বাদধন্য দীর্ঘজীবন ও অমরত্ব।

ঋগ্বেদ : ১.১২৫.৬

এসো প্রভুর সেবক হই! গরিব ও অভাবীদের দান করি। **ঋগ্বেদ : ১.১৫.৮**

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

স্থান কাল বিবেচনা করে কোনো প্রত্যাশা না করে উপযুক্ত পাত্র প্রদত্ত দান সাত্ত্বিক বা উত্তম দান। প্রতিদানের প্রত্যাশায় অনিচ্ছাসত্ত্বে প্রদত্ত দানকে রাজসিক দান বলা হয়। অযোগ্য পাত্রে অনাদরে এবং অবজ্ঞা সহকারে যে দান, তা হচ্ছে তামসিক।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা : ২০-২২

বুদ্ধবাণী

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা, কৃপণতাকে দান দ্বারা, মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো।

ধর্মপদ : কোধবগগো : ২২৩

দানের অনন্ত কল্যাণ সম্পর্কে আমি যা জানি, যদি মানুষ তা জানত, তাহলে কাউকে না দিয়ে সে অনু গ্রহণ করত না। স্বার্থপরতার কালিমা তাকে বশীভূত করতে পারত না। তার মনের গভীরে নীচতার কালিমা প্রবেশ করতে পারত না।

ইতিবৃত্তক : ২৬

প্রকৃত নিরন্ন মানুষকে যে অনু দান করে, সে পরলোকে স্বর্গে গমন করবে।

ইতিবৃত্তক : ২৬

বাইবেল

যখন দান করো গোপনে করো। ডান হাত কী দিচ্ছে বাম হাত যেন জানতে না পারে। তোমার নীরব দান সদাপ্রভু দেখছেন। তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন।

মথি : ৩-৪

অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সম্ভ্রষ্টমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো।

রোমীয় ১২ : ৯-১৩

সৎকাজ সম্পর্কে জানার পরও তা করা থেকে বিরত থাকা পাপ।

যাকোব ৪:১৭

প্রত্যেক ধর্মেই দান করতে বলা হয়েছে

জাতীয় অধ্যাপক আব্দুল মালিক

প্রত্যেক ধর্মেই

মানুষকে সৎকর্ম

ও দান করতে

বলা হয়েছে।

আল্লাহ বলেছেন,

বিস্তারিত কিংবা

বিস্তারিত সকলেই

যাতে সামর্থ্য

অনুসারে দান

করে। কোয়ান্টাম

ফাউন্ডেশন মানুষকে এ

কাজে সুন্দরভাবে উদ্বুদ্ধ করছে।

আমি বান্দরবানের কোয়ান্টাম কসমো স্কুল

ও কলেজ পরিদর্শনে গিয়েছিলাম। সেখানে

দেখেছি বহুগুণ পরিবারের শিশুরা শারীরিক,

মানসিক ও আত্মিক বিকাশের মধ্য দিয়ে

আলোকিত মানুষ হিসেবে বেড়ে উঠছে। আমার

বিশ্বাস, তারা শুধু এদেশ নয় বরং সারা বিশ্বের

মানুষকেই একদিন আলোকিত করবে।

কোয়ান্টাম সারাদেশে যে সেবা কার্যক্রম

পরিচালনা করছে তাতে বহু লোকের কল্যাণ

হবে। যা করা হচ্ছে বৈদেশিক সাহায্যে নয়,

পুরোপুরিই এর সদস্য ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের শ্রম,

পরামর্শ ও দানের ভিত্তিতে।

[জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক।

বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল

হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা]

নিয়মিত দান আপনাকে

শ্রুতির করুণাধন্য করবে

আল্লামা এম শমশের আলী



দান সর্বোত্তম মানবীয় গুণ। সব ধর্মেই দানের কথা বলা হয়েছে। শ্রুতি দাতাকে পছন্দ করেন। তাই যুগে যুগে মহামানবরা নিজে দান করেছেন,

অন্যকে উৎসাহিত করেছেন।

তবে কোথায় দান করছেন তা ভাবতে হবে আপনাকেই। কারণ দান করলেই দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। গ্রহীতা সেই অর্থ দিয়ে ভালো কাজ করলে দাতার জন্যে তা সদকায়ে জারিয়া হিসেবে গণ্য হয় আর গ্রহীতা সেই অর্থ দিয়ে মন্দ কাজ করলে পাপের ভাগীদার হওয়া থেকেও দাতা রক্ষা পায় না।

এদেশে যেসব প্রতিষ্ঠান দান সংগ্রহ করে ভালো কাজ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তাদের অন্যতম। এখানে যদি নিয়মিতভাবে দান করেন, তা শ্রুতির কাছে অনেক অর্থবহ হবে বলে আমার বিশ্বাস। তাই সামর্থ্যমতো নিয়মিত দান করুন। শেষ বিচারের দিনে করুণাময়ের করুণায় আপনি ধন্য হবেন।

[আল্লামা ড. এম শমশের আলী। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, পরমাণু বিজ্ঞানী, লেখক, টিভি ব্যক্তিত্ব ও ধর্মতাত্ত্বিক]

বিকাশ করুন দানের অর্থ

কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে আপনার দানের অর্থ দেশের যে-কোনো প্রান্ত থেকে বিকাশ করা যাবে সহজেই। ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরটি হলো ০১৮৪৮-৩৬৬৬০১।

এছাড়া সদকা হিলিং ও যাকাত ফান্ডেও বিকাশের মাধ্যমে অনুদান জমা দেয়া যাবে। অনুদান পাঠানোর জন্যে যে-কোনো বিকাশ একাউন্ট থেকে পেমেন্ট অপশন

সিলেক্ট করে মার্চেন্ট নম্বরে ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরটি লিখুন। এরপর অ্যামাউন্ট অপশনে টাকার পরিমাণ লিখুন, রেফারেন্স অপশনে অবশ্যই ডোনোর ব্যক্তিগত মোবাইল নম্বর লিখতে হবে, কাউন্টার অপশনে ১ লিখে টাকা পাঠিয়ে দিন।

প্রশ্ন : দান করলে দাতার কী উপকার হবে?

উত্তর : আমাদের একটা বক্তব্য হচ্ছে, নিজের কল্যাণে ও অন্যের কল্যাণে দান করুন। প্রথমেই নিজের কল্যাণে দান। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ বলছেন, '(হে মানুষ!) যে অর্থবিশ্ত তোমরা দান করো, সে দান তোমাদের নিজেদের কল্যাণের জন্যেই। তোমরা তো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে ব্যয় করো। অতএব দানের পুরোপুরি প্রতিদান তোমাদেরকে অবশ্যই দেয়া হবে। তোমাদের হক কখনো নষ্ট করা হবে না' (সূরা বাকারা, আয়াত ২৭২)।

অর্থাৎ স্রষ্টা নিজেই বলছেন যে, দান করলে প্রথম কল্যাণ হয় দাতার।

আল্লাহ সূরা বাকারা-র ২৬১ নম্বর আয়াতে উদাহরণ দিয়ে বলছেন, 'যারা নিজেদের ধনসম্পত্তি আল্লাহর পথে ব্যয় করে, তাদের এই সৎদান এমন একটি শস্যবীজ, যাতে উৎপন্ন হয় সাতটি শিশু আর প্রতিটি শিশু থাকে শত শস্যদান। আল্লাহ যাকে ইচ্ছা বহুগুণ প্রবৃদ্ধি দান করেন।' অর্থাৎ আল্লাহ দাতাকে এর বহুগুণ প্রতিদান দেন।

কোরআনে আল্লাহর ওয়াদা অনুযায়ী নিয়মিত দান করার মধ্য দিয়ে আমরা ধনী হওয়ার সুযোগ পাচ্ছি। ভয় দুঃখকষ্ট ও টেনশন থেকে মুক্ত, বিপদমুক্ত, সমস্যামুক্ত, দারিদ্র্যমুক্ত, এবং সমস্ত অনিশ্চয়তামুক্ত সচ্ছল জীবন পাচ্ছি।

দানের নগদ বিনিময় হচ্ছে, টেনশন ও পেরেশানি দূর হয়ে যাবে যেটা এ যুগের সবচেয়ে বড় অভিশাপ। নবীজী (স) বলেছেন, দান ৭০টিরও বেশি বিপদ থেকে মানুষকে রক্ষা করে। অর্থাৎ সমস্যামুক্ত সুস্থ সফল জীবন যাপনের জন্যে নিয়মিত দান অনেক বড় ভূমিকা পালন করে।

দানের বিনিময়ে দাতা যেহেতু পার্থিব জীবনেই এত কল্যাণ লাভ করছেন, তাহলে পরকালে কি দাতা কোনো পুরস্কার পাবেন না? দাতার জন্যে পরকালের কল্যাণ তো স্রষ্টা নিজের কাছেই গচ্ছিত রেখেছেন।

প্রশ্ন : দান করবে ধনীরা। আমি তো এখনো দান করার মতো ধনী হই নি।

উত্তর : দান শুধু ধনীদের জন্যে নয়। বরং নিজ নিজ সামর্থ্য অনুযায়ী ধনী-গরিব সবার জন্যেই। সূরা আলে ইমরান-এর ১৩৪ নম্বর আয়াতে আল্লাহ তায়ালা নির্দেশ দিচ্ছেন, 'নিশ্চয়ই যারা (এক) সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায় দান করে, (দুই) রাগ নিয়ন্ত্রণ করে, (তিন) মানুষকে ক্ষমা করে, আল্লাহ তাদের ভালবাসেন।' অর্থাৎ সচ্ছল অবস্থায় যেমন দান করতে হবে, তেমনি অসচ্ছল অবস্থাতেও দান করতে হবে। এটাই শাস্ত্বত ধর্মের শিক্ষা।

প্রশ্ন : আমার টাকা যদি আমি দান না করি তাহলে সমস্যা কী?

উত্তর : আমরা মনে করি, আমার সম্পদের মালিক আমি। দান না করলে কার কী? এ ধরনের দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপারে আল্লাহ তায়ালা সূরা হাদীদের ১০ নম্বর আয়াতে বলেন, 'মহাবিশ্বের সবকিছুর একক মালিক আল্লাহ। তা জানার পরও (হে বিশ্বাসীগণ!) তোমরা আল্লাহর পথে মুক্তহস্তে ব্যয় করো না কেন?' এই আয়াত থেকে বোঝা যায়, আমার সম্পদের মালিক আমি নই বরং সবকিছুর একক মালিক আল্লাহ। তাই দানের ব্যাপারে গড়িমসি করা ঠিক নয়।

অনেকে গরিব হয়ে যাওয়ার ভয়ে দান করতে চায় না। কেউ কেউ আবার দানের ব্যাপারে অন্যদের নিরুৎসাহিত করে। তাদের সম্পর্কে সূরা নিসা-র ৩৭ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলেছেন, 'যারা নিজেরা

দান সম্পর্কে

কৃপণ এবং অন্যকে কৃপণতা করতে উৎসাহিত করে (বা দানে নিরুৎসাহিত করে) এবং আল্লাহর অনুগ্রহ-সম্পদ গোপন করে, আল্লাহ তাদেরও অপছন্দ করেন। এ ধরনের অকৃতজ্ঞদের জন্যে আমি অপমানজনক শাস্তির ব্যবস্থা করে রেখেছি।'

প্রশ্ন : ভিক্ষুককে দান করলে তা কেন আল্লাহর কাছে দান হিসেবে গ্রহণযোগ্য হবে না?

উত্তর : আমরা যাদের ভিক্ষুক মনে করি তারা আসলে পেশাদার ভিক্ষুক। ভিক্ষাবৃত্তি এখন একটা ব্যবসা। এমন কোনো নজির দেখাতে পারবেন না যে, কোনো ভিক্ষুক ধনী হওয়ার পর ভিক্ষাবৃত্তি বন্ধ করে দিয়েছে। তাই ভিক্ষুককে দান করলে তাতে দারিদ্র্য বিমোচনে সহায়ক কিছু করা হলো না।

অথচ আমরা দানের টাকায় প্রথম যে কয়টি শিশুর লালনপালন শুরু করেছিলাম, তাদেরই একজন এবছর খুলনা মেডিকেল কলেজ থেকে ডাক্তার হয়ে বের হবে। তখন সে কিংবা তার পরিবার কি আর দরিদ্র থাকবে? এরকম হাজারো শিশু আপনাদের মাটির ব্যাংকে জমাকৃত দানের অর্থে বেড়ে উঠছে স্বাবলম্বী ও আলোকিত মানুষ হওয়ার লক্ষ্যে। ভিক্ষাবৃত্তির সাথে সৎদানের এটাই হচ্ছে পার্থক্য।

প্রশ্ন : আমরা দান কোথায় করব? সম্ভবত্বভাবেই কেন দান করতে হবে? আমি তো যে-কোনো জায়গায় দান করতে পারি যদি আমার নিয়ত ঠিক থাকে, তাই নয় কি?

উত্তর : সূরা বাকারা-র ২১৫ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলছেন, 'হে নবী, তারা তোমাকে প্রশ্ন করবে, আমরা অন্যের জন্যে কী প্রক্রিয়ায় ব্যয় করব? তুমি বলো, তোমাদের অর্থসম্পত্তি প্রথমত মা-বাবা, তারপর পরিবার, আত্মীয়স্বজন, এতিম, অন্ডারী ও মুসাফিরদের জন্যে ব্যয় করবে'। দান এবং যাকাত উভয়ের লক্ষ্য দারিদ্র্য বিমোচন। নবীজী (স)-এর নির্দেশ হলো, কাউকে ভিক্ষা দিয়ে স্থায়ীভাবে গ্রহীতা বানাবে না।

আর একই লক্ষ্যে কাজ করছে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম। এই দান অসহায় জনগোষ্ঠীকে স্বাবলম্বী করার জন্যে। অতএব সম্ভবত্বভাবে দান করে আমরা এতিম ও মিসকিনের হক আদায় করতে পারি। সবচেয়ে বড় কথা, দানের ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে যে, তা দরিদ্রের হাতে পৌঁছাচ্ছে কিনা। বর্তমানে মাজারে কিংবা ভিক্ষুককে দান করলে সে ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া কঠিন। এখন এটা একেটা পেশা। তাই নিশ্চিত হয়ে দান করার খাত হিসেবে বলা যায়, বাবা-মা, গরিব আত্মীয়স্বজন এবং তারপর এতিম-মিসকিনের জন্যে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক।

প্রশ্ন : মাটির ব্যাংকে জমাকৃত দানের অর্থ অমুসলিমদের জন্যেও ব্যয় করা হয়। সুতরাং, একজন মুসলিম কি এখানে দান করতে পারে?

উত্তর : মুসলমান-অমুসলমান তো পরের কথা, খলিফা হওয়ার পর হযরত ওমর (রা) বলেছিলেন, 'ফোরাতে নদীর তীরে যদি একটি বিভাগও না থেয়ে মারা যায়, আমি ওমরকে আল্লাহর দরবারে জবাবদিহি করতে হবে।' তখন খেলাফতের অধীনে অনেক অমুসলিম বাস করত। রাষ্ট্র তাদেরকে বঞ্চিত করে নি, তাদের মৌলিক প্রয়োজন পূরণ করেছে। তাহলে আমরা কীভাবে তাদের বঞ্চিত করব?

তাছাড়া বিদেশি সাহায্য বা রিলিফ যখন আসে, আপনি কি ভেবে দেখেন, এই সাহায্যটা আমাকে মুসলমান দিয়েছে, নাকি হিন্দু বা খ্রিষ্টান দিয়েছে? গ্রহণ করার সময় জিজ্ঞেস করছেন না। তাহলে দান করার সময় কেন জিজ্ঞেস করবেন?

অসুস্থ হলে আপনি ভালো ও দক্ষ ডাক্তারের কাছে যান, নাকি ডাক্তার মুসলমান হিন্দু না খ্রিষ্টান-এটা বিচার করেন? মামলায় পড়লে আইনজীবীর ধর্ম বিচার করেন, নাকি তার যোগ্যতা বিচার করেন? একইভাবে দান পাওয়ার জন্যে যে সবচেয়ে উপযুক্ত, অর্থাৎ সবচেয়ে অবহেলিত-বঞ্চিতকেই দান করতে হবে। তার ধর্মধর্ম বিচার করা অমানবিক।

ধরুন, সড়ক দুর্ঘটনায় কিছু মানুষ আহত হলো। অমুসলমানদের রেখে শুধু মুসলমানদের আপনি হাসপাতালে নিয়ে যাবেন? আপনার বিবেক কি তাতে সায় দেবে? প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় আপনি বিপন্ন মানুষের ধর্ম জিজ্ঞেস করবেন, নাকি তাকে উদ্ধার করবেন? উদ্ধার করাটাই তো মানবিকতা। এটাই আল্লাহর রসুলের নির্দেশ।

রসুলুল্লাহ (স)-কে আল্লাহ তায়ালা রাহমাতুল্লিল আলামীন করে পাঠিয়েছেন, অর্থাৎ সৃষ্টি তথা সমগ্র মানবজাতির জন্যে রহমতস্বরূপ। তিনি সকল মানুষের কল্যাণে কাজ করেছেন। তিনি অভুক্ত প্রতিবেশীর কথা বলেছেন, অভুক্তের ধর্ম বিচার করতে বলেন নি। অতএব তাঁর অনুসারী হিসেবে আমাদেরও সকল দুর্গত মানুষের জন্যে কাজ করা উচিত। সেটাই হবে নবীজী (স)-এর প্রতি আমাদের ভালবাসার প্রকাশ।

প্রশ্ন : দান কি আমার ইচ্ছেমতো করব? নাকি এ ব্যাপারে স্রষ্টার কোনো নীতিমালা আছে?

উত্তর : এ ব্যাপারে আল্লাহ সূরা আলে ইমরানে (আয়াত নম্বর ৯২) সুস্পষ্ট নির্দেশ দিয়েছেন। '(হে বিশ্বাসীগণ!) তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে দান করতে না পারলে তুমি কখনো সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না। অন্যের জন্যে তুমি যা-কিছু ব্যয় বা দান করো আল্লাহ তা ভালোভাবেই জানেন।'

অর্থাৎ ছেঁড়া পরিত্যক্ত পোশাক দান করলে কিংবা পকেটে এক হাজার টাকা রেখে পাঁচ টাকা দান করলে তা স্রষ্টার পছন্দনীয় হবে না। আর দান করতে হবে নিয়মিত। আমরা যারা ব্যবসায়ী/ চাকরিজীবী তারা উপার্জনের জন্যে প্রতিদিন পরিশ্রম করি। আল্লাহ প্রতিদিন আমাদের রিজিক দেন। তাহলে, দান কেন প্রতিদিন হবে না? তাই আপনার যা আছে তা থেকে নিয়মিত দান করুন। অস্থিরতা ও বাল্য-মুসিবত থাকবে না। আসবে সাফল্য প্রাচুর্য প্রশান্তি।

প্রশ্ন : আমাদের পরিবারে দুই জন প্রো-মাস্টার, একজন গ্রাজুয়েট। দুই বাচ্চা আছে। প্রত্যেকেরই আলাদা মাটির ব্যাংক আছে। একজনের আয় থেকেই ব্যয় করা হয়। তাহলে কি প্রত্যেকের আলাদা মাটির ব্যাংক প্রয়োজন আছে?

উত্তর : এটি অত্যন্ত ভালো একটা অভ্যাস। নিয়মিত দান করাটা প্রত্যেকেরই দায়িত্ব এবং এ দায়িত্ব পালনে সবাইকে সহযোগিতা করা উচিত। আমরা যদি পরিবারের সবাইকে আনন্দের সাথে মাটির ব্যাংক দেই, এতে একটা সং অভ্যাস গড়ে উঠবে। অতএব পরিবারে যত সদস্য আছে, সবাইকে আপনি আলাদা আলাদা মাটির ব্যাংক দিতে পারেন।



আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন : মাটির ব্যাংকে দান শিরক কিংবা ইসলামী চেতনার পরিপন্থী কিনা?

উত্তর : আল্লাহর সাথে কাউকে শরিক করলে তা হয় শিরক। এটা যতটা না প্রায়োগিক, তার চেয়ে বেশি মানসিক বা বিশ্বাসের। যেমন, বলা হয় আল্লাহ ছাড়া আর কারো কাছে কিছু চাওয়া যাবে না। কিন্তু মা-বাবার কাছে আমরা কি চাই না? বলি না যে, পাঁচটা টাকা দাও; বাবা, অমুক জিনিসটা এনে দাও। বলি। কারণ, এটাই দৈনন্দিন কথোপকথন। কাজেই সবকিছুতে শিরক খোঁজার মানসিক জটিলতায় যারা আক্রান্ত তাদের কথা দ্বারা প্রভাবিত হবেন না। এরা নিজেরা সৎকর্ম করছে না, করতে সাহায্য করছে না এবং আরেকজন করণ এটাও চাচ্ছে না।

আমরা আল্লাহর ওয়াস্তে দান করছি। দানের টাকা মাটির ব্যাংকে জমিয়ে একত্রে কিছুদিন পর ফাউন্ডেশনে জমা দিচ্ছি। ফাউন্ডেশন প্রতিটি জমার বিপরীতে মানি রিসিট দিয়ে টাকা রাখছে এবং তা সৃষ্টির কল্যাণে ব্যয় করছে। এর মধ্যে আল্লাহর সাথে কোনোকিছুকে শরিক করার কোনো সুযোগ নেই।

তাই মাটির ব্যাংকে দান শিরক তো নয়-ই, বরং উত্তম ইবাদত। সূরা বাকার-র ২৭৪ নম্বর আয়াতে সুস্পষ্টভাবে বলা হয়েছে, ‘নিশ্চয়ই যারা তাদের উপার্জন থেকে রাতে বা দিনে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় দান করে, তাদের জন্যে তাদের প্রতিপালকের কাছে পুরস্কার রয়েছে। তাদের কোনো ভয় বা পেরেশানি থাকবে না।’

আমরা যদি একটু চিন্তা করি তাহলে দেখব-দিনে বা রাতে প্রকাশ্যে বা গোপনে সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায় আপনার দান জমা করার জন্যে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকের চেয়ে ভালো মাধ্যম আর নেই। কারণ মাটির ব্যাংক দিনে-রাতে সবসময় আপনার হাতের কাছেই থাকছে। আর সৎ নিয়তে সজ্ঞবদ্ধ দানের বরকত ও প্রতিদান অনেক বেশি।

প্রশ্ন : দান নিঃশর্ত হওয়া উচিত। অর্থাৎ পাওয়ার আশায় নয়। অথচ আমরা প্রতিনিয়তই বালা-মুসিবত দূরের জন্যে বা এটা-ওটা পাওয়ার নিয়তে মাটির ব্যাংকে দান জমা করি। সেটা কি নিঃশর্ত?

উত্তর : দান অবশ্যই নিঃশর্ত হওয়া উচিত এবং দান করে প্রতিদানের আশা করা উচিত নয়। কিন্তু কার কাছে প্রতিদানের আশা করা যাবে না সেটা জানা জরুরি। এই প্রতিদানের আশা করা যাবে না তার কাছ থেকে যাকে দান বা সাহায্য করা হয়েছে। এমনকি দান করে বা সাহায্য করে যদি খোঁটা দেয়া হয় বা কথা শোনানো হয়, তাহলেও তা সমস্ত সৎকর্মকে ব্যর্থ করে দিতে পারে।

মাটির ব্যাংকের ক্ষেত্রেও আমরা যাকে সাহায্য করি তার কাছ থেকে প্রতিদানের আশা করি না। এমনকি যে ফাউন্ডেশনের মাধ্যমে আলাদা আলাদা মাটির ব্যাংকের দানসমূহ সজ্ঞবদ্ধ হচ্ছে, সে ফাউন্ডেশনের কাছেও কোনোকিছু পাওয়ার প্রত্যাশা করা হলে সে দান নিঃশর্ত হবে না।

দান করে আমরা আসলে যার কাছে প্রতিদান প্রার্থনা করি তিনি মহান স্রষ্টা। আল্লাহ বলেছেন, ‘তোমরা আমার কাছে প্রার্থনা করো। আমি কবুল করব।’ অর্থাৎ আল্লাহর কাছে চাওয়ায় কোনো বাধা নেই বরং এটাকেই উৎসাহিত করা হয়েছে। আর সত্যিকার অর্থে তিনিই হলেন দেয়ার মালিক। কারণ

তার সব আছে। কাজেই অভাবের কথা, নিরাময়ের কথা, সমস্যামুক্তির কথা তো তাঁকেই বলতে হবে। অতএব মাটির ব্যাংকে দান জমা করে আমরা প্রার্থনা করছি স্রষ্টার কাছে। এখানে নিঃশর্ত দানের কোনো শর্ত লঙ্ঘন হচ্ছে না। আর দানের প্রতিদান একমাত্র স্রষ্টাই দেবেন।

প্রশ্ন : যারা ছাত্র, যাদের আয়ের কোনো উৎস নেই, তারা কীভাবে দান করবে?

উত্তর : যদি আর্থিক দান হয় তাহলে হাতখরচের টাকা থেকে দান করতে হবে। সে যদি দান করে তাহলে এটা তার জন্যে অত্যন্ত কল্যাণকর হবে। কারণ, নবীজী (স) বলেছেন, ‘একটা খেজুর যদি থাকে তাহলে খেজুরের একটা অংশ হলেও দান করো।’ এমন কোনো ছাত্র নেই যার হাতখরচ নেই, যে খরচ করে না। প্রত্যেকে খরচ করছে, নিজের আয় না থাকলেও খরচ করছে। অতএব, সেখান থেকে দান করতে হবে।

দুই নম্বর হচ্ছে, দান বলতে শুধু অর্থ বোঝায় না। শুধু অর্থ দান করতে হবে তা নয়। একটু শুভ কামনা, একটু সুন্দর ব্যবহার, একটা সুপারামর্শ, পথিককে আন্তরিক সাহায্য কিংবা পথ থেকে কলার খোসা সরিয়ে ফেলা-এ সবই হতে পারে দান।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকের টাকা অন্য কোথাও দান করা যাবে কিনা।

উত্তর : মাটির ব্যাংকটা তো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এবং আপনি এখানে দেয়ার নিয়তেই টাকা রাখছেন। তাহলে অন্য কোথাও এটা কীভাবে দেয়া যাবে? অন্য কোথাও দেয়ার স্বাধীনতা আপনার আছে-কিন্তু মাটির ব্যাংকে রাখার পর এ টাকার হকদার ফাউন্ডেশন। সবসময় মনে রাখবেন, স্রীর জন্যে যে টাকা রাখবেন, সেটা স্রীর জন্যেই। এটাতে অন্য কাউকে ভাগ দেবেন না। সেটা যত ভালোর জন্যেই হোক না কেন। ফাউন্ডেশনের জন্যে দানও তেমনি।

আর মাটির ব্যাংকের টাকা ফাউন্ডেশনে দেয়ার চেয়ে ভালো জায়গা আপনি কোথাও পাবেন না। এ টাকা মানুষকে আলোকিত করার জন্যে, মানুষের কল্যাণের জন্যে পরিকল্পিত ও সজ্ঞবদ্ধভাবে ব্যয় করা হয়। যেহেতু এটি যৌথ কাজ, যত টাকা জড়ো হচ্ছে সমস্ত টাকার সওয়াব আমরা সবাই পাচ্ছি। বছরে যদি পাঁচ কোটি বা ১০ কোটি টাকা আসে, সেই ৫/১০ কোটি টাকা দিয়ে যে কাজগুলো আমরা করছি, তা সদকায়ে জারিয়া। যার ফলে এই দানের পূর্ণ সওয়াব মৃত্যুর পরও আপনি পেতে থাকবেন। তাই মাটির ব্যাংকে নিজে দান জমা করবেন এবং বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন সবাইকে নিয়মিত দান করতে উৎসাহিত করবেন।

প্রশ্ন : যখন কোনোকিছুর মানত করে মাটির ব্যাংকে টাকা রাখি, তখন যদি মনে মনে বলি, এই মাটির ব্যাংকের কারণে আমার মানত পূরণ হবে। তাহলে কি গুনাহ হবে না? কারণ মানত পূরণের শক্তি কেবল আল্লাহর হাতে।

উত্তর : প্রার্থনাটা খুব সহজ। হে আল্লাহ! তোমার অবহেলিত বঞ্চিত বান্দাদের কল্যাণে এবং তোমার সন্তুষ্টির জন্যে দান করছি, তুমি আমার মঙ্গল করো, আমার উপকার করো। কারণ তুমি সমস্ত দানের প্রতিদান দেবে-এই ওয়াদা তুমি করছে।

আর এতকিছু বলারও দরকার নেই। আল্লাহ

সব দেখছেন এবং সব শুনছেন। আল্লাহ! তুমি আমার সব সমস্যা দূর করে দাও-এটা সংক্ষেপে ভাবলেই চলবে। সবসময় মনে রাখবেন, আপনি যা চিন্তা করছেন এটা আপনার প্রভুও একইভাবে বুঝতে পারছেন। তাকে অত ভেঙে বলার কোনো দরকার নেই।

প্রশ্ন : আমি নিজে মাটির ব্যাংকে দান করি। কিন্তু এর কথা অন্যদের কাছে বলার ব্যাপারে কিছু দ্বিধা-সংকোচ রয়েছে। এক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : মাটির ব্যাংকে দানের টাকা রাখার ব্যাপারে অন্যদের উদ্বুদ্ধ করতে দ্বিধা-সংকোচ থাকার কোনো যুক্তি নেই। কারণ এর মাধ্যমে আপনি একদিকে ধর্মের নির্দেশ পালন করছেন, অন্যদিকে তার উপকার করছেন। সূরা ফজরের ১৬-২০ নম্বর আয়াতে বলা হয়েছে- ‘প্রতিপালক যখন পরীক্ষা করার জন্যে কারো রিজিক সংকুচিত করেন, তখন সে বলে, আমার প্রতিপালক আমাকে অসম্মান করেছেন। তখন আল্লাহ বলেন, না, একথা সত্য নয়। আসলে (এটা তোমাদের কর্মফল) তোমরা এতিমের প্রতি সম্মানজনক আচরণ করো না, অভাবী অসহায়কে অনুদানে পরস্পরকে উৎসাহিত করো না... ধনসম্পত্তির প্রতি তোমাদের আকর্ষণ আসক্তিতে পরিণত হয়েছে।’

অর্থাৎ শুধু নিজে দান করা নয়, এই দানে অন্যদেরকেও উৎসাহিত না করলে আপনার রিজিক সংকুচিত হবে, আপনি অভাবগ্রস্ত হবেন। ঋণবেদে বলা হয়েছে, ‘এসো প্রভুর সেবক হই। গরিব ও অভাবীদের দান করি।’ অর্থাৎ গরিব ও অভাবীকে দান করা ঈশ্বরের সেবা করা।

আপনি আপনার কোনো ব্যক্তিগত লাভের জন্যে মাটির ব্যাংকের কথা অন্যকে বলছেন না বরং এর মাধ্যমে আপনি তারই উপকার করতে চান। সেটা কীভাবে-প্রথমত, আপনি তাকে সঠিকভাবে দান করার সুযোগ করে দিচ্ছেন ও তার বৈষয়িক সমৃদ্ধি আনয়নে সাহায্য করছেন। দ্বিতীয়ত, এর মাধ্যমে আপনি তার কাছে জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বাণী পৌঁছে দেয়ার সুযোগ পাচ্ছেন।

আর এভাবে তার দৈহিক মানসিক পারিবারিক ও আত্মিক সমৃদ্ধিতেও আপনি ভূমিকা রাখছেন। যেমন, আপনি প্রথম কাউকে একটি মাটির ব্যাংক দিলেন এবং তাকে দান করতে উদ্বুদ্ধ করলেন। পরের বার তার সঙ্গে দেখা হলে তার স্বাস্থ্যের খোঁজখবর নিন, তার সমস্যার কথা শুনুন এবং জীবনযাপনের বিজ্ঞানের আলোকে তাকে পরামর্শ দিন এবং তা অবশ্যই আন্তরিকতা, মমতা ও সহানুভূতির সাথে। মূলত মাটির ব্যাংকের মাধ্যমে আপনি তাকে সৎকাজে সম্পৃক্ত করছেন, আলোকিত করছেন।

কাজেই মাটির ব্যাংকের ব্যাপারে সমস্ত লজ্জা, সংকোচ ঝেড়ে ফেলতে হবে। কারণ একজন মানুষকে বালা-মুসিবত থেকে মুক্ত ও আলোকিত করার মতো পুণ্যময় কাজটিই আপনি করছেন।

অটোসাজেশন

আমি জানি, দাতার কখনো
অভাব হয় না। দাতার
জীবনেই আসে স্থায়ী সুখ।
আমি দাতা হবো।

সৃষ্টির সেবায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দান জমা করুন মাটির ব্যাংকে

আপনার কল্যাণ হোক ॥ কল্যাণ করুন মানুষের

মারাত্মক সড়ক দুর্ঘটনায় হাইওয়ের মাঝখানে আমার গাড়ি নিয়ন্ত্রণ হারায়। তিন বার ডিগবাজি খেয়ে উল্টে যায়। সাধারণত এমন দুর্ঘটনায় পেছনের গাড়ি এসে চাপা দেয়। অথচ, আমি সম্পূর্ণ অক্ষত এবং গাড়িরও তেমন কিছু হয় নি। আমার বিশ্বাস, মাটির ব্যাংকে দানের ফলেই স্রষ্টা অকল্যাণ থেকে বাঁচিয়ে দিলেন।

মো. ইয়াছিন আহমদ চৌধুরী • ব্যবসায়ী। ১০৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

কোর্স করার পরে মনছবি করলাম ৩.৫ সিজিপিএ অর্জন করব। প্রতিটি পরীক্ষার আগে মাটির ব্যাংকে টাকা রেখে হলে যেতাম। এছাড়াও সেমিস্টার ফাইনালের জন্যে আলাদা করে দান করতাম। প্রত্যাশার চেয়েও আমার রেজাল্ট ভালো হলো। ৩.৫৫ সিজিপিএ নিয়ে বিবিএ পাশ করলাম।

মো. সাঈদুজ্জামান • শিক্ষার্থী। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার মেয়ে হঠাৎ অ্যাপেনডিসাইটিসের তীব্র ব্যথায় আক্রান্ত হলো তার এসএসসি পরীক্ষার আগে। ডাক্তার অপারেশন করতে বললেন। মাটির ব্যাংকে মানত করলাম। হিলিংয়ে নাম দেয়া হলো। হাসপাতালে ভর্তি করানোর চার দিন পর অপারেশন ছাড়াই সে সুস্থ হয়ে বাসায় ফিরল এবং সবগুলো পরীক্ষাই দিল। স্রষ্টার অসীম কৃপায় সে এসএসসি-তে জিপিএ ফাইল পেয়েছে।

অপর্ণা রায় • গৃহিণী। ২৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার সহকর্মী ও বন্ধুদের অনেকেই বিভিন্ন শারীরিক মানসিক জটিলতায় ভুগছেন। চিকিৎসার পেছনে খরচ হচ্ছে লক্ষ লক্ষ টাকা। কোর্স করার পর থেকে আমি প্রতিদিন দান করি। এর বদৌলতে স্রষ্টা আমার পরিবারের সবাইকে সুস্থ রেখেছেন। এমনকি ৭৩ বছর বয়সেও আমার বাবা টেনশনমুক্ত, রোগমুক্ত। পারিবারিক প্রশান্তিও আগের চেয়ে বেড়েছে।

এছনী চয়ন অধিকারী • এন্সক্রিউটিভ, স্কয়ার ইনফরমেশন লি.। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

অনার্সের সার্টিফিকেটে নামের বানান ভুল এলো। রেজিস্ট্রার অফিস থেকে জানাল এফিডেভিট করতে হবে। নিয়ত করলাম এফিডেভিট প্রয়োজন না হলে সেই টাকা মাটির ব্যাংকে দান করব। দীর্ঘদিন ধরে বুলে থাকা কাজটি খুব সহজে হয়ে গেল।

জোহরা আক্তার সেবি • শিক্ষার্থী। ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

এক ভদ্রমহিলার ছেলে ১০-১২ দিন ধরে নিখোঁজ শুনে তাকে নিয়ত করে দানের পরামর্শ দিলাম। মাটির ব্যাংক নেয়ার ৫-৭ মিনিট পর তিনি হাসিমুখে জানালেন, তার ছেলে এইমাত্র ফোন করে জানিয়েছে, সে ভালো আছে। সৎদানের এত দ্রুত কার্যকারিতা দেখে সেদিন বিস্মিত হয়েছিলাম।

নাজমুন নাহার • গৃহিণী। ৩৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

চার তলা বিল্ডিং নির্মাণের জন্যে পাইলিংয়ের সকল প্রস্তুতি শেষ করলাম। কিন্তু টিউবওয়েলে পানি উঠছে না। মাথায় আকাশ ভেঙে পড়ার অবস্থা। সাথে সাথে মাটির ব্যাংকে দান করলাম। একটু পরে ফোরম্যান জানাল, একটি বড় গর্তে বৃষ্টির পানি জমে আছে। তা দিয়ে কাজ শুরু হলো। প্রতিদিন যে পরিমাণ পানি খরচ হতো, রাতে বৃষ্টিতে তা পূর্ণ হয়ে যেত। নির্দিষ্ট সময়ের পাঁচ দিন আগেই কাজ সম্পন্ন হলো।

মো. আইয়ুব আলী • ঠিকাদার। ১৬৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গত বছর দুই সন্তানের ভর্তি পরীক্ষা ছিল। ভাইভা-তে ছেলেটা কোনো কথাই বলল না। মেয়েকে নিয়েও দৃষ্টিভ্রম ছিল। তার ওপর লটারি সিস্টেম। দুই সন্তানের সাফল্যের নিয়তে ১০ হাজার টাকা মাটির ব্যাংকে দান করলাম। লটারিতে সবার আগে আমার ছেলের নাম উঠল। মেয়েও মনোনীত হলো। খবর শুনে আমার ভাগ্নি আমার দুই সন্তানকে ১০ হাজার টাকা উপহার দিল। অর্থাৎ যে টাকা দান করেছিলাম তার পুরোটাই আল্লাহ ফেরত দিলেন।

দেলোয়ার মো. নুরুল করিম • ব্যবসায়ী। ২৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

দেশের যে-কোনো প্রান্তে কোনো অসহায় অনাথ এতিম শিশুর সন্ধান পেলে এবং শিশুটির অভিভাবকত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাছে হস্তান্তর করতে চাইলে যোগাযোগ করুন এই নম্বরে :

০১৮৪৮-৩১৮৫০৫-৬, ০১৮৪৮-৩১৮৬১৩

সংযোগায়ন সেল, কোয়ান্টাম শিশুকলন, কোয়ান্টাম, লামা, বান্দরবান

আমার মা দুবছর ধরে রক্তশুল্কতায় ভুগছিলেন। অনেক পরীক্ষা করেও রক্তশুল্কতার কারণ ধরা পড়ল না। কিছুদিন পর অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হলেন। হিলিংয়ে নাম দিলাম ও মাটির ব্যাংকে দান করলাম। স্রষ্টার রহমতে এবার কারণ জানা গেল। পাকস্থলীতে ছোট ছিদ্র ও ডায়াবেটিস। চিকিৎসার পর এখন তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ, ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে। তাকে আর রক্ত নিতে হয় না।

মো. রাজু আহমদ • খণ্ডকালীন প্রভাষক, খুলনা পাবলিক কলেজ। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার ছেলে স্কুলে যেতে ভয় পেত। তার মনোযোগ বৃদ্ধি ও স্কুলভীতি দূর হওয়ার নিয়তে মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতাম। ক্লাস ফাইভে নতুন স্কুলে ভর্তি হয়ে শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে সে চমৎকারভাবে মানিয়ে নিল। ধীরে ধীরে দানের পরিমাণও বাড়িয়ে দিলাম। প্রাথমিক সমাপনী পরীক্ষার আগে আমার এক মাসের পুরো বেতন মাটির ব্যাংকে দান করলাম। জিপিএ ফাইল পেয়ে সে উত্তীর্ণ হলো।

আয়শা জুবায়রা আফরোজ • সিনিয়র ম্যানেজার, পদ্মা ইসলামী লাইফ ইন্সুরেন্স কোম্পানি লি.। ১০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

দুজন ছিনতাইকারী একদিন আমার ব্যাগ ছিনিয়ে নেয়। ব্যাগে আইপ্যাড ছিল। প্রাণে তো বেঁচে গেছি! এই শুকরিয়া আদায় করে দানের পরিমাণ বাড়িয়ে দিলাম। ছয় মাস পরে ছিনতাইকারী নিজে ফোন করে বলল, আইপ্যাডটি ফেরত দিতে চায়। তার সহকারী মারা যাওয়ার পর সে ভুল বুঝতে পেরেছে! তাই সে এখন জিনিস ফিরিয়ে দিতে চাচ্ছে।

ডা. সাহিয়া শারমীন • ১০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

বীমা প্রতিষ্ঠান থেকে দেয়া ১০টি চেক হারিয়ে ফেললাম। অনেক খুঁজেও পেলাম না। ফটোকপিও ছিল না। খোঁজ নিয়ে জানলাম টাকা পাব। তবে বছর দুয়েক লাগবে। তখন মানত করলাম, চেকগুলো ফেরত পেলে বড় অঙ্কের টাকা মাটির ব্যাংকে দান করব। কাগজপত্র জমা দিলাম। এর কিছুদিন পর চেক থেকে যা পেতাম তার চেয়েও বেশি অর্থ একটি কেস থেকে পেয়ে গেলাম। যা আমার ওকালতি জীবনের সর্বোচ্চ উপার্জন। সেখান থেকেই মানতের টাকা দান করলাম। আল্লাহর রহমতে সেদিনই চেকগুলো ফেরত পাওয়ার সংবাদ পেলাম।

মো. গোলাম রব্বানী • এডভোকেট, সুপ্রিম কোর্ট। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার ভাণ্ডারের মেয়ে জন্মের ছয় ঘণ্টার মাথায় নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হলো। লাইফ সাপোর্টে ছিল তিন দিন। বাচ্চাটির সুস্থতার নিয়তে প্রতিদিন দান চালিয়ে গেলাম। ২২ দিন হাসপাতালে থাকার পরে স্রষ্টার রহমতে সে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরল। আমার বিশ্বাস দানের ফলেই এই বিপদ কেটে গেল।

রুকসানা করিম মুক্তি • নাটকর্মী, ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার ছেলে অস্ট্রেলিয়ায় চিকিৎসাবিদ্যায় উচ্চতর পড়াশোনা করছে। সে ফোন করে জানাল পরীক্ষা ও কোচিংয়ের ফি মিলিয়ে সাড়ে পাঁচ হাজার ডলার লাগবে। এত টাকা কোথায় পাব! ওকে ধৈর্য ধরতে বললাম। আর মাটির ব্যাংকে সাধ্যমতো দান করলাম। দুদিন পর ছেলে ফোন করে বলল কোচিং থেকে তাকে বৃত্তি দিয়েছে। কোনো টাকা লাগবে না।

জামিলা আক্তার লিলি • গৃহিণী। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ইএলটি কোর্সে ভর্তি হতে পারছিলাম না। নিয়মিত দান করতে লাগলাম। স্রষ্টার রহমতে শেষ মুহূর্তে মনোনীত হলো। কিন্তু কর্মক্ষেত্রে স্টাডি লিভের অনুমতি আটকে গেল। কোর্স চলাকালে যে বেতন পাব, তা থেকে মাটির ব্যাংকে অগ্রিম দান করলাম। কিছুদিন পরই বেতনসহ স্টাডি লিভের অনুমতি পেয়ে গেলাম।

দিলারা আক্তার • সহকারী শিক্ষক, বিপিন রায় সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়। ৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমার মেয়ে তিন বছর ধরে একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করত। কোনো কারণ দর্শানো ছাড়াই কর্তৃপক্ষ তাকে ক্লাস দেয়া বন্ধ করে দেয়। এই সমস্যার যেন সমাধান হয় এই নিয়তে দান অব্যাহত রাখলাম। গত মাস থেকে সে আবার নিয়মিত ক্লাস নিতে শুরু করেছে।

রাইসুল আশিয়া • গৃহিণী। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

সম্ভব দানে সৃষ্টির সেবা



চিকিৎসাসেবা

জানুয়ারি ২০১৭-তে শিশুবন্ধু প্রয়াত জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্মরণে ১৩৯ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের অংশগ্রহণে লামার কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত হয় এ-যাবৎকালের সর্ববৃহৎ মেডিকেল ক্যাম্প। এ ক্যাম্প থেকে বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা ও ওষুধ পান ৬,৭১১ জন রোগী। এ পর্যন্ত মোট ১,৬৭,৬৫৯ জন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করেছে। ১৯৯৯ সালে ফাউন্ডেশন ঢাকার মিরপুর, চানখারপুল এবং শ্যাওড়াপাড়ায় সাপ্তাহিকভাবে বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম চালু করে। লামায় কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কেন্দ্রে ২০০০ সাল থেকে প্রতি বছর বিভিন্ন বয়সের পাহাড়ি-বাঙালিকে বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা ও ওষুধ দেয়া হচ্ছে। ঢাকার কুড়িল, মোহাম্মদপুর, মিরপুর, চট্টগ্রামের আগ্রাবাদ, রাজশাহীসহ দেশব্যাপী মেডিকেল ক্যাম্পে সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের বিনামূল্যে চিকিৎসা পরামর্শ ও ওষুধ দেয়া হয়। এছাড়া মিরপুরে গৃহকর্মীদের নিয়মিত চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয় বিনামূল্যে।



দারিদ্র্য বিমোচন ও স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম

বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনে ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গঠন করে যাকাত ফান্ড। ২০১৬ সালে এ ফান্ডে জমা পড়েছে ৯,২৭,৪২,৮২৪ টাকা। যাকাত ফান্ডের অর্থে ২০১২-২০১৬ সালে ৭,৯৪৯ জনকে পুনর্বাসিত করা হয়েছে। স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় কুমিল্লায় গত দুই বছরে ২১টি ব্যাচে ৩৩৭ জন মহিলাকে সেলাই প্রশিক্ষণ ও ১৪৮টি সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এছাড়া এ পর্যন্ত সারাদেশে ৩৮৯ জন মহিলাকে সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়েছে। তাদের পরিবার এখন হয়ে উঠছে সচ্ছল। এছাড়াও পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন ফলজ প্রকল্প (আম, কাঁঠাল, আনারস ও জলপাই), মৎস্য ও পশুসম্পদ প্রকল্প (বিভিন্ন প্রজাতির মাছ, হাঁস, মুরগি, ব্ল্যাক বেঙ্গল ও উন্নত জাতের ছাগল এবং ভেড়া), দরিদ্র শিক্ষার্থীদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান, ঋণমুক্তি, কর্মসংস্থান প্রকল্প।



দাফন কার্যক্রম

বেওয়ারিশ অথবা দাফনে অক্ষম দরিদ্রের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সৎকারের জন্যে ২০০৪ সালে শুরু হয় দাফন কার্যক্রম। এ পর্যন্ত মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানানো হয়েছে ৪৩৮ জনকে।

বিস্তৃত পানি কার্যক্রম

১৯৯৯ সাল থেকে এ পর্যন্ত ৯২টি পানির ট্যাংক, ২৮২টি টিউবওয়েল ও ২টি হুঁদারা স্থাপিত হয়েছে দেশের উপকূলীয় ও পাহাড়ি এলাকায়। বিস্তৃত পানি পান করতে পারছেন পথচারী ও স্থানীয় অধিবাসীসহ হাজারো মানুষ।



কোয়ান্টামমে ভ্যালি হিকমানে গড়ে উঠেছে এক অনন্য শিক্ষাঙ্গন। হাইস্কুল শাখার জন্যে একাডেমিক ভবনে রয়েছে নয়টি বৃহৎ শ্রেণিকক্ষ, প্রশাসনিক ভবন ও কম্পিউটার ল্যাব। এছাড়া রয়েছে নবনির্মিত বিজ্ঞান ভবন ও কমার্স ভবন। কলেজ শাখার কোয়ান্টাদের জন্যে নির্মিত ভবনে রয়েছে ছয়টি বৃহৎ শ্রেণিকক্ষ, অফিস ও লাইব্রেরি কক্ষ। এছাড়াও হিকমান ক্যাম্পাসে গড়ে তোলা হয়েছে ৪,৮০০ বর্গফুটের ড. আনিসুজ্জামান হল, নবনির্মিত ৩,৫৫০ বর্গফুটের জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক হল, চার শিশুর একসাথে বসে খাবার গ্রহণের উপযোগী নেয়ামাতান এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জন্যে পৃথক পৃথক আবাসন।



২০০৫ সালে গুরু হওয়া মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে এ পর্যন্ত সেবা নিয়েছেন ৩,৭২৩ জন দুস্থ সন্তানসম্ভবা মা। তাদের গর্ভকালীন পুষ্টি, কাউন্সেলিং, মেডিকেল চেক-আপ, ওষুধ ও সন্তান প্রসবের পরবর্তী ৪০ দিন পর্যন্ত প্রয়োজনীয় ব্যয়ভার বহন করা হচ্ছে।



২০০৫ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুরু করে খতনা কার্যক্রম। দরিদ্র শিশু-কিশোর ও আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে খতনার সুযোগবঞ্চিত পূর্ণবয়স্ক পুরুষরাও এ সেবা পেয়ে থাকেন। এ পর্যন্ত খতনা সেবা দেয়া হয়েছে ১,৫৫,০৩০ জন দুস্থ অসহায় শিশু-কিশোর এবং পূর্ণ বয়স্ক মানুষকে।



রাজধানী ঢাকা শহরের পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের সন্তানদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত স্কুল 'রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ'-এর সার্বিক পরিচালনার দায়িত্ব ২০১৫ সাল থেকে গ্রহণ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। বর্তমানে এই স্কুলে পড়াশোনা করছে ২৭৫ জন শিক্ষার্থী।



আত্মীয়-পরিজনহীন অসহায় বৃদ্ধদের নিয়ে বান্দরবানের রাজবিলায় ২০১২ সালে স্থাপিত হয় 'আশ্রয়মম'। বর্তমানে তিন জন পুরুষ ও তিন জন নারী সেবাার্থীকে এখানে সার্বক্ষণিক সকল ধরনের প্রয়োজনীয় পরিচর্যা প্রদান করা হচ্ছে।

বিশেষ সংখ্যা কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd



কোয়ান্টাম বুলেটিন

মে ২০১৭

মুক্ত আলোচনায় এনবিআর চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান
বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা নয়
দাঁড়াতে হবে নিজের পায়ে



প্রধান অতিথির বক্তব্য দিচ্ছেন জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান। মঞ্চের উপবিষ্ট ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রেসিডেন্ট জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

২০১৫ সালের জুলাই মাসে ইথিওপিয়ার আদিস আবাবা-য় জাতিসংঘের উদ্যোগে 'উন্নয়ন অর্থায়ন' শীর্ষক একটি সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। সেখানে অংশ নিতে গিয়ে দেখেছি, সারা পৃথিবীর সব জাতির মুখে একই কথা-বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা কাটিয়ে নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে। এই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সম্মেলনে 'আদিস আবাবা অ্যাকশন প্ল্যান' নামে একটি কর্মপরিকল্পনাও তৈরি করা হয়, যার মূল বিষয়টি ছিল-এখন থেকে প্রতিটা দেশ নিজের পায়ে দাঁড়াতে চেষ্টা করবে এবং দেশের অভ্যন্তরীণ সম্পদই হবে জাতীয় উন্নয়নের মূল চাবিকাঠি। আর বাংলাদেশের সর্বস্তরের মানুষের সহযোগিতায় জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের পক্ষ থেকে আমরা সেই লক্ষ্যই কাজ করে যাচ্ছি।

গত ৩ এপ্রিল সোমবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সিনিয়র সচিব ও জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের (এনবিআর) চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান। 'স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সমৃদ্ধ জাতি' বিষয়ক এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বাংলাদেশে

হুদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও অনারারি প্রেসিডেন্ট জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে জনাব নজিবুর রহমান বলেন, উক্ত সম্মেলনে অংশ নিয়ে আমি উপলব্ধি করেছি, আমাদের মাননীয় সরকারপ্রধান অত্যন্ত দূরদৃষ্টিসম্পন্ন একজন ব্যক্তিত্ব। কারণ এ সম্মেলনেরও ছয় মাস আগে (জানুয়ারি ২০১৫) তিনি আমাকে বর্তমান দায়িত্বে নিয়োগ দানকালে এ কথাটিই বলেছিলেন যে, বৈদেশিক সাহায্য নির্ভরতা নয়, বরং নিজস্ব সম্পদের ওপর ভিত্তি করেই আমাদের কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছতে হবে।

আপনারা নিশ্চয়ই জানেন, এ লক্ষ্যে কাজ করতে গিয়ে আমরা গত দু-বছরে রাজস্ব সংগ্রহের যে লক্ষ্যমাত্রা ছিল তা অর্জন করি নি শুধু, বরং অতিক্রম করেছি। সম্প্রতি আমি কোরিয়াতে একটি সম্মেলনে গিয়েছিলাম, যেখানে ১৯টি দেশের প্রতিনিধিরা অংশ নিয়েছেন। তাদের মতে, বাংলাদেশ এ-ক্ষেত্রে একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত প্রতিষ্ঠা করেছে।

মূলত সবার সহযোগিতা এবং রাজস্ব বোর্ডের সকল পর্যায়ের কর্মীদের অক্লান্ত পরিশ্রমের ফলেই এটি সম্ভব

হয়েছে। জাতীয় রাজস্ব বোর্ডে আমরা সুশাসন ও আধুনিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ক যে নীতিমালা প্রণয়ন করেছি, তার মূল কথাই হচ্ছে-সবার মধ্যে সমন্বয়, সহযোগিতা, একাত্মতাবোধ, সাহস ও অঙ্গীকার। একটি সুন্দর টিমওয়ার্কের মধ্য দিয়ে অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে এ বিষয়গুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্যদের মধ্যেও আমি এসব গুণের প্রতিফলন দেখতে পাই।

একটি আফ্রিকান প্রবাদ আছে, 'যদি দ্রুত যেতে চাও তবে একা যাও আর যদি অনেক দূর যেতে চাও তাহলে সবাইকে সাথে নিয়ে যাও।' এখানে এসে আপনারদের দেশপ্রেম ও সুসংগঠিত আয়োজন দেখে মনে হচ্ছে, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনও সবাইকে নিয়ে বহুদূর যেতে চায়। গড়তে চায় একটি সুখী সমৃদ্ধিশালী বাংলাদেশ। অতিথি হিসেবে আমি বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যাই, কিন্তু এখানকার পরিবেশ সত্যিই প্রাণছোঁয়া। আমি এখান থেকে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা নিয়ে যাচ্ছি।

সভাপতির বক্তব্যে জাতীয় অধ্যাপক আব্দুল মালিক বলেন, আমি সম্প্রতি বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ পরিদর্শনে গিয়েছিলাম। সেখানে দেখেছি বঞ্চিত পরিবারের শিশুরা শারীরিক মানসিক আত্মিক বিকাশের মধ্য দিয়ে আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছে। আমি বিশ্বাস করি, তারা একদিন শুধু বাংলাদেশ নয়, সারা বিশ্বের মানুষকে আলোকিত করবে।

তিনি আরো বলেন, কোরআনের নির্দেশ অনুসারে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষকে সংকর্ম ও দানে উদ্বুদ্ধ করছে, ফলে কোন্সারকম বৈদেশিক সাহায্য ছাড়াই শুধু সদস্যদের শ্রম, পরামর্শ ও দানকৃত অর্থে অনেক বড় পরিসরে এ সেবামূলক কাজগুলো করা সম্ভব হচ্ছে। আমি এজন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আন্তরিক অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জানাই।

আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

শান্তি ও সমমর্মিতায়
আলোকিত হোক
প্রতিটি পরিবার



পবিত্র রমজানকে সামনে রেখে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পৌঁছে দিন আপনার চারপাশের প্রতিটি পরিবারে- কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের প্রতি এ আহ্বান

জানিয়েছেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। যাতে আসন্ন রমজানে পরিচিত পরিমণ্ডলের প্রত্যেক মানুষ ও পরিবারে পৌঁছে যায় শান্তি, কল্যাণ ও সমমর্মিতার শাস্ত্বত বাণী। এর মধ্য দিয়ে মাতৃভাষায় কোরআন অনুধাবনের অনন্য সুযোগ পাবে লক্ষ মানুষ ও তাদের পরিবার।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালের পবিত্র রমজানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে আল কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মবাণী। প্রকাশের প্রথমদিন থেকেই ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের সদস্য ও তাদের আত্মীয়-পরিচিত-বন্ধুবান্ধবসহ দেশের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষের কাছে পৌঁছে যায় এ মর্মবাণী।

ফলে মাতৃভাষায় কোরআন অনুধাবন ও স্রষ্টার নির্দেশনা অনুসরণ করা তাদের জন্যে হয়েছে সহজ। যিনি পড়েছেন তিনিই অনুভব করেছেন-জীবনের সব দুঃখ বঞ্চনা ক্লেশ অতৃপ্তি থেকে মুক্তির উপায় ও দৈনন্দিন সমস্যার কার্যকর সমাধান রয়েছে কোরআনের আয়াতে আয়াতে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৩০ ব্যাচ II ঢাকা

১৯, ২০, ২১ ও ২২ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শনতত্ত্বের খ্যাতিমান অধ্যাপক, বিশিষ্ট লেখক ও গবেষক ড. আমিনুল ইসলাম। বাংলা ভাষায় দর্শন পাঠ ও চর্চাকে সাধারণ্যে জনপ্রিয় করার ক্ষেত্রে এদেশে তিনি একজন পুরোধা ব্যক্তিত্ব। ২ জানুয়ারি ২০১৭ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনার ৬১ তম পর্বের তার আলোচনার নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

মনুষ্যত্বের কাছে পাশবিকতা হার মানবেই

অধ্যাপক ড. আমিনুল ইসলাম

আমি তখন বিলেতে। একদিন শুনলাম, সে-দেশের পারমাণবিক কেন্দ্রে যারা কাজ করে, প্রতিদিন কর্মস্থলে ঢোকার সময় মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয় তাদের। বেরোবার সময় পুনরায় চেক-আপ করে দেখা হয়। কারণ কোনো কারণে হঠাৎ যদি সে ভুল করে একটা টিপ দিয়ে বসে, সারা পৃথিবী মুহূর্তেই শেষ! কিন্তু এভাবে পরীক্ষা করে কয়দিন? সারাদিন যন্ত্র নিয়ে কাজ করতে যে মানুষ একেবারে যন্ত্রের বশীভূত হয়ে গেছে, তাকে তো যন্ত্রের নিয়ন্ত্রণ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

বর্তমান যুগ নিয়ে আমরা অনেক গর্ব করি। মানুষ মহাকাশে চলে যাচ্ছে, তার জীবনযাত্রার মান ও শক্তি-সম্পদ অকল্পনীয়ভাবে বেড়েছে। বৈপ্লবিক পরিবর্তন ঘটেছে প্রযুক্তি ও অর্থনীতিতে। কিন্তু ধন জ্ঞান জন, এ-ই কি সব? পাল্লা দিয়ে যে বাড়ছে নৃশংসতা লোভ ঘৃণা যুদ্ধ ও গণহত্যা! কমছে মমত্ববোধ ও সম্প্রীতি। তাই এ কালে আমাদের অর্জন অনেক-এটা সত্যি, কিন্তু বিসর্জনও কম নয়। মনুষ্যত্বের বিকাশ ও বিবর্তনকে আজ ম্লান করে দিচ্ছে মানুষেরই নেতিবাচক দিক।

এসব দেখে ম্যাক্সিম গোর্কি আক্ষেপ করে বলেছিলেন, ‘হায় রে মানুষ! তুমি কী বিচিরা! তুমি পাখির মতো আকাশে উড়তে শিখেছ, মাছের মতো পানিতে সাঁতার কাটতে শিখেছ! কিন্তু মানুষের মর্যাদা নিয়ে বাস করার যোগ্যতা তুমি এখনও অর্জন করলে না!’ কবি হাসান হাফিজুর রহমানও বলেছিলেন-‘এ যুগে আমাদের অর্জন যত বেশি হোক না কেন, এখন আর মানুষের প্রতি মানুষের আস্থা নেই।’ আর স্বামী বিবেকানন্দের মতে, ‘মানুষ যদি মানুষের ওপর আস্থা হারায় তাহলে আর নির্ভর করার কিছু থাকে না।’

অর্থাৎ বর্তমান যুগের প্রধান সমস্যা অর্থনৈতিক বা প্রযুক্তিগত নয়, বরং মূল্যবোধ-সংক্রান্ত। ১০ লক্ষ বছর আগে মানুষ পশুর মতো কাঁচা মাংস খেত, অন্যের ওপর দৌরাখ্য করত। ব্রিটিশ দার্শনিক হব্‌স-এর মতে, ‘ওই সময়ের জীবন ছিল বিচ্ছিন্ন। সামাজিক বন্ধন, পরিবার, রাষ্ট্র-এই ধারণাগুলো মানুষের ছিল না। সে বিশ্বাস করত, প্রকৃতিতে যা-কিছু আছে সব আমার। তার একমাত্র প্রবৃত্তি ছিল নিজের অবস্থানটা কী করে পোক্ত করা যায়।’

সেকালের প্রেক্ষাপটে এটা হয়তো যুক্তিযুক্ত। কিন্তু এই একবিংশ শতাব্দীতে যখন সব বাধা পেরিয়ে আমরা মঙ্গলগ্রহে সুপেয় পানি খুঁজছি-সেই সময় আন্ডলিয়া থেকে বুড়িগঙ্গা, টেকনাফ থেকে তেঁতুলিয়া-সবখানে দূষণ। ওষুধ খেতেও ভয় লাগে। মানুষের এ অবক্ষয়ের কারণ কী? বিপুল বিত্তের মধ্যে থেকেও চিন্তের এ মহা শূন্যতা কেন? কারণ বর্তমানে নৈতিকতার চেয়ে বড় হয়ে দেখা দিচ্ছে পাশবিক প্রবৃত্তি। তাই মানুষ যুদ্ধে লিপ্ত-নিজের সাথে, সঙ্গীদের সাথে। এমনকি পরিবেশের সাথেও। প্রশ্ন হলো, এত বুদ্ধি থাকা সত্ত্বেও মানুষ কেন যুদ্ধ করে?

১৯৩২ সালে বিজ্ঞানী আইনস্টাইন আক্ষেপ করে মনোবিজ্ঞানী ফ্রয়েডকে লিখেছিলেন, ‘নিজেদের যারা শিক্ষিত সুসভা বলে দাবি করে, তারা কী করে সংকীর্ণ স্বার্থের দোহাই দিয়ে ছোটখাটো ঝগড়াঝাঁটি থেকে শুরু করে মহাযুদ্ধ পর্যন্ত করার ইচ্ছা জোগায়?’

উত্তরে ফ্রয়েড লেখেন, কাউকে মোটাদাগে ভালো বা মন্দ বলা যাবে না। প্রতিটি মানুষের মধ্যেই সমানভাবে ক্রিয়াশীল থাকে ঝগড়াটে স্বভাব এবং সৌহার্দ্যবোধ। এ দুটো বিপরীত শক্তির চলমান লড়াইয়ে মানুষ যদি কোনো কারণে তার আগ্রাসী মনোভাবের প্রতি বেশি ঝুঁকে পড়ে, তখনই আরম্ভ হয় বিবাদ। মানুষের সৌহার্দ্যবোধকে বলবান করার জন্যে তাই প্রয়োজন সুশিক্ষা ও সুস্থ সংস্কৃতির বিকাশ।

শিক্ষা মানুষেরই দরকার। পশুর তা দরকার নেই। কারণ পশুও অর্জন করতে হয় না। কিন্তু মানবিশিষ্ট মনুষ্যত্ব অর্জন করতে হয়। একটা গরুর বাচ্চা জন্মের আধাঘন্টার মধ্যে লেজ উঁচিয়ে লাফাতে থাকে। আর যে মানবিশিষ্ট



জন্মের পর সবচেয়ে অসহায় প্রাণী, সে-ই একসময় হয়ে উঠতে পারে বিশ্বখ্যাত কেউ। আবার ঠিকপথে পরিচালিত না হলে সে হয় কুখ্যাত অপরাধী। অর্থাৎ মনুষ্যত্ব অর্জনের জন্যে সুশিক্ষার পথে এগিয়ে গেলে নর হতে পারে নারায়ণ। উল্টোপথে চললে নরাদম।

কিন্তু শিক্ষা মানে কি কেবল প্রশিক্ষণ? একজন সার্জন মাতৃগর্ভে গুলিবিদ্ধ বাচ্চাকে বাঁচিয়ে তুলতে পারেন, আবার রোগীকে মেরেও ফেলতে পারেন। তাই শিক্ষা শুধু কিছু জানা বা আয়ত্ত করা নয়। তাহলে শিক্ষার উদ্দেশ্য কী?

শিক্ষার আসল উদ্দেশ্য ‘মানুষ’ তৈরি করা। শিক্ষা জৈবিক ব্যক্তিকে নৈতিক মানুষে রূপান্তরিত করে। সত্যিকার শিক্ষার মধ্যে চাই কিছু মূল্যবোধ। প্রথমত, সত্যনিষ্ঠা। সত্যের জন্যে সবকিছুকে ত্যাগ করা যায়, কিন্তু কোনোকিছুর জন্যেই সত্যকে ত্যাগ করা যায় না। দ্বিতীয়ত, সৌন্দর্যবোধ। তৃতীয়ত, কল্যাণচেতনা। সত্য সুন্দর কল্যাণের প্রেরণায় উদ্বুদ্ধ মানুষ কখনো মন্দ কাজ করতে পারে না।

বাইবেলে আছে, ঈশ্বরের রাজত্ব বাইরে নয়! তোমার মধ্যেই তা আছে, আর সেই রাজ্যে প্রবেশ করার উপায় হলো নিজেকে ও পরিবেশকে পরিবর্তন করার নিষ্ঠা ও সংকল্প। এজন্যে চাই সৎ, সাহসী, আত্মপ্রত্যয়ী মানুষ।

এ কারণেই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার ঘোষণায় লেখা ছিল-এই প্রতিষ্ঠান শুধু জ্ঞান বিতরণের জন্যে স্থাপন করা হচ্ছে না। এর মূল উদ্দেশ্য নেতৃত্বগুণসম্পন্ন পূর্ণাঙ্গ মানুষ গড়ে তোলা। এই উদ্দেশ্য সফল করার সময় এখনো শেষ হয়ে যায় নি। অতীতের ভুলগুলো সংশোধন করে নতুনভাবে

নিজেদের গড়ে তুলতে হবে।

অনেকে বলে, বাংলাদেশ গেল গেল গেল। কিন্তু আমি হতাশাবাদী নই। এই দেশ বারো ভূঁইয়ার দেশ, যারা মোঘল সিংহাসন কাঁপিয়ে দিয়েছিল। ব্রিটিশ আমল থেকে শুরু করে দফায় দফায় আন্দোলন করে আমরা স্বাধীনতা ছিনিয়ে এনেছি। সেই প্রেরণা এখনো আমাদের রক্তের মধ্যে আছে। আমাদের তরুণেরা আজ সারা পৃথিবীতে কৃতিত্বের স্বাক্ষর রাখছে।

কাজেই বর্তমান পরিস্থিতি যেমনই হোক, হতাশাগ্রস্ত হলে চলবে না। কেননা, নৈতিক পুনর্জাগরণের প্রয়াস মন্থর হলেও একেবারে অনুপস্থিত নয়। আমার বিশ্বাস, মনুষ্যত্বের কাছে পাশবিকতা শেষপর্যন্ত হার মানবেই। শত ঝগড়ার মধ্যেও সাধ্যমতো অপশক্তির মোকাবেলা করতে হবে। সংহত করতে হবে আমাদের নৈতিক ও মানবিক আদর্শকে। তাহলেই বিশ্ব নৈতিক প্রগতির পথে এগিয়ে যাবে। মানুষ পাবে শুভ শ্রেয় সুন্দরের সন্ধান। অবসান ঘটবে সকল সংকটের। সুগম হবে মানবজাতির সুখ, শান্তি ও নিরাপত্তা।

এটা নিশ্চিত করতে হলে মানুষের প্রতি মানুষের শ্রদ্ধা ও সমমর্মিতা বাড়তে হবে। ধর্ম-বর্ণ-গোত্র, দল-মত-পথ নির্বিশেষে একসাথে কাজ করতে হবে। মানুষের মধ্যে ভিন্নতা সত্ত্বেও খুঁজে বের করতে হবে ভেদের মধ্যে অভেদ, অনাস্থীয়তার মধ্যে আস্থীয়তা। এভাবেই সারা পৃথিবী ক্রমান্বয়ে শান্তির দিকে অগ্রসর হবে বলে আমার বিশ্বাস।

অনুলিখিত

নিয়মিত মৌনতা চর্চায় আপনি হবেন প্রশান্ত, উদ্যমী ও সৃজনশীল

ত্রয়োদশ শতকের পারস্যের কবি ও মহান সাধক মওলানা জালালউদ্দীন রুমি। অনন্য স্রষ্টাপ্রেম ও দীর্ঘ সাধনার পর তার একটি গভীরতর উপলব্ধির মর্মার্থ ছিল-‘নিরবতা হলো স্রষ্টার ভাষা, বাদবাকি সব তাঁর কথার দুর্বল ভাষান্তর।’ নিরবতা অর্থাৎ মৌনতার মধ্য দিয়ে প্রিয়তম পরমসত্তাকে উপলব্ধি করেছিলেন সাতশ বছর আগের সুফি কবি। সাত শতাব্দী পর এ-কালের বিজ্ঞানীরা বলছেন, নিয়মিত মৌনতার চর্চা করা উচিত আমাদের সবারই। তাতে মস্তিষ্ক যেমন হয়ে উঠবে শাণিত ও সৃজনশীল, তেমনি শরীর-মন থাকবে স্ট্রেস ও টেনশনমুক্ত।

মৌনতার সাথে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি আর মনোদৈহিক সুস্থতার সম্পর্কটা চলুন আরো খতিয়ে দেখা যাক!

কোলাহল-মহামারীতে বিপর্যস্ত পৃথিবী ৷ ঘটেছে মস্তিষ্ক ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি

অবিস্বাস্য শোনাতেও সত্যি, এই একশ বছর আগেও পৃথিবীর মোট জনসংখ্যা ছিল টেনেটুনে ১৭০ কোটি; আজ তা ছাড়িয়ে গেছে ৬০০ কোটির ঘর। একদিকে মানুষের সংখ্যা যেমন বেড়েছে, তেমনি বিজ্ঞানের অগ্রগতি-উদ্ভাবনে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে অভূতপূর্ব সব প্রযুক্তিপণ্য, যা আমাদের জীবনযাত্রাকে অনেক সহজ করে তুলেছে সত্যি, কিন্তু বাড়িয়েছে ফুরসতহীন কর্মব্যস্ততা, বেড়েছে যোগাযোগ, স্বাভাবিক বেড়েছে কোলাহল-ঘরে বাইরে রাস্তায় অফিসে হাটে মাঠে সর্বত্রই আজ শব্দের দাপট।

সমাজতাত্ত্বিকরা বলছেন, আগে পরিবারের সবার জন্যে বাড়িতে ছিল একটা ল্যান্ডফোন, এখন সেখানে প্রত্যেকের জন্যে আলাদা আলাদা সেল ফোন। ফলে কথাও বেড়েছে প্রচুর-প্রয়োজন থাকুক বা না থাকুক। নিরবতার সুযোগ কমেছে আরো। এ পরিস্থিতিতে বিশেষজ্ঞরা অভিহিত করছেন কোলাহল-মহামারী নামে। ২০১১ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পৃথিবীজুড়ে ক্রমবর্ধমান কোলাহল ও শব্দদূষণকে আখ্যা দিয়েছে ‘আধুনিক প্লেগ’ হিসেবে।

চারপাশের বহুমুখী শব্দের আত্মসনে নিরবে ঘটে চলেছে আমাদের স্বাস্থ্যহানি। সবচেয়ে আশঙ্ক্যর কথা, ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড। হাজারো শব্দমালার ভারে মস্তিষ্ক হয়ে উঠছে ভারাক্রান্ত। এর ফলে মস্তিষ্কে সৃষ্ট রাসায়নিক গোলযোগে ব্যাঘাত ঘটে আমাদের সমন্বয়-ক্ষমতা, মনোযোগ ও কর্মদক্ষতায়। যার অপপ্রভাব পড়ে দীর্ঘমেয়াদি স্মৃতি সংরক্ষণে। তাই এ থেকে উত্তরণের উপায় নিয়েও ভাবতে শুরু করেছেন স্বাস্থ্য-গবেষকরা।

অর্থহীন কথার চেয়ে অর্থপূর্ণ মৌনতা সবসময়ই ভালো (সংগৃহীত)

মৌনতা আবেগকে সংহত করে

বাড়ায় মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা ও সৃজনশীলতা

মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কর্মপ্রক্রিয়া সুসম্পাদনের জন্যেই মৌনতা গুরুত্বপূর্ণ। গবেষকরা বলছেন, মস্তিষ্কের

সুস্থতার জন্যে মৌনতার প্রয়োজনীয়তা আমরা যতটা ভাবতে পারি তার চেয়েও বেশি। ২০১৩ সালে খ্যাতনামা নিউরোসায়েন্স জার্নাল ব্রেন, স্ট্রোকচার এন্ড ফাংশান-এ প্রকাশিত একটি রিপোর্টে বলা হয়েছে, প্রতিদিন দু-ঘণ্টা করে মৌনতা বা নিরবতা পালন মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাসে নতুন কোষ জন্ম দিতে সক্ষম। উল্লেখ্য, মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাস অংশটি আমাদের স্মৃতিশক্তি, আবেগ এবং নতুন কিছু শেখার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করে।

মৌনতার সময় মস্তিষ্ক বিশ্রাম নেয়, এমনটা মনে করার কোনো কারণ নেই। বরং মস্তিষ্ক তখন নিরবে করে চলে কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ। ফ্রন্টিয়ার্স ইন হিউম্যান নিউরোসায়েন্স জার্নালে প্রকাশিত একটি রিপোর্টে ফ্রান্সের স্ট্রাসবর্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক জোসেফ মোরান ও তার সহযোগীরা জানান, আমরা যখন নিরব থাকি তখন নানা সময়ে বিভিন্ভাবে প্রাপ্ত তথ্য-উপাত্তগুলো যাচাই-বাছাই করে তা সমন্বয় ও আত্মস্থ করার কাজে মস্তিষ্ক সক্রিয় থাকে। ফলে এসব এলোমেলো তথ্যমালাই একসময় হয়ে ওঠে সচেতনভাবে ব্যবহারের উপযুক্ত।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, আপনি যখন কোলাহল বা হরেকরকম কাজের হুড়োহুড়ি থেকে কিছুটা নিরব অবসরে থাকেন, আপনার মস্তিষ্ক তখন তথ্যমালা পুনর্বিন্যাস ও প্রক্রিয়াজাত করার সুযোগ পায়, কারণ এটি তখন খুঁজে পায় পূর্ণাঙ্গ কর্মস্বাধীনতা। ফলে মেলে নিত্যনতুন সৃজনশীল আইডিয়া। এটা কল্পনা করেই বুঝি আমেরিকান রেনেসাঁ যুগের লেখক-কবি হারম্যান মেলভিল বলেছিলেন, আবেগীয় ও জীবনের গভীর সব অনুষ্ণগুলো পরিণত ও সুবিন্যস্ত হয়ে ওঠে মৌনতার মধ্য দিয়ে।

মৌনতা এক অন্তরীণ শক্তির উৎস - লাওৎস (খ্রিষ্টপূর্ব যুগের চীনা দার্শনিক)

চাপ ও টেনশন দূর করে

আত্মিক প্রশান্তি দেয় মৌনতা

দৈনন্দিন কোলাহল ও শব্দদূষণ মস্তিষ্কের পাশাপাশি আমাদের শরীরকেও প্রভাবিত করে ভীষণভাবে। স্ট্রেস হরমোনের আধিক্য বাড়ে শরীরে। অন্যদিকে মৌনতা দেহ-মনের টেনশন দূর করে। অযাচিত চাপ কমায়ে। টেনশনমুক্তি ও মনের চাপ কমাতে আমরা অনেক সময় মিউজিক শুনে থাকি; গবেষকদের মতে, দু-মিনিটের মৌনতা মিউজিক শোনার চেয়েও বেশি প্রশান্ত করে মনকে। এ-ছাড়াও দেহের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন বাড়তেও মৌনতা রাখে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা।

মৌনতা চেতনা ও বুদ্ধিমত্তাকে শাণিত করে। ফলে বুদ্ধিবৃত্তিক কাজে স্পষ্ট হয় দক্ষতার ছাপ। মনোযোগ দিয়ে কিছু শেখা, মনোযোগকে কেন্দ্রীভূত করা, প্রখর স্মৃতিশক্তি ও জটিল সমস্যা সমাধানের মতো ব্যাপারগুলোতে নিয়মিত মৌনতা চর্চার পরামর্শ

দিচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। তাদের মতে, পারিপার্শ্বিক কোলাহলমুখরতায় মস্তিষ্ক যে-সব ক্ষতির সম্মুখীন হয়, তা ভালোভাবেই পুষিয়ে দেয় মৌনতা।

মৌনতা ধনস্তুরী। ডিজাইন প্রতিষ্ঠান মিলানো-র সহ-প্রতিষ্ঠাতা ও সিইও ওলে ক্যাম্পবেলের কথায় স্পষ্ট হয়েছে এর রহস্য। তিনি বলেন, তাদের প্রতিষ্ঠান এ ব্যাপারে সচেতন। কর্মীদের মনোযোগ ও সৃজনশীলতা বাড়িয়ে তোলার জন্যে তারা তাদের কর্মীদের প্রতিদিন কিছুটা সময় নিরবতার মধ্য দিয়ে কাটানোর সুযোগ করে দেন। এভাবে টানা চার বছর চলার পর দেখা গেছে, তাদের উৎপাদন বেড়েছে শতকরা ২৩ ভাগ।

আমি জীবনে অনেক সময়ই আমার কথার জন্যে অনুতপ্ত হয়েছি, কিন্তু আমার নিরবতার জন্যে কখনোই নয়

- পাবলিলিয়াস সাইরাস
(খ্রিষ্টপূর্ব যুগের লাতিন লেখক ও দার্শনিক)

নিয়মিত মৌনতা চর্চা করুন

আপনি থাকবেন প্রশান্ত ও কর্মদ্যোমী

মৌনতার এমন সব সঞ্জীবনী ক্ষমতা আর মনোদৈহিক প্রাপ্তিযোগ্য বিবেচনা করে গবেষকরা এখন বলছেন, নিয়মিত মৌনতা চর্চা করুন। দিনের শুরুতে অন্তত ১০ মিনিটের হিরন্ময় মৌনতা আপনাকে সারাদিনের জন্যে করে তুলবে প্রশান্ত, লক্ষ্য-সচেতন, গতিময়, সৃজনশীল ও কর্মদ্যোমী। সজীব মস্তিষ্কপ্রসূত আপনার কর্মপরিকল্পনাগুলোও নিশ্চিতভাবেই হয়ে উঠবে তুলনামূলক গোছানো।

গত শতাব্দীর মহান মানবসেবী মাদার তেরেসা তার সমৃদ্ধ জীবন-অভিজ্ঞতার আলোকে বলেছিলেন, ‘মৌনতার মধ্য দিয়ে আমরা আমাদের আত্মাকে স্পর্শ করি।’ তাই প্রতিদিনের চর্চায় মৌনতা আপনার নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত হলে জীবন থেকে দূর হবে সমস্ত নেতিবাচকতা, হতাশা ও বিষণ্ণতার মতো জীবনঘাতী আবেগের আক্রমণ। জীবন পূর্ণ হয়ে উঠবে ইতিবাচকতা ও প্রত্যয়ে। আপনার আত্মার আনন্দ প্রভাবিত করবে চারপাশের মানুষ ও পরিবেশকেও।

ডা. আতাউর রহমান
তথ্যসূত্র : ইন্টারনেট

Small mind discuss people,
Average mind discuss events,
Great mind discuss ideas,
Greatest mind acts in silence.

(Collected)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মানুষের সুপ্ত শক্তি জাগিয়ে তোলে কোয়ান্টাম

অধ্যাপক এ.এইচ.এম.এ. ছালেক



এই কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা গুরুজীর আলোচনা মনোযোগ দিয়ে শুনেছেন। অথচ কোথাও কোনো বিশৃঙ্খলা নেই। আর শেখানোর এ প্রক্রিয়া আমার কাছে বিস্ময়কর মনে হয়েছে।

শিক্ষক হিসেবে আমরা ছাত্রদেরকে জীবনের জন্যে নয়; বরং জীবিকার জন্যে দৌড়াতে বলি। কিন্তু এই কোর্সে এসে মনে হয়েছে, প্রতিটি মানুষকে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে জীবনের জন্যে।

সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীব হওয়া সত্ত্বেও আমাদের শক্তিগুলো সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায়। মেডিটেশন আমাদের এ সুপ্ত শক্তিকে জাগিয়ে তোলে।

আগে কোনো কাজ শুরু করার আগে খুব টেনশন হতো এবং আমার মধ্যে নেতিবাচক চিন্তা বেশি কাজ করত। এখন নেতিবাচকতা থেকে আমি মুক্ত।

[অধ্যাপক, সরকারি পি সি কলেজ, বাগেরহাট। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

মেডিটেশনে রোগীদের উদ্ধৃত করতে চাই

ডা. রাণী বিলকিস



কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম মেডিটেশন চিকিৎসাবিজ্ঞানেরই একটা অংশ। কারণ মেডিটেশনে দমচর্চার মাধ্যমে আমাদের মস্তিষ্কে অক্সিজেন সরবরাহ হয় যথাযথভাবে। এটাই এখানে সহজভাবে

শেখানো হয়েছে। মেডিটেশন করে আমার এনার্জি লেভেল বেড়েছে এবং বেশ প্রাণবন্ত অনুভব করছি।

এখন থেকে আমি রোগীদের ওষুধ-পথ্যের পাশাপাশি মেডিটেশনে উদ্ধৃত করতে চাই। আমার বিশ্বাস, এতে তাদের নিরাময় দ্রুত হবে। কারণ মানুষের ৭৫% রোগ মনোদৈহিক এবং তা নিরাময়ে মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকরী। সেইসাথে আমি নিজেও মেডিটেশন নিয়মিত চর্চা করতে চাই, যেন সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করে সাফল্যের পথে এগোতে পারি।

[সহকারী সার্জন, কেন্দ্রীয় উপজেলা স্বাস্থ্যকেন্দ্র, নেত্রকোনা। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

ডাক্তারদের জন্যে প্রয়োজন এ কোর্স

ডা. মোহাম্মদ ফেরদৌস রহমান সরকার



এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার ভেতরে বড় একটা পরিবর্তন লক্ষ্য করছি। কারণ আমি আগে সকালে ঘুম থেকে উঠেই হাই পারটেনশনে ভুগতাম। এই চার দিন মেডিটেশন চর্চা করে সমস্যাটা আমার

একবারেই নেই। এছাড়াও আমার ব্যাপকপেইন ছিল। এজন্যে ব্যথার ওষুধ খেতাম, ব্যায়ামও করতাম, সবসময় সোজা হয়ে বসার চেষ্টা করতাম। তবুও আমার ব্যথা কমে নি। কিন্তু কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার কোনো ব্যথা হচ্ছে না।

মেডিটেশন এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানের অংশে পরিণত হতে যাচ্ছে। হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের সমস্যায় ভুগছেন, এমন রোগীদের আমরা মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিয়ে থাকি। এটা তাদের জন্যে পথ্য হিসেবে কাজ করে।

গুরুজী কোর্সে বার বার বলেছেন, রোগীদের সাথে ডাক্তারের পজিটিভ কাউন্সেলিং-এর গুরুত্ব অনেক বেশি। আমি মনে করি, এ-ক্ষেত্রে একজন ডাক্তারের দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়া প্রয়োজন।

[জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ও রিসার্চ ফেলো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

আত্মবিশ্বাস বেড়েছে আমার

কাজী আব্দুল্লাহ আল বাকী

১৩ বছর ধরে আমার স্পন্ডিলাইটিসের সমস্যা। স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা ও ওঠাবসা করতে পারতাম না। প্রচণ্ড ব্যথা হতো। মেরুদণ্ডে ব্যথার কারণে নিচু হয়ে কোনো কাজ করতে পারতাম না। জুতা-মোজা পরতে হতো অন্যের সাহায্য নিয়ে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রথমদিন যখন এসেছি, আমাকে লাঠিতে ভর দিয়ে আসতে হয়েছে।



ডাক্তারের পরামর্শে নানা ধরনের ওষুধ খেয়েও ব্যথা কমছিল না। একসময় খুব হতাশ হয়ে পড়ি। সবসময় মনে হতো আমাকে দিয়ে কিছু হবে না।

কোর্সে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে উপলব্ধি করলাম-শুধু ওষুধ নয়, আমার পূর্ণ নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। বিশ্বাস নিয়ে মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। লক্ষ্য করলাম, ব্যথাটা কমতে শুরু করেছে।

সত্যিই চার দিন পর আমি পুরোপুরি সুস্থ অনুভব করছি। ব্যথার জন্যে কোনো ওষুধ আর খেতে হচ্ছে না। আমার হতাশা কেটে গেছে। আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

[শিক্ষার্থী, আইন বিভাগ, প্রাইম বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

মুক্তি পেয়েছি ২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে

সৈয়দা নাজমা ইসলাম



২০ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের ব্যথা ছিল। ব্যথা শুরু হলে খুব অস্থির লাগত, বমি হতো। ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতে হতো। এভাবেই চলছিল।

আমি আমেরিকায় থাকি, ওখানে অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। তাদের পরামর্শে অত্যধিক ঘুমের ওষুধ খেয়ে আমার পাইলসের সমস্যা দেখা দিল। এসব অসুস্থতায় আমার মধ্যে ডিপ্রেসন কাজ করছিল।

আমি চাচ্ছিলাম, আমার জীবনযাত্রায় একটা পরিবর্তন আসুক। তাই ওষুধ না খেয়ে কীভাবে সুস্থ থাকা যায়, এ নিয়ে আমি ইন্টারনেটে খোঁজ করতে শুরু করলাম। এভাবেই হঠাৎ একদিন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ভিজিট করতে গিয়ে দেখলাম,

মেডিটেশন করে মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হয়েছেন, এমন একজনের একটি ভিডিও ক্লিপ। এরপর শিথিলায়ন ট্র্যাক ডাউনলোড করে চর্চা শুরু করলাম এবং একসময় অনুভব করলাম আমার মাথাব্যথা নেই। কিছুদিন পর ঘাড়ের ব্যথা থেকেও মুক্ত হলাম।

পাইলসের সমস্যার জন্যে ডাক্তার আমাকে অপারেশনের পরামর্শ দিয়েছিলেন। কিন্তু আমি নিয়মিত দুই বেলা নিরাময়ের মেডিটেশনটি শুরু করলাম। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ৪০ দিন পর আমি পাইলসের সমস্যা থেকেও মুক্ত হলাম।

তারপর মনে হলো, নিজে নিজে চেষ্টা করে যদি এতটা পরিবর্তন হতে পারে তাহলে কোর্সটি করে অবশ্যই আরো উপকৃত হবো। তাই মাত্র পাঁচ দিনের প্রস্তুতি নিয়ে স্বামীসহ দেশে এসে এবার কোর্সে অংশ নিলাম। এখন আমি আরো সুস্থ বোধ করছি।

[গৃহিণী। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

রাত জাগার বদভ্যাস দূর হয়েছে

হুমাম সালওয়া সালভীন



এইচএসসি পরীক্ষার আগে আমি রাত জেগে পড়তাম। কিন্তু পরীক্ষা শেষ হয়ে যাওয়ার পরও রাতে জেগে থাকার বদভ্যাসটা আমার

নিয়ন্ত্রণ করতে পারছিলাম না। এমন সময় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এলাম।

কোর্সে গুরুজীর শেখানো পদ্ধতি অনুযায়ী প্রথমদিনই বাসায় গিয়ে আমি রাত ১১টায় ঘুমিয়ে পড়েছি এবং সময়মতো জেগে উঠেছি। একবছর ধরে আমি ঘুমের সমস্যায় ভুগছিলাম। এখন আমি সমস্যামুক্ত। কোর্সের আলোচনা শুনে জীবনে সময়-সচেতনতার গুরুত্বও আমি উপলব্ধি করেছি।

[শিক্ষার্থী। ৪২৩ ব্যাচ, ঢাকা]

একটি চমৎকার বিকল্প নিরাময় ব্যবস্থা

তৌফিক ইমরোজ খালিদী

এ কোর্সে বেশ কিছু বিষয় আলোচনা হয়েছে, যে-কথাগুলো আমার ৩০ বছরের সাংবাদিকতা জীবনে আমি নিজেও বিভিন্নভাবে বলার চেষ্টা করেছি। যেমন, সফট ড্রিংকসের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে আমি মানুষকে ব্যক্তিগতভাবে বলার চেষ্টা করি। বাড়িতে অতিথি এলে সফট ড্রিংকস পরিবেশন করি না।

হরলিঙ্গ নিয়ে রীতিমতো লড়াই করেছি কয়েক বছর আগে। এ কোর্সেও হরলিঙ্গের পুষ্টিমান নিয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। হরলিঙ্গের একটি বিজ্ঞাপন আছে—এটা খেলে মানুষ আরো শক্তিশালী, আরো লম্বা, আরো তীক্ষ্ণ বুদ্ধিসম্পন্ন হয়। অথচ এটি একটি ভিত্তিহীন দাবি।

এই বিজ্ঞাপনটি শুধু এই উপমহাদেশে প্রচার করা হয়। হরলিঙ্গে যে এমন পুষ্টিমানসম্পন্ন কোনো উপাদান নেই, তা চমৎকারভাবে বুঝিয়ে বলা হয়েছে এই কোর্সে। এখানে আমাদের দেশের ইতিহাস, ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও মুক্তিযুদ্ধ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। আমাদের জাতির গৌরবগাথা নিয়েও কথা বলা হয়েছে।

একজন মানুষ দৈনন্দিন জীবনে কী খাবেন, কীভাবে চলবেন, তার আচরণ কেমন হবে তা-ও শেখানো হয়েছে এখানে। আমি মনে করি, এটি অসাধারণ একটি লাইফস্টাইল কোর্স।

এই শিক্ষাগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আমাদের দেশের স্কুল-কলেজে এসব শেখানো হয় না। এ বিষয়গুলো আমাকে মুগ্ধ করেছে।

আজ সারা পৃথিবীতে ব্যাবহুল প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থা ও বিকল্প থেরাপির কথা বলা হচ্ছে। আমি মনে করি, মেডিটেশন চমৎকার একটি বিকল্প নিরাময় ব্যবস্থা হিসেবে কাজ করতে পারে।

আমি আশান্বিত হয়েছি, অনুপ্রাণিত হয়েছি, উজ্জীবিত হয়েছি।

[এডিটর ইন চিফ, বিডিনিউজ টোয়েন্টিফোর ডটকম।
৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]



সিলেবাসে মেডিটেশন চর্চা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত

অধ্যাপক মো. মোয়াজ্জেম হোসেন

এই কোর্সে এসে দেখলাম হাজার বছর আগের অলি-বুজুর্গ-মুনি-খন্দিদের জ্ঞানকে আধুনিকভাবে উপস্থাপন করা হচ্ছে মেডিটেশনের মাধ্যমে। আমার ২৪ বছরের শিক্ষকতা জীবনে এই কোর্স এক অবিস্মরণীয়



ঘটনা হয়ে থাকবে। কারণ এখানে কিশোর থেকে শুরু করে ষাটোর্ধ্ব প্রবীণরাও সমান মনোযোগের সাথে আলোচনা শুনেছে। আমি নিজেও মুগ্ধ হয়েছি।

আজকের ডিজিটাল যুগে আমাদের প্রতিনিয়ত বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। ফলে আমাদের শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি মনের মধ্যেও জমতে শুরু করেছে নেতিচিন্তা। আর মনের এই ময়লা পরিষ্কারের জন্যে শিক্ষক হিসেবে মেডিটেশনের বিকল্প কিছু খুঁজে পাচ্ছি না। তাই ছাত্রছাত্রীদের সুশিক্ষা নিশ্চিত করার জন্যে তাদের সিলেবাসে মেডিটেশন চর্চা অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

[অধ্যাপক, সরকারি স্বরূপকাঠি কলেজ, নেছারাবাদ।
৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

এজমার সমস্যা দূর হলো

বিভাকর দে সরকার



পাঁচ বছর ধরে আমার এজমার সমস্যা ছিল। কোর্সে আসার আগে মনে করতাম, এই সমস্যা বংশগতভাবে আমার মধ্যে এসেছে। তাই এটা আর কখনো ভালো হবে না। কিন্তু মেডিটেশন করে এখন পর্যন্ত আর এজমার

কোনো সমস্যা দেখা দেয় নি।

বিভিন্ন কারণে পেশাজীবনে অনেক ট্রেনিং করতে হয়েছে। কিন্তু এ কোর্স আমার জীবনের জন্যে স্মরণীয় একটি প্রশিক্ষণ হয়ে থাকবে। এখান থেকে অনেক কিছু শিখতে পেরেছি, যা আমার জীবনকে আরো সুন্দর করবে।

[সিনিয়র ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার, পিপলস পোল্ট্রি এন্ড হ্যাচারি লি। ৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

আত্মপ্রত্যয়ী হতে পেরেছি

মানসূরা নূসরাত



বেশ কিছুদিন ধরে পেশাগত জীবন, ব্যক্তিগত জীবন এবং পারিপার্শ্বিক সবকিছুর মধ্যে আমি সমন্বয় করতে পারছিলাম না। সবসময় মনে হচ্ছিল, আমি দায়িত্বগুলো সঠিকভাবে পালন করতে পারছি না। এই

খারাপ লাগা থেকেই কখনো কখনো অকারণে রেগে যেতাম, বিরক্তবোধ করতাম। এর নেতিবাচক প্রভাব আমার সম্পর্কগুলোর ওপরও পড়তে শুরু করল।

কিন্তু কোর্সে এসে আমি অনেক ভালো অনুভব করছি। আমি জেনেছি, সুখী জীবন গড়তে আমার কী করতে হবে। এখন আমি অনেক বেশি আত্মপ্রত্যয়ী।

[প্রভাষক, ব্যবসায় প্রশাসন বিভাগ, বাংলাদেশ বিশ্ববিদ্যালয়।
৪২৭ ব্যাচ, ঢাকা]

ফেসবুক ব্যবহার বন্ধ করে দিয়েছি

ইসরাত জাহান লিমা



আমি এ কোর্সটা নিরঞ্জর টাকাতাই করতে চেয়েছিলাম, এজন্যে অবশ্য আমার মোবাইল ফোনটা বিক্রি করতে হয়েছে। প্রথমে একটু আফসোস হয়েছিল—এটা ঠিক হচ্ছে কিনা! কিন্তু এখন আমার

মনে হচ্ছে, আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে যে উপকার পেয়েছি, তার তুলনায় এই কোর্স ফি সত্যিই খুব নগণ্য।

কোর্সের আলোচনা শুনে মনে হচ্ছে, আমি এতদিন ভুলের বৃত্তে ঘুরপাক খাচ্ছিলাম! আমার ছিল ভয়ানক ফেসবুক আসক্তি। খাওয়ার সময়, ঘুমানোর সময় এমনকি মধ্যরাত পর্যন্ত আমি ফেসবুক চালিয়েছি। কিন্তু এখানে গুরুজীর কথা শুনে বুঝতে পারলাম, এসব ভার্চুয়াল আসক্তির কারণেই আমাদের জীবনে আজ এত সমস্যা। এখন আমি ফেসবুক ব্যবহার বন্ধ করে দিয়েছি। এখন থেকে আর অহেতুক সময় নষ্ট করব না।

এ-ছাড়াও আমি খুব নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। কোনো কাজ শুরু করার আগে মনে হতো—আমি পারব না, আমাকে দিয়ে তো হবে না। কোর্স শেষে আমিও এখন বলতে পারি—আমি পারি আমি করব। নিজের জীবন নিজেই গড়ব।

[শিক্ষার্থী, অনার্স (৩য় বর্ষ), ইংরেজি বিভাগ, বরিশাল সরকারি মহিলা কলেজ। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]

১০ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি

মনিকা রহমান

বিভিন্ন সময় কোর্সটা করতে চেয়েও চার দিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থাকতে হবে ভেবে আমি পিছিয়ে যাই। কারণ গত ১০ বছর ধরে আমার পায়ে ব্যথা। ঠিকমতো কিছুক্ষণ বসে থাকতেও আমার কষ্ট হতো।

এবারও প্রথমদিন বসে থাকতে কিছুটা কষ্ট হচ্ছিল। কিন্তু কোর্সে মেডিটেশন করে কেমন যেন একটা আত্মবিশ্বাস অনুভব করলাম। আমার স্পষ্ট মনে আছে, প্রথমদিনেই আমার পায়ের ব্যথা কিছুটা কমতে শুরু করেছে। মনের মধ্যে একটা শক্তি অনুভব করলাম।

দ্বিতীয় দিন আমি হেঁটেই বাসায় চলে গেলাম। যেটা আগে ভাবতেই পারতাম না। আমার বাসা পাঁচ তলায়, এখন সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করছি। পায়ে কোনো ব্যথা হচ্ছে না।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মেডিটেশন করার পর দীর্ঘ ১০ বছর পরে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি। এটা আমার কাছে অনেক বড় পাওয়া।

[অফিস ইনচার্জ, ফারিস্ট ইসলামি লাইফ ইন্সট্রুন্স, নেছারাবাদ। ৪২৬ ব্যাচ, বরিশাল]



ব্রাহ্মযেটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার দুটি সন্তান। প্রতিদিন ভোর ৫টা থেকে রাত ১১টা/ ১২টা পর্যন্ত সংসারের কাজ, বাচ্চাদের পড়াশোনা-এককথায় সব কাজ করতে হয় আমাকেই। মাঝে মাঝে খুবই হাঁপিয়ে উঠি। ভালো লাগে না। অস্থির লাগে। মনটাও ভালো থাকে না। এ ব্যাপারে আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান যে, আপনার দুটি সন্তান আছে। অনেকের তো তা-ও নেই। তারা দেশে-বিদেশে ছুটছে চিকিৎসার জন্যে, তারপরও সন্তান হচ্ছে না। আর হলেও দেখা যাচ্ছে সেই সন্তান অনেক সময় প্রতিবন্ধী হচ্ছে।

আপনি তো ভাগ্যবান-আপনার দুটো সুস্থ সন্তান আছে। আপনি দীর্ঘায়ু হবেন যদি সন্তান লালনপালনের কাজটা আনন্দের সাথে করেন। সন্তানদের পাহারা ডিঙিয়ে অসুখ আপনার কাছেই আসতে পারবে না।

এ-ছাড়াও সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান বলছে, ব্রিটেনে দুই কোটি মানুষ অসুস্থ হয়ে মারা যাচ্ছে শুধু কাজ না করার কারণে। তাদের কোনো কাজ নেই, তারা নড়াচড়া করে না। এদিক থেকে বলা যায়, দুই সন্তানের কারণে আপনার অসুখবিসুখ কম হবে।

অতএব আনন্দিতচিত্তে সন্তানদের গড়ে তুলুন। আল্লাহ নেয়ামত হিসেবে আপনাকে দুটো সন্তান দিয়েছেন। এদেরকে কীভাবে আলোকিত মানুষ করা যায়, এটা নিয়ে চিন্তা করুন। সে-লক্ষ্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন।

আর আমাদের প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ ১ ও স্টেপ ২-তে অংশ নিন। তাতে আপনি সন্তান লালন পালনের বিজ্ঞানসম্মত উপায়গুলো খুব সহজে জানতে ও বুঝতে পারবেন।

আপনি আপনার সন্তানদের খেলার সঙ্গী হয়ে যান। সন্তানেরা যদি আপনাকে বন্ধু মনে করে, তাহলে তাদেরকে আপনি ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ করতে এবং একজন সফল মা হতে পারবেন।

কারণ এখনকার শিশুরা যে জিনিসটা পায় না, তা হলো মা-বাবার সঙ্গ। এটা আপনার সৌভাগ্য যে, আপনি সন্তানদের সময় দিতে পারছেন।

সন্তানেরা যদি আলোকিত মানুষ হয়, তাহলে দুনিয়া ও আখেরাত কোথাও আপনার চিন্তা করতে হবে না। আর পৃথিবীটা হচ্ছে কর্মক্ষেত্র। আল্লাহ তায়ালা মানুষকে পাঠিয়েছেন কাজ করার জন্যে। আপনি যে কাজ করতে পারছেন, এটাই তো অনেক বড় বিষয়। এজন্যে শুকরিয়া আদায় করবেন।

প্রশ্ন : জন্মদিনে রক্তদান করতে উদ্বুদ্ধ করে কোয়ান্টাম। মৃত্যুদিনে মৃত ব্যক্তির নামে কোরআনের মর্মবাণী বিতরণ করতে বলে। পারিবারিক জীবনে বিয়ের দিনটিও আমাদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। তাই বিবাহবার্ষিকীতে আমরা কী কী ভালো কাজ করতে পারি?

উত্তর : বিবাহবার্ষিকীতেও আপনি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন। বোঝা যাচ্ছে যে, আপনি সংসারজীবনে খুব সুখী। আল্লাহ যেন এই সুখশান্তি ইহকাল-পরকাল সবকালে স্থায়ী করেন, এই নিয়তে কোরআন মর্মবাণী বিতরণ করুন। শুধু নিজের বিবাহবার্ষিকীতে নয়, মা-বাবার বিবাহবার্ষিকীতেও মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন।

কারণ মা-বাবার মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি হলে এটা ছেলেমেয়েদের জন্যে অনেক কষ্টের। অর্থাৎ আপনি যে ধর্মেরই হোন, যে-কোনো কাজে আপনি আপনার পবিত্র ধর্মগ্রন্থ বিতরণ করুন। এর চেয়ে ভালো কাজ তো আর হতে পারে না।

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩০ বছর। আমি মাত্র কিছুদিন আগে জানতে পেরেছি, আমার মা পড়তে পারেন। ৪১৭ তম ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আত্মা যখন আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী নিজে নিজে পড়ছিলেন, তখন এটা জানতে পেরেছি। তারপর থেকে আমার মধ্যে এক ধরনের কষ্ট কাজ করছিল। আমি ভাবতাম, আমার মা সারাজীবন শুধু কাজই করলেন। তিনি সংসারের কাজ ছাড়া আর কিছুই জানেন না। নয়টি ছেলেমেয়ে বড় করতে গিয়েই নিজে যে পড়তে জানেন, সেটাই হয়তো তিনি ভুলে গিয়েছিলেন। এখন ভাবছি এতদিন যে তিনি পড়েন নি, তার কি গুনাহ হবে?

উত্তর : আপনার মাকে স্যালুট করুন। আপনার মা তার নয়টি সন্তানকে মানুষ করেছেন। এখন সন্তানদের উৎসাহেই হয়তো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছেন। এটা আপনার মায়ের জন্যে সবচেয়ে বড় উপহার।

আসলে যিনি পড়তে জানেন, তিনি কখনো পড়তে ভুলে যান না। কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা ফরজ। আর ভালো কাজ যখন কেউ করে, আল্লাহর পথে যখন কেউ আসে, তখন তার অতীতের সবকিছুই মাফ হয়ে যায়।

সবচেয়ে বড় কথা, আপনাদেরকে মানুষ করার কাজে কতটা ব্যস্ত ছিলেন যে, তিনি যে পড়তে জানেন, এটাই আপনার কোনোদিন মনে হয় নি। অর্থাৎ কোনোদিন পড়ার সুযোগ তিনি পান নি। আমরা স্যালুট করি এরকম একজন মা-কে। যিনি পরিবারের জন্যে নিজেকে এভাবে উৎসর্গ করতে পারেন, আল্লাহ অবশ্যই তাকে তার ত্যাগের উত্তম প্রতিদান দেবেন।

প্রশ্ন : শিখিলায়ন মেডিটেশন যেহেতু শুয়ে করা যায়, তাহলে শিখিলায়নের মাধ্যমে যে মনছবির মেডিটেশন সেটাও শুয়ে করা যাবে?

উত্তর : এত শুয়ে থাকার ইচ্ছা কেন? আল্লাহ তায়ালা একটাই জীবন দিয়েছেন। এ জীবনটা তো কাজের জন্যে, শুয়ে থাকার জন্যে না। আর মৃত্যুর পর কবরে গিয়ে তো অনন্তকাল শুয়ে থাকবেন। যে কাজটা অনন্তকাল করতে হবে সেটা এখন থেকে করার দরকারটা কী?

কেউ হয়তো বলবেন, একটু প্র্যাকটিস না থাকলে কি হবে? তবে শোয়ার প্র্যাকটিস যদি বেশি করেন, তাহলে ওখানে তাড়াতাড়ি চলে যেতে হবে। কারণ আল্লাহ তায়ালা বুঝবেন যে, আপনি আসলে কাজ করতে চাচ্ছেন না, তাড়াতাড়ি শুতে চাচ্ছেন অনন্তকালের জন্যে। আপনার আয়ু কম যাবে। আর যত শুয়ে থাকবেন তত হার্ট অ্যাটাক ও জটিল রোগব্যাধির ঝুঁকি বাড়বে। যত অলস সময় কাটাবেন, শারীরিক পরিশ্রম কম করবেন, আপনি অসুস্থ হবেন। আমরা যে কথাগুলো বলে আসছি ২৫ বছর ধরে, আধুনিক বিজ্ঞানও এখন সেই কথাগুলোই বলছে।

শিখিলায়ন মেডিটেশন শুয়ে করা যায়। তবে এটা শুধু যারা অসুস্থ, তাদের জন্যে। অতএব সবসময় বসে মেডিটেশন করবেন, দাঁড়িয়ে মেডিটেশন করবেন, শুয়ে যত কম করেন তত ভালো। শুয়ে করলে মেডিটেশনের কার্যকারিতা শতভাগ পাবেন না। সবসময় মনে রাখবেন, ‘যত ব্যস্ত তত সুস্থ, যত আরাম তত ব্যারাম’।

প্রশ্ন : রমজান মাসে কোয়ান্টামে আমরা কোরআন খতম করি মেডিটেটিভ লেভেলে শুধু শুনে। নিজেরা তেলাওয়াত করি না। হঠাৎ একদিন ক্লাসে আমার একজন শিক্ষক বললেন, কোরআন খতম করতে হলে নিজেদেরই পড়তে হবে। এই অবস্থায় অডিও শুনে কি আমাদের কোরআন খতম হবে? নাকি নিজেদের তেলাওয়াত করে খতম দেয়া উচিত? নাকি দুটোই করব, প্রিজ জানাবেন।

উত্তর : আসলে কোরআন তেলাওয়াত করা এবং শোনা-দুটোই সমান সওয়াবের। রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবনের একটি ঘটনা-একজন সাহাবী কোরআন তেলাওয়াত করছিলেন। রসুলুল্লাহ (স)-কে দেখে তিনি পড়া বন্ধ করলেন। রসুলুল্লাহ (স) তাকে বললেন, তুমি তেলাওয়াত করো। সাহাবী বললেন, ইয়া রসুলুল্লাহ এই কোরআন তো আপনার ওপর নাজিল হয়েছে। নবীজী (স) বললেন, তারপরও তুমি শোনাও। কোরআন তেলাওয়াত করা এবং শোনা দুটোই সওয়াবের।

আর আপনি তো কোয়ান্টামে খতমে কোরআনে তেলাওয়াত শুনছেন। ধ্যানের স্তরে যখন আপনি কোরআন শুনছেন ও খতম করছেন, এর সওয়াব হাজার গুণ বেড়ে যাচ্ছে। কারণ তখন শোনার সাথে যোগ হচ্ছে মৌনতা ও গভীর মনোযোগ।

পবিত্র কোরআনে আল্লাহ নিজেই বলেছেন, যখন কোরআন পাঠ করা হয় তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনা। যাতে তোমরাও রহমত পেতে পারো। (সূরা আরারফ, আয়াত ২০৪)

অতএব আপনি যথাযথভাবে কোরআন শুনছেন। এই সওয়াব তো স্বাভাবিক অবস্থায় শোনার চেয়ে হাজার গুণ বেশি। যে কারণে আমরা কোয়ান্টামে খতমে কোরআন শুরু করেছি।

তেলাওয়াত শোনার কাজটা বিজ্ঞান আমাদের জন্যে খুব সহজ করে দিয়েছে। বিজ্ঞানের যে-কোনো উপকরণ, যে-কোনো কৌশল হলো নিজের জীবনকে সুন্দর করার জন্যে। এবং আপনি সেটা যথাযথভাবে ব্যবহার করলে সত্যের বাণীকে আরো অনেকের কাছে পৌঁছে দিতে পারবেন। এ কারণেই আমরা প্রযুক্তিগুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করছি।

এ মাসের অটোসাজেশন

সন্তানের সামনে নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করব।
মমতা ও সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে বড় করে তুলব।

পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম

সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষের মতো শিক্ষার্থীদের কাছেও দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে মেডিটেশন। ২০০৮ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ও ২০১৫ সাল থেকে বুয়েটে নিয়মিত মেডিটেশন-বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এই ধারাবাহিকতায় অন্যান্য পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতেও শুরু হয়েছে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম চর্চা। শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি এ ধরনের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমে শিক্ষকরাও উৎসাহী হয়ে উঠছেন।



১২ এপ্রিল চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে 'মেধা বিকশিত হোক শতধারায়' শীর্ষক শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সামাজিক বিজ্ঞান অনুষদ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে ৪৩৯ জন শিক্ষার্থী অংশ নেন।



২১ ও ২২ এপ্রিল শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। কেন্দ্রীয় মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ ব্যায়ামের কার্যক্রমে ২৫ জন পুরুষ ও ২৯ জন মহিলাসহ মোট ৫৪ জন অংশ নেন।



২১ এপ্রিল বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় গোপালগঞ্জে 'ইউনিভার্সিটি মেডিটেশন সোসাইটি' উদ্বোধন হয়। প্রধান অতিথি হিসেবে মেডিটেশন সোসাইটির উদ্বোধন করেন মাননীয় উপাচার্য অধ্যাপক ড. খন্দকার মো. নাসিরউদ্দিন। এ অনুষ্ঠানে শিক্ষক-শিক্ষার্থীসহ মোট ১১২ জন অংশ নেন। এখন থেকে প্রতি শুক্রবার বিকেল ৫টায় ইউনিভার্সিটি মেডিটেশন সোসাইটির কক্ষে সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হবে।



প্রতিবছর চৈত্রসংক্রান্তি ও বৈশাখি উৎসবে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে ১৩-১৬ এপ্রিল চার দিনব্যাপী মেলা অনুষ্ঠিত হয়। মেলায় এবার প্রথমবারের মতো অংশ নেয় জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয় মেডিটেশন সোসাইটি।

পাবনায় টর্নেডোতে ক্ষতিগ্রস্তদের ত্রাণ বিতরণ

৩ এপ্রিল ২০১৭ সন্ধ্যায় আকস্মিকভাবে টর্নেডো আঘাত হানে পাবনার সুজানগর উপজেলার পাঁচ শতাধিক ঘরবাড়ি বিধ্বস্ত হয় এবং ঘর ও গাছ চাপা পড়ে আহত হন অর্ধশতাধিক মানুষ। ৭ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে টর্নেডোতে ক্ষতিগ্রস্ত ১৫০টি পরিবারের মাঝে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। প্রতিটি পরিবারকে দেয়া হয় আড়াই কেজি চাল, দেড় কেজি আলু, আধা কেজি ডাল ও সরিষার তেল।

রেলপথ মন্ত্রণালয়ে কোয়ান্টাম সভা

৫ এপ্রিল বাংলাদেশ রেলপথ মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে একটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মন্ত্রণালয়ের যমুনা কনফারেন্স রুমে অনুষ্ঠিত এ সভায় উপস্থিত ছিলেন মাননীয় সচিব মোঃ ফিরোজ সালাহ উদ্দিন, অতিরিক্ত সচিব ও যুগ্ম সচিবসহ প্রায় অর্ধশত উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা।

দৈনন্দিন জীবনে মেডিটেশনের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে এ প্রোগ্রামে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।



১৬ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বগুড়া শাখার উদ্যোগে বগুড়ার টিটি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। এতে অংশ নেন প্রায় নয় শত আগ্রহী এসোসিয়েট।

নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি ও কুমিল্লা ইপিজেডে ব্লাড ক্যাম্প



নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির সোশ্যাল সার্ভিস ক্লাব ২০০১ থেকে প্রতি বছর কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। সেই ধারাবাহিকতায় এবারও ৫-৭ মার্চ তিন দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ক্যাম্প থেকে ৭৭৯ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়েছে।

স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে দেশের আটটি ইপিজেডে বেপজা আয়োজন করে ব্লাড ক্যাম্পের। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় কুমিল্লা ইপিজেডে ১১১ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে এই কার্যক্রমের উদ্বোধন করেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ের মুখ্য সচিব ড. কামাল আবদুল নাসের চৌধুরী।

পহেলা বৈশাখে পান্তা-ইলিশের ভ্রান্ত রীতি থেকে বেরিয়ে আসছে জাতি নববর্ষ উদযাপনে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে পান্তাপিয়া



নববর্ষে ইলিশ বর্জনে কোয়ান্টামের ভূমিকা

পহেলা বৈশাখে ইলিশ খেয়ে নতুন বছরকে স্বাগত জানাতে হবে-অসং ব্যবসায়ীদের কারসাজিতে নববর্ষের দশকে এই বানোয়াট রীতি সারাদেশে ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি সচেতন নাগরিকরাও মেতে উঠতেন পান্তা-ইলিশের হুজুগে।

এ কারণে প্রতি বছর বৈশাখ আসার আগেই হু হু করে বাড়ত ইলিশের দাম। এক হালি ইলিশ লাখ টাকাতে বিক্রি হওয়ার নজিরও দেখা গেছে। ফলে নববর্ষ উদযাপন হারিয়ে ফেলছিল সার্বজনীনতা।

শুধু তা-ই নয়, ইলিশের প্রজনন মৌসুমে সোৎসাহে ইলিশ কিনে ক্রেতারা পরোক্ষভাবে ইলিশের বিলুপ্তিতে সহযোগিতা করছিলেন। এই প্রেক্ষাপটে ২০১৩ সালে নববর্ষের মেনু থেকে ইলিশ বর্জনের আহ্বান জানায় কোয়ান্টাম। বিকল্প হিসেবে বেছে নেয়া হয় ‘পান্তাপিয়া’। পান্তাভাতের সাথে সহজলভ্য তেলাপিয়া মাছ ভাজা, আলুভাজি, পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ-এই মেনুতেই গত কয়েক বছর ধরে নববর্ষ উদযাপন করছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। ধীরে ধীরে এর ইতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করল জাতীয় অঙ্গনেও।

২০১৬ সালে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমসহ সমাজের সচেতন মহলে পান্তা-ইলিশের বিরুদ্ধে জোর প্রচারণা দেখা যায়। মাননীয় প্রধানমন্ত্রীও নববর্ষের খাদ্যতালিকা থেকে ইলিশ বর্জন করেন। আর এ বছর ইলিশ বিক্রি না হওয়ায় ব্যবসায়ীদের মন খারাপ এমন খবরও প্রকাশিত হয়েছে পত্রিকায়। অবিদ্যা ও ভ্রান্ত-সংস্কারের জাল ছিন্ন করতে এভাবেই অগ্রণী ভূমিকা পালন করে চলেছে কোয়ান্টাম।

বেড়েছে ইলিশের আকার ও উৎপাদন ॥ কমেছে দাম

জাতীয় সম্পদ ইলিশ রক্ষায় সরকারের কার্যকর নানা পদক্ষেপ ও সাধারণ মানুষের সচেতন হয়ে ওঠার ইতিবাচক প্রতিফলন দেখা যাচ্ছে প্রকৃতিতেও। বিজ্ঞান-বিষয়ক বিশ্বখ্যাত গবেষণা প্রতিষ্ঠান এলসেভিয়ার ও ওয়ার্ল্ড ফিশ-এর তথ্য অনুযায়ী, পৃথিবীর মাত্র ১২টি দেশে ইলিশ আহরণ করা হয়। এর মধ্যে ইলিশের সবচেয়ে বড় আধার বাংলাদেশ। বৈশ্বিক ইলিশ আহরণের ৭৫ শতাংশই হয় বাংলাদেশে। এবং অন্য সব দেশে কমতে থাকলেও বাংলাদেশে ধারাবাহিকভাবে বাড়ছে ইলিশের উৎপাদন।

বাংলাদেশের সীমানার ভেতর ধরা পড়া ইলিশের আকৃতি ও ওজনও বাড়ছে। ২০১৩ সালে একটি ইলিশের গড় ওজন ছিল ৫১০ গ্রাম, ২০১৫ সালে তা দাঁড়িয়েছে ৬২৮ গ্রামে।

মৎস্য গবেষণা ইন্সটিটিউটের এক পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, ২০১৫-এর তুলনায় ২০১৬ সালে এক কেজির বেশি ওজনের ইলিশ পাওয়া গেছে ২০ শতাংশ বেশি! জেলেদের জালে ঝাঁকে ঝাঁকে ধরা পড়েছে এই মাছ। গত বছর দেশে ইলিশ আহরণ হয়েছে প্রায় চার লাখ টন। বিপুল সরবরাহের ফলে গত বছর ইলিশের দাম চলে আসে সাধারণ মানুষের

নাগালের ভেতর। আগস্ট-সেপ্টেম্বর মাসে ঢাকাসহ সারাদেশেই তুলনামূলক সস্তায় বিক্রি হয়েছে ইলিশ। টিসিবি-র তথ্য অনুযায়ী, বিগত বছরের তুলনায় ইলিশের দাম ২০১৬ সালে প্রায় ৩০ শতাংশ কম ছিল। নিম্ন আয়ের ক্রেতারাও তা কিনতে পেরেছেন। দুর্ভাগ্যের কারণে হারিয়ে যেতে বসা সুস্বাদু ইলিশ আবারো ফিরে এসেছে বাঙালির পাতে।

বৈশাখে ইলিশ ভাজা, পরিণাম সর্বনাশ

প্রশ্ন জাগতে পারে, বৈশাখে দু-একদিন ইলিশ খেলে কী আর এমন ক্ষতি হবে। গবেষণা বলছে, লোভী ক্রেতাদের চাহিদা মেটাতে প্রজনন মৌসুমে এদেশে প্রায় এক কোটি ৬১ লাখ মা-ইলিশ মাছ ধরা হয়। অথচ একটি মা-ইলিশের দুই ফালি ডিম থেকেই সর্বোচ্চ ২৩ লাখ পর্যন্ত ডিম পাওয়া সম্ভব। অর্থাৎ একটি ইলিশের ডিম সাবাড় করার অর্থ হচ্ছে নিদেনপক্ষে কয়েক লক্ষ ইলিশের বিনাশ।

আশঙ্কার বিষয় হলো, এ সময় বাজারে জাটকাও বিক্রি হয় দেন্দারসে। গত দু-মাসে জন্ম করা জাটকার পরিমাণ সাড়ে পাঁচ হাজার কেজি। ৩০০ টাকা কেজি হিসেবে এর বাজারমূল্য সাড়ে ১৬ লাখ টাকা। অথচ মাত্র পাঁচ মাস পর এক কেজি জাটকা থেকে পাওয়া যেত আট কেজি পরিণত ইলিশ। ৫০০ টাকা কেজি হিসেবে যার বাজারমূল্য হতো দুই কোটি ২০ লক্ষ টাকা। সমৃদ্ধ হতো দেশের অর্থনীতি।

বড় ইলিশের রয়েছে স্বাস্থ্যগত উপকারিতাও। ইলিশ যত বড় হবে, তার শরীরে ফ্যাটি অ্যাসিড, ওমেগা-৩ ও চর্বি পরিমাণ বাড়বে, যা উচ্চ রক্তচাপ ও বাতব্যাথা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক, দৃষ্টিশক্তি উন্নত করে, মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায় ও স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ করে।

প্রজনন মৌসুমে ইলিশ কেনা থেকে বিরত থাকা সামাজিক দায়বদ্ধতাও বটে। ইলিশ আহরণের সাথে জড়িত পাঁচ লাখ জেলে। তাদের আয়ের ওপর নির্ভরশীল আরো ২৫ লাখ মানুষ। তাই আমাদের অসচেতন পদক্ষেপ যেন হুমকির মুখে না ফেলে তাদের জীবনধারণকে।

তথ্যসূত্র : বিবিসি বাংলা, দৈনিক প্রথম আলো ও দৈনিক বণিক বার্তা

রমজানে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করুন

সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় স্বয়ং আল্লাহর নির্দেশ। কারণ যাকাতের মূল লক্ষ্য দারিদ্র্য বিমোচন ও যাকাতগ্রহীতাকে ভবিষ্যতে যাকাতদাতা অর্থাৎ স্বাবলম্বী করে তোলা। তাই যাকাত দানে সমর্থ ফাউন্ডেশনের সদস্যরা কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডে যাকাতের অর্থ জমা করেন, সেইসাথে পরিচিতদেরও উদ্বুদ্ধ করেন।

এ ফাউন্ডে জমাকৃত সব অর্থ শরিয়া নির্ধারিত খাতে ব্যয় করা হয়। কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডের অর্থায়নে এ পর্যন্ত সেলাই মেশিন পেয়েছে ৩৮৯টি পরিবার। গৃহহীন ১,৫৭৮টি পরিবারকে দেয়া হয়েছে গৃহনির্মাণে সহায়তা, গরুভাগা প্রকল্প ও মুরগির খামার স্থাপনে ৫৭৪টি দুস্থ পরিবারকে সহায়তা করা হয়েছে। ক্ষুদ্রঋণের অভিষাপ থেকে মুক্ত হয়েছে ৭,৯৪৯ জন এবং মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের অধীনে সেবা লাভ করেছেন ৩,৭২৩ জন সুবিধাবঞ্চিত গর্ভবতী মা। (বিস্তারিত : zakat.quantummethod.org.bd) এ রমজানে আপনিও যাকাতের অর্থ জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত ফাউন্ডে। অবদান রাখুন বঞ্চিতের কল্যাণে ও দুঃস্থের সেবায়।

বিকাশের মাধ্যমেও জমা দিতে পারেন আপনার যাকাতের অর্থ : ০১৮৪৮-৩৬৬৬০১



আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

পবিত্র রমজানে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হয় ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নিন।

২-৮ জুন : কোয়ান্টামে খতমে কোরআন

৯ জুন : কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আখেরি দোয়া

১৬ জুন : প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : আইডিইবি, কাকরাইল, ঢাকা

১০ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : পুলিশ কনভেনশন হল, মিরপুর-১৪

১৭ জুন : গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার আখেরি দোয়া

স্থান : উত্তরা কমিউনিটি সেন্টার, উত্তরা

সময় : সকাল ৯টা – ইফতার পর্যন্ত

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/তি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন 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

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সচিব
রক্তদাতারা ত্যাগের
মহিমায় সমুজ্জ্বল



আমরা বর্তমানে ত্যাগবিমুখ একটি সমাজে বাস করছি। কিন্তু ত্যাগের কথা বলা হয়েছে সব ধর্মেই। সব ধর্মের সারকথাও এটা। আজ এখানে সমবেত রক্তদাতারা ত্যাগের অনন্য মহিমায় সমুজ্জ্বল। কোয়ান্টামের উদ্যোগে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে তারা অবদান রাখছেন।

আমি জানি, কোনো প্রচার ছাড়াই কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম তাদের কর্মসূচি পরিচালনা করছে। ২০১৩ সালে রাজনৈতিক হানাহানির সময় অগ্নিদগ্ধ রোগীদের চিকিৎসায় রক্ত সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম। আসলে পৃথিবীতে তারা ই মহৎ ব্যক্তি, যাদের কাজের কোনো প্রচার নেই।

এ প্রসঙ্গে বলতে পারি, এই যে আমরা আজ এই ঘরে বসে আছি-এই বিল্ডিংয়ের একটা শক্ত ভিত্তি আছে, যা মাটির নিচে প্রোথিত, দেখা যায় না। এই বিল্ডিং যতদিন থাকবে নিচের ওই ইটগুলো কোনোদিন কেউ দেখবে না। অথচ আলো-বাতাস ও প্রচারহীনভাবে ইটগুলো আছে বলেই বিল্ডিংটা দাঁড়িয়ে আছে, আমরা সুসুজ্জ্বলভাবে এখানে বসে অনুষ্ঠান করতে পারছি। আর ইটগুলোর তুষ্টি হলো, এত সুন্দর একটা অট্টালিকা তার ত্যাগের ওপর দাঁড়িয়ে আছে।

আজ আমার এটাই মনে হচ্ছে যে, আপনারা যারা রক্তদাতা তারা প্রত্যেকে এমন একেকটা ইট। আমি আপনাদের অভিনন্দন জানাই। আপনাদের সাথে একাত্মতা পোষণ করি।

[১৭ মে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ১৩৫ তম আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্যসেবা বিভাগের সচিব মো. সিরাজুল হক খান।]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৩১ ব্যাচ ১১ মিরপুর

২৮, ২৯, ৩০ ও ৩১ জুলাই

স্থান : পিএসসি কনভেনশন হল

পুলিশ স্টাফ কলেজ, মিরপুর-১৪, ঢাকা

কোয়ান্টাম বুলেটিন



জুন ২০১৭

বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

রমজানে ভোজন উৎসব, অপচয় ও ভ্রান্ত বিনোদন থেকে দূরে থাকুন

পবিত্র কোরআন নাজিলের মাস রমজান। নবী-রসুলরা একে ইবাদতের মৌসুম বলে গণ্য করতেন। এই পুরো মাস তাঁরা কাটাতেন আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবায়। তাঁদের আলোকিত জীবনদৃষ্টির অনুসারী হিসেবে আমাদেরও উচিত এ মাসটি বেশি বেশি স্রষ্টার স্মরণ, আন্তরিক প্রার্থনা, ধ্যান ও দানের মধ্য দিয়ে অতিবাহিত করা।

রমজানের পূর্ণ বরকত লাভ করতে এ মাসে ইফতার ও সেহরিতে ভোজন উৎসব, সবরকম অপচয় এবং ভ্রান্ত ও অপরিণামদর্শী বিনোদন থেকে দূরে থাকুন। সচেতন হোন পরিবারকেও এসব অবদিত্য থেকে সুরক্ষিত রাখতে।

ও মে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের অংশগ্রহণে একটি বিশেষ অনুষ্ঠানে এ আহ্বান জানান গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আল্লাহ আমাদের জন্যে রোজা পালন ফরজ করেছেন, যাতে আমরা আত্মিক কল্যাণ ও দৈহিক সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি মনের দূষণমুক্তি ঘটাতে পারি। কিন্তু অনেকে সারা মাস রোজা রেখেও কাঙ্ক্ষিত এ রহমত ও বরকত লাভ করতে পারেন না। এর প্রধান কারণ হলো, রমজানে ইফতার ও সেহরির নামে ভোজন উৎসব এবং অমিতাচারী জীবনযাপন। পাশাপাশি ঈদ-শপিংয়ের নামে অপচয় তো আছেই। আর এর সাথে সাম্প্রতিককালের জীবনধারায় যুক্ত হওয়া ভুল বিনোদনব্যবস্থাও একটি অন্যতম কারণ।

গুরুজী আরো বলেন, এক মাস রোজা পালন করে রোজাদারের এনার্জি লেভেল যদি না বাড়ে, তিনি যদি আগের চেয়ে সুস্থ ও প্রাণবন্ত বোধ না করেন, তাহলে বুঝতে হবে-তিনি রোজা রাখেন নি, শুধু ইফতার আর সেহরিরই করেছেন। তাই রোজার প্রকৃত কল্যাণ পেতে হলে ফাউন্ডেশন থেকে

প্রকাশিত রমজান কণিকা-য় বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ জীবনচার সংক্রান্ত নির্দেশনাগুলো আন্তরিকতার সাথে অনুসরণ করুন।

সেইসাথে আরো কিছু বিষয় যথাসাধ্য গুরুত্বের সাথে অনুসরণ করুন, যেমন : প্রয়োজন ছাড়া মোবাইল-ইন্টারনেট ব্যবহার না করা, রাত ১১টার পর মোবাইল-টিভি-ফেসবুকসহ যাবতীয়

ডিজিটাল ডিভাইস ব্যবহার পুরোপুরি বর্জন, রাগ ক্ষোভ গীবত দুর্ব্যবহার ও অপ্রয়োজনীয় কথাসহ সব ধরনের নেতিবাচকতা পরিহার এবং পারিবারিকভাবে নিয়মিত সাদাকায়নে অংশগ্রহণ। এছাড়াও যখনই আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মী-প্রতিবেশী যার কথা মনে পড়বে, তার জন্যে দোয়া করুন। সবাইকে আগে সালাম দিন। দিন শুরু করুন দানে ও কাজ শুরু করুন ধ্যান করে। অন্য চিন্তায় সময় নষ্ট না করে স্রষ্টার স্মরণ বা জিকিরে মগ্ন হোন।

দৈনন্দিন জীবনে ছোট ছোট এ করণীয়গুলো অনুসরণের মধ্য দিয়ে আমাদের এবারের রমজান হোক অতীতের যে-কোনো বারের চেয়ে প্রকৃতই শ্রেষ্ঠ রমজান। স্রষ্টা আমাদের সবাইকে তাঁর রহমতের ছায়ায় রাখুন।

গুরুজী মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাতে সপরিবারে অংশ নিন

পবিত্র রমজান উপলক্ষে দেশে ও দেশের বাইরে অবস্থানরত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সকল সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের দোয়া ও শুভেচ্ছা জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী, যাতে কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা সুস্থ ও প্রশান্ত দেহ-মনে এ বরকতময় মাসটি অতিবাহিত করতে পারেন। সেইসাথে তারা যেন মহান আল্লাহ-নির্দেশিত রমজানের করণীয়-বর্জনীয়গুলো পরিপূর্ণভাবে অনুসরণ করতে পারেন।

এর পাশাপাশি সবাইকে আসন্ন ঈদ মোলাকাতে অংশ নিতে বিশেষভাবে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী। ঢাকার কাকরাইলস্থ ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স (আইডিইবি) প্রতিবারের মতো এবারও ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে এ আয়োজন। কোয়ান্টাম পরিবারের সবার অংশগ্রহণে আনন্দমুখর এ মিলনমেলায় আপনিও অংশ নিন সপরিবারে ও সবাধ্যবে। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য কল্যাণ ও সাফল্যে সার্থক হয়ে উঠুক আমাদের সবার জীবন।

জান-ই সদকা

বালা-মুসিবত থেকে সুরক্ষায় রমজানে বিশেষ দান করুন

নানারকম অনিয়ম-অনাচার এবং অসচেতনতার ফলে আমরা আমাদের পরিবেশ ও পরিপার্শ্বকে ক্রমশ করে তুলেছি বিরূপভাবাপন্ন। ফলে বিভিন্ন ধরনের আসমানি-জমিনি বালা-মুসিবত খিন্নাভাবে পর্যুদন্ত করছে আমাদের জীবন। এছাড়াও অবদায়িত্ব ভ্রান্ত বিনোদন ও তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগের অপপ্রভাব অশান্ত অস্থির করে তুলেছে পরিবারগুলোকে।

তাই আসমানি-জমিনি-বায়বীয় বালা-মুসিবত ও বিপদ-আপদ থেকে সুরক্ষা পেতে এবারের রমজানে ফাউন্ডেশনের জান-ই সদকা ফান্ডে দান করুন। নিজের ও পরিবারের সুরক্ষার জন্যে বিশেষ নিয়তে করা এ সঙ্কল্পবদ্ধ দানের অর্থ বরাবরের মতোই ব্যয় হবে বর্ধিত মানুষের কল্যাণে। বরকতময় রমজান মাসে এ পুণ্যময় উদ্যোগ একদিকে স্রষ্টার প্রতিশ্রুতিমতো আপনাকে পরিণত করবে তাঁর প্রিয় বান্দায়, আর অন্যদিকে এটি অবদান রাখবে দেশের দুস্থ মানুষের ভাগ্যে।

আল্লামা ড. এম শমশের আলী

মানুষকে পরিশুদ্ধ করাই রমজানের উদ্দেশ্য



রমজান কথাটা এসেছে মূলত ফার্সি শব্দ ‘রমজ’ থেকে, যার অর্থ পুড়িয়ে ফেলা। মানুষের সকল কুপ্রবৃত্তি অর্থাৎ রিপুগুলোকে নিবৃত্ত করাই রমজানের মূল উদ্দেশ্য। এটা করলে আমাদের আত্মিক কল্যাণসাধন হয় তো বটেই, পাশাপাশি শারীরিক মানসিক পারিবারিক পারিপার্শ্বিকসহ নানা দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যক্তি ও সমাজ এক অনন্য সুফল লাভ করে।

রমজানের একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হলো সিয়াম বা রোজা পালন। এ বিধান রসুলুল্লাহ (স)-এর আগে যারা আল্লাহর বাণী নিয়ে এসেছিলেন, তাদের ক্ষেত্রেও পালনীয় ছিল। এটি ইসলাম ধর্মের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তি। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রমজান এখন কেবল কিছু আনুষ্ঠানিকতা পালনে সীমাবদ্ধ হয়ে পড়েছে। অনেকের ধারণা, এটা বুঝি শুধুই উপবাস। আমি প্রথমই বলতে চাই-রোজা মানে শুধু উপবাস নয়। এ তার চেয়েও বেশি কিছু।

আল্লাহ বলেন, ‘হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরীদের ওপর। যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। রোজা নির্দিষ্ট সংখ্যক দিনের জন্যে। কেউ অসুস্থ হলে বা সফরে থাকলে অন্য সময় সমসংখ্যক দিন রোজা রাখবে। আর রোজা রাখা যাদের জন্যে খুব কষ্টকর, তাদের সামর্থ্য থাকলে ‘ফিদিয়া’ (বিনিময়) অর্থাৎ একজন অভাবগ্রস্তকে খাদ্যদান করবে। আর যদি কেউ আনন্দিতচিত্তে আরো বেশি সংকর্ম (বেশি সংখ্যক অভাবগ্রস্তকে খাদ্যদান) করে, তবে তা তার জন্যে অতিরিক্ত কল্যাণ বয়ে আনবে। তবে রোজা রাখা তোমাদের জন্যে সবচেয়ে বেশি কল্যাণের, যদি তোমরা জানতে!’ (সূরা বাকারা, আয়াত : ১৮৩-১৮৪)

এই যে আল্লাহ বলছেন ‘যদি তোমরা জানতে!’-এই ‘জানা’র জন্যে আমাদের পড়তে হবে, বুঝতে হবে। গবেষণা করতে হবে। তাহলেই আমরা উপলব্ধি করতে পারব আমাদের জীবনে রমজানের প্রকৃত কল্যাণ।

মানবদেহ কোনো একক সিস্টেমে চলে না। একাধিক সূক্ষ্ম ও জটিল সিস্টেমের সমন্বয়ে এ এক অনন্য সত্তা। আমি চোখ দিয়ে দেখছি-অপটিক্যাল সিস্টেম, ভারী জিনিস টেনে তুলছি-মেকানিক্যাল সিস্টেম, কান দিয়ে শব্দ শুনি-একস্টিক সিস্টেম, আমরা যে খাবারগুলো খাই তা বিভিন্ন এনজাইমের সাহায্যে ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র খাদ্যকণায় রূপান্তরিত হচ্ছে-বায়োকেমিক্যাল সিস্টেম, শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রম পরিচালনার জন্যে শরীরে বিদ্যুৎ প্রবাহিত হচ্ছে-ইলেকট্রিক্যাল সিস্টেম, অতীতের অনেক স্মৃতি প্রয়োজনে মনে করতে পারছি-কম্পিউটার সিস্টেম বা ইনফরমেশন সিস্টেম ইত্যাদি।

এই যে এতগুলো সিস্টেম নিরন্তর একসাথে কাজ করে চলেছে, আমাদের ইচ্ছাকৃত-অনিচ্ছাকৃত ভুলত্রুটি-অসচেতনতা কিংবা ভ্রান্ত জীবনযাত্রার ফলে এখানে কিছু যান্ত্রিক গোলযোগ হতেই পারে। হয়ও অনেক সময়। তাই এদেরও নিয়মিত বিরতিতে কিছুটা বিশ্রাম ও রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজন পড়ে। তাহলেই এরা আরো ভালোভাবে নিজেদের কাজটা করে যেতে পারবে।

ধরা যাক, একটা লিফটের রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে। লিফটের স্বাভাবিক কাজকর্ম বন্ধ রেখে আমরা সেটা করি। তবে মানবদেহের বেলায় তা সম্ভব নয়, জীবৎকালে এ সবগুলো সিস্টেমকে বন্ধ করে রাখার সুযোগ নেই। কিন্তু একটা কাজ আমরা করতে পারি, সেটা হলো, নির্দিষ্ট কিছু সময়ের জন্যে এদেরকে কিছুটা ধীর গতিতে কাজ চালানোর ফুরসত করে দিতে পারি। যাতে এ সিস্টেমগুলো নিজেদের মেরামত ও সংস্কারের কাজটা করার অবসর পায়। আর আমরা যখন যথাযথ প্রক্রিয়ায় রোজা পালন করি, শরীরে তখন এটাই ঘটে।

এছাড়াও রোজার শারীরিক উপকারিতা বহুবিধ। আমরা যে নানা কাজ করি, বিভিন্ন ধরনের স্ট্রেস-টেনশন ও দূষণের শিকার হই-এর ফলে আমাদের শরীরে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন ধরনের টক্সিন তৈরি হয়। রোজা পালনের মধ্য দিয়ে শরীর থেকে এই টক্সিনগুলো দূরীভূত হয়। কীভাবে?

রোজার সময় আমরা খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ তুলনামূলক কমিয়ে দেই, সে সুযোগে আমাদের মেটাবলিক সিস্টেম বা বিপাক ক্রিয়াসহ শরীরের প্রায় সবগুলো সিস্টেমের ওপর চাপ কিছুটা কমে। স্বয়ংক্রিয় একটি স্ব-নিরাময় প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে তখন দেহের অযাচিত টক্সিন দূর হয়। ফলে পুরো সিস্টেমটিই হয়ে ওঠে অধিকতর কার্যকর, দেহকে সুস্থ রাখতে যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অনেকের ধারণা, রোজার সময় উপবাসের ফলে দেহের ক্ষতি হতে পারে, পাকস্থলিতে অতিরিক্ত এসিড ক্ষরণ হতে পারে ইত্যাদি। কিন্তু একাধিক গবেষণায় রক্তচাপ, ইসিজি, ইলেকট্রোলাইট-সহ বিভিন্ন পরীক্ষা করে দেখা গেছে, রোজা পালনে এসব স্বাস্থ্যসূচকে কোনো উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে নি। বরং যারা কিছুটা মেদস্থল ছিলেন, তাদের ওজন কমেছে। আর সারা পৃথিবীজুড়েই তো মেদস্থলতা বর্তমানে একটি গুরুতর স্বাস্থ্যসমস্যা।

আমরা সবাই জানি-দেহ যার সুস্থ, তার মনও থাকে চনমনে। দেহ অসুস্থ হলে মনও খিটখিটে হয়ে যায়। অন্যের প্রতি আচরণেও এর প্রভাব পড়ে। কারণ সুস্থ দেহই শুদ্ধ ও পরিতৃপ্ত আত্মার নিবাস।

শরীরের পাশাপাশি আত্মার শুদ্ধতা নিশ্চিত করতেও রোজা সমান উপকারী। কারণ প্রায়ই নানারকম প্রলোভন ও শয়তানের কুমন্ত্রণা মানুষকে দুর্বল করে রাখে। এছাড়াও আছে ষড়রিপুর আগ্রাসন। মানুষ জানে, তার সব কাজকর্ম রেকর্ড হচ্ছে, তবু সে নিজেকে দমন করতে পারে না। আর রমজান মাসে সঠিকভাবে পালনীয় সংযমের ফলে মানুষের মধ্যে লোভ-লালসা কমে গিয়ে আত্মিক পরিব্রতের সূচনা ঘটে। হিংসা, দ্বেষ, রুঢ়তা দূর হয়ে অন্যের প্রতি সৃষ্টি হয় সমমর্মিতা। এভাবেই একজন মানুষের জীবনের সবগুলো দিককে মানবীয় দৃষ্টিকোণ থেকে পরিশুদ্ধ করে তোলাই রমজানের মূল উদ্দেশ্য।

রমজান আমাদের জীবনে এক অনন্য শৃঙ্খলা ও কর্মপ্রাণতা নিয়ে আসে। ভোররাত্তে জেগে সেহরি, তারপর দিনের কাজটুকু শেষ করে সন্ধ্যায় ইফতারের জন্যে প্রস্তুতি, হালকা ইফতার করে মাগরিবের নামাজ, তারপর রাতের খাবার খেয়ে অল্প কিছুক্ষণ পরেই এশা ও তারাবীহ। এই যে নিজের কাজ ও প্রার্থনার মধ্যে একটি সুন্দর ছন্দ, এটা এককথায় অনবদ্য।

এবার আসি কেনাকাটা প্রসঙ্গে। রমজান এলেই এক শ্রেণির মানুষের মধ্যে মাত্রাহীন কেনাকাটার হিড়িক পড়ে যায়। আলমারিভর্তি নতুন কাপড়, তবু আরো কেনে, সেসব রাখার জন্যে কেনে নতুন আলমারিও। এটাই কি রমজানের শিক্ষা? ঈদে নতুন কাপড় পরা হবে, এতে দোষের কিছু নেই। রসুল (স) নিজেও এটা পছন্দ করতেন। পরিবারে শিশুরা নতুন জামা পেলে খুশি হয়, এটা তিনি উপভোগ করতেন। কিন্তু আমরা যা করছি তা কি সীমালঙ্ঘন নয়?

এর পাশাপাশি আছে কিছু ব্যবসায়ীর অতিরিক্ত মুনাফা লোভ। রমজান এলেই তারা প্রয়োজনীয় নিত্যপণ্যের দাম বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু একবারও চিন্তা করে দেখে না যে, অন্য সময়ের তুলনায় আমি না-হয় এ মাসে কিছু কম মুনাফা করি, যেটুকু ছেড়ে দিলাম সেটা সাদাকা হিসেবে থাকুক। যে ব্যবসায়ী অন্যভাবে দাম বাড়িয়ে মানুষকে কষ্ট দিচ্ছেন, তিনিও নিশ্চয়ই রোজা রাখছেন, তারও তো ভাবা উচিত-আমার রোজা আল্লাহর কাছে কতটুকু গ্রহণযোগ্য হচ্ছে!

তাই যে কাজই আমরা করি, এ মূল্যবোধটা আমাদের সবার থাকা প্রয়োজন। রমজানের আগেই মসজিদগুলোতে এ বিষয়গুলো আলোচিত হওয়া জরুরি। কারণ আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, পশ্চিমের পুঁজিবাদী ধারণার বশবর্তী হয়ে আমরা তাদের ভ্রান্ত জীবনচাচার অনুকরণ করব, নাকি ইসলাম আমাদের যে সুন্দর জীবনদর্শ দিয়েছে তা দিয়ে নিজের জীবনকে আলোকিত করে তুলব?

আসুন, রমজানের শুরু থেকেই আমরা মহান স্রষ্টার কাছে প্রার্থনায় নত হই-‘হে আল্লাহ, রমজানে তোমার বিধান অনুসরণের সুযোগ দেয়ার মাধ্যমে তুমি আমাকে তোমার প্রিয়পাত্রের পরিণত করো। খাবার ও কেনাকাটায় অপচয় করে আমি যেন শয়তানের বন্ধুতে রূপান্তরিত না হই। আমাকে সর্বক্ষণ নিজের এবং অন্যের মঙ্গলে চিন্তা ও কাজ করার শক্তি দাও। আমার শারীরিক ও আত্মিক কল্যাণসাধন করো। আমাকে কবুল করো। আমিন!’

রমজানে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ॥ থাকুন সুস্থ ও প্রাণবন্ত

পবিত্র রমজানে নবীজী হযরত মুহাম্মদ (স) ইফতার করতেন খেজুর-পানি দিয়ে। আধুনিক কালের চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, ভাজাপোড়া ও গুরুপাক খাবার নয়, বরং ইফতারিতে সবচেয়ে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার এই খেজুর-পানি, যা সারাদিন রোজার শেষে দেহে ইনস্ট্যান্ট এনার্জির যোগান দেয়। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরাও প্রিয় নবীর এ জীবনাচার অনুসরণ করে ইফতার করেছেন। এরপর মাগরিবের নামাজ আদায় করে খেয়েছেন রাতের খাবার। সেহরিও করেছেন পরিমিত সবজি-ভাত দিয়ে। সচেতনভাবে পরিহার করেছেন রাজসিক-তামসিক খাবার সহযোগে ইফতার পার্টি ও সেহরি পার্টির মতো নব্যপ্রচলিত ভ্রান্ত সংস্কৃতি। বর্জন করেছেন রমজানে সকল প্রকার খাদ্য উৎসব। এর ফলে আত্মিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি তারা সারা বছরই ছিলেন সুস্থ, প্রাণবন্ত ও কর্মোদ্যমী। কোয়ান্টাম পরিবারের এমনই কয়েকজন সদস্যের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

রমজানে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণের ফলে ঘুমের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে। এ প্রসঙ্গে চট্টগ্রামের গৃহিণী মনসুরা আকতার বলেন, সাত-আট বছর ধরে চেষ্টা করছি পরিমিত ঘুমানোর। কিন্তু কোনোভাবেই পারছিলাম না। রোজার সময় পরিমিত খেয়ে দেখলাম পাঁচ-ছয় ঘণ্টার বেশি ঘুমের প্রয়োজন হচ্ছে না। আগে ইফতারের পর ঘুমিয়ে পড়তাম। কিন্তু গত বছর তারাবীর নামাজ পড়েছি। দুপুরবেলাও ঘুমাতে হয় নি। এর সাথে সাথে নিজের মেজাজ ও আচরণের ওপরেও নিয়ন্ত্রণ এসেছে।

ইস্টার্ন ব্যাংক লিমিটেডে কর্মরত মো. মাসফিকুর রহমান অপু বলেন, রমজানে খাদ্য সংযমের ফলে ওজন যেমন কমেছে তেমনি এনার্জি লেভেলও বেড়ে গেছে। আমার স্ত্রীর জন্যেও রান্নাটা সহজ হওয়ায় তিনি ইবাদত করার সময় পেয়েছেন। এতে আমাদের পারিবারিক জীবনে শান্তি বেড়েছে।

প্রতি রমজানেই আমি পেটের সমস্যায় ভুগতাম। গতবার যেহেতু খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করেছি, পুরো রমজানে পেটের সমস্যা থেকে মুক্ত ছিলাম। আর খাবারে সংযমী হওয়ায় অর্থের অপচয় কমে গেছে। ফলে দান ও যাকাতের পরিমাণ বেড়েছে।



থেকে মুক্তি পেয়েছি।

আগে রান্না করে ক্লান্ত হয়ে যেতাম। তাই ইফতার শেষে শুয়ে পড়তে হতো। কিন্তু গতবার সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সবসময় নিজেকে অনেক হালকা লাগত। প্রতিদিন মেয়েদের জামাতে খতম তারাবীতে অংশ নিতে পেরেছি। এছাড়াও ভাজাপোড়া বর্জন করে শারীরিকভাবে যেমন সুস্থ ছিলাম, তেমনি অর্থ সাশ্রয়ের ফলে রমজানেই যাকাতের পুরো অর্থ দান করতে পেরেছি।



বরিশালের ফজলুল হক কলেজের শিক্ষক মো. জসীমউদ্দীন বলেন, গতবছর প্রথমবারের মতো পরিবারের সাথে পুরো রমজান কাটানোর সুযোগ পেয়েছি। প্রথমদিকে আমার পরিবারের সবাইকে খাদ্য সংযম, ভাজাপোড়া বর্জন বিষয়গুলো বোঝাতে বেগ পেতে হয়েছে। তবে আমি নিজে অনুসরণ করেছি ও মমতা দিয়ে তাদের বুঝিয়েছি। এতে আমার সাথে সবার পারিবারিক বন্ধন যেমন সুদৃঢ় হয়েছে, তেমনি ধীরে ধীরে তারা সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করেছেন।

প্রায় দুই ঘণ্টা দূরত্বে যাতায়াত করে কলেজে গিয়ে ক্লাস নিতে হয়েছে। কিন্তু কোনো ক্লান্তি অনুভব করি নি। খাদ্য সংযমের ফলে আমার মনে হয়, আমার ব্রেন আগের চেয়ে ভালো কাজ করেছে।

সরকারি কর্মকর্তা ইশরাতে জাহান বলেন, রমজানে খাদ্যসংযম আমাকে ক্লান্তিহীন কাজের শক্তি দিয়েছে। গত বছর পুরো রমজান আমি সুস্থ শরীরে দৈনন্দিন সব কাজ করতে পেরেছি। অফিসে জুন মাসে ক্লোজিংয়ের কাজ, বাসার কাজ, আমার তিন সন্তানকে দেখাশোনা করা—সবকিছুতে আমার প্রাণবন্ততা দেখে চারপাশের মানুষ অবাক হয়েছে।



কিন্তু গত বছর ২৫ রমজানের রাতে আমি সাহস করে রক্ত দিতে যাই কোয়ান্টাম ল্যাবে। তখন আমার রক্তে পর্যাপ্ত হিমোগ্লোবিন থাকায় রক্ত দিতে পারলাম। আসলে পুরো রমজান খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করার ফলে আমার রক্তে আয়রনের পরিমাণ বেড়ে গেছে। তাই দীর্ঘদিন পর আমি আবার রক্ত দিতে পেরেছি। আর রমজানে রক্তদান করে যে আনন্দ পেয়েছি, তা অতুলনীয়।

যাত্রাবাড়ীর বিপিন রায় সরকারি প্রাথমিক



আরেকটি অনবদ্য অনুভূতি শোনালেন ব্যবসায়ী মামুন আহমেদ। তিনি বলেন, প্রায় একবছর ধরে আমি বার বার চেষ্টা করেও রক্তদান করতে পারি নি। কারণ আমার রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কম ছিল।

বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা দিলারা আক্তার বলেন, ২০১৩ সালে আমি কয়েক মাস অলসভাবে টিভি দেখে কাটিয়েছিলাম। এই সময়ে আমার শরীরে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে যায় এবং ত্বকে এলার্জির সমস্যা দেখা দেয়। চিকিৎসকের পরামর্শে অনেক ওষুধ খেয়েও ভালো হচ্ছিল না। গুরুজীর নির্দেশনা অনুসারে গত বছর রমজানে ভাজাপোড়া বর্জন করলাম। রমজানে খাদ্যসংযমী হওয়ার ফলে এলার্জি ভালো হয়ে গেল এবং এখন পর্যন্ত আর হয় নি।

আইইউবিএটিতে মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং ৪র্থ বর্ষের শিক্ষার্থী মঈন হাসান বলেন, আগে ইফতারের সময় এসিডিটির ওষুধ সাথে নিয়ে বসতাম। দুদিন রোজা রাখার পর অসুস্থ হয়ে যেতাম। যেদিন থেকে খাওয়ার ব্যাপারে সংযমী হতে শুরু করলাম, সেদিন থেকে দৃশ্যপট বদলে গেল। পুরো রমজান সুস্থ ছিলাম।

আগে ইফতারের পর নামাজে দাঁড়ালে বিষমুনি আসত। গত বছর তা হয় নি। মনে হচ্ছিল, সারাদিন রোজা রাখার পরও প্রয়োজনে সারারাত কাজ করতে পারব। আগে কিছুক্ষণ না খেয়ে থাকলে আমার মাথাব্যথা করত। এবার সেহরিতে অল্প খেয়ে সারাদিন যে এত সতেজ ছিলাম, তাতে আমার চারপাশের লোকজন বিস্মিত হয়েছে।



তিনি এতে মনঃক্ষুণ্ণ হলেও পরে এর উপকারিতা বুঝতে পেরেছেন। আমি এজন্যে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি।

এর ফলে যে সময়টা বের করতে পেরেছি, তাতে ফাউন্ডেশনে এবং বাসায় অর্থাৎ দুই জায়গায় আমি কোরআন খতম দিয়েছি। খতম তারাবীও পড়তে পেরেছি। পুরো রমজানে আমি সুস্থ ছিলাম এবং প্রাণবন্ত ছিলাম।



লালমাটির মৌটুসী কামাল বলেন, আমার স্বামী প্রতিবছর রোজায় প্রায় ১০০ জনের মতো মানুষকে ইফতার করান। প্রতিবার তার পছন্দমতো অনেক আইটেম রান্না করলেও গতবারই প্রথম ভাজাপোড়া আয়োজন করতে দেই নি। প্রথমে



পাঠ ও বিতরণের অনুভূতি

কোরআনের জ্ঞান সব ধর্মের সব বর্ণের সকল মানুষের জন্যে উন্মুক্ত। এই জ্ঞান উপলব্ধির জন্যে চাই মুক্তমন। মুক্ত বিশ্বাসই মানুষকে মুক্তি দিতে পারে অবিদ্যা, ব্যর্থতা ও মনোজাগতিক বন্দিত্ব থেকে। ফাউন্ডেশন বিশ্বাস করে—বর্তমান সময়ের যুগযন্ত্রণা, আত্মকেন্দ্রিকতা ও পণ্যদাসত্ব থেকে কোরআনের শিক্ষাই মানুষকে দেখাতে পারে উত্তরণের পথ, ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সাফল্যের সরলপথ।

অথচ কোরআনে কী বলা হয়েছে—অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা তার মর্মার্থ বুঝতে পারি না, ফলে কোরআনের প্রভাব আমাদের জীবনে পড়ে না। মর্মার্থ অনুধাবনের লক্ষ্যে ২০১৪-তে ফাউন্ডেশন মায়ের ভাষায় প্রকাশ করে আল কোরআনের পূর্ণাঙ্গ বাংলা মর্মবাণী। তখন থেকেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এ মর্মবাণী নিজেরা পড়েছেন এবং পৌঁছে দিয়েছেন আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশী-সহকর্মীসহ চারপাশের লাখে মানুষের কাছে। সমৃদ্ধ ও আলোকিত জীবনের এই শাস্বত বাণী পাঠ ও বিতরণের কিছু অভিজ্ঞতা নিয়ে আমাদের এবারের আয়োজন।

দৈনন্দিন জীবনে ইতিবাচকতা এনে দিয়েছে মর্মবাণী

কাজী শাহনাজ শম্পা

সুযোগ পেলেই আমি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ার চেষ্টা করি। কারণ এই মর্মবাণীটি হাতে পাওয়ার আগে আমি কোরআনের বেশ কিছু অনুবাদ পড়েছি। কিন্তু সেগুলো এর মতো এতটা সহজবোধ্য মনে হয় নি।



বাংলা মর্মবাণী আমি পুরোটা একবার পড়ে পছন্দের আয়াতগুলো চিহ্নিত করে রেখেছি, যাতে পরবর্তীতে সহজেই চোখে পড়ে। মর্মবাণীটি পড়তে গিয়ে জীবন ও ধর্ম নিয়ে অনেক বিষয়ে আমার ধারণা পরিষ্কার হয়েছে। বার বার পড়ার ফলে আমার নিজের ভেতর থেকেই অনেক প্রশ্নের উত্তর বেরিয়ে এসেছে। কোয়ান্টাম প্রকাশিত বাংলা মর্মবাণী থাকায় এসবের জন্যে কারো শরণাপন্ন হতে হয় নি।

আমি মনে করি, মর্মবাণী পাঠের ফলে এখন প্রাত্যহিক জীবনের নানান জটিলতা আমি ইতিবাচকতার সাথে মোকাবেলা করতে পারছি। তাই নিজে মর্মবাণী চর্চার পাশাপাশি আমার পরিবারের সদস্যদেরও এটা চর্চা করতে উদ্বুদ্ধ করছি।

[শিক্ষক, ভিকারুননিসা নূন স্কুল ও কলেজ। ৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

একাডেমিক ক্ষেত্রে এ মর্মবাণী আমার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক

মিজানুর রহমান

একাডেমিক পড়ালেখার কারণেই আমাকে কোরআন চর্চা করতে হয়। অন্যসের পড়াগুলো কখনো কখনো বেশ কঠিন মনে হয় এবং বুঝতেও অনেক সময় লেগে যায়। মর্মবাণীটি হাতে পাওয়ার আগেও আমি কোরআন শরীফের অনেক বঙ্গানুবাদ পড়েছি। কিন্তু সেগুলোর ভাষাগত জটিলতার কারণে অনেক অর্থই অস্পষ্ট ছিল।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী হাতে পেয়ে দেখলাম এটা খুব সহজভাবে লেখা। নিয়মিত কোরআন চর্চার পাশাপাশি কোরআন-সম্পর্কিত পড়াশোনার ক্ষেত্রেও মর্মবাণী আমার জন্যে অত্যন্ত সহায়ক হয়েছে। এর সাবলীল ভাষা এবং সঠিক শব্দচয়নে আমি মুগ্ধ।

এছাড়াও যেখানে কোনো আয়াতের অর্থ বুঝতে অসুবিধা হওয়ার কথা, সেখানেই ব্র্যাকেটের মধ্যে সঠিক ব্যাখ্যা দ্বারা তা সুস্পষ্ট করা হয়েছে। যেমন, সূরা বাকারার ৭ নম্বর আয়াতে অন্তরে মোহর মেরে দেয়ার বিষয়টি ব্র্যাকেটের মধ্যে সঠিক যুক্তি সহকারে দেয়া হয়েছে, যা এতদিন আমার অজানা ছিল।

[শিক্ষার্থী, ফাজিল (২য় বর্ষ), সিলেট সরকারি আলিয়া মাদ্রাসা। ৪২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণী অ্যাপসটি আধুনিক ও ব্যবহার করা সহজ

মোহাম্মদ সাদেক উজ জামান চৌধুরী

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অ্যাপস প্রকাশিত হওয়ার পর থেকেই আমি নিয়মিত মর্মবাণী পাঠ করি। বর্তমানে কোরআন মর্মবাণীর আপডেটেড অ্যাপসটি আরো আধুনিক ও ব্যবহারের সহজ। যে-



কোনো সূরা বা আয়াত মুহূর্তেই সার্চ করা যায়। ফলে পছন্দের আয়াতগুলো আমি বার বার পড়তে পারি। এছাড়াও এই অ্যাপস ও অডিওগুলো আমি সুযোগ পেলেই পরিচিতদের শেয়ার করি।

[তথ্যপ্রযুক্তি ব্যবসায়ী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চলিত ভাষার কারণে আয়াতের অর্থ এখন বুঝতে পারি

রাইসা তাহসিন প্রমি

আমি ছোটবেলা থেকেই আরবিতে কোরআন পড়েছি। কিন্তু কী পড়ছি তা বুঝতাম না। বাসায় কোরআনের যে অনুবাদটি আছে, তা সাধু ভাষায় বলে এর অর্থ বুঝতে অসুবিধা হতো। বাংলা মর্মবাণী প্রকাশিত হওয়ার পর মা আমাকে এটা উপহার দেন। এখানে চলিত বাংলা ভাষায় লেখা হয়েছে। তাই এখন সহজেই বুঝতে পারছি।



মর্মবাণীতে আমার পছন্দের একটি আয়াত হলো—মনে রেখো, প্রতিটি কষ্টের ভেতরেই রয়েছে স্বস্তি! নিঃসন্দেহে প্রতিটি কষ্টের ভেতরেই রয়েছে স্বস্তি! [অর্থাৎ প্রতিটি সমস্যার ভেতরেই রয়েছে তার সমাধান, প্রতিটি সমস্যার ভেতরেই রয়েছে নতুন সম্ভাবনা।]—সূরা ইনশিরাহ, আয়াত ৫। যে-কোনো প্রতিকূলতায় এ আয়াতটি আমাকে অনুপ্রাণিত করে।

[এসএসসি সম্পন্ন করেছেন, ভিকারুননিসা নূন স্কুল ও কলেজ। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সত্যবাণী যে ধর্মেরই হোক, তা সার্বজনীন

প্রফুল্ল চন্দ্র মন্ডল

গুরুজীর পরিচালনায় একটি প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে জানতে পারলাম, যে-কোনো সংকটে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করা যেতে পারে। তাই আমার ছেলে এবং মেয়ের জামাই দুজনের এফসিপিএস (মেডিসিন) পরীক্ষায় ভালো ফলাফলের জন্যে ৮০টি মর্মবাণী বিতরণের মনস্থির করলাম।

আমি আমার বাড়ির চারপাশের ৪০ ঘরে এই মর্মবাণী বিতরণ করেছি। বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় এমনকি পরিচিত সবজি-বিক্রেতাকেও এই মর্মবাণী দিয়েছি। আমি সনাতন ধর্মাবলম্বী বলে মাত্র একজন গ্রহণ না করলেও বাকিরা সবাই আনন্দিতচিহ্নে গ্রহণ করেছেন। আমি নিজেও বিতরণে তৃপ্তি পেয়েছি।

আর যে উদ্দেশ্যে এই মর্মবাণী বিতরণ করেছি, সেটাও সফল হয়েছে। তারা এবার দুজনই এফসিপিএস পরীক্ষায় পাশ করেছে। এজন্যে প্রভুকে ধন্যবাদ জানাই। আমি বিশ্বাস করি, সত্যবাণী যে ধর্মেরই হোক, তা সার্বজনীন। তাই এটা যত পঠিত হবে মানুষ তত উপকৃত হবে।

[অবসরপ্রাপ্ত ব্যাংকার। ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বাবার মৃত্যুবার্ষিকীতে মর্মবাণী বিতরণ করেছি

তানিয়া আফরোজ

প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী
আগে মনে হতো,
পরিবারের কারো
মৃত্যুবার্ষিকীতে
আত্মীয়স্বজন ও
প্রতিবেশীদের খাওয়ানো
মৃত ব্যক্তির জন্যে অনেক
সওয়াবের। তাই ১৯৯৮
সাল থেকে বাবার
মৃত্যুবার্ষিকীতে আমরা
এই রীতিনীতি অনুসরণ করতাম।

কিন্তু গত বছর আমি সিদ্ধান্ত নিই যে, এসব না
করে বাবার রুহের মাগফেরাতের জন্যে মর্মবাণী
বিতরণ করব। এ উদ্দেশ্যেই কোয়ান্টাম আল
কোরআন মর্মবাণী ফান্ডে সাধ্যমতো টাকা জমা
দিলাম মর্মবাণী বিতরণের জন্যে। কোয়ান্টাম থেকেই
মর্মবাণী বিতরণের ব্যবস্থা করা হলো। আমি মনে
করি, রুহের মাগফেরাতের জন্যে এই সংকর্ম অত্যন্ত
বরকতময়। এখন থেকে প্রতি বছর এ উদ্দেশ্যে আমি
মর্মবাণী বিতরণ করতে চাই।

[সহযোগী অধ্যাপক, ব্যবসায় প্রশাসন বিভাগ, খুলনা
বিশ্ববিদ্যালয়। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নামাজে মনোযোগ বেড়েছে

মো. সাঈদ সিদ্দিকী

আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী হাতে পাওয়ার
পর থেকে সবসময়ই
আমি নামাজে যেসব সূরা
বেশি পাঠ করি,
সেগুলোর মর্মার্থ বার বার
পড়ার চেষ্টা করেছি।
এতে নামাজে সূরা
তেলাওয়াতের সময়
সংশ্লিষ্ট সূরার অর্থগুলো
আমার মনে পড়ে। ফলে নামাজে আগের চেয়ে
আমার মনোযোগ বেড়েছে।

নামাজ শেষেও তৃপ্তি ও প্রশান্তি অনুভব করছি।
এছাড়াও নিজের মধ্যে কখনো হতাশা দেখা দিলে
সাথে সাথে মর্মবাণী পড়ার চেষ্টা করি। কিছুক্ষণের
মধ্যেই আবার নতুন উৎসাহ ও উদ্যম অনুভব করি।

[এসিস্টেন্ট ম্যানেজার, গ্রাণ আরএফএল গ্রুপ। ২৩৩ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণীর অডিও শুনলে ক্লান্তি দূর হয়ে যায়

কাজী রহমত উল্লাহ

আমি বাসায় ও অফিসে মর্মবাণী রেখেছি, যাতে সুযোগ পেলেই পড়তে পারি।
এমনকি যানজটে বসে সময় নষ্ট না করে মোবাইলে মর্মবাণী অ্যাপস থেকে কোনো
সূরার বাংলা মর্মার্থ পড়ি বা অডিও ট্র্যাক শুনতে থাকি। সময়টাও অর্থপূর্ণভাবে
কাটে, আবার যানজটে বসে থাকার ক্লান্তিটাও দূর হয়।

এভাবে নিয়মিত মর্মবাণী পড়ার ও শোনার ফলে আমার মধ্যে এক ধরনের
ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করছি। নিজের ভুলত্রুটিগুলো সম্পর্কে আরো বেশি
সচেতন হতে পারছি। এখন যে-কোনো পরিস্থিতিতে কোরআনের বিধিনিষেধের
কথা মনে পড়ে যায়। এছাড়াও মর্মবাণী পড়ার ফলে ধর্ম সম্পর্কে আমার অনেক ভুল ধারণা দূর হয়েছে।

[সিনিয়র অফিসার, এ-গ্রাস গ্রুপ। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মর্মবাণী পাঠ প্রতিদিনের অভ্যাসে পরিণত হয়েছে

তারিকুল মাহবুব

আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী থেকে নামাজ
বিষয়ক আয়াতগুলো
পড়ে এখন আমি নামাজে
আগের চেয়ে বেশি
মনোযোগ দিতে পারছি।
প্রস্তার প্রতি বিশ্বাসটা
আরো দৃঢ় হয়েছে।

একজন বাঙালি
হিসেবে বাংলা ভাষায়
কোরআন পড়তে পেরে এবং এর দিক-নির্দেশনাগুলো
সম্পর্কে সহজেই জানতে পারছি বলে আমি
আনন্দিত। তাই মর্মবাণী পাঠ করা আমার প্রতিদিনের
অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। কোনোদিন না পড়লে মনে
হয় দিনটি অসুখ থেকে গেল।

[এনালিস্ট প্রোগ্রামার, পিসি লিংক আইটি পল্লী। ৩৯৯ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট]



দুটো নিয়তই পূরণ হলো

তন্দ্রা ইসলাম

আমার ছেলে পিএইচডি
করার জন্যে আমেরিকার
কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ে
আবেদন করেছিল। কিন্তু
সেখান থেকে কোনো
সাদা পাচ্ছিল না। একটি
বিশ্ববিদ্যালয় পাওয়া
গেল, যেখানে নিজস্ব
খরচে পড়তে হবে। কিন্তু
এভাবে দেশের বাইরে
পড়াশোনা করানোটা আমাদের জন্যে কঠিন হয়ে
যায়। এসময় ছেলের স্কলারশিপের জন্যে ৪০টি
মর্মবাণী বিতরণের নিয়ত করলাম।

১০টি বিতরণের পরেই দুটি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে
অর্ধেক ফান্ডে স্কলারশিপে পড়ার সুযোগ এসেছে।
বাকি মর্মবাণীগুলোও আমি বিতরণ করেছি। আমার
ছেলে এখন আমেরিকাতে পড়তে যাওয়ার জন্যে
পরবর্তী প্রস্তুতি নিচ্ছে।

এছাড়াও আমার বোন একসময় মানসিকভাবে
খুব অসুস্থ হয়ে পড়ে। চিকিৎসা করেও লাভ হচ্ছিল
না। তার সুস্থতার নিয়তে ৪০টি মর্মবাণী বিতরণ শুরু
করার দুমাসের মধ্যেই সে সুস্থ হয়ে উঠেছে।

[গৃহিণী। ১৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিরাময় ও রহমতের নিদর্শন পেলাম কোরআন পাঠে

ফারহানা মনি

একমাস আগে আমার
খালা কিডনিজনিত
সমস্যায় খুব অসুস্থ হয়ে
পড়েন। শেষ পর্যন্ত
তাকে আইসিইউ-তে
ভর্তি করানো হয়। তার
এই মৃতপ্রায় অবস্থা
দেখে আমি তার
রোগমুক্তির জন্যে আল
কোরআন বাংলা মর্মবাণী
খতম দেয়ার সিদ্ধান্ত নিই।

তাই পরিচিত সাত জনকে নিয়ে একদিনেই
মর্মবাণী পাঠ সম্পন্ন করি। আল্লাহর অশেষ রহমতে
এর দুদিনের মধ্যে আমার খালার অবস্থার উন্নতি
হলো। আইসিইউ থেকেও তিনি বের হয়ে এলেন।
এখন তিনি বাসায় আছেন, সুস্থ আছেন। এতদিন শুধু
শুনেছি আর এখন আমি বিশ্বাস করি-নিরাময় ও
রহমতের অনন্য নিদর্শন হলো কোরআন।

[শিক্ষার্থী, কম্পিউটার সায়েন্স, মিরপুর ইনস্টিটিউট অব
সায়েন্স এন্ড টেকনোলজি। ৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সমমর্মী হতে শিখেছি

পার্শ্ব দাস

গত বছর আমি মর্মবাণী
হাতে পাই। তারপর
পুরোটা একবার পড়ে
শেষ করেছি। তবুও বার
বার পড়তে ইচ্ছে হয়।
কারণ এর বাণীগুলো
যখনই পড়ি, জীবনের
সত্যগুলো নতুনভাবে
উপলব্ধি করি।

মর্মবাণী পাঠ করে
আমি প্রতিনিয়ত সমমর্মিতার শিক্ষাই পাই। ফলে
অন্যের প্রয়োজনকে গুরুত্ব দিতে পারছি এবং অন্যের
প্রতি আমার সম্মান ও মমতা আগের চেয়ে বেড়েছে।
[সিনিয়র গ্রাফিক্স ডিজাইনার, কে এন্ড এইচ এসসিটিসি।
৩৯৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



যত পড়ছি তত উপকৃত হচ্ছি

আব্দুল আলীম

প্রস্তা, সৃষ্টি ও ধর্ম-এই
বিষয়গুলো নিয়ে আমি
অনেক বই পড়ার চেষ্টা
করেছি। কিন্তু কোনো
সিদ্ধান্তে পৌঁছতে পারি
নি; বরং বিভ্রান্ত হয়েছি।
আল কোরআন বাংলা
মর্মবাণী পড়তে গিয়ে
দেখছি, সেই অস্পষ্ট
বিষয়গুলোও ধীরে ধীরে
পরিষ্কার হচ্ছে।

আর যত পড়ছি তত উপকৃত হচ্ছি। নতুন কিছু
শিখতে পারছি। বিশ্বাস করছি, কোরআন থেকেই
সাফল্যের সরলপথের সন্ধান পাওয়া সম্ভব।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, পদার্থবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা কলেজ। ৪১১
ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ফিরে দেখা : বরকতময় আখেরি দোয়া

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমগুলোর মধ্যে সবচেয়ে বরকতময় আয়োজন রমজানে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও এর পরবর্তী আখেরি দোয়া। ১৯৯৯ সালে শুরু হওয়া আখেরি দোয়া কার্যক্রমে শ্রদ্ধেয় গুরুজী প্রতি বছরই সমসাময়িক প্রেক্ষাপটে কোরআনের বিভিন্ন প্রায়োগিক দিক নিয়ে আলোচনা করেছেন। সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশা-ধর্মের মানুষ এতে অংশ নিয়ে উপলব্ধি করেছেন কোরআনের কালজয়ী ও সার্বজনীন আবেদন, দোয়ায় লীন হয়ে আশ্রয় পেয়েছেন স্রষ্টার রহমতের ছায়ায়। নির্বাচিত কয়েকটি আখেরি দোয়া প্রোগ্রামে গুরুজীর আলোচনার সারমর্ম এখানে তুলে ধরা হলো।



কোরআন সকল মানুষের জন্যে আলোকবর্তিকা ৥ ২২ নভেম্বর ২০০২

পবিত্র আল কোরআন বিশ্বের সকল মানুষের জন্যে কল্যাণের আলোকবর্তিকা। জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে যে-কোনো মানুষ এ থেকে উপকৃত হতে পারেন। কোরআনের শিক্ষা অনুযায়ী মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই, নেই কোনো আশরাফ-অতরাফ। সেই মানুষই শ্রেষ্ঠ, যার কাছে অন্য মানুষ নিরাপদ। কোরআনকে বুঝতে হলে মুক্তমন নিয়ে অগ্রসর হতে হবে। মুক্তমনের অভাবই আমাদের কোরআনের জ্ঞানে জ্ঞানী হওয়ার পথে প্রথম অন্তরায়।

আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনের বাণী হৃদয়ে প্রবেশ করে ৥ ২১ অক্টোবর ২০০৫

আল্লাহ মানুষের সামগ্রিক কল্যাণ ও তাদের জীবনকে সুন্দর, মহিমাম্বিত ও প্রাচুর্যময় করার জন্যে কোরআন অবতীর্ণ করেছেন। তাই কোরআনের ভাষা বুঝতে হলে শুধু মস্তিষ্ক নয়, প্রয়োজন হৃদয়ও। কারণ প্রেমের কথা, মমতার কথা বুঝতে হয় হৃদয় দিয়ে। আর আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআনের বাণী হৃদয়ের গভীরে অনুরণিত হয় এবং তখনই তা অনুধাবন ও অনুসরণ করা সহজ হয়।

কোরআন তেলাওয়াতের ধ্বনিবৈচিত্র্য অনন্য ৥ ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর ২০০৭

দীর্ঘ গবেষণায় মুসলিম-অমুসলিম আরব-অনারব নির্বিশেষে সবার ক্ষেত্রেই দেখা গেছে, কোরআনের বাণীচয়ন ও ধ্বনিবৈচিত্র্য ব্লাড প্রেসার ও হার্ট রেট কমায়, পেশি শিথিল করে। মস্তিষ্কের ইইজি লেভেল স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে।

কোরআনের শিক্ষার নির্ধারিত গুরুত্ব ও দোয়া ৥ ১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২০০৮

কোরআনের মূল শিক্ষা হলো গুরুত্ব ও দোয়া। প্রকৃত গুরুত্ব হলো স্রষ্টার কাছে নিজেকে সমর্পণ ও অন্যায় থেকে বিরত থাকা। দোয়া পার্থিব ও আত্মিক-দুধরনের নেয়ামতের জন্যে। আর জীবনের যে-কোনো জিজ্ঞাসার মুহূর্তে কোরআন অনুসরণ করলে ইহকাল ও পরকাল দুই কালই হবে আপনার জন্যে সাফল্যময়।

প্রাচুর্যের পথ : ধ্যান, পরিশ্রম ও গুরুত্ব ৥ ৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর ২০০৯

ধ্যানের মাধ্যমেই কোনো উপলব্ধি পূর্ণতা পায়। পবিত্র কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে। তাই কোরআন অনুধাবন করার জন্যেও প্রয়োজন ধ্যান। একসময় ধ্যানচর্চার মাধ্যমেই আরবদের উত্তরণ ঘটেছিল প্রাচুর্যময় এক জাতি হিসেবে। ধ্যানের এই প্রক্রিয়াকে অনুশীলন করে আমরাও আত্মপ্রকাশ করতে পারব এক প্রশান্ত ও প্রাচুর্যময় জাতিতে। আর কোরআনের শিক্ষা হলো-পরিশ্রমী ও শোকরগোজারি জীবন কখনো দরিদ্র থাকতে পারে না।

ইতিবাচকতাই সঠিক ও সত্য ৥ ২০, ২১, ২৭ ও ২৮ আগস্ট ২০১০

আধুনিক মানুষের জীবনে সবচেয়ে বড় অবদান হলো নেতিবাচকতা, যা মানুষকে হতাশ ও শ্রমবিমুখ করে তোলে। দারিদ্র্যের মূল কারণও এটিই। নেতিবাচকতা মানুষের আত্মবিশ্বাসকে নষ্ট করে দেয়, অসহায় ও পরনির্ভরশীল করে তোলে। আর 'ইতিবাচকতা' হচ্ছে সঠিক ও সত্য। কারণ সভ্যতার গতি, মানুষের গতি, জীবনের গতি সবসময়ই সামনের দিকে অগ্রসরমান। মানুষকে সামনের দিকে নিয়ে যায় ইতিবাচকতা। আমাদের তাই নেতিবাচক বা রি-একটিভ হওয়ার পরিবর্তে সর্বাবস্থায় ইতিবাচক বা প্রো-একটিভ হতে হবে।

নৈতিক জাগরণই কোরআনের মূল শিক্ষা ৥ ১২, ১৩, ১৯ ও ২০ আগস্ট ২০১১

মানুষ যখন আল্লাহর ওপর পরিপূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন করে, তখন সে মুক্তি পায় সকল নেতিবাচকতা ও সংস্কার থেকে। এর প্রত্যক্ষ ফলাফল হলো, একজন মানুষ তখন ভয়ভীতির উর্ধ্বে চলে যেতে পারে। সে উপনীত হয় মুক্ত বিশ্বাসে এবং নৈতিক শক্তির বিকাশ ঘটে তার। এ নৈতিক শক্তির জাগরণের মধ্য দিয়েই অবহেলিত ও বঞ্চিত আরবরা রূপান্তরিত হয়েছিল একটি সুসজ্জবদ্ধ জাতিতে।

স্রষ্টা-সচেতনতা নৈতিক শূন্যতা পূরণ করে ৥ ৩, ৪, ২৭ ও ২৮ আগস্ট ২০১২

আল্লাহ মানুষকে যত জ্ঞান দিয়েছেন তার পূর্ণাঙ্গ ও পরিপূর্ণ রূপ হলো কোরআন। কোরআন তেলাওয়াত করা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি তা উপলব্ধি করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আর কোরআন উপলব্ধি করার জন্যে এর মর্মার্থ পড়তে হবে। বর্তমান সময়ে নৈতিক শক্তি এবং বৈষয়িক শক্তির যে শূন্যতা, তা পূরণ করা সম্ভব যদি আমরা কোরআন অনুসরণ করি ও স্রষ্টা-সচেতন হই।

সুখী জীবনের ম্যানুয়াল : কোরআন ৥ ১৯, ২০, ২৬ ও ২৭ জুলাই ২০১৩

কোরআন হলো সুখী জীবনের ম্যানুয়াল। আর কোরআন বুঝে অনুসরণ করার জন্যে কারো বিশেষজ্ঞ হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। যে-কেউ কোরআন পাঠ করে বা শুনে প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করতে পারেন। কেননা ম্যানুয়ালের প্রকৃতিই হলো এমন যে, এটি তৈরি করা হয় সবচেয়ে সহজ ভাষায়, যাতে যে-কোনো মানুষ সহজে এটি বুঝতে ও অনুসরণ করতে পারেন।

কোরআন হোক নিত্যদিনের সঙ্গী ৥ ১২, ১৩, ১৮ ও ১৯ জুলাই ২০১৪

আল্লাহ তায়ালা আপনার কোন কাজ যে কবুল করবেন, কোন অশ্রু, কোন কথা যে কবুল করবেন তা কেউ বলতে পারে না। সেই সময়টি কখন আসবে তা-ও কেউ বলতে পারে না। এজন্যে কোরআনকে জীবনের সঙ্গী করে নিতে হবে। অর্থাৎ আপনার ভেতরের আত্মা যখন প্রবল হবে, তখন কোরআন নিজেই ধরা দেবে। কোরআন নিজেই কথা বলবে আপনার সাথে। তাই নিয়মিত চর্চার মধ্য দিয়ে প্রস্তুত হতে হবে সেই বাণী গ্রহণ করার জন্যে।

কোরআন মানুষকে ধ্যান, জ্ঞান ও কর্মে উদ্বুদ্ধ করে ৥ ২৬, ২৭ জুন ও ৩, ৪ জুলাই ২০১৫

কোনোকিছু অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করতে হলে চাই গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হওয়া। তাই কোরআনের নির্দেশ হচ্ছে, যখন কোরআন পাঠ করা হয় তখন মৌন থাকো ও মনোযোগ দিয়ে শোনো। এছাড়াও কোরআনের অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য হলো, মানুষকে জ্ঞানী করা এবং কর্মে উৎসাহিত করা। তাই আমরা বলতে পারি, মানুষকে ধ্যান জ্ঞান ও কর্মে উদ্বুদ্ধ করে কোরআন।

ভোজন উৎসব নয়, রমজান হোক সংখ্যের মাস ৥ ১৭, ১৮, ২৪ ও ২৫ জুন ২০১৬

ইফতার ও সেহরি পার্টির নামে এখন যে ভোজন উৎসব চলছে, তা রমজানের শিক্ষা নয়। বরং সারাদিন গীবত, অন্যায়, অশ্লীলতা থেকে সংখ্যমী হয়ে সুস্থতা অর্জনই রমজানের শিক্ষা। সারাদিন খাওয়া হবে না ভেবে সেহরিতে মাছ মাংস ইত্যাদি রাজসিক খাবার ও ইফতারে ভাজাপোড়া খেয়ে অসুস্থ হয়ে পড়া রমজানের উদ্দেশ্য নয়। আল্লাহ রমজান দিয়েছেন সার্বিক সুস্থতা অর্জনের জন্যে।

জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দেশসেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান কোয়ান্টাম কসমো স্কুল



অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী নুরুল ইসলাম নাহিদ এম.পি-র কাছ থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষে ক্রীড়াসামগ্রী গ্রহণ করছেন মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, চট্টগ্রাম-এর চেয়ারম্যান শাহেদা ইসলাম ও কোয়ান্টারা।

গ্রীষ্মকালীন ২০১৬ ও শীতকালীন ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৭-এর ফলাফলের ভিত্তিতে দেশসেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান হিসেবে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলকে পুরস্কৃত করা হয়েছে। ১৮ মে ২০১৭ ঢাকার আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ইনস্টিটিউটে শিক্ষা মন্ত্রণালয় আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে বিজয়ী শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোর হাতে পুরস্কার তুলে দেন মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী নুরুল ইসলাম নাহিদ এম.পি।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী বলেন, ‘গতানুগতিক শিক্ষা ব্যবস্থায় কাক্ষিত পরিবর্তন আসবে না। শুধু জ্ঞানী নয়, একজন শিক্ষার্থীকে ভালো মানুষ ও ন্যায়পরায়ণ হতে হবে।

আর যে-সব স্কুল ভালো করেছে যেমন, বান্দরবান লামার স্কুল ও নেত্রকোণার বিরিশিরি দুর্গাপুরের স্কুল, তাদের আমরা সমর্থন দেবো। নতুন প্রজন্মকে সবদিক থেকে যোগ্য করে গড়ে তুলতে পারলেই আমরা সফল হবো।’

বিশেষ অতিথি মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা বিভাগের সচিব মো. সোহরাব হোসাইন বলেন, ‘ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রত্যেক শিক্ষার্থী যাতে শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে। আমি কয়েক মাস আগে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ পরিদর্শন করেছি। শরীরচর্চা সেখানকার শিক্ষার্থীদের প্রতিদিনের কাজ। এটা আমাকে বিমোহিত করেছে।

তাদের লক্ষ্য অলিম্পিকে স্বর্ণ জয়। যে প্রক্রিয়া ও শৃঙ্খলা আমি ওখানে দেখেছি, তাতে আমার বিশ্বাস- তারা ভবিষ্যতে এ অর্জন করতে পারবে।

সেই স্কুলে যারা পড়ে তারা একেবারেই বিভূহীন পরিবারের সন্তান। পিতা-মাতাহীন শিক্ষার্থীর সংখ্যাই সেখানে বেশি। অথচ তারা এবারও ২৬ মার্চ কুচকাওয়াজে প্রথম হয়েছে। যদি প্রতিটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান এভাবে প্রস্তুতি নেয় তাহলেই আমাদের এ আয়োজন সার্থক। কারণ সুস্থ জাতি ছাড়া উন্নত বাংলাদেশ কল্পনা করা বেশ কঠিন।’

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষ থেকে পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি বাবু দিলীপ কুমার চৌধুরী শুভেচ্ছা বক্তব্য দেন। তিনি বলেন, ‘একজন শিক্ষার্থী শুধু লেখাপড়া করলেই অনন্য মানুষ হয় না। তাকে শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, কারিগরী সব দিক থেকে গড়ে তুললে তবেই সে প্রকৃত মানুষ হবে। পশ্চাৎদ উপজেলা লামার পাহাড়ি জনপদের যে অসহায় শিশুগুলো অনু-বাসস্থানের কথাও একদিন চিন্তা করতে পারত না, তাদের থাকা খাওয়া শিক্ষা-সবকিছুর দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম। আজ তারা সারা দেশের মধ্যে চ্যাম্পিয়ন অব দ্য চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে।’

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের কারিগরি ও মাদ্রাসা শিক্ষা বিভাগের সচিব মো. আলমগীর, মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা-র চেয়ারম্যান অধ্যাপক মো. মাহাবুবুর রহমান। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক অধ্যাপক ড. এস এম ওয়াহিদুজ্জামান।

উল্লেখ্য, জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকার করেছে যথাক্রমে নড়াইল সরকারি উচ্চ বিদ্যালয় ও জে এম সেন উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম।



অতিথিদের কাছ থেকে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পক্ষে ৫০ হাজার টাকার চেক গ্রহণ করছেন পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি বাবু দিলীপ কুমার চৌধুরী, শিশুসদনের সভাপতি অধ্যাপক আমেনা বেগম ও পরিচালনা পর্ষদের সহ-সভাপতি জনাব নাসিরউদ্দীন

বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়ামে অংশ নিলেন ৩৬ জন উপসচিব

২০ মে ২০১৭ শনিবার ঢাকার শাহবাগস্থ বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে উপসচিব পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়। এতে মোট ৩৬ জন কর্মকর্তা (৩০ জন পুরুষ ও ৬ জন মহিলা) এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা অংশ নেন। যোগাসন চর্চার কৌশল ও উপকারিতা ব্যাখ্যার পাশাপাশি বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস ও যত্নায়নের কার্যকরী পরামর্শ লাভ করেন প্রশিক্ষণার্থীরা।



এছাড়াও তুলে ধরা হয় সুস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা। আলোচনা শেষে তারা মেডিটেশনে একাত্ম হন। রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড-সহ ফাউন্ডেশনের প্রকাশনাগুলো সংগ্রহ করেন তারা।

সম্ভবদ্ধ যাকাত : দাতার সম্পদ বৃদ্ধি, গ্রহীতার দারিদ্র্যমুক্তি

যাকাত দিতে হবে সম্ভবদ্ধভাবে

যাকাতের শাড়ি-লুঙ্গি নিতে গিয়ে হুড়োহুড়িতে আহত মানুষের ছবি প্রতি বছরই পত্রিকায় প্রকাশিত হয়। পরের বছর আবারো সেই দুস্থ যাকাতগ্রহীতা বাধ্য হয় একইভাবে হাত পাতে। কারণ এভাবে বিচ্ছিন্ন শাড়ি-লুঙ্গি-টাকা প্রদান দারিদ্র্য বিমোচন করে না। অথচ যাকাত ফরজ করা হয়েছে সমাজের প্রতিটি মানুষকে সচ্ছল করতে এবং অর্থনীতিকে গতিময় করে তোলার লক্ষ্যে। নবীজী (স) ও তাঁর খলিফাদের শাসনকালে সবার ব্যক্তিগত যাকাতের অর্থ একত্রিত করে পরিকল্পিতভাবে ব্যয় করা হতো। ফলে হযরত উসমান (রা)-এর সময় আরবে যাকাত গ্রহণ করার মতো কাউকে পাওয়া যায় নি।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড : স্বাবলম্বী হাজারো মানুষ

বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনের লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড গঠন করে। সংগৃহীত অর্থ শরিয়ত নির্ধারিত খাতে দূরপ্রসারী লক্ষ্যে ব্যয় করা হচ্ছে।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের অর্থায়নে শিশুসদনে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা হচ্ছে ২৩১টি অভিভাবকহীন মেয়েশিশুকে। শিশুকাননে সযত্ন পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে অভিভাবকহীন ১৪৯টি ছেলেশিশুসহ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের দেড় সহস্রাধিক শিক্ষার্থী।

ক্ষুদ্রঋণের অভিশাপ থেকে মুক্ত হয়ে সচ্ছল জীবনে ফিরেছেন ৭,৯৪৯ জন। ৭,৫৭৮টি দুস্থ

পরিবার পেয়েছে গৃহনির্মাণে সহায়তা। মুরগির খামার প্রকল্পের আওতায় ৫৭৪টি দুস্থ পরিবারের পাশে দাঁড়িয়েছে কোয়ান্টাম।

স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় সেলাই মেশিন দেয়া হয়েছে ৩৮৯ জন মহিলাকে এবং অটোভ্যান-অটোবাইক পেয়েছেন ৩৫ জন। এছাড়াও যাকাতের অর্থ ফাউন্ডেশনের ব্যবস্থাপনায় পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন ফলজ, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রকল্প।

এগিয়ে আসুন আপনিও

বর্তমান রূপার বাজার মূল্য হিসাবে ৩২ হাজার টাকা

এক চান্দ্র বছর জমা থাকলে বিবেকবুদ্ধিসম্পন্ন প্রাপ্তবয়স্কের ওপর যাকাত ফরজ হয়।

ফাউন্ডেশনের যে-কোনো সেন্টার শাখা সেলে জমা দিতে পারেন আপনার যাকাতের অর্থ। ব্যাংক একাউন্টের মাধ্যমে পাঠানোর ঠিকানা-বাংলাদেশের জন্যে : A/C# 3556-102-000044, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, পূর্বালী ব্যাংক লিমিটেড, ইসলামিক উইডো, প্রিন্সিপাল ব্রাঞ্চ, ঢাকা।



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের অধীনে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, চিকিৎসা, ওষুধ, নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা এবং প্রসব-পরবর্তী সেবা পেয়েছেন ৩,৭২৩ জন সুবিধাবঞ্চিত প্রসূতি মা

প্রবাসীদের জন্যে : SND A/C # 11731050003896, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন, প্রাইম ব্যাংক, মৌচাক শাখা, বাংলাদেশ। SWIFT: PRBLBDDH013

আপনার যাকাতের অর্থ ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরেও (০১৮৪৮-৩৬৬০১) জমা দিতে পারেন। যাকাত সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: zakat.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **গুণেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ॥ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd

যোগ-মেডিটেশন হোক আমাদের শিক্ষার অঙ্গ

প্রতিটি পরিবারে
ছড়িয়ে পড়ুক
যোগ-মেডিটেশন চর্চা
নাহার আল বোখারী



মনোদৈহিক সুস্থতার লক্ষ্যে আজ থেকে পাঁচ হাজার বছর আগে দ্রাবিড় সাধকরা যোগচর্চার প্রচলন করেছিলেন। বিংশ শতাব্দী পেরিয়ে আধুনিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সবদিক থেকেই আজ অনেক উন্নত ও সমৃদ্ধ হয়েছে সত্যি, কিন্তু যোগের চেয়ে উন্নততর ও সৃজনশীল কোনো ব্যায়াম এখন পর্যন্ত উদ্ভাবন করা সম্ভব হয় নি।

তাই বিশ্বজুড়ে বিপুল সংখ্যক নারী-পুরুষ বর্তমানে যোগ-মেডিটেশন চর্চা করছেন। এবং সার্বিকভাবে সুস্থ জীবনযাপন করছেন।

দীর্ঘ তিন যুগের অভিজ্ঞতায় বলতে পারি, যোগ-মেডিটেশন দেহকে যেমন রাখে সুস্থ ও প্রাণবন্ত, তেমনি মনকে করে প্রশান্ত ও স্ট্রেসমুক্ত। বাড়ায় ধৈর্য ও সহনশীলতা। তাই আপনার পরিবারকে সুস্থতা ও প্রশান্তিতে আলোকিত করে তুলতে পারিবারিকভাবে যোগ-মেডিটেশন চর্চা করুন। যোগ-মেডিটেশন ছড়িয়ে পড়ুক প্রতিটি পরিবারে।

[আশির দশকের সূচনালগ্নে বাংলাদেশে মহিলাদের যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের অন্যতম পুরোধা ব্যক্তিত্ব]

নিত্যনতুন প্রযুক্তিপণ্যের আত্মহাসন আর অমিতাচারী জীবনযাপনের ফলে সৃষ্ট স্ট্রেস আজ দিশেহারা করে তুলেছে শিশু-বৃদ্ধ-যুবকসহ প্রায় সব শ্রেণি-পেশার মানুষকেই। দৈনন্দিন হাজারো অস্থিরতা এবং টেনশনজনিত মনোদৈহিক রোগশোকে ক্লান্ত-বিক্ষুব্ধ মানুষ তাই খুঁজে ফিরছে প্রশান্তির একটুখানি অবলম্বন। বিস্তর গবেষণা-পর্যবেক্ষণ শেষে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, নিয়মিত যোগ-মেডিটেশন চর্চা ও সুস্থ জীবন-অভ্যাসই পারে জীবনকে সবদিক থেকে সুস্থ, প্রশান্ত, কর্মোদ্যমী করে তুলতে। তাই স্বাস্থ্যবিদদের পরামর্শ-যোগ-মেডিটেশন হয়ে উঠুক আমাদের শিক্ষার অঙ্গ, দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ।

বিজ্ঞানের অভাবনীয় অগ্রযাত্রা ও বিকাশের ফলে মানুষের জীবনে বহুমুখী সুযোগ ও সম্ভাবনা বেড়েছে বটে, কিন্তু সেইসাথে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে ভোগবাদী দৃষ্টিভঙ্গির প্রসার। এতে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে মনোদৈহিক স্বাস্থ্য। আক্রান্ত হয়েছে দুদণ্ডের শান্তি ও স্বস্তি। ফলে বিশ্বজুড়ে বাড়ছে মেদস্থলতা, উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, হৃদরোগসহ বহুবিধ সাইকোসোম্যাটিক রোগব্যাদি।

এ অস্থির অশান্ত গ্রাহি-অবস্থা থেকে মানুষকে পরিদ্রাণ দিতে পারছে না কোনো পণ্য কিংবা প্রযুক্তি, না কোনো ধন্বন্তরী ওষুধ কিংবা সার্জারি। উপায় খুঁজতে

গিয়ে বিশেষজ্ঞরা বাতলে দিচ্ছেন যোগ-মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনচারণ অনুসরণের পন্থা। হাজারো গবেষণার ভিত্তিতে মিলেছে এর বিশ্বব্যাপী স্বীকৃতিও। ২০১৪ সালে জাতিসংঘের ৬৯ তম অধিবেশনে ১৭৫টি সদস্য দেশের অনুমোদনে সিদ্ধান্ত হয়েছে প্রতিবছর ২১ জুনকে বিশ্ব যোগ দিবস হিসেবে পালনের। সেই থেকে পৃথিবীজুড়ে এটি পালিতও হচ্ছে সাড়ম্বরে। উদযাপনে অংশ নিয়েছেন খোদ জাতিসংঘের মহাসচিব এবং বিভিন্ন দেশের রাষ্ট্রনায়কেরা।

স্বাস্থ্যগবেষকরা বলছেন, যোগ-মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক-মানসিকভাবে সুস্থ রাখে বলে চিকিৎসা-ব্যয় কমে যায় উল্লেখযোগ্যভাবে। রোগীমৃত্যুর হার কমাতে যুক্তরাষ্ট্রে চিকিৎসকদের মেডিটেশনের পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। পাশাপাশি বিভিন্ন দেশ যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে সব ধরনের সার্ভিস ট্যাক্স ও ভ্যাট প্রত্যাহার করে নিয়েছে, উপরন্তু এর প্রসারে দিয়েছে বিশেষ বরাদ্দ। বাংলাদেশেও উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার জাতীয়

নীতিমালায় যোগ-মেডিটেশন ও শিখিলায়নকে স্বীকৃতি দেয়া হয়েছে একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হিসেবে।

একজন সচেতন মানুষ হিসেবে আপনিও নিয়মিত হয়ে উঠুন যোগ-মেডিটেশন চর্চায়। প্রশান্তি ও সুস্বাস্থ্যে পরিপূর্ণ হোক আপনার জীবন।

যোগ-মেডিটেশনকে
স্থায়ীভাবে ভ্যাটমুক্ত
রাখা হোক

ম. হামিদ



যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন চর্চাকে পৃষ্ঠপোষকতা করলে আমরা সামগ্রিকভাবে অনেক উপকার পাব। জাতীয় জীবনে এর চর্চা ও প্রসার বর্তমানে বিশেষ প্রয়োজন হয়ে দাঁড়িয়েছে। কারণ চিকিৎসাসেবায় ওষুধের বিকল্প হতে পারে যোগ-মেডিটেশন। প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার একটি অনন্য পরিপূরক প্রক্রিয়া হতে পারে এটি।

কিন্তু যোগ-মেডিটেশনের ওপর যদি ভ্যাট আরোপ করা হয় তবে এর চর্চা ব্যাহত হবে। তাই স্থায়ীভাবে একে ভ্যাটের আওতামুক্ত রেখে এর প্রসারে বরং সাধ্যমতো সরকারি পৃষ্ঠপোষকতা দেয়া উচিত।

[সাধারণ সম্পাদক, বাংলাদেশ ইয়োগা এসোসিয়েশন ও সাবেক মহাপরিচালক, বাংলাদেশ টেলিভিশন]



যোগ-মেডিটেশন দেশে দেশে



বিশ্ব যোগ দিবস উপলক্ষে ভারতের নয়াদিল্লীর রাজপথে ৩৭ হাজার অংশগ্রহণকারীর সাথে যোগ-মেডিটেশনে ৫৭ জন মন্ত্রীসহ অংশ নেন ভারতীয় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি।

২০১৪ সালে
জাতিসংঘের
৬৯ তম সাধারণ
অধিবেশনে
১৭৫টি দেশের
সম্মতিক্রমে
২১ জুনকে
বিশ্ব যোগ দিবস
পালনের সিদ্ধান্ত
গৃহীত হয়।
ছবিতে
যোগব্যায়াম
চর্চারত
বান কি মুন,
জাতিসংঘের
তৎকালীন
মহাসচিব।



যোগব্যায়ামের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা উপলব্ধি করায় পাশ্চাত্যের মানুষ ঝুঁকছে যোগচর্চায়। ইংল্যান্ড, বেলারুশ, অস্ট্রেলিয়া, আয়ারল্যান্ড, ইতালি, জ্যোয়েশিয়া, সার্বিয়া ইত্যাদি দেশগুলোয় বাড়ছে যোগব্যায়াম চর্চাকারী মানুষের সংখ্যা। ছবিটি কানাডার মন্ট্রিলে সমবেত ছয় সহস্রাধিক যোগব্যায়াম চর্চাকারীর। উত্তর আমেরিকায় রয়েছে ৭০ হাজারেরও বেশি রেজিস্টার্ড যোগ প্রশিক্ষক।



চীনে রয়েছে প্রায় ১১ হাজার যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কেন্দ্র। সেখানকার স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীসহ সর্বস্তরের মানুষের মাঝে ক্রমেই যোগচর্চার ব্যাপারে আগ্রহ বাড়ছে।



২১ জুন ২০১৬ বাংলাদেশেও বিশ্ব যোগ দিবস উদযাপিত হয়। ঢাকার মিরপুর ইনডোর স্টেডিয়ামে যোগব্যায়ামের সেশনে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ।

যোগ-মেডিটেশন ৯ একবিংশ শতাব্দীর বৈজ্ঞানিক জীবনচর্চা

আমেরিকার ফুড রিসার্চ এন্ড অ্যাকশন সেন্টারের মতে, শতকরা ৩৮ জন আমেরিকান মেদস্থলতাজনিত রোগে আক্রান্ত, যা তাদের মোট জনসংখ্যার এক তৃতীয়াংশের বেশি। ২০১৬ সালে আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন জানায়, আমেরিকায় প্রতি তিন জন শিশুর একজন অতিরিক্ত ওজনের কারণে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মাদকাসক্তি ও ধূমপানকে ছাড়িয়ে শিশু-কিশোরদের এক নম্বর সমস্যা এখন এটি।

বাংলাদেশেও প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুরা মেদস্থলতায় ভুগছে। আইসিডিডিআর,বি-র ২০১৩ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী দেশে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শতকরা ১৮ জনই অতিরিক্ত ওজনে আক্রান্ত।

মেদস্থলতার প্রতিকার হিসেবে আমেরিকার অনেক স্কুল শিক্ষার্থীদের দাঁড়িয়ে ক্লাস করা এবং অ্যাথলেটিক্সের ওপর জোর দিয়েছে। কিন্তু দেখা গেছে, সব বাচ্চারা জন্যে সারাদিন দাঁড়িয়ে ক্লাস করা ও অ্যাথলেটিক্সের চর্চা করা কঠিন। তাই স্কুলগুলো এখন শিশুদের জন্যে যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছে। ২০১৬-তে ইয়োগা জার্নাল প্রকাশিত রিপোর্ট অনুযায়ী, তিন কোটি ৭০ লাখ আমেরিকান যোগব্যায়াম চর্চা করছেন, যার ৩৭ শতাংশ শিশু।

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলে পরিচালিত গবেষণায় দেখা যায়, যোগ-মেডিটেশন চর্চার ফলে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ তীক্ষ্ণ হয়। স্মৃতিশক্তি, সহনশীলতা ও আত্মসম্মানবোধ বৃদ্ধি পায়, রেজাল্ট ভালো হয় এবং শ্রেণিকক্ষে আচরণ মার্জিত হয়। প্রশমিত হয় তার যাবতীয় রাগ ক্ষোভ স্ট্রেস।

দীর্ঘ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, ভারী ব্যায়াম বা শরীরকে পেশীবহুল করে নির্দিষ্ট আকৃতি দেয়ার

প্রত্যাশায় করা অন্যান্য ব্যায়ামের চেয়ে যোগচর্চা সুস্থতার জন্যে বেশি কার্যকর। ভারী ও পেশিবহুল শরীর তৈরি করতে গিয়ে আবেগের ভারসাম্যহীনতা, স্বতঃস্ফূর্ততা হ্রাস এবং কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধিসহ নানা জটিলতার সম্মুখীন হতে হয়।

আর যোগচর্চায় পেশী মজবুত হওয়ার পাশাপাশি বিভিন্ন অঙ্গের স্বতঃস্ফূর্ততা বাড়ে। কোলেস্টেরলের পরিমাণ, ওজন ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে আসে। কারণ যোগচর্চা এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের বিভিন্ন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোনের পরিমাণ সুস্থ করে।

কেন সবাই যোগচর্চা করা প্রয়োজন? ১২ মে ২০১৫ ফ্রন্টিয়ার্স ইন হিউম্যান নিউরোসায়েন্স কর্তৃক প্রকাশিত গবেষণা নিবন্ধ 'নিউরোপ্রোটেক্টিভ ইফেক্টস অব ইয়োগা প্র্যাকটিস' এ ব্যাপারে একটি স্পষ্ট ও গুরুত্বপূর্ণ ধারণা প্রদান করে।

এতে বলা হয়, মস্তিষ্কের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা নির্ভর করে গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণের ভিত্তিতে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে মস্তিষ্কে এই গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণ কমতে থাকে। ফলে শারীরিক সমস্ত কার্যক্রমের গতিও কমতে থাকে। এজন্যেই চল্লিশোর্ধ হওয়ার সাথে সাথে অনেকের খাওয়া, চলাফেরা, স্মৃতি ইত্যাদি বিভিন্ন প্রয়োজনীয় কাজে আসে ধীরগতি।

কিন্তু স্নায়ুবিক্সারীরা দেখেছেন, সপ্তাহে যারা



আশির দশকে স্থাপিত শান্তিনগরের যোগ-মেডিটেশন কেন্দ্রে ব্যায়াম করছেন (বাম থেকে) ড. কাজি মফিজুর রহমান, বিশিষ্ট চলচ্চিত্র অভিনেতা মরহুম আখতার হসেন এবং (সর্ব ডানে) ডা. ফজলুর রহমান

৪-২০ ঘণ্টা করে যোগচর্চা (যোগাসন, দমচর্চা, মেডিটেশন) করেন, ৫০ বছর বয়সেও তাদের মস্তিষ্কের গ্রে-ম্যাটারের পরিমাণ ২৫ বছর বয়সী যুবকের সমান। অর্থাৎ যোগচর্চাকারীরা ৫০ বছর বয়সেও তারুণ্যে ও দৈনন্দিন কাজে ২৫ বছরের যুবকের মতোই স্বতঃস্ফূর্ত।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, ২৫-এর পর যে-কোনো বয়সে যোগচর্চা শুরু করলে ৮ সপ্তাহের মাথায় এই পরিবর্তন শুরু হয় এবং কয়েক মাসের মধ্যে চর্চাকারীর জীবনে স্থায়ী হয়।

তাই সুস্থতা ও দীর্ঘ তারুণ্যের জন্যেই প্রয়োজন যোগ-মেডিটেশন। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের নিয়মিত শিক্ষা কার্যক্রমে যোগব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করলে তা হবে সুস্থ জাতি গঠনে এক সুদূরপ্রসারী পদক্ষেপ।

তিন যুগের গবেষণায় যোগব্যায়ামের আধুনিক বই রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা

পদ্ধতিগত জটিলতার কারণে যোগচর্চা একসময় সীমাবদ্ধ ছিল অল্প কিছু মানুষের মধ্যে। কিন্তু যোগের সার্বজনীন ও দীর্ঘস্থায়ী উপকারিতা বিবেচনায় একে আধুনিক মানুষের উপযোগী করার প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। এ প্রেক্ষাপটে

যোগের সবচেয়ে সহজ, ফলপ্রসূ এবং সমন্বয়পযোগী সংস্করণ কোয়ান্টাম ব্যায়াম উদ্ভাবন করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

আর কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চাকারীরা যে বইটিকে অনুসরণ করেন, তা হলো **রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা**। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীর দীর্ঘ ২৪ বছরের গবেষণার ফসল এ বইটি ২০০৪ সালে প্রথম পাঠকের হাতে আসে।

বইটির মূল বৈশিষ্ট্য হচ্ছে সহজবোধ্যতা ও প্রাঞ্জলতা। বিজ্ঞানের সর্বাধুনিক গবেষণার আলোকে উপস্থাপিত হয়েছে এ বইটি।

বিষয় বৈচিত্র্য ও ব্যাপকতায় অনন্য এ বইটিকে বোঝার জন্যে চার ভাগে ভাগ করা যায়—

ব্যায়ামের নিয়মাবলি

এ অংশে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়ামের খুব সহজ ও সাবলীল বিবরণ রয়েছে। গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মহিলাদের জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যায়ামের বিবরণ রয়েছে, যা সুস্থ ও মেধাদীপ্ত নবজাতক জন্মদান ও মায়ের সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে। ব্যাকপেইন, উচ্চ/নিম্ন রক্তচাপ, ডায়াবেটিস-সহ রোগ অনুযায়ী উপকারী আসনগুলোর পাশাপাশি রয়েছে ৩০ মিনিট ব্যায়ামের একটি চমৎকার চার্ট।

মানবদেহের বর্ণনা

এ অধ্যায়ে দেহকাঠামো, এন্ডোক্রাইন সিস্টেম ও স্ত্রী-প্রজননতন্ত্রের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা রয়েছে; যা সমৃদ্ধ করবে পাঠকদের মানবদেহ সম্পর্কিত জ্ঞানকে। এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের বিবরণ পাঠককে নিজের জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম নির্বাচন করতে সহায়তা করবে।

মেয়েদের মাসিক ঋতুচক্র ও এ সংক্রান্ত সমস্যাগুলোর সহজ সমাধান রয়েছে এ অংশে। এছাড়াও পুরুষ ও নারীদের জন্যে আলাদাভাবে শরীরের আদর্শ মাপ ও উচ্চতা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ওজন-সারণী দেয়া আছে।

সঠিক খাদ্যাভ্যাস

এ অংশে রয়েছে সুস্থতার জন্যে বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসের নির্দেশনা এবং সময় ও মৌসুমভেদে সঠিক খাদ্যতালিকা।

সৌন্দর্যচর্চা ও যত্নায়ন

এতে রয়েছে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের যত্নায়নের বর্ণনা। পরিপূর্ণ পরিচ্ছন্নতা সৌন্দর্যের অর্ধেক। গোসল থেকে শুরু করে চুল ত্বক মুখ দাঁত হাতসহ শরীরের বিভিন্ন অংশের যত্নের কৌশলগুলো ছেলেমেয়ে নির্বিশেষে সকলের জন্যেই প্রয়োজনীয়।

আর বইয়ের শেষ অধ্যায়ে রয়েছে মেয়েদের জন্যে দৃষ্টিবিন্দন সাজের পদ্ধতি; যা থেকে ঋতু, রং ও পরিবেশ বিবেচনা করে মেয়েরা রচিশীল সাজের ধারণা পাবেন।

এক যুগেরও বেশি সময় ধরে জনপ্রিয় এ বইটি পড়ে উপকৃত হয়েছেন লাখো মানুষ।

সুস্থ, সুন্দর ও সুখী জীবন গড়তে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যে-কোনো সেন্টার শাখা সেল থেকে আপনিও সংগ্রহ করতে পারেন এ বই।

ফ্রি ডাউনলোড করুন : publication.qm.org.bd এই ঠিকানা থেকে।

শিখলাম সমমর্মিতা ও ভ্রাতৃত্ববোধ

আলমগীর হোসেন



জনসেবার প্রথম শর্ত হলো শারীরিক, আত্মিক, মানসিক-সবদিক থেকে সুস্থ থাকা। যোগব্যায়াম শুধু শারীরিক সুস্থতা অর্জনের কৌশল শেখায় না, পরস্পরের প্রতি সমমর্মিতাবোধ ও ভ্রাতৃত্ববোধ বাড়ায়।

[সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট]

১৪ ও ১৫ অক্টোবর ২০১৬ বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমিতে আয়োজিত কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রামে সমাপনী অনুষ্ঠানে প্রদত্ত বক্তব্য

ইতিবাচকতা অর্জন করেছি

কেয়া দেবনাথ

সুখানুভূতি যে অন্যের মাঝেও ছড়িয়ে দেয়া যায়, কোয়ান্টাম ইয়োগা ওরিয়েন্টেশন থেকে আমরা তা শিখলাম। মাত্র দুদিনেই আমরা ইতিবাচক মনোভাব অর্জন করেছি। এই ইতিবাচক মনোভাব এবং এরকম উদ্যোগ বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে অব্যাহত থাকুক।

[সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট]



সুস্থতা ও আত্মবিশ্বাস বেড়েছে আমার

মাসুমা বেগম

দ্বিতীয় সন্তানের জন্মের পর আমার ওজন বেড়ে যাচ্ছিল। তখন আমি উপলব্ধি করি, নিজেকে সময় দেয়া প্রয়োজন। তাই নিজের যত্নের জন্যে দিনের একটা অংশ বের করে আমি যোগব্যায়াম করার সিদ্ধান্ত নিই। প্রায় পাঁচ বছর আগে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম শুরু করলেও নিয়মমাফিক চর্চা করছি গত আড়াই বছর থেকে। সকালের এই আধাঘণ্টা সময় আমি ব্যয় করি ব্যায়ামের মাধ্যমে নিজেকে দৈহিক ও মানসিকভাবে সুস্থ রাখার জন্যে।

নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলনের ফলে গত দুই বছর ধরে আমার ঠাণ্ডাজনিত সমস্যাগুলো একেবারেই নেই। অথচ আগে একটু ধূলাবালি বা ঠাণ্ডায় আমার অনেক কষ্ট হতো। আমি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি এসিডিটির সমস্যার ক্ষেত্রে। এই সমস্যা আমার ছাত্রাবস্থা থেকেই ছিল। এজন্যে হজম শক্তিটাও কমে গিয়েছিল। এসিডিটির সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত। সবকিছু মিলিয়ে যোগব্যায়াম করলে যেমন সুস্থতা বেড়ে যায়, তেমনি আত্মবিশ্বাসটাও দৃঢ় হয়।

[সিস্টেম এনালিস্ট, বাংলাদেশ ব্যাংক]



তারুণ্য ফিরে পেয়েছি

বিপ্লব কুমার সেন

ছাত্রাবস্থায় আমার এক শিক্ষকের মাধ্যমে যোগব্যায়ামের সাথে প্রথম পরিচয় হয়। পরবর্তী ১০ বছর নিয়মিত আমি যোগব্যায়াম চর্চা করেছি। পড়াশোনা ও ব্যায়ামচর্চা নিয়ে জীবনের সবচেয়ে আনন্দময় সময় অতিবাহিত করেছি তখন।

তারপর বিভিন্ন কারণে একসময় এ থেকে দূরে সরে গেলাম। ফলে আমি শারীরিক ও মানসিকভাবে বেশ দুর্বল হয়ে পড়ি।

এমনকি আমার ফ্রোজেন শোল্ডার এবং ব্যাকপেইন দেখা দেয়। ২০১৫ সালে আবার মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা শুরু করি। শারীরিক সমস্যাগুলো এখন নিয়ন্ত্রণে এসেছে।

সপ্তাহে পাঁচ দিন নিয়মিত আমি কোয়ান্টাম ব্যায়াম অনুশীলনের চেষ্টা করছি। পুনরায় ব্যায়াম শুরু করায় মনে হচ্ছে, আমি আমার তারুণ্য যেন আবার ফিরে পেয়েছি।

[সিনিয়র ম্যানেজার, মার্কেটিং, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.]



দৈনন্দিন কাজের স্ট্রেস ও টেনশন কমেছে

মুহাম্মদ মঈনুল আহছান চৌধুরী

পেশাগত কারণে অনেক সময় বেশ স্ট্রেস নিয়ে কাজ করতে হয় আমাকে। দিনশেষে আমার প্রচণ্ড মাথাব্যথা শুরু হতো। ২০১৫ সালে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে আমি সহজ কিছু যোগ ব্যায়ামের সাথে পরিচিত হই।

তখন থেকে প্রতিদিন সকালে ২০ মিনিট কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা করছি। ফলে আমার দৈনন্দিন স্ট্রেসগুলো অনেক কমেছে।

এছাড়া আমার পাইলসের সমস্যাও ব্যায়ামচর্চার ফলে দূর হয়েছে। দুবছর ধরে আমি উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ খেতাম। এক মাস আগে আমার উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে দেখে ডাক্তার ওষুধের পরিমাণ একদম কমিয়ে দিয়েছেন। আমি আজীবন নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করতে চাই।

[সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার এন্ড সিএফও, তাকাফুল ইসলামী ইন্স্যুরেন্স লি.]



পড়াশোনায় মনোযোগ বেড়েছে আমার

হাফিজুর রহমান আরফিন

যেহেতু কম্পিউটার সায়েন্স নিয়ে পড়ালেখা করি, তাই আমাকে দিনের অনেকটা সময় কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করতে হয়। বেশিক্ষণ কাজ করলে কোমরে ব্যথা হতো। প্রায়ই গুনতাম সহপাঠীদের মধ্যেও

অনেকে একই সমস্যা ভুগছে।

গত বছর কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে কোয়ান্টাম ব্যায়াম বইটি ডাউনলোড করি। সেখানে যোগব্যায়ামের গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে পারি এবং বই দেখেই প্রতিদিন ১০ মিনিট ব্যায়াম করা শুরু করি। সপ্তাহে এখন আমি তিন-চার ঘণ্টা নিয়মিত কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম চর্চা করছি।

আমার কোমরে এখন আর কোনো ব্যথা নেই। সঠিক খাদ্যাভ্যাস থেকে শুরু করে সার্বিকভাবেই আমাকে স্বাস্থ্যসচেতন করে তুলেছে কোয়ান্টাম ব্যায়াম। দিনের শুরুতে যোগাসন এবং তারপর মেডিটেশন করলে পুরো দিনটাই আমার নিয়ন্ত্রণে থাকে। এনার্জি লেভেল তো বেড়েছেই, সেইসাথে পড়াশোনায়ও মনোযোগ বেড়েছে।

[শিক্ষার্থী, ২য় বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং, ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি]



এলার্জি ও ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত মৌরী হক

প্রায় পাঁচ বছর ধরে আমি স্কিন এলার্জিতে ভুগছি। এ কারণে আমার সারা বছরই ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা এবং সর্দি লেগেই থাকত। ডাক্তারের পরামর্শে নিয়মিত ওষুধ খেয়েও কোনো লাভ হচ্ছিল না।

এ বছর এপ্রিলে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে জানতে পারি-নির্দিষ্ট কিছু যোগাসন চর্চার পাশাপাশি যদি আমি আমার মনের শক্তিকে প্রবল করি, তাহলে এসব মনোদৈহিক রোগ থেকে আমি মুক্ত হতে পারব। তাই প্রতিদিন সকালে ২০ মিনিট আমি কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা করছি। স্ট্রটার রহমতে স্কিন এলার্জি ও ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থেকে এখন আমি মুক্ত।

[শিক্ষার্থী, স্কলার্স হোম কলেজ থেকে এ বছর এইচএসসি সম্পন্ন করেছেন]



রুকু-সেজদা দিয়ে তারাবীর নামাজ পড়ছি

মোহাম্মদ আবদুল জলিল



তিন বছর আগে আমি কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। কিন্তু বিভিন্ন কারণে অনুশীলনে নিয়মিত হতে পারি নি। এদিকে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে ২০০৯ সালে আমার একবার হার্ট অ্যাটাকও

হয়েছিল। সেই থেকে আমি বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না।

গত বছর থেকে আমার জন্যে প্রয়োজ্য, এমন কিছু যোগাসন চর্চা আবার শুরু করি। কিছুদিনের মধ্যেই অনেকটা সুস্থ অনুভব করতে লাগলাম। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধানমন্ডি শাখায় আয়োজিত সাপ্তাহিক ব্যায়াম কার্যক্রমে চার মাস যাবৎ আমি নিয়মিত অংশ নিচ্ছি। আমরা অংশগ্রহণকারীরা বেশ আনন্দের সাথে ব্যায়াম করি, সময়টাও ভালো কাটে।

এবার রমজানে আমি আট বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে ২০ রাকাত তারাবীর নামাজ আদায় করছি, যা আমার জন্যে অসম্ভব ছিল। কোয়ান্টাম ব্যায়াম এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আমার জীবনে ইতিবাচক গতি এনে দিয়েছে।

[অবসরপ্রাপ্ত অধ্যাপক, ইংরেজি বিভাগ, ঢাকা সিটি কলেজ]

প্রত্যেক গৃহিণীরই কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম করা উচিত

হাসিনা আক্তার নীলা



এ বছর মার্চে দুদিনের কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। সেখানে যোগব্যায়াম সম্পর্কে কিছু প্রাথমিক ধারণা পেয়েছি। পাশাপাশি বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কেও জানতে পেরেছি। তখন

থেকেই আমি প্রতিদিন বিকেলবেলা সংসারের কাজ সেরে ৪৫ মিনিট যোগাসন ও প্রাণায়াম চর্চা করছি।

এতে আমার ঠাডাজনিত অসুখগুলো-বিশেষ করে হাঁচি-কাশি আর হচ্ছে না। সিজনাল ফ্লু থেকেও অল্লাহর রহমতে মুক্ত আছি।

এছাড়া সংসারের কাজ একটু বেশি করলেই আগে আমার পিঠে ও কোমরে ব্যথা হতো। কিন্তু এখন এসব ব্যথা আর নেই। প্রতিবেলা খাবারের পর বজ্রাসনে কিছুক্ষণ বসে থাকলে বেশ স্বস্তি অনুভব হয়। আবার রাতের বেলা পাঁচ মিনিট গোমুখাসন করে ঘুমানোর ফলে আগের চেয়ে ভালো ঘুমাতে পারছি। সেইসাথে তরতাজা অনুভূতি নিয়ে সকালে ঘুম থেকে উঠছি।

আমি মনে করি, প্রত্যেক গৃহিণীরই নিজের প্রতি প্রতিদিন এই সময়টুকু দেয়া উচিত। তাহলে আমরা এবং আমাদের পরিবারের সকলেই উপকৃত হবো।

[গৃহিণী]

যোগব্যায়াম চর্চার সময়টা জীবনের শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ

সুরাইয়া রহমান

জন্মগ্রহণের মুহূর্তে মানুষ সবচেয়ে মূল্যবান যে সম্পদটি নিয়ে পৃথিবীতে আসে তা হলো তার এই চমৎকার দেহ। কিন্তু এটা বিনামূল্যে পাওয়ার কারণে বেশিরভাগ মানুষই দেহের যত্নায়নের ব্যাপারে সবচেয়ে বেশি অমনোযোগী। ফলস্বরূপ আমরা প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়ি।

প্রযুক্তিগত উৎকর্ষতা মানুষকে আজ খুব বেশি কর্মহীন ও অলস করে ফেলেছে। এটিও অসুস্থ হওয়ার একটি প্রধান কারণ। তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি-যত আরাম তত ব্যারাম। এই ব্যারাম থেকে রেহাই পেতে প্রয়োজন যোগব্যায়াম চর্চা। আর কোয়ান্টাম ব্যায়াম হচ্ছে যোগব্যায়ামের সবচেয়ে সহজ, ফলপ্রসূ ও আধুনিক সংস্করণ।

যারা নিয়মিত যোগব্যায়াম করেন, তারা সবসময় সুস্থ থাকেন। তারুণ্যকে শরীরে ও মনে দীর্ঘদিন ধরে রাখতে পারেন। মানসিকভাবে স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণশক্তিভরে ভরপুর থাকতে পারেন। এক্ষেত্রে আমার নিজস্ব কিছু অভিজ্ঞতা বলছি।

১৯৮০ সাল থেকে শুরু করে গত ৩৭ বছর আমি নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করছি। তার সুফলও আমি পেয়েছি। আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনে গত ২৩ বছর ধরে আমার সহকর্মীরা আমাকে কখনো অসুস্থতার কারণে অনুপস্থিত থাকতে দেখেন নি। কর্মসূত্রে আমাকে দেশের বিভিন্ন জায়গায় যেতে হয়। কিন্তু এ কারণে আমার ক্লান্তিবোধ নেই। কারণ নিয়মিত কোয়ান্টাম



ব্যায়াম অনুশীলনে আমার এনার্জি লেভেল সবসময়ই ভালো থাকে এবং মৌসুমি জ্বর বা হাঁচি-কাশি থেকে আমি মুক্ত থাকতে পারি।

২০ বছর হলো আমার বাসায় কোনো গৃহকর্মী নেই। ঘরের সব কাজ আমি নিজেই করি। বয়স বাড়ার সাথে সাথে অনেকের স্মরণশক্তি হ্রাস পায় এবং অনিদ্রা দেখা দেয়। স্রষ্টার রহমতে এগুলো কখনো আমার দেখা দেয় নি। কারণ আমি রাতে একটু তাড়াতাড়ি ঘুমানোর চেষ্টা করি এবং প্রতিদিন ভোর চারটায় ঘুম থেকে উঠি। ফজরের নামাজ শেষে ব্যায়াম করি। এতে আমি সারাদিন বরব্বারে থাকি। শারীরিক ও মানসিকভাবে ৩০ বছর আগের মতোই নিজেকে প্রাণবন্ত মনে হয় আমার।

যোগব্যায়াম ও মেডিটেশন চর্চা করে পারিবারিক ও পেশাজীবনে আমি প্রভূত উপকার পেয়েছি। আমি মনে করি, আজীবন নিজেকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখার জন্যে প্রতিদিন মাত্র ২০-২৫ মিনিট যোগব্যায়ামের জন্যে ব্যয় করাটা হবে জীবনের শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ। একটা কথা তো আছেই-শরীর ফিট তো জীবন হিট।

[পরিচালক সমন্বয়, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন]

উজ্জীবন ও অর্ধশলভাসন চর্চায় কোমরের ব্যথা নেই

আব্দুল্লাহ আল মামুন

২০১৩ সালে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলেও যোগব্যায়ামে আমি নিয়মিত হতে পারি নি। এদিকে মোটরসাইকেল চালানোর জন্যে আমার কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা হতো। কোমরে বেল্ট পরেও কোনো উপকার হচ্ছিল না। এমন অবস্থায় ডাক্তার মোটরসাইকেল চালাতে একেবারে নিষেধ করে দিলেন।

কিন্তু মোটরসাইকেল ছাড়া আমার যাতায়াতে অসুবিধা হয়। তাই সুস্থতার জন্যে গত বছর কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনটি রিপিট করলাম। তখন থেকেই উজ্জীবন এবং অর্ধশলভাসন নিয়মিত চর্চা করছি। ফলে আমার কোমরের ব্যথা পুরোপুরি সেরে গেছে।

ছয় মাস যাবৎ কোনোরকম কোমরের ব্যথা ছাড়াই আমি মোটরসাইকেল চালাচ্ছি। মেডিটেশনেও মনোযোগ বেড়েছে। প্রতিদিন সকালে আধাঘণ্টা কোয়ান্টাম ব্যায়াম সারাদিন আমাকে চাঙ্গা রাখছে।

[ইউনিট ম্যানেজার, মেট লাইফ বাংলাদেশ]



কোয়ান্টাম ব্যায়াম আমার জীবন বদলে দিয়েছে

পপি কোড়াইয়া

আইসিইউ-তে দায়িত্ব পালন করি বলে আমাকে দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয়। এজন্যে আমার পায়ের পিঠে ব্যথা হতো। ডাক্তারের পরামর্শে ব্যথানাশক অনেক ওষুধ খেয়েও লাভ হয় নি। বরং এসব ওষুধ বেশি খেলে আমার প্রচণ্ড এসিডিটির সমস্যা দেখা দিত। ২০১২ সালে আমি প্রথম রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম বইটি হাতে পাই।

বইটি পড়ে ব্যথা উপশমের জন্যে গোমুখাসন, বৃক্ষাসন ও উৎকটাসন নিয়মিত চর্চা শুরু করি আমি। এবং এক মাসের মধ্যেই এই ব্যথাগুলো দূর হয়ে যায়। তখন থেকে আমি নিয়মিত সকালে অথবা বিকেলে কমপক্ষে ৪৫ মিনিট যোগাসন চর্চা করছি। গত বছর আমার টনসিলের সমস্যা প্রকট হওয়ায় ডাক্তার আমাকে অপারেশনের পরামর্শ দেন। টনসিলের জন্যে উপকারী আসন নিয়মিত অনুশীলন করে এখন আমি এ সমস্যা থেকেও মুক্ত। সবমিলিয়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম আমার জীবন বদলে দিয়েছে।

[স্টাফ নার্স, আসগার আলী হাসপাতাল, যাত্রাবাড়ী]



যোগচর্চা করছেন মার্কিন সেনাবাহিনীর সদস্যরা



ইউএস ট্রেনিং এন্ড ডকট্রিন কমান্ড মার্কিন সেনাবাহিনীর সবচেয়ে অভিজাত ইউনিট নেভি সিল-এর প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে ২০১১ সালে আনুষ্ঠানিকভাবে যোগ-মেডিটেশনকে অন্তর্ভুক্ত করে। উল্লেখ্য, মার্কিন সৈন্যরা ২০০৬ সাল থেকেই যোগাধ্যান চর্চা করে আসছে

যে রোগে উপকারী যে আসন



গোমুখাসন

ব্যাকপেইন, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, পাইলস, আর্থ্রাইটিস, হৃদরোগ



ভুজঙ্গাসন

টনসিল, ঠাণ্ডা/সর্দি, হজমশক্তি বৃদ্ধি, মেয়েলি সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ, স্পন্ডিলাইটিস



উদ্বাসন

কোষ্ঠকাঠিন্য, পেটের চর্বি কমানো, ওজন নিয়ন্ত্রণ, দেহের গঠন সুন্দর



হস্তপদাসন

নিম্ন রক্তচাপ, কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা, উচ্চতা বৃদ্ধি, পেটের চর্বি কমানো



সর্বঙ্গাসন

কোষ্ঠকাঠিন্য, পাইলস, টনসিল, ঠাণ্ডা/সর্দি/কাশি



বজ্রাসন

হৃদরোগ, অনিদ্রা, আর্থ্রাইটিস, পাইলস

অন্যান্য রোগে উপকারী আসন সম্পর্কে জানতে দেখুন : রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা (পৃষ্ঠা ১০৮-১১১)

বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয় হচ্ছে যোগ-মেডিটেশন

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান কী বলে?

যোগচর্চা করে সত্যিই কি কোনো কাজ হয়? আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্র কি যোগাধ্যানের বৈজ্ঞানিক উপকারিতা সমর্থন করে? এমনি নানা প্রশ্ন পাশ্চাত্যের চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের আচ্ছন্ন করে রেখেছে সেই ষাটের দশক থেকে। রোগ নিরাময়ে যোগাধ্যানের কার্যকারিতা প্রত্যক্ষ করার আগপর্যন্ত তাদের দৃঢ় বিশ্বাস ছিল-সুস্থ হতে হলে গিলতে হবে মুঠো মুঠো ওষুধ কিংবা শরণাপন্ন হতে হবে ছুরি-কাঁচির।

যোগব্যায়ামের বৈজ্ঞানিক ভিত্তি কতটুকু, তা বের করার জন্যে গত ৫০ বছরে বিস্তর গবেষণা হয়েছে। ১৯৭৫ সালে সর্বপ্রথম নির্ভরযোগ্য প্রতিবেদন প্রকাশ করে বিশ্বের প্রভাবশালী মেডিকেল জার্নাল ল্যাঞ্চেট। তাতে বলা হয়, উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে যোগব্যায়াম অত্যন্ত কার্যকরী।

এরপর একে একে ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল, জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন, জার্নাল অব আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজি, জার্নাল অব ক্লিনিক্যাল অনকোলজিসহ বিশ্বের প্রথমসারির প্রায় সকল মেডিকেল জার্নালে যোগাধ্যানের কার্যকারিতা নিয়ে গবেষণা প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় স্বাস্থ্য গবেষণায় সারাবিশ্বে নেতৃত্বদানকারী প্রতিষ্ঠান আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ যোগব্যায়ামকে বিকল্প চিকিৎসাব্যবস্থা হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং এ পর্যন্ত যোগ-মেডিটেশনের প্রসারে তারা বরাদ্দ করেছে প্রায় ১০০ মিলিয়ন ডলার।

যুক্তরাষ্ট্রের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালের একদল গবেষক ১৭ হাজার রোগীর ওপর গবেষণা পরিচালনা করেন। তারা দেখেন, যে-সব রোগী ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী যোগ-মেডিটেশন চর্চা করেছেন, তাদের চিকিৎসা-ব্যয় কমে গেছে ৪৩ শতাংশ পর্যন্ত। অর্থাৎ যোগচর্চা বছরে জনপ্রতি ২৩৬০ ডলার বা প্রায় দুই লক্ষ টাকা সাশ্রয় করে।

এসব নানা কারণে পাশ্চাত্যে ক্রমশ বাড়ছে যোগব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ। ২০১২ সালে সে-দেশের দু-কোটি মানুষ নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করত। পাঁচ বছরের মাথায় যোগব্যায়াম চর্চাকারীর সংখ্যা দেড়গুণ বেড়ে তিন কোটি ৭০ লক্ষতে দাঁড়িয়েছে, যা যুক্তরাষ্ট্রের জনসংখ্যার সাড়ে ১১ শতাংশ।

ভারতে যোগ-মেডিটেশনের সরকারি স্বীকৃতি

স্বাস্থ্যের ওপর যোগব্যায়ামের উপকারিতা প্রত্যক্ষ করে ভারতে ২০১৫-১৬ সালে ঘোষিত বাজেটে যোগ-মেডিটেশনের ওপর পূর্ব-আরোপিত সার্ভিস ট্যাক্স স্থায়ীভাবে প্রত্যাহার করা হয়। ভারতের কেন্দ্রীয় সরকার ২০১৬ সালে রাজ্য সরকারগুলোর প্রতি নির্দেশ জারি করে যেন শিক্ষার্থীদের সুস্থ দেহ ও সতেজ মন অর্জনে যোগব্যায়াম চর্চায় আগ্রহী করে তোলা হয়।

একই বছর 'ইয়োগা ট্রেনিং ফর পুলিশ পার্সোনেল' স্কিমের আওতায় যোগচর্চাকে ভারতীয় পুলিশ সদস্যদের জন্যে বাধ্যতামূলক করা হয়।

যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ব্রিটিশ সরকারের ভ্যাট প্রত্যাহার

ব্রিটিশ নাগরিকদের ওপর যোগ-মেডিটেশনের সার্বিক উপকারিতা দীর্ঘ একবছর যাবৎ পর্যবেক্ষণ শেষে ব্রিটিশ পার্লামেন্টের সর্বদলীয় সংসদীয় কমিটি দেশব্যাপী যোগ-মেডিটেশন প্রশিক্ষণের জন্যে ১০ মিলিয়ন পাউন্ড বরাদ্দের প্রস্তাব পেশ করে। ২০১১ সালে ব্রিটিশ সরকার যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ভ্যাট প্রত্যাহারের ঘোষণা দেন।

যোগচর্চাকারীদের জন্যে আরো আনন্দের সংবাদ হলো, ইংল্যান্ডের শিক্ষামন্ত্রী এডওয়ার্ড টিম্পসন গত বছর সংসদীয় আলোচনায় বলেন, অনলাইন আসক্তি থেকে শিক্ষার্থীদের রক্ষা করার জন্যে ইংল্যান্ডের স্কুলগুলোতে যোগ-মেডিটেশন প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। উল্লেখ্য, শিক্ষার্থীদের মনোযোগ বৃদ্ধি ও আত্মসী আচরণ নিয়ন্ত্রণে আনার জন্যে ইংল্যান্ডের স্কুলগুলো যোগ-মেডিটেশনকে পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করছে।

বাংলাদেশেও জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালায় যোগ-মেডিটেশন

জাতিসংঘ ও ভারত কর্তৃক স্বীকৃত হওয়ার একবছর আগেই ২০১৩ সালে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রণীত উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়, চিকিৎসকগণ যেন স্ট্রেস-আক্রান্ত ও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের নিয়মিত যোগ-মেডিটেশন, শিথিলায়ন, দমচর্চার পরামর্শ দেন।

যোগ-মেডিটেশনের সাথে চাই সুস্থ ও বৈজ্ঞানিক জীবনাচার



গড়ে তুলুন সঠিক খাদ্যাভ্যাস

- পর্যাপ্ত তাজা ফলমূল, সালাদ এবং কম চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ করে একজন মানুষ অনায়াসে সুস্থ থাকতে পারেন।
- করলা, বাঁধাকপি, ডাঁটা, লালশাক, পুঁইশাক, সজনেসহ মৌসুমি ও আশজাতীয় সবজি পর্যাপ্ত পরিমাণে খান।
- সোয়া লক্ষ মানুষের ওপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, ফ্রেঞ্চফাই, চিপস, কোমল পানীয়, মিষ্টি ও প্রক্রিয়াজাত খাবার ওজন বাড়ায়। অন্যদিকে বাদাম, টক দই, তাজা ফলমূল, আশজাতীয় শাক-সবজি এবং পূর্ণ শস্যদানা জাতীয় খাবার ওজন কমায়। তাই বর্জন করুন সব ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবার ও ফাস্টফুড। যথাসম্ভব প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন।
- খাদ্যতালিকায় যতদূর সম্ভব কমিয়ে দিন গরু ছাগল মহিষ ভেড়া ইত্যাদির গোশত। এর বদলে খান সামুদ্রিক মাছ।
- সব ধরনের তেলে সম্পৃক্ত চর্বি থাকে, যা শরীরে প্রবেশের পর কোলেস্টেরলে রূপান্তরিত হয়। এছাড়াও তেলের পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটে থাকে ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড, যা শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে দুর্বল করে দিতে পারে। তাই দৈনন্দিন খাবারে তেলের পরিমাণ যত কম থাকে তত ভালো।

নিয়মিত দমচর্চা আপনাকে রাখবে সুস্থ

দমের মধ্য দিয়ে শরীরে শুধু অক্সিজেনই প্রবেশ করে না, এক ধরনের প্রাণশক্তিও প্রবেশ করে। প্রাণায়াম দেহকে জরা-ব্যাধি থেকে মুক্ত রাখে। এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, হৃৎস্পন্দন থাকে স্বাভাবিক। ধমনীকে করে তোলে অধিকতর নমনীয় এবং সেইসাথে প্যারাসিম্প্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেমকে রাখে সক্রিয়।

অনিদ্রা-রোগীদের বেলায় ঘুমোতে যাওয়ার আগে ২০ মিনিট প্রাণায়াম সুনিদ্রা আনে। দিনে কয়েকবার প্রাণায়াম অনুশীলন শরীরে অক্সিজেন গ্রহণ ক্ষমতা ৩৭% পর্যন্ত বৃদ্ধি করে।

গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি সপ্তাহে দুবার করে যারা টানা আট সপ্তাহ যোগ ব্যায়াম এবং প্রাণায়াম করেছেন, তাদের উদ্বিগ্নজনিত অসুস্থতার হার কমে গেছে অনেকটাই। (টাইম ম্যাগাজিন, ১৬ নভেম্বর, ২০১৫)

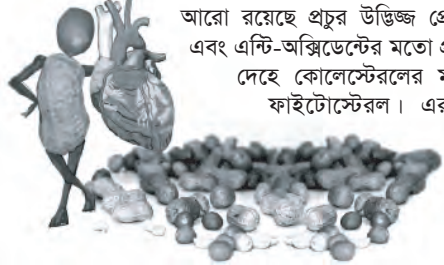
আর প্রতিদিন অন্তত ২০ মিনিট হাঁটুন। হাঁটার গতি হবে ঘণ্টায় চার মাইল। অর্থাৎ মিনিটে প্রায় ১০০ কদম।



মূঠোভর্তি বাদাম খান প্রতিদিন

নিয়মিত বাদাম খাওয়ার সাথে সুস্থ ও দীর্ঘজীবনের যোগসূত্র খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। প্রতিদিন ৫০ গ্রাম বাদাম ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মাড়ির রোগসহ নানা রোগ থেকে আপনাকে দূরে রাখবে। কারণ বাদামে রয়েছে শরীরের জন্যে দারুণ উপকারী বাদামের ফ্যাট। শুধু তা-ই নয়, এতে আরো রয়েছে প্রচুর উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল, ফাইবার এবং এন্টি-অক্সিডেন্টের মতো প্রয়োজনীয় খাদ্য-উপাদান।

দেহে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে ফাইটোস্টেরল। এর সবচেয়ে ভালো প্রাকৃতিক উৎস হিসেবে বিজ্ঞানীরা বাদামকেই চিহ্নিত করেছেন। ত্বক, চুল ও পেশির জন্যে বাদামের ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও ভিটামিন ই অত্যন্ত উপকারী।



পানি পানে সজীব ত্বক, উজ্জ্বল তারুণ্য

চুমুকে চুমুকে পানি পান করুন সারাদিন। আপনার ত্বক দিন দিন হয়ে উঠবে আরো সজীব, প্রাণদীপ্ত। ভারী পরিশ্রম ও ব্যায়ামের আগে-পরে যথেষ্ট পানি পান করলে ক্লান্তি দূর হওয়ার পাশাপাশি অঘাচিত পেশি-সংকোচনের ঝুঁকি কমে।

পর্যাপ্ত পানি পানে অভ্যস্ত যারা, তাদের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে। কারণ প্রয়োজনীয় পানির অভাবে বিপাকক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়, ফলে শরীরে ফ্যাট জমে। এছাড়াও পানি ক্ষুধার অনুভূতি কমায়। তাতে অতিভোজনের সুযোগ কমে, খাদ্যগ্রহণ হয় পরিমিত। আবার ক্ষুধামন্দাতোও পানি পান কার্যকরী।

পানি পেশি ও কোষে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়। এছাড়াও শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ ও ছোট-বড় সব অস্থিসন্ধির স্বাভাবিক আর্দ্রতা ও নমনীয়তা অটুট রাখতেও পানির ভূমিকা অনন্য। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে এক গ্লাস পানি পানের অভ্যাস করুন। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে, সহজে পেটের কোনো পীড়া হবে না। দিনে অন্তত দেড় থেকে তিন লিটার পানি পান করুন।

কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম ও অন্যান্য ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য

কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম	বৈশিষ্ট্য	অন্যান্য ব্যায়াম
কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম মনোদৈহিক ব্যায়াম। শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রাণবন্ততা-দুটোই অর্জিত হয়।	মানসিক প্রশান্তি	শুধু শরীরের বাহ্যিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গেরই ব্যায়াম হয়। মানসিক প্রশান্তি অর্জিত হয় না।
ধীরে ধীরে দেহকে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসার চেষ্টা করা হয়। ফলে তারুণ্য বজায় থাকে দীর্ঘদিন।	তারুণ্যের স্থায়িত্ব	খুব দ্রুত স্থূলতা কমানোর চেষ্টা করা হয় বলে ত্বকে ভাঁজ পড়ে, চেহারায় বার্ধক্যের ছাপ তাড়াতাড়ি পড়ে।
শরীরের কোনো ক্ষয় হয় না; তাই ক্ষয়পূরণের জন্যে কোনো বাড়তি বিশেষ খাবারেরও প্রয়োজন নেই।	বাড়তি খাবারের প্রয়োজনীয়তা	শারীরিক ক্ষয়সাধন হয়। ফলে তা পূরণের জন্যে বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয়।
স্নায়ু ও পেশি দুয়ের সুস্থতাই নিশ্চিত করা যায়।	স্নায়ু ও পেশির সুস্থতা	শুধু পেশিগুলোরই ব্যায়াম সম্ভব, স্নায়ুর নয়।
দেহের গড়ন সুগঠিত ও সুললিত হয়। চেহারায় কান্তি ও লাভণ্য বৃদ্ধি পায়।	দেহের গঠন ও লাভণ্য	দেহ স্তিম হয় কিন্তু চেহারায় লাভণ্য থাকে না, কাঠখোঁটা লাগে।
অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিগুলো থেকে নিঃসৃত হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক হয়। ফলে আচার-আচরণ, আবেগে নিয়ন্ত্রণ আসে, মনোযোগ বাড়ে।	আবেগের ভারসাম্য	প্রচুর স্ট্রেস পড়ে, তাই আবেগে ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়, কোলেস্টেরল বেড়ে যায়, দেহের স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততা নষ্ট হয়।

বিশ্ববিদ্যালয় ও সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম



ঢাকায় বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রমের দুটি ব্যাচে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন ১৬২ জন পুরুষ ও ৬১ জন মহিলাসহ মোট ২২৩ জন বিসিএস ক্যাডার। ১৪-১৫ অক্টোবর, ২০১৬ ও ১৩-১৪ জানুয়ারি, ২০১৭

ঢাকার বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে উপসচিব পর্যায়ের কর্মকর্তাদের নিয়ে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে মোট ৩৬ জন কর্মকর্তা (৩০ জন পুরুষ ও ৬ জন মহিলা) এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা অংশ নেন। ২০ মে ২০১৭

বাংলাদেশ লোক-প্রশাসন
প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (বিপিএটিসি)
সভারে কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত
হয় ২-৩ ডিসেম্বর, ২০১৬।
২২৪ জন পুরুষ ও ১০৪ জন
মহিলাসহ এ কার্যক্রমে
কোয়ান্টাম ব্যায়াম শেখেন
মোট ৩২৮ জন নবনিযুক্ত
প্রশাসনিক কর্মকর্তা।



নির্বাচন প্রশিক্ষণ ভবনে
(আগারগাঁও) এ পর্যন্ত
অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রমের
চারটি ব্যাচ।
এ ব্যাচগুলোতে জেলা ও
উপজেলা পর্যায়ের ৩৪৮
জন কর্মকর্তা প্রশিক্ষণ নেন।

টেলিকমিউনিকেশন স্টাফ
কলেজ গাজীপুরে অনুষ্ঠিত
তিন দিনব্যাপী কোয়ান্টাম
যোগব্যায়াম কার্যক্রমে অংশ
নেন বিসিএস প্রশাসন
ক্যাডারের ৮৬ জন
কর্মকর্তাসহ মোট ৮৯ জন।
২৭-২৯ জানুয়ারি, ২০১৭



শাহজালাল বিজ্ঞান ও
প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে
কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম
কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়।
কেন্দ্রীয় মিলনায়তনে
অনুষ্ঠিত এ ব্যায়ামের
কার্যক্রমে ২৫ জন পুরুষ
ও ২৯ জন মহিলাসহ মোট
৫৪ জন অংশ নেন। ২১
ও ২২ এপ্রিল ২০১৭



পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। দুদিনব্যাপী এ কার্যক্রমে অংশ নেন ১,১৩৬ জন প্রশিক্ষার্থী কনস্টেবল (মহিলা)। প্রশিক্ষণের পুরোটা সময়ই দারুণভাবে উপভোগ করেন অংশগ্রহণকারীরা। এ আয়োজনে অংশগ্রহণ জীবনের অন্যতম সেরা অভিজ্ঞতা হিসেবে অভিহিত করেন তারা। ২৯ ও ৩০ মার্চ ২০১৭

কোয়ান্টাম বুলেটিন : বিশ্ব যোগ দিবস সংখ্যা, ২১ জুন ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক,
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd

মুক্ত আলোচনায়
অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত

১৬ বছর বয়সের
আগে সেল ফোন
ব্যবহার নয়



মোবাইল ফোনের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার আমাদের জন্যে শুধু বিপজ্জনক নয়, বরং তার চেয়েও বেশি কিছু। মাইক্রোওয়েভ ওভেনের সমান তাপ বিকিরণ করে এই মোবাইল ফোন। গবেষণায় দেখা গেছে, ১৫ মিনিট মোবাইল ফোনে কথা বললে মস্তিষ্কের তাপমাত্রা ২ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত বেড়ে যায়। শিশুদের ক্ষেত্রে এর পরিমাণ আরো বেশি। বিজ্ঞানীরা তাই মতামত দিয়েছেন, ১৬ বছর বয়সের নিচে কোনো অবস্থাতেই সেল ফোন ব্যবহার করা উচিত নয়।

মোবাইল ফোনে কথা ২০ সেকেন্ডের মধ্যে শেষ করতে পারলে সবচেয়ে ভালো। প্রয়োজনে একটানা সর্বোচ্চ তিন মিনিট কথা বলা যেতে পারে। তবে পরবর্তী ব্যবহারের আগে অবশ্যই ১৫ মিনিট বিরতি দিতে হবে। যাতে এ সময়ের মধ্যে মস্তিষ্কের তাপমাত্রা আবার স্বাভাবিক পর্যায়ে ফিরে আসতে পারে।

এখন আমাদের দেশে থাইরয়েড গ্ল্যান্ডের ক্যান্সার, প্রতিবন্ধী শিশু জন্মগ্রহণ ও বন্ধ্যাত্ব আগের চেয়ে উল্লেখযোগ্য হারে বাড়ছে। এর সম্ভাব্য প্রধান কারণ লোকালয়ে অনিরাপদ উচ্চতায় মোবাইল ফোনের টাওয়ার স্থাপন এবং মোবাইল ফোনের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহার।

আমাদের এখনকার জীবনযাত্রায় মোবাইল ফোন একটি নিত্যপ্রয়োজনীয় অনুষঙ্গে পরিণত হয়েছে। কিন্তু এসব প্রযুক্তিপণ্য ব্যবহারে রয়েছে অজানা বহু স্বাস্থ্যঝুঁকি। তাই এ ব্যাপারে যত সচেতন হবো, রোগ-ব্যাধি থেকে আমরা তত দূরে থাকতে এবং সুস্থ জীবনযাপন করতে পারব।

১ মে ২০১৭ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথির বক্তব্যে একথা বলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য ও প্রখ্যাত চিকিৎসাবিজ্ঞানী-শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত।



বিশেষ আলোচনায় গুরুজী

শুকরিয়া, নিয়মানুবর্তিতা ও সঠিক খাদ্যাচার দেহ-মনকে রাখে সুস্থ

নিজের সুস্থতার দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই। এ দায়িত্ব চিকিৎসক বা অন্য কারো নয়। আর সুস্বাস্থ্যের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ হলো সুস্থ ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি। শরীরের নির্দিষ্ট কোনো মাপ বা বিশেষ কোনো খাবার নয়; বরং শুকরিয়া, নিয়মানুবর্তিতা ও সঠিক খাদ্যাচারই দেহ-মনকে পরিপূর্ণভাবে সুস্থ রাখে। একজন মানুষকে করে তোলে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অধিকারী।

২ আগস্ট ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, বর্তমান পুঁজিবাদী বিশ্বব্যবস্থায় আমাদের স্বাস্থ্য ও হয়ে উঠেছে বাণিজ্যের অন্যতম লক্ষ্যবস্তু। ফলে 'সুস্বাস্থ্য' মানে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের নির্দিষ্ট মাপ বা বিশেষ মাপের ফিগার জাতীয় ভ্রান্ত ধারণাগুলো ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ছে। যদিও এটি সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন দৃষ্টিভঙ্গি, যা বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি ডলারের একটি বাণিজ্য বৈ কিছু নয়। কারণ বিশেষ মাপের ফিগার মানে সুস্বাস্থ্য নয়, সুস্বাস্থ্য হচ্ছে মনোদৈহিক সুস্থতা ও প্রাণবন্ততার এক অনির্বচনীয় আনন্দ-অনুভূতি।

সুস্থতার জন্যে সঠিক খাদ্যাচার অনুসরণের গুরুত্ব সম্বন্ধে আলোকপাত করতে গিয়ে গুরুজী বলেন, কী খাচ্ছি কতটুকু খাচ্ছি সেটা গুরুত্বপূর্ণ বটে, কিন্তু তার চেয়েও জরুরি বিষয় হলো খাবার গ্রহণের সময় কিছু নিয়ম পালনে মনোযোগী হওয়া। যেমন, খাবার গ্রহণ করতে হবে শুকরিয়া ও মৌনতার সাথে। আসলে এটা খাবারের আদব। কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের

সুস্থতা ও প্রাণচাঞ্চল্যের রহস্য এটাই। যে খাবারই সামনে থাকুক স্রষ্টার নেয়ামত হিসেবে তারা সেটা কৃতজ্ঞচিত্তে নীরবে গ্রহণ করে।

অথচ অধিকাংশ পরিবারে অনেক ভালো খাবার সামনে নিয়েও অসন্তোষ, নেতিবাচক মন্তব্য, খাওয়ার সময় নানারকম গীবত-পরচর্চা একটি অতি পরিচিত দৃশ্য। আর এটা কোনোভাবেই সুস্থ মানসিকতাসম্মত হতে পারে না। আমাদেরও এ ব্যাপারে সচেতন হতে হবে-করণাময়ের শুকরিয়া আদায় করা ও মৌনতার সাথে তৃপ্তি সহকারে খাওয়া। কারণ



অনেক কিছু খেলেই পুষ্টি হয় না, বরং সঠিক খাদ্যাচার অনুসরণের মধ্য দিয়ে দেহ খাবার থেকে আহরণ করে নিতে পারে প্রয়োজনীয় পুষ্টি।

এর পাশাপাশি গুরুত্বপূর্ণ আরেকটি বিষয় হলো নিয়মানুবর্তিতা। আমরা ধার্মিক, আর প্রতিটি ধর্মই আমাদের নিয়মানুবর্তিতার শিক্ষা দেয়। ইসলামেরও অন্যতম শিক্ষা এটাই। তাই ঘুম, জেগে ওঠা, খাবার, ব্যায়াম প্রতিটি ক্ষেত্রেই রুটিন অনুসরণ করতে হবে। তাহলেই আমরা অনুভব করব অফুরন্ত উদ্যম ও সুস্থতা। জীবন ভরে উঠবে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যে।

কোরবানির পশুর
দাম প্রচার থেকে
বিরত থাকুন

বছর ঘুরে আবার এসেছে পবিত্র ঈদুল আজহা। সামর্থ্যবান মুসলমানরা পশু কোরবানি দেয়ার মধ্য দিয়ে যা পালন করে থাকেন। এর উদ্দেশ্য হলো-নিজের ভেতরে পাশবিক যা-কিছু আছে তাকেই মূলত কোরবানি দেয়া। অর্থাৎ রাগ ঘৃণা ঈর্ষা হিংস্রতা এবং সমস্ত নেতিবাচকতা মুক্ত হয়ে পরিশুদ্ধ মানুষ হয়ে ওঠার চেষ্টা করা।

এটাই কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি। এর লক্ষ্য মূলত আত্মিক পরিশুদ্ধি। কিন্তু বিশ্বজুড়ে জেকে বসা পণ্যদাসত্ব ও বাণিজ্যিকীকরণের প্রভাব এসে পড়েছে আমাদের ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানগুলোতেও!

ভুল জীবনদৃষ্টির কারণে সবকিছুই রূপ নিয়েছে ব্যবসা ও লোক-দেখানো আড়ম্বর আর নিজের সামর্থ্য প্রদর্শন করে বাহবা কুড়ানোর মাধ্যম হিসেবে। ফলে আমরা ধর্মচার পালন করি বটে, কিন্তু আমাদের মধ্যে কোনো পরিবর্তন আসে না। অনৈতিকতা দুর্নীতি প্রভারণা মিথ্যাচার চলতেই থাকে।

তাই ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের পরিপূর্ণ বরকত পেতে হলে সব ধরনের বাহুল্য ও প্রদর্শনী থেকে বেরিয়ে আসতে হবে, যা প্রথম থেকেই বিভিন্ণভাবে চর্চা করে আসছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। এর ধারাবাহিকতায় গুরুজীর আহ্বানে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা ২০১৫ সালে সিদ্ধান্ত নেন-পবিত্র ঈদুল আজহা সবাই পালন করবেন সত্যিকার ত্যাগের চেতনায়, যা মহান আল্লাহ তায়ালার নির্দেশ।

এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, 'কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না এবং কেউ জানতে চাইলে বলবেন, আল্লাহ যেটুকু সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করেছে। কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না। কারণ কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়। এটি পরম করণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুষঙ্গ মাত্র।'

আসুন, লোক-দেখানো জৌলুস ও বাহুল্য পরিহার করে ঈদুল আজহা পালন করি শুধু মহান স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৩৩ তম কোর্স II ঢাকা

৬, ৭, ৮ ও ৯ অক্টোবর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বরেণ্য ইতিহাসবিদ ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাস বিভাগের সুপারনিউমেরারি অধ্যাপক ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন। ১৭ জুলাই ২০১৭ ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলামের সভাপতিত্বে আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় তার প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন এখানে তুলে ধরা হলো, যাতে উঠে এসেছে বাংলার গৌরবোজ্জ্বল ইতিহাসের নানা দিক।

মানবতা ও অসাম্প্রদায়িকতা বাংলার চিরায়ত ঐতিহ্য

অধ্যাপক ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন

বাঙালির ইতিহাস আত্মমর্যাদার ইতিহাস

১৯১১ সাল। ভারতবর্ষে চলছে ব্রিটিশ শাসন। ইংল্যান্ডের রাজা পঞ্চম জর্জ দিল্লীতে এলেন বঙ্গভঙ্গ রদ ঘোষণা করতে। সে-সময় ভারতের জাতীয়তাবাদী নেতা গোখলেকে তিনি প্রশ্ন করলেন, আমরা ইংরেজরা তোমাদের রেলপথ-রাস্তাঘাট বানিয়ে দিচ্ছি, টেলিফোন এসেছে, তোমরা শিক্ষাদীক্ষায় উন্নত হচ্ছে, ভালো বেশভূষা পরছ। তবু তোমরা স্বাধীনতা চাও কেন? কালবিলম্ব না করে গোখলে উত্তর দিয়েছিলেন, আমাদের আত্মমর্যাদা আছে বলেই স্বাধীন হতে চাই।

বাঙালিরাও বার বার স্বাধীনতা সংগ্রাম করেছে, কারণ তাদের আত্মমর্যাদা আছে। স্বাধীনতা মানে সমৃদ্ধি। স্বাধীন না হলে মানব-অস্তিত্বের বিকাশ প্রশ্নবদ্ধ হয়ে পড়ে। ১৭৫৭ থেকে ১৯৪৭ পর্যন্ত ব্রিটিশদের বিরুদ্ধে যত প্রতিরোধ হয়েছে, তার সিংহভাগই বাংলা অঞ্চলে। যেমন, ফকির-সন্ন্যাসী আন্দোলন।

সুপ্রকাশ রায় রচিত ভারতের কৃষক বিদ্রোহ ও গণতান্ত্রিক সংগ্রাম বইতে আছে, স্বাধীনতার স্পৃহা থেকে বাঙালিরা ইংরেজদের বিরুদ্ধে ২০০টিরও বেশি প্রতিরোধ আন্দোলন করেছে। তাই স্বাধীনতার অন্বেষাই সমৃদ্ধ বাংলাদেশের অন্য নাম।

গণতন্ত্র ও সুশীল সমাজের সূতিকাগার প্রাচীন বাংলা

পশ্চিমারা দাবি করে, গণতন্ত্রের সূচনা প্রাচীন গ্রীসে খ্রিষ্টপূর্ব পঞ্চম শতকে। অথচ ইতিহাস বলে, তারও একশ বছর আগে বাংলায় গণতন্ত্রের শেকড় ছিল। খ্রিষ্টপূর্ব ষষ্ঠ শতকে এই অঞ্চলে ছোট ছোট গণরাজ্য ছিল। প্রতিটি রাজ্যে একটি পরিষদ রাজা নির্বাচন করত। যতদিন ঐ পরিষদ রাজার প্রতি আস্থা রাখত রাজা ততদিনই ক্ষমতায় থাকতেন। পরিষদ আস্থা হারালে রাজা বিদায়।

গণতন্ত্রের এই চর্চা দেখা যায় রাজা গোপালের সময়ও। বাংলার প্রথম স্বাধীন রাজা শশাঙ্ক লোকান্তরিত হওয়ার পর এদেশে শুরু হয় মাৎস্যন্যায় যুগ। এ অরাজক সময়ে আইন-শৃঙ্খলা কিছুই ছিল না। সংশয়-শঙ্কার মধ্য দিয়েই কাটছিল সাধারণ মানুষের জীবন।

৭৫০ সালের দিকে সমাজের নেতৃস্থানীয় কিছু মানুষ সম্মিলিত হলে। তাদের বলা হতো প্রকৃতিপুঞ্জ। এখনকার ভাষায় সুশীল সমাজ। এই প্রকৃতিপুঞ্জ ক্ষত্রিয় গোপালকে বাংলার রাজা মনোনীত করলেন। তবে তারা শর্ত দিলেন—সুশাসন দিতে না পারলে তোমার রাজত্ব থাকবে না।

বিদেশি পণ্ডিত অধ্যাপকরা ইদানীং এসে ওয়াজ-নসিহত করে যায়—তোমাদের দেশে সুশাসন নেই। অথচ পশ্চিমা দুনিয়াতে সিভিল সোসাইটি বা সুশাসনের ধারণা যখন জন্মই নেয় নি, তখন মুক্ত গণতান্ত্রিক চেতনার বহিঃপ্রকাশ ঘটেছিল বাংলাদেশে!

পাল শাসনামল ৯ ধর্মীয় সহিষ্ণুতা ও সমৃদ্ধির স্বর্ণযুগ

গোপালের সুযোগ্য নেতৃত্বে বাংলা ঘুরে দাঁড়াল। সারা ভারতবর্ষে বাংলা রাজ্যটি হয়ে উঠল সম্মানিত ও শক্তিশালী। ১১৬১ পর্যন্ত বংশ পরম্পরায় পালদের শাসন চলল জনগণের সম্মতি সাপেক্ষেই। এটা বাংলার স্বর্ণযুগ।

পালরা ছিল শতভাগ বাঙালি—এ মাটিরই সন্তান। তারা বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী

হলেও হিন্দু ধর্মের অনুসারী সিংহভাগ প্রজার ওপর রাজধর্ম চাপিয়ে দেয় নি। বরং প্রজাদের জন্যে মন্দির নির্মাণ করে দিয়েছিলেন, যা ধর্মীয় সহিষ্ণুতার এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। এ সময়েই রচিত হয় বাংলা সাহিত্যের আদি নিদর্শন চর্যাপদ।

সেন যুগ ৯ বাংলায় জাতিভেদ প্রথার সূচনা

পালরা দুর্বল হয়ে পড়লে দক্ষিণ ভারত থেকে এসে বাংলা দখল করে নিল কটর ব্রাহ্মণ সেন রাজারা। তারা দেখল এদেশের হিন্দুরা অনেকটা শিথিল। অতএব এদের ভালো হিন্দু বানাতে হবে। '৭১-এ পাকিস্তানিরা যেমন আমাদের ভালো মুসলমান বানাতে চেয়েছিল, এ অনেকটা তেমনি অপচেষ্টা।

এসময় শূদ্রদের ওপর শুরু হলো দারুণ সামাজিক নিপীড়ন। সেন রাজারা বাংলার ইতিহাসে প্রথম ফতোয়া দিল—নমশূদ্ররা পরকালে রৌরব নরকে যাবে। আর ব্রাহ্মণদের ভগবদগীতা পাঠ নমশূদ্ররা শুনে ফেললে ওদের কানে গরম সীসা ঢেলে দেয়া হবে। এভাবে সেন রাজারাই বাংলায় জাতিভেদ প্রথার প্রচলন করে। ফলে শাসক আর শাসিতের মধ্যে দূরত্ব তৈরি হলো। এ সুযোগে মুসলমানরা বাইরে থেকে এসে সহজেই রাজ্য দখল করে নেয়।

ভিনদেশেও প্রশংসিত ছিল বাঙালির নৈতিক মূল্যবোধ

সেন যুগের পর শুরু হলো সুলতানি আমল। টানা দুশো বছর বাংলা দিল্লীর কোনো অধীনতা মানে নি এবং বাংলার সম্পদ বাইরে যায় নি। এ এক বিরাট অর্জন! ১৩৪২ সালে শামসুদ্দীন ইলিয়াস শাহ দুই বাংলাকে একত্রিত করে উপাধি নেন শাহ-ই-বাঙ্গালিয়ান। বাংলা ও বাঙালি শব্দ দুটিকে সম্মানজনক করে তোলার জন্যে আমরা তার কাছে ঋণী।

তবে আরো বড় কাজ করেছেন সুলতান গিয়াস উদ্দিন আযম শাহ। তিনি দেখলেন, দিল্লীর তুলনায় বাংলা অনেক ছোট রাজ্য। দিল্লীর প্রভাব ঠেকাতে নতুন কৌশল অবলম্বন করলেন তিনি, যার জন্যে তাকে বলা যেতে পারে আধুনিক যুগে স্মল স্টেট ডিপ্লোমেসির জনক। তিনি চীন ও পারস্যের সঙ্গে সুসম্পর্ক তৈরি করলেন। চীনের সঙ্গে করলেন রাজনৈতিক কূটনীতি। আমাদের রাজদূতরা চীনে যেত, চীনের দূতরা বাংলাদেশে আসত। যদিও ইউরোপে তখনো রাষ্ট্রদূত বিনিময় প্রথার প্রচলনই হয় নি।

চীনা দূতরা দেশে ফিরে গিয়ে অনেকেই আশ্চর্য লিখেছেন। এর কিছু ইংরেজি অনুবাদ আমি লন্ডনে ইন্ডিয়া অফিস লাইব্রেরিতে পেয়েছিলাম। সেখানে দেখলাম চীনারা বাঙালিদেরকে দুটো সার্টিফিকেট দিয়েছে—বাঙালিরা মিথ্যা বলে না এবং কারো সাথে প্রতারণা করে না।

সুলতান গিয়াস উদ্দিন বিখ্যাত কবি হাফিজকে বাংলায় আসার আমন্ত্রণ জানান। এর মধ্য দিয়ে পারস্যের সঙ্গে তিনি সূত্রপাত করলেন সাংস্কৃতিক কূটনীতির। সেইসাথে মক্কা-মদিনায় ধর্মীয় কূটনীতি। অর্থাৎ ত্রিমুখী কূটনীতি। বাংলার অর্থে দরিদ্র শিক্ষার্থীদের জন্যে আরবে নির্মাণ করে দিলেন অসংখ্য মাদ্রাসা, যেগুলো পরিচিত ছিল গিয়াসিয়া মাদ্রাসা নামে। পাশাপাশি ত্রিশ হাজার স্বর্ণমুদ্রাও আরবে পাঠিয়ে দিলেন দরিদ্রদের মধ্যে বিতরণের জন্যে। আর সংস্কার করে দিলেন মজে যাওয়া জলাধার 'নহরে জুবাইদা'।

এখন কোনো অনুষ্ঠানে সৌদিদের সাথে দেখা হলে তাই আমি বলি, তোমরা আমাদের মিসকিন বলো। তোমরাই একসময় মিসকিন ছিলে। আমাদের টাকায় তোমাদের দেশে মাদ্রাসা তৈরি হয়েছে।

বাংলার ইতিহাস অত্যন্ত সমৃদ্ধ। কিন্তু এ ইতিহাস যেভাবে উপস্থাপন করার প্রয়োজন ছিল, তা আজও এদেশে হয় নি। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ—সত্য ইতিহাস জানার একটা প্ল্যাটফর্ম তৈরি করার জন্যে। কোয়ান্টাম যে ইতিবাচকতার কথা বলে তা অনুসরণ করলে আমাদের জীবন ও সমাজ অনেক স্বস্তিদায়ক হয়ে উঠবে। এর পাশাপাশি সত্য জানা ও উপলব্ধি আমাদেরকে পরিণত করবে এক মহান জাতিতে।

[অনুলিখিত]

পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধন আপনাকে রাখবে সুস্থ, প্রাণবন্ত ও কর্মোদ্যমী

যুথবন্ধতাই শক্তি

মানুষ একা নয়। কোনো না কোনোভাবে সে একত্রিত ও যুথবদ্ধ। জগতের প্রাণীকূলে এ তার এক অনন্য ও ব্যতিক্রমী বৈশিষ্ট্য। পরিবারমুখিতা মানুষের চিরায়ত ও সহজাত প্রকৃতি। এ-ছাড়াও জীবনের পরতে পরতে বিভিন্ন উপলক্ষে সে ক্রমশ যুক্ত হতে থাকে নানা সামাজিক বন্ধনে। এসব সম্পর্কের গাঁথুনি যার জীবনে যতটা সুনিবিড় ও দৃঢ়, জীবনটাও তার কাছে ততটা উপভোগ্য ও সহজ। সমাজতাত্ত্বিকদের পর্যবেক্ষণে এ আজ এক সার্বজনীন সত্য।

কিন্তু শুধু অভিজ্ঞতা-পর্যবেক্ষণে সম্ভষ্ট নন একবিংশ শতকের বিজ্ঞানীকুল। তাদের চাই প্রমাণ, চাই শক্তপোক্ত তথ্য-উপাত্ত। যার হৃদিস মিললেই কেবল তারা এর পক্ষে রায় দেন। ঠিক তেমনই কিছু গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা সাম্প্রতিক বছরগুলোতে পরিচালিত হয়েছে বিশ্বজুড়ে খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয় ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলোতে।

আর এ গবেষণালব্ধ ফলাফলের ওপর ভিত্তি করে বিজ্ঞানীরা বলছেন, সুখম পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনে যারা বেঁচে থাকার আনন্দ খুঁজে পান, তারা অপেক্ষাকৃত দীর্ঘায়ু হন। গবেষকদল জানাচ্ছেন, আসল রহস্যটা এসব মানুষের দৈনন্দিন জীবনানুভব—এদের খাদ্যাভ্যাস তুলনামূলক স্বাস্থ্যকর, এরা কমবেশি নিয়মিত ব্যায়াম করেন। সবমিলিয়ে তাদের জীবনধারা অনেকটাই সুস্থ। মানসিক দিক থেকেও তারা অধিকতর সক্ষম। কারণ তাদের গভীর বিশ্বাস—আসুক যতই কঠিন সময়, কেউ না কেউ পাশে এসে ঠিক দাঁড়াবেই।

পরিবার চিরসত্য, চিরসুন্দর ॥ পারিবারিক বন্ধনে বাড়ে আয়ু

পারিবারিক একাত্মতা জীবনকে সুন্দর করে। করে তোলে অর্থবহ। বিজ্ঞানীরা রীতিমতো জোর দিয়ে বলছেন, পারিবারিক সম্প্রীতির সাথে মানুষের দীর্ঘায়ু অর্জনের সম্পর্কটা একাধিক গবেষণায় প্রমাণিত। তাদের মতে, বাবা-মা, সন্তান ও ভাইবোনদের সাথে কাটানো আনন্দঘন মুহূর্ত দীর্ঘায়ু লাভে বিশেষভাবে সহায়ক। কিন্তু পারিবারিক বন্ধন যাদের দুর্বল, তাদের ক্ষেত্রে ঘটে ঠিক উল্টোটা।

পারিবারিক একাত্মতার সুফল মানুষ পেতে শুরু করে জীবনের গোড়া থেকেই। যেসব পরিবারে বাবা-মা ও সন্তানদের মাঝে উষ্ণ সম্পর্ক বিরাজমান, ক্যাম্পারের মতো অসুখে পড়ার সম্ভাবনা তাদের কম। এবং এর প্রভাব সুদূরপ্রসারী।

একাধিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, যেসব পরিবারে একত্রে খাওয়াদাওয়ার রীতি চালু আছে, তারা প্রায়শই সুস্থ খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত। সাম্প্রতিক আরেকটি গবেষণায় বলা হয়েছে, এসব পরিবারের শিশুরা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম।

৫৭ থেকে ৮৫ বছর বয়সী তিন হাজার মানুষের ওপর ২০১৬ সালে পরিচালিত হয় একটি বড় আকারের গবেষণা। যার ফলাফল উপস্থাপন করা হয় আমেরিকান সোশিওলজিক্যাল এসোসিয়েশনের বার্ষিক সভায়। তাতে বলা হয়েছে, এই প্রবীণদের মধ্যে যারা তাদের পরিবারের সদস্য ও আপনজনদের প্রতি গভীর সখ্যতা অনুভব করেন তাদের মৃত্যুঝুঁকি

পরবর্তী পাঁচ বছরে নেমে আসে ছয় শতাংশে, অন্যদিকে যারা তাদের একান্ত সম্পর্কগুলোতে এ উষ্ণতাকে খুঁজে পান না, তাদের ক্ষেত্রে এ ঝুঁকি বেড়ে দাঁড়ায় ১৪ শতাংশে।

গবেষকরা মনে করছেন, পরিবারের সদস্য ও প্রিয়জনদের প্রতি দায়িত্ববোধই এসব মানুষকে দীর্ঘজীবন লাভের ব্যাপারে আশাবাদী ও অনুপ্রাণিত করে তোলে। টরন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের ডালা-লানা স্কুল অব পাবলিক হেলথের পোস্ট ডক্টরাল গবেষক জেমস ইভেন্যুক বলেন, তাই আমাদের উচিত পরিবারের সদস্য-স্বজনদের সাথে আরো একাত্মতা বাড়াতে, একে অন্যকে এড়িয়ে চলা নয়।

ভাইবোনে হৃদয়তা ॥ বাড়ায় তৃপ্তি ও আনন্দ কমায় উদ্বেগ, বিষণ্ণতা

আপনি ভালো আছেন, সুস্থ সুন্দর সফল আনন্দময় জীবনযাপন করছেন, এর কিছু কৃতিত্ব কিন্তু দিতে হবে আপনার ভাইবোনদেরও। ভাইবোনের সাথে সম্পর্কটা যাদের মধুর, তারা দৈহিকভাবে তুলনামূলক সুস্থ এবং মানসিক দিক থেকেও প্রজ্ঞাপূর্ণ জীবনযাপন করেন। এমনটাই মত গবেষকদের।

২০১৫-তে ২৪৬টি পরিবারের সন্তানদের নিয়ে পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে, ভাইবোনের পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে এদের মধ্যে যারা যতটা ইতিবাচক ও একাত্ম, বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার হার ওদের ততটাই কম।

আরেকটি গবেষণায় বলা হয়েছে, বিশেষত বোনদের সাথে একাত্মতা রয়েছে যাদের—একাকিত্ব, ভালবাসাহীনতা, আত্মকেন্দ্রিক মনোভাব, উদ্বেগ, এমনকি ভয়ের মতো নেতিবাচক অনুভূতির আত্মসন তাদের জীবনে অনেক কম। আর বয়স এতে কোনো বাধা নয়। কারণ পরিণত বয়সের সুসম্পর্কধারী ভাইবোনদের নিয়ে পরিচালিত গবেষণাতেও দেখা গেছে, তারা অপেক্ষাকৃত সুখী ও আনন্দময় জীবনযাপন করেন। এ-ছাড়াও নিজেদের পাশাপাশি অন্য আত্মীয়স্বজনদের সাথেও বজায় থাকে তাদের সম্পর্কের উষ্ণতা।

দাম্পত্য সুসম্পর্কে প্রাপ্তি অশেষ

আপনার দাম্পত্যসঙ্গী অর্থাৎ স্বামী/স্ত্রীর সাথে উষ্ণ ভাব-বিনিময় ও কথোপকথন আপনাদের সম্পর্কটাকে গভীর আর মজবুত করে তো বটেই, সেইসাথে রাখে সুস্থ, বাড়ায় দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা। ২০১৭ সালে ১৬২টি যুগলের ওপর পরিচালিত একটি অতি সাম্প্রতিক

গবেষণায় দেখা গেছে, তাদের পারস্পরিক আলাপনটা যেদিন সুখপ্রদ ও ইতিবাচক ছিল—সেদিন তারা একাকিত্বে ভুগেছেন কম, অনুভব করেছেন অধিকতর হৃদয়তা, ব্যায়াম করার ব্যাপারে ছিলেন তুলনামূলক বেশি আগ্রহী। অন্যদিনের তুলনায় তাদের ঘুমটাও সেদিন হয়েছে বেশ ভালো।

এ প্রসঙ্গে ওয়াশিংটনের গনজাগা ইউনিভার্সিটির সাইকোলজিস্ট সারাহ অ্যারপিন বলেন, আপনার দৈনন্দিন জীবনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা-অনুভূতি ও সুখবরগুলো যখন আপনি দাম্পত্যসঙ্গীর সাথে শেয়ার করেন, তখন নিশ্চিতভাবেই এর ইতিবাচক প্রভাব পড়ে আপনার স্বাস্থ্যেও।

পারিবারিক ও সামাজিক একাত্মতা দেয় সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

বিশ্বজুড়ে আধুনিক ধারার সমাজবিজ্ঞানী এবং স্বাস্থ্য-গবেষকদের সাম্প্রতিক গবেষণার ভিত্তিতে এটা আজ এক প্রমাণিত সত্য যে, পারিবারিক ও সামাজিক একাত্মতা একজন মানুষকে সুস্থ সুখী সফল জীবনের পথে চালিত করে। তাই আমাদেরও উচিত এ যুথবদ্ধ জীবনযাপনের প্রতিটি সুযোগকেই কাজে লাগানো। এবং প্রয়োজন আমাদের উত্তরপ্রজন্মকেও সাধ্যমতো এ জীবনধারায় অভ্যস্ত করে তোলা।

তাই যে-কোনো বিষয়ে পারিবারিক আলোচনা, পরিবারের সবাই অন্তত একবেলা একসাথে খাওয়া ইত্যাদি আচরণ-অভ্যাসের পাশাপাশি সজ্ঞবদ্ধভাবে নৈতিকতার চর্চায়ও মনোযোগী হোন। পরিবারের সদস্যদের নিয়ে প্রতি সপ্তাহে সাদাকায়ন-আলোকায়নসহ ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশ নিন। সেখানে অন্যদের সাথে পরিচিত হোন, পরিবারের সদস্যদের পরিচয় করিয়ে দিন। সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিবারে ধর্মবাণী পাঠ ও আলোচনার ব্যবস্থা করুন।

সুখম পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধন আপনার ও আপনার পরিবারের সদস্য এবং প্রিয়জনদের পরিচালিত করুক সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে।

ডা. আতাউর রহমান

তথ্যসূত্র : টাইম ম্যাগাজিন (১৩ ফেব্রুয়ারি ২০১৭)



নিজের সাথে একাত্ম হতে পেরেছি

ফাহ্নুনি হামিদ



কোর্সের প্রথমদিন থেকে লক্ষ্য করছি, আলোচনার প্রতিটি বিষয় খুব সহজভাবে নানা উদাহরণ দিয়ে বলা হয়েছে, যা আমি মুগ্ধ হয়ে শুনেছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমার অংশ নেয়ার অন্যতম কারণ

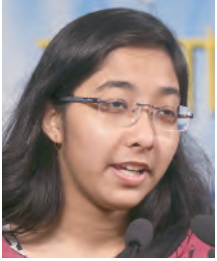
ছেলের উৎসাহ। বিষয়টি আমাকে অবাক করেছে যে, এ যুগের ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ুয়া একজন তরুণের যদি এই কোর্স ভালো লাগে, তাহলে এখানে অবশ্যই ব্যতিক্রমী কিছু আছে।

এখানে এসে মেডিটেশনের মাধ্যমে এই চার দিন সহজেই আমরা নিজের সাথে একাত্ম হতে পেরেছি। আমার মনে হয়েছে, এই কোর্স একজন অবিশ্বাসীকেও বিশ্বাসী হতে সাহায্য করবে।

[বিশিষ্ট অভিনেত্রী, লেখক এবং বাংলাদেশ শিশু একাডেমির প্রাক্তন পরিচালক। ৪৩০ ব্যাচ]

সমমর্মী হতে শেখাল কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

নুসরাত রহমান



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমার মধ্যে একটা প্রত্যাশাই কাজ করেছে-কোর্স শেষে আমি যেন একটা নতুন জীবন নিয়ে বাসায় ফিরতে পারি। আমি অনেক নেতিবাচকতার মধ্যে ডুবে ছিলাম।

আমার মধ্যে বহু রাগ-ক্ষোভ জমে ছিল।

মেডিটেশনে গুরুজী যখন মনের জমানো রাগগুলো ঝেড়ে ফেলার এবং ক্ষমা করার উপায় বললেন, তখন আমি সহজেই অন্যদের ক্ষমা করে দিতে পারলাম, যা আমার কাছে এতদিন অসম্ভব একটি ব্যাপার ছিল।

তারপর থেকে নিজেকে অনেক প্রশান্ত মনে হচ্ছে। এখন ভাবছি, ক্ষমা করা এত সহজ! আসলেই ঘৃণা করা যতটা কঠিন, ক্ষমা করা এখন ততটাই সহজ। মানুষের প্রতি আমি সমমর্মী হতে শিখেছি। অন্যকে সাহায্য করার প্রবণতাও আমার বেড়েছে। জীবনকে কীভাবে গড়তে হবে, তা-ই আমাকে শেখাল এই কোর্স।

জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পারছিলাম না বলে এতদিন আমার মধ্যে এক ধরনের হতাশা কাজ করত। কিন্তু কোর্সে এসে মনছবির মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি আমার জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছি।

[শিক্ষার্থী, একাদশ শ্রেণি, ভিকারুননিসা নুন স্কুল ও কলেজ। ৪৩০ ব্যাচ]

যা পেলাম তা আমার পাথেয় হয়ে থাকবে

ড. নির্মল চন্দ্র শীল



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার যা উপলব্ধি, সেটা আমার প্রত্যাশাকে ছাড়িয়ে গেছে। গুরুজী অত্যন্ত সাবলীলভাবে জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় কথাগুলো আমাদের সামনে উপস্থাপন করেছেন। জীবন

ধারণার সহজ-সরল পথ থেকে শুরু করে সমাজে আমাদের করণীয়, এমনকি প্রার্থনার গুরুত্ব সম্পর্কেও বলা হয়েছে এ কোর্সে।

যোগ-মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া। শহুরে জীবনে প্রযুক্তির উৎকর্ষের মাঝে প্রায় হারিয়ে যাওয়া যোগ-ধ্যান এ যুগে চর্চা করতে পারায় সত্যিই আমি নিজেকে ভাগ্যবান মনে করছি। পাশ্চাত্যেও এখন যোগ-ধ্যানের চর্চা হচ্ছে। এখানে যা পেলাম, তা আমার জীবনে পাথেয় হয়ে থাকবে।

[মুখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, মৃত্তিকা বিজ্ঞান বিভাগ, বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট। ৪২৯ ব্যাচ]

আট বছর পর ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পেরেছি

সায়েলা ইয়াসমিন



দীর্ঘ আট বছর ধরে আমার ঘুমের সমস্যা। ঘুমের ওষুধ খেয়েও ভালোমতো ঘুমাতে পারতাম না। এজন্যে আমার মেজাজটাও দিনদিন খিটিখিটে হয়ে যাচ্ছিল।

এ-ছাড়াও আমার ডায়াবেটিস, উচ্চ

রক্তচাপ এবং মেরুদণ্ডে ছিল প্রচণ্ড ব্যথা। এসব সমস্যার জন্যে ইনসুলিনসহ প্রতিমাসে আমাকে ১২ হাজার টাকার ওষুধ খেতে হতো।

মেরুদণ্ডের ব্যথার কারণে অনেক বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখিয়েও কোনো উপকার হচ্ছিল না। অথচ কোর্সে এসে মেডিটেশন করে এক পর্যায়ে অনুভব করলাম, আমার মেরুদণ্ডে কোনো ব্যথা নেই।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমার ঘুমের সমস্যাও দূর হয়ে গেছে। দীর্ঘ আট বছর পর কোনোরকম ঘুমের ওষুধ ছাড়াই আমি ঘুমাতে পারছি। এটা আমার কাছে অত্যন্ত আনন্দের একটি অনুভূতি, যা আমি কখনোই ভাষায় প্রকাশ করতে পারব না।

এখন আমি বেশ ভালো আছি। কোয়ান্টাম মেথড আমার জীবনে ম্যাজিকের মতো কাজ করেছে। আমার স্বামীকে ধন্যবাদ জানাই, তিনিই আমাকে এ কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ করেছেন।

[গৃহিণী। ৪৩১ ব্যাচ]

এ কোর্স নিয়মানুবর্তিতা ও সময়ানুবর্তিতার উদাহরণ

সৈয়দ ফকরুদ্দিন আল রাজী



আমি বিশ্বাস করি, ইসলাম সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত একটি ধর্ম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমার মনে হয়েছে, আলোচ্য প্রতিটি বিষয়ই বিজ্ঞানসম্মত এবং পুরোপুরি ধর্মসম্মত।

কোর্সের চার দিন কোরআনের অন্তর্নিহিত বিশেষত্বগুলোকেই বার বার আমাদের সামনে তুলে ধরা হয়েছে। প্রতিনিয়ত আল্লাহ এবং তাঁর রসুলের বাণীগুলোই বলা হয়েছে নানাভাবে।

এখানে এসে সকল ধর্মের প্রতি সমান মর্যাদা ও সম্মানের মনোভাব দেখে আমি বিস্মিত হয়েছি। বিশেষত কোয়ান্টামে সময়মতো প্রোথাম শুরু এবং শেষ করার বিষয়টি আমার খুব ভালো লেগেছে। নিয়মানুবর্তিতা ও সময়ানুবর্তিতা তো আসলে ইসলামেরই শিক্ষা।

[খতিব, পুলিশ লাইন জামে মসজিদ, কুমিল্লা। ৪৩১ ব্যাচ]

ডাক্তার বললেন, মেডিটেশন কোর্সটি করুন

অনুপ কুমার সেন



গত বছর আমার হাটে দ্বিতীয় বারের মতো রিং লাগানো হয়। এতেও আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারি নি। সারাদিন রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকলেও রাতে হঠাৎ অনেক বেড়ে যেত।

দেশের একটি

বড় হৃদরোগ হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়ে আমি এবার স্থায়ী সমাধান চাইলাম। বললাম-আর কতদিন আমাকে এভাবে ওষুধ খেয়ে চলতে হবে! আমি এ থেকে মুক্তি চাই। তখন চিকিৎসকই আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরামর্শ দিলেন।

চার দিনের এই কোর্স সম্পন্ন করে আমার মনে হয়েছে, উচ্চ রক্তচাপের জন্যে আমাকে ভবিষ্যতে আর ওষুধ খেতে হবে না। কারণ এই চার দিন আমার রক্তচাপ মেপে দেখেছি এবং তা স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। আমার বিশ্বাস, আমি পুরোপুরি সুস্থ হয়ে যাব। এই বিশ্বাস অর্জন সম্ভব হয়েছে শুধু মেডিটেশনের জন্যেই।

এ-ছাড়া আগে রাতে আমার ভালো ঘুম হতো না। তাই আমি সময়মতো সকালে উঠতে পারতাম না। এখন আমি সকালে ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারছি। জীবনে প্রতিটি ক্ষেত্রে ভালো থাকার জন্যে মেডিটেশন চর্চা আমাকে সহযোগিতা করছে।

[সহকারী প্রধান শিক্ষক, বকশীগঞ্জ এন এম উচ্চ বিদ্যালয়, জামালপুর। ৪৩১ ব্যাচ]

বিজ্ঞানসম্মত একটি প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম মেথড

ডা. মো. আতাউল হাসান



আমাদের দেহে দুই ধরনের হরমোন আছে। এক ধরনের হরমোন শরীরে ভালো প্রতিক্রিয়া ঘটায়, অন্যটা বিপরীত কাজ করে। ইতিবাচক কথা বললে বা ইতিবাচক চিন্তা করলে ভালো হরমোন নিঃসৃত হয়

এবং আমাদের দেহ-মন ভালো থাকে। আর নেতিবাচকতার চর্চায় এর উল্টোটা ঘটে। মানবদেহের সাথে বিজ্ঞানের এই যোগসূত্রই আমি এ কোর্সে এসে দেখলাম, যা সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত।

এই চার দিন মেডিটেশন করে আমি মানসিকভাবে আরো স্থির হতে পেরেছি, যা আমার চিকিৎসক জীবনে রোগীদের সেবা দিতে অনেক সাহায্য করবে। পেশাজীবনে অনেক ধরনের কোর্স করতে হয়েছে আমাকে। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড আমার জীবনের সেরা কোর্স। কারণ এটা জীবনের জন্যে শিক্ষা প্রদান করে। ইতিবাচকভাবে এগিয়ে যাওয়ার প্রত্যয় এখানে এসে পেলো।

[ডেন্টাল সার্জন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৪২৯ ব্যাচ]

রাগ নিয়ন্ত্রণ করে প্রশান্ত থাকতে শিখেছি

কে. এম. হামিদুল হক



আল্লাহর রহমতে আমি শারীরিকভাবে বেশ সুস্থ। তাই কোর্সে এসে আমার অনুভূতি একটু ভিন্ন। আমার মনে হয়েছে, সারাটা জীবন আমি একটা রেসের ঘোড়ার মতো দৌড়েছি। আমি ভাবতাম, একটা

রেসের ঘোড়া যতটা আগে দৌড়াতে পারে, তত তার দাম বাড়ে।

সারা জীবন আমি এভাবেই পরিশ্রম করেছি। দিনের শেষে কী হবে বা জীবনের শেষ পরিণতি কেমন হবে—এ বিষয়গুলো এড়িয়ে যেতাম। কিন্তু কোয়ান্টামের সংস্পর্শে আসার পর জীবনের সুন্দর সমাপ্তির বিষয়টি উপলব্ধি করতে শুরু করলাম।

কোর্সটি করে মনে হচ্ছে, কোয়ান্টাম মেথড আমাকে দিয়েছে পরিপূর্ণ জীবনের দিক-নির্দেশনা। এতে সবই আছে—জীবন কীভাবে সুন্দর করতে হবে এবং কীভাবে স্বস্তির সাথে যাপন করতে হবে।

আমি মনে করতাম, রাগ পৌরুষের লক্ষণ। এটা না থাকলে আমার পরিবারের সদস্যরা বা প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা আমাকে মানবে না। মেডিটেশন করে আমার এই ধারণাটা পাল্টে গেছে। রাগ না করে প্রশান্ত থেকেই বরং সম্মান বেশি পাওয়া যায়।

[ব্যবসায়ী। ৪৩১ ব্যাচ]

আমি পারি—এই বিশ্বাস আবার ফিরে পেয়েছি

মোসাম্মৎ রেবেকা সুলতানা



গত দুই বছর ধরে আমার মধ্যে এক ধরনের অযাচিত ভয় কাজ করছিল। গাড়িতে উঠলেই মনে হতো, এই বুঝি কোনো দুর্ঘটনা ঘটবে। আর পেশাগত কারণে আমাকে দিনের অনেকটা সময় গাড়িতেই কাটাতে হয়।

এ-ছাড়াও দুই বছর যাবৎ আমি প্রচণ্ড ঘাড়ের ব্যথাও ভুগছি। এর সাথে যোগ হয়েছে হাঁটু ব্যথাও। মানসিকভাবে আরো ভেঙে পড়লাম যখন ডাক্তার আমাকে দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে নিষেধ করে দিলেন। কিন্তু গুরুজীর আলোচনা শুনে বুঝতে পারলাম, মনোদৈহিক এ সমস্যাগুলো আমার বিষণ্ণতা ও ভয় থেকেই এসেছে। উপলব্ধি করলাম, মেডিটেশনের মাধ্যমে এগুলো সহজেই দূর করা সম্ভব। মেডিটেশন ক্লাসে বসেই একসময় অনুভব করলাম, আমার ঘাড় ও হাঁটুতে আর ব্যথা নেই। এখন আমি রকু-সেজদা দিয়ে পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ আদায় করছি।

আমি পারি—এই বিশ্বাসটা আমার মধ্যে আবার সঞ্চারিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড-এর মাধ্যমে। এ কোর্স আমার জীবনে এত বড় সাফল্য আনবে তা ভাবতে পারি নি।

[প্রধান শিক্ষক, নারায়ণগঞ্জ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। ৪৩০ ব্যাচ]

কোয়ান্টাম জীবন বদলের আলোকিত যাত্রা

বাবলু চাকমা



প্রায় ১৫ বছর আগে আমি সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি হাতে পাই। বই পড়ে মেডিটেশন কিছুটা চর্চাও করেছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সম্পর্কে আমার কিছু ভুল ধারণা ছিল। সেজন্যে এই কোর্সটি আর করা হয়ে ওঠে নি।

কোর্স করার পরে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সম্পর্কে আমি সুস্পষ্ট ধারণা পেয়েছি। আর চার দিনের এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার কাছে মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড জীবন বদলের আলোকিত একটি যাত্রা।

মেডিটেশনের মাধ্যমে উপলব্ধি করতে পেরেছি, প্রতিটি মানুষের জীবনে মনছবির গুরুত্ব অনেক। এখন আমি বিশ্বাস করি, আমাদের সবার মনছবিগুলো মিলিয়ে আমরা এদেশকে একটি সুন্দর ভবিষ্যৎ উপহার দিতে পারব।

[প্রজেক্ট কো-অর্ডিনেটর, কাপেং ফাউন্ডেশন। ৪৩১ ব্যাচ]

আমার মনের দরজা খুলে গেছে

এস আই টুটল



আমার ছোট্ট সন্তানটি যখন ভয় পায়, আমাকে জড়িয়ে ধরে। সে আমাকে অবলম্বন মনে করে। স্বাধীনতা যুদ্ধে আমি আমার পিতাকে হারিয়েছি। তাই আমার মধ্যে খুব ছোটবেলা থেকেই পিতৃশ্মের অভাববোধ কাজ করত। আমার সন্তানের মতোই একটা অবলম্বন খুঁজতাম আমিও।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে এবং মেডিটেশন করে আমি যেন সেই অবলম্বন খুঁজে পেয়েছি। মনে হচ্ছে, আমার পাশে কেউ আছে। এ কোর্স মানসিকভাবে আমাকে দৃঢ় করেছে। আমার মনোবল বেড়েছে বহুগুণ।

আল্লাহর রহমতে সঙ্গীতে আমি জাতীয় পুরস্কার পেয়েছি কয়েকবার। এখন বিশ্বাস করি, আমি আন্তর্জাতিক অঙ্গনেও সফল হতে পারব। কোয়ান্টামে এসে ইতিবাচকতার চর্চা দেখে মনে হচ্ছে, আমাদের দেশের সব মানুষ যদি এমন ইতিবাচক হতো! এখানে এসে আমার মনের দরজা খুলে গেছে।

[সঙ্গীত শিল্পী ও সঙ্গীত পরিচালক। ৪৩০ ব্যাচ]

জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি

জ্যোত্সনা খানম জ্যোতি



বেশ কয়েক বছর ধরে আমি মাইগ্রেন ও অনিদ্রাজনিত সমস্যায় ভুগছিলাম। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার এটাই ছিল মূল কারণ, তবে আরেকটা বড় কারণ হলো নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হওয়া।

আমি অন্যের সাথে প্রায়শই রুঢ় আচরণ করতাম। কিন্তু কোর্সে এসে আমি বুঝতে পেরেছি, জীবন আসলে আমাদের জন্যে একটি পরীক্ষা। আর পরীক্ষায় পাশ করতে হলে অবশ্যই অন্যের প্রতি সম্মমী হতে হবে।

মেডিটেশন করে মাইগ্রেনের সমস্যাও দূর হয়েছে। এখন আমি মাইগ্রেন থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত। ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাতেও পারছি। আল্লাহর রহমতে আমি এখন অনেক সুস্থ।

ক্যারিয়ার নিয়ে আমি অনেক দ্বিধায় ছিলাম। কোর্সে এসে আমি লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি। তিন সদস্যের ছোট একটি পরিবার হওয়ায় আমার সবসময় আক্ষেপ ছিল—আমার কেউ নেই। কিন্তু এখন আর আমি একা নই। এখানে এসে একটি বিশাল পরিবার পেয়েছি—কোয়ান্টাম পরিবার।

[শিক্ষার্থী, ২য় বর্ষ, নর্থ ইস্ট মেডিকেল কলেজ, সিলেট। ৪২৯ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি বেসরকারি হাসপাতালের একজন সেবিকা। একটি লক্ষ্য সামনে রেখে কাজ করছি। চারপাশের পরিচিতরা যখন স্থায়ী চাকরির জন্যে ছুটেছে, তখন স্বেচ্ছায় সরকারি চাকরি হাতছাড়া করেছি। কারণ সরকারি চাকরি আমার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে সহায়ক নয়। কিন্তু নিজের লক্ষ্য, বেসরকারি চাকরির কষ্ট, সরকারি চাকরি ছাড়ায় চারপাশের নেতিবাচকতা ইত্যাদি নিয়ে মাঝে মাঝে হতাশা আর সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছি।

উত্তর : জীবনটাই তো স্থায়ী নয়। সেখানে স্থায়ী চাকরির ধারণাটাই একটা ভ্রান্ত ধারণা। কত সরকারি চাকরিজীবী চাকরিরত অবস্থায় মারা গেছেন! আসলে চাকরি নয়, আপনার প্রয়োজন হচ্ছে কাজ। জীবিকার জন্যে কাজ করতে হয়। আর আপনি কী কাজ করছেন, এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

একটি গল্প আছে—মুরগি হালাল কি হারাম এটা নিয়ে দুই বন্ধুর একজনের কোনো মাথাব্যথা নেই। আরেকজন এ ব্যাপারে খুব সচেতন। সে হালাল দোকান থেকে মুরগির মাংস কিনে এনে বন্ধুকে বলল, তুমি তো কোনোদিন হালাল মুরগি খাও নি, আজ তোমাকে হালাল মুরগি খাওয়াব। খাওয়ার পর বন্ধুটি বলছে, আমি তো স্বাদের মধ্যে কোনো পার্থক্য খুঁজে পেলাম না।

এখানে বিষয়টি হলো, মুরগি হালাল কিনা এটা নিয়ে আমরা খুব চিন্তা করি। এর ১০ ভাগের একভাগ চিন্তা আমরা যদি করতাম—যে টাকা দিয়ে আমি মুরগিটা কিনছি সেটা হালাল কিনা, তাহলে আমাদের জীবনযাপন অনেক প্রজ্ঞাপূর্ণ হতো। কারণ হালাল রুজি আত্মিক অগ্রগতি ও আত্মার মুক্তির জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান।

আপনি জীবনকে দুভাবে দেখতে পারেন। আপনি যদি শুধু জীবিকার জন্যে কাজ করেন, তাহলে কাজের বিনিময়ে টাকা পেলেন, ব্যস এখানেই শেষ। কিন্তু আপনার লক্ষ্য যদি হয় আত্মপীড়িতের সেবা, তাহলে পারলৌকিক পরিব্রাজ্যও আপনি এখান থেকে পাবেন। কারণ একজন মুমূর্ষু মানুষকে আপনি যখন সেবা করছেন, তখন এর চেয়ে পূণ্যের কাজ আর কয়টা আছে?

অতএব, চারপাশে যে যা-কিছু বলুক, যত নেতিবাচকতাই থাকুক, আপনি আপনার লক্ষ্যে অটল থাকুন। কখনো সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগবেন না। আপনার কাজ হলো মানবসেবা। আপনি তার প্রতিদান পাবেনই। আর কাজকে ভালবাসুন, কাজ আপনাকে ভালবাসবে, জীবন আপনাকে ভালবাসবে। জীবনের অর্থ আপনি খুঁজে পাবেন। আর যদি শুধু টাকার জন্যে কাজ করেন, আপনি কখনো জীবনের অর্থ খুঁজে পাবেন না।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বয়স দুই বছর নয় মাস। সে কখনো পুরো বাক্য বলে না। আপনি বলেছিলেন, বাচ্চাদের টিভিতে আসক্ত হতে দিলে সে কথা শিখবে না। আমার ছেলে কার্টুন না দেখলে খায় না। এসব দেখে আমার রাগ হয়। রাগটাকে এখনো দমন করতে পারছি না। আমার রাগ যেন কমাতে পারি, দোয়া করবেন।

উত্তর : সমস্যা তো ছেলের না, আপনার। আপনি ছেলেকে কার্টুন দেখে খেতে শিখিয়েছেন। এখন তো

সে কার্টুন না দেখে আর খাবে না। এখন রাগ করে লাভ কী? ভুল তো কিছুটা প্রথমেই হয়ে গেছে।

মা-বাবা সবাইকে বলি, বাচ্চা রেখে বা বাচ্চাসহ টিভি সিরিয়াল দেখবেন না। তাহলে সন্তান নিয়ে পরে আপনার জীবনটাই ওই সিরিয়ালের বিভিন্ন চরিত্রের মতো দুর্বিষহ হয়ে উঠবে।

আমরা অনেক সময় নিজেরা গল্প করার জন্যে বাচ্চাকে টিভি, আইপ্যাড, ট্যাব ইত্যাদিতে কার্টুন দেখতে দেই। কিন্তু সে-তো কার্টুনের সাথে কথা বলতে পারছে না। ফলে সে কথা শিখছে না। তাই তার যোগাযোগটা হওয়া দরকার মানুষের সাথে, কার্টুনের সাথে নয়।

সবসময় সন্তানকে সাথে নিয়ে কোয়ান্টাম আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে আসবেন। তাহলে বুঝতে পারবেন, সন্তান লালন করা আর আল্লাহ দেয়া এক কথা নয়। সময় দিতে হবে, সন্তানের বন্ধু হতে হবে এবং সন্তানকে সামাজিক করতে হবে।

অতএব সন্তানকে প্রয়োজনীয় সময় দেবেন। তার সাথে খেলবেন। তার খেলার সাথী হবেন। দরকার হলে আপনি নিজেই কার্টুনের কোনো চরিত্র সাজবেন। আর যখন সে শুয়ে বা ঘুমিয়ে থাকবে, মাথায় হাত বুলিয়ে তাকে আদর করবেন আর বলবেন, তুমি কত ভালো, তুমি কত কথা বলো, তুমি অনেক সুন্দর কথা বলো। এভাবে ক্রমাগত বলতে থাকবেন। কারণ আপনার সন্তান প্রতিবন্ধী বা অটিস্টিক হয়ে গেলে এর চেয়ে বড় কষ্ট আর নেই।

আর মনে রাখবেন, সন্তান কথা বলছে না, এজন্যে যে আপনার রাগ হচ্ছে, এই রাগটা কিন্তু কোনো সমাধান নয়। এটা পরিস্থিতি আরো খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে। আপনি বরং শান্ত থেকে এ অবস্থায় আপনার কী করণীয় তা নিয়ে ভাবুন এবং সেটা করুন। শান্ত থাকার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিন। মনঃস্থিতি দেখুন, আপনার সন্তান স্বাভাবিকভাবে কথা বলছে এবং সুস্থ সুন্দরভাবে বিকশিত হচ্ছে।

প্রশ্ন : যখন কোনো খারাপ কাজ বর্জনের সিদ্ধান্ত নিই, তারপর মনে হয় আরেকদিন পর ছাড়ি, এটাই শেষবার। একবার করলে আর এমন কী ক্ষতি! এই ভাবনা থেকে কী করে মুক্তি পাব? কীভাবে নিজের প্রবৃত্তিকে দমন করব?

উত্তর : আসলে এই শেষবারটাই হচ্ছে খুব খারাপ। মানুষ ধরা পড়ে কিন্তু শেষবারে। আপনারা জানেন, আমি একসময় সাংবাদিক ছিলাম। একবার জানার ইচ্ছা হলো যে, চোর ধরা পড়ে কেন? অনেকের সাথে কথা বললাম। তারা বলল, শেষবার চুরি করতে গিয়ে ধরা পড়েছি। মনে হয়েছে এই শেষবার, এরপরে আর চুরি করব না। তখন ধরা পড়েছি।

অতএব যখন ছাড়তে চাইবেন, দৃঢ়তার সাথে ভাববেন—ছেড়ে দিলাম, আর করব না। কারণ শয়তানের কুমন্ত্রণা হচ্ছে, আচ্ছা একবার করলে কী ক্ষতি হয়! গোলাম আলীর একটা বিখ্যাত গজল আছে—হাস্লামা হায়া কিউ বরপা, থোড়িসি যো পিলি হায়া/ডাকা তো নেহি ডালা, চোরি তো নেহি কিয়া।

মানে হাস্লামা করছ কেন? ডাকাতিও করি নি, চুরিও করি নি। অল্প একটু মদ খেয়েছি শুধু। তার জন্যে এত হাস্লামা কেন? এই থোড়িসি যো পিলি—এটাই হচ্ছে খুব বিপজ্জনক। এটা নিয়ে আমাদের

দেশের বিখ্যাত গল্প আছে।

এখন তো সব ম্যারেজ মিডিয়া হয়ে গেছে। আগে এদের বলা হতো ঘটক। তো, ঘটক গেছে এক বাড়িতে প্রস্তাব নিয়ে। হবু জামাই সম্পর্কে খুব ভালো ভালো বর্ণনা করছে। তখন মেয়ের বাবা জিজ্ঞেস করল, খারাপ কিছু আছে কিনা? ঘটক বলল যে, না খারাপ তেমন কিছু নেই। মাঝে মাঝে একটু পেঁয়াজ খায়। জিজ্ঞেস করল, মাঝে মাঝে কখন? বলে যে, যেদিন একটু কাবাব খায় সেদিন একটু পেঁয়াজ খায়। কাবাব কবে খায়? ঘটক বলে, যেদিন একটু মদ খায়। মদও খায়? বলল, সবসময় খায় না, যেদিন একটু বাইজি বাড়ি যায়, সেদিন!

তাই ‘এই শেষবার’ বা ‘এই একটু’ এটা খুব বিপজ্জনক। একবার করলে কী হবে?—এটা ভাবলে আপনি কখনো ছাড়তে পারবেন না। সবসময় বলতে হবে, এই ছেড়ে দিলাম, আর না। সিগারেট ছাড়তে চান, সিগারেট ধরিয়ে যখনই মনে হবে আর খাবেন না, ওটাও খাবেন না। থুথু দিয়ে ফেলে দিন। তাহলে আপনি ছাড়তে পারবেন।

অতএব সবসময় মনে রাখতে হবে যে, থোড়া থোড়া অর্থাৎ একটু একটু করে ছাড়া যায় না। ছাড়তে হয় একবারে।

প্রশ্ন : বাংলা মিডিয়ামে পড়াশোনা করে যদি আখেরাতে কোনো প্রতিদান না পাই, তাহলে এত কষ্ট করে পড়াশোনা করে কী লাভ? এই প্রশ্নের উত্তর পাই নি, তাই পড়াশোনাতে মনোযোগ দিতে পারি নি।

উত্তর : বাংলা, আরবি, উর্দু, ইংরেজি যে মিডিয়ামই হোক—পড়াশোনার মূল লক্ষ্য হচ্ছে জ্ঞান অর্জন করা। সেই জ্ঞান কল্যাণের জ্ঞান, ভালো-মন্দের পার্থক্য করতে পারার জ্ঞান। জ্ঞান না থাকলে ভালো-মন্দের, সত্য-মিথ্যার পার্থক্য আপনি করতে পারবেন না। তাই ইসলাম ধর্মে প্রত্যেক নর-নারীর জন্যে জ্ঞান অর্জন করা হচ্ছে ফরজ।

আপনার লক্ষ্য যদি মানুষের কল্যাণ হয়, যখন পড়াশোনা করছেন, তখন আপনি ফরজ আদায় করছেন এবং এই ফরজ কাজের সওয়াব আপনি পাবেনই। প্রতিটি ধর্মেই মানুষকে জ্ঞানী হতে উৎসাহিত করা হয়েছে। আল কোরআনে বলা হয়েছে, ‘যারা জানে আর যারা জানেন না, তারা কি কখনো সমান হতে পারে?’ (৩৯:৯)

আর আপনাকে বুঝতে হবে, পরীক্ষায় ফাস্ট ক্লাস ফাস্ট হলে আপনার কথাগুলো সহজে গুরুত্ব পাবে। আর যদি থার্ড ক্লাস লাস্ট হন, তাহলে আপনার কোনো কথাই গুরুত্ব পাবে না। অতএব পড়াশোনায় মনোযোগী হবেন। পড়াশোনায় মনোযোগী হলে আপনি জ্ঞানী হবেন এবং জ্ঞানী হলে আপনি দুনিয়া ও আখেরাতে সম্মানিত হবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

ফলাফল নিয়ে আমি কখনো অস্থির হবো না। সঠিক প্রক্রিয়ায় আমি আমার কাজ করে যাব।

লক্ষ্যে অবিচল থাকুন সাফল্য আপনারই

মার্চ ১৯৯৬। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২য় দিন মনছবির মেডিটেশনে ষষ্ঠ শ্রেণির এক কিশোর সেদিন আকেন মহাকাশ বিজ্ঞানী হওয়ার স্বপ্ন। তারপর থেকে অবিচল আত্মায় তিনি অনুসরণ করে গেছেন মনছবির প্রক্রিয়া। দু-দশক পেরিয়ে সম্প্রতি পাঁচটি অতি তারকা আবিষ্কার করে একজন মহাকাশ বিজ্ঞানী হিসেবে তিনি স্থান করে নিয়েছেন ইতিহাসে। তিনি ড. রুবাব খান। ২৩ জুন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে তিনি বলেছেন তার সাফল্যযাত্রার অনবদ্য গল্প।



আমেরিকান এস্ট্রোনোমিক্যাল সোসাইটির বার্ষিক সম্মেলনে (২০১৬) বক্তব্য উপস্থাপন করছেন নাসা-র বাংলাদেশি মহাকাশ বিজ্ঞানী ড. রুবাব খান

মনছবির মেডিটেশনে খুঁজে পেলাম জীবনের লক্ষ্য

ছোটবেলার কথা। লোডশেডিং হলে মা প্রায়ই আমাদের ছাদে নিয়ে আকাশের তারা দেখাতেন। এটা সপ্তর্ষিমণ্ডল, ওটা মঙ্গল গ্রহ। মহাকাশ নিয়ে আমার অগ্রহটা তৈরি হয় মূলত তখনই। পরবর্তীকালে উদয়ন স্কুলে ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ার সময় আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। এতটা বছর পেরিয়ে আজ আমি নির্দিধায় বলতে পারি, এটি আমার জীবনের সেরা কোর্স।

কোর্সে আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছিল মনছবির মেডিটেশন। সেদিন মনছবি করেছিলাম—আমি একজন মহাকাশ বিজ্ঞানী হিসেবে কাজ করছি। অর্থাৎ জীবনের লক্ষ্যটা আমি খুঁজে পেয়েছি মনছবির মেডিটেশনে। আমি বিশ্বাস করি, নিয়মিত মনছবির মেডিটেশন করলে এবং সৎসঙ্গে একাত্ম থাকলে একজন মানুষ সহজেই জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পারবে। এবং পায়ে পায়ে এগিয়ে যেতে পারবে সে লক্ষ্য অর্জনের পথে।

আমার ব্রেনই আমাকে দিল সময়োপযোগী পরামর্শ

কোর্স করার পর শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপে নিয়মিত অংশ নিতাম। একটি ওয়ার্কশপে গুরুজী বললেন, আজ মেডিটেশনে আপনারা নিজের ব্রেনের সাথে কথা বলবেন। সেদিন মেডিটেশনে আমার ব্রেন আমাকে বলেছিল, ‘ভুলে যাও যে তুমি ভালো ছাত্র। আর তোমার জীবনের লক্ষ্য নিয়ে ভাবো।’

আজ মনে হয়, আমার ব্রেন সেদিন আমাকে খুব সময়োপযোগী পরামর্শ দিয়েছিল। কারণ আমার ভেতরে একটা গর্ব ছিল—ক্লাসে প্রথম হচ্ছি না, কিন্তু যদি চাই তবে হয়ে যাব। ব্রেনের পরামর্শ থেকে বুঝলাম, এসব হৈয়ালি ছাড়তে হবে। লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে প্রয়োজনীয় কাজে মনোযোগ দিতে হবে।

তখন দেশে এস্ট্রোফিজিক্স নিয়ে পড়ার সুযোগ ছিল না। অতএব দেশের বাইরে গিয়ে পড়তে হবে। এজন্যে প্রথমত, ভালো কোনো কলেজের রিকমেন্ডেশন লেটার প্রয়োজন। দ্বিতীয়ত, এইচএসসি-র পর স্যাট ও টোফেল দিতে হবে। আমি এসএসসি-র পর থেকেই প্রস্তুতি নেয়া শুরু করলাম।



মার্চ ১৯৯৬-এ অনুষ্ঠিত ৪২ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে গুরুজীর কাছ থেকে গ্রাজুয়েশন সার্টিফিকেট নিচ্ছেন সর্বকনিষ্ঠ অংশগ্রহণকারী ষষ্ঠ শ্রেণীর শিক্ষার্থী রুবাব খান

লক্ষ্যে অবিচল থাকার শক্তি যুগিয়েছে মেডিটেশন

স্কুলে পড়ার সময়ই আমি ভালো কলেজে ভর্তির জন্যে প্রস্তুতি নিয়েছি। ফলে যথাসময়ে নটরডেম কলেজে ভর্তির সুযোগ পেলাম। বিদেশের মানসম্পন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পেতে হলো ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি সহশিক্ষা কার্যক্রমও থাকতে হয়। তাই স্কুল ও কলেজে আমি ডিবেটিং ক্লাব, সায়েন্স ক্লাব ও কালচারাল ক্লাবে সক্রিয় ছিলাম।

এইচএসসি-র পর যুক্তরাষ্ট্রের ১৬টি বিশ্ববিদ্যালয়ে আবেদন করলাম—যেখানে স্কলারশিপসহ এস্ট্রোফিজিক্স পড়তে পারব। এদিকে দেশের বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির প্রস্তুতিও নিয়েছিলাম। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে আইবিএ-তে ভর্তি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হলাম। ভর্তিও হয়ে গেলাম। কেন? কারণ ১২ বছরের একটি কিশোর স্বতঃস্ফূর্তভাবে যে সিদ্ধান্ত নিতে পারে, এইচএসসি পরীক্ষার্থী একজন তরুণের জন্যে সেই সাহসী স্বপ্ন দেখা ততটা সহজ নয়। বাস্তবতা আর নানারকম যুক্তি তার মনে ভর করে। আর এ-ক্ষেত্রে মেডিটেশন হতে পারে সবচেয়ে সহায়ক, যা একজন মানুষকে লক্ষ্যের জন্যে নিরলস চেষ্টা চালিয়ে যেতে শক্তি যোগায়।

তাই অভিভাবকদের অনুরোধ করি, আপনার সন্তানের বয়স সাত-আট হলে তাকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করুন। তাহলে সে লক্ষ্য স্থির করতে পারবে জীবনের গুরুত্বই। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন তাকে দেবে লক্ষ্যের পথে বাধা অতিক্রম করার শক্তি।

প্রস্তুতি সম্পন্ন হলেই ধরা দেয় সৌভাগ্য

আমি দেখলাম লক্ষ্যে পৌঁছানোর পথে বাধা তিনটি। এক, বাংলা মিডিয়ামে পড়ে ইংরেজি ভালোভাবে শেখা হয় না। দুই, অর্থের সংস্থান আর তিন হচ্ছে, চেষ্টা না করা। ভাষা আমি ভালোভাবে শিখলাম। স্কলারশিপের প্রস্তুতি নিয়ে আবেদন করলাম, ফলে অর্থাত্মব দূর হলো। আর শেষ হচ্ছে চেষ্টা। একজন মানুষ যখন চেষ্টা করে, প্রস্তুতি নেয়, সৌভাগ্য মূলত তার কাছেই ধরা দেয়।

আমি সৌভাগ্যবান। নিউইয়র্কের কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে এস্ট্রোফিজিক্সে ভর্তির সুযোগ পেয়ে গেলাম। আমি মনে করি, মনছবিই ছিল এ-ক্ষেত্রে আমার সবচেয়ে বড় সহায়ক শক্তি। আমি যদি আগে থেকে প্রস্তুতি না নিতাম, তাহলে সৌভাগ্য আমার কাছে এলেও আমি সুযোগটা নিতে পারতাম না।

লক্ষ্যে অবিচলতাই শক্তি

প্রথম সেমিস্টার থেকেই আমি গবেষণার খোঁজ নেয়া শুরু করি। খুঁজতে খুঁজতেই সুযোগ পেলাম বড় ও আলোচিত একটি প্রজেক্টে কাজ করার। চতুর্থ বর্ষে পড়ার সময়ই এই প্রজেক্টের গবেষকদের নামের তালিকায় আমার নাম অন্তর্ভুক্ত হয়। গবেষকদের মধ্যে আমি ছিলাম সর্বকনিষ্ঠ।

গ্রাজুয়েশনের পর পিএইচডি প্রোগ্রামে পাঁচটি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে আমি কাজের প্রস্তাব পেলাম। আমি যাচাই করে দেখলাম, ওহাইও স্টেট বিশ্ববিদ্যালয় আমার জন্যে সবচেয়ে ভালো হয়। ওখানে পিএইচডি শুরু করলাম।

পিএইচডির পর ২০১৪-তে আমি যোগ দিলাম যুক্তরাষ্ট্রের মহাকাশ গবেষণা সংস্থা নাসা-র গোডার্ড স্পেস ফ্লাইট সেন্টারে। নাসা আমাকে দুই বছরের জেমস ওয়েব স্পেস টেলিস্কোপ ফেলোশিপ দেয়। ২০১৮ সালে নাসা এ টেলিস্কোপটি মহাকাশে পাঠাবে। এই ফান্ডিংটা পেয়ে আমার নিজের মৌলিক গবেষণার কাজটাও আমি এগিয়ে নিতে পারলাম।

আমার গবেষণায় আমি ইটা ক্যারিনার মতো জীবনের শেষ পর্যায়ে পৌঁছে গেছে এমন তারাগুলো খুঁজছিলাম। ২০১৫ সালের শেষের দিকে আমি পাঁচটি আলাদা গ্যালাক্সিতে এরকম পাঁচটি সুপারস্টার খুঁজে পেলাম। নাসা তাদের গুরুত্বপূর্ণ আবিষ্কারগুলো সংবাদ সম্মেলন করে সবাইকে জানায়। এ আবিষ্কারটি ছিল সেরকমই একটি সাড়া জাগানো আবিষ্কার।

ইউনিভার্সিটি অব ওয়াশিংটন সিয়াটল থেকে ২০২৪ সালে ওয়াইন্ড ফিল্ড ইনফ্রারেড টেলিস্কোপ পাঠানো হবে। এখন আমি সেটা নিয়ে গবেষণা করছি। আমার যে মৌলিক গবেষণা ছিল, তা-ও চালিয়ে যাচ্ছি।

তরুণদের জন্যে আমার পরামর্শ হলো, মনছবির দর্শনটাকে নিজের মাঝে ধারণ করুন। সবসময় মনে রাখুন, আপনার লক্ষ্য কী এবং সেই লক্ষ্যের জন্যে আজ আপনি কী করছেন। যতক্ষণ এই অনুভূতি ভেতরে থাকবে, যত বাধা আসুক, যত সংকটের ভেতর দিয়েই আপনাকে যেতে হোক, মনছবির পথে অবিচল থাকতে এবং শেষপর্যন্ত আপনি লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেনই।

১৩৬ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান স্বনির্ভরতার বাস্তব উদাহরণ সৃষ্টি করেছে কোয়ান্টাম

১৭ জুলাই কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ১৩৬ তম আয়োজন। ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ১১০ জন আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ ও ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ জাতীয় অধ্যাপক ডা. শাহলা খাতুন। বরেণ্য এ চিকিৎসাবিদ বলেন, ‘বহু বছর আগে আমি যখন ঢাকা মেডিকেল কলেজের শিক্ষার্থী ছিলাম, তখন জরুরি প্রয়োজনে রক্ত সহজে পাওয়া যেত না। ব্লাড ব্যাংক ও রক্তদাতার সংখ্যা খুব কম ছিল। মানুষ রক্তদান করতে ভয় পেত।

অথচ রক্তদান করলে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না। বরং মানুষের জীবন বাঁচাতে নিয়মিত রক্তদান একটি মহৎ সেবা।

ধাত্রীবিদ্যার চিকিৎসক হিসেবে বলছি, সন্তান জন্মদানের সময় মায়ের প্রচুর পরিমাণে রক্তের প্রয়োজন হয়। আগে রক্তের অভাবে অনেক রোগী মারা যেত। আমরা চিকিৎসকরা অসহায়ভাবে তাকিয়ে তাকিয়ে দেখতে বাধ্য হয়েছি। তবে এখন পরিস্থিতি বদলেছে। রক্তের অভাবে রোগীর মৃত্যুর পরিমাণ অনেক কমেছে। আর এটা সম্ভব হয়েছে আপনাদের মতো স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের কারণে।

আর রক্তদানে মানুষকে সচেতন ও অনুপ্রাণিত করা এবং সেই রক্ত বিনা পয়সায় রোগীদের কাছে পৌঁছে দেয়ার যে কাজটি কোয়ান্টাম করছে, তা এককথায় অসাধারণ।

কোনোরকম দেশি বা বিদেশি সাহায্য ছাড়া মানুষের সেবায় কাজ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এটাই প্রমাণ করে যে, আমরা চাইলে বাইরের কোনো সাহায্য না নিয়েও সফল হতে পারি। স্বনির্ভরতার বাস্তব উদাহরণ সৃষ্টি করায় কোয়ান্টামকে আমি আন্তরিক অভিনন্দন জানাই।’

এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। প্রত্যেক রক্তদাতাকে একটি সার্টিফিকেট,



জাতীয় অধ্যাপক ডা. শাহলা খাতুনের কাছ থেকে ক্রেস্ট গ্রহণ করছেন একজন রক্তদাতা

আইডি কার্ড ও বিশেষ ক্রেস্ট প্রদান করা হয়। শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের এ দুটি আয়োজনে রক্তদাতারা ছাড়াও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা উপস্থিত ছিলেন।



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ১৭ বছর

তিন লক্ষাধিক দাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে প্রায় নয় লক্ষ প্রাণ

রক্ত সবসময় সবার জন্যে ফ্রি



রক্ত ও রক্ত উপাদানের কোনো বিক্রয়মূল্য হয় না। তাই কোয়ান্টাম ল্যাবে কেবল ব্লাড ব্যাগ ও রক্তের বিশুদ্ধতা নির্ণয়ে মৌলিক পাঁচটি স্ক্রিনিং (হেপাটাইটিস-বি, হেপাটাইটিস-সি, সিফিলিস, এইডস এবং ম্যালেরিয়া)-এর ন্যূনতম প্রেসেসিং খরচ রাখা হয়।

খোলা থাকছে ২৪ ঘণ্টা

মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে সারা বছর অর্থাৎ ৩৬৫ দিন ২৪ ঘণ্টা এ সেবা নেয়ার সুযোগ থাকছে সর্বস্তরের মানুষের জন্যে। নিয়মিত রক্তের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি দেশের যে-কোনো দুর্যোগ বা জরুরি প্রয়োজনে নিরবচ্ছিন্ন সেবা দিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব।

৮,৯৮,২৭৭ ইউনিট

১৭ বছরে সরবরাহকৃত রক্ত ও রক্ত উপাদান

৩,০৩,৩০৭ জন

ব্লাড ডোনার পুঁজে স্বেচ্ছা রক্তদাতার সংখ্যা

৯,২৭২ ইউনিট

স্ক্রিনিং টেস্টে দূষিত গণ্য হওয়ায় বাতিল

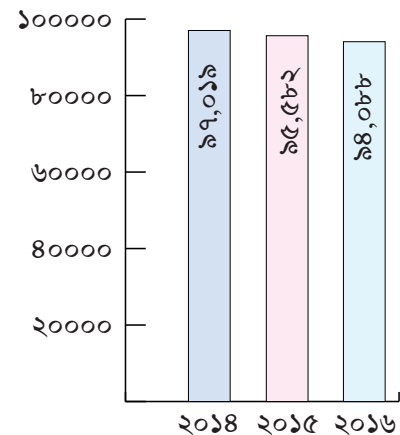
৪৪,২৮৮ ইউনিট

২০১৪ ও ২০১৫-তে অগ্নিদগ্ধ রোগীদের

চিকিৎসার্থে সরবরাহকৃত ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা

[৩১ জুলাই ২০১৭ পর্যন্ত]

২০১৪ থেকে বার্ষিক সরবরাহ প্রায় ১ লক্ষ ইউনিট



কোয়ান্টাম ল্যাবে অত্যাধুনিক সেল সেপারেটর মেশিনের সাহায্যে রক্তের ৮টি উপাদান সরবরাহ করা সম্ভব হচ্ছে। এ প্রক্রিয়ায় এক ব্যাগ রক্ত থেকে প্রয়োজনে চার জনের জীবন বাঁচানো সম্ভব।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে
ড. এ কে আব্দুল মোমেন

বাংলাদেশ হবে
বিশ্বমানবতার
অগ্রদূত



আমি সত্যিই মুগ্ধ হয়েছি এখানে এসে যে, আমাদের দেশে এতজন রক্তদাতা মানুষের সেবায় যুক্ত আছেন। তারা মানবজাতির গর্ব। তারা সত্যিকারভাবে আশরাফুল মাখলুকাত হওয়ার প্রচেষ্টায় আছেন। আমি খুবই আশুত। নিজেকে ধন্য মনে করছি, এরকম একটি অনুষ্ঠানে আমি আসতে পেরেছি।

সাম্প্রতিককালে বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় যুদ্ধ-সংঘাত লেগেই আছে। অজ্ঞতা ও অন্যের প্রতি সম্মানবোধের অভাবই এর মূল কারণ। পৃথিবীকে এই অস্থির অবস্থা থেকে মুক্ত করতে হলে পারস্পরিক সহিষ্ণুতা বাড়তে হবে। আমার বিশ্বাস, সারা বিশ্বে শান্তি ও সংস্কৃতির ক্ষেত্রে বাংলাদেশই নেতৃত্ব দিতে পারবে।

কারণ ইউরোপীয় রেনেসাঁর প্রায় ছয়শ বছর আগে বাংলার কবি চণ্ডীদাস গেয়ে ওঠেন মানবতার জয়গান—সবার উপরে মানুষ সত্য, তাহার উপরে নাই। এদেশের পরতে পরতে রয়েছেন মানবিকতা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এরই একটি উজ্জ্বল উদাহরণ।

সামর্থ্যহীন রোগীদের জন্যে বিনামূল্যে ৩৩,৪৬০ ইউনিট রক্ত প্রদান করার জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমি ধন্যবাদ জানাই। আর স্বেচ্ছা রক্তদাতারা জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে রক্তদান করছেন ও অগণিত মানুষের জীবন বাঁচাতে ভূমিকা রাখছেন। এটাও শান্তি এবং সংস্কৃতির একটি আন্দোলন।

এই মহৎ ও প্রয়োজনীয় কাজটি শুধু সরকার বা কোনো ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে এককভাবে করা সম্ভব নয়। সেবার এ মানসিকতা সর্বত্র ছড়িয়ে দিতে চাইলে সবাইকে কোয়ান্টামের মতো এগিয়ে আসতে হবে।

[৬ আগস্ট শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে একথা বলেন জাতিসংঘে বাংলাদেশের সাবেক স্থায়ী প্রতিনিধি ও রাষ্ট্রদূত ড. এ কে আব্দুল মোমেন]



বিশেষ আলোচনায় গুরুজী সততা ও সুস্পষ্ট চেতনাজ্ঞান জীবনকে সার্থক করে

প্রশান্তির আকর হচ্ছে সততা। জীবনে সততার প্রয়োজন তাই সর্বাত্মক। আর সেইসাথে চাই সুস্পষ্ট চেতনাজ্ঞান। অর্থাৎ আমরা যে কল্যাণ চেতনায় বিশ্বাস স্থাপন করেছি এবং ধর্ম-সম্প্রদায়নির্বিশেষে মানুষকে উদ্ধৃত্ত করে সজ্ঞবদ্ধ সেবায় নিয়োজিত হয়েছি, সে সম্পর্কে স্বচ্ছ ও পরিষ্কার ধারণা। এই সততা ও সুস্পষ্ট চেতনাজ্ঞানই পারে জীবনকে সার্থক ও পরিপূর্ণ করে তুলতে।

৯, ১০, ১১ সেপ্টেম্বর বান্দরবান লামার কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত একটি বিশেষ কার্যক্রমে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন পর্যায়ে দায়িত্ব পালনরত আড়াই শতাধিক অর্গানাইজারের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় তিন দিনব্যাপী এ বার্ষিক কার্যক্রম।

গুরুজী বলেন, বর্তমান ভোগবাদী বিশ্বব্যবস্থা গোটা পৃথিবীজুড়ে, বিশেষত পাশ্চাত্যে দক্ষ ও চৌকস মানুষ তৈরিতে সচেষ্ট। সভ্যতার বিকাশে দক্ষতা অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু শুধু দক্ষতা দিয়ে আজ পর্যন্ত কেউ প্রশান্তি অর্জন করতে পারে নি। যদি পারত তবে বিশ্বখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকরাই হতো এ-কালের সবচেয়ে প্রশান্তচিত্ত মানুষ। প্রশান্তির আসল উৎস সততা। সততাই দক্ষতাকে সেবায় রূপান্তরিত করে।

আর এই সততার ভিত্তি হলো চেতনাজ্ঞান। সুস্পষ্ট চেতনাজ্ঞানই আন্তরিক সততা সৃষ্টি করে। তাই আমরা যে আলোকিত চেতনায় বিশ্বাসী ও একত্রিত হয়েছি, সে চেতনার জ্ঞানে নিজেকে জ্ঞানী হতে হবে, যাতে ব্যক্তি ও চেতনার মাঝে কোনো ফাঁক থাকতে না পারে। চেতনা সম্বন্ধে ধারণা স্পষ্ট না হলে চেতনাকে ভালবাসা যায় না। চেতনাকে ভালবাসতে না পারলে অন্তরে তৃপ্তি আসে না।

অন্যদিকে চেতনাশ্রেম অন্তরকে করে তৃপ্ত ও পরিচ্ছন্ন, যা একজন মানুষকে নিরন্তর কর্মোদ্যমে অনুপ্রাণিত করে। হতাশা-বিষণ্ণতা-অস্থিরতাসহ যাবতীয় নেতিবাচকতা তার জীবন থেকে দূর হয়ে যায়। ফলে যে-কোনো পরিস্থিতি-প্রতিক্রিয়া-চ্যালেঞ্জের সামনে তখন তিনি থাকতে পারেন অবিচল। এবং স্বভাবতই এক ইতিবাচক অন্তঃস্বরণ তার জীবনকে পরিচালিত করে সাফল্যের সরলপথে। জীবনের মতো তার মৃত্যুও হয় শান্তি ও পরিতৃপ্তির।

তিনি আরো বলেন, সততা বিকশিত হয় নৈতিকতা ও আত্মশুদ্ধির পথ ধরে। এজন্যেই প্রতিটি ধর্মে ও ঐশীশ্রেষ্টে আত্মশুদ্ধির ওপর এতটা গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। তাই ব্যক্তিজীবনে সততা সৃষ্টির জন্যে প্রয়োজন স্ব স্ব ধর্মচার পালন ও নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা। আর সততা অব্যাহত রাখার কার্যকর পথ হলো সজ্ঞ ও সেবা।



চেতনাজ্ঞানকে সমৃদ্ধ করতে নিয়মিত পড়ুন কোয়ান্টাম প্রকাশনা

সমাপনী আলোচনায় গুরুজী বলেন, কর্মতৃপ্ত সার্থক জীবনের জন্যে ধ্যানের সাথে জ্ঞানের যোগ ঘটতে হবে, যে জ্ঞান আমাদের চেতনাকে বুঝতে ও উপলব্ধি করতে সাহায্য করবে। এজন্যে কোয়ান্টাম মেথড বইয়ের পাশাপাশি নিয়মিত কোয়ান্টাম প্রকাশনা পড়ুন ও কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

মাসিক মুক্ত আলোচনায়
অধ্যাপক ড. কায়কোবাদ

মানুষের ইতিবাচক
পরিবর্তনে ভূমিকা
রাখছে কোয়ান্টাম



যুক্তরাষ্ট্রের লস এঞ্জেলসে একবার বিদ্যুৎ বিভ্রাট হয়েছিল। ওখানকার স্থানীয় অধিবাসীরা তখন সুযোগ বুঝে বিস্তর জিনিসপত্র চুরি করে নিয়ে যায়। সে তুলনায় আমাদের দেশের মানুষ এই ছোট দেশে একসাথে সবাইকে নিয়ে অনেক ভালো আছি।

পাশ্চাত্যে অনেক দেশে যখন বন্যা হয়, এত সম্পদ আর এত প্রকৃতির পরও ওদের বহু মানুষ মারা যায়। কিন্তু আমাদের দেশের মানুষ দুর্যোগে ঠিকই বেঁচে থাকার পথ করে নেয়। আমাদের উদ্যম ও জীবনীশক্তি অতুলনীয়। পৃথিবীর মাত্র এক-সহস্রাংশ ভূমির এই দেশে আমরা বাস করছি মোট বৈশ্বিক জনগোষ্ঠীর ২৪ সহস্রাংশ মানুষ! এত অল্প জায়গায় সীমিত সম্পদ নিয়ে এত মানুষ কীভাবে টিকে আছে, এটা তো একটা বিস্ময়। জাতিসংঘের উচিত অন্যান্য দেশগুলোকে বলা যে, এদের কাছ থেকে শেখো কীভাবে সীমিত সম্পদের সর্বোচ্চ ব্যবহার করা যায়।

এর পাশাপাশি আমাদের উচিত উন্নয়ন-অনুকূল সংস্কৃতির বিকাশ ঘটানো। তাই জাতি হিসেবে আমাদের চরিত্রে ইতিবাচক পরিবর্তনও জরুরি। আমি মনে করি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এমনই একটি ব্যতিক্রমী প্রতিষ্ঠান, যা মানুষের চরিত্রে ইতিবাচক পরিবর্তন সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখছে।

[১৮ সেপ্টেম্বর মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও বুয়েটের কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ]

কোয়ান্টাম মেথড

৪৩৪ তম কোর্স ৯ ঢাকা

১০, ১১, ১২ ও ১৩ নভেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

অধ্যাপক ড. খন্দকার সিদ্দিক-ই রব্বানী। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বায়োমেডিকেল ফিজিওলজি এন্ড টেকনোলজি বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা। প্রায়োগিক ক্ষেত্রে বিশেষত চিকিৎসাসেবায় প্রয়োজনীয় নানা উদ্ভাবনের জন্যে তিনি দেশে-বিদেশে সুপরিচিত। বিজ্ঞান একাডেমি স্বর্ণপদক, ইব্রাহিম শ্মুতি স্বর্ণপদক ও ইউজিসি অ্যাওয়ার্ডসহ বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ আন্তর্জাতিক সম্মাননায় ভূষিত হয়েছেন নিভৃতচারী এই বিজ্ঞানী। অধ্যাপক ড. রব্বানী ৭ আগস্ট কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথি হিসেবে মূল বক্তব্য উপস্থাপন করেন। 'মানুষের জন্যে বিজ্ঞান' শীর্ষক বিষয়ে তার আলোচনার নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

আমি পিএইচডি করেছি ইংল্যান্ডে। তখন সেই ১৯৭৪ সালেই দেখেছি-প্রযুক্তিগতভাবে ওরা অত্যন্ত উন্নত দেশ। ওখানে সবাই কিছু না কিছু প্রযুক্তির সাথে জড়িত। এমনকি যিনি আর্টসের শিক্ষক তিনিও পারতপক্ষে গাড়ির ইঞ্জিনটা নিজেই সারিয়ে নেন। এক শিক্ষককে একদিন দেখি বন্ধুদের সাহায্য নিয়ে বাড়ির ছাদটা নিজেই মেরামত করে তুললেন। এভাবে প্রযুক্তি ওখানে ছড়িয়ে আছে সর্বত্র। সবার জীবনেই।

ফলে কী হচ্ছে? কেউ একজন দেখলেন, এই কাজটা এই জিনিসের সাহায্যে সহজ হয়। তার মনে হলো, আচ্ছা, এটা তো আরো দশজনের কাজে লাগতে পারে। তিনি ছেড়ে দিলেন ওটা বাজারে। এভাবেই কিন্তু তাদের বাজারে বিভিন্ন পণ্য ছড়িয়েছে, তা দিয়ে ওদের জীবনমান উন্নত হয়েছে। বিজ্ঞানকে ওরা কেবল শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান-গবেষণাগারের ঘেরাটোপে বন্দি করে রাখে নি, দৈনন্দিন জীবনে মানুষের জন্যে ব্যবহারযোগ্য করে তুলেছে।

তখন থেকেই আমার এ চিন্তাটা হতো-আমার দেশের মানুষের জীবনের মান উন্নত করার জন্যেও প্রযুক্তি দরকার। কিন্তু সে প্রযুক্তি আমাদের কে দেবে? পাশ্চাত্যের লোকেরা এসে সেই প্রযুক্তি তৈরি করে দেবে না। করতে চাইলেও পারবে না, কারণ আমাদের আর ওদের প্রেক্ষাপট ভিন্ন, কাজের ধরন ভিন্ন। এটা করতে হবে আমাদেরই।

একটা কথা ছাত্রদের আমি প্রায়ই বলি। যেমন : গ্রামের দরিদ্র কোনো পরিবারের একটি ছেলে বা মেয়ে হয়তো মেধাবী। পরিবারের বাকিরা আধাপেটা খেয়ে না খেয়ে তাকে পড়ায়। তাদের আশা-সে একদিন পুরো পরিবারকে টেনে তুলবে। ঠিক তেমনি এদেশের মানুষও তো আমাদেরকে একইভাবে খাইয়েছে, পড়িয়েছে, বিদেশে উচ্চশিক্ষা লাভের সুযোগ করে দিয়েছে।

তারপর আমরা কী করছি? আমরা বলছি-দেশে তো আমার কাজের সুযোগ নেই। এখানে আমাকে যথেষ্ট মূল্য দেয়া হচ্ছে না। বিদেশে যে অর্থ পেতাম, আরামে থাকতাম, এখানে তা পাচ্ছি না। কিন্তু একথা বলার নৈতিক যুক্তি আমাদের কতটা থাকে? আমরা লেখাপড়া করেছি, বিশ্ববিদ্যালয়ে উচ্চশিক্ষা লাভ করেছি, সেজন্যে যে অর্থ-সম্পদ দরকার-সেটা কোথেকে এসেছে? আমরা যে বিশ্ববিদ্যালয়ে গবেষণা করছি, এর ব্যয়ভার বহন করছে কে? সবটাই এসেছে এদেশের সাধারণ খেটে খাওয়া মানুষের কাছ থেকে।

তাই আমরা বিশেষত যারা প্রযুক্তির শিক্ষা পেয়েছি, তারা যদি দেশে ফিরে এই মানুষদের জন্যে কাজ না করি-তাহলে তা অত্যন্ত অনৈতিক কাজ হবে। এ বোধটা তখন থেকেই আমার মধ্যে একটা তাড়না সৃষ্টি করল। মনে হয়েছিল, মানুষ হিসেবে আমার জীবন একটাই। জীবনটা যেন অর্থবহ হয়। এ কারণে একটাই চিন্তা তাড়া করে ফিরত আমাকে-কবে দেশে ফিরে যাব।

কমনওয়েলথ স্কলারশিপ নিয়ে ইংল্যান্ড গিয়েছিলাম। দেশে তখন কোনো চাকরিও ছিল না আমার। একরকম বুঁকি নিয়েই ফিরে এসেছিলাম। অনেকে একে পাগলামিও বলেছেন।

আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষকদের আগ্রহে একসময় ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে যোগ দিলাম, পদার্থবিজ্ঞান বিভাগে। প্রথমেই বুঝতে চাইলাম-কী ধরনের গবেষণা করলে কাজের সুফল মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া সম্ভব। কারণ সামর্থ্যের মধ্যে না হলে সবাই নিত্যজীবনে প্রযুক্তি ব্যবহার করতে পারবে না।

নিঃস্বার্থ তরুণ প্রজন্মই দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবে

অধ্যাপক ড. খন্দকার সিদ্দিক-ই রব্বানী



তখন মাইক্রোইলেক্ট্রনিক্সের বেশ চাহিদা। কিন্তু এ বিষয়ে পিএইচডি সম্পন্ন করে সেই আটাত্তর সালে যখন দেশে ফিরি, তখন এটা নিয়ে কাজ করার কোনো সুযোগ বা সম্ভাবনা এখানে ছিল না। তাই পথ খুঁজছিলাম, যে উদ্দেশ্য নিয়ে ফিরে এসেছি কোন ক্ষেত্রে কাজ করলে তা পূরণ হবে। প্রযুক্তি-গবেষণায় এই দিকগুলো বিবেচনায় রাখা জরুরি বলে আমি মনে করি।

প্রথম পর্যায়ে শিক্ষকদের সাথে ও পরবর্তীকালে ছাত্রদের নিয়ে বিভিন্ন প্রয়োজনীয় চিকিৎসা-উপকরণ তৈরি করি। যা এদেশে প্রথমবারের মতো ব্যবহার করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা বেশ ভালো ফল পান। যেমন : ভাঙা হাড় জোড়া দিতে ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক স্টিমুলেটর, স্নায়ু-কার্যকারিতা পরীক্ষার বিশেষায়িত যন্ত্র, স্বয়ংক্রিয় শ্বাসপ্রশ্বাস যন্ত্র, ডায়াবেটিস রোগীর চিকিৎসায় ডায়নামিক পেডোগ্রাফ, অতিরিক্ত হাত-পা ঘামা রোগীদের জন্যে প্রয়োজনীয় এন্টি-সোয়েট আয়োন্টোফোরেসিস, কৃত্রিম হাত ইত্যাদি। যেটুকু করতে পেরেছি সেজন্যে সৃষ্টিকর্তার কাছে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই।

এসব উদ্ভাবনগুলো বিভিন্ন সময় আন্তর্জাতিক সেমিনার-কনফারেন্সে

আমরা উপস্থাপন করেছি। উন্নত দেশগুলো সবাই বেশ আগ্রহ দেখিয়েছে। একবার এক কনফারেন্সে আমাদের উদ্ভাবিত একটি যন্ত্রের নমুনা দেখে একটি সুইস কোম্পানির ডিরেক্টর এসে বলল, আমরা তোমাদের এই যন্ত্রটিতে বিনিয়োগ করতে চাই, তবে তার আগে তোমাদের এটা পেটেন্ট করতে হবে। আমরা বললাম, আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি আমরা পেটেন্ট করব না।

মালয়েশিয়ান একটি প্রতিষ্ঠানও আমাদের গবেষণায় অর্থায়ন করতে চেয়েছিল। তাদেরও দাবি ছিল-একটা যন্ত্র পেটেন্ট করতে হবে এবং তার স্বত্ব তাদের দিতে হবে। আমরা যথারীতি রাজি হই নি। আমরা মনে করি, আজকের পৃথিবীতে বৈষম্যের মূলে রয়েছে এই পেটেন্ট। যার ফলে কিছু লোক প্রযুক্তি কৃষ্ণগত করে প্রচুর সম্পদের মালিক হয়ে গেছে, আর অধিকাংশই বঞ্চিত হচ্ছে। বিশ্বজুড়ে সাড়ে সাত বিলিয়ন মানুষের মধ্যে পাঁচ বিলিয়ন মানুষই আজ এভাবে বঞ্চিত। এজন্যে আমরা পেটেন্ট করতে চাই না। প্রযুক্তিকে আমরা ছড়িয়ে দিতে চাই মানবতার কল্যাণে।

আপাতদৃষ্টিতে মনে হতে পারে আমরা হয়তো লোকসান করছি। কিন্তু না, আমাদের লক্ষ্য বহুদূর। আমরা বিশ্বাস করি-আমরা পারব। আমাদের প্রচুর মেধাবী ছেলেমেয়ে রয়েছে। ওদের মধ্যে উদ্যম আছে, ওরা কাজ করতে চায়। এদের অনেকেই এসে বলে, স্যার আপনার সাথে কাজের সুযোগ পেলে বিদেশে যাব না। এখানেই গবেষণা-পিএইচডি করতে চাই।

প্রথমদিকে আমি বলতাম-পরিসা তো দিতে পারব না, চলবে কী করে? ওরা বলত, টিউশনি করে চলব। এজন্যে পরিবার থেকে অনেক কথাও শুনতে হয়েছে ওদের-তুমি একজন মেধাবী ছাত্র। সুযোগ থাকতেও কেন ইউরোপ-আমেরিকায় যাবে না? কিন্তু এমন অনেক ঝড়ঝঞ্ঝা পাড়ি দিয়েও তারা আজ দেশেই কাজ করছে, গবেষণায় ভালো করছে।

নিঃস্বার্থ এই তরুণ প্রজন্মের উদ্যম দেখে আমার একটা কথাই মনে হয়-আমরা যারা অগ্রজ, তারা যদি এদের পথ দেখাতে পারি, তবে এরাই একদিন নিজেদের স্বপ্ন ও কাজ দিয়ে দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

[অনুলিখিত]

কর্মব্যস্ত সুখী জীবন ॥ যত ব্যস্ত তত সুস্থ

ফোন বেজে উঠল।

চুপিচুপি রিসিভ করল বাড়ির দুরন্ত ছেলেটি।
ওপাশের ভদ্রলোক বললেন-তোমার বাবা আছেন?
আমি তার বন্ধু। কথা বলতে চাই।

ফিসফিসিয়ে জবাব দিল ছেলেটি-

: বাবা ভীষণ ব্যস্ত।

: আচ্ছা, তাহলে মা-কে দাও।

: তিনিও খুব ব্যস্ত!

: ও! বড়রা আর কেউ আছেন যার সাথে কথা

বলতে পারি, জরুরি দরকার ছিল।

এবার আরো ফিসফিস শব্দে উত্তর দিল সে-
আছে, পুলিশ! এবার কিছুটা চিন্তায় পড়ে গেলেন
ভদ্রলোক। ব্যাপারখানা কী বোঝার জন্যে বললেন,
পুলিশকেই দাও।

ছোঁকরাও কম যায় না। তৎক্ষণাৎ জানিয়ে দিল-
পুলিশও ব্যস্ত। ফোন দেয়ার উপায় নেই।

ভদ্রলোকের অস্থিরতা তখন সত্যিই চরমে।
কৌতূহল দমিয়ে কোনোরকমে জানতে চাইলেন-
এছাড়া আর কেউ? ছেলেটির উত্তর : দমকলের
কর্মীরা আছে। কিন্তু তারাও যথারীতি ব্যস্ত।

এ-পর্যায়ে মোটামুটি আতঙ্কিত বাবার বন্ধুটি আর
রাগ সামলাতে পারলেন না। ক্ষেপে গিয়ে রীতিমতো
হুঙ্কার দিয়ে উঠলেন-ইয়ার্কি হচ্ছে? সবাই ব্যস্ত!
তোমার বাবা-মা, পুলিশ, দমকল-কর্মী কেউই ফোন
ধরতে পারছে না? কী নিয়ে ওদের এত ব্যস্ততা?
করছোঁটা কী ওরা একটু শুন!

চাপাশ্বরে উত্তর এলো : 'প্লিজ আংকেল, দয়া
করে আন্তে বলুন। সবাই আমাকে খুঁজতে ব্যস্ত!'

ব্যস্ততার (!) এ-ও এক নমুনা বটে।

কিন্তু এমন দৃশ্টিভঙ্গি হুড়োহুড়ি আর স্ট্রেসপূর্ণ
ব্যস্ততা চাই না আমরা কেউই। তার বদলে চাই বরং
আনন্দময় ও পরিকল্পিত কর্মব্যস্ততা, যা শরীর-মন
দুয়ের জন্যেই স্বস্তিদায়ী ও স্বাস্থ্যকর। গবেষকরা
জানাচ্ছেন, ফলপ্রসূ ব্যস্ততা দেহ-মনকে রাখে সুস্থ ও
প্রাণোচ্ছল। দূর হয় মনের মেঘ। যাবতীয় আলস্য ও
নেতিচিন্তা-হতাশা-বিষণ্নতাকে বিদায় করে ঝেঁটিয়ে।
জীবন হয়ে ওঠে সুখী ও সার্থক।

কর্মব্যস্ত জীবন মানে সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু

প্রাচীন প্রবাদমতে, কাজ করতে করতে মানুষ
বড়জোর ক্লান্ত হয়, কিন্তু কাজ না করতে করতে সে
হয়ে পড়ে হতাশ ও বিষণ্ণ। হাল আমলের বিজ্ঞানীরা
বলছেন, হতাশা-বিষণ্নতার পাশাপাশি কর্মব্যস্ততাহীন
অলস মানুষের স্বাস্থ্যঝুঁকিও তুলনামূলক বেশি। আর
দৈনন্দিন রুটিন অনুসারে কর্মব্যস্ত সময় পার করেন
যারা, তারা অপেক্ষাকৃত সুস্থ জীবনযাপন করেন।
বাড়ে তাদের দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা।

এর পাশাপাশি যে-কোনো সমস্যা
মোকাবেলায় মনোদৈহিক দিক থেকে তারা হন
অধিকতর সক্ষম। গবেষণায় দেখা গেছে,
ক্রমাগত নানারকম কাজের মধ্য দিয়ে মানুষ
হয়ে ওঠে বাস্তববাদী। বুদ্ধিমত্তা হয়ে ওঠে
সুতীক্ষ্ণ। স্মৃতিশক্তি থাকে অটুট। ফলে
বয়সজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতায় আক্রান্ত হওয়ার
আশঙ্কা তাদের তুলনামূলক কম।

ব্যস্ততায় সুখিন্দ্রা ও প্রখর মস্তিষ্ক

আমেরিকায় পরিচালিত একটি সাম্প্রতিক
গবেষণা প্রতিবেদন অনুসারে, লক্ষ্যপানে ব্যস্ত
মানুষেরা সুখিন্দ্রা উপভোগ করেন। ঘুম থেকে তারা

ভোরে জাগতেও পারেন কোনো জড়তা ছাড়াই।
তাদের সামনে কারণটা স্পষ্ট থাকে যে, কেন তারা
ভোরে জাগবেন। সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনার কারণেই
তাদের জন্যে এটা বেশ সহজ।

যুক্তরাষ্ট্রের নর্থওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের
স্নায়ুবিদদের মতে, কর্মব্যস্ত দিন কাটান যারা, তারা
অনিদ্রা ও ঘুম-সংক্রান্ত জটিলতায় ভোগেন কম। প্রিপ
সায়েন্স জার্নালে প্রকাশিত এ গবেষণাটি মূলত যাদের
ওপর চালানো হয় তাদের গড় বয়স ছিল ৭৯। তবে
গবেষণায় নেতৃত্বদানকারী প্রফেসর জেনসন অং বলেন,
যে-কোনো বয়সী মানুষের ক্ষেত্রেই এটা সত্য।

ব্যস্ত দিনের শেষে ঘুম ভালো হয় বলে তাদের
মনও থাকে সতেজ। দিনব্যাপী থাকতে পারেন
উদ্যমী ও ফ্রন্টিয়ার্স ইন নিউরোসায়েন্স জার্নালে
প্রকাশিত একটি রিপোর্টে গবেষক সারা ফেসিনি
বলেন, হরেক প্রকার কাজ আর চ্যালেঞ্জের পথ ধরে
মস্তিষ্কে ঘটে নিউরোপ্লাস্টিসিটি বা নিউরনের
সংযোগায়ন। মস্তিষ্ক হয়ে ওঠে প্রখর। নিত্যনতুন
দক্ষতার বিকাশ ঘটে তখন সহজেই।

আলস্যে দুর্গতি, ব্যস্ততায় সুখ

কাজে ফুরসত পাই না বলে কখনো-সখনো আমরা
যে হতাশনে ভুগি না তা নয়; কিন্তু জেনে রাখুন,
আজকের গতিময় পৃথিবীতে ব্যস্ত মানুষের কদর
বেশি। আপনি ব্যস্ত, অতএব আপনি একজন
গুরুত্বপূর্ণ মানুষ। অন্যদিকে অলস মানুষের সময়
কাটে অনর্থক গালগল্প আর ঠুনকো বিনোদনে।
জীবনে যা কেবল দুর্গতিই বাড়ায়।

শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের বিহেভিয়ারাল
সায়েন্সের প্রফেসর ও সাইকোলজিস্ট ক্রিস্টোফার
হ্যাসি। ২০১০-এ প্রকাশিত ফিজিওলজিক্যাল সায়েন্স
জার্নালে তিনি লিখেছেন, ব্যস্ততার সময়টাই আদতে
আমাদের সুখের সময়। সে বিচারে আলসে লোকের
অবস্থা বড় শোচনীয়। সুখী হওয়ার জন্যে তাদের
প্রতিও একটাই পরামর্শ-কর্মব্যস্ত থাকা।

কর্মব্যস্ত লোকেরা নিশ্চিতভাবেই আত্মবিশ্বাসী।
আরামবলয় ভেঙে বেরিয়ে আসতে পারেন তারা।
ফলে বাড়ে তাদের কর্মপরিধি। বিষয়টি মাথায়
রেখেই অভিভাবকদের প্রতি গবেষকদের পরামর্শ-
শৈশব থেকেই সন্তানদের গড়ে তুলুন কর্মব্যস্ত মানুষ
হিসেবে। আত্মবিশ্বাসদৃষ্ট একজন মানুষের মতোই সে
থাকবে হতাশা ও নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত।



অবসরযাপন নয়, ব্যস্ত থাকুন সেবায় ও কল্যাণে

দৈনন্দিন কাজের ফাঁকে কিংবা পেশাগত জীবন শেষে
নিছক অলস অবসরযাপন নয়, বরং যতটা সম্ভব
কর্মব্যস্ত থাকুন। আনন্দ খুঁজে নিন সেবায়। ব্যস্ত
থাকুন সৃষ্টির কল্যাণে। মনোদৈহিকভাবে সুস্থ থাকার
জন্যেই এই কর্মসম্পৃক্ততা অতি জরুরি। ২০১৬-তে
যুক্তরাষ্ট্রের ওরেগন স্টেট বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি
গবেষণায় বলা হয়েছে, অবসর গ্রহণের পর
একবছরের কর্মসম্পৃক্ততাও অকালমৃত্যুর হার কমাতে
পারে শতকরা ১০ ভাগ পর্যন্ত!

এ প্রসঙ্গে ইতালির ন্যাশনাল রিসার্চ কাউন্সিলের
নিউরোসায়েন্সিস্টরা সতর্ক করে দিয়ে বলেছেন,
পঞ্চাশোর্ধ্ব ব্যক্তিদের মধ্যে যারা অবসরজীবন যাপন
করছেন, তাদের পেশির স্বাভাবিক শক্তি ও
কার্যক্ষমতা হারানোর ঝুঁকি তুলনামূলক বেশি। যা
পরবর্তীতে জটিল রোগের সম্ভাবনা বাড়ায়। হেলথ
ইকোনমিকস জার্নালে প্রকাশিত এ গবেষণাটি
পরিচালিত হয়েছে ইউরোপের ১২টি দেশে অবসর-
যাপনরত ৫০ ও তদুর্ধ্ব বয়সী মানুষের ওপর।

মানবকল্যাণে ব্যস্ততা অবসরজীবনে আপনাকে
রাখবে সুস্থ ও প্রাণবন্ত। রীতিমতো বৈজ্ঞানিক
গবেষণায় প্রমাণিত এটি। ৬৫ বছর বয়সে অবসরে
গেছেন এমন ১০০১ জন সুইডিশ নাগরিককে দুবছর
পর্যবেক্ষণ করেন কানাডার ক্যালগেরি বিশ্ববিদ্যালয়ের
সাইকোলজিস্ট প্রফেসর ইয়ানিক গ্রিপ। তিনি বলেন,
এদের মধ্যে যারা সপ্তাহে অন্তত একদিন সেবামূলক
কাজে ব্যস্ত ছিলেন, অন্যদের তুলনায় তাদের
বয়সজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি
কমেছে প্রায় আড়াই গুণ।

প্রফেসর গ্রিপের মতে, প্রবীণদের কর্মসম্পৃক্ততা
বিশেষত সেবাদর্মী কাজে ব্যস্ততা তাদের সুস্থতার
জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে শারীরিক, মানসিক
ও সামাজিকভাবে তারা উদ্যমী থাকেন। এতে মস্তিষ্ক
যেমন থাকে সক্রিয়, তেমনি চিন্তা ও বুদ্ধিবৃত্তিক
কর্মকাণ্ডেও তারা থাকেন সক্ষম। যুক্তরাষ্ট্রের সাউথ-
ওয়েলস বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট ড. জেন
প্রিন্স বলেন, কর্মব্যস্ততায় কমে তাদের ব্যথা ও
যন্ত্রণার অনুভূতি।

যত ব্যস্ত তত সুস্থ

যত আরাম তত ব্যারাম

জ্ঞানীরা বলেন, আলস্যই জীবনের প্রথম শত্রু। আর
কর্মব্যস্ততা মানে জীবনের উদযাপন। সুস্থতা, সুখ ও
সাফল্য ধরা দেয় কর্মপ্রাণ মানুষের ভাগ্যেই। উদ্যমী
হয়ে কাজে নেমে পড়লেই লেজ গুটিয়ে পালায়
যত ভয়, শঙ্কা আর বিষণ্ণতা। বহুমুখী কাজের
মধ্য দিয়ে তখন প্রকৃতই খুঁজে পাওয়া সম্ভব
হয় মানবজীবনের অর্থ ও সার্থকতা। কিন্তু
আরামে বাড়ে শত ব্যারাম।

তাই যথাসাধ্য ব্যস্ত থাকুন-
ইতিবাচক ফলপ্রসূ কাজে আর সজ্ঞাবদ্ধ
সেবায়। নিয়মিত মেডিটেশন, সুস্থ
জীবনাচার ও সুপরিকল্পিত দৈনন্দিন
রুটিন হোক আপনার কর্মব্যস্ত জীবনের
অনুপ্রেরণা। থাকুন সুস্থ। জীবন হোক সুখ
ও সার্থকতায় পূর্ণ।

ডা. আতাউর রহমান

তথ্যসূত্র : ডেইলি মেইল, ওয়াশিংটন পোস্ট

অকৃপণভাবে গ্রহণ করেছি

মো. মমিনুর রহমান



ছাত্র পড়ানো আমার কাজ। একজন শিক্ষক হিসেবে আমি জানি, ক্লাসরুম নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন। এখানে দেখলাম, এত বড় একটি ক্লাসরুম, কিন্তু কোনো কোলাহল নেই। গুরুজী কথা বলছেন, অকৃপণ হাতে

দিচ্ছেন, আমরাও অকৃপণভাবে গ্রহণ করছি।

আমার মনে হয়, গুরুজী এ কোর্সে যা বলেছেন, এসবের সাথে তার নিজস্ব চেতনার অনুরণন ঘটেছে বলেই তা আমাদের কাছে এতটা ভালো লেগেছে। কথাগুলো তাই বার বার শুনতে ইচ্ছে করে।

প্রাণায়াম ও দমচর্চার মাধ্যমে দেহ-মনের এনার্জি লেভেল ব্যালেন্স করতেও শিখলাম এই কোর্স থেকে। এছাড়াও সফট ড্রিংক্স ও ফাস্টফুডের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে বলা হয়েছে। আমার নিজস্ব গবেষণাতেও দেখেছি, এসব খাবার আমাদের দেহের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

আমি নিজেও ক্যাডেট কলেজের ছাত্র ছিলাম। কিন্তু লামার শিশুদের ভিডিওচিত্রে ওদের প্যারেড নেপুণ্য দেখে আমি সত্যিই অভিভূত!

[সহযোগী অধ্যাপক, কেমিক্যাল বিভাগ, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩২ ব্যাচ]

আমি পেরেছি, আমি পারব

শাহেদা সুলতানা পিংকি



দুই বছর আগে আমার মা কর্মসূত্রে জাপান যান। সবক্ষেত্রে আমি ছিলাম মায়ের ওপর অতিমাত্রায় নির্ভরশীল। ফলে আমার জীবনে যেন বাড় নেমে আসে। এই কষ্ট থেকে আমি প্রায় সারাটা দিনই ঘুমিয়ে কাটাতেম।

ক্লাস না থাকলে ২০ ঘণ্টা, ক্লাস থাকলে কমপক্ষে ১২ ঘণ্টা। কিন্তু একজন মানুষ দিনে ২০ ঘণ্টাই ঘুমিয়ে কাটালে জীবনে আর কী থাকে!

কোর্সে এসে জানলাম, মাইন্ড সেট যেভাবে হবে মস্তিষ্কও সেভাবেই কাজ করবে। মেডিটেশনে তাই নিজেকে বললাম-আমি পারব। আসলেই পেরেছি। এই কদিন পরিমিত ঘুমিয়েই আমি ভালো আছি।

জাপানে যাওয়ার প্রস্তুতি হিসেবে আমাকে জাপানি ভাষা শিখতে হচ্ছে, যা আমার অনেক কঠিন মনে হচ্ছিল। এখন বিশ্বাস করছি, চেষ্টা করলে সবই সম্ভব। আগে লক্ষ্যস্থির করতে পারলেও পরিশ্রম করতাম না। কিন্তু এখন তা করতে পারছি। গুরুজীর একটা কথা আমাকে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রেরণা দিয়েছে আর তা হলো-আমি যতই দোয়া চাই, নিজে চেষ্টা না করলে সফলতা সম্ভব নয়।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, ডেভেলপমেন্ট স্টাডিজ, আইইউবি। ৪৩২ ব্যাচ]

আবার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পেরেছি

জিয়া ইসলাম

এ বছরের শুরুতেই আমি বড় ধরনের একটি সড়ক দুর্ঘটনার সম্মুখীন হই। ৩২ দিন কোমায় থাকার পর আমার জ্ঞান ফিরে আসে, দীর্ঘ চিকিৎসার পর ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠি। কিন্তু আগের মতো ছবি



তুলতে সবখানে যেতে পারছি না বলে একধরনের হতাশা বোধ করছিলাম-মনে হয় আমি আর পারব না। চার দিনের কোর্স শেষে মনে হচ্ছে, আমি পারব!

এখানে এসে আমি আমার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পেরেছি। সবার জীবনেই একটা লক্ষ্য থাকা জরুরি এবং এ বিষয়গুলো নিয়ে এখানে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা দেয়া হচ্ছে। আমি মনে করি, মানুষের কল্যাণে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম।

বিশেষ ধন্যবাদ জানাই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের প্রতি। আমার অসুস্থতার সময় আপনারা সবাই আন্তরিক প্রার্থনা করেছেন।

[চিফ ফটো জার্নালিস্ট, দৈনিক প্রথম আলো। ৪৩২ ব্যাচ]

লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারছি

ফিরোজা বেগম



সাড়ে তিন বছর আগে আমি বাথরুমে পড়ে যাই। তারপর থেকে আমাকে বিছানায় শুয়েই কাটাতে হতো। চলাফেরা করতাম লাঠিতে ভর দিয়ে। মেডিটেশন করে এখন আমার বিশ্বাস অনেক বেড়েছে। আমি লাঠি

ছাড়াই হাঁটতে পারছি।

আগে টানা দু-তিন ঘণ্টা বসে থাকলেই আমার খুব অসুবিধা হতো। কিন্তু এ চার দিন বসে থাকতে কোনোরকম কষ্ট হয় নি। আমার ডায়াবেটিসও এখন অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে।

[গৃহিণী। ৪৩২ ব্যাচ]

আমার পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই খুশি

কাজী চন্দনা পারভীন

দেড় বছর ধরে প্রচণ্ড হতাশায় ভুগছিলাম। শারীরিক-মানসিক কষ্ট ও সবমিলিয়ে মনে হতো-রাত যেন না ফুরায়, দিন যেন আর না আসে। কিন্তু কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার অবস্থা বদলে যেতে শুরু করল।

এ কোর্সের অনেক কিছুই আমাদের জানা। কিন্তু জানা আর মানা এক নয়। কারণ কথা শোনানোর জন্যে সঠিক মানুষের দরকার, যা আমি আগে কোথাও পাই নি। এখন কোনোকিছু নিয়েই আমি আর হতাশ নই। আমার পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই অনেক খুশি। আজ আমি সম্পূর্ণ ভিন্ন এক মানুষ।

[ব্যবসায়ী। ৪৩২ ব্যাচ]

আমি এখন রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি

অধ্যাপক আফরোজা সুলতানা



কোয়ান্টাম সম্পর্কে আমি ১০ বছর আগে জানলেও কোর্সে অংশ নেয়া হয়ে ওঠে নি। কিন্তু এখন মনে হচ্ছে, আরো আগে কোর্সটা করলে জীবনে আমি আরো অনেক কিছু করতে পারতাম! কারণ আমার রাগের

পরিমাণটা একটু বেশিই ছিল। আর এজন্যে সবচেয়ে বেশি কষ্ট পেত আমার প্রিয়জনরা।

কোর্সের আলোচনা শুনে বুঝতে পেরেছি, এই রাগের কারণে আমার ভালো গুণগুলোও চাপা পড়ে যাচ্ছিল। তাই বাসায় গিয়ে আর রাগারাগি করছি না। দেখছি পরিবারের সদস্যরাও এতে বেশ খুশি। তাদের আনন্দ দেখে আমার খুব ভালো লেগেছে। কোর্সের কথাগুলো আমার সন্তানের সাথেও শেয়ার করছি-আমি পারি, আমি করব। সে-ও এখন এটা প্রতিদিন চর্চা করছে।

[অধ্যাপক, ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগ, ঢাকা কলেজ। ৪৩২ ব্যাচ]

অনন্য মানুষ হওয়ার প্রতিষ্ঠান কোয়ান্টাম

ফকরুল আলম খান কাঞ্চন



প্রাচীন এক সহকর্মীর উৎসাহে আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি। তাকে কৃতজ্ঞতা জানাই। এখানে এসে মনে হয়েছে, অনন্য মানুষ হওয়ার প্রতিষ্ঠান এটি। কারণ কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি যারা চর্চা করছেন, তাদের

ইতিবাচক আচরণ দেখে আমি বিস্মিত হয়েছি।

এখন মনে হচ্ছে, কোয়ান্টামে অনেক দেরি করে এসেছি। আমার আরো আগে আসা প্রয়োজন ছিল। এখানে শিখলাম-আমি পারব, আমাকে পারতে হবে। আমার সন্তানদেরও আমি এ কোর্সে আনতে চাই।

[চিফ অব করেসপন্ডেন্ট, এনটিভি। ৪৩২ ব্যাচ]

কোয়ান্টামের সার্বজনীনতা আমাকে শক্তি যুগিয়েছে

ড. নিরদ চন্দ্র সরকার

বিভেদ-ই পাপ;
অভেদ জ্ঞানই পুণ্য-
স্বামী বিবেকানন্দের
বাণী থেকে
শিখেছিলাম। আর এ
কোর্সে এসে গুরুজীর
সার্বজনীন ভাবনা
আমার এই শিক্ষাকে
শক্তি যুগিয়েছে।
এখানে এসে আমি যা
হারিয়েছি, তা হলো আমার রাগ-ক্রোধ।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে দেশের
পিছিয়ে পড়া শিশুদের নিয়ে বান্দরবান লামায়
যেভাবে শিক্ষিত করে গড়ে তোলা হচ্ছে, তা দেখে
আমার খুব ভালো লেগেছে।

[উপ-পরিচালক, মাশরুম উন্নয়ন ইনস্টিটিউট, সাভার, ঢাকা।
৪৩২ ব্যাচ]

নিজেকে একা মনে হচ্ছে না

রাহেলা রহমান



আমি যে-কোনো কিছু
যাচাই-বাছাই করে
গ্রহণ করতে পছন্দ
করি। তাই এ কোর্সে
আসার আগে আমি
কোয়ান্টামের
কার্যক্রমগুলো সম্পর্কে
জেনেছি এবং এর
নিয়ম-শৃঙ্খলা দেখে
অভিভূত হয়েছি।

কারণ জীবনের প্রথম শর্তই হলো নিয়মানুবর্তিতা।

দেশে আমাকে একা থাকতে হয়। কারণ আমার
তিন সন্তানই প্রবাসী। কিন্তু যখন গুরুজীর বইগুলো
পড়ি, নিজেকে আর একা মনে হয় না।

আমার পায়ে বেশ ব্যথা ছিল। নিরাময়ের
মেডিটেশন করে সেটা দূর হয়েছে। জ্ঞান-বিজ্ঞানের
সব শাখা থেকে জীবনের প্রয়োজনীয় শিক্ষাগুলো
কোয়ান্টামে পেলাম।

[গৃহিণী। ৪৩২ ব্যাচ]

আমার মনোযোগ বেড়েছে

রিয়া দাস



আগে আমার মন খুবই
অস্থির থাকত। সহজে
সিদ্ধান্ত নিতে পারতাম
না। মাথাব্যথার জন্যে
১০-১৫ মিনিটের বেশি
পড়তে কষ্ট হতো।
কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সে অংশ নিয়ে ও
মেডিটেশন করে
আমার মন এখন

অনেক স্থির হয়েছে। মাথাব্যথা দূর হয়েছে।
পড়ালেখাতেও আমার মনোযোগ বেড়েছে।

[শিক্ষার্থী, এভিয়েশন টেকনোলজি ইনস্টিটিউট। ৪৩২ ব্যাচ]

কাল থেকেই আবার কাজ শুরু করব

নাসরিন জাহান

দেহ-মনের সম্পর্ক ও
পরাসম্ভবতা হলো
আমার লেখার বিষয়।
রাত জেগে লিখতে
গিয়ে একসময় মনে
হতো, আমারই সৃষ্ট
চরিত্রগুলো বাস্তবে
এসে আমাকে
আক্রমণ করছে।
এরপর রাতে লেখা



বন্ধ করলেও রাতের ঘুমটা আমার জীবন থেকে চলে
গেল। ২৫ বছর ধরে আমাকে ঘুমের ওষুধ খেতে
হচ্ছে। কিছুদিন ধরে ওষুধেও কাজ হচ্ছিল না।

আমি কখনো ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠতে
পারতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে এই তিন দিন ভোর
পাঁচটায় উঠেছি। আর দুই-তিন ঘণ্টা হলেও রাতে
ঘুমিয়েছি। আগে তো সপ্তাহ ধরে ঘুম হতো না।

আরেকটা বিষয়, সময় দিচ্ছি না বলে আমার
কিছু বই প্রকাশিত হচ্ছে না। কোর্সের প্রতিটি গল্প ও
কথা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে। এখন আমার মনে
হচ্ছে, কাল থেকেই আমি আবার কাজে বেরিয়ে
পড়ব। আমার যে বইগুলো প্রকাশিত হওয়ার কথা তা
সম্পন্ন করতেই হবে। আলস্যকে আমি আর প্রশ্রয়
দেবো না।

[নন্দিত কথাসাহিত্যিক। ৪৩২ ব্যাচ]

কোয়ান্টামে আসা উচিত সপরিবারে

মো. নুরুল ইসলাম ওমর

দীর্ঘদিন মোটর
সাইকেল চালানোর
ফলে আমার
ব্যাকপেইনের সমস্যা
ছিল। ডাক্তার আমাকে
একটানা আধাঘণ্টা
কোথাও বসতে নিষেধ
করেছেন। অথচ কোর্সে
এসে ১০ ঘণ্টা বসে
থাকতে আমার কোনো



সমস্যা হয় নি। মস্তিষ্কে ব্যবহার করে কীভাবে সুস্থ
থাকা যায়, কোর্সে এসে তা জানলাম।

এর আগে আমি ইন্টারনেট থেকে মেডিটেশন
ডাউনলোড করে নিজে নিজে চর্চা চেষ্টা করেছি।
কিন্তু আমার বেশি ভালো লাগল কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সে এসে মেডিটেশন করে।

আমি এখানে আমার স্ত্রীসহ এসেছি। মেডিটেশন
করে তার ঘুমের সমস্যা দূর হয়েছে। জীবনের প্রতিটি
ক্ষেত্রে পরিবারের সহযোগিতা সবচেয়ে বেশি
গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রত্যেকেরই সপরিবারে কোয়ান্টামে
আসা উচিত। সারাজীবন সুস্থ থাকার এবং প্রশান্তিতে
থাকার দিক-নির্দেশনা এখানে দেয়া হয়েছে।

[সংসদ সদস্য ও বিরোধীদলীয় ছইপ, বাংলাদেশ জাতীয়
সংসদ এবং কৃষি মন্ত্রণালয় সম্পর্কিত স্থায়ী কমিটির সদস্য।
৪৩২ ব্যাচ]

পরিবার ও পেশাজীবনে সফল হতে সাহায্য করবে এ কোর্স

তাসনীর তামান্না

স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে এমনকি জীবনে সবকিছু নিয়ে আমার টেনশন হতো।
কর্মজীবনে এসেও দিনকে দিন আমার টেনশন বেড়েই যাচ্ছে। যার
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে দেখা দিল মাথাব্যথা। চিকিৎসকের পরামর্শে ২০০৪ সাল
থেকে আমাকে মাইগ্রেনের জন্যে ওষুধ খেতে হচ্ছে এবং ওষুধ সবসময় আমার
সাথেই রাখতে হয়।

মেডিটেশনের মাধ্যমে মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পাওয়া যায়, তা আমি আগে
জানতাম না। এখানে এসে আলোচনা শুনে ও নিরাময়ের মেডিটেশন করার পর
আমার মাথাব্যথা আর নেই। এই চার দিন আমি কোনো ওষুধও খাই নি। আমি
এখন টেনশনমুক্ত। আমার বিশ্বাস, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে শেখা জ্ঞান
আমাকে পারিবারিক জীবন ও পেশাজীবনে সফল হতে সাহায্য করবে।

[এসিস্ট্যান্ট ভাইস প্রেসিডেন্ট, এবি ব্যাংক লিমিটেড। ৪৩২ ব্যাচ]



মানবিক ও নৈতিক বাংলাদেশের সূতিকাগার

এম আর মাহবুব



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে আমি শারীরিক-মানসিক বিষয় ছাড়াও আরো
বহুবিধ উপকার পেয়েছি। ক্লাসে অংশ নেয়ার ১০-১২ দিন আগেও আমার হাঁটুতে
বেশ ব্যথা ছিল। কোর্সের প্রথমদিন হাঁটু ব্যথার কারণে আমার রিকশায় উঠতে
কষ্ট হচ্ছিল। অথচ এখন আমি স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করছি। কারণ শতবার
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন উচ্চারণ করে আমি উপলব্ধি করেছি
সত্যিকারের প্রশান্তি। আমার হাঁটুতে আর কোনো ব্যথা নেই।

মেডিটেশন চর্চার দিক-নির্দেশনার সাথে সাথে আমাদের দেশ ও জাতির
গৌরবের কথাও তুলে ধরা হয়েছে কোয়ান্টামে, যা আমার খুব ভালো লেগেছে।
আমার বিশ্বাস, আমাদের ১৬ কোটি মানুষ কোয়ান্টামের ছায়াতলে আবদ্ধ হলে
মানবিক ও নৈতিক বাংলাদেশ গড়ে উঠবে।

[নির্বাহী পরিচালক, ভাষা আন্দোলন গবেষণা কেন্দ্র ও জাদুঘর। ৪৩১ ব্যাচ।]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বর্তমানে মানসিক ও আর্থিক চাপে আমি নিজেকেই অনুভব করতে পারছি না। কিন্তু আমি সাহসী ও আত্মবিশ্বাসী হতে চাই। দায়িত্ব পালনকে উপভোগ করতে চাই। কীভাবে পারব?

উত্তর : আর্থিক চাপ কখন হয়? যখন আয়ের তুলনায় ব্যয় বেড়ে যায়। সাধারণভাবে আয় বাড়ার সাথে সাথে আমরা ব্যক্তিগত খরচের পরিমাণ অপ্রয়োজনে বাড়িয়ে ফেলি। এবং এটা করি শুধু ফুটানি করার জন্যে। অতএব নিজের ব্যয়টাকে যত পরিমিত রাখবেন তত আপনার আর্থিক চাপ কম হবে। মানসিক চাপও কমবে।

আর যাদের দায়িত্বভার আপনার ওপর, তাদেরকে আপনার আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে খোলামেলা বলবেন-আমার এই সামর্থ্য আছে, আমি এতটুকু পারব। তাদের কাছে ফুটানির দরকার নেই। না পারলে বুঝিয়ে বলবেন যে, এটা আমার পক্ষে সম্ভব না। অর্থাৎ অতিরিক্ত চাপ নেয়ার কোনো প্রয়োজন নেই।

যেসব পরিবারে এখনো একাধিক ভাই-বোন একসাথে থাকেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায়, দায়িত্ব একজনের ওপর চাপিয়ে দিতে পারলে অন্যরা খুব খুশি থাকেন যে, আমাদের আর না করলেও চলবে। কিন্তু এটা ঠিক নয়, প্রত্যেককে যার যার দায়িত্ব নিতে উদ্বুদ্ধ করবেন এবং আপনার সাধের মধ্যে দায়িত্ব নেন। তাহলে আপনি দায়িত্বকে উপভোগ করতে পারবেন।

এছাড়াও মানসিক চাপ কমানোর জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন, কোয়ান্টাম ইয়োগা সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করণ এবং সাদাকায়ন-আলোকায়নসহ ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত অংশ নিন।

প্রশ্ন : মাছ-মাংস খেতে আমার ভালো লাগে না। জোর করে খাওয়ালে খাই, তবে খুবই কম। ডিম খাই তবে নকলের ভয়ে আজকাল খেতে ইচ্ছে করে না। খুব অল্পে দুর্বল ও বিধ্বস্ত মনে হয় নিজেকে। ডাক্তার দেখিয়ে বিভিন্ন টেস্ট করানো হয়েছে। সব রিপোর্ট স্বাভাবিক। আমার নিক্রিয়াতা ও উদ্যমহীনতা কাটাতে কী করতে পারি?

উত্তর : আপনি নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও মেডিটেশন করুন। আর আপনার যেহেতু মাছ-মাংসে অরুচি, তাই এখন থেকে সয়াদুধ খাবেন। প্রোটিনের অভাব পূরণের জন্যে সয়াদুধ চমৎকার বিকল্প। সয়াবিন এবং বিন জাতীয় যত খাবার আছে খাবেন। বাদাম খাবেন।

আসলে মেয়ে হলেই লবঙ্গলতা হওয়ার প্রয়োজন নেই। আমাদের সমাজে ছোটবেলা থেকেই মেয়েরা আদর-আছাদ একটু বেশি পায়। এতে অনেকে নিজেদের মধ্যে একধরনের দুর্বলতা অনুভব করে। লামার কোয়ান্টামমে আমাদের মেয়ে বাচ্চাদের দেখবেন, ওদের গলার স্বর শুনবেন। তারা সুস্থ দেহ প্রাপ্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন বলতে বলতে দিনে কয়েকবার পাহাড়ে ওঠে আর নামে। আর পরিশ্রম করলে এমনিতেই ক্ষুধা লাগে। লামায় খাবার এত সুখাদু লাগে কেন? একবার পাহাড়ে ঘুরে এলে মনে হয় সারি নয়, অমৃত খাচ্ছি।

তাই শারীরিক পরিশ্রমটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। পরিশ্রম হলে সব ধরনের খাবারেই রুচি হবে। এছাড়াও

শারীরিকভাবে সামর্থ্যবান হওয়ার জন্যে নিয়মিত ব্যায়াম করবেন।

প্রশ্ন : অল্পসময় শারীরিক পরিশ্রম করলেই খুব বেশি ক্লান্ত হয়ে পড়ি, হার্টবিট বেড়ে যায়। কী করলে অনেক বেশি পরিশ্রম করতে পারব?

উত্তর : আসলে এরকম হওয়া উচিত না। আপনি ৪০ দিন লামায় খেদমতায়ন করে আসুন। ভোর থেকে কাজ করবেন, সময়মতো খাওয়া-দাওয়া করবেন, নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং ঘুমানোর সময় ঘুমাবেন। দেখবেন টানা ৪০ দিন এই নির্দিষ্ট নিয়মের মধ্যে থাকলে এসব ঠিক হয়ে যাবে। আপনি নিজে অনুভব করবেন, আপনার সক্ষমতা কত বেড়েছে!

কারণ পরিশ্রম করারও একটা নিয়ম আছে। আমরা হঠাৎ করে একদিনে অনেক পরিশ্রম করতে যাই। ফলে দুর্বল হয়ে পড়ি। ক্লান্ত হয়ে হাঁপাতে থাকি এবং পরিশ্রমকে ভয় পেতে শুরু করি। পরিশ্রম বাড়তে হয় আসলে অল্প অল্প করে।

আমাদের যে তরুণরা মুক্তিযুদ্ধে বাঁপিয়ে পড়েছিল, তারা কজন তার আগে যুদ্ধ দেখেছে? কিন্তু দেখুন, পরিবেশ-পরিস্থিতির কারণে তারাই যোদ্ধা হয়েছেন, দেশের মুক্তির জন্যে যুদ্ধ করেছেন।

আসলে উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করতে হয়। পরিবেশের সাথে মিশে যেতে হয়। জানতে হয় কীভাবে নিজেকে তৈরি করতে হবে। তৈরি করাটাও কিন্তু দীর্ঘ প্রস্তুতির ব্যাপার। এটা আস্তে আস্তে করতে হয়, রাতারাতি নয়।

জীবনে ভালো হওয়ার

পথ সবসময়ই খোলা। যে-কেউ

যে-কোনো বয়সে যে-কোনো অবস্থা

থেকে জীবন শুরু করতে পারে।

কারণ কেউ যদি পরিবর্তনের জন্যে

আন্তরিক হয়, আল্লাহ যে-কোনো

অবস্থা থেকে তাকে ক্ষমা করতে

পারেন। তিনি তাকে সুন্দর

জীবনের অধিকারী করতে পারেন।

তবে এটা একাত্র চাওয়ার

ওপর নির্ভর করে

প্রশ্ন : সংসারী হয়েও আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভের জন্যে আমাদের নিয়মিত কী করা উচিত?

উত্তর : প্রথমত, নিজের এবং অন্যের কল্যাণচিন্তা। অর্থাৎ নিজেকে আগে শুদ্ধাচারী ও সদাচারী হতে হবে। তারপর আধ্যাত্মিকতা। এজন্যে নিয়মিত মেডিটেশন, ব্যায়াম ও পরিমিত আহারের পাশাপাশি সবকিছুতে সংযম অনুশীলন জরুরি। তাহলেই আপনি আধ্যাত্মিকতার পথে যেতে পারবেন।

আধ্যাত্মিকতার পথ খুব কঠিন ও কষ্টের পথ। কারণ নিজেকে সুশৃঙ্খল করা হচ্ছে সবচেয়ে কষ্টের। নিয়ম আমার সবসময় অন্যের ওপর প্রতিষ্ঠিত করতে চাই। কিন্তু না, আগে নিজেকে নিয়মের অনুসারী হতে হবে। এটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : আমার পরিবারে পাঁচ জন সদস্যই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। ছেলেদের একজন কলেজে দ্বিতীয় বর্ষে পড়ছে, আরেকজন দশম শ্রেণিতে। তাদের পড়াশোনায় মনোযোগ নেই, মোবাইলে আসক্ত। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আপনি তাদের জোর করে কোর্স করিয়েছেন, কিন্তু তারা তো কোর্সের কিছুই গ্রহণ করে নি। কারণ গ্রহণ করার জন্যে যে মনটা দরকার, সেটা তাদের ভেতরে তৈরিই হয় নি। তাদের আসলে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এটাই প্রথম কাজ।

দ্বিতীয়ত, ওদের সঙ্গটা পরিবর্তন করতে হবে। অর্থাৎ ইতিবাচক পরিমণ্ডলে তাদের যোগাযোগটা বাড়াতে হবে। আর মা-বাবা হিসেবে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যা করতে পারেন, তা হলো প্রতিদিন দুবার কমন্ড সেন্টারে এনে তাদেরকে হিলিং করা এবং মমতা দিয়ে বোঝানো।

অর্থাৎ উদ্বুদ্ধ করবেন কিন্তু চাপ দেবেন না। আমরা মা-বাবারা অধিকাংশ সময় বোঝাতে গিয়ে বকাবকা শুরু করি। তারা বুঝলে তো আর বোঝানোর দরকার হতো না। তাই সময় নিয়ে ধৈর্য ধরে বোঝাতে হবে। কারণ অন্যের পাগল ছেড়ে দেয়া যায়, কিন্তু নিজের পাগল ছাড়া যায় না।

অতএব লেগে থাকতে হবে ধৈর্যের সাথে এবং উদ্বুদ্ধ করতে হবে। বগড়ায় যাওয়া যাবে না। এই বয়সটাই হচ্ছে খুব বিপজ্জনক। তাই তাদের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে। যত বন্ধুত্ব করবেন তত আপনার ওপরে সন্তানের আস্থা বাড়বে। সে আপনার সাথে খোলামেলা হবে এবং তখনই আপনি সন্তানকে প্রভাবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : সাত বছর বয়স থেকে অসংস্কে জড়িয়ে পড়ি এবং ভুল জীবনচা্রে অভ্যস্ত হয়ে যাই। বর্তমানে আমি শারীরিক ও মানসিকভাবে ভারসাম্যহীন। আমি কি অনন্য মানুষ হতে পারব?

উত্তর : আসলে জীবনে ভালো হওয়ার পথ সবসময়ই খোলা। যে-কেউ যে-কোনো বয়সে যে-কোনো অবস্থা থেকে জীবন শুরু করতে পারে। কারণ কেউ যদি পরিবর্তনের জন্যে আন্তরিক হয়, আল্লাহ যে-কোনো অবস্থা থেকে তাকে ক্ষমা করতে পারেন। তিনি তাকে সুন্দর জীবনের অধিকারী করতে পারেন। তবে এটা একাত্র চাওয়ার ওপর নির্ভর করে।

আপনি যদি আন্তরিকভাবে চেষ্টা করেন, অবশ্যই অনন্য মানুষ হতে পারবেন। কিন্তু এর জন্যে প্রয়োজন ধীরে ধীরে সুস্থ জীবনচা্রে অভ্যস্ত হওয়া। একটা নিয়মানুবর্তিতার মধ্যে নিজেকে নিয়ে আসতে হবে। আর যে ভুলগুলো আগে হয়েছে তার পুনরাবৃত্তি যাতে না হয়, সেজন্যে তওবা করতে হবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমার মন সুখ ও শক্তির আধার।

মনের সুখই আমার দেহের প্রতিটি

অসুখকে ভাসিয়ে নিয়ে যাবে।

জাতীয় শোক দিবস উপলক্ষে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প

জাতীয় শোক দিবস ও জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ৪২ তম শাহাদাত বার্ষিকী উপলক্ষে দেশের স্বনামধন্য চারটি প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প।



বাংলাদেশ ব্যাংক চত্বরে বাংলাদেশ ব্যাংক এমপ্লয়িজ এসোসিয়েশনের উদ্যোগে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে উর্ধ্বতন কর্মকর্তাবৃন্দসহ প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ব্যাংকের গভর্নর ফজলে কবির। এতে বাংলাদেশ ব্যাংকের বিভিন্ন পর্যায়ের কর্মকর্তা-কর্মচারীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে রক্তদান করেন।



ইসলামী ব্যাংক বাংলাদেশ লিমিটেডের প্রধান কার্যালয়ে আয়োজিত ক্যাম্পে রক্তদান করেন প্রতিষ্ঠানটির ১২৭ জন কর্মকর্তা ও কর্মচারী। কার্যক্রমটি উদ্বোধন করেন ব্যাংকের চেয়ারম্যান আরাক্ত খান।



বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লিমিটেডের প্রধান কার্যালয়ে রক্তদান করেন প্রতিষ্ঠানটির ৪৬ জন কর্মকর্তা ও কর্মচারী। ক্যাম্পটির উদ্বোধন করেন ব্যাংকের পরিচালনা পর্ষদের চেয়ারম্যান ইঞ্জিনিয়ার রশিদ আহমেদ চৌধুরী।



যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরে আয়োজিত স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে প্রধান অতিথি ছিলেন যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের মহাপরিচালক আলোয়ারুল করিম।

কোয়ান্টাম ফটোগ্যালারিতে ওস্তাদ আজিজুল ইসলামের একক বাঁশি সন্ধ্যা



১৭ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফটোগ্যালারিতে আয়োজিত বাঁশি সন্ধ্যায় বাঁশি পরিবেশন করেন উপমহাদেশের বিশিষ্ট বংশীবাদক, একুশে পদকে ভূষিত ও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ওস্তাদ ক্যাপ্টেন আজিজুল ইসলাম। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিডিয়া সেলের উদ্যোগে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানটি উপভোগ করেন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন শাখা সেলের দুই শতাধিক প্রো-মাস্টার সদস্য।

সফল শিক্ষার্থী ॥ আসিফ শাহরিয়ার

কোয়ান্টামে এসে জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছি

আমি ছিলাম সাধারণ মানের ছাত্র। এসএসসি ও এইচএসসি পরীক্ষার ফল আশানুরূপ হয় নি। রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে শুধু একাউন্টিং-এ পড়ার সুযোগ পেলাম। কোনো উপায় না থাকায় অনিচ্ছা সত্ত্বেও ভর্তি হয়ে গেলাম।

বিশ্ববিদ্যালয়েও ফলাফল হচ্ছিল গড়পড়তা। অনার্স পড়াকালীন আমেরিকায় একটি বিশ্ববিদ্যালয়ে এক্সচেঞ্জ প্রোগ্রামে স্কলারশিপের জন্যে আবেদন করি। দ্বিতীয়বারের চেষ্টায় সেখানে সুযোগ পেলাম। ওখানে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের ছাত্রদের সাথে মিশে ভালো কিছু করার উদ্যম জাগে আমার। দেশে ফিরে আমি সমাজসেবামূলক কাজে উৎসাহী হয়ে উঠি।

এমন সময় এক বন্ধুর মাধ্যমে কোয়ান্টামের খোঁজ পেলাম। কোর্সে অংশ নিলাম। কোর্সে মনোহবি বা জীবনের লক্ষ্য নিয়ে গুরুজীর কথাগুলো আমাকে বেশ উদ্বুদ্ধ করল। আমি লক্ষ্য খুঁজতে শুরু করলাম। একসময় উপলব্ধি করলাম, শিক্ষকতা পেশার মাধ্যমে আমি মানুষের কল্যাণে কাজ করতে চাই। নিজে জ্ঞানী হতে চাই এবং মানুষের মাঝে এই জ্ঞানকে ছড়িয়ে দিতে চাই।

একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা শুরু

করলাম। তখন আমি কোয়ান্টিয়ার হিসেবে নিয়মিত কাজ করছিলাম ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টারে। কোয়ান্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে গিয়ে অনুভব করলাম, আমার সীমাবদ্ধতার বৃত্তগুলো আমি একে একে ভাঙতে পারছি।

একপর্যায়ে দেশের বাইরে গিয়ে আইটি নিয়ে পড়ব বলে সিদ্ধান্ত নিলাম। এ-সময় নতুন করে আরেকটি বিষয় নিয়ে পড়াশোনা শুরু করার সাহস আমি পেয়েছি ফাউন্ডেশনে কাজ করতে গিয়ে। কারণ কোয়ান্টামে আমরা শিখি একজন মানুষ যে-কোনো পর্যায় থেকে জীবন শুরু করতে পারে।

জার্মানিতে সাউথ ওয়েস্টফেলিয়া ইউনিভার্সিটি অব অ্যাপ্লাইড সায়েন্সেস-এ স্কলারশিপ পেলাম। ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে কাজ করে যে অভ্যাস গড়ে উঠেছে, জার্মানিতে এসে তা থেকে অনেক উপকৃত হয়েছি। বিশেষ করে সময়মতো উপস্থিত হওয়া, নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজ করা, প্রো-একটিভ থেকে সবার সাথে সদাচারণ ইত্যাদি।

এসব কারণে আমি যখন জার্মানিতে আমার পড়াশোনা শেষ করি, আমার প্রফেসর অনুরোধ করলেন এখানেই শিক্ষকতা করতে। শুধু আমাকে



নেয়ার জন্যেই তারা আলাদাভাবে বিশ্ববিদ্যালয়ে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি দিলেন।

এখন আমি এখানে প্রভাষক এবং মাস্টার্স প্রোগ্রামের কো-অর্ডিনেটর। পাশাপাশি ই-লার্নিং-এর ওপর আমার পিএইচডি'র কাজ এগিয়ে নিচ্ছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে কাজ করার অভিজ্ঞতা আমার জীবনদৃষ্টিকে সঠিক করেছে। মানুষের কল্যাণে নিজেকে উৎসর্গ করার সাহস আমি এখন থেকেই পেয়েছি।

[প্রভাষক, ইনফরমেশন ম্যানেজমেন্ট এবং মাস্টার্স প্রোগ্রাম কো-অর্ডিনেটর, সাউথ ওয়েস্টফেলিয়া ইউনিভার্সিটি অফ অ্যাপ্লাইড সায়েন্সেস, যোস্ট, জার্মানি। ২৯৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কোয়ান্টাম ইয়োগা



সাভারের বিপিএটিসি-তে অংশ নেন ৩৪ জন যুগ্মসচিব



বিসিএস একাডেমিতে ক্যাডারদের অংশগ্রহণে নিয়মিত অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম ইয়োগা



কুমিল্লায় অংশ নেন জেলা পুলিশ সুপার ও অতিরিক্ত পুলিশ সুপারসহ ৩০ জন

২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর বাংলাদেশ লোক প্রশাসন কেন্দ্র সাভারে ৮৩ তম জ্যেষ্ঠ কর্মকর্তা কোর্সের আওতায় যোগের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট শীর্ষক কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলাদাভাবে ২৯ জন পুরুষ যুগ্ম সচিব ও পাঁচ জন মহিলা যুগ্ম সচিব এবং দুই জন পুরুষ জ্যেষ্ঠ কর্মকর্তা অংশ নেন।

২৫ ও ২৬ আগস্ট বিসিএস প্রশাসন একাডেমি শাহবাগে নিয়মিত যোগব্যায়াম কার্যক্রম কোয়ান্টাম ইয়োগা কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। এতে ১০২ ও ১০৩ তম আইন ও প্রশাসন কোর্স এবং ৬৫ তম বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সের মোট ১১টি ক্যাডারের ১১১ জন কর্মকর্তা অংশ নেন।

২২ ও ২৩ সেপ্টেম্বর ইন-সার্ভিস ট্রেনিং সেন্টার, কুমিল্লা পুলিশ লাইন্স-এ কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। কুমিল্লার পুলিশ সুপার, অতিরিক্ত পুলিশ সুপার, সিনিয়র সহকারী পুলিশ সুপারসহ এতে মোট ৩৪ জন পুলিশ কর্মকর্তা (৩০ জন অফিসার, চার জন স্টাফ সদস্য) অংশ নেন।

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ ২

আপনি হোন সন্তানের প্রথম বন্ধু



প্রতিটি মা-বাবাই চান সুস্থ বুদ্ধিদীপ্ত আলোকিত সন্তান। এর জন্যে প্রয়োজন সন্তান প্রতিপালনের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া অনুসরণ। প্যারেন্টিং-এর প্রস্তুতি শুরু হয় বিয়ের সময় থেকেই। ০-৫ বছর বয়সী শিশুর সার্বিক প্রতিপালনের কৌশল নিয়ে সাজানো হয়েছে প্যারেন্টিং স্টেপ ১ প্রোগ্রাম। ২০১৪ সালের মে মাস থেকে নিয়মিত অনুষ্ঠিত হচ্ছে এ কার্যক্রমটি।

এরই ধারাবাহিকতায় এবছর আগস্ট মাসে শুরু হয় প্যারেন্টিং স্টেপ ২। ৫-১৯ বছর বয়সী শিশুকে

একজন অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার বৈজ্ঞানিক দিক-নির্দেশনা নিয়ে সাজানো হয়েছে প্রোগ্রামটি। বর্তমান প্রেক্ষাপটে অভিভাবকদের সর্বাধিক দুশ্চিন্তা ৫-১৯ বছর বয়সী সন্তানদের নিয়ে। কারণ এই সময়ে শেখা মূল্যবোধ শিশুর জীবন সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গি ও লক্ষ্য নির্ধারণ করে দেয়।

এ সময় মা-বাবার পাশাপাশি দাদা-দাদী, নানা-নানী, চাচা-ফুফু, মামা-খালাসহ সকল আত্মীয় এবং সর্বোপরি বন্ধুর ভূমিকা শিশুর জীবনদৃষ্টি গড়ে দেয়ার

ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। তাই সন্তানকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে অভিভাবক হিসেবে প্রথম সুযোগে অংশ নিন প্যারেন্টিং স্টেপ ২ প্রোগ্রামে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় এতে নিয়মিত আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের শিশু বিভাগের সাবেক সহযোগী অধ্যাপক এবং প্যারেন্টিং সিরিজ বইয়ের লেখক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী; স্কলারস্টিক স্কুলের সাবেক শিক্ষক ড. শাহিদা রহমান; ডা. মেহেদী আল মাসুদ, মাহবুবা হোসেইন প্রমুখ।

প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ ২-তে রয়েছে :

- বয়ঃসন্ধিকালে সন্তানকে সঠিকভাবে গাইড করার ও প্রজন্মের দুরত্ব ঘুটিয়ে সন্তানের বন্ধু হওয়ার কৌশল।
- সন্তানের আচরণগত (রাগ, জেদ, অমনোযোগিতা ইত্যাদি) পরিবর্তনকে ইতিবাচক দিকে পরিচালিত করার দিক-নির্দেশনা।
- পুষ্টিবিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও পারিবারিকভাবে তা অনুসরণের গুরুত্ব।
- টিভি, মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেটসহ যাবতীয় ভার্চুয়াল আসক্তি থেকে সন্তানকে মুক্ত রাখার কার্যকর উপায়।
- সুস্থ পারিবারিক আবহ তৈরির মাধ্যমে সন্তানের পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশের সূত্র।
- সমমর্মী, দায়িত্বশীল, উদারমী ও চৌকস করে সন্তানকে গড়ে তোলার পদ্ধতি।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর-অক্টোবর ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহুতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন 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



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০১৭

চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী
মনছবিকে অস্তিত্বের অংশে
পরিণত করতে হবে

শেকড়-সচেতনতা
মানুষকে সাহসী ও
শক্তিমান করে
-আলী ইমাম



ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারী গ্রাজুয়েটদের একাংশ



শেকড়-সচেতন না হলে মানুষ উদ্ধাস্ত হয়ে যায়, কালশ্রোতে হারিয়ে যায়। শেকড় সম্বন্ধে উদাসীনতা একটি অপসংস্কৃতি, যা আমাদের অনেক ক্ষতি করছে। নিজেদের ইতিহাস-ঐতিহ্যের প্রতি উদাসীন হয়ে একটি জাতি সুস্থভাবে বেঁচে থাকতে পারে না। তাই জানতে হবে নিজেদের ইতিহাস। করতে হবে শেকড়-সন্ধান। তাহলে সাহস বাড়বে, শক্তি বাড়বে। চিন্তাশক্তি উদ্দীপ্ত হবে।

চিন্তাশক্তিকে উদ্দীপ্ত করার জন্যে মেডিটেশন হতে পারে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। পাশ্চাত্যে এখন আধ্যাত্মিকতার দিকে ঝুঁকছে। জাতিসংঘ সদর দপ্তরে মেডিটেশনের জন্যে বরাদ্দ রয়েছে আলাদা কক্ষ। ওদের কর্মকর্তারা সেখানে মেডিটেশন করেন। না হলে হয়তো এতদিনে আরো কয়েকটি যুদ্ধ লেগে যেত পৃথিবীতে! গুগলের কর্মীদের জন্যেও মেডিটেশন বাধ্যতামূলক। কেননা মেডিটেশন করলে চিন্তাশক্তি ও কর্মদক্ষতা বাড়ে। আর সারা বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত যে, এই মেডিটেশন-ধ্যান এগুলো আমাদেরই এ অঞ্চলের হাজার বছরের সমৃদ্ধ সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য।

১২ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় একথা বলেন বিশিষ্ট শিশুসাহিত্যিক ও গণমাধ্যম ব্যক্তিত্ব আলী ইমাম।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪৩৭ ব্যাচ ৯ ডাকা

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

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

আমরা বদলাতে চাই। প্রচলিত শ্রোতে ভাসমান শ্যাওলার মতো আমরা হারিয়ে যেতে চাই না। আর বদলের জন্যে দরকার একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য। আসলে জীবনের এই লক্ষ্যটাই হলো একজন মানুষের মনছবি। এর সাথে আমরা যত একাত্ম ও আন্তরিক হতে পারব, লক্ষ্যে পৌঁছার পথটি হবে আমাদের জন্যে তত সহজ। তাই মনছবিকে নিজের অস্তিত্বের অংশে পরিণত করতে হবে।

১৩ অক্টোবর চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত বার্ষিক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। চট্টগ্রামের জিইসি কনভেনশন হল-এ গুরুজীর পরিচালনায় দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন তিন সহস্রাধিক গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

গুরুজী বলেন, অধিকাংশ মানুষই আসলে জানে না সে কী চায়। জীবন থেকে সে কী প্রত্যাশা করে তা-ই সে বুঝতে পারে না। কিন্তু চাওয়াকে সংজ্ঞায়িত করতে পারাটাই অর্জনের অর্ধেক। এজন্যে নিজেকে বুঝতে পারা, নিজের শক্তি-ক্ষমতা ও ভেতরের আকৃতিটা উপলব্ধি করতে পারা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এভাবে একবার লক্ষ্য নির্ধারণ করে পরিপূর্ণ বিশ্বাসের সাথে নিরলস কাজ করে যেতে পারলেই

যে-কেউ পৌঁছে যেতে পারেন মনছবির স্বর্ণদুয়ারে।

আমরা অনেক সময় আমাদের সামর্থ্য নিয়ে চিন্তা করি। কিন্তু সামর্থ্য যতই সীমিত থাকুক, পরম করুণাময় স্রষ্টা ইচ্ছা করলে তা বহুগুণে বাড়িয়ে দিতে পারেন। ব্যক্তি কিংবা সমষ্টি সবার ক্ষেত্রেই এটা সত্য। যেমন : সত্তরের দশকেও যে কুয়ালিলামপুর ছিল একটা বস্তির শহর, সেখানেই ২০ বছরের মধ্যে তারা নির্মাণ করেছিল বিশ্বের সর্বোচ্চ ভবন। এটা ছিল তাদের জাতিগত সমৃদ্ধির মনছবি। বিশ্বাস ও সম্ভাবনা প্রচেষ্টার ফলেই এটা সম্ভব হয়েছে।

ব্যক্তির অন্তঃশক্তি ও অফুরান সম্ভবনার দ্বার উন্মোচন করার জন্যেও প্রয়োজন এ বিশ্বাস। একজন মানুষ যখন বিশ্বাস করে, তার সবচেয়ে বড় বন্ধু তার মস্তিষ্কই তখন তাকে লক্ষ্যে পৌঁছাতে সর্বতোভাবে সাহায্য করে। চারপাশের প্রকৃতিও হয়ে ওঠে তার সহায়ক। স্রষ্টার করুণা বর্ধিত হয় তার জীবনে এবং কাজে।

কারণ বিশ্বাস করতে শুরু করার মধ্য দিয়েই মানুষ সচেতন হয়ে ওঠে তার কী আছে সে ব্যাপারে। এটাই হলো শুকরিয়া। এটাই সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, যা একজন মানুষকে ইতিবাচকতায় উদ্ভুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত করে তোলে।

আসলে জীবনে সাফল্য ও প্রশান্তি অর্জনের জন্যে ইতিবাচকতার কোনো বিকল্প নেই। প্রো-একটিভিটি বা ইতিবাচকতা হলো কল্যাণ ও শাস্বত ধর্মের পথ। অন্যদিকে নেতিবাচকতা হলো অধর্ম ও অকল্যাণের পথ। এটা শয়তানের পথ। ফলে নেতিবাচকতায় আক্রান্ত হলেই মানুষ হতাশা, বিষণ্ণতা, সংশয় ও দ্বিধায় ভুগতে শুরু করে। তখন সে আর বিশ্বাসে অটল থাকতে পারে না। তার মনছবিও হয়ে যায় নিভু নিভু চেরাগের মতো ম্রিয়মাণ। এর পরিণতি হলো নিজের ও অন্যের ওপর জুলুম। নিজের শক্তি ও সম্ভাবনাকে বিকশিত না করাও কিন্তু এক ধরনের জুলুম।

তাই বিশ্বাস ও ইতিবাচকতার সাথে কাজে লেগে থাকতে হবে। তাহলে নেতিবাচকতা কখনো জীবনকে স্পর্শ করতে পারবে না। মনছবিও পরিণত হবে আমাদের অস্তিত্বের অবিচ্ছেদ্য অংশে। কোয়ান্টাম গত দু-যুগ ধরে এই কল্যাণচেতনা ও চিরায়ত সত্যকেই তুলে ধরেছে। এ সত্য নিজের জীবনে প্রতিষ্ঠা করার জন্যে আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির সেবামূলক কাজের সাথে একাত্ম ও সম্ভাবনা থাকুন। সবসময় ইতিবাচক পরিমণ্ডলে থাকুন। ইতিবাচকতার নিরন্তর চর্চায় এগিয়ে চলুন সাফল্যের সরলপথে।

বরেণ্য শিক্ষাবিদ, লেখক ও বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ। অক্লান্ত পরিশ্রম ও মমতায় তিনি এদেশে গড়ে তুলেছেন প্রোগ্রামিং-এ বিশ্বমানের এক দক্ষ প্রজন্ম। তার হাত ধরেই এদেশের তরুণরা অংশ নিতে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের সবচেয়ে মর্যাদাপূর্ণ প্রোগ্রামিং প্রতিযোগিতা এসিএম আইসিপিএস-তে। বাংলাদেশে গণিত অলিম্পিয়াড শুরু করার ক্ষেত্রেও তিনি একজন নেপথ্য নায়ক। ১৭ সেপ্টেম্বর ২০১৭ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় তার প্রদত্ত ভাষণের অনুলিখন এখানে তুলে ধরা হলো।

আমাদের ঘুরে দাঁড়াতে হবে

অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ



গত শতাব্দীর একজন খ্যাতিমান গণিতবেত্তা পল আর্ডশ। বিশ্বখ্যাত হাঙ্গেরিয়ান এই গণিতজ্ঞের ব্যাপারে একটা কথা প্রচলিত ছিল যে, তার যাবতীয় সম্পদ একটা মাত্র টিনের বাক্সেই রাখা যেত, ওটা নিয়েই তিনি ক্রমাগত এক দেশ থেকে আরেক দেশে ঘুরে বেড়াতেন। সারা বছরে পৃথিবীর অন্তত ৭০টি বিশ্ববিদ্যালয়ের সেমিনারে অংশ নিতেন। আর ওসব সেমিনারে তার পাশের সিটে কেউ দেড়-দুই মিনিটের বেশি বসতে পারত না। কারণ বিজ্ঞানীরা যিনি যে সমস্যার সমাধান বের করতে পারতেন না, তিনি সেই সিটে বসে সেটা আর্ডশকে বলতেন। শুনে তিনি একটুক্ষণ বিমোহিত, তারপর মিনিট দুয়েক পরেই সমাধানটা বলে দিতেন। এবং ওটাই একটা রিসার্চ পেপার হয়ে যেত।

একদিন শুনি পল আর্ডশ আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ে আসবেন। আমি তখন ফ্লিভার্স ইউনিভার্সিটি অব সাউথ অস্ট্রেলিয়াতে ডক্টরেট করছি। বিশ্ববিদ্যালয়ে আর্ডশকে অভ্যর্থনা জানানোর দায়িত্ব পেলে যে দুজন, তার মধ্যে সেবার আমিও ছিলাম।

ভদ্রলোককে সেই আমার প্রথম দেখা। গাড়ি থেকে খুবই ছোটখাটো একজন মানুষ নামলেন। পুরনু লেসের চশমা দিয়ে তাকিয়ে জিজ্ঞাসা করলেন—হোয়াট ইজ ইওর প্রবলেম? একজন আগন্তুকের প্রতি সাধারণত ওটাই হতো তার প্রথম বাক্য।

যা-ই হোক, প্রবলেমটা বললাম। মিনিটখানেক পর তিনি বললেন, ইট ইজ আ ভেরি ডিফিকাল্ট প্রবলেম। একসময় তিনি আমার নাম জিজ্ঞাসা করলেন। যতদূর বুঝলাম নামটা তার পছন্দ হলো না। বললেন, কলকাতা পর্যন্ত গেলেও বাংলাদেশে যাওয়ার সুযোগ হয় নি। খুব গরিব দেশ।

আমি বললাম, আপনি কীভাবে দেখছেন তার ওপর নির্ভর করছে বাংলাদেশ গরিব কিনা। অস্ট্রেলিয়া আমাদের চেয়ে ৮৭ গুণ বড় দেশ। কিন্তু প্রতি বর্গকিলোমিটারে অস্ট্রেলিয়ার চেয়ে বাংলাদেশের জনঘনত্ব বেশি। আমার উত্তর শুনে তিনি বেশ সন্তুষ্ট হয়ে গেলেন।

সেদিনের মতো আমি আজও বিশ্বাস করি—আমরা আসলেই গর্ববোধ করতে পারি যে, সীমিত প্রাকৃতিক সম্পদে এত ছোট জায়গায় এত মানুষ টিকে আছে। আমাদের গর্ব করার আরো কারণ আছে। এদেশের শিক্ষাব্যবস্থার যে অবস্থা তাতে আমাদের ছেলেমেয়েদের আন্তর্জাতিক গণিত অলিম্পিয়াডে গিয়ে কঠিন কঠিন সমস্যার সমাধান পারার কথা নয়। কিন্তু ওরা ঠিকই পারছে।

লেখাপড়ায় ভারতের অনেক নামডাক। কিন্তু পদক তালিকায় তারা আমাদের চেয়ে পিছিয়ে। এ-বছরই ইরানে অনুষ্ঠিত ইনফরমেটিভ অলিম্পিয়াডে আমরা ব্রোঞ্জ পেয়েছি চারটা, আর ভারত তিনটা।

১৯৯৯ সালে আইআইটি কানপুরে অনুষ্ঠিত প্রোগ্রামিং প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে গেলাম। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে আইবিএম ইন্ডিয়ার প্রধান বললেন, ১৯৯৮-এ বিশ্বসুন্দরী হয়েছে ভারত থেকে। আগামীকাল প্রমাণ করব মেধায়ও আমরা শ্রেষ্ঠ। প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হলো বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়, রানার-আপ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান যেন পরিণত হলো এক শোকসভায়। পরের বছরও একই ফলাফল করলাম আমরা।

আসলে সময় এখন বাংলাদেশের। বিশ্বসেরা হওয়ার মেধা আমাদের ছেলেমেয়েদের আছে। তাদের প্রাণশক্তিও অনেক। এই প্রাণশক্তি নিয়ে একটু চেষ্টা করলেই আমরা বহুদূর যেতে পারি। কোরিয়া যেমন পেরেছে।

জ্ঞানবিজ্ঞানে ওরা দারুণ উন্নতি করেছে। তাদের ভদ্রতাবোধও অসাধারণ। চলন্ত সিঁড়িতে কারো হয়তো খুব দ্রুত যাওয়া দরকার। তিনি সামনের জনকে

‘এক্সকিউজ মি’-ও বলবেন না। চুপচাপ পেছনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করবেন, সামনের যাত্রী কোনোভাবে যদি জায়গা ছেড়ে দেয়ার কথা নিজে থেকে বুঝতে পারেন, এই আশায়।

কোরিয়ার রাস্তা দিয়ে হাঁটার সময় দেখছি, কোনো মা হয়তো তার সন্তানকে নিয়ে পাশ দিয়ে যাচ্ছেন। অন্য রাস্তায় চলে যাওয়ার সময় সেই মা তার সন্তানকে বলবেন—হাত নেড়ে সে যেন আমাকে বিদায় জানায়। এটাই তো উন্নয়ন-অনুকূল সংস্কৃতি। এই জায়গাগুলোতে আমাদের উন্নতি প্রয়োজন।

সেইসাথে কমাতে হবে আমাদের অপচয় করার প্রবণতা। এদেশে যত খুশি গাড়ি কেনা যায়। সিঙ্গাপুরে, জাপানে ইচ্ছা করলেই গাড়ি কেনা যায় না। সুইজারল্যান্ডের মতো ধনী দেশে পুরো বিল্ডিংয়ের মানুষ একটা ওয়াশিং মেশিন ভাগাভাগি করে ব্যবহার করে। আর আমাদের দেশে প্রতি পরিবারে আলাদা ওয়াশিং মেশিন। যা উন্নয়ন-অনুকূল সংস্কৃতি হতে পারে না।

পৃথিবীর অনেক দেশেই উন্নয়ন-অনুকূল সংস্কৃতির চর্চা আছে। রাশিয়াতে পড়ার সময় দেখছি, লেনিনের জন্মদিন তারা পালন করত রাস্তাঘাট-পার্ক পরিষ্কার করে। নেতার জন্মদিন পালনের কী অভিনব পদ্ধতি! এভাবেই তো একটি দেশ এগিয়ে যায়।

গ্রীষ্মের ছুটিতে রাশিয়ান শিক্ষার্থীরা চলে যেত সাইবেরিয়ার প্রত্যন্ত অঞ্চলে, যেখানে রেললাইন তৈরি করে তারপর যেতে হতো। শিক্ষার্থীরা ওখানে শহর নির্মাণ করে ফিরে আসত। এর মধ্য দিয়ে ওদের হৃদয়ে দেশপ্রেম প্রোথিত হতো—আমি আমার দেশের একটা শহর তৈরিতে অবদান রেখেছি!

পার্শ্ববর্তী দেশেও দেশপ্রেমের মাত্রাটা এমনই। একবার লক্ষ্ণৌ থেকে কানপুর যাচ্ছি। গঙ্গার ওপরে একটা ব্রিজ দেখিয়ে ট্যাক্সিচালককে জিজ্ঞেস করলাম, এটা কবে বানানো হয়েছে? সে গর্বের সাথে বলল, ১৯৭১ সালে এবং এটা বানিয়েছে আমাদের ইঞ্জিনিয়াররা! এই হলো একজন অশিক্ষিত ট্যাক্সিচালকের দেশপ্রেম। আমরা কি এমন একটা ব্রিজ বা ভবন দেখিয়ে এভাবে বলতে পারব যে, এটা আমাদের ইঞ্জিনিয়াররা বানিয়েছে?

দেশ জাতি সমাজের প্রতি ভালবাসা গড়ে উঠবে এমন কর্মসূচি আমাদের শিক্ষাব্যবস্থায় এখনো অনুপস্থিত। একসময় কোরিয়া মালয়েশিয়া থেকে ছাত্ররা বাংলাদেশে পড়তে আসত। এখন উল্টো এসব দেশে আমরা পড়তে যাই। এ থেকে বোঝা যায়, অন্তত জ্ঞানবিজ্ঞানে আমরা তেমন এগোচ্ছি না।

একসময় পৃথিবীর সেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর র‍্যাংকিং করা হলে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের নাম কোনো এক জায়গায় থাকত। একসময় একে প্রাচ্যের অক্সফোর্ড বলা হতো। এখন কি কেউ এ কথাটা জোর দিয়ে বলতে পারবে?

এ কথাগুলো বলার উদ্দেশ্য একটাই—আমাদের ঘুরে দাঁড়াতে হবে। আমরা যদি বুঝতে পারি আমাদের অবস্থান কোথায় তাহলে বুঝতে পারব কোনদিকে হাঁটতে হবে, কোনদিকে আমাদের মনোযোগ দেয়া প্রয়োজন।

আমাদের নাগরিকদের মধ্যে তাই আজ এমন একটা সচেতনতা দরকার—যারা আমাদের উন্নতি কীভাবে হবে সেটা নিয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে চিন্তা করবে। শারীরিক, মানসিক ও চারিত্রিকভাবে দৃঢ় হবে। দেশের সীমিত সম্পদ ব্যবহারে পরিচয় দেবে উদ্ভাবনী শক্তির। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সমাজের মানুষের মধ্যে এ ধরনের ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করেছে, যা দেশ ও জাতির জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বলে আমি মনে করি।

অনুলিখিত

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আমি ৪০০ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের একজন প্রাজুয়েট। কোর্সে অংশ নেয়ার পর আমার দীর্ঘ ২১ বছরের সাইনুসাইটিস ও মাইগ্রেন ভালো হয়েছে। কিন্তু অন্যান্য কিছু শারীরিক অসুস্থতার জন্যে আমাকে নিয়মিত ওষুধ খেতে হচ্ছিল। এ ওষুধগুলো প্রায় আট বছর ধরে খাচ্ছিলাম এবং মাসে আমার ছয় হাজার টাকার ওষুধ খেতে হতো। ডাক্তার আমাকে সরাসরি বলে দিয়েছিলেন যে, আমাকে সারাজীবন ওষুধ খেয়ে যেতে হবে।

কোর্স করার পর আমি নিয়মিত মেডিটেশন করেছি। এর ফলে ধীরে ধীরে আমার অসুস্থতা কমতে লাগল। এক পর্যায়ে ডাক্তার আমার ওষুধের ডোজও কমিয়ে দিলেন। কোর্স করার দুই মাস পর আমি লামায় কোয়ান্টায়নে অংশ নিই। লামা যাওয়ার সময় ওষুধ নিতে ভুলে গেলাম এবং ওখানে এই ওষুধ

পাওয়াও যাচ্ছিল না। এজন্যে আমার মধ্যে একধরনের টেনশন কাজ করছিল। এরপর নিজের সুস্থতার জন্যে লামা মসজিদে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি এবং আরোগ্যালার দোয়াতেও অংশ নিই।

দ্বিতীয় দিন থেকেই অনুভব করলাম, আমি ওষুধ ছাড়াই সুস্থ আছি। কোনো অস্বস্তিও বোধ করছি না। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টায়নের পর থেকেই আমার আর কোনো ওষুধের প্রয়োজন হয় নি।

গুরুজী, সুস্থতার এই অনুভূতিটা যে কত বড় পাওয়া তা বলে বোঝাতে পারব না। রোগের যে যন্ত্রণা, তা ভুক্তভোগী ছাড়া কেউ জানে না। অসুস্থতার জন্যে আগে আমি পরিবারের মানুষগুলোর সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করতাম। অল্পতেই রেগে যেতাম, মেজাজ সবসময় খিটখিটে হয়ে থাকত। আমার সন্তানদের কাছে এসে কোনো আবদার করতেও ভয় পেত।

অথচ এখন আমি একেবারেই অন্য মানুষ। আমি সুস্থ আছি এবং পরিবারের সবাইকে নিয়ে খুব ভালো আছি। আমি ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত অংশ নিই। যত ব্যস্ততাই থাকুক, প্রতি শুক্রবার আমি সাদাকায়নে যাই।

গুরুজী, ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে আমি যুক্ত থাকতে চাই। আপনি দোয়া করবেন, আমার সন্তানদের যেন আমি আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারি।

সানজিদা ইয়াসমিন
গৃহিণী
৪০০ ব্যাচের প্রাজুয়েট



facebook



ফেসবুক আসক্তি ॥ মাদকের মতোই ভয়ংকর

বিশ্বব্যাপী ফেসবুক ব্যবহারকারীর সংখ্যা সম্প্রতি ২০০ কোটি ছাড়িয়েছে। পিছিয়ে নেই বাংলাদেশও। রীতিমতো পাল্লা দিয়ে এগোচ্ছে। সমীক্ষা বলছে, বর্তমানে পৃথিবীর দ্বিতীয় সর্বোচ্চ ফেসবুক ব্যবহারকারীর শহর আমাদের ঢাকা মহানগরী! তবে এ সংবাদে আনন্দিত হওয়ার সুযোগ নেই মোটেই। কেননা গবেষকদের মতে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম মানুষকে ক্রমেই করে তুলছে অসামাজিক নিক্রিয় প্রাণী।

লাইক : নকল আনন্দের বাহরি ঝুমঝুমি

ফেসবুক দ্রুতগতিতে সর্বমহলে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে 'লাইক' ফিচারটি চালু হওয়ার পর। লাইক পাওয়ার জন্যে খ্যাপাটে উসকানিমূলক মন্তব্য বা ছবি পোস্টের ঘটনাও কম নয়। মজার বিষয় : লাইকের উদ্ভাবক জাস্টিন রোজেনস্টাইন নিজেই তার ফোন থেকে এই ফিচারটি সরিয়ে ফেলেছেন। কেন? আসক্ত হয়ে যাওয়ার ভয়ে! নিজেই বলেছেন সে-কথা।

শুধু তা-ই নয়। অন্যান্য সব সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অ্যাপও তিনি ফোন থেকে মুছে দিয়েছেন। সাক্ষাৎকারে বলেছেন, 'এসব অ্যাপ মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে আর মানুষকে আসক্ত করে তোলে।' অ্যাপের নির্মাতারা সাবধানতা অবলম্বন করলেও অধিকাংশ ব্যবহারকারীই এ ব্যাপারে মোটেই সচেতন নন।

আহাম্মকে পরিণত হচ্ছেন না তো?

ফেসবুক যেহেতু অনবরত মনোযোগের বারোটা বাজায়, তাই কোনো বিষয়ে মনোনিবেশ করা কঠিন হয়ে পড়ে। ক্ষতিগ্রস্ত হয় ব্যক্তির চিন্তাশক্তি ও বিপ্লবশীল ক্ষমতা এবং আইকিউ লেভেলও কমতে থাকে ধীরে ধীরে। তাই সহজে আহাম্মক হতে চাইলে দীর্ঘসময় ফেসবুক ব্যবহার করে যে-কেউ পেতে পারে চমৎকার ফল।

কমছে মনোযোগ!

২০১৫ সালে মাইক্রোসফট পরিচালিত এক সমীক্ষা অনুযায়ী, স্মার্টফোন-বিপ্লব ঘটায় আগে মানুষের মনোযোগের স্প্যান ছিল ১২ সেকেন্ড। এখন তা দাঁড়িয়েছে মাত্র আট সেকেন্ডে। আর সবচেয়ে কম মনোযোগের খেতাবধারী গোল্ডফিশের স্প্যান? নয় সেকেন্ড! আরো ক্ষতি হওয়ার আগেই সতর্ক হতে বলেছেন পাশ্চাত্যের সমাজবিজ্ঞানী ও শিক্ষাবিদরা।

সম্প্রতি প্রকাশিত একটি কলামে একই আশঙ্কাই ব্যক্ত করেছেন দেশের প্রথিতযশা শিক্ষাবিদ অধ্যাপক মুহম্মদ জাফর ইকবাল—'আমরা যারা বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের ছাত্রছাত্রীদের পড়াই তারা সবাই একটা বিষয় লক্ষ্য করেছি। গত কয়েক বছর থেকে ছাত্রছাত্রীদের মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা কমে আসছে। অনেক সময়েই মনে হয় পড়ানোর সময় আমি যেটা বলছি ছাত্রছাত্রীরা সেটা শুনছে, কিন্তু বোঝার জন্যে মস্তিষ্কটি ব্যবহার করতে তাদের ভেতর এক ধরনের অনীহা, এক ধরনের আলস্য।

এ নিয়ে কোনো গবেষণা হয় নি। আমার কাছে কোনো তথ্য-উপাত্ত নেই। কিন্তু আমার মনে হয়, এটি হচ্ছে ফেসবুক জাতীয় সামাজিক নেটওয়ার্কে বাড়াবাড়ি আসক্তির ফল। এটি নিশ্চয়ই শুধু আমাদের দেশের সমস্যা নয়, সারা পৃথিবীর সমস্যা। আমি একাধিক জার্নালে প্রকাশিত গবেষণাপত্রে দেখেছি, মাদকে আসক্তি এবং ফেসবুকে আসক্তির মাঝে মৌলিক কোনো পার্থক্য নেই।' (দৈনিক কালের কণ্ঠ, ২০ অক্টোবর ২০১৭)

স্টিভ জবস ও বিল গেটস ॥ প্রযুক্তিপণ্য থেকে ঠিকই দূরে রেখেছেন নিজের সন্তানদের

মাইক্রোসফট-এর প্রতিষ্ঠাতা বিল গেটস ও অ্যাপল-এর প্রতিষ্ঠাতা স্টিভ জবসের মতো উদ্যোক্তাদের কল্যাণে (!) স্মার্টফোন, ট্যাব, আইপ্যাড ও কম্পিউটার গেমস পৌছে গেছে পৃথিবীব্যাপী কোটি

মানুষের দ্বারা। অথচ এই প্রযুক্তিবিদরা নিজেদের সন্তানদের ইন্টারনেট ও স্মার্টফোন ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে শুরু থেকেই জারি করেছেন কঠোর নিষেধাজ্ঞা। বিল গেটস তার সন্তানদের বয়স ১৪ হওয়ার আগে মোবাইল ফোন কিনে দেন নি এবং কম্পিউটারও ব্যবহার করতে দিতেন দিনে ৪৫ মিনিটের জন্যে। আর স্টিভ জবস তো নিজের উদ্ভাবিত আইপ্যাডই কখনো ব্যবহার করতে দেন নি সন্তানদের।

এ সতর্কতা অবলম্বনের কারণ ওরা ঠিকই জানে, আইপ্যাড-আইফোন জাতীয় প্রযুক্তিপণ্য মানুষকে অতিমাত্রায় আসক্ত করে তোলে। তাই মুনাফার লোভে অপরের ঘরে অশান্তির কাঁচামাল জোগান দিলেও নিজের ঘর তারা আগলে রাখে ঠিকই।

তাই নিত্যানতুন প্রযুক্তিপণ্য ব্যবহার করার ক্ষেত্রে নিজে সচেতন হোন। এবং সন্তানদের হাতে স্মার্টফোন-আইপ্যাডরূপী এসব আসক্তি-উপকরণ তুলে দেয়ার আগে আরেকবার ভাবুন।

বাড়ছে দুশ্চিন্তা ও বিষণ্ণতা

২০১৬ সালে যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্যবিষয়ক নীতি-নির্ধারক সংস্থা ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ-এর অর্থায়নে ইউনিভার্সিটি অব পিটসবার্গ স্কুল অব মেডিসিন একটি গবেষণা চালায়। ১,৭৮৭ জন মার্কিন তরুণের জীবনাভ্যাস পর্যালোচনা করে গবেষকরা রায় দেন, একজন তরুণ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যত বেশি সময় কাটাবে, তত সে হতাশ একাকী ও বিষণ্ণ হয়ে পড়বে। গবেষকরা তাই ফেসবুককে আখ্যায়িত করেছেন 'অবসাদগ্রস্ত মানুষের আখড়া' হিসেবে।

গত কয়েক বছরে মার্কিন টিনএজারদের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা মারাত্মকভাবে বেড়ে যাওয়ার পেছনেও স্মার্টফোনের বড় ভূমিকা আছে বলে মনে করছেন সে-দেশের মনোবিজ্ঞানীরা।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ৬ অক্টোবর ২০১৭ ও দ্য টেলিগ্রাফ, ৬ মার্চ ২০১৭

মানুষের কল্যাণে এ প্রতিষ্ঠান দেশব্যাপী বিস্তৃত হোক

মাহমুদ সাজ্জাদ



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শুধু সায়েন্স অব লিভিং নয়, আমি বলতে চাই এটা আর্ট অব লিভিং-ও। সবকিছু মিলিয়ে এ এক চমৎকার শিল্প, যা আমাদের সবার জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। যা থেকে আমরা সবাই

উপকৃত হতে পারি। তাই আমি প্রত্যাশা করব এই প্রতিষ্ঠান আরো বড় হোক। মানুষের কল্যাণের জন্যে এ প্রতিষ্ঠান সারা দেশব্যাপী বিস্তৃত হোক।

আর আমার কাছে একটা ব্যাপার অসামান্য মনে হয়েছে যে, এ কোর্সের আলোচনায় চার দিন ধরে চমৎকার সব গল্প আর উদাহরণ দিয়ে সবকিছু খুব সহজভাবে বুঝিয়ে বলা হয়েছে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথাগুলো আমরা সবাই যেন মন্ত্রমুগ্ধ হয়ে শুনেছি। এটা সত্যিই অসাধারণ।

[অভিনেতা ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব। ৪২৯ ব্যাচ]

মেডিটেশন করে মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেয়েছি

রেজাউল মাওলা বেলালী



আমি প্রায় সাত বছর যাবৎ মাইগ্রেনে ভুগছিলাম। আমার মাথাব্যথা উঠলে গামছা দিয়ে মাথা বেঁধে রাখতে হতো, পেইনকিলার খেয়ে দেড়-দুই ঘণ্টা শুয়ে থাকতে হতো। আমার একজন শিক্ষক

আমাকে বললেন, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করলে মাথাব্যথা ভালো হয়ে যাবে।

তবে এই বিষয়টি আমার কাছে অস্পষ্ট ছিল যে, মেডিটেশন কীভাবে মাইগ্রেন ভালো করবে? কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, ওষুধ ছাড়াই মানুষের অনেক রোগ ভালো হতে পারে। মেডিটেশন করে আমি নিজেও মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হয়েছি।

অনেকের মধ্যে একটা ভুল ধারণা থাকে যে, ইসলামের সাথে কোয়ান্টাম সাংঘর্ষিক কিনা। কিন্তু এ কোর্সের আলোচনা ও মেডিটেশনে আমি দেখেছি, কোয়ান্টাম মেথডের মূল ভিত্তি হচ্ছে পবিত্র কোরআন এবং সুন্নাহ। আলহামদুলিল্লাহ! সবারই এ কোর্সে আসা উচিত।

আমি মনে করি, কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলো যদি আমাদের দেশের প্রাথমিক পর্যায়ের পাঠ্যপুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করা যায়, তাহলে শিশুরা ছোটবেলা থেকেই সুন্দরভাবে গড়ে উঠবে। এতে আমাদের দেশ উপকৃত হবে, আমাদের জাতি উপকৃত হবে।

[গ্রাফিক্স ডিজাইনার। ৪৩৩ ব্যাচ]

মনে হচ্ছে নতুন জীবন পেয়েছি আমি!

সামছুন নাহার হীরা



১২ বছর ধরে আমার ঘাড়ের অনেক ব্যথা ছিল। আমার সবসময় মন খারাপ থাকত যে, আমার দু-বছরের বাচ্চাটাকে আমি কোলে নিতে পারতাম না। বাসার কাজ ঠিকমতো করতে পারতাম না। নামাজও

পড়তে হতো চেয়ারে বসে।

গত দুই মাস ধরে আমি সাদাকায়নে অংশগ্রহণ করছি। এখন মনে হচ্ছে, আরো ১০ বছর আগে যদি এ কোর্সে আসতাম! মেডিটেশন করে ঘাড়ের ব্যথা নেই। আরো অভূতপূর্ব ব্যাপার হলো, দীর্ঘ ১২ বছর পর আমি গতকাল থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। কোর্সে এসে আমার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। মনে হচ্ছে নতুন জীবন পেয়েছি আমি।

ব্যথার কারণে আগে হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। কিন্তু আজ থেকে 'পারব না' কথাটি আর বলব না। এ কোর্স আমার ভেতরে বিশ্বাস এনে দিয়েছে—আমি পারি আমি করব।

[গৃহিণী। ৪৩০ ব্যাচ]

দেশের প্রতিটি মানুষ হোক ধ্যানের সাথে সম্পৃক্ত

মো. পারভেজ সাজ্জাদ

আমি সংগীতের মানুষ, গান করি। এর জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন একাগ্রতা। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের দ্বিতীয় দিন আমি অনুভব করলাম, আমার একাগ্রতার পরিমাণটা আমি ধীরে ধীরে বাড়াতে পারছি।

আগের চেয়ে আমি বেশি মনোযোগ দিতে পারছি।

ধ্যানের মতো একটি বিষয়কে ধর্মবর্ণ ও মত নির্বিশেষে গুরুজী যেভাবে সার্বজনীন একটি প্ল্যাটফর্মে এনেছেন, তা সত্যিই অসাধারণ। আমরা যে-কোনো শ্রেণি-পেশার মানুষ এখান থেকে উপকৃত হতে পারছি খুব সহজে। প্রথমে ভাবছিলাম, ১০ ঘণ্টা করে ক্লাস, এতটা সময় বসে থাকব কীভাবে? কিন্তু গুরুজীর এরকম তথ্যসমৃদ্ধ এবং প্রাণবন্ত আলোচনা আমি আমার জীবনে কোথাও পাই নি।

নিরাময়ের জন্যে এবং ভালো থাকার জন্যে ধ্যান দোয়া দান ও দাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বার বার বলা হয়েছে। এ বিষয়টি আমার কাছে খুব ভালো লেগেছে। আমি মন থেকে প্রত্যাশা করি, আমাদের দেশের প্রত্যেকটি মানুষ ধ্যানের সাথে সম্পৃক্ত হোক।

[সংগীত শিল্পী। ৪৩৩ ব্যাচ]

মেডিটেশন ও দমচর্চা আমাকে দিয়েছে সুস্থতা

মো. হারুন আর রশিদ



গত আট বছর ধরে আমি শ্বাসকষ্টে ভুগছি। দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। সব ডাক্তারই বলেছেন, আমাকে সবসময় ইনহেলার ব্যবহার করতে হবে এবং এটা সারাজীবন চলবে। শ্বাসকষ্টের জন্যে

কখনো কখনো দিনে তিন থেকে চার বার পর্যন্ত আমাকে ইনহেলার নিতে হয়েছে।

আমি যে প্রতিষ্ঠানে কাজ করি, সেখানকার এমডি একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। তারই অনুপ্রেরণায় আমি অডিও শুনে মেডিটেশন চর্চা করছি। নিরাময়ের মেডিটেশন এবং নিয়মিত দমচর্চা করে আমি এখন বেশ সুস্থ। গত একমাস ধরে আমাকে একবারও ইনহেলার নিতে হয় নি। তারপরই উদ্বুদ্ধ হয়ে আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি।

এখন আমার টেনশন অনেক কমে গেছে। আমরা যদি মনে প্রাণে মেডিটেশনকে ধারণ করতে পারি, তাহলে অনেক কিছুই সম্ভব। সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন—এই চারটি বিষয় আমাদের মধ্যে থাকলে জীবনে আর কিছুর প্রয়োজন হবে না।

[ডেপুটি ম্যানেজার, পিপলস পোলিটিক্যাল লি.। ৪৩৩ ব্যাচ]

আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে

সিরাজুম মুনیرা

জন্মগতভাবেই আমার ডান পা একটু খাটো। আমার তিন বছর বয়সে ডাক্তারের পরামর্শে পায়ে অপারেশন করাতে হয়েছিল। এসময় পুরো পা ব্যান্ডেজ করে ফেলার পায়ের নিচে রক্ত জমে গিয়েছিল।

জমে থাকা রক্ত বের করার জন্যে অন্য কোনো ব্যবস্থা না করে ডাক্তার পায়ের গোড়ালিটা কেটে ফেলেন।

এরপর থেকে আমার পায়ের নিচে একটা ক্ষত থেকেই যায়। এই ক্ষত থেকে দিন-রাত সবসময় পানি ঝরত। সারাদিনে ১০ থেকে ২০ বার আমাকে এগুলো পরিষ্কার করতে হতো। রাতে কিছুক্ষণ পর পর উঠে পা পরিষ্কার করতে হতো। এজন্যে আমি কখনোই ভালোভাবে ঘুমাতে পারতাম না। রাত জাগার জন্যে ভোরে ঘুম থেকে উঠতেও পারতাম না।

এই চার দিন কোর্সে মেডিটেশন করে আমার পা থেকে পানি বরা অনেক কমে গেছে। এখন দিনে দুই থেকে তিন বার পরিষ্কার করলেই হচ্ছে। রাতে ভালো ঘুমাতে পারছি, কারণ পা পরিষ্কারের জন্যে আর ঘুম থেকে উঠতে হয় না। ফলে ভোরে ঘুম থেকে উঠতে পারছি সহজেই। এখানে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

[শিক্ষার্থী, দ্বাদশ শ্রেণি। মুমিনুন্না সরকারি মহিলা কলেজ, ময়মনসিংহ। ৪৩৩ ব্যাচ]



পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত চর্চা

নাদিরা কিরণ



প্রতিটি মানুষের জীবনেই কিছু বাধা আসে। এসব ক্ষেত্রে আমি মাঝে মাঝে অস্থিরবোধ করতাম। আমার দৃঢ় প্রত্যয়ের কারণে অনেক সময় বিষয়গুলো কাটিয়ে উঠলেও ভেতরে তো হতাশাগুলো জমে।

তাই উপলব্ধি করলাম, আমার মাথাটা আরো ঠান্ডা করা প্রয়োজন এবং জীবনে আরেকটু শান্তি প্রয়োজন। কিছুদিন আগে আমার এক সহকর্মী কোয়ান্টামের কিছু অডিও দিলেন। অডিওগুলো অফিস থেকে বাসায় ফেরার সময় শুনতাম। একটা সময় অনুভব করলাম, আমার মধ্যে ধীরে ধীরে একাধ্রতা বাড়ছে।

এর মধ্যে আরো কয়েকজন সহকর্মী সাংবাদিক আমাকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের জন্যে উদ্বুদ্ধ করলেন। মেডিটেশন শেখার পরে তাদের পরিবর্তন দেখে আমি নিজেও বিস্মিত হয়ে গেলাম। দেখলাম তারা কোনোকিছুতে রাগেন না। আমি ভাবলাম, এটাই তো আমার দরকার। কারণ আমি রেগে গিয়ে যদি কাউকে বকা দেই, এতে তারও ক্ষতি, আমারও ক্ষতি।

কোর্সে অনেকে আসেন নানা দ্বিধাদ্বন্দ্ব নিয়ে। আবার কেউ কেউ আসেন এই ভেবে যে, চার দিনে অনেক কিছু পেয়ে যাবেন। কিন্তু আমি মনে করি, পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত চর্চা। আমি একটা অভ্যাসের পেছনে ছয় মাস ছুটিতে পারলে এরপর সে অভ্যাস আমার পেছনে ছুটিবে। এ রাস্তাটা কোয়ান্টাম আমাদের দেখিয়ে দিচ্ছে।

কোর্সে এসে আমার প্রাপ্তিটা অনেক বেশি। আমি গুরুজীকে ধন্যবাদ জানাই, কারণ তার কথাগুলো আমার সাংবাদিক জীবনে অনেক বেশি কাজে লাগবে। আমি আরো ভালো মানুষ হওয়ার প্রত্যয় নিয়ে ফিরে যাচ্ছি।

[চিফ রিপোর্টার, এটিএন বাংলা। ৪৩৩ ব্যাচ]

আমি মানুষের জন্যে কাজ করতে চাই

ছিবিগাতা উল্লাহ গালিব

আমি যখন দ্বিতীয় শ্রেণিতে পড়ি, তখন আমার একজন শিক্ষক একদিন আমার মাথায় আঘাত করেন। এরপর থেকে আমার মাথায় যন্ত্রণা হতো আর সবসময় খুব টেনশন হতো। আমি মানসিক রোগীর মতো হয়ে

যাই। কারো সাথে মিশতে পারতাম না, কারো সাথে ভালো ব্যবহার করতে পারতাম না। আমার রেজাল্টও খারাপ হতে শুরু করল। দিন যত যাচ্ছিল আমার অবস্থা তত খারাপ হচ্ছিল। একসময় আমি জন্ডিস, হেপাটাইটিস এ এবং ই-তে আক্রান্ত হই।

এরপর আমার মায়ের অনুপ্রেরণায় মেডিটেশন চর্চা শুরু করি। আমি নিয়মিত তিনটি মেডিটেশন করতাম। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে ফজরের নামাজের পরে করতাম দুঃখ দূর করার মেডিটেশন, অটোসাজেশন করতাম দুপুরবেলা আর রাতে করতাম নিমগ্ন পড়াশোনা মেডিটেশন। মেডিটেশন শুরু করার কিছুদিন পরেই আমি নিজের মধ্যে পরিবর্তন অনুভব করলাম। পড়ালেখাতেও মনোযোগ বাড়তে লাগল এবং আমি বন্ধুদের সাথে মিশতে আরম্ভ করলাম। ছয় মাস মেডিটেশন করার পর আমি হেপাটাইটিস এ এবং ই থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠলাম।

আমি বুঝতে পারলাম, একটা জিনিসই আমার সব সমস্যার সমাধান করে দিয়েছে আর সেটা হলো বিশ্বাস। মেডিটেশন করে আমার মধ্যে বিশ্বাস জন্মাল যে, আমি সব করতে পারব। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি অনেক কিছু জেনেছি। আর তা হলো, রেগে গেলে মানুষ হেরে যায়, মানুষের সাথে মিলেমিশে চলতে হয় এবং মা-বাবাকে সালাম দিতে হয়। কোয়ান্টামের শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে আমি সফল হতে চাই, মানুষের জন্যে কাজ করতে চাই।

[শিক্ষার্থী, সপ্তম শ্রেণি, উইলস লিটল ফ্লাওয়ার স্কুল, ঢাকা। ৪৩৩ ব্যাচ]



সব বয়সের সব মানুষের প্রয়োজন এ কোর্স

মো. রফিকুল ইসলাম

২০০৪ সালে আমার হার্টে বাইপাস অপারেশন হয়। কারণ আমার হার্টে ছয়টা ব্লক ছিল। তারপর থেকে আমি ভালো ছিলাম। কিন্তু বেশ কিছুদিন ধরে অনুভব করছিলাম—আমার স্ট্রেস বেড়ে যাচ্ছে, আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি না।

এরপর আমার বোনের উৎসাহে এক গুরুবাবর কোয়ান্টামের সাদাকায়ন অনুষ্ঠানে গেলাম। সেখানে শিথিলায়ন মেডিটেশন করে আমি খুব ভালো বোধ করলাম। আমার মনে হলো, আমি পরিবারের অভিভাবক এবং আমি যদি আমার রাগ-ক্ষোভ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারি, তাহলে আমার পরিবার এবং ব্যবসা দুটোই ক্ষতিগ্রস্ত হবে। পরের মঙ্গলবারই আমি কোয়ান্টামের আলোকায়ন প্রোগ্রামে অংশ নিলাম এবং এখানেও খুব ভালো লাগল।

আলোকায়নে এসে কিছু বই কিনে নিলাম নিজের জন্যে, যেমন : কোয়ান্টাম মেথড, অটোসাজেশন ইত্যাদি। বইগুলো পড়ে অনুভব করলাম, বইয়ের কথাগুলো আমাকে শক্তি দিচ্ছে। গুরুজীর অডিওগুলো শুনে বাসায় মেডিটেশন শুরু করলাম। এর মধ্যে আমি জানতে পারলাম কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব সম্পর্কে এবং বনশ্রীতে হার্টের প্রোগ্রামে অংশ নিলাম।

হার্টের রোগীদের যেসব খাবার খেতে হবে, ব্যায়াম করতে হবে, নিয়মিত হাঁটতে হবে—সবই আমি মেনে চলি। ডাক্তার আমাকে গুড পেশেন্ট বলেন। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি। কিন্তু আমি কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবে এসে উপলব্ধি করলাম, ভালো আছি বলতে আমি এতদিন শুধু ভালো থাকার পাস নম্বর পেয়ে যাচ্ছি।

সেই প্রোগ্রামে গুরুজীর কর্তে একটা মেডিটেশনে যখন নিজের হৃদয়ের সাথে প্রথমবারের মতো কথা বললাম, আমি খুব আবেগপ্রবণ হয়ে গেলাম। নিজেকে খুব অপরাধী মনে হলো যে, আমি সারা জীবন আমার হার্টের সাথে কত দুর্ব্যবহার করেছি!

সাধারণভাবে আমরা মনে করি, গরুর মাংস খাসির মাংস খেলেই শুধু হার্টের ক্ষতি হয়। অথচ আমাদের প্রতিদিনের যে রাগ-ক্রোধ টেনশন-ক্ষোভ এগুলো সবই আমাদের শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে। মেডিটেশনে নিজেকে কথা দিলাম, আমি এমন কোনো কাজ আর করব না যাতে আমার দেহের কোনো অঙ্গের ক্ষতি হয়।

প্রায় ১৫ বছর ধরে আমার কোমরে ব্যথা ছিল। কখনো কখনো ব্যথার কারণে একটানা ১৫ দিন বিছানায় শুয়ে থাকতে হতো। মেডিটেশন করে ব্যথা থেকেও নিরাময় লাভ করেছি। আমি বলব, এ কোর্স সব বয়সের সব মানুষের জন্যে প্রয়োজন। কারণ অসুস্থ হওয়ার পর এখানে এসে আরোগ্য হওয়ার চেয়ে সুস্থ থাকার কৌশল জানা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

মেডিটেশন আমার জীবন বদলে দিয়েছে। আমি বিশ্বাস করি, গুরুজী ও মা-জী লাখো মানুষের অন্তরে আশার আলো হয়ে বেঁচে থাকবেন।

[ব্যবসায়ী। ৪৩৩ ব্যাচ]



একজন ভালো চিকিৎসক হওয়ার দিক-নির্দেশনা পেলাম

ডা. সৈয়দা আফিয়া রহমান

চিকিৎসক হিসেবে কাজ শুরু করার পর দেখলাম, রোগীরা সাধারণত একই অসুখ নিয়ে বার বার ঘুরে আসে। তাদেরকে যখন প্রেসক্রিপশনে ১০ দিনের ওষুধ লিখে দেই, দেখা যায় ওষুধ খাওয়া শেষ করে ১০ দিন পর তারা আবার আসে। আমি অনুভব করলাম, শুধু ওষুধ একজন মানুষকে সুস্থ করতে পারে না। সুস্থতার জন্যে দরকার সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, সঠিক আহার ও সঠিক জীবনদর্শ।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে এ বিষয়টিই আরো সুন্দরভাবে জানতে পারলাম। চিকিৎসাবিজ্ঞানের নানা তথ্য-উপাত্তের আলোকে গুরুজী বললেন, আমাদের ৭৫ ভাগ রোগই হলো মনোদৈহিক। অর্থাৎ একজন রোগীকে সুস্থ করার ক্ষেত্রে মাত্র ২৫ ভাগ থাকে চিকিৎসকের হাতে আর ৭৫ ভাগ থাকে রোগীর নিজের হাতে। আর সুস্থ থাকার জন্যে, ভালো থাকার জন্যে ধ্যান হলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমি আমার রোগীদেরকে ধ্যান দোয়া দান ও দাওয়ায় গুরুত্ব সম্পর্কে বলতে চাই।

একজন ভালো চিকিৎসক হওয়ার জন্যে যে দিক-নির্দেশনাগুলো আমার প্রয়োজন ছিল, তা-ই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স থেকে পেলাম। আমি আশা করি, কোর্সের শিক্ষাগুলোকে আমার পারিবারিক ও পেশাগত জীবনে প্রয়োগ করতে পারব।

[মেডিকেল অফিসার, মনোহরদী স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, নরসিংদী। ৪৩৩ ব্যাচ]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ফেসবুক, ইমো, হোয়াটস অ্যাপ, ক্ল্যাশ অব ক্ল্যান গেম আমার জীবনটাকে পুরো শেষ করে ফেলছে। আমি বুঝি এগুলো ভালো না, তারপরও রাতে ঘুমানোর আগে এবং সারাদিন যখনই সময় পাই ফেসবুকে না ঢুকলে বা গেম না খেললে ভালো লাগে না। গতকালও রাত সাড়ে ৩টা পর্যন্ত খেলেছি। আমি ওগুলোর নেশায় পড়ে গেছি। প্লিজ গুরুজী, মুক্তির পথ বলবেন। আপনি বলেছেন ১১টার পর মোবাইল বন্ধ রাখতে, কিন্তু পারি না। মহাবিপদে আছি। সেভ মি এন্ড আদার্স।

উত্তর : আপনার কষ্ট ও আকুতিটা আমি বুঝি। আর এটা শুধু আপনার একার কষ্ট না, এই প্রজন্মের প্রায় সবারই কষ্ট। আমরা আসলে স্টিভ জবসের চক্রান্তের শিকার হয়ে গেছি। নিজের সন্তানদের হাতে তার উদ্ভাবিত আইপ্যাড তুলে দেয়ার ব্যাপারে তিনি কঠোর নিষেধাজ্ঞা জারি করেছিলেন। অথচ তা-ই তিনি তুলে দিয়েছেন বিশ্বব্যাপী কোটি কোটি পিতার সন্তানের হাতে।

যারা মানুষকে গোলাম বানিয়ে রাখে বা নেশায় আসক্ত করে নিজেরা কোটি কোটি টাকা উপার্জন করতে চায়, তাদের প্রতিনিধি হচ্ছে এই স্টিভ জবস, বিল গেটস, মার্ক জাকারবার্গ এবং এ ধরনের আরো যারা আছে। এরা নিজেদের সন্তানের জন্যে এসব প্রযুক্তিপণ্য নিষিদ্ধ করেছে কিন্তু অন্যের সন্তানকে আসক্ত করেছে এই নেশায়।

যারা এসব প্রতিষ্ঠানগুলোতে কাজ করে তারা জানে কীভাবে মানুষকে আসক্ত করতে হবে। তাদের গবেষণার বিষয়ই হচ্ছে এটা। এই কর্মীরাই পরবর্তীতে অনুতপ্ত হয়েছে এবং তাদের বয়ানেই এ বিষয়গুলো ইদানীং বেরিয়ে আসছে।

মনে রাখবেন, যেটার ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারবেন না, সেটাই একসময় আপনার ক্ষতির কারণ হবে। কারণ এটা কিন্তু একটা শক্তি। নেতিবাচক শক্তি। যেমন, গাড়ির গতির ওপর যদি আপনার নিয়ন্ত্রণ না থাকে, তাহলে গাড়ি আপনার জন্যে অভিশাপ।

মোবাইল ফোনসহ এ ধরনের যন্ত্র বা তথাকথিত সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলো এমনভাবেই তৈরি করা হয়, যাতে এর ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ না থাকে। এর উদ্ভাবকদের লক্ষ্যই হলো, এই নেশা থেকে মানুষ যেন বেরিয়ে আসতে না পারে। কারণ ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ড নিয়ে মানুষ যত নেশাগ্রস্ত হবে, তত এরা আর্থিকভাবে লাভবান হবে।

আপনি এবং আপনার মতো অনেকেই আজ পৃথিবীজুড়ে এই কুচক্রী ভার্চুয়াল মাফিয়ার ষড়যন্ত্রের শিকার। যেহেতু আপনি নিজেই বুঝতে পারছেন যে, এটা আপনাকে শান্তিতে থাকতে দিচ্ছে না, তাই এই আসক্তিগুলোকে থুথু দিতে হবে। যে-কোনো মূল্যে এ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

আপনি ৪০ দিনের জন্যে লামায় খেদমতায়নে চলে যান। যেতে হবে কিন্তু মোবাইল, আইপ্যাডসহ এ জাতীয় সবকিছু ছেড়ে। ওখানে গিয়ে ৪০ দিন পরিশ্রম করুন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন। অর্থাৎ একটা নির্দিষ্ট রুটিনের মধ্যে অভ্যস্ত করুন নিজেকে। আমরা আশা করি, আপনি এক নতুন জীবন পাবেন। তবে আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার এ উদ্যোগটা নিতে হবে আপনাকেই। আপনি নিজে যদি না বদলান, আপনাকে কেউ বাঁচাতে পারবে না।

মনে রাখবেন, নিজের জীবনটাকে রাখতে হবে নিজের নিয়ন্ত্রণে। ভার্চুয়াল মাফিয়ার নিয়ন্ত্রণে জীবনকে ছেড়ে দেবেন না। নিজেকে বদলানোর দায়িত্ব নিজে নিন। নিয়ত করুন ও দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন- আসক্তিমুক্ত হয়ে আমি সুস্থ জীবনে ফিরতে চাই। আমরা সবাই আপনার জন্যে দোয়া করব।

প্রশ্ন : আপনি সবসময় বলেন খারাপ সন্তানকে কীভাবে ভালো পথে আনা যায়। কিন্তু কখনো বলেন নি যে, বিভ্রান্ত মা-বাবার সন্তান তার মা-বাবার প্রতি কী রূপ আচরণ করবে? আমি মাদক ঘৃণা করি কিন্তু আমার মা-বাবা মাদকাসক্ত। আমি তাদের প্রতি কেমন আচরণ করব? আমি নবম শ্রেণিতে পড়ি।

উত্তর : একজন মাদকাসক্ত সংসারে থাকলে জাহান্নাম দেখার জন্যে ঘর ছেড়ে আর কোথাও যেতে হয় না। সেখানে যদি দুজন মাদকাসক্ত হয় এবং তারা যদি মা-বাবা হয়, সেই সন্তানের কী করণ অবস্থা! তবে আপনি যে এখান পর্যন্ত আসতে পেরেছেন, তাতে বোঝা যায় যে, আপনার মনের শক্তি আছে, পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়ে তা মোকাবেলা করার সাহস আছে। আর পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। মানুষ যখন সাহস করে এবং সত্যিই বিশ্বাস করে যে, সে সবকিছুকে অতিক্রম করতে পারবে-সে তখন আসলেই তা পারে।

প্রথমত, জীবনটা আপনার এবং নিজের পরিচয়ে আপনাকে পরিচিত হতে হবে। এজন্যে পারিপার্শ্বিক সব প্রতিকূলতার মুখোমুখি থাকা এবং পরিস্থিতির চাপে কোনো ভুল না করে আপনাকে এগিয়ে যেতে হবে। যেহেতু আপনি এখনো ছাত্রী, ক্লাসে প্রথম হওয়ার চেষ্টা করতে হবে, তাহলে আপনি জীবনেও প্রথম হতে পারবেন।

সাধারণত এসময় মেয়েরা যে ভুলটা করে, তা হলো, তারা ধুরন্ধর ছেলেরদের পাল্লায় পড়ে যায়। যে একটু মিষ্টি করে কথা বলে, তাকেই জীবনের আশ্রয় মনে করে বসে। ভাবে, সে-ই হয়তো আমার জীবনটাকে বদলে দেবে। কিন্তু তা তো হয়ই না, বরং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এসব ছেলেরা অত্যন্ত নির্মমভাবে এ ধরনের সরলমনা মেয়েদের দুর্বলতার সুযোগ নেয়। যার শোচনীয় মূল্য দিতে হয় ঐ মেয়েটিকে।

অতএব এরকম কাউকে আশ্রয় মনে করতে যাবেন না। মা-বাবাই যখন আশ্রয় হতে পারেন নি, তখন অন্য কেউ আশ্রয় হবে না। মজন্দের মহানুভবতার কাহিনী শুধু কিতাবে ও কবির কল্পনাতে পাওয়া যায়, বাস্তবে নয়। তাই নিজের আশ্রয় হতে হবে নিজেকেই। এই কাজটা কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং। কিন্তু আপনি যেহেতু মেডিটেশন করছেন, নিয়মিত কোয়ান্টামে আসছেন, ইনশাআল্লাহ আপনি পারবেন। কষ্ট হবে কিন্তু পারবেন।

দ্বিতীয়ত, আপনি অন্য কাউকে মা-বাবা বানাতে পারবেন না। তাই যতটুকু পারবেন, তাদের সেবা-যত্ন করবেন। যেটুকু পারবেন না সেখানে আপনার কোনো দায়িত্ব নেই। অর্থাৎ তাদেরকে মাদক সরবরাহ করার দায়িত্ব আপনার না। কিন্তু অসুস্থ হলে যতটুকু দেখাশোনা করতে পারেন, যতটুকু ভালো আচরণ করতে পারেন, সেটা করবেন।

আর প্রতিদিন মেডিটেশনে কমাণ্ড সেন্টারে মা-বাবাকে মমতা দিয়ে বোঝান-যেন তারা এ গজব

থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন। তারা তো আপনারই মা-বাবা। আর মা-বাবার সাথে রাগারাগি করে কোনো লাভ নেই। কারণ মাদকের প্রতি কারো আসক্তি সৃষ্টি হলে তার কাছে মা-বাবা, ছেলেমেয়ে, ভাই-বোন, স্বামী-স্ত্রী কারোরই মূল্য থাকে না। তাদের চাই শুধু মাদক।

অতএব তাদের আচরণ দিয়ে বিভ্রান্ত হবেন না। সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন যে, ঠিক আছে, আমার মা-বাবার কোনো সহযোগিতা আমি পাব না। আর এটা মেনে নিয়েই আমাকে পৃথিবীতে চলতে হবে। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে হবে। এ বিশ্বাসটা নিয়ে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন-আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমি গড়ব।

প্রশ্ন : আমি নিয়ত করেছিলাম, রোজগারের পাঁচ শতাংশ আমি মাটির ব্যাংকে দান করব। কিন্তু আমার যা রোজগার তার চেয়ে খরচ বেশি। বেশিরভাগ সময় ঋণ করে সমস্যা মেটাতে হয়। এমতাবস্থায় কী করব? যখন যা পারব তখন তা রাখব, না নতুন করে নিয়ত করব?

উত্তর : আপনার নিয়ত পরিবর্তন করবেন না। বরং টাকাটা কীভাবে আসবে সেটা নিয়ে চিন্তা করবেন। চারপাশের অনেকেই অনেক টাকা রোজগার করে, কিন্তু বরকত নেই। যেরকম ইউরোপ-আমেরিকাতে মানুষ অনেক রোজগার করে কিন্তু বরকত নেই। অধিকাংশই ঋণ নিয়ে মারা যায়। আমাদের দেশে যারা ধনী, তারাও বিভিন্ন ব্যাংকের কাছে ঋণী। কারো একশ কোটি, কারো তিন শ কোটি, পাঁচ শ কোটি, এমনকি হাজার কোটি টাকা পর্যন্ত। তারা মরবেও এই ঋণ নিয়েই। খরচ কি তাদের কম? তাদের বাড়ি বানাতে হয়তো ৪০/৫০/৬০ কোটি টাকা খরচ হয়েছে কিন্তু ওদিকে ঋণ আছে।

এটা হচ্ছে একটা ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি। যার প্রভাবে আপনি বৈষয়িক চিন্তায় ডুবে যাবেন, পণ্যদাস হয়ে পড়বেন। তখন আপনার খরচ বেশি হবে এবং আপনি ঋণ করে খরচ করবেন। আমৃত্যু ঋণী থেকেই পৃথিবী থেকে বিদায় নেবেন।

এজন্যে আপনার যা প্রয়োজন তা আগে উপার্জন করবেন, তারপর ব্যয় করবেন। আর সবসময় অপচয়ের ব্যাপারে সতেন থাকবেন। আপনি নিয়ত করুন এবং প্রার্থনা করুন-‘আল্লাহ, তুমি আমার উপার্জন বাড়িয়ে দাও, উপার্জনে বরকত দাও।’ আর প্রতিদিন সকালবেলা সামর্থ্য অনুসারে দান করে আপনার দিন শুরু করুন।

আল্লাহ তায়ালা এই দানের এমন বরকত দিতে পারেন যে, দেখা যাবে আপনি খুব স্বচ্ছন্দেই আপনার আয়ের ১০%, ১৫%, ২০% দান করতে পারছেন। ফলে সবদিক থেকেই আপনার জীবন বরকতময় হয়ে উঠবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

কর্মযুক্ত বিশ্বাস সাফল্য সৃষ্টি করে।
বিশ্বাসযুক্ত উদ্যোগ সকল বাধা দূর করে।
আমার সকল উদ্যোগে থাকবে বিশ্বাসেরই অনুরণন।

বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কোয়ান্টাম ইয়োগা

আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়ন হেডকোয়ার্টারে মেডিটেশন সভা



বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র সাভারে (বিপিএটিসি) '১১৭ তম অ্যাডভান্সড কোর্স অন এডমিনিস্ট্রেশন এন্ড ডেভেলপমেন্ট'-এর আওতায় ৯ ও ১০ অক্টোবর দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম ইয়োগা অনুষ্ঠিত হয়। এতে বাংলাদেশ সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রণালয়ের ৩৬ জন পুরুষ ও চার জন মহিলা উপ-সচিব অংশগ্রহণ করেন।



১০ অক্টোবর উত্তরায় সকাল ১১.৩০ থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়ন হেডকোয়ার্টারে একটি মেডিটেশন সভা অনুষ্ঠিত হয়। উত্তরা শাখার সেক্টর-৭ প্রি-সেল এ সভার আয়োজন করে।

এতে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ও পেশাগত সাফল্যের জন্যে মেডিটেশনের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা উপস্থাপন করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার নাসিম আহমেদ। আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়নের ১২৫ জন সদস্য এ সভায় অংশ নেন।

ক্রীড়ায় কোয়ান্টাদের সাফল্য

জাতীয় জিমন্যাস্টিকসে চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল

তৃতীয় বয়সভিত্তিক জাতীয় জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতা ২০১৭ আসরের মোট ৫৩টি পদকের মধ্যে ৩২টি পদক পেয়ে চ্যাম্পিয়ন হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। বাংলাদেশ জিমন্যাস্টিকস ফেডারেশনের ব্যবস্থাপনায় ৪-৭ অক্টোবর ঢাকার জাতীয় ক্রীড়া পরিষদ জিমনেসিয়ামে এ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়।

কোয়ান্টাদের ৩২টি পদকের মধ্যে ১১টি স্বর্ণ, ১০টি রৌপ্য ও ১১টি ব্রোঞ্জ। উল্লেখ্য, একটি স্বর্ণসহ ছয়টি পদক পেয়ে বালক গ্রুপে সর্বোচ্চ পদকধারী হয়েছে তৃতীয় শ্রেণির মংচিং প্র মার্মা এবং বালিকা গ্রুপে একটি স্বর্ণসহ দুটি পদক পেয়েছে দ্বিতীয় শ্রেণির হুথিং মার্মা।

এছাড়া ৫-৭ অক্টোবর ৩৫ তম জাতীয় সিনিয়র জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের পক্ষ থেকে চার জন কোয়ান্টা অংশগ্রহণ করে। এতে দশম শ্রেণির শিক্ষার্থী কিতং খুমি প্যারালার বারস ইভেন্টে একটি রৌপ্য ও রোমান রিং ইভেন্টে একটি ব্রোঞ্জ অর্জন করে।



৪৬ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৭ হ্যাভলে চতুর্থবারের মতো চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল



তৃতীয় জাতীয় যুব হ্যান্ডবল চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১৭ ফাইনালে চাঁপাইনবাবগঞ্জ জেলাকে বিপুল ব্যবধানে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে বান্দরবান জেলা দল। উল্লেখ্য, এ দলের ১২ জন খেলোয়াড়ের নয় জনই কোয়ান্টা

শুদ্ধাচার + সুবচন = সাফল্য

এক দেশে ছিল এক রাজা। তবে রূপকথার রাজাদের মতো মোটেই তার দাপট ছিল না। মন্ত্রী সেনাপতি চাকর-খানসামা প্রজা কেউই তার কোনো আদেশ পালন করত না। ধীরে ধীরে রাজামশাইয়ের অবস্থা হলো ঢাল-তলোয়ারহীন নিধিরাম সর্দারের মতো। সবাইকে বশ মানানোর জন্যে তিনি বোতল বোতল মন্ত্রপূত ওষুধ খেলেন, জাদুবাণ ছুড়লেন। কিছুতেই কাজ হলো না।

তার এই বিষম বিপদে ত্রাতা হয়ে দেখা দিল এক ভিনদেশি তরুণ। রাজার হাতে দুটি কাগজ দিয়ে সে বলল, এই নিন আপনার রক্ষাকবচ। কাউকে আদেশ করার আগে লাল কাগজে লেখা মন্ত্রটি পড়বেন। আর নীল কাগজের মন্ত্রটি পড়বেন সে আদেশটি পালন করার পর। আদেশ পালনকারীর মুখে হাসি দেখলে বুঝবেন যতদিন এই মন্ত্র ব্যবহার করবেন ততদিন সে আপনার বশে থাকবে।

রাজদরবারে দারুণ উত্তেজনা—এবার যদি রাজার কপাল ফেরে। দরবারের পাশ দিয়ে এক খানসামা যাচ্ছিল আস্ত মুরগির রোস্ট হাতে। রাজা তাকে ডেকে বললেন, ‘মেহেরবানি করে তুমি কি এদিকে আসবে? মুরগিটা একটু দেখাবে?’ রাজার মুখে ‘মেহেরবানি’ শব্দটা শুনে মুগ্ধ হয়ে সে রাজার সামনে হাজির হলো।

রাজা একপলক তাকিয়ে বললেন, ‘ধন্যবাদ, তুমি যেতে পারো।’ স্মিত হেসে খানসামা বিদায় নিল। অর্থাৎ বশ মেনেছে। বিস্মিত রাজা জানতে চাইলেন কীভাবে সম্ভব হলো এটা। ভিনদেশি তরুণ তখন বলল, ‘রাজামশাই, ছোটবেলায় পাঠশালায় শিখেছি শুদ্ধাচার ও সদাচরণ যে-কোনো কাজকেই বহুগুণ সহজ করে দেয়।’

দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্যি, অধিকাংশ মানুষের অবস্থাই এখন যেন গল্পের রাজার মতো। শুদ্ধাচার ও সদাচরণ সম্পর্কে বেদনাদায়ক অসচেতনতা লক্ষণীয় সর্বত্র। স্কুল বা পরিবার কোথাও শুদ্ধাচার শিক্ষার নেই কোনো বালাই। ফলে শিশুরাও বেড়ে উঠছে এক ধরনের রুঢ়, অমার্জিত, অশোভন মানুষ হিসেবে। এজন্যে বিভিন্ন পরিমণ্ডলে তাদের বিস্তারিত বিড়ম্বনা ও ভোগান্তিও পোহাতে হয় বটে।

জাতীয় জীবনে শুদ্ধাচার চর্চার প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করে ফাউন্ডেশন তাই শুরু থেকেই শিশুচার প্রসারে কাজ করছে। সুবচন ও শিশুচারের নিয়মিত অনুশীলনে যেন একজন মানুষ তার পরিমণ্ডলে হয়ে উঠতে পারেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। প্রাত্যহিক জীবনের নানা পরিস্থিতিতে শুদ্ধাচার চর্চার কাজটি সহজ করতে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে ১১ পর্বের শিশুচার কণিকা ও তিন পর্বের সুবচন কণিকা।

ব্যক্তিত্ব উন্নয়নে

সামাজিক মুখোশ নয়, অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে সত্যিকার ব্যক্তিত্ব। আর অন্তর্গত শক্তির উৎস হচ্ছে সঠিক জীবনদৃষ্টি। সঠিক জীবনদৃষ্টির প্রকাশ ঘটে রুচিসম্মত পোশাক ও প্রসাধন, সুন্দর কথোপকথন ও সদাচরণে।

ফোনাচার

ফোনে আপনার কথা বলার ধরন অপরপ্রান্তের শ্রোতার মনে আপনার বিমূর্ত ছবি দাঁড় করিয়ে দেয়। আপনার সম্পর্কে এই প্রাথমিক ধারণা শ্রোতার মনে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে। তাই সচেতন হোন, কোথায় কখন কাকে কী বলছেন, কীভাবে বলছেন।

নতুন পরিমণ্ডলে

প্রথম পরিচয়ে আপনার আচরণই অপরপক্ষের মনে রেখাপাত করে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই প্রথম ধারণাই স্থায়ী রূপ নেয়। তাই প্রথম পরিচয়ে সঠিক ও সুন্দর আচরণ অন্যের সাথে সম্পর্ক গড়ার ক্ষেত্রে আপনাকে নিয়ে যেতে পারে বহুদূর।

কর্মজীবনে

বস সহকর্মী অধীনস্থ অভ্যাগত—বহু মানুষের সাথে প্রতিদিনের আলাপ-আলোচনায় সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, সুন্দর আচরণ, সতর্ক ও কুশলী লেনদেনের ওপরই নির্ভর করছে আপনার কর্মজীবনের সাফল্য।

দৈনন্দিন জীবনে পালনীয় কিছু শুদ্ধাচার

নীতিগতভাবে অনুসরণ করুন

কারো সাথে দেখা হলে আগে সালাম বা শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন।

হাই উঠলে বা হাঁচি-কাশি এলে মুখের সামনে রুমাল বা হাত রাখুন।

কারো চেহারা, গায়ের রঙ, গড়ন নিয়ে মন্তব্য করে তাকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।

কারো ছবি তোলার আগে অনুমতি নিন।

পোশাক-প্রসাধনে

বয়স বুঝে সময় ও অনুষ্ঠান উপযোগী পোশাক ঠিক করুন।

দেখা হলেই পরিধেয় পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে দীর্ঘ আলোচনায় যাবেন না। সংক্ষেপে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।

চলারফারায়

হেলে-দুলে বা কুঁজো হয়ে নয়; ঘাড় সোজা রেখে সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে সহজ স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।

জুলন্ত সিগারেট পড়ে থাকলে নিভিয়ে দিন। কলা, বাদামের খোসা/ খালি প্যাকেট যথাস্থানে ফেলুন।

খাবার গ্রহণে

টেবিলে বসে একাই খেতে শুরু করবেন না। খাবারের প্রার্থনা করে সবাই একসঙ্গে খাওয়া শুরু করুন।

দৈনন্দিন কেনাকাটায়

কেনাকাটা বাতিক হলে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। ঋণ করে ভোগ্যপণ্য কিনলে আপনি পড়বেন সর্বনাশের চোরাবালিতে। দৈনন্দিন কেনাকাটায় শিশুচার অনুসরণ আপনার ভোগান্তি কমাবে, সময়ও বাঁচাবে।

খাওয়ার সময় অপ্রয়োজনীয় আলাপ করবেন না। গীবত বা পরচর্চা খাবারের বরকত নষ্ট করে দেয়।

ফোনাচার

আগে থেকে না বলা থাকলে বা খুব জরুরি না হলে কারো কাছে সকাল ৯টা থেকে ১টা এবং বেলা ৩টা থেকে রাত ১১টার মধ্যেই ফোন করুন।

খেতে খেতে ফোনে কথা বলবেন না।

রাস্তা পারাপার বা বাহন চালানোর সময় ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

কর্মজীবনে

হাসিমুখে আপনার দায়িত্ব পালন করুন। বিরক্তিকর কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়।

দৈনন্দিন কেনাকাটায়

আবেগবশত বা চাকচিক্য দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়, শুধু প্রয়োজনের প্রেক্ষিতেই কেনাকাটা করুন।

সুবচন

সবসময় হাসিমুখে কথা বলুন। বলুন কম, শুনুন বেশি।

ঘরে ও বাইরে শুদ্ধভাবে কথা বলুন।

মন্দ কথার জবাবে সুন্দর কথা বলুন।

ধর্মবানী পাঠ

ধর্ম মানুষকে সদাচারী হওয়ার শিক্ষা দেয়। তাই প্রতিদিন অন্তত পাঁচ মিনিট নিজ নিজ ধর্মবানী পাঠ করুন।

দৈনন্দিন আলাপচারিতায়

আপনার উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ বা বাক্য শ্রোতার মনে পক্ষে বা বিপক্ষে ছাপ ফেলে। তাই পারস্পরিক কথাবার্তায় সবসময় সুন্দর শব্দ বা বাক্য ব্যবহার করুন। আপনি যত সুন্দরভাবে বিনয়ের সাথে কথা বলবেন, আপনার কথার শুভ প্রভাব তত বাড়তে থাকবে। খেয়াল রাখুন, কখন কাকে কোন অবস্থায় কী বলছেন। এর মধ্য দিয়ে সুসম্পর্ক তৈরির পাশাপাশি আপনি হবেন চারপাশের মানুষের কাছে সদাচরণ ও সুবচনের মূর্ত প্রতীক।

বর্ষায়ন ২০১৮
৫ জানুয়ারি শুক্রবার

সপরিবারে অংশ নিন

শুকরিয়া ও দৃষ্টিভঙ্গি বদলের ২৫টি বছর শেষে ২০১৮-তে ২৬ তম বছরে পা রাখবে কোয়ান্টাম মেথড। এ বছর ৫ জানুয়ারি শুক্রবার দেশে ও দেশের বাইরে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের উদ্যোগে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা উদযাপন করবেন কোয়ান্টাম বর্ষায়ন।

সবাই যেন সপরিবারে বর্ষায়নের আনন্দ-আয়োজনে শরিক হতে পারেন, এজন্যে বছরের প্রথম ছুটির দিনটিকেই বেছে নেয়া হয়েছে বর্ষায়ন উদযাপনের লক্ষ্যে। পরিবার-বিচ্ছিন্নতা ও অপসংস্কৃতির অন্ধ অনুকরণ ছেড়ে সপরিবারে সার্বজনীন অংশগ্রহণে নতুন বছর শুরু করার ক্ষেত্রেও এক ইতিবাচক দৃষ্টান্ত স্থাপন করছে কোয়ান্টাম।

নতুন বছরের প্রথম শুক্রবার সূর্যোদয়ের সাথে সাথে দেশজুড়ে বিভিন্ন পার্ক, উনাক্ত স্থান, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয় প্রাঙ্গণে এজুয়েট, প্রো-মাস্টার, এসোসিয়েটসহ কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা একত্রিত হবেন নতুন বছরকে স্বাগত জানাতে।

সাফল্য ও প্রশান্তিময় আগামী বছর কামনায় এদিন বর্ষায়ন শুরু হবে সুখী জীবনের মেডিটেশন দিয়ে। মেডিটেশন ও পারস্পরিক শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর বাঙালির ঐতিহ্যবাহী খাবার পিঠাপুলি ও মোয়া দিয়ে আপ্যায়ন করা হবে অনুষ্ঠানে আগত সবাইকে। এছাড়াও বর্ণিল সাজে সাজানো হবে দেশব্যাপী ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো।

বর্ষায়নের বার্তা পৌছে দিতে ইতোমধ্যেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা শুরু করেছেন চারপাশে ৪০ ঘরে প্রতিবেশীদের সাথে সংযোগায়ন। বর্ষায়নে আগত অতিথিদের উপহার হিসেবে দেয়া হবে নতুন বছরের পকেট ক্যালেন্ডার।

শুধু দেশেই নয়, দেশের বাইরেও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বর্ষায়নকে কেন্দ্র করে গ্রহণ করছেন নানারকম প্রস্তুতি। তারাও বর্ষায়ন উদযাপন করবেন চিরন্তন বাঙালি ঐতিহ্য ও রীতিতে।

কোয়ান্টামের ২৬ তম বছরে নতুন কর্মোদ্যম আর অফুরান প্রাণশক্তিতে ইতিবাচকতা নিয়ে দিকে দিকে ছড়িয়ে পড়বেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। রাগ-শোক, ভ্রান্তবিশ্বাস আর সমস্ত নেতিবাচকতা থেকে উত্তরণ ঘটিয়ে চারপাশের সকলকে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের সুরে একাত্ম করতাই মূলত এই আয়োজন।



বয়স ১৮ হওয়ার আগে সন্তানকে স্মার্টফোন দেবেন না

আপনার সন্তানের বয়স ১৮-এর কম হলে তার হাতে স্মার্টফোন তুলে দেয়ার ব্যাপারে সাবধান! কারণ এটি হতে পারে তাকে ক্রমান্বয়ে আত্মহত্যার দিকে ঠেলে দেয়ার মতো আত্মঘাতী একটি পদক্ষেপ। সাম্প্রতিক বহু গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-পর্যবেক্ষণ শেষে বিশ্বজুড়ে সমাজবিজ্ঞানী ও শিক্ষাবিদরা বলছেন, স্মার্টফোন আসক্তি ও মাদকাসক্তির মধ্যে মৌলিক কোনো পার্থক্য নেই। এ দুটো একই রকম ক্ষতিকর। তাই তাদের পরামর্শ হচ্ছে, সন্তানের বয়স ১৮ হওয়ার আগে কোনোভাবেই তার হাতে স্মার্টফোন তুলে দেবেন না।

সচ্ছল-অসচ্ছল নির্বিশেষে পরিবারগুলোতে ইদানীং দেখা যায়, বড়দের পাশাপাশি স্কুলপড়ুয়া শিশু-কিশোররাও হরদম স্মার্টফোন ব্যবহার করছে। অনেক অভিভাবক আবার একে আধুনিকতাও মনে করেন যে, আমার এত ছোট বাচ্চাও স্মার্টফোন ব্যবহার করতে জানে! তাই তারা সচেতনভাবেই সন্তানের হাতে স্মার্টফোন তুলে দেন। কিন্তু নিজের সন্তানের জন্যে এর চেয়ে ভুল পদক্ষেপ আর কিছু হতে পারে না।

কারণ স্মার্টফোনের মতো আধুনিক প্রযুক্তিপণ্যগুলো এতটাই আসক্তিপ্রবণ যে, তা নানাভাবে প্রাণসংহারী হয়ে উঠতে পারে। আর এসব প্রযুক্তিপণ্যের উদ্ভাবক দেশগুলোই এখন এর সবচেয়ে বড় শিকার। ১৮ বছরের কম বয়সী শিশু-কিশোরদের স্মার্টফোন-আসক্তির প্রতিকার করতে পাশ্চাত্যের বিভিন্ন দেশে এখন খোলা হয়েছে একাধিক স্মার্টফোন রিহাব সেন্টার! শঙ্কিত মা-বাবারা তাদের আসক্ত সন্তানদের এসব সেন্টারে নিয়ে ভর্তি

করাচ্ছেন-ঠিক যেমন মাদকাসক্ত সন্তানের উৎকর্ষিত অভিভাবকরা করে থাকেন।

এ পরিণতি আঁচ করতে পেরেই বিল গেটস ও স্টিভ জবসের মতো প্রযুক্তি জগতের কর্ণধারা স্ব-উদ্ভাবিত এসব প্রযুক্তি থেকে সচেতনভাবেই নিজেদের সন্তানদের দূরে রাখার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন। যদিও পৃথিবীব্যাপী কোটি পরিবারে অবাধে পৌছে দিয়েছেন ট্যাব-আইপ্যাড-স্মার্টফোনের মতো আসক্তি-সৃষ্টিকারী প্রযুক্তিপণ্য।

এ প্রেক্ষিতে আমরা বলতে পারি, স্কুল-কলেজ পড়ুয়া সন্তানের হাতে স্মার্টফোন তুলে দেয়া তার হাতে মাদক তুলে দেয়ারই শামিল। যার নিশ্চিত পরিণতি হতে পারে বিভিন্ন মনোদৈহিক জটিলতা এমনকি আত্মহত্যা। যার ফল মর্মান্তিকভাবে ভোগ করছে পাশ্চাত্যের বিভিন্ন দেশ এবং ওদের পরিবারগুলো।

সার্বিক পরিস্থিতি বিবেচনায় এখন আমাদের নিজেদের পরিবার ও সন্তানদের বাঁচাতে আশু সচেতনতা বিশেষভাবে জরুরি।

তাই আমাদের প্রত্যাশা-১৮ বছর হওয়ার আগে কাউকে যেমন সাবালক হিসেবে গণ্য করা হয় না, এ সময়ের আগে বিয়ে যেমন সংবিধান মতে শাস্তিযোগ্য

অপরাধ, তেমনি বয়স ১৮ হওয়ার আগে শিশু-কিশোরদের হাতে স্মার্টফোন তুলে দেয়াও যেন রাষ্ট্রীয়ভাবে শাস্তিযোগ্য অপরাধ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

আসুন, আমাদের পরিবার ও প্রিয় সন্তানদের সুস্থ সুন্দর আলোকিত জীবনের স্বার্থে আমরা প্রার্থনা করি-সরকার যেন বিষয়টি বিবেচনা করেন এবং এ মর্মে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা জারি করেন।

মাটির ব্যাংক করসেবা
১৫ ও ১৬ ডিসেম্বর

সালতামামি উৎসব ২০১৭

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ডিসেম্বর মাসজুড়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। এ উপলক্ষে ১৫ ও ১৬ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা।



বছর শেষের এই উৎসবমুখর করসেবায় দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো অংশ নেবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে। সারা বছরে আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধব প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের কাছে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন ব্যাংক পৌছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য। আর সেইসাথে সবাইকে জানানো হবে আসন্ন বর্ষায়নের আমন্ত্রণ।

অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানকে একত্রিত করতে পারলে সম্ভবদ্বাভাবে অনেক বড় কাজ করা সম্ভব-এ বিশ্বাস নিয়েই ১৯৯৮ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের যাত্রা শুরু। সেই থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্য, সহযোগী ও শুভাকাঙ্ক্ষীরা এ সম্ভবদ্বা দানে অংশ নেন।

দেড় যুগেরও বেশি সময় ধরে ফাউন্ডেশন এ অর্থ ব্যয় করে আসছে বঞ্চিত, নিপীড়িত মানুষের সেবায়। বান্দরবান লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে উদারনৈতিক শিক্ষা ও সুস্থ সাংস্কৃতিক আবহে বেড়ে উঠছে ১৭শ শিশু।

এছাড়াও ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে পরিচালিত হচ্ছে নানা ধরনের সেবামূলক কার্যক্রম। যার মধ্যে চিকিৎসাসেবা, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় দরিদ্র প্রসূতিকে চিকিৎসা পরামর্শ ও পুষ্টি সেবা, দাফন ও সৎকার, খতনা, ত্রাণ কার্যক্রম, গৃহনির্মাণ এবং স্বনির্ভরায়ন অন্যতম।

তাই কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান পরিণত হোক আমাদের প্রতিদিনের অভ্যাসে। বরকতময় হোক আমাদের নতুন বছর।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৩৮ তম কোর্স ৥ ঢাকা

১৯, ২০, ২১ ও ২২ জানুয়ারি
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

বেশি কথা মোবাইলে কান যাবে অকালে

অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত

সুইজারল্যান্ডের জুরিখের একটি স্কুল। বছর চারেক আগে সে স্কুলের শিক্ষার্থীরা হঠাৎ কেমন অস্বাভাবিক আচরণ করতে শুরু করল। শিক্ষকরাও যেন কিছুটা বদমেজাজি ও খিটখিটে হয়ে উঠলেন। প্রাথমিক অনুসন্ধানে এর কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া গেল না। পরবর্তীতে জানা গেল, স্কুল-সংলগ্ন মোবাইল ফোনের অতিকায় টাওয়ার থেকে নির্গত রেডিয়েশনই এর কারণ, যা মানব মস্তিষ্কের সহায়ক অণুজীবের অতিত। মোবাইল কোম্পানির নামে মামলা হলো। বিলিয়ন ডলার ক্ষতিপূরণ দিয়ে টাওয়ার সরিয়ে নিতে বাধ্য হলো তারা।

আমাদের দেশেও এখন বাছ-বিচারহীনভাবে মোবাইল টাওয়ার বসানো হচ্ছে। জনসংখ্যা-অনুপাতে বাংলাদেশ এখন পৃথিবীর সর্বোচ্চ মোবাইল ব্যবহারকারীর দেশ! গাড়ি চালাতে চালাতে বা রেললাইনের ওপর দিয়ে হাঁটতে হাঁটতে ফোনে কথা বলছে, এমন দৃশ্য আজকাল অহরহই দেখা যায়। সাথে মরণঘাতী সেলফির হুজুগ তো আছেই। প্রশ্ন হলো, মোবাইল ফোন ব্যবহার কি বিপদজনক? আমি বলব, এটা আসলে বিপদজনকের চেয়েও বেশি কিছু।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণা অনুযায়ী, একটি মোবাইল ফোন মাইক্রোওয়েভ ওভেনের সমপরিমাণ রেডিয়েশন ছড়িয়ে থাকে। ১৫ মিনিট একটানা মোবাইলে কথা বললে মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন বাড়তে থাকে। ফলে কান-সংলগ্ন ত্বক আগুনের মতো লাল হয়ে যায়। কান গরম হয়ে যায়, শুরুর হয় মাথাব্যথা।

এখানেই শেষ নয়। এর সাথে আছে এন্টেনার রেডিয়েশন, যা মস্তিষ্কের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে ১০৩ ডিগ্রি ফারেনহাইট অবধি। আমরা জানি ১০১ ডিগ্রিতেই শিশুদের খিচুনি হয়। তাহলে মস্তিষ্কের তাপমাত্রা যখন ১০৩ ডিগ্রিতে ওঠে তখন তার টিস্যুগুলোর কী অবস্থা হচ্ছে-ভেবে দেখুন একবার! কী পরিমাণ খিচুনি ওখানে হচ্ছে!

ভারতের টেলিযোগাযোগ ইঞ্জিনিয়ারিং সেন্টার প্রণীত খসড়া নীতিমালায় বলা হয়েছে, বেজ স্টেশনের এন্টেনা থেকে নির্গত ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক রেডিয়েশনের প্রভাবে মারাত্মক ক্ষতির শিকার হন ১৬ বছরের কম বয়সী শিশু ও অন্তঃসত্ত্বা নারীরা। বাচ্চা খেতে না চাইলে অনেক মা মোবাইলে কিছু একটা চালু করে দেন। বাচ্চা গুটা একঘণ্টা ধরে দেখতে থাকে আর মা তাকে খাইয়ে দেন। কিন্তু তিনি খেয়াল করেন না যে, সন্তান এই একঘণ্টা ধরে রেডিয়েশনও হজম করছে। অর্থাৎ পুষ্টি যতটুকু নিচ্ছে তার চেয়ে অপুষ্টি নিচ্ছে বরং বেশি। দীর্ঘ গবেষণার ভিত্তিতে বিজ্ঞানীরা বলছেন, বয়স ১৬ হওয়ার আগে কোনো অবস্থাতেই মোবাইল ব্যবহার করা উচিত না।

সাম্প্রতিক সময়ে অটিজম-আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা বিশ্বজুড়েই বেড়ে যাচ্ছে আশঙ্কাজনকভাবে। ১৯৮০ সালে যা ছিল প্রতি ৫০০ জনে একজন, এখন সেটা প্রতি ৬৮ জনে একজন! অটিজমে আক্রান্ত শিশু সবচেয়ে বেশি দক্ষিণ কোরিয়ায়। এর অন্যতম কারণ হিসেবে সে-দেশের বিজ্ঞানীরা দায়ী করছেন

বেশি বয়সে সন্তানধারণ, ঘন ঘন আলট্রাসোনোগ্রাফি ও মোবাইল ফোনের রেডিয়েশনকে।

মোবাইল ফোনে বহু সময় ধরে কথা বললে আপনি অবসন্ন হয়ে পড়বেন, মাথাব্যথা করবে। অনেকক্ষণ কথা বলে ঘুমাতে গেলেন, ঘুম আসবে না। আর বিরামহীনভাবে যারা মোবাইল ফোন ব্যবহার করেন তাদের স্মৃতিশক্তিও ধস নামে এবং কাঁধ, কনুই ও কব্জির জয়েন্ট ক্রমশ অকেজো হয়ে যায়।

মস্তিষ্কে দেয়ার জন্যে এর চারপাশে 'ব্লাড ব্রেন ব্যারিয়ার' নামে একটি আবরণ আছে। অল্প কিছু ছাড়া অধিকাংশ ওষুধই এই দেয়াল অতিক্রম করতে পারে না। এই দেয়ালের জন্যেই

অনেক ওয়েভ ব্রেনের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে না। কিন্তু অনেক সময় ধরে মোবাইল ফোনে কথা বলার ফলে মস্তিষ্কের তাপমাত্রা বেড়ে যায় এবং এর রক্তনালীগুলো সম্প্রসারিত হয়ে ওঠে। রক্তনালীর দেয়ালগুলো তখন উন্মুক্ত হয়ে যায়। আর মোবাইলের মাইক্রোওয়েভ রেডিয়েশন সরাসরি এন্ডোথেলিয়াল সেলের প্রোটিন কাঠামোকে বদলে দেয়, সে সুযোগে টক্সিন মস্তিষ্কের ভেতরে প্রবেশ করে।

আরেকটি সাধারণ প্রশ্ন হলো, মোবাইলের রেডিয়েশন কি ব্রেন টিউমার সৃষ্টি করতে পারে? টক্সিনের প্রভাবে নার্ভ সেল ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ডিএনএ-র কর্মকাঠামো বদলে যায়। কোনো ডিএনএ যদি একবার অস্বাভাবিক হয়ে যায় তাহলে সে সবসময় অস্বাভাবিক ডিএনএ-ই রেকপিং করতে পারে। ফলে ব্রেন টিউমার সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

ব্রেন ক্যান্সার সংক্রান্ত বিস্তারিত গবেষণার আলোকে বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন, একজন মানুষ যদি এক থেকে পাঁচ বছর অতিমাত্রায় মোবাইল ফোন ব্যবহার করেন, তাহলে তার ব্রেন টিউমার হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায় ১২৫ শতাংশ। পাঁচ থেকে ১০ বছর ব্যবহার করলে সম্ভাবনা বাড়বে ২৫০ শতাংশ। আর যারা ১৫ বছর ধরে ব্যবহার করছেন তাদের সম্ভাবনা বাড়বে ২৭৫ শতাংশ পর্যন্ত।

একজন ইএনটি সার্জন হিসেবে আমার অভিজ্ঞতা হলো, গত কয়েক বছরে কানের পার্শ্ববর্তী ক্যারোটাইড ও স্যালাইভা গ্ল্যান্ডের টিউমার বাংলাদেশে বহুগুণ বেড়ে গেছে। এর পেছনেও আছে মোবাইল ফোনের ভূমিকা। তাই আমি বলি, বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে।

এখন করণীয় কী? প্রথমত, মোবাইল ফোন ব্যবহারের সময়সীমা কমিয়ে দিতে হবে। মোবাইলে কারো সাথে আলাপের আদর্শ সময় হলো ২০ সেকেন্ড। কিন্তু তিন মিনিটের বেশি কোনোভাবেই নয়। যদি কেউ তিন মিনিট কথা বলে ফেলেন তাহলে পরবর্তী ১৫ মিনিটের মধ্যে তার আর ফোন ব্যবহার করা একেবারেই উচিত হবে না।

দ্বিতীয়ত, হেডসেট বা স্পিকার ব্যবহার করুন। অ্যানালগ বা ল্যান্ডফোন যদি হাতের নাগালে থাকে তাহলে সেলফোন ব্যবহার করবেন না। পারতপক্ষে মোবাইল ফোন শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। আবার অনেকে আছেন যারা ঘুমানোর সময় ফোনটি বিছানায় এমনকি মাথার ঠিক কাছের রাখেন, এটা কখনোই করা যাবে না।

তৃতীয়ত, যেখানে-সেখানে মোবাইল ফোনের এন্টেনা বসানো যাবে না। আসলে যে-কোনো ব্যাপারে ব্যক্তিগত সচেতনতাই সবচেয়ে জরুরি। এটা মনে নিতেই হবে যে, মোবাইল ও কম্পিউটার আমাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গে পরিণত হয়েছে। অনেক কাজ আগের চেয়ে বেশ সহজ হয়ে গেছে। আবার এদের আছে অদৃশ্য বিপদ। এই স্বাস্থ্যঝুঁকিগুলোর ব্যাপারে পূর্বসতর্কতা নিলে আমরা নিরাপদে থাকতে পারব।

অনুলিখিত

মোবাইল ফোন
ব্যবহার কি
বিপদজনক?
আমি বলব, এটা
আসলে বিপদজনকের
চেয়েও বেশি কিছু।

মাধ্যমিকের গণ্ডি পেরোনো এক স্কুলছাত্র। তার গল্পটা আগে বলে নিই।

কী একটা উপলক্ষে ওদের ক্লাসে একদিন বেশ খাওয়াদাওয়া হলো। সবারই পানির ভেট্টা পেয়েছে। তাই কয়েকটা গ্লাস জোগাড় করে দগুরিকে বলা হলো টিউবওয়েল থেকে জগভর্তি করে পানি এনে দিতে। ক্লাস-ক্যাপ্টেন সেই ছেলেটি নিল সবাইকে পানি খাওয়ানোর দায়িত্ব।

মিনিট বিশেক ধরে চলল এই পানি-পান পর্ব। দগুরি জগভর্তি করে পানি এনে দিচ্ছে, ছেলেটি সেই জগ হাতে সহপাঠীদের কাছে গিয়ে গ্লাসে পানি ঢেলে দিচ্ছে। সবার খাওয়া শেষ হলে ছেলেটি গিয়ে বসে পড়ল তার বেঞ্চিতে।

আপাতদৃষ্টিতে ঘটনা অতি সামান্যই।

কিন্তু একটু পরেই হঠাৎ যে অপার্থিব শিহরণ ছেলেটি অনুভব করল, সেটি তার জীবনে এই প্রথম। জীবনে প্রথমবারের মতো সে উপলব্ধি করল-চাইলে সে-ও অন্যের জন্যে কিছু করতে পারে! ক্লাসে প্রথম হয়ে কিংবা ক্লাস-ক্যাপ্টেনের ভূমিকায় সবার স্নেহ ও সমীহ জোট বটে, কিন্তু তার চেয়েও এক অলৌকিক আনন্দ আর সুখ মেলে পরার্থে কিছু করতে পারায়। এই সুখানুভূতির তোড়ে নিজের ছোটখাটো খেদ-দুঃখ রাগ-অভিমান কোথায় যে মিলিয়ে যায়!

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, ছেলেটি সেদিন বুঝতে পেরেছিল-জগতে তারও একটা ভূমিকা আছে, তারও কিছু দেয়ার আছে পৃথিবীকে।

প্রিয় পাঠক, ঘরের খেয়ে বনের মোষ তাড়ানো বলে বাংলায় একটা প্রবাদ আছে। কথাটা সাধারণত বলা হয়ে থাকে তামিল্য অর্থে, কিন্তু সেই দিন বুঝি এবার ফুরাল!

সাম্প্রতিককালের চিকিৎসাবিজ্ঞানী-মনোবিদদের চমকপ্রদ সব গবেষণা-প্রতিবেদনগুলো বলছে, ঘরের খেয়ে সত্যিই যারা বনের মোষ তাড়াতে পারেন অর্থাৎ কোনোরকম প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই চারপাশের মানুষ ও সমাজের কল্যাণে নিয়মিত কাজ করে যান, তাদের সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা বাড়ে ক্রমশ। কমে হতাশা-বিষণ্ণতা-একাকিত্বের অনুভূতি। তাদের পেশাজীবনেও সৃষ্টি হয় অনবদ্য সাফল্য-সম্ভাবনা।

এ প্রেক্ষিতে জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ-এখন থেকে চিকিৎসকদের উচিত সুস্থতার জন্যে রোগীদের সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের পাশাপাশি সামাজিক কল্যাণে কাজ করার পরামর্শ দেয়া।

সেবাকর্মে স্ট্রেস কমে, রক্তচাপ থাকে নিয়ন্ত্রণে বাড়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

পেশাগত দায়িত্ব বা কোনো ব্যাপারে কি উদ্বিগ্ন সময় পার করছেন? স্ট্রেস কি ব্যাঘাত ঘটাবে আপনার দৈনন্দিন জীবনে? নাকি বিষণ্ণতার আক্রমণে আপনি পর্যুদস্ত? ভয় নেই। আছে মোক্ষম সমাধান।

বাসে চড়ে কোথাও যাচ্ছেন, আপনার পাশেই কি দাঁড়িয়ে আছেন গর্ববতী নারী বা বয়োজ্যেষ্ঠ কেউ? আপনার আসনটা তার জন্যে ছেড়ে দিন। অধস্তন ব্যক্তিটি নিত্যদিন আপনাকে আগে সালাম দেন, আজ কি উল্টোটা হতে পারে না?

দিনশেষে ভেতরে সূক্ষ্ম একটা পরিবর্তন আপনি নিজেই টের পাবেন। এই যে অন্যের তরে সাধ্যমতো কিছু করলেন, একটুখানি দিলেন, ওই ‘দেয়া’টুকুতেই সুখ, তাতেই জীবনের অর্থপূর্ণতা। কারণ একটু একটু করেই একসময় মানুষ অনুপ্রাণিত হয়ে ওঠে বড় কিছু দিতে। সজ্ঞবদ্ধ প্রচেষ্টায় সমাজকে এগিয়ে নিয়ে যায় একটা ইতিবাচক পরিবর্তনের দিকে।

সাইকোলজি টুডে সাময়িকীর একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, অন্যের কল্যাণে কাজ করে যে নির্মল



সুখানুভূতি আমরা লাভ করি, তাতে সেরোটিনিন-এন্ডোরফিনের মতো নিউরোট্রান্সমিটার ও হরমোনের প্রবাহ বাড়ে, যা বিষণ্ণতা-দুশ্চিন্তার মতো নেতিবাচক আবেগের ঝুঁকি কমায়। সেইসাথে বাড়ায় রোগ প্রতিরোধ শক্তি। সংহত হয় আবেগীয় ভারসাম্য। দেহ-মনকে করে চনমনে ও গতিময়।

উচ্চ রক্তচাপের অন্যতম কারণ স্ট্রেস। আর মানবকল্যাণে কাজ স্ট্রেস কমায় বলে এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও সক্ষম। যুক্তরাষ্ট্রের কার্নেগি মেলন বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিচালিত এক গবেষণায় এর সত্যতা মিলেছে। তাতে দেখা গেছে, বছরে অন্তত দুশ ঘন্টা স্বেচ্ছাশ্রমে ব্যয় করেছেন এমন স্বেচ্ছাসেবীর রক্তচাপ আগের তুলনায় কমেছে।

এতে নেতৃত্বদানকারী গবেষক রোডলফিয়া স্নিড বলেন, এসব তথ্য-উপাত্ত প্রকাশের পর শুধু রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্যেই এখন অনেকে সেবামূলক কাজের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠেছেন।

স্বেচ্ছাশ্রমে কেবল বয়স্করাই উপকৃত হচ্ছেন না। সম্প্রতি কানাডায় ১০ম গ্রেডে পড়ুয়া ১৬০ জন শিক্ষার্থীর ওপর সমীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে, স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে যুক্ত হওয়ার পর তাদের কোলেস্টেরলের মাত্রা ও অতিরিক্ত ওজন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে হ্রাস পেয়েছে।

স্মৃতিভ্রষ্টতা ও স্নায়বিক-মানসিক জটিলতার কার্যকর দাওয়াই

গত কয়েক দশকে বার্ষিক্যজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতা বা আলঝেইমার্স রোগের প্রাদুর্ভাব বেড়ে চলেছে সারা পৃথিবীজুড়েই। এটি প্রতিরোধের জন্যে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা গুরুত্বপূর্ণ বটে, তার পাশাপাশি সেবামূলক

কাজে সময় দেয়ার মাধ্যমেও আপনি এ থেকে মুক্ত থাকতে পারেন। পাশ্চাত্যের খ্যাতনামা স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞ ও চিকিৎসকদেরই পরামর্শ এটি।

বার্ষিক্যবিষয়ক চিকিৎসা-সাময়িকী *জার্নাল অব জেরোন্টোলজি*-তে গবেষকরা বলেছেন, সমাজসেবামূলক কর্মকাণ্ডের ফলে মানব মস্তিষ্কের স্থিতিস্থাপকতায় ঘটে ইতিবাচক পরিবর্তন। আন্তঃনিউরোন সংযোগ বাড়ে মস্তিষ্কে। কমে আলঝেইমার্সের ঝুঁকি। ৬৫ বছর ও তদূর্ধ্ব বয়সীদের ক্ষেত্রে এভাবেই বার্ষিক্যজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

আছে আরো চমকপ্রদ তথ্য। সেবাকর্মে নিবেদিত একদল বয়োবৃদ্ধ নান-এর মৃত্যুর পর তাদের মস্তিষ্ক সংরক্ষণ করা হয়। পরবর্তীতে গবেষকরা দেখেন, এক-তৃতীয়াংশের মস্তিষ্কই ছিল আলঝেইমার্সের উপসর্গ-আক্রান্ত। কিন্তু মজার ব্যাপার, মৃত্যুর আগ পর্যন্ত দৈনন্দিন কাজকর্ম যেমন : শিশুদের পড়ানো, জটিল ধাঁধা সমাধান এমনকি গাড়ি চালিয়ে রোগীদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পৌঁছে দেয়ার কাজেও ওরা ছিলেন দারুণ সচ্ছন্দ।

এর কার্যকারণ ব্যাখ্যায় গবেষকরা বলেছেন, মস্তিষ্ক মানবদেহের এমন একটি বিস্ময়কর অঙ্গ-যার কোনো অংশ ক্ষতিগ্রস্ত বা অকেজো হলেও সে ঠিকই তার অক্ষত অংশটুকু দিয়ে কোনোভাবে কাজ চালিয়ে নিতে সক্ষম-যদি সে ব্যক্তির সামনে থাকে নিত্যনতুন কর্মচাপস্রোত, চ্যালেঞ্জ ও কর্মপরিকল্পনা।

আর এ ধরনের কাজের সুবাদে পরিচিতির গণ্ডিটা বড় হয় বলে গড়ে ওঠে একটা সত্যিকারের সামাজিক যোগাযোগ এবং নতুন নতুন সম্পর্কের উষ্ণতায় মানুষ ক্রমান্বয়ে মুক্তি পায় পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডারের মতো (অতীত কোনো তিক্ত স্মৃতি বা দুর্ঘটনার ফলে সৃষ্ট) বিভিন্ন মনোদৈহিক ও স্নায়বিক জটিলতা থেকে।

সেবায় তৃপ্তি ও সাফল্য, পরার্থপরতায় সুখ

২০১২ সালে যুক্তরাজ্যের ‘রয়াল ভলান্টারি সার্ভিস’ পরিচালিত গবেষণার ফলাফলে দেখা যায়, সজ্ঞবদ্ধ সেবাকার্যে উৎসাহী মানুষেরা পরিণত বয়সে বিষণ্ণতা ও সামাজিক একাকিত্বের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত থাকেন। তুলনামূলকভাবে এরা হন তৃপ্ত ও প্রশান্ত। সেবাব্রতী মানুষদের জীবনমানেও উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি লক্ষ করেছেন গবেষকরা।

সামাজিক কল্যাণে বিভিন্ন সেবা-কার্যক্রমে যারা সময় ও শ্রম দেন, তারা হন অধিকতর আত্মবিশ্বাসী ও মানসিকভাবে সক্ষম। নানা কাজের অভিজ্ঞতায় উদ্ভূত পরিস্থিতিগুলোও তারা সামলে নিতে শেখেন দ্রুততর দক্ষতায়। গবেষকরা বলেছেন, এটি পেশাগত সমৃদ্ধিতেও রাখে দারুণ ভূমিকা।

শৈশবে এমন কাজের সুযোগ-পরিবেশ ভবিষ্যৎ জীবনের জন্যে উচ্চতর মূল্যবোধ গড়ে দেয়। এ কারণেই বিশ্বসেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো ওদের ভর্তি প্রক্রিয়ায় স্বেচ্ছাসেবার অভিজ্ঞতা আছে এমন শিক্ষার্থীদের অগ্রাধিকার দিয়ে থাকে।

তাই আসুন, সাধ্যমতো আমরাও নিবেদিত হই সৃষ্টির সেবায়, মানুষের কল্যাণে। পরার্থপরতার মধ্য দিয়েই খুঁজে নিই জীবনের সার্থকতা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেবা-উদ্যোগগুলো আরো গতিশীল হয়ে উঠুক আমাদের আন্তরিক শ্রম, সময় ও অর্থে। আমাদের সজ্ঞবদ্ধ সেবা-প্রচেষ্টায় আলোকিত হোক লক্ষ দুঃস্থ-বঞ্চিতের জীবন।

তথ্যসূত্র : হার্ভার্ড হেলথ ব্লগ, *জার্নাল অব মেডিকেল এসোসিয়েশন পেডিয়াট্রিকস*, *দ্য আটলান্টিক* ও *হাফিংটন পোস্ট*

বিশ্বাসের কথাই অনুরণিত হয়েছে এ কোর্সে

আনোয়ারা বেগম



আমার মেয়ের উৎসাহে আমি এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। এখানে আসার আগে দুই-আড়াই মাস ধরে আমার পিঠে ব্যথা অনুভব করছিলাম। সবসময় মনে হতো, পিঠে কিছু একটা চাপ দিয়ে আছে। তৃতীয়

দিন নিরাময়ের মেডিটেশনে আমি খুব আকৃতি নিয়ে চাইলাম, আমার সব ব্যথা-বেদনা ভালো হয়ে যাক। পিঠের ব্যথার কথা আমি একদম ভুলে গেলাম।

আশ্চর্য হলেও সত্য, পরে অনুভব করলাম, কখন আমার পিঠের ব্যথা ভালো হয়েছে আমি নিজেও জানি না। এটা আমাকে অবাক করে দিয়েছে। এটা অবশ্যই আল্লাহর রহমত।

আমি এতদিন ভাবতাম যারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে সুস্থ হওয়ার কথা বলে, তাদেরকে এ কথাগুলো শিখিয়ে দেয়া হয়। কিন্তু এখন বুঝতে পারলাম এগুলো শেখানো কথা নয়, এগুলো মানুষের অন্তরের কথা।

আমার জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে চাই, কখনো বিশ্বাস হারানো যাবে না। বিশ্বাস এবং ধৈর্য—এ দুটো জীবনে সবচেয়ে বেশি কাজে লাগে। কোর্সেও বিশ্বাসের কথাই বার বার অনুরণিত হয়েছে। আমার আরো বেশি ভালো লেগেছে যে, এখানে যারা সেবা দিচ্ছেন, তারা সবার সাথে আন্তরিক ব্যবহার করেন এবং সবাইকে সমান চোখে দেখেন।

[জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কারপ্রাপ্ত অভিনেত্রী ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব]

এখানে আসাটাই জীবনের সবচেয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত

মো. ফজলে রাব্বী আলিফ



দুর্ভাগ্যবশত আমার জেএসসি পরীক্ষা ও এসএসসি পরীক্ষার সার্টিফিকেটে আমার মা-বাবার নাম ভুল এসেছিল। দুটো পরীক্ষাতেই আমি জিপিএ ফাইভ পেয়েছি কিন্তু সার্টিফিকেটে ভুল আসার বিষয়টি

আমাকে খুব ভীত আর অস্থির করে তুলল। তারপর থেকে আমার মধ্যে সবসময় একটা টেনশন কাজ করত। পড়ালেখায় মনোযোগ দিতে পারতাম না। শুধু কান্দতাম আর টেনশন করতাম। ফলে ধীরে ধীরে আমি অসুস্থ হতে লাগলাম, সবসময় মাথায় ও ঘাড়ের ব্যথা অনুভব করতাম।

২০১২ সাল থেকে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি কিন্তু কোনো সফল পাই নি। সুস্থতার আশায় আমার মা আমাকে কবিরাজের কাছেও নিয়ে গেলেন। সবকিছু মিলিয়ে আমি আরো বিভ্রান্তির মধ্যে পড়ে গেলাম। একসময় আমি বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছিলাম যে, এই রোগও হয়তো কোনোদিন ভালো হবে না, আমি হয়তো আর বাঁচব না।

আমার চাচার অনুপ্রেরণায় আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছি। এই চার দিন মেডিটেশন করে আমি অস্থিরতা ও টেনশন থেকে মুক্তি পেয়েছি। আমি এখন অনেক সুস্থ বোধ করছি। আমার মনে হচ্ছে, কোয়ান্টামে আসার সিদ্ধান্তটি আমার জীবনের সবচেয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত।

[শিক্ষার্থী, আড়াইবাড়ী ইসলামিয়া সাইদিয়া মাদ্রাসা, ব্রাহ্মণবাড়িয়া]

আমি নতুন করে বাঁচতে শিখলাম

নাসরিন নাহার আঁখি



গত সাত বছরে আমার পরিবারে অভিভাবকদের কয়েকজন মারা গেলেন। কাছের মানুষগুলোর এভাবে চলে যাওয়ায় আমি মানসিকভাবে খুব দুর্বল হয়ে পড়লাম। সবসময় মনে হতো,

আমার মাথার ওপর কোনো ছাদ নেই।

নিজের ভেতরে মৃত্যুভয় চলে এলো। সবসময় মনে হতো, মৃত্যু যেন আমার পেছনে পেছনে ঘুরছে। যখন ঘর থেকে বের হতাম, দরজা লক করে আবার তাকাতাম—আমি কি আবার ঘরে ফিরে আসতে পারব? রান্না করার সময় মনে হতো, আমি কি এই খাবারটা খেতে পারব? নাকি তার আগেই মরে যাব? কারো মৃত্যুর কথা শুনলে আমি অস্থির হয়ে যেতাম।

সব মিলিয়ে আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি। আমার ব্লাড প্রেসার প্রায়ই কমে যায়, বুক ধড়ফড় করে। অথচ অনেকগুলো পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার বলছেন, কোনো সমস্যা নেই।

আমার স্বামীর উৎসাহে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। এখানে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি শিখলাম, যা অবশ্যই ঘটবে, তা নিয়ে আমি ভয় পাব কেন? আমি যতদিন এই পৃথিবীতে থাকব, ততদিন আমি সাহস নিয়ে, প্রশান্তি নিয়ে বাঁচব।

কোর্সে আসার আগে কোনো ফোন এলেই আমি সবসময় আতঙ্কে থাকতাম, হয়তো কেউ বলবে যে, আমার মা অসুস্থ। এখানে এসে উপলব্ধি করলাম, আল্লাহ যখন সময় নির্ধারণ করেছেন, আমরা যে-কেউ চলে যেতে পারি। কিন্তু যতদিন মা বেঁচে আছেন, আমি চাই তাকে আমার সেবা ও ভালবাসা দিয়ে পরিপূর্ণ করে রাখতে। এখানে এসে মনে হচ্ছে, আমি নতুন করে বাঁচতে শিখলাম।

আমাদের প্রত্যেকের ভেতরেই অনেক হতাশা রাগ ক্ষোভ বিষণ্ণতা জমে থাকে। দুনিয়াতে কেউ এসব দুঃখকষ্ট আর আবর্জনা নেয় না। কিন্তু এই আবর্জনা থেকে আমাদেরকে বের করার জন্যে গুরুজী কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শুরু করেছেন। কোয়ান্টাম বলে যে—এসো, তোমার দুঃখ-কষ্ট নেতিবাচকতা মন থেকে ফেলে দাও আর নিয়ে যাও সুখ ও সাফল্য।

আমি এখানে সেই সুখ নেয়ার জন্যে এসেছি। কোর্স করে অনুভব করছি, আমার রাগ-ক্ষোভ ধীরে ধীরে কমে আসছে।

এখন আমি মনে সাহস পেয়েছি যে, নিজেকে এসব নেতিবাচকতার আবর্জনা থেকে মুক্ত করার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে। আমি একা হয়তো একটা ব্রিজ কিংবা সাঁকো গড়তে পারব না। কিন্তু একটির পর একটি ইট ফেলে সেই পথ ধরে আমি সঠিক জায়গায় পৌঁছতে পারব, জীবনটাকে সুন্দর করতে পারব।

আমি প্রত্যাশা করি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমাদের দেশের স্কুল-কলেজ এবং সব প্রতিষ্ঠানে ছড়িয়ে যাক। তাহলে চারপাশের সবাই মনের আবর্জনা থেকে মুক্ত হতে পারবে।

[গৃহিণী]

এখন আরো সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল মনে হচ্ছে নিজেকে

প্রসাদ বিশ্বাস



২০১১ সাল থেকে আমি আইবিএস রোগে ভুগছিলাম। সুস্থ হওয়ার আশায় ঢাকাতে কোনো ডাক্তার, ক্লিনিক, টেস্ট-কিছুই বাদ দেই নি। এ অসুখের কারণে ওজন কমে আমি এত জীর্ণশীর্ণ হয়ে গিয়েছিলাম যে, বাড়ির সবাই আমাকে দেখে কান্নাকাটি করত।

কলকাতায় গিয়ে আমি দু-বার ডাক্তার দেখিয়েছি। ডাক্তাররা শুধু টেস্ট দেন আর প্রেসক্রিপশনে ওষুধের নামের পাশে লিখে দেন—চলবে। সেই চলার যেন কোনো শেষ নেই। ওষুধ খেয়ে যাচ্ছিলাম কিন্তু শরীর আরও খারাপ হচ্ছিল দিন দিন। এরপর আমি চেন্নাই গেলাম এবং বিভিন্ন ধরনের টেস্ট করলাম। রিপোর্ট সেই একই—আইবিএস।

আমি কৃতজ্ঞ চেন্নাইয়ের সেই ডাক্তারের প্রতি। তিনি সবকিছু ভালোভাবে দেখে কোনো ওষুধ দিলেন না, প্রেসক্রিপশনে শুধু লিখলেন—ইয়োগা। মানুষের সবচেয়ে বড় পরিচয় মানবিকতা, এর পরিচয় আমি পেয়েছি তার কাছ থেকে। ইয়োগা চর্চার সূত্রেই আমার কোয়ান্টামে আসার সুযোগ হলো।

আমি আরো আগেই কোয়ান্টামের কথা শুনেছি কিন্তু আসা হয় নি। এবার চেন্নাই থেকে ফিরে এসে আমি গুরুজীর কণ্ঠে অডিও ট্র্যাকগুলো শুনে মেডিটেশন চর্চা করতে শুরু করলাম। আমি কোয়ান্টামকে আমার অস্তিত্বের অংশ হিসেবে গ্রহণ করলাম। ধীরে ধীরে আমার সমস্যাগুলোও কমেতে শুরু করল।

তবে পরিপূর্ণ সুস্থতা এবং ভালো থাকার জন্যে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, আমি যে নিজে নিজে চর্চা করতাম তা ছিল অসম্পূর্ণ। এখানে গুরুজীর আলোচনা এবং মেডিটেশনে বিষয়গুলো আমার কাছে আরো সহজবোধ্য মনে হচ্ছে। আরো জানলাম যে, আইবিএস একটি মনোদৈহিক রোগ এবং দৃষ্টিভঙ্গি ও জীবনচারণ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে মনোদৈহিক রোগগুলো থেকে নিরাময় লাভ করা সম্ভব। কোর্সের চার দিন পর নিজেকে এখন আরো সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল মনে হচ্ছে।

[ম্যানেজার, সোনালী ব্যাংক লিমিটেড, কুষ্টিয়া]

সুস্থতা ও সুখী পরিবারের জন্যেই মেডিটেশন

মোহাম্মদ মাসুদ মিয়া শিকদার



প্রায় তিন মাস আগে হঠাৎ আমার ব্লাড প্রেসার বেড়ে যায় এবং একটা মাইন্ড স্ট্রোক হয়। এরপর থেকে আমি ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে চলছি। এরপরও কোর্সে আসার কয়েকদিন আগে

আমার আবার স্ট্রোক হয়। আমার শারীরিক অবস্থা তখন এমন ছিল যে, বড় বড় দুটি হাসপাতাল আমাকে ভর্তি না করে ফিরিয়ে দিল।

পরবর্তীতে চিকিৎসার ব্যবস্থা হলো কিন্তু আমি বাম হাত ও বাম পা নাড়াতে পারছিলাম না। ডাক্তার বলে দিলেন ফিজিওথেরাপি চলবে। আমি খুব হতাশ হয়ে পড়লাম। যেদিন আমাকে হাসপাতাল থেকে ছুটি দেয়া হলো, তার পরদিনই আমি এক ভাইয়ের উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম।

কোর্সে এসে আমার ভেতর বিশ্বাস কাজ করছে— আমি পারব। অবিশ্বাস্য হলেও সত্য, মেডিটেশন করে কোনো ফিজিওথেরাপি ছাড়াই এখন আমি আমার হাত-পা সুন্দরভাবে নাড়াতে পারি। আমার বিশ্বাস, রোগমুক্তির জন্যে সুখী পরিবারের জন্যে মেডিটেশন চর্চা আমাদের সবার প্রয়োজন।

[এল্লিকিউটিভ অফিসার, সোশ্যাল ইসলামী ব্যাংক লি., ঢাকা]

এবার জয় হবে আমার ইচ্ছাশক্তির

ফারহানা আক্তার



ফেসবুক ও অন্যান্য সোশ্যাল মিডিয়া নিয়ে আমি এত ব্যস্ত থাকতাম যে, পরিবারের সবাই পাশে থাকলেও তাদের সাথে কথাই বলতাম না। ফেসবুকে সেসব বন্ধুদের নিয়ে ব্যস্ত থাকতাম, যারা

কোনোদিন আমার বিপদে-আপদে এগিয়ে আসবে কিনা আমি জানি না। এ থেকে বেরিয়ে আসার পথ আমি খুঁজছিলাম কিন্তু কোথাও তা পাচ্ছিলাম না। কোর্সে এসে আমি সমাধানের পথ পেলাম।

আমি উপলব্ধি করেছি, গুরুজীর ভাষায় স্মার্টফোন বা শয়তানের বাস্তব নিয়ে আর মেতে থাকা যাবে না। শয়তানের জয় আর হতে দেয়া যাবে না। এবার আমার ইচ্ছাশক্তির জয় হবে।

কোয়ান্টামে আসার আগে আমি ভীষণ ব্র্যান্ড সচেতন ছিলাম। মনে হতো, অমুক ব্র্যান্ডের জিনিস না থাকলে আমার জীবন বৃথা। মেডিটেশন করে মনে হচ্ছে, ব্র্যান্ডের পেছনে ছুটে বেড়ানো অর্থহীন। আল্লাহ আমাকে মহামূল্যবান একটি মন্তির দিয়েছেন এবং এই মন্তিরূপে কাজে লাগিয়েই আমি সবকিছু জয় করতে পারব।

[শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, ফিন্যান্স এন্ড ব্যাংকিং, জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়]

ভুলগুলো শুধরে মা-বাবার আদর্শ মেয়ে হবো

রত্না সাহা

স্মার্টফোন, বন্ধুবান্ধব আর ফেসবুকে আমি এত আসক্ত ছিলাম যে, মা-বাবা ও পরিবারের কাউকে আমার ভালো লাগত না। ছোটখাটো বিষয় নিয়ে অকারণে মায়ের সাথে খারাপ ব্যবহার করতাম। বন্ধুরা ছাড়া

আমার জীবনে আর কোনো কিছুর গুরুত্ব ছিল না। পড়ালেখাতেও আমার মনোযোগ ছিল না।

এরপর আমার মাসি আমাকে কোয়ান্টামের সাদাকায়ন ও আলোকায়ন প্রোগ্রামে নিয়ে আসেন। প্রথম প্রথম এ প্রোগ্রামগুলোতে ভালো লাগত না। কিন্তু আস্তে আস্তে আমার ভালো লাগতে শুরু করে এবং বুঝতে পারি, আমার জীবন গড়ার জন্যে প্রয়োজনীয় কথাগুলোই কোয়ান্টাম বলছে। এই ভালোলাগা থেকেই আমি কোর্সে অংশ নিয়েছি।

কোর্সে এসে আমি আমার ভুলগুলো উপলব্ধি করেছি। আর জেনেছি, মা-বাবার মতো নিঃস্বার্থভাবে পৃথিবীতে আর কেউ ভালবাসে না। আর তারা পাশে থাকলে জীবনে সফল হওয়াটা অনেক সহজ হয়ে যায়। আজকের পর থেকে আমি নিজের ভুলগুলো শুধরে মা-বাবার আদর্শ মেয়ে হয়ে দেখাব।

[শিক্ষার্থী, একাদশ শ্রেণি, ক্যামব্রিয়ান স্কুল এন্ড কলেজ]



মেডিটেশন প্রত্যেকের জন্যেই প্রয়োজন

সুমনা হাসান

কোর্স করার চার দিন আগেও আমার ধারণা ছিল না যে, আমি আবার ভালোভাবে কথা বলতে পারব। তিন বছর আগে হঠাৎ করে একদিন আমার গলায় সমস্যা দেখা দিল। সেদিন সকালে গান গাইতে বসেছি, হঠাৎ

অনুভব করলাম, আমার গলায় প্রচণ্ড চাপ পড়ছে এবং ঠিকমতো আওয়াজ বের হচ্ছে না। আমি গান গাওয়া থামিয়ে দিলাম।

এরপর ছয় মাস ধরে অনেক চিকিৎসা চলতে লাগল। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা আমাকে একগাদা ওষুধ লিখে দিচ্ছিলেন কিন্তু আমার গলার কোনো উন্নতি হচ্ছিল না। আমার কোনো হাঁচি কাশি বা ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা ছিল না। অথচ আমার ঘাড় ও গলায় এত ব্যথা যে, কাউকে বোঝানো যাবে না।

এরপর আমি দেশের বাইরে গেলাম। সেখানে ডাক্তাররা আমার গলায় অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করলেন, ভেতরে ক্যামেরা ঢুকিয়ে দেখলেন। তারা বললেন, এই রোগের নাম স্প্যাজমোডিক ডিসফোনিয়া এবং এ রোগ হয় অতিরিক্ত স্ট্রেসের কারণে। তারা জানালেন, এ রোগের কোনো ওষুধ নেই, এটা শেষ কথা। লাখে হয়তো একজনেরও এ রোগ হয় না কিন্তু আমার হয়েছে, কিছু করার নেই। ভাগ্যকে মেনে নিয়ে দৈনন্দিন কাজকর্ম সবই করে যাচ্ছিলাম আর মনে মনে সমাধানটা খুঁজছিলাম।

এরই মধ্যে আমার ছেলে বিবিএ সম্পন্ন করে নিজের উৎসাহে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করল। প্রথমদিন ক্লাস করে বাসায় গিয়েই সে আমাকে উদ্ধুদ্ধ করল মেডিটেশন কোর্সে অংশ নিতে। কোয়ান্টাম সম্পর্কে আমার সেভাবে কোনো ধারণা ছিল না। তবে গুরুজীর কথা শুনে আমার মনে পড়ে গেল, অনেক বছর আগে থেকে তাকে আমি জানি। আমার বাবা প্রয়াত শিল্পী পটুয়া কামরুল হাসানের সাথে গুরুজীর খুব বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ছিল।

গুরুজীর কাছে মেডিটেশন শিখে সুস্থ হয়েছেন, এমন কয়েকজনের অনুভূতি ইন্টারনেটে দেখে আমার মনে হলো, চার দিনেই তাদের যদি এ অগ্রগতি হতে পারে, তাহলে আমারটাও নিশ্চয়ই ভালো হবে। এই বিশ্বাস নিয়ে আমি কোর্সে অংশ নিলাম।

কোর্সের প্রথম মেডিটেশনের পরেই আমি ভালো বোধ করছিলাম। আমার আশেপাশের কয়েকজনও বললেন যে, আপনার গলায় পরিবর্তন এসেছে। তখন আমার আত্মবিশ্বাস এলো যে, নিশ্চয়ই সুস্থ হবো। এটা আমার দরকার ছিল।

বুঝতে পারলাম, সমস্যাটা গলায় ছিল না। এতদিন প্রয়োজন ছিল আমার পেশীগুলোকে শিথিল করা, যা আমি পারছিলাম না। কোর্সে আমি শিথিলায়ন শিখলাম এবং নিজেই নিরাময় করতে শিখলাম। এখন আমার কণ্ঠ অনেক পরিষ্কার এবং আমি সুন্দরভাবে কথা বলতে পারছি। আমি মনে করি, কারো রোগ থাকুক বা না থাকুক, তিনি সুখী হোন বা অসুখী—মেডিটেশন প্রত্যেকেরই প্রয়োজন।

[চোয়ালপারসন, স্টুডিও ২০০০]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী আমার কথাই বাধ্য নয়। আমার স্ত্রীর কাছে আমি শান্তি পাই না। আমি তাকে মেডিটেশন করতে পারছি না।

উত্তর : স্ত্রীকে কোনোকিছুতে বাধ্য করবেন না। স্ত্রীকে মমতা দিয়ে বলবেন, যেন তিনি আনন্দের সাথে কাজটা করেন। কারণ মমতাপূর্ণ কথা সবাই শোনে। কিন্তু আপনি যদি মনে করেন, আপনার কর্মচারীকে যেভাবে অর্ডার দিয়ে কাজ করান সেভাবে স্ত্রীকে করাবেন, তাহলে ভুল করবেন। আর আজকাল তো ভালোভাবে না বললে কর্মচারীও কাজ করে না।

সবসময় মনে রাখবেন, স্ত্রী আপনার জীবনসঙ্গী। তার সম্মান আপনার সম্মান। অতএব তার সাথে সেই সম্মান ও মনোযোগ দিয়ে কথা বলবেন, হৃদয় থেকে কথা বলবেন।

প্রশ্ন : আমি প্রায় আড়াই বছর আগে জেনেছি আমার গলব্লাডারে পাথর আছে। তখন পাথরের ব্যাসার্ধ ছিল ১৬ মিলিমিটার। আমি নিরাময় মেডিটেশনের মাধ্যমে এই পাথর সরাতে চাই। কীভাবে মেডিটেশন করতে পারি? অটোসাজেশন চর্চায় কীভাবে শব্দ প্রয়োগ করতে পারি?

উত্তর : শারীরিক কোনো বিষয়ে যখন চিকিৎসক সার্জারির পরামর্শ দেন, সেক্ষেত্রে সার্জারি করে নেয়াটা সবচেয়ে ভালো। আর গলব্লাডারে পাথর তো এখন হরহামেশা সার্জারি হচ্ছে। ধরুন, আপনার মাইগ্রেন আছে, নিয়মিত অটোসাজেশনে এটা ভালো হয়ে যাবে। কিন্তু ব্রেনের টিউমার তো অটোসাজেশনে যাবে না। আপনাকে সার্জারি করাতে হবে। তবে খোঁজখবর নিয়ে ভালো সার্জনের কাছে যাবেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সেও আমরা বলি, রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে বিশ্বাসকে গুরুত্ব দেবেন কিন্তু গোড়ামিকে প্রশ্রয় দেবেন না। অতএব চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে পদক্ষেপ নেন। সেইসাথে নিয়মিত দান করবেন, সদকা হিলিংয়ে নাম দেবেন ও মেডিটেশন করবেন। অন্যদের যদি সুস্থ হতে তিন মাস লাগে, আপনার লাগতে পারে একমাস। কারণ ধ্যান দোয়া দান দাওয়া নিরাময়কে ত্বরান্বিত করে।

আর সুস্থ থাকার জন্যে নিজের জীবনটাকে শৃঙ্খলার মধ্যে নিয়ে আসুন। ঘুম থেকে ওঠা, ঘুমানো এবং খাওয়ার সময় নির্দিষ্ট থাকবে। যখন খাবেন মনোযোগ দিয়ে তৃষ্ণার সাথে খাবেন, নীরবে খাবেন। খাওয়ার সময় নেতিবাচক কথা এবং গীবত বর্জন করবেন। কারণ খাবার আল্লাহর নেয়ামত। শুকরিয়া আদায় করতে করতে খাবেন এবং খাবার গ্রহণের আগে প্রার্থনা করবেন। আর শরীরটাকে ফিট রাখার জন্যে নিয়মিত ব্যায়াম করবেন।

আসলে কোয়ান্টাম ব্যায়াম সবাইই করা উচিত। একেকটি রোগ থেকে নিরাময়ের জন্যে নির্দিষ্ট ব্যায়াম রয়েছে। বিশেষজ্ঞের সাথে আলাপ করে সেগুলো চর্চা করবেন। কাকরাইলে ওয়াইএমসিএ ভবনের ৫ম তলায় আমাদের কোয়ান্টাম ইয়োগা ক্লাব রয়েছে। সেখানে চলে যাবেন এবং ব্যায়াম করবেন।

আর যারা ঢাকার বাইরে আছেন, ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলগুলোতে যোগাযোগ করবেন। নিজে নিজে চর্চা করার জন্যে রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা বইটি সংগ্রহ করে নেবেন এবং অনুসরণ করবেন।

প্রশ্ন : আপনার আলোচনা থেকে জান-ই-সদকা দেয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে জেনেছি। এর পরিমাণ কেমন হতে পারে? আয় যদি কম হয় তাহলে কী করব? দয়া করে বুঝিয়ে বলবেন।

উত্তর : পরিমাণ বলটা কঠিন। আপনার জানের মূল্য আপনি নিজে ঠিক করে নেবেন, যে-আমি যদি ভালো থাকি, সুস্থ শরীরে সব কাজকর্ম সুন্দরভাবে চালিয়ে যেতে পারি, তাহলে এর মূল্য কত হতে পারে। সে অনুসারে আপনি দান করবেন।

মনে রাখতে হবে, দায়সারাভাবে কোনোরকম একটা কিছু দিয়ে দায়িত্ব শেষ করার মতো বিষয় এটা নয়। অসুস্থ হলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসককে ফিস দিচ্ছেন হয়তো এক থেকে দেড় হাজার টাকা, কখনো তার চেয়েও বেশি। অথচ নিরাময়ের নিয়তে আপনি দান করলেন ১০ টাকা! এটা কোনো সদকা বা দান হলো না। দেড় হাজার টাকা হয়তো চিকিৎসকের ফিস, তাহলে দেড়শ টাকা তো অন্তত সদকা দেবেন। তবেই না এটা দান হবে।

আসলে এই বোধটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দান কোনো ভিক্ষা নয়। স্রষ্টার রহমত ও সামগ্রিক কল্যাণকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করার অন্যতম প্রক্রিয়া হলো সৎ ও আন্তরিক দান।

আপনি যদি নিয়মিত দান করতেন, তবে এমনও হতে পারত যে, অসুস্থ হয়ে দেড় হাজার টাকা ডাক্তারকে দিতে হতো না। এর পরে বিভিন্ন রকম টেস্টের কথা বাদই দিলাম।

অতএব মনে রাখবেন, সদকা বা দান আপনার নিজের কল্যাণের জন্যেই। তাই জান-ই সদকার পরিমাণটা আপনি নিজের তৃপ্তি অনুসারে দেবেন, যে-আল্লাহ, আমি দান করছি। তুমি আমাকে ও আমার পরিবারকে সবসময় সুস্থ রাখো, ভালো রাখো, বালা-মুসিবত থেকে মুক্ত রাখো।

প্রশ্ন : আমি বুয়েটে পড়ি, চতুর্থ সেমিস্টারে। প্রথম তিনটি সেমিস্টারে মোট ১৫টির মধ্যে ১৩টি সাবজেক্টে আমি ফেল করেছি। আমি আমার জীবনের লক্ষ্য হারিয়ে ফেলেছি, এটাই আমার ব্যর্থতার কারণ মনে হয়। বিদেশ যেতে আপনি নিষেধ করেছেন। আবার বিসিএস দিলে এত অঙ্ক করতে হয়, যা মিনিংলেস। আমার কী করা উচিত? আমি খুবই হতাশ। কোর্স করেও ফল পাই নি। দয়া করে জানাবেন।

উত্তর : প্রথমত, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স কোনো ম্যাজিক নয়। এটা দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের পথ দেখায়। আর আপনার দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকেই পরিবর্তন করতে হবে। আপনার জীবন গড়ার দায়িত্বটা আপনার নিজের। আপনি ১৫টির মধ্যে ১৩টি বিষয়ে কীভাবে ফেল করলেন? তাহলে পাশ করলেন কীসে?

আর বিদেশে যেতে তো আমি কখনো নিষেধ করি নি। এক্ষেত্রে কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি হলো, বিদেশে কেন যাবেন তা আপনার কাছে পরিস্কার থাকতে হবে। আমরা বলি, সারা পৃথিবী আমার। কিন্তু কী আমার, কতটুকু আমার, সেটা জানতে হবে।

আসলে আমাদের সমস্যাটা হলো, নিজের অলসতা অক্ষমতা ব্যর্থতাকে আমরা সবসময় অন্যের ঘাড়ে চাপিয়ে দিতে চাই। আমি কি পরীক্ষায় ফেল করতে বলেছি? আমরা তো সবসময় বলি যে,

একজন শিক্ষার্থীর লক্ষ্য হবে ক্লাসে প্রথম হওয়া। বিদেশে যাওয়া আর বিসিএস পরের কথা। আগে তো পরীক্ষায় পাশ করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, আপনার প্রশ্নটা শুনে মনে হচ্ছে, আপনি হয় প্রেমরোগে আক্রান্ত হয়েছেন অথবা কোনো আসক্তিতে জড়িয়ে পড়েছেন। তা না হলে বুয়েটে ভর্তি হতে পারে যে শিক্ষার্থী, সে এতগুলো বিষয়ে ফেল করে কীভাবে? ফেল করারও তো একটা সীমা থাকবে।

যে শিক্ষার্থী ক্লাসে প্রথম সারিতে থাকার জন্যে চেষ্টা করবে না, সে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট থাকারই যোগ্য না। কারণ আমরা বিশ্বাস করি, যে শিক্ষার্থী বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হতে পারে, সেখানে প্রথম হওয়ার যোগ্যতাও তার রয়েছে। এর পাশাপাশি কোয়ান্টামের শিক্ষাকে যদি কাজে লাগান, আপনি অবশ্যই সবক্ষেত্রে প্রথম সারিতে থাকবেন।

অতএব নিজের আলস্য আর আসক্তিকে চিহ্নিত করুন। এখন আপনার পড়ার সময়, পড়ায় মনোযোগ দিন এবং ক্লাসে প্রথম হওয়ার চেষ্টা করুন। পড়াশোনায় ভালো করতে শুরু করলে জীবনের লক্ষ্যটাও আপনার কাছে পরিষ্কার হয়ে যাবে।

আপনি যে এতগুলো বিষয়ে ফেল করেছেন, এজন্যে নিজের ঘরে দরজা বন্ধ করে এক হাজার বার কান ধরে উঠ-বোস করবেন। নিজের ভুলের জন্যে নিজেকেও শাস্তি দিতে হয়। তাহলেই আপনি ভুলের বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি ঘুমের মধ্যে চমকে উঠি। মনে হয় পড়ে যাচ্ছি। ঘুম ভেঙে যায়। আমার বার্ষিকের ভয় হয়। বয়স হয়ে গেলে কেউ আগের মতো দাম দেয় না। সবাই অবহেলা অবজ্ঞা আর করুণা করে, এটাই মনে হয়।

উত্তর : আপনি বুড়ো হলে মানুষ কী করবে, সেটা নিয়ে এই তরুণ বয়সে এত ভেবে কী করবেন? আপনি বরং কাজে মনোযোগ দিন। কর্ম যদি ভালো হয়, তাহলে বয়স যত বাড়তে থাকবে আপনার কদর, আপনার সম্মান তত বাড়তে থাকবে। সম্মান কাজ দিয়ে বাড়ে, দুশ্চিন্তা দিয়ে নয়।

আপনি কাজ করুন, মানুষের জন্যে কাজ করুন। তাহলে দেখবেন, আপনার কোনো ভয় বা আশঙ্কা আর থাকছে না। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন ও যোগব্যায়াম চর্চা করুন। এই যে ঘুমের মধ্যে চমকে ওঠা, ‘পড়ে যাচ্ছি’ মনে হওয়া, স্নায়বিক দুর্বলতাও এর একটি কারণ হতে পারে। যাদেরই স্নায়বিক দুর্বলতা আছে, ফিজিক্যাল ফিটনেস কম, তারা লামাতে ৪০ দিন খেদমতায়নে চলে যাবেন। আপনার জীবনটা ডিসপ্লিনড হয়ে যাবে। আপনার ফিটনেস বাড়বে।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিজের দায়িত্ব সুন্দরভাবে পালন

করাই সবচেয়ে বড় দেশপ্রেম।

আমি দেশপ্রেমিক।

রংপুর পুলিশ ট্রেনিং সেন্টারে কোয়ান্টাম ইয়োগা



রংপুর পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার প্রাঙ্গণে কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা করছেন ১,১০৬ জন নবনিযুক্ত নারী পুলিশ কনস্টেবল।

রংপুর পুলিশ ট্রেনিং সেন্টারে ২২ ও ২৩ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম ইয়োগা প্রশিক্ষণ। ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় দ্বিতীয়বারের মতো অনুষ্ঠিত এ কার্যক্রমে অংশ নেন ১৮ তম টিআরসি ব্যাচের নবনিযুক্ত ১,১০৬ জন নারী কনস্টেবল।

সুস্থতার জন্য কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চার পাশাপাশি সঠিক জীবনদৃষ্টি, পুষ্টিসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়ামচর্চার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করেন অর্গানায়ার ফেরদৌসী সুলতানা। এর পাশাপাশি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত তিনটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শিত হয়। এগুলো হচ্ছে সেলফি সিনড্রোম, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে সামাজিক

যোগাযোগ মাধ্যমের আসক্তি থেকে মুক্তি, অতিরিক্ত বসে থাকার বিভিন্ন ক্ষতিকর ও স্বাস্থ্যঘাতী দিক নিয়ে সচেতনতামূলক ভিডিও।

ইয়োগা প্রোগ্রাম সম্পন্ন করার অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে কনস্টেবল সুইটি আক্তার বলেন, আমার কাছে এই প্রশিক্ষণ খুবই বাস্তবধর্মী মনে হয়েছে। আমি বুঝতে পেরেছি, সুস্থ-সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে নিয়মিত কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা খুব জরুরি। বিশেষভাবে বলতে চাই যে, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন অটোসাজেশনটি আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে। এখন থেকে প্রতিদিন আমি এটি চর্চা করব।

কনস্টেবল সোমা রানী দাস বলেন, সুস্থ থাকার জন্যে আমাদের কী ধরনের খাবার খেতে হবে তা এ প্রোগ্রাম থেকে জানতে পারলাম। সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনে। জীবনে সফল হতে হলে মোবাইল ফোনের আসক্তি থেকে দূরে থাকতে হবে।

উল্লেখ্য, ফাউন্ডেশন প্রকাশিত রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা বইটিকে সম্প্রতি এ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের পাঠ্যবই হিসেবে নির্বাচিত করেছে রংপুর পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার কর্তৃপক্ষ। প্রশিক্ষণার্থীরা এ বইটি ছাড়াও অন্যান্য কোয়ান্টাম প্রকাশনা সংগ্রহ করেন।

রাজশাহী ও নবীনগরে মোবাইল ফোন বিষয়ক সচেতনতামূলক সেমিনার



রাজশাহীর প্যারামাউন্ট স্কুলে 'মোবাইল ব্যবহারে সতর্কতা' শীর্ষক ভিডিও দেখছেন শিক্ষার্থী ও অভিভাবকবৃন্দ

১ নভেম্বর রাজশাহীর প্যারামাউন্ট স্কুল এন্ড কলেজে মোবাইল ফোনের অপব্যবহার রোধে সচেতনতামূলক একটি সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে আয়োজিত এই সেমিনারে প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থী-শিক্ষক-অভিভাবকসহ ১৪৪ জন উপস্থিত ছিলেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একটি অনুষ্ঠানে বিএসএমএমইউ-এর সাবেক উপাচার্য অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল দত্ত মোবাইল ব্যবহারে সতর্কতা বিষয়ে যে আলোচনা উপস্থাপন করেন, তার নির্বাচিত অংশ সেমিনারে প্রদর্শন করা হয়।

২৩ নভেম্বর ব্রাহ্মণবাড়িয়ার নবীনগর উপজেলা পরিষদ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত একটি সেমিনারে তরুণদের মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেট অপব্যবহার বিষয়ে আলোচনা করা হয়। এছাড়াও সেলফি সিনড্রোম, আসুন সুস্থ থাকি-সহ কয়েকটি সচেতনতামূলক ভিডিও প্রদর্শিত হয়।

এতে নবীনগর উপজেলার বিভিন্ন ইউনিয়নের চেয়ারম্যান ও উর্ধ্বতন সরকারি কর্মকর্তা এবং বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষকবৃন্দসহ মোট ৫২ জন অংশ নেন। সমাপনী বক্তব্য দেন উপজেলা পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান মোশারফ হোসেন সরকার।

নার্সিং কলেজে মেডিটেশন সেমিনার



৬ নভেম্বর নার্সিং কলেজে (সেবা মহাবিদ্যালয়, মহাখালী) একটি মেডিটেশন সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন অর্গানায়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। আলোচনার পাশাপাশি দুটি ভিডিও ডকুমেন্টারির মাধ্যমে মেডিটেশনের গুরুত্ব ও কার্যকারিতা তুলে ধরা হয়।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লালবাগ শাখার উদ্যোগে আয়োজিত এ সেমিনারে সেবা মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষসহ ২৩৪ জন শিক্ষক ও শিক্ষার্থী অংশ নেন। এ মহাবিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা হলেন সারাদেশ থেকে নার্সিংয়ে উচ্চতর (বিএসসি) প্রশিক্ষণ নিতে আসা সেবিকা বা নার্স। কোয়ান্টামকে ধন্যবাদ জানিয়ে সমাপনী বক্তব্য দেন সেবা মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ডা. জাসিন্তা অলিম্পিয়া গোমেজ।

১৩৮ ও ১৩৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান রক্তদাতাদের প্রতি দেশ ও জাতি কৃতজ্ঞ



বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লি.-এর চেয়ারম্যান ড. রশিদ আহমেদ চৌধুরীর কাছ থেকে সম্মাননা স্মারক গ্রহণ করছেন একজন রক্তদাতা

গত ২৫ অক্টোবর ও ৮ নভেম্বর কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননার ১৩৮ ও ১৩৯ তম আয়োজন। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ২১১ জন আজীবন রক্তদাতাকে এসব অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

১৩৮ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংকের চেয়ারম্যান মোহাম্মদ ইসমাইল। তিনি বলেন, ‘আমি মনে করি, রক্তদাতারা নিঃসন্দেহে সাহসী। কারণ শরীরের কোনো অংশ একটু কেটে অল্প রক্তক্ষরণেই মানুষ ভয় পেয়ে যায়। অথচ রক্তদাতারা স্বেচ্ছায় নিয়মিতভাবে রক্তদান করছেন। তারা নিঃস্বার্থভাবে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করছেন।

স্বেচ্ছা রক্তদাতারা যদি অন্যদেরও রক্তদান

করতে উদ্বুদ্ধ করেন, তাহলে আমাদের দেশের রক্ত চাহিদার পুরোটাই মেটানো সম্ভব হবে। তখন আর কাউকেই পেশাদার রক্তদাতাদের দূষিত রক্ত নিতে হবে না। আর এই মহৎ কাজে তরুণদের উদ্বুদ্ধ করার জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকেও ধন্যবাদ জানাই।’

১৩৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লি.-এর চেয়ারম্যান ড. রশিদ আহমেদ চৌধুরী।

প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বলেন, ‘আজকের এই আত্মকেন্দ্রিকতার যুগে রক্তদাতারা যেভাবে মানুষের জীবন বাঁচাতে স্বেচ্ছায় এগিয়ে এসেছেন, তা এককথায় অমূল্য। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম সারা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে।

বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংকে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় এ পর্যন্ত পাঁচ বার



১৩৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংকের চেয়ারম্যান মোহাম্মদ ইসমাইল

ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। আমাদের ব্যাংকের কিছু সদস্যও এ কার্যক্রমে অংশ নিয়েছেন। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের এ অগ্রযাত্রায় আমি গর্বিত।’

এ দুটি অনুষ্ঠানের সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদানের প্রধান সমন্বয়ক নাহার আল বোখারী। তিনি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে রক্তদাতাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করে বলেন, ‘রক্তের বিকল্প রক্তই। এখন পর্যন্ত এর বিকল্প আবিষ্কার হয় নি। প্রভুর করুণায় আপনারা শারীরিকভাবে সুস্থ আছেন বলেই রক্তদানের মাধ্যমে অন্যকে বাঁচিয়ে রাখতে সাহায্য করতে পারছেন।’

তিনি আরো বলেন, ‘মানুষকে বলা হয় আশরাফুল মাখলুকাত-সৃষ্টির সেরা। আর সৃষ্টির সেরা এই মানুষকে বাঁচাতে রক্তদাতারা এগিয়ে এসেছেন। এর মধ্য দিয়ে মানবিকতার বাস্তব উদাহরণ সৃষ্টি করেছেন তারা। আমাদের দেশ ও জাতি রক্তদাতাদের কাছে কৃতজ্ঞ।’

সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রত্যেক রক্তদাতাকে সম্মাননা সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও বিশেষ ট্রেন্সট প্রদান করা হয়। এছাড়াও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নির্মিত ভিডিও ডকুমেন্টারি দ্রুপ থেকে কবর প্রদর্শনীর মাধ্যমে শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান দুটির সমাপ্তি ঘটে।

ব্লাড ক্যাম্প



ঢাকা সিটি কর্পোরেশনের প্রথম নির্বাচিত মেয়র মোহাম্মদ হানিফের ১১ তম মৃত্যুবার্ষিকী উপলক্ষে নগর ভবনে ২৮ নভেম্বর স্মরণসভায় ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মেয়র সাদ্দিক খোকনের সহযোগিতায় আয়োজিত হয় দিনব্যাপী রক্তদান ক্যাম্প



ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজে গত চার অক্টোবর দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। লায়স ক্লাব অব ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজ ও কোয়ান্টাম বনশ্রী সেন্টারের সহযোগিতায় আয়োজিত এ ক্যাম্পে ৫২৭ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। এতে স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন প্রতিষ্ঠানটির উচ্চ মাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **স্বভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd