

৪৯৯

কোয়ান্টাম
ঘরে ঘরে
মেডিটেশন
ঘরে ঘরে

কোয়ান্টাম মেথড

সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৯৯টি ব্যাচ। চলছে এর সাফল্য জোয়ার। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এ এক অবিস্মরণীয় অর্জন, নিঃসন্দেহে যা ধ্যান বা মেডিটেশনকে নিয়ে গেছে এক অনন্য উচ্চতায়।

৩১ বছরের এই ঐতিহাসিক যাত্রাপথে যারা কোয়ান্টাম সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়েছেন, সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জনের পাশাপাশি সমাজ ও মানুষের কল্যাণে তারা शामिल হয়েছেন নিঃস্বার্থভাবে। যুগপৎ ধ্যানচর্চা ও সৃষ্টির সেবার পথ ধরে তারা এগিয়ে যাচ্ছেন সার্থক জীবনের দিকে।

আপনিও শরিক হোন এ অসামান্য অর্জনে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিন। কেন বাঁচবেন—এ প্রশ্নের উত্তর জানুন। ভাবনার অফুরন্ত শক্তিকে কাজে লাগান। সাফল্য ও কল্যাণে ভরে উঠবে আপনার জীবন।

quantummethod.org.bd



২০০৮ সালে একাধিক ল্যাবরেটরি টেস্টের পর ম্যাথু রিকার্ড স্বীকৃতি পেলেন ‘পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’ হিসেবে। তিনি একাধারে একজন লেখক আলোকচিত্রী গবেষক অনুবাদক এবং ধর্মপ্রাণ ভিক্ষু। ২০১১ সালে *রিডার্স ডাইজেস্ট* প্রকাশ করে তার এক দীর্ঘ সাক্ষাৎকার।

তার বয়ানে সুখের রহস্য এবং জীবনের নানা প্রসঙ্গ তুলে ধরা হয় *কোয়ান্টাম বুলেটিনেও* (ফেব্রুয়ারি ২০১১)। ম্যাথু রিকার্ড বলেছিলেন, ‘স্থায়ী ও অনন্ত সুখের মূল উপাদান মেডিটেশন। সেইসাথে হতে হবে সমমর্মী ও অন্যের কল্যাণকামী। আর সুখের পথে সবচেয়ে বড় বাধা অহংকার ও আত্মকেন্দ্রিকতা।’

২০১৫ সালে বিশ্বখ্যাত ব্রিটিশ দৈনিক *গার্ডিয়ান*-এর সাক্ষাৎকারে তিনি আবারও বলেন, ‘প্রতিদিন মাত্র ২০ মিনিটের মেডিটেশন জীবনে আনতে পারে অভাবনীয় পরিবর্তন। আর দয়া-মমতার চর্চা বদলে দিতে পারে পুরো সমাজকে। যে-কেউ হতে পারে পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ যদি সে সঠিক জায়গায় সুখ খোঁজে।’

এরই মাঝে পেরিয়ে গেছে আরো কয়েকটি বছর। সম্প্রতি (১৮ সেপ্টেম্বর ২০২৩) *গার্ডিয়ান*-এ এসেছে ম্যাথু রিকার্ডের আরেকটি সাক্ষাৎকার। প্রতি মুহূর্তে বদলাতে থাকা এ পৃথিবীতে তার দৃষ্টিতে সুখের সংজ্ঞা ও সূত্র কি আজও একইরকম আছে? আসুন জেনে নিই—

উদারতা, কাজ এবং সজ্জবদ্ধতার মাধ্যমে যে-কোনো প্রতিকূলতা জয় করা সম্ভব

প্রশ্ন : এমন কিছু কি আছে যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে?

ম্যাথু রিকার্ড : হ্যাঁ, আছে তো। কোথাও ফ্লাইট বা ট্রেন যেন মিস করে না ফেলি, এটা নিয়ে কখনো কখনো উদ্বিগ্নতা কাজ করে। এর বাইরে তেমন কোনো দুশ্চিন্তা আমার নেই।

প্রশ্ন : সত্যিই কি সুখী হওয়া সম্ভব?—এর উপায় আপনি ছাড়া অর্থাৎ ‘পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’ ছাড়া আর কে-ই বা বলে দিতে পারবে?

ম্যাথু রিকার্ড : এই উপাধি নিয়ে একসময় বেশ অস্বস্তিতে ভুগতাম। বন্ধুরা ঠাট্টা করে বলত—তোমার সমাধির ওপরে লেখা থাকবে ‘এখানে শুয়ে আছে পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ’। কখনো বলত—এই যে আমাদের মাঝে চলে এসেছেন মি. হ্যাপি। কিন্তু একবার একজন আধ্যাত্মিক গুরু আমাকে বললেন, ‘বিষয়টিকে সহজভাবে নাও এবং নিজের সাথে যুদ্ধ করা বন্ধ করো।’

আসলে পৃথিবীর ৮০০ কোটি মানুষের মনের অবস্থা সত্যিই কি কখনো মেপে দেখা সম্ভব? হয়তো কোথাও না কোথাও এমন কেউ আছেন যার মানসিক প্রশান্তি কোনোকিছুতেই নষ্ট হয় না!

তবে হ্যাঁ, সুখী হওয়াটা চর্চার বিষয়। সত্যিকারের সুখ পেতে চাইলে দুঃখ-দুর্দশার পথগুলো আমাদের নিজেদেরই বন্ধ করতে হবে যেমন : ঘৃণা, অহংকার, ঈর্ষা ইত্যাদি। বেছে নিতে হবে সুখের পথ : উদারতা, দয়া, সমমর্মিতা। এই গুণগুলোই সুখকে সুদৃঢ় করে এবং স্থায়িত্ব দেয়।

প্রশ্ন : অস্থিরতা-বিষণ্নতা থেকে রেহাই মিলবে কীভাবে?

ম্যাথু রিকার্ড : এর প্রতিষেধক হলো কাজ—সহানুভূতিপূর্ণ কাজ। যে মানুষ অন্যের কল্যাণে কাজ করে, সে কখনো বিষণ্ন হতে পারে না। উদারতা, কাজ এবং সজ্জবদ্ধতার মাধ্যমে ব্যক্তিগত ও বৈশ্বিক যে-কোনো প্রতিকূলতা জয় করা সম্ভব।

মনে রাখতে হবে, মানুষের মন যেমন তার সবচেয়ে উপকারী বন্ধু, তেমনি এটি হতে পারে নিকৃষ্ট শত্রু। তাই আমাদের অর্জন করতে হবে অন্তর্গত শক্তি, মায়া-মমতা ও মুক্তমনে চিন্তা করতে পারার ক্ষমতা—যেন জীবনের যে-কোনো ধরনের উত্থান-পতনে আমরা ভেঙে না পড়ি। এজন্যে প্রয়োজন আত্মনিমগ্নতার চর্চা।

প্রশ্ন : আপনার জীবন ও লেখনী থেকে মানুষের কী নেয়ার আছে বলে আপনি মনে করেন?

ম্যাথু রিকার্ড : আমার বয়স এখন ৭৭ এবং আমি পরিপূর্ণ সুস্থ একজন মানুষ। হাজার বছর বেঁচে থাকায় আমি বিশ্বাস করি না, বরং বিশ্বাস করি—জীবনে সেই কাজগুলোতে আমাদের মনোযোগ দেয়া উচিত যা সত্যিকার অর্থেই গুরুত্বপূর্ণ।

আমার জীবন থেকে কেউ যদি কিছু গ্রহণ করতে চায়, তা হতে পারে—ভালো একজন মানুষ হয়ে ওঠার চেষ্টা যাতে অন্যের জন্যে আরেকটু বেশি কিছু করতে পারি।

আত্মবিশ্বাসের সীমানা অনেক বেড়ে গেছে

মো. শাহরিয়ার আলম



টানা কয়েকমাস
আমার কাজের
ব্যস্ততা এবং স্ট্রেস
খুব বেশি ছিল।
যদিও আমি ব্যস্ততা
পছন্দ করতাম
কিন্তু একদিন রাতে
হঠাৎ খুব শ্বাসকষ্ট

হচ্ছিল। কথা বলতে পারছিলাম না, এমনকি
একটু পানিও খেতে পারছিলাম না।

দুদিন হাসপাতালে থাকতে হলো। অনেক
পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার বললেন,
শারীরিক সমস্যা নেই, অতিরিক্ত স্ট্রেসের
कारणे এ অবস্থা। নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞও
বললেন—মানসিক চাপের কারণে এমন
হয়েছে। ডাক্তাররা আমাকে মেডিটেশন করার
পরামর্শ দিলেন।

এরপর স্ত্রীর উৎসাহে মেডিটেশন কোর্সে
এলাম। এখানে এসে আমি শিখেছি কীভাবে
ইতিবাচক হতে হয় এবং নেতিবাচকতা থেকে
দূরে থাকতে হয়। আগেও আমি আত্মবিশ্বাসী
ছিলাম কিন্তু একটা সীমা পর্যন্ত। আত্মবিশ্বাসের
সীমানাটা এখন অনেক বেড়ে গেছে।

[আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত জিআইএস প্রশিক্ষক, ৪৯৮ ব্যাচ]

নিজের প্রশান্তি দিয়ে মানুষের জীবনে শান্তি আনতে চাই

রিয়া ঘোষ



নিজের দেশ শহর
বাড়ি-ঘর এমনকি
বাবা-মা সবাইকে
ছেড়ে যখন ঢাকায়
পড়াশোনা করতে
এলাম, তখন ছোট
ছোট জিনিসকেও খুব
বড় মনে হতো।

ভাবতাম—এটা পারব না, ওটা আমার দ্বারা
হবে না ইত্যাদি। অথচ ইতোমধ্যে জীবনের
একটা বড় পদক্ষেপ আমি নিয়েছি—কলকাতা
থেকে একা এদেশে এসেছি পড়ালেখার জন্যে।
তারপরও আমার আত্মবিশ্বাস কেমন যেন
হারিয়ে যাচ্ছিল।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর মনে
হচ্ছে, আমি অসাধারণ একজন যে সাধারণ
কাজগুলোও অসাধারণভাবে করতে পারে।
‘আমি কী হতে চাই?’ এর উত্তরে আগে
বলতাম, শিল্পী হতে চাই। নিজের শিল্পসত্তাকে
বিকশিত করতে চাই। কিন্তু এখন বলব—আমি
নিজের প্রশান্তি দিয়ে মানুষের জীবনে শান্তি
আনতে চাই।

[মাস্টার্স, চারুকলা অনুষদ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ৪৯৭ ব্যাচ]

সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞ হতে শিখেছি

শফিকুল ইসলাম



গতবছর এক
সহকর্মীর উৎসাহে
আমি লামার
কোয়ান্টামমে
গিয়েছিলাম। সেখানে
দেখেছি কীভাবে
বঞ্চিত শিশুরা

আলোকিত মানুষ হয়ে
গড়ে উঠছে। খুব আফসোস হয়েছে—যদি
আমার কলেজপড়ুয়া মেয়েকে সাথে নিয়ে
যেতাম, কোয়ান্টামের কার্যক্রম দেখে সে মানুষ
হওয়ার পথে আরো এগিয়ে যেত।

এ জীবনে কত কিছু শুনছি, শিখেছি। কিন্তু
কেউ আমাকে শেখায় নি যে, সকালে ঘুম ভাঙার
পর বিধাতার প্রতি শুকরিয়া আদায় করে বলতে
হয় ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ’।

সারা জীবন সুস্থ মানুষ ঘুমিয়েছি, সুস্থ মানুষ
উঠেছি। এজন্যে কখনো সৃষ্টিকর্তাকে ধন্যবাদ
জানাই নি। কিন্তু আজ প্রথমবারের মতো
শ্রুতাকে কৃতজ্ঞতা জানিয়েছি।

[সাংবাদিক ও বিশেষ প্রতিনিধি, বাংলা ট্রিবিউন, ৪৯৮ ব্যাচ]

আমি আবার এগোতে পারব

উচ্ছাস কুমার দাস



পরীক্ষায় রেজাল্ট
খারাপ হওয়ায় খুব
ডিপ্রেশনে ভুগতাম।
মনে হতো—এত
চেষ্টার পরও যখন
পারি নি, আর কখনো
পারব না। আমি হাল
ছেড়ে দিয়েছিলাম।

কিন্তু আমার বাবা সবসময় বলেছেন, তুমি হাল
ছাড়বে না, আমি আছি তোমার পাশে। আমার
বেস্ট ফ্রেন্ড হলেন আমার বাবা-মা। তাদের
জন্যেই আমি এ কোর্সে আসতে পেরেছি।

আগে আমার ভেতরে জেদ কাজ করত।
সবসময় বলতাম, হবে না, পারব না। খুব রাগ
করতাম। কিন্তু কোর্স করার পর নিজেকে খুব
শান্ত মনে হচ্ছে। বিশ্বাস করতে পারছি—আমি
আবার সামনে এগোতে পারব।

[৩য় বর্ষ, শেখ বোরহান উদ্দিন পোস্ট গ্রাজুয়েট কলেজ, ঢাকা,
৪৯৭ ব্যাচ]

নিজেদের কখনো একা মনে হয় নি

নবনী ফরাজী রুপু



গুরুজী কোর্সে মা-বাবাদের উদ্দেশ্যে বললেন—সন্তানকে মেহমানের
মতো বড় করবেন না, দায়িত্ব নিতে শেখাবেন। একথা শুনে আমার
মায়ের প্রতি আমি খুব কৃতজ্ঞবোধ করেছি। কারণ তিনি আমাকে
ছোট থেকেই দায়িত্ব নিতে শিখিয়েছেন।

২০১৮ সালে আমার মা মারা যান। তখন আমি পঞ্চম শ্রেণিতে
পড়ি। কিন্তু সে-সময় আমি ছোট বোন ও বাবাসহ সংসারের হাল ধরতে পেরেছি। লেখাপড়া
করেও পরিবারের দায়িত্ব পালন করতে পেরেছি শুধু মায়ের অবদানের জন্যে। ছোটবেলা
থেকেই তিনি আমাকে একটু একটু করে কাজ শিখিয়েছিলেন। যখন ক্লাস থ্রিতে পড়ি, তখন
আমাকে রান্নাও শেখাতেন।

মায়ের মৃত্যুর পর আমরা শান্ত থাকতে পেরেছি মেডিটেশনের ফলে। আমরা দুই বোন
নিয়মিত সাদাকায়নে যেতাম। তাই কখনো নিজেদের একা মনে হয় নি।

আমার বাবা কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং তিনি আমাদেরকে ছোটবেলা থেকেই মনছবির
কথা বলতেন। খেয়াল করে দেখেছি, আমার মনছবি আছে কিন্তু আমার সহপাঠীদের কোনো
মনছবি নেই। বেশিরভাগের চিন্তা হলো—কোনোরকম একটু পড়ালেখা করি, তারপর দেখা
যাবে কী হয়। আমাকে জীবনে লক্ষ্য দেয়ার জন্যে কোয়ান্টামের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

[৯ম শ্রেণি, আমীরুল হক পৌর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, মুন্সিগঞ্জ, ৪৯৮ ব্যাচ]

সৃষ্টির সেবায় সিকি শতাব্দী পেরিয়ে

বম্বিঙতের কল্যাণে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ করে যাচ্ছে ২৬ বছর ধরে। ধারাবাহিক এ সেবা উদ্যোগে মেধা শ্রম সময় ও অর্থ দিয়ে সহযোগিতা করছে কোয়ান্টাম সদস্যরাও। সজ্জবদ্ধ দানের অর্থে অবহেলিত জনপদে পৌঁছে যাচ্ছে শিক্ষার আলো। সামর্থ্যহীনরা পাচ্ছে খাদ্য, চিকিৎসা, বাসস্থান এবং স্বাবলম্বনের সুযোগ।

কোনো দানই সামান্য নয় যদি তা হয় আন্তরিক ও সজ্জবদ্ধ—এই বিশ্বাস নিয়েই স্ব-উদ্যোগ স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে সকল সেবা কার্যক্রম।



বান্দরবানের রাজবিলা ও লামায় ৮৩ জন অসহায় প্রবীণের সার্বিক যত্নায়নের দায়িত্ব নিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।



সারাদেশে চিকিৎসাসেবা দেয়া হয়েছে ৬,১০,৪১৬ জন দরিদ্র রোগীকে।



মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে সন্তানসম্ভবা ৪৩,১৬৬ জন মা পেয়েছেন প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পুষ্টি। জন্ম দিয়েছেন সুস্থ সন্তান।



সহায়হীন ৩,১৫২টি পরিবারকে নির্মাণ করে দেয়া হয়েছে বাসগৃহ।



বান্দরবান লামায় মেয়েশিশুদের জন্যে হাফেজিয়া মাদ্রাসার নির্মাণ কাজ শেষ হয়েছে। জানুয়ারি ২০২৪ থেকেই আসতে শুরু করবে নতুন শিশুরা। সেইসাথে লামায় ইমাম গাজ্জালি (র) হাফেজিয়া মাদ্রাসায় বর্তমানে ৩০টি ছেলেশিশু কোরআন হিফজ করছে। এ শিশুরা কোরআন হিফজের পাশাপাশি জাতীয় পাঠ্যক্রম অনুসারে পড়াশোনা করার সুযোগ পাবে।



শুধাচার পাঠে মগ্ন খুদে কোয়ান্টারা



কম্পিউটার ক্লাসে মেয়ে কোয়ান্টারা

বান্দরবান লামার কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজে আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠছে সুবিধাবঞ্চিত ও এতিম আড়াই সহস্রাধিক শিশু। এ পর্যন্ত ২১৫ জন শিক্ষার্থী কোয়ান্টা কৃতিত্বের সাথে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেয়েছে পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়, মেডিকেল ও বুয়েটে।

- মেধাবী অসচ্ছল ২,২৫৯ জন শিক্ষার্থীকে দেয়া হয়েছে মেধাবৃত্তি।
- ৩৪,৭৯৬ জন স্বাবলম্বী হয়েছে স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের সহযোগিতায়।
- ছানি অপারেশন করা হয়েছে ২,৩১৩ জনের এবং চক্ষু চিকিৎসাসেবা পেয়েছেন ১৪,৮২০ জন।
- এ পর্যন্ত ২,৪৩,৮১৫ জন দুস্থ শিশু-কিশোর-যুবককে খতনাসেবা দেয়া হয়েছে।
- ২০২২ সালে সিলেটের বন্যায় ৩,৩০৪টি দুর্গত পরিবারে ত্রাণ পৌঁছে দেয়া হয়েছে।

এ পর্যন্ত
১৫,৬৫,৯৭৪
ইউনিট রক্ত ও
রক্ত উপাদান
সরবরাহ করা হয়েছে
মুমূর্ষু মানুষের
প্রয়োজনে।
থ্যালাসেমিয়া
রোগীদের জন্যে
সরবরাহ করা হয়েছে
৩,২৫,৯৬১
ইউনিট রক্ত ও
রক্ত উপাদান।



সারাদেশে দাফন ও সৎকার করা হয়েছে ৩,৬৪৩ জনের। করোনাকালে ৬,৬৪৬ জন করোনা শহিদকে যথাযথ ধর্মীয় মর্যাদায় শেষ বিদায় জানানো হয়েছে।



শীতবস্ত্র ও
অন্যান্য বস্ত্র
বিতরণ
করা হয়েছে
১,৬৭,৩৭৬টি



চিকিৎসকদের প্রেসক্রিপশনে মেডিটেশন

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য অধিদপ্তর সম্প্রতি উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্ট্রোক, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক জাতীয় সমস্যা নিরসনে মেডিটেশনকে পরিপূরক স্বাস্থ্যসেবা হিসেবে (২১ ডিসেম্বর ২০২২) স্বীকৃতি দিয়েছে। এ-ছাড়াও উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার জাতীয় নীতিমালায় বলা হয়েছে— চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে রোগীকে মেডিটেশনের উৎসাহিত করা। (পৃষ্ঠা ১৮, ডিসেম্বর ২০১৩)



বিস্তারিত জানতে সংগ্রহ করুন
মেডিটেশন ম্যাগাজিন

হাতের নাগালেই প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য

বইয়ের দোকানে কাজ করত এক তরুণ। হঠাৎ একদিন চোখে পড়ে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বই। সে আত্মহ নিয়ে পড়তে শুরু করল। যতই পড়ছে মনের জোর ততই বেড়ে যাচ্ছে। একপর্যায়ে বই থেকে সে মুখস্থ করে ফেলল শিথিলায়ন মেডিটেশন। শুরু হলো নিয়মিত চর্চা।

তার জীবন সে-সময় বেশ একটা অনিশ্চয়তার মধ্যে। প্রথম বছর কিছু জটিলতার কারণে তার মাধ্যমিক পরীক্ষা দেয়া হয় নি। দু-বছর পর পরীক্ষা দিলেও উত্তীর্ণ হতে পারে নি। এরপর দিনভর বইয়ের দোকানে কাজ আর রাতে সেখানেই বিছানা পেতে ঘুমানো। কিন্তু মেডিটেশন চর্চার সাথে সাথে সব ধীরে ধীরে বদলাতে লাগল।

পুনরায় সে ভর্তি হলো নবম শ্রেণিতে। মাধ্যমিক সম্পন্ন হলো এবং উচ্চ মাধ্যমিকও। তার ভাষায়—‘জীবনে অনেক বাধা এসেছে। কিন্তু সবসময় আমার মধ্যে বিশ্বাস কাজ করেছে যে, ভালো কিছু হবে। এই মানসিক শক্তি আমি কোয়ান্টামের কাছ থেকে পেয়েছি।’

এভাবেই বদলে যাচ্ছে লাখো জীবন। কেউ কোয়ান্টামকে খুঁজে পেয়েছে বই পড়ে, কেউ অডিও শুনে, কেউ-বা কোনো ভিডিও দেখে, কেউ হয়তো নিছক কৌতূহলের বশে ঢুকে পড়েছিলেন কোনো উন্মুক্ত প্রোগ্রামে। এরপর মেডিটেশনের সাথে যোগসূত্র এবং জীবনের শূন্যতাকে পূর্ণতায় রূপান্তরের শত শত উদাহরণ। এ সুযোগ রয়েছে আপনারও হাতের নাগালে—

সাদাকায়ন, আলোকায়ন ও আলোকিত পরিবার



প্রতি শুক্রবার সকাল ৯টা-১০টা সারাদেশে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হয় সাদাকায়ন। ঢাকার কাকরাইলে প্রতি মঙ্গলবার সাতটি সেশনে হয় আলোকায়ন। মাসের শেষ বৃহস্পতিবার অনুষ্ঠিত হয় আলোকিত পরিবার। উন্মুক্ত এ আয়োজনে সপরিবারে অংশ নিন। এই আশাবাদী ও ইতিবাচক পরিমণ্ডলে অর্জন করবেন টোটাল ফিটনেস।



গুরুজীর স্পিচ



সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির পাঠ নিন সরাসরি গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কাছ থেকে। শুনুন তার স্পিচ। আবিষ্কার করুন নিজের শক্তি ও সামর্থ্য।



মেডিটেশন



শিথিলায়ন, নিরাময়, সুখী পরিবার, রাগ, ক্ষোভ, ভয়, আনন্দ, সফল শিক্ষার্থী, নতুন শুরু, প্রার্থনা ইত্যাদি মেডিটেশন ফ্রি ডাউনলোড করুন। নিয়মিত চর্চা করুন। প্রতিদিনের ছোট ছোট বিরক্তি, অশান্তি ও বাধাগুলো জয় করতে পারবেন সহজেই।



quantummethod.org.bd

নিয়মিত ভিজিট করুন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। সংযুক্ত থাকুন সঠিক জীবনদৃষ্টির সাথে। ফ্রি ডাউনলোড করুন মেডিটেশন, অডিও-ভিডিও, বই, বুলেটিন, কণিকা। পাবেন আসন্ন প্রোগ্রামের দিনক্ষণ এবং সুস্থ-সুন্দর জীবন গড়তে তথ্যসমৃদ্ধ আর্টিকেল।



ভিডিও



ধ্যানীদের সাফল্যের অনুভূতির ভিডিও সংকলন পেতে স্ক্যান করুন। আরো পাবেন সুস্থ জীবনচারণ, গুণীজনের সাক্ষাৎকার, সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টামের ধারাবাহিক কাজ, ডিজিটাল ট্রেন্ডিং, সন্তান লালন, শিক্ষা, ক্যারিয়ার, ধর্ম, নৈতিকতা ইত্যাদি বিষয়ে সময়োপযোগী ভিডিও।



কোয়ান্টাম প্রকাশনা



ভালো ভাবনা ও ভালো কথাই একসময় রূপ নেয় সাফল্যে। এমনই অগণিত ভালো কথা তুলে ধরা হয়েছে কোয়ান্টাম প্রকাশনার পাতায় পাতায়। সংগ্রহ করুন, নিজে পড়ুন, সন্তানকে উপহার দিন। আগামী প্রজন্ম মুক্তমনে জীবনকে বুঝতে শিখুক, গড়তে শিখুক।



মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের জন্যে মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম



চাঁপাইনবাবগঞ্জ কৃষ্ণ গোবিন্দপুর হাইস্কুলে ধ্যানমগ্ন শিশুরা

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের আওতায় শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য-সচেতনতা বৃদ্ধি ও মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিতকরণে ২০২৩ সালে ১২৮টি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে আয়োজন করা হয় টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম। এতে রয়েছে মেডিটেশন, দমচর্চা, ইয়োগা, বঙ্গাসন ও শুদ্ধাচার অনুশীলন।

এ-ছাড়াও ২৮ ডিসেম্বর ২০২২ কারিগরি শিক্ষা অধিদপ্তর তাদের অধীন সকল শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, শুদ্ধাচার, দেহ-মনের যত্নায়ন, স্বচ্ছাসেবা ও স্বচ্ছায় রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে ‘মেডিটেশন ও টোটাল ফিটনেস প্রোগ্রাম’ শুরু করার অনুমতি দেয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে।



কুমিল্লা কালেক্টরেট স্কুল এন্ড কলেজে মেডিটেশন



বগুড়া জিলা স্কুলে মেডিটেশন সেমিনারে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের একাংশ



যুক্তরাষ্ট্রের লস অ্যাঞ্জেলেসে ইউনিফায়েড স্কুল ডিস্ট্রিক্ট কর্তৃপক্ষ এক হাজার শিক্ষককে মাইন্ডফুলনেস ও ইয়োগার প্রশিক্ষণ দিয়েছে। এ শিক্ষকরা এখন ধ্যান ও যোগব্যায়াম শেখাচ্ছে শিক্ষার্থীদের।



যুক্তরাজ্যের হারবর্নে সেন্ট মেরি'স স্কুলে মেডিটেশন করছে খুদে শিক্ষার্থীরা



অস্ট্রেলিয়ার মেলবোর্নে সেন্ট পিটার্স ক্যাথলিক প্রাইমারি স্কুলে মেডিটেশন



ইয়োগা চর্চা
করছে
ভারতের
ব্যাঙ্গালোরে
বিশ্ববিদ্যাপীঠ
গ্রুপ অব
স্কুলের
শিক্ষার্থীরা



মেডিটেশন করুন ভালো থাকুন

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ-এর সাম্প্রতিক (১৯ জুন ২০২৩) এক গবেষণায় বলা হয়, আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সবকিছুই শুরু হয় কোনো না কোনো ভাবনা থেকে। তাই জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো আমাদের ভাবনা। বিজ্ঞানের চুলচেরা বিশ্লেষণ বলছে, ব্রেন এমন এক বিস্ময়কর অঙ্গ যা বিভিন্ন ক্ষয়ক্ষতি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে এবং নিজের অভ্যন্তরীণ কর্মকাঠামো (বা ইন্টারনাল স্ট্রাকচার) মেরামত করতে পারে। তবে এ সবকিছুর জন্যেই তার প্রয়োজন হয় ভালো ভাবনা।

শুধু তা-ই নয়, আমাদের অন্তর্জগতের সাথে বাইরের জগতের যোগসূত্রও গড়ে দেয় এই ভাবনা। অর্থাৎ যখন আমরা ভালো কিছু ভাবতে শুরু করি, তখন বাড়তে থাকে আমাদের ভালো থাকার পরিমাণ। আর এখানেই মাইন্ডফুলনেস, মেডিটেশন বা ধ্যানের প্রাসঙ্গিকতা। কারণ ভালো ভাবনার উৎস হিসেবে কাজ করে মেডিটেশন।

আধুনিক বিজ্ঞান যে কথাগুলো নানা গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণ করছে, সেই কথাগুলোই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বলে আসছে তিন দশক ধরে। ১৯৯৩ সালে যাত্রা শুরুর দিন থেকেই কোয়ান্টাম মেথডের অন্যতম ভিত্তি হিসেবে কাজ করছে ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে’—এই বাক্যটি। ভাবনারই আরেক নাম দৃষ্টিভঙ্গি।

ভালো ভাবনার এ সরলপথে গত তিন দশকে যুক্ত হয়েছে লাখো মানুষ। ধ্যানচর্চার মধ্য দিয়ে তাদের জীবনে এসেছে সুস্থতা প্রশান্তি ও সাফল্য।

আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন?

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিন।

মেডিটেশন করুন। ভালো থাকুন।



২০২২-এর ডিসেম্বরে ঢাকায় আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ইনস্টিটিউটে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারী শিশু-কিশোররা। উল্লেখ্য ধ্যানচর্চার ফলে বাড়ছে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি, প্রাণবন্ততা, শেখার আগ্রহ এবং সুস্থতা। কমে যাচ্ছে রাগ, দুশ্চিন্তা, হতাশা, বিষণ্ণতা, সহিংস আচরণ এবং আত্মহত্যা প্রবণতা। শুধু তা-ই নয়, তরুণ প্রজন্মকে একাকিত্ব, মাদকাসক্তি ও ডিজিটাল আসক্তি থেকে মুক্ত হতেও সাহায্য করছে মেডিটেশন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন ৯ ডিসেম্বর ২০২৩ ॥ 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 ॥ **গুভেচ্ছা মূল্য - ১০ টাকা**
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd