



কোয়ান্টাম বুলেটিন

জুলাই ২০১৮

সমমর্মিতা, নৈতিকতা ও শুদ্ধাচারের সূতিকাগার হোক আমাদের পরিবার

ভার্চুয়াল ভাইরাসের এন্টিভাইরাস

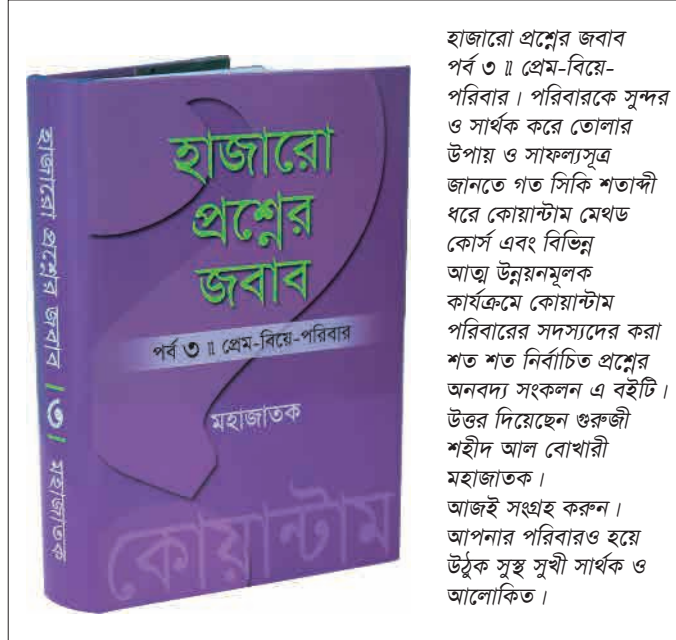
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

পরিবার হলো সমাজ ও রাষ্ট্রের একক। ব্যক্তির জীবনও বিকশিত এবং পূর্ণ হয়ে ওঠে পরিবারকে কেন্দ্র করে। প্রতিটি মানুষের আবেগ-অনুভূতির একটা বড় অংশ জুড়ে থাকে তার পরিবার ও পরিবারের মানুষগুলো। জীবনের প্রথম পাঠ, সুস্থ মূল্যবোধ ও নৈতিকতার শিক্ষা মানুষ সর্বপ্রথম লাভ করে তার পরিবার থেকেই। জীবনকে দেখতে শেখা আর পৃথিবীকে চেনার শুরু এখান থেকেই। সব মিলিয়ে বলা যায়-পরিবার হচ্ছে মানুষের শিকড়, জীবনের উৎসমূল। পরিবার থেকে অর্জিত শিক্ষা ও দৃষ্টিভঙ্গি চিরদিনের। তাই আমাদের পরিবারগুলোকেই হয়ে উঠতে হবে সমমর্মিতা, নৈতিকতা ও শুদ্ধাচারের সূতিকাগার।

বিশ্বজুড়ে আজ যেখানে যত অসহিষ্ণুতা, হানাহানি, হিংসা, সন্ত্রাস-সমাজবিজ্ঞানীদের গবেষণা-অনুসন্ধান উঠে এসেছে যে, প্রত্যক্ষ-পরোক্ষভাবে এর সাথে সংযোগ রয়েছে পরিবারের। হিংসা-সন্ত্রাসের ঘটনাগুলো যাদের দ্বারা ঘটে চলেছে, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা হয় পরিবার-বিচ্ছিন্ন নয়তো তারা বেড়ে উঠেছে কলহপূর্ণ পারিবারিক আবহে। পারিবারিক অশান্তি-অস্থিরতা দিনের পর দিন তাদের করে তুলেছে অসহিষ্ণু ও আত্মসী।

এর পাশাপাশি যুক্ত হয়েছে সর্বগ্রাসী পণ্যদাসত্ব ও লাগামহীন চাহিদা, নিত্যনতুন যোগাযোগ প্রযুক্তির অপব্যবহার আর মিডিয়ার মরীচিকা। মানুষের আনন্দ-উপলক্ষগুলোও ক্রমশ হয়ে পড়ছে পণ্যনির্ভর।

এদিকে তথাকথিত আধুনিকতার তোড়ে শিশুজীবনের স্বতঃস্ফূর্ত বিকাশ আজ হুমকির মুখে। গবেষণায় দেখা গেছে, পৃথিবীব্যাপী প্রতি তিন জন ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর একজন শিশু! সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ভিডিও গেমস ও ইন্টারনেট আসক্তিকে স্থান দিয়েছে মানসিক রোগের তালিকায়। ফলে দেশ-জাতি নির্বিশেষে কমছে শিশুদের বুদ্ধিবৃত্তিক স্ফূরণ, মনোযোগ



হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-
পরিবার। পরিবারকে সুন্দর
ও সার্থক করে তোলার
উপায় ও সাফল্যসূত্র
জানতে গত সিকি শতাব্দী
ধরে কোয়ান্টাম মেথড
কোর্স এবং বিভিন্ন
আত্ম উন্নয়নমূলক
কার্যক্রমে কোয়ান্টাম
পরিবারের সদস্যদের করা
শত শত নির্বাচিত প্রশ্নের
অনবদ্য সংকলন এ বইটি।
উত্তর দিয়েছেন গুরুজী
শহীদ আল বোখারী
মহাজাতক।
আজই সংগ্রহ করুন।
আপনার পরিবারও হয়ে
উঠুক সুস্থ সুখী সার্থক ও
আলোকিত।

দেয়ার ক্ষমতা; অন্যদিকে বাড়ছে
সহিংস মনোভাবের প্রকোপ।

এর সাথে যোগ হয়েছে সামাজিক
যোগাযোগ মাধ্যমের নতুন মহামারি।
যার দরুণ মানুষ নিজের অজান্তেই
দিক্ভ্রান্ত হয়ে পড়ছে বায়বীয় সম্পর্কের
কানাগলিতে। গুরুত্বহীন হয়ে যাচ্ছে
তার বাস্তব, শোভন ও চিরায়ত
সম্পর্কগুলো। অর্থহীন লাইক ও
শেয়ারের স্রোতে ক্রমাগত দূরত্ব বাড়ছে
পরিবারগুলোতে।

মানুষ আজ হন্যে হয়ে জানতে
উৎসুক সারা দুনিয়ার প্রতি মুহূর্তের
খবর। কিন্তু ঠিক ততটাই সে উদাসীন
কাছের মানুষদের ভালো-মন্দ ও
প্রত্যাশার ব্যাপারে। স্বভাবতই তাই
হারিয়ে যাচ্ছে ন্যূনতম সম্প্রীতি,
সৌহার্দ্য, পারস্পরিক সম্মানবোধ ও
সমমর্মিতা। সম্পর্কের উষ্ণতার প্রকাশ
এখন শুধুই বিশেষ কিছু দিবসভিত্তিক।
এখানেও সেই ভোগবাদী বেনিয়াবৃত্তি
ও পণ্য-আগ্রাসনেরই দাপট। পরিবার-

বিচ্ছিন্ন মানুষ এভাবেই আটকে যাচ্ছে
আরো বেশি একাকিত্ব ও নিঃসঙ্গতার
মর্মান্তিক ফাঁদে।

এ অবস্থার প্রতিকারে এখন
পৃথিবীজুড়ে প্রচারিত হচ্ছে নানারকম
মতাদর্শ, আইডিয়া ও বিশেষজ্ঞদের
পরামর্শ। যার সারকথা ও নির্যাস গত
দু-যুগেরও বেশি সময় ধরে প্রতিধ্বনিত
হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও
কোয়ান্টামের বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক
কার্যক্রমগুলোতে। সেই শুরু থেকেই
কোয়ান্টাম বলেছে-সুখের একটি বড়
উৎস পরিবার। পরিবার সুস্থ তো ব্যক্তি
সুস্থ, সমাজ সুস্থ, জাতি সুস্থ এবং
রাষ্ট্রও থাকবে নিরাপদ ও শান্তিপূর্ণ।
আর এজন্যে দরকার পরিবারে
নৈতিকতা, শুদ্ধাচার ও সমমর্মিতার
চর্চা। সদাচারের পারিবারিক চর্চাই
ক্রমান্বয়ে সঞ্চারিত হবে দেশের
সর্বস্তরে। এর সূত্র ধরেই আমাদের
উত্তরণ ঘটবে এক সুখী সমৃদ্ধ নৈতিক
ও মানবিক মহাসমাজে।

আগামী ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই
অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সের ৪৪৮ তম ব্যাচ। ভেন্যু :
ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি
মিলনায়তন। জীবন বদলের এ
অভিযাত্রায় অংশ নিন আপনিও।
ধ্যানশিক্ষার পাশাপাশি এতে রয়েছে
প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য, প্রাচুর্য আর সাফল্য
অর্জনের চিরায়ত সূত্রগুলো।

এ কোর্সের শিক্ষা একজন
মানুষকে মুক্তি দিতে পারে এ-কালের
অভিশাপ ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তি
থেকে। ফেসবুক, ইউটিউব, ভিডিও
গেম ও ইন্টারনেট আসক্তিসহ যাবতীয়
ভার্চুয়াল ভাইরাসকে প্রতিহত করতে
এন্টিভাইরাস হিসেবে কাজ করবে
কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

২৬ বছরের পথ পরিক্রমায়
কোয়ান্টাম পরিবারে যুক্ত হয়েছেন নানা
শ্রেণি-পেশা-বয়সের লাখো মানুষ।
মেডিটেশন চর্চা ও সঠিক জীবনদৃষ্টি
অর্জনের মাধ্যমে ব্যক্তিমানুষ যেমন
উপকৃত হচ্ছেন, তেমনি এর ইতিবাচক
প্রভাব পড়ছে পরিবারে ও সমাজে।
ইতোমধ্যেই সোশ্যাল-মিডিয়া আসক্ত
তরুণরা মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে
সচেতন হয়ে উঠেছে। বেরিয়ে আসছে
প্রযুক্তিপণ্যের আসক্তি থেকে।

সচেতন মানুষ সবসময়ই খুঁজেছে
প্রতিটি সমস্যার কার্যকর সমাধান আর
প্রতিটি যুগযন্ত্রণার প্রতিকার। তবে
প্রতিকার তখনই সম্ভব হয় যখন
একজন মানুষ তার নিজের দায়িত্ব
নিজে গ্রহণ করে। চার দিনের এ
কোর্সে অংশগ্রহণের প্রথম প্রাপ্তি
এটাই। তাই নিজে অংশ নিন এবং
উদ্বুদ্ধ করুন আত্মীয়-বন্ধু-স্বজনদের।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৪৯ ব্যাচ ॥ ঢাকা

১০, ১১, ১২ ও ১৩ আগস্ট
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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



১৫/১০/১৮

জানতে হবে নিজের দেশ, মানুষ ও সংস্কৃতিকে রফিকুন্ নবী

আমি তখন বেশ ছোট। প্রতিবেশী দারোগা সাহেবের বাচ্চাদের সাথে খেলতাম। আমরা ছিলাম প্রায় একই বয়সী। হঠাৎ একদিন দেখি এ হিন্দু পরিবারটি নেই। তারা ভারতে চলে গেছে। আমার খুব মন খারাপ হয়েছিল সেদিন।

ভারতে চলে গেল কেন? আর কোনোদিন ফিরবে না? এমনই কত প্রশ্ন তখন আমার মনে। ওই বাসাতেই নতুন দারোগা এলেন ভারত থেকে। এ পরিবারটি মুসলমান। তাদের ছোট বাচ্চাটি আমারই বয়সী। তারপরও মানুষগুলো এক নয়। ছোটবেলায় ঘটনাটি সাংঘাতিক দাগ কেটেছিল আমার মনে।

সেসময় আমরা গ্রামের বাড়িতে যেতাম ব্রডগেজ ট্রেনে। যাওয়া-আসার পথে দেখতাম অগণিত মানুষের ভিড়। মুসলমান পরিবারগুলো ভারত থেকে চলে আসছে আমাদের দেশে। আর হিন্দু পরিবারগুলো চলে যাচ্ছে ভারতে। তখন দেশভাগ কী আর কেনই-বা হলো এসব আমি কিছুই বুঝি না।

১৯৪৭-এ দেশভাগের আগের ঘটনা মনে পড়ে। আমার বাবা তখন পুলিশ বিভাগে কর্মরত ছিলেন ফতুল্লা থানায়। আমার তখন চার বছর বয়স। সেসময় আমাদের গ্রামের সব মানুষ একাট্টা হয়ে নাটক দেখত। ব্রিটিশবিরোধী নাটক সিরাজউদ্দৌলা। দেখতাম সিরাজউদ্দৌলা ভূমিকায় অভিনয় করছেন একজন হিন্দু ভদ্রলোক। হিন্দু-মুসলমান বৈরিতার কথা আমরা পরবর্তীকালে শুনেছি কিন্তু এগুলো কিছুই দেখি নি।

আমার দাদাও ছিলেন একজন পুলিশ অফিসার। তার আকস্মিক মৃত্যুতে পারিবারিক চাপের মুখে আমার বাবা চাকরিতে ঢুকতে বাধ্য হলেন। অথচ বাবার ছিল ছবি আঁকার শখ। কলকাতা আর্ট কলেজে ভর্তি পরীক্ষায় পাশ করেও ভর্তি হতে পারলেন না। কিন্তু সন্ধ্যায় বাড়ি ফিরে তিনি ছবি আঁকতেন। বাবা স্টেট-পেন্সিল দিয়ে আমাকে দেখাতেন হাতি কীভাবে আঁকতে হয়, পাখি কীভাবে আঁকতে হয়। আমি বাবার মতো সুন্দর করে আঁকতে চেষ্টা করতাম। এই থেকে ছবি আঁকার প্রতি আমার আগ্রহ তৈরি হতে থাকল।

আঁকার প্রতি ভালোলাগা থেকেই আর্ট কলেজে ভর্তি হয়েছিলাম। তবে আমার চেয়েও এ ব্যাপারে বেশি আগ্রহ বাবারই ছিল। ১৯৬৪ সালে আমি ফাইনাল পরীক্ষা দিলাম এবং আমার রেজাল্ট বেশ ভালো হলো। রেজাল্টের দিনই শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন স্যার আমাকে ডেকে পাঠালেন। তিনি আমাকে চারুকলায় শিক্ষক হিসেবে যোগদান করতে বললেন। কিন্তু থার্ড ইয়ারে পড়ার সময়েই আমি

খ্যাতিমান চিত্রশিল্পী ও কার্টুনিস্ট
রফিকুন্ নবী। বহুমুখী সৃজন
প্রতিভা ও অর্ধশতাব্দী-কালব্যাপী
শিল্পসাধনায় তিনি সমৃদ্ধ করেছেন
বাংলাদেশের চিত্রকলার ভুবনকে।
দীর্ঘ পাঁচ দশকের
শিক্ষকতা-জীবনে তিনি ঢাকা
বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা
ইনস্টিটিউটের পরিচালক এবং
চারুকলা অনুষ্ঠানের ডিন হিসেবে
দায়িত্ব পালন করেন। বর্তমানে
চারুকলার ড্রইং এন্ড পেইন্টিং
বিভাগের সুপারনিউমেরারি
অধ্যাপক হিসেবে কর্মরত
আছেন তিনি। ৭ মে কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক
মুক্ত আলোচনায় তার
বক্তব্যের নির্বাচিত অংশ
এখানে তুলে ধরা হলো।



অবজারভার গ্রুপ অব পাবলিকেশনস-এ পার্ট টাইমে কাজ শুরু করি। ইচ্ছা ছিল পড়াশোনা শেষে এখানেই কাজ করব, বড় প্রচ্ছদশিল্পী হবো। তবে শেষ পর্যন্ত আবেদিন স্যারের কথা এবং বাবার কথা আমি ফেলতে পারি নি। বৃহস্পতিবার রেজাল্ট হলো আর সোমবার আমি চারুকলায় যোগদান করলাম।

ছাত্রজীবন থেকে ১৯৭১ পর্যন্ত নানান কিছু দেখেছি। দেশ নিয়ে আমাদের মধ্যে তখন নানান অনুভূতি-উপলব্ধি তৈরি হচ্ছে। কেন মানুষ মুক্তি চায় তা যেন আমরা একটু একটু করে বুঝতে পারছি। ১৯৫২-তে ভাষা আন্দোলনের পর আমাদের দেশে একটার পর একটা রাজনৈতিক আন্দোলন হচ্ছিল, তার সাথে সাথে সাংস্কৃতিক আন্দোলন।

১৯৬৯-এর গণআন্দোলনে শিল্পীদের একটা বড় ভূমিকা ছিল। আমরা তখন মিছিল সাজানোর জন্যে কার্টুন পোস্টার আঁকছি। আমাদের ভাবনা ছিল-৫০০ জন মানুষ মিছিলে থাকবে, প্রত্যেকের হাতে যেন একটা করে ব্যানার থাকে, ফেস্টুন থাকে, পোস্টার থাকে। এসব আয়োজন নিয়ে চারুকলা তখন সাংঘাতিক ব্যস্ত। আমরা ছড়ার বই বের করলাম ৬৯-এর ছড়া। বিখ্যাত হয়ে গেল ছড়ার বইটি। এই কাজগুলো আর্টিস্টরাই করেছিল। সবার সম্মিলিত প্রয়াসে এসব আন্দোলন ধীরে ধীরে মুক্তিযুদ্ধ পর্যন্ত এসে দাঁড়াল।

এভাবেই আমাদের একেকটা ধাপ অতিক্রম করতে হয়েছে। একটা বৈরী সময়ের মধ্য দিয়ে শিল্পকলা চর্চা করতে হয়েছে, যা সহজ ছিল না মোটেই।

শিল্পী হিসেবে আমি ভাবতাম-রোমান্টিক ছবি আঁকব, প্রকৃতি আঁকব, মানুষ আঁকব। কার্টুন আঁকতে হবে এমন কথা কখনো ভাবি নি। দেশ, কাল এবং চারপাশের অবস্থা চিন্তা করে কার্টুনচর্চার সাথে আমার সম্পৃক্ততা। মিছিলের জন্যে কার্টুন আঁকা শুরু হয়েছিল। করতে করতে স্বাধীনতার পরে পত্রিকায় কার্টুন করা। হঠাৎ আমার মনে হলো যে, অনেক আগে ছোট পথশিগুকে নিয়ে আমি এমনই কার্টুন করতাম। হাস্যরসাত্মক কার্টুন। ভাবলাম ওদের মধ্য থেকে একটা চরিত্র ঠিক করি এবং তার একটা নাম দিয়ে দেই।

শুরু করলাম টোকাই নাম দিয়ে। টোকাই একসময় আমার চেয়েও বেশি জনপ্রিয় হয়ে গেল। সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক প্রেক্ষাপট এবং মানুষের দুঃখ-দুর্দশা সবকিছুই উঠে আসত টোকাই-এর বুদ্ধিদীপ্ত ও সরস মন্তব্যে।

আমরা শিল্পীরা কি আমাদের দেশকে ভুলে কিছু করতে পারব? অন্য কিছু ভাবতে পারব? পারব না। অতএব আমাদের দেশকে নিয়ে ভাবতে হবে।

দীর্ঘ শিল্পচর্চার মধ্য দিয়ে আমি উপলব্ধি করেছি, শিল্পী হওয়াটা আসলে দুরকমের। ট্যালেন্ট নিয়ে জন্মালে একরকম। আবার তথাকথিত ট্যালেন্ট নেই, অথচ শিল্পী হওয়ার ইচ্ছা নিয়ে আর্ট কলেজে এসেছে-তাকে দিয়েও হবে। তবে তাকে অনেক পরিশ্রম করতে হবে, নিজেকে তৈরি করতে হবে।

শিল্পী হিসেবে আমারও নিজেকে তৈরি করতে হয়েছে। আমাকে সহযোগিতা করেছে পরিবেশকে

দেখা, শোনা ও জানার আগ্রহ। একজন শিল্পীকে তার দেশ, দেশের মানুষ-সংস্কৃতি-পরিবেশ সবকিছু সম্পর্কে জানতে হবে। চারপাশকে গভীরভাবে দেখা ও শোনার দক্ষতা তাকে আয়ত্ত করতে হবে। কেননা সর্বমিলিয়েই আমাদের জীবন। আর জীবন থেকে শিক্ষা গ্রহণ করেই সামনে এগিয়ে যেতে হবে আমাদের।

অনুলিখিত

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। আমি একজন শিক্ষক। অটিজম নিয়ে কাজ করছি। আমার এক ছাত্রের বয়স চার বছর। সে অটিস্টিক। শিশুটি কথা বলতে পারে না। ওর মা-বাবা দুজনই উচ্চশিক্ষিত।

শিশুটিকে আমি গত একবছর ধরে অকুপেশনাল ও স্পিচ থেরাপি দিচ্ছি। এর আগে যত চাইল্ড সাইকোলজিস্ট ও বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখানো হয়েছে, সবাই এককথায় বলেছেন-ওর সমস্যা তৈরি হয়েছে ইলেকট্রনিক ডিভাইস থেকে।

পরবর্তীতে আমিও দেখলাম, ওদের বাসায় সর্বক্ষণ ওয়াইফাই সংযোগ রয়েছে এবং তিনটি ট্যাব, চারটি স্মার্টফোন আর স্মার্ট টিভি প্রায় ২৪ ঘণ্টা চালু থাকে। ওর মাকে জিজ্ঞেস করার পর তিনি বলেছেন-নয় মাস বয়স থেকেই বাচ্চাকে ট্যাব দিয়ে শান্ত করা হতো, খাওয়ানো হতো। বাচ্চাদের সামলানো এবং ঘরের অন্যান্য কাজ, সবমিলিয়ে তার জন্যে খুব মুশকিল হয়ে যাচ্ছিল। তাই তিনি ট্যাবে ভিডিও চালিয়ে সন্তানকে বসিয়ে রাখতেন ঘণ্টার পর ঘণ্টা।

কোয়ান্টামের প্রোগ্রামে আপনার আলোচনা শুনে আমি ভার্সুয়াল ভাইরাসের বিষয়ে বিস্তারিত জানতে পেরেছি। গত ডিসেম্বরে শিশুটির মা-বাবাকে আমি ভার্সুয়াল ভাইরাস বুলেটিন এবং স্টিকারগুলো দেই। আপনার আলোচনার কিছু পয়েন্টও তাদের সাথে শেয়ার করি। এরপর তারা এ বিষয়ে সচেতন হন এবং বাসায় ট্যাব, স্মার্টফোন, স্মার্ট টিভি এবং ওয়াইফাই বন্ধ করে দেন। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

শিশুটি এখন কথা বলতে পারছে। সে এখন ওর মাকে বলে, ‘আই লাভ ইউ মাম্মি।’ ওর আচরণেও অনেক পরিবর্তন এসেছে। সে এখন অনেক শান্ত এবং তাকে খাবার খাওয়াতেও কোনো অসুবিধা হচ্ছে না।

গুরুজী, আপনার কাছে আমি বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ। আমার যে পেশা, তাতে আমি প্রতিনিয়ত ভাবছিলাম-এ ধরনের বাচ্চাদের মা-বাবাকে আমি স্মার্টফোন, স্মার্ট টিভির ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে কীভাবে বুঝাব। ভার্সুয়াল ভাইরাস নিয়ে কোয়ান্টাম যে কাজগুলো করছে এবং যে প্রকাশনাগুলো বের করেছে, এতে আমার কাজ অনেক সহজ হয়ে গেছে।

আমি বর্তমানে ১১টি শিশুকে থেরাপি দিচ্ছি। এর মধ্যে দুই জন হলো জেনেটিক্যালি ডিজঅ্যাবল আর বাকি নয় জনের সমস্যাই তৈরি হয়েছে ইলেকট্রনিক ডিভাইস থেকে।

আমার জন্যে দোয়া করবেন যেন আজীবন কোয়ান্টামের বাণী মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে পারি।

শামীমা আক্তার মুন্নি
শিক্ষক
৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আমার সালাম নিবেন। এবছর আমার কোয়ান্টামে অনুষ্ঠিত আর্ডেন্টারিয়ার ওয়ার্কশপে আপনি ভার্সুয়াল ভাইরাস নিয়ে বিশদ আলোচনা করলেন। এর ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট এবং এ আসক্তি থেকে মুক্তির জন্যে আমাদের করণীয়-সবই ছিল আপনার আলোচনায়।

এতে অংশ নিয়ে উপলব্ধি করলাম, আমার এন্ড্রয়েড ফোনটির কোনো দরকার নেই। কলেজের অধ্যক্ষ হিসেবে অনলাইনে যতটা যুক্ত থাকতে হয়, তা আমি অফিসে ডেস্কটপ বা ল্যাপটপেই করে নিতে পারি। তাছাড়া কথা বলার জন্যে শুরু থেকেই আমি সাধারণ ফোন ব্যবহার করি।

এর মধ্যে একদিন রাতে আজিমপুর থেকে মিরপুরে বাসায় যাচ্ছিলাম। এন্ড্রয়েড ফোনটি আমার পাঞ্জাবীর পকেটে ছিল। বাস থেকে নামতে গিয়ে দেখি ফোনটি আর নেই। বুঝতে পারলাম পকেটমার নিয়ে গেছে। এত দামি মোবাইল ফোনটা হারিয়ে ফেলেও বেশ আনন্দিত হলাম। জিনিস হারানোর পর এরকম অনুভূতি জীবনে এই প্রথম। কেমন যেন ভারমুক্ত লাগছিল।

আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই। প্রয়োজন ফুরাল আর সাথে সাথে বর্জন করে দেয়াও হলো।

কাজী মিজানুল ইসলাম
অধ্যক্ষ
সৈয়দ বজলুল হক কলেজ, বাইশারী, বরিশাল
১৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। ফেসবুকের ক্ষতিকর দিক নিয়ে সচেতনতা সৃষ্টির ক্ষেত্রে আপনার এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ভূমিকায় আমরা গর্বিত। সাম্প্রতিক সময়ে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের আইন বিভাগে ঘটে যাওয়া এ ধরনের একটি ঘটনা আপনাকে জানাতে চাই।

সম্প্রতি হযরানির শিকার হওয়া আইন বিভাগের ৩০-৪০ জন ছাত্রীর মধ্যে ১১ জন সম্মিলিতভাবে আবেদন করে যে, আইন বিভাগের ২য় বর্ষের একটি ছাত্র তার ফেক আইডি থেকে তাদেরকে বিভিন্ন সময়ে অন্ত্রীল ছবি, মেসেজ ও ভিডিও পাঠিয়েছে। পরীক্ষা চলাকালীন সময়ে এসব অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনায় এ ছাত্রীদের পরীক্ষা খারাপ হয় এবং তারা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে।

থানায় অভিযোগের প্রেক্ষিতে গত ২০ মার্চ অভিযুক্ত ব্যক্তিকে মেসেজ প্রেরণরত অবস্থায় তার মেস থেকে হাতে-নাতে গ্রেফতার করে নিয়ে যায় পুলিশ। ছেলেটি তার বিরুদ্ধে আনা সমস্ত অভিযোগ স্বীকার করে এবং পরদিন ২১ মার্চ মুচলেকা নিয়ে পুলিশ তাকে ছেড়ে দেয়।

পরবর্তীতে রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের আইন বিভাগে তদন্তকালে লিখিত জবাবে সে বলে, অন্য

কারো দ্বারা প্ররোচিত হয়ে বা কোনো খারাপ উদ্দেশ্যে কাজটি করে নি। শুধু ‘ফান’ করার জন্যে এ-কাজটি সে করেছে এবং এখন সে লজ্জিত ও অনুতপ্ত। তদন্ত কমিটিকে আরো জানায়, শুধু দুজনকে সে খারাপ মেসেজ দিয়েছে। বাকিদের ক্ষেত্রে ভুলে চাপ লেগে মেসেজ চলে গেছে।

অভিযোগকারীদের বক্তব্য লিখিতভাবে জানতে চাওয়া হলে একজন ছাত্রী জানায়, এরকম বাজে ছেলের সাথে কোনোভাবে একই কাম্পাসে পড়ালেখা করা সম্ভব নয়। আরেকজন জানায়, মুচলেকা দিয়ে ছেড়ে দেয়ার পর ছেলেটি তার নামে আজববাজে কথা বলছে। সে ভীত কারণ আসামি তার ক্ষতি করবে। কোনো কোনো ছাত্রীর ব্যক্তিগত বিষয় নিয়েও সে ব্ল্যাকমেইল করার চেষ্টা করে। অধিকাংশ ছাত্রীরই ভাষ্য, ইচ্ছাকৃতভাবে পরীক্ষার আগের রাতে সেই ছেলে মেসেজ দিত এবং পরবর্তীতে তাদেরকে ফোন করে হুমকি দেয় এবং থানা থেকে অভিযোগ তুলে নিতে বলে।

গুরুজী, সমাজের প্রত্যাশা হলো বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করা একজন ছাত্র সুনামগরিব হিসেবে গড়ে উঠবে। অথচ বিশ্ববিদ্যালয়ের এই ছাত্রের দ্বারা অনেক ছাত্রী মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়েছে এবং হযরানির শিকার হয়েছে। এ নির্যাতন চলেছে অনেকের সাথে এবং দীর্ঘদিন।

যৌন নিপীড়ন ও নির্যাতন একজন শিক্ষার্থীর পড়ালেখা ও স্বাভাবিক জীবনকে বিঘ্নিত করে এবং এ ধরনের ঘটনা স্থায়ী শারীরিক ক্ষতির কারণও হতে পারে। সম্মানহানির ফলে কেউ বেছে নেয় আত্মহত্যার পথ।

গুরুজী, ইতোমধ্যেই রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সিডিকেট ছেলেটির ছাত্রত্ব বাতিল করেছে। আমরা লক্ষ্য করছি যে, বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রতিটি আবাসিক হলে ওয়াইফাই ফ্রি থাকার কারণে ছাত্রছাত্রীরা সারা রাত জেগে ইন্টারনেট ব্যবহার করে আর ঘুমাতে যায় ভোরবেলা। সকালে ছাত্রছাত্রীরা ঠিকমতো ক্লাসও করতে পারে না। একজন শিক্ষক এবং অভিভাবক হিসেবে আমি মনে করি, ইন্টারনেটের ব্যবহার নিয়ন্ত্রিত হওয়া দরকার।

আপনি দোয়া করবেন, ভার্সুয়াল ভাইরাসের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আমরা যেন নিজেরা মুক্ত থাকতে পারি এবং অন্যদের সচেতন করতে পারি।

ড. আব্দুল আলীম
সহযোগী অধ্যাপক, আইন বিভাগ
রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়
৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রতিটি আবাসিক হলে ওয়াইফাই ফ্রি থাকার কারণে ছাত্রছাত্রীরা সারা রাত জেগে ইন্টারনেট ব্যবহার করে আর ঘুমাতে যায় ভোরবেলা।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৯ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স—নিজের জীবন নিজে গড়তে পারার এক বৈজ্ঞানিক পথ নির্দেশনা। ২৬ বছর ধরে এ কোর্সের ৪৪৭টি ব্যাচ সম্পন্ন হয়েছে। অংশগ্রহণ করেছেন লাখে মানুষ। মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে বদলে ফেলেছেন তাদের পুরনো অভ্যাসচক্র। অর্জন করেছেন সুস্থ সফল সমৃদ্ধ ব্যক্তিত্ব। চার দিনের এ কোর্স সম্পন্নকারীরাই হলেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। এবারের আয়োজনে রয়েছে তাদেরই কয়েকজনের কোর্সে অংশগ্রহণের অভিজ্ঞতা—

শিক্ষা কারিকুলামে কোর্সের বিষয়গুলো থাকা উচিত

অধ্যাপক ড. বশির আহমেদ



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমার চেতনাগত যে রূপান্তর ঘটেছে, এতে আমি আনন্দিত। ধ্যানের শিক্ষা আমাকে নিজের শক্তি, কাজ ও সম্ভাব্যে খুঁজে পেতে সাহায্য করেছে। ২০০০ সালে গুরুজীর

একঘণ্টার একটি কোয়ান্টাম সভায় আমি উপস্থিত ছিলাম। সেখান থেকেও আমি অনেক কিছু জেনেছি। এরপর উচ্চতর ডিগ্রির জন্যে বিদেশে যাই এবং নানা কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়ি। এখন মনে হচ্ছে, ১৭ বছর আগে কোর্সটি করলে জীবনে আমি আরো পরিবর্তন আনতে পারতাম।

বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আমরা যে সিলেবাস অনুযায়ী পড়াই, তাতে অনুপ্রাণিত করার মতো তেমন কিছু থাকে না। শুধু তাত্ত্বিক বিষয়গুলো পড়ানো হয়। কিন্তু এগুলো তাদের ব্যক্তিজীবনে, সমাজে ও রাষ্ট্রে কীভাবে কাজে লাগতে হবে তা পড়ানো হয় না।

গুরুজী এ চার দিন আত্ম উপলব্ধি ও আত্ম উন্নয়নের যে কৌশল শেখালেন, এগুলো অনুসরণ করলে আমাদের দেশ উন্নত দেশে পরিণত হবে। সেইসাথে কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের কারিকুলামে এ কোর্সের শিক্ষাগুলো অন্তর্ভুক্ত করা হলে বাংলাদেশে জগৎ উঠবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

[অধ্যাপক, সরকার ও রাজনীতি বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩৭ ব্যাচ]

ব্যাকপেইন ও পায়ের ব্যথা থেকে আমি এখন মুক্ত

তপতী রানী সাহা



সাত বছর ধরে আমার খুব ব্যাকপেইনের সমস্যা। তখন থেকেই ডাক্তার আমাকে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামা করতে নিষেধ করেছেন। এমনকি একটানা আধা ঘণ্টার বেশি দাঁড়িয়ে বা বসে থাকাও নিষেধ ছিল।

ডাক্তার বলেছিলেন, ব্যাকপেইন থাকবে সবসময়।

ব্যাকপেইনের জন্যে কোর্সে প্রথম দুদিন আমি মেরুদণ্ড সোজা করে বসতে পারি নি। কিন্তু তৃতীয় দিন থেকে কোনো ব্যথা ছাড়াই আমি মেরুদণ্ড সোজা রেখে মেডিটেশন করেছি। সিঁড়ি বেয়েও আমি ওঠা-নামা করতে পারছি।

এ-ছাড়া স্নায়বিক জটিলতার কারণে আমার পায়ের বেশ ব্যথা ছিল। বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে বা একটু হাঁটলে তা আরো বেড়ে যেত। কিন্তু কোর্সে এসে মেডিটেশন করে আমার পায়ের ব্যথাটা নেই।

কোর্সের প্রতিটি মেডিটেশনই আমার জন্যে অসাধারণ অভিজ্ঞতা। কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশন করে আমার মাইগ্রেনের ব্যথাও চলে গেছে। অথচ ১৬ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। এখন আমি কোনো স্ট্রেস বা ক্লান্তি বোধ করছি না। কোয়ান্টামে এসে আমি জীবনের মর্ম উপলব্ধি করতে পেরেছি।

[সিনিয়র স্টাফ নার্স, বক্ষব্যাপি হাসপাতাল, মহাখালী, ঢাকা। ৪৩৭ ব্যাচ]

জীবন বদলের বিজ্ঞান শেখানো হয়েছে এ কোর্সে

মো. মনিরুল ইসলাম

সামাজিক বিজ্ঞানের ছাত্র হিসেবে আমি মনে করি, বর্তমান সময়ে সারা বিশ্বে যে সমস্যাগুলো দেখা দিয়েছে, সেগুলো নিয়ে আমাদের গভীরভাবে চিন্তা করা দরকার। তাহলেই মানুষ যাবতীয় সমস্যার সমাধান খুঁজে পাবে। এ সমস্যামুক্তির কথাগুলোই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বলা হয়েছে।

এখানে সবচেয়ে বেশি আলোচিত হয়েছে সমাজ পরিবর্তনের কথা। অন্যের অসুবিধা না করে নিজেকে বদলানোর মাধ্যমেই আসলে সমাজকে বদলানো সম্ভব। কীভাবে নিজের ভেতরে এ পরিবর্তন আনা সম্ভব, সেই পদ্ধতিই শেখানো হয়েছে কোর্সের চার দিন। কথাগুলো আমি মুগ্ধ হয়ে শুনেছি।

আর আমার কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিশুদের দেখে আমার খুব ভালো লেগেছে। আমাদের নিজের সন্তানদের আর এসব বঞ্চিত শিশুদের লালনপালনে কোনো পার্থক্য নেই। আমি সত্যিই অভিভূত!

[সহকারী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩৮ ব্যাচ]

মনছবি নির্ধারণ করেছি

অর্পিতা সাহা



টিভি দেখার প্রতি আমার আসক্তি ছিল। পড়াশোনার জন্যে টিভি দেখার সময় পেতাম না বলে আমি সবসময় সুযোগ খুঁজতাম, কীভাবে টিভি দেখব। তাই খাবার সময় আমার পুরো মনোযোগ থাকত

টিভির দিকে।

কিন্তু কোর্সের এই চার দিন আমি টিভি দেখা ছাড়াই খেয়েছি। এখানে এসে আমি বুঝতে পেরেছি, খাবারের সময় খাবারের প্রতিই মনোযোগী হওয়া উচিত, অন্যদিকে নয়।

আমার ধারণা ছিল যে, পড়ালেখা নিয়ে বেশি টেনশন করলে রেজাল্ট ভালো হয়। কিন্তু এখন জানতে পারলাম, ভালো রেজাল্ট করার জন্যে দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি এবং নিয়মিত পড়াশোনা করাই যথেষ্ট।

আগে কোনোকিছু পড়ে মনে হতো, পরীক্ষার হল পর্যন্ত মনে থাকবে তো? দেখা যেত পরীক্ষার হলে গিয়ে ঠিকই ভুলে যেতাম। কিন্তু এখন আত্মবিশ্বাসী হয়েছি যে, আমি যা পড়েছি প্রয়োজনে তা অনায়াসে মনে করতে পারব।

আমার লক্ষ্য স্থির ছিল না। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে মনছবির মেডিটেশনে আমি জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পেরেছি।

[ব্যবসায়ী। ৪৩৮ ব্যাচ]

রাগ কমাতে পেরেছি, পারিবারিক সম্পর্কের উন্নতি হয়েছে

জাফর চৌধুরী



আলোচনায় গুরুজী বলেছেন, মোবাইল ফোন শয়তানের বাস। আমি বলি, এটা দোজখের বাস। এই মোবাইল ফোন আমার ডান কানের শ্রবণশক্তিই নিয়ে নিয়েছে। পেশাগত প্রয়োজনে ফোন বেশি ব্যবহার করতাম। একদিন ফোনে কথা বলতে বলতে খেয়াল করলাম, আমি কোনো শব্দ শুনতে পারছি না। ডাক্তার আমাকে মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে নিষেধ করলেন। সাথে কিছু ওষুধও দিলেন। ধীরে ধীরে কানের অবস্থা কিছুটা স্বাভাবিক হলেও আগের মতো স্পষ্ট শুনতে পেতাম না। কিন্তু মেডিটেশন করে এখন আর কানের সমস্যাটা হচ্ছে না।

২০ বছর ধরে আমার ঘুমের সমস্যা। আর সবসময় মাথা গরম হয়ে থাকত। পরিবারের কারো সাথে আমি ভালোভাবে কথা বলতাম না। তাই ভারতে চিকিৎসার জন্যে গেলাম। মনোরোগ বিশেষজ্ঞ আমাকে নিয়মিত একটি ওষুধ

খাওয়ার পরামর্শ দিলেন। শুধু এটা খেলেই আমি ভালোমতো কাজ করতে পারতাম এবং রাতে ঘুম হতো।

এর মধ্যে এক বন্ধু আমাকে কোয়ান্টামের সাদাকায়ন প্রোগ্রামে নিয়ে এলো। এখানে এসে আমার খুব ভালো লাগল এবং সিদ্ধান্ত নিলাম আমি মেডিটেশন কোর্সটি করব। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্সে মেডিটেশন করে এখন আমি কোনো ওষুধ ছাড়াই রাতে ঘুমাতে পারছি। আমার রাগও নিয়ন্ত্রণে এসেছে। পরিবারে সবার সাথে ভালো ব্যবহার করতে পারছি।

[ব্যবসায়ী। ৪৩৮ ব্যাচ]

কোর্সের শিক্ষাটা একজন মানুষের খুব দরকার

জাকিয়া কামরুন নাহার



বড় বড় একাডেমিক ডিগ্রি, বেতনের পরিমাণ, গয়না-টাকা, স্টাটা স - এ বিষয়গুলোর গুরুত্ব সাধারণ মানুষের কাছে অনেক বেশি। কিন্তু কোর্সে এসে অনুভব করলাম - জীবনের জন্যে কোন জিনিসটি

কতটুকু প্রয়োজন তা বোঝার দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের থাকে না। অথচ একজন মানুষের জীবনে এ শিক্ষা খুব দরকার।

আমি সবসময় একজন শুদ্ধ মানুষ হতে চেয়েছি। আমার সামনে অনেক পথও ছিল। কিন্তু সে পথের যাত্রা কেমন হওয়া উচিত তা কোয়ান্টামে আসার আগে আমি জানতাম না।

ছোটবেলা থেকে অনেক কিছুই শিখেছি। কিন্তু জীবনযাপনের বিজ্ঞান কখনো শিখি নি। চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার আগে আমি বুঝতে পারি নি, এ কোর্সের বিশালতা এবং মেডিটেশনের গুরুত্ব এত বেশি। এখন মনে হচ্ছে, কত কিছু আমার অজানা ছিল!

[গবেষক, দূর্যোগ ব্যবস্থাপনা বিভাগ, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩৭ ব্যাচ]

সময়মতো ঘুমাতে পারি ও ঘুম থেকে উঠতে পারি

সামিত রহমান



ঘড়িতে এলার্ম না দিলে আমি সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রথম দিন গুরুজী শেখালেন, মনের বাড়িতে গিয়ে মনের ঘড়িতে কীভাবে এলার্ম দিতে হয়।

সেদিনই বাসায় গিয়ে আমি রাতে ঘুমানোর আগে নিয়মমতো মনের বাড়িতে গেলাম এবং সকালে আমি কয়টায় জেগে উঠতে চাই তা নির্ধারণ করলাম। আলহামদুলিল্লাহ! নির্ধারিত সময়েই আমি ঘুম থেকে উঠতে পেরেছি।

আগে আমি রাতে ঘুমাতেও দেরি করতাম। বিছানায় শোয়ার পরে এক থেকে দুই ঘণ্টা সময় চলে যেত। কোর্সের দ্রুত ঘুম আসার পদ্ধতি-আয় ঘুম আয় অনুসরণ করায় এখন আমি দ্রুত ঘুমাতে পারি।

এ কোর্সে অংশ নেয়ার আগে কারো সাথে কথা বলতে অনেক সংকোচ হতো। কিন্তু এখন আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। সহজেই সবার সাথে কথা বলতে পারছি। কারণ আমি মনে মনে অটোসাজেশন দেই, আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।

[চতুর্থ শ্রেণি, সেন্ট জ্যাকব স্কুল, মোহাম্মদপুর, ঢাকা। ৪৩৭ ব্যাচ]

আমার জীবন আবার শুরু করতে পারব

নাজমুন নাহার রোজিয়া

গত ২০ বছর ধরে আমি মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছিলাম। এজন্যে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কোনো লাভ হয় নি। প্রচণ্ড মাইগ্রেনের ব্যথায় আমার বমি হতো এবং আমাকে শুয়ে থাকতে হতো।

কোর্সের দ্বিতীয় দিনও আমার খুব মাইগ্রেনের ব্যথা ছিল। গুরুজী আলোচনায় বললেন, মনকে নিয়ন্ত্রণ করে এ সমস্যাগুলো দূর করা সম্ভব। তখন আমি মেডিটেশনে নিজেকে বললাম, মাইগ্রেনের ব্যথা থেকে আমি মুক্ত। সত্যি সত্যি এক পর্যায়ে দেখলাম আমার মাথাব্যথা নেই। আমাকে আর কোনো ওষুধও খেতে হচ্ছে না।

মন নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি শিখে এখন আমার আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেছে। এতদিন আমি হতাশায় ডুবে ছিলাম। পরিবারে স্বামী ও সন্তানের সাথে রাগারাগি করতাম। কিন্তু কোর্স থেকে বাসায় গিয়ে আমার সন্তানদের সাথে গুরুজীর শোনানো গল্পগুলো বললাম। আমার সন্তান বলছে, 'মা তুমি হাসছ!' আমি এখানে এসে আবার হাসতে পারছি। নিজের ভেতরে একটা শক্তি পেয়েছি। এখন আমি আমার জীবন আবার শুরু করতে পারব।

[শিক্ষক, রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ, যাত্রাবাড়ী, ঢাকা। ৪৩৮ ব্যাচ]



এ জ্ঞান আমার রোগীদেরও উপকার করবে

ডা. মো. আবুল হোসেন

এ কোর্সে অংশ নিতে কোর্স ফি যা দিয়েছি, তা-তো হিসাব করে দিয়েছি। কিন্তু এখান থেকে যা নিয়ে যাচ্ছি তা আসলে অমূল্য।

আমি মনে করেছিলাম, এ কোর্সে হয়তো মেডিকেল সায়েন্স নিয়ে কিছু বলা হবে না। কিন্তু এখানে রোগ এবং সুস্থতা নিয়ে

বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। অসংক্রামক রোগের কথাও আলোচিত হয়েছে।

বাংলাদেশসহ সারা বিশ্বে এই অসংক্রামক রোগের গবেষণা ও চিকিৎসার জন্যে বর্তমানে কোটি কোটি টাকা ব্যয় হচ্ছে। কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, অসংক্রামক রোগের হাত থেকে বাঁচতে ইতোমধ্যেই বিজ্ঞানসম্মত একটি প্রতিষ্ঠিত পদ্ধতি এই কোয়ান্টাম মেথড। আমার মনে হয়, সর্বমহলে এ মেথড চর্চা করলে মানুষের রোগ কমে যাবে এবং গড় আয়ুও বেড়ে যাবে।

এ কোর্সের কিছু কথা আমার খুব ভালো লেগেছে। যেমন : কুল দ্যা ব্রেন এন্ড ক্লিন দ্যা হার্ট। কোর্সে যা শিখলাম, তা আমার জীবনে চর্চা করব। আমার সাথে আমার রোগীরাও এতে উপকৃত হবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

[প্রধান গবেষক, ট্রেনিং এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউট অব মেডিসিন, এগ্রিকালচার এন্ড নিউট্রিশন, মিরপুর, ঢাকা। ৪৩৮ ব্যাচ]



সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস পেয়েছি

ফাতেমা সুলতানা



পাঁচ বছর ধরে আমি খুব অসুস্থ ছিলাম। ২০১৬ সালে চিকিৎসকরা জানালেন আমার দুটো পা-ই কেটে ফেলতে হবে। কারণ আমার পা ফেটে পানি বের হতো। এমন দুঃসময়ে আমার একজন কোয়ান্টাম

থ্রাজুয়েট আত্মীয় মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দানের এবং মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিলেন।

আমি নিয়মিত দান করতে শুরু করলাম। সেইসাথে অডিও শুনে মেডিটেশন করতে লাগলাম। লক্ষ করলাম, ধীরে ধীরে আমার মাঝে সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস বাড়ছে। কিছুদিন পর পরীক্ষানিরীক্ষার জন্যে চিকিৎসকদের কাছে গেলাম। তারা অবাক হয়ে বললেন, ইনফেকশন কমতে শুরু করেছে, আমার পা কাটার কোনো প্রয়োজন নেই।

এখন আমি সিঁড়ি বেয়ে দিব্যি ওঠা-নামা করছি। আমার কোনো অসুবিধা হচ্ছে না। মেডিটেশন করে আমি অনেক ভালো আছি।

[গৃহিণী। ৪৩৭ ব্যাচ]

বিশ্বাস করি—আমি পারব

সুলতানুল আরেফীন ইয়ালিদ

তুমি কিছু পারবে না, তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না—এসব নেতিবাচক কথায় আমি মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছিলাম। ছোটখাটো অসুখেও আমি উচ্চমাত্রার এন্টিবায়োটিক ওষুধ খেতাম। কিন্তু কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে উপলব্ধি করেছি, আমাদের শরীরের নিজস্ব যে নিরাময় ক্ষমতা আছে তা ওষুধের চেয়ে অনেক শক্তিশালী।

ছয় মাস আগে আমি কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে মেডিটেশনের অডিও ট্র্যাক ডাউনলোড করি। এবং নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা শুরু করি। এরপরই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিই। আমি এখানে এসেছিলাম বিষণ্ণ ও ক্লান্ত একজন মানুষ হিসেবে। ফিরে যাচ্ছি একজন সৎ সাহসী ও দৃঢ় আত্মপ্রত্যয়ী একজন মানুষ হয়ে। এখানে না এলে আমি নিজেকে চিনতে পারতাম না। এখন আমি বিশ্বাস করি—আমি পারব।

[বিবিএস (২য় বর্ষ), সরকারি আশেক মাহমুদ কলেজ, জামালপুর। ৪৩৭ ব্যাচ]



প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন : আমি দীর্ঘদিন ধরে বিভিন্ন রোগে ভুগছি। যেমন, আইবিএস দুশ্চিন্তা পেরেশানি ভয় অনিদ্রা, প্রস্রাবে সমস্যা, পেটে সমস্যা, সবসময় পাতলা পায়খানা এবং প্রচণ্ড মাথাব্যথা। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : বোঝা যাচ্ছে, আপনার মধ্যে টেনশন কাজ করছে। আপনি নিয়মিত শিথিলায়ন করছেন না। আপনার সবগুলো সমস্যাই হচ্ছে মনোদৈহিক। আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত শরীর ও মনকে শিথিল করতে না পারছেন ততক্ষণ পর্যন্ত এই সমস্যাগুলো থাকবে। সুস্থতার জন্যে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করবেন। কোয়ান্টাম ইয়োগা অনুশীলন করবেন এবং দুইবেলা শিথিল প্রক্রিয়ায় শিথিলায়ন করবেন।

শারীরিক পরিশ্রমও দরকার। সুযোগ থাকলে ৪০ দিন লামাতে গিয়ে খেদমতায়ন করে আসুন। সেখানে সকাল থেকে একটা রুটিন অনুসারে ফিজিক্যাল ওয়ার্ক হবে, মেন্টাল ওয়ার্ক হবে। ইনশাল্লাহ আপনার সমস্যাগুলো থাকবে না।

সাধারণত এই রোগগুলো হয় অলস লোকদের। যাদের শারীরিক কোনো পরিশ্রম নেই এবং পরিবারের ওপর নির্ভরশীল, এ রোগগুলো তাদের হয়। তাই যে বিষয়গুলো বললাম, সেগুলো অনুসরণ করুন। শুধু বসে বসে আপনি ভালো হবেন না, আপনাকে কর্মব্যস্ত থাকতে হবে। নিজেকে সুস্থ রাখার দায়িত্ব নিজেকে নিতে হবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী অত্যন্ত স্বাস্থ্য-সচেতন ছিলেন। নিয়মিত হাঁটতেন, খাওয়ার ব্যাপারেও যথেষ্ট নিয়ম মেনে চলেছেন। সদাচারী মানুষ ছিলেন। তারপর হঠাৎ করে কোনো লক্ষণ ছাড়াই ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে মাত্র একমাসের মধ্যেই মারা গেলেন। বয়স ৬২ বছর। এরপর আমি হতাশ হয়ে পড়েছি—এত নিয়ম পালন করেও তো তিনি বাঁচলেন না। আমি ইতিবাচক থাকতে পারছি না। দোয়া করবেন।

উত্তর : আপনি তো খুব সৌভাগ্যবতী মহিলা। কারণ আপনার স্বামী বছরের পর বছর বিছানায় শয্যাশায়ী থাকেন নি। অসুস্থ হয়ে তিনিও কষ্ট পান নি এবং আপনাকেও বছরের পর বছর স্বামীর অসুস্থতা দেখতে হয় নি।

আর মৃত্যু তো যে-কোনো সময় হতে পারে। যতদিন আয়ু আছে, আপনি ততদিনই বাঁচবেন। তবুও তো আপনি এই একমাস আপনার স্বামীর যত্ন নিতে পেরেছেন, যা খেতে চায় খাওয়াতে পেরেছেন। অনেকের ক্ষেত্রে তো এমনও হয় যে, আপনজন হয়তো বাইরে বেরিয়েছেন, দুর্ঘটনায় আর ঘরে ফিরে আসেন নি।

রসুলুল্লাহ (স)-এর ওফাতের সময় বয়স ছিল ৬৩ বছর। তিনি আল্লাহর হাবিব ছিলেন এবং প্রতিটি সৎকর্মে তিনি ছিলেন অগ্রগামী। তারপরও তো তিনি আল্লাহর কাছে চলে গেলেন। অতএব যে-কোনো সময় যে-কারণো মৃত্যু হতে পারে। রোগের চিকিৎসা আছে কিন্তু মৃত্যুর কোনো চিকিৎসা নেই।

আপনার স্বামী যে ৬২ বছর বয়স পর্যন্ত সুস্থ ছিলেন কর্মক্ষম ছিলেন, সেটা সম্ভব হয়েছে তার নিয়মিত হাঁটা ও স্বাস্থ্য-সচেতনতার জন্যে। অতএব তাকে যে বিছানায় পড়ে থাকতে হয় নি, এজন্যে

শোকরগোজার হোন। আর প্রার্থনা করুন যে, আল্লাহ আমাকেও তুমি বিছানায় শুইয়ে রেখো না। আমি কর্মক্ষম থাকা অবস্থায় এবং কারো বোঝা না হয়ে যেন মারা যেতে পারি।

প্রশ্ন : আমার নেতিবাচকতা দূর করার জন্যে আমি অনেকবারই প্রার্থনাসহ অন্যান্য যা যা লাগে তা করেছি। কিন্তু যার সাথে আমার ঝগড়া-বিবাদ থাকে, তার সাথে আমি কথাও বলি না। এ-ক্ষেত্রে নেতিবাচকতা দূর করার উপায় কী?

উত্তর : খুব সহজ। তার সাথে কথা বলবেন। যার সাথে ঝগড়া-বিবাদ তাকে দেখলেই আগে সালাম দেবেন। এই সালামের রেজাল্ট আমরা কিন্তু পেয়েছি। লামাতে এক প্রতিবেশী খুব ঝগড়া করত আমাদের সাথে। দেখলেই গালিগালাজ-বকাবকি।

আমরা আমাদের অর্গানিয়ারকে বললাম যে, দেখা হলে সে কিছু বলার আগেই ‘আসসালামু আলাইকুম’ বলতে হবে। অর্গানিয়ার আমাকে বলল, সে-তো সালামের কোনো জবাব দেয় না। আমি বললাম, আপনি সবসময় অন্তর থেকে সালাম দেবেন যতদিন পর্যন্ত জবাব না দেয়।

কয়েক বছর লাগল। তারপর সেই প্রতিবেশী বলল যে, ‘এরকম বেহায়া! সালামের জবাব দেই না তারপরও সালাম দেয়। এই বেহায়ার সাথে আর পারা গেল না।’ এরপর সে সালামের জবাব দিতে শুরু করল এবং সম্পর্ক ভালো হয়ে গেল।

আসলে সাধারণ মানুষ ঝগড়া জিইয়ে রাখে বলেই পারস্পরিক সম্পর্কে এত ঝগড়া-বিবাদ আর নেতিবাচকতা। অতএব যার সাথে বিবাদ, তাকে সালাম দেবেন সবচেয়ে বেশি এবং সবার আগে। তাহলে দেখবেন ঝগড়া থাকবে না।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমি আপনার মতামতের জন্যে অপেক্ষা করছি। একটি প্রতিষ্ঠানে যাওয়ার পর আমি জানতে পারি যে, এটি নেটওয়ার্ক মার্কেটিং এবং এমএলএম। কয়েকজন কোয়ান্টামের মানুষ রয়েছে সেখানে। সারা অফিসে কোয়ান্টামের স্টিকার দেখে আমি ভেবে নিয়েছি এরা ভালো।

উত্তর : এই বিষয়টি আমাদের সবার কাছে পরিষ্কার হওয়া উচিত—কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করলেই কেউ কোয়ান্টামের মানুষ হয়ে যায় না। কোয়ান্টামের মানুষ হয় তখন, যখন তার আচার-আচরণ সবকিছু কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি দ্বারা পরিচালিত হয়।

কোয়ান্টামের চেতনা যার মধ্যে রয়েছে তিনিই কোয়ান্টামের মানুষ। বাকিরা হচ্ছে কপট অর্থাৎ যার মধ্যে চেতনা কাজ করে না, মুখে একটা বলবে কাজ করবে আরেকটা। সারা পৃথিবীতে কপট মানুষের সংখ্যা কম নয়। যখন যে-রকম সুবিধা এরা তখন সে-রকম করে। কল্যাণ চেতনায় উদ্ভুক্ত হওয়া মানুষ আর পরিচয় দেয়া মানুষ আলাদা।

কোয়ান্টামের স্টিকার আর সাইনবোর্ড দেখলেই ভালো মনে করবেন না। আপনি দেখবেন তাদের আচরণ ও কাজের সাথে কোয়ান্টামের চিন্তাভাবনার মিল আছে কিনা। সাধারণ মানুষ কোয়ান্টামকে ভালো মনে করে এবং এর গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে, তাই এরা কোয়ান্টামের নাম ব্যবহার করছে যাতে আপনি প্রতারিত হন।

প্রশ্ন : এমএলএম কোম্পানির জন্যে সফটওয়্যার বানানো বা সরবরাহ করা অন্যায়ের মধ্যে পড়ে কিনা জানালে উপকৃত হবো।

উত্তর : অন্যায়ের সহযোগী হওয়া আর অন্যায় করার মধ্যে কোনো তফাত নেই। আপনি যখন অন্যায়ের সহযোগী হচ্ছেন, আপনিও অন্যায়কারীদের একজন হচ্ছেন। মানুষের বিবেক সবচেয়ে বড় বিচারক। যখনই মনে প্রশ্ন জাগবে, এ-কাজটা অন্যায় হচ্ছে কিনা, তখনই বুঝবেন এর মধ্যে অন্যায় আছে বলেই আপনার মন সায় দিচ্ছে না।

আর কোনোকিছু নিয়ে মনে যখন প্রশ্ন জাগে, তখন গভীরভাবে অনুসন্ধান করা উচিত। আপনার বিচারবুদ্ধি যদি সঠিকভাবে কাজ করে, তাহলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বিবেক যেটা বলে সেটা ঠিক হয়। অতএব সংশয় যখন জেগেছে, তখন অবশ্যই এ থেকে বিরত থাকা উচিত।

আবারও বলছি, অন্যায়কারীকে আপনি যে পর্যায়ে যতটুকু সহযোগিতা করবেন ততটুকু পাপ বা গুনাহ আপনার হবে। অন্যায়ের জন্যে যদি আল্লাহ মাফ না করেন এবং যার প্রতি অন্যায় করলেন তার কাছ থেকে মাফ না পান, তাহলে অবশ্যই আপনাকে শাস্তি পেতে হবে।

প্রশ্ন : দুই মাস পর আমার বিবিএ কমপ্লিট হবে, আমরা কয়েকজন আত্মীয় মিলে পার্টনারশিপে ব্যবসা করতে চাচ্ছি। আমরা মৎস্য দিয়ে শুরু করব। এরপর ধীরে ধীরে এগ্রো ইন্ডাস্ট্রিতে পরিণত করব। কিন্তু বাসা থেকে রাজি হচ্ছে না। বাবা-মাও বলেন, পড়াশোনা করে চাকরি করো। আমার করণীয় কী?

উত্তর : বিবিএ করলেই ব্যবসা করা যায় না। বড়জোর ব্যবসায়ীর এমপ্লয়ি হওয়া যায়। কারণ ব্যবসার জন্যে বিবিএ সম্পন্ন করাটা কোনো গুণ নয়। আপনি মৎস্য দিয়ে শুরু করবেন। কীভাবে করবেন? কে দেবে টাকা? আপনি ভাবছেন, মৎস্য মারিব খাইব সুখে। কিন্তু আপনার তো কোনো অভিজ্ঞতা নেই, জমি নেই পুকুর নেই। জমি পুকুর যদি থাকেও, তাহলে সেটা কোনো আত্মীয়ের বা আপনার বাবার।

মনে রাখবেন, অন্যের ওপর নির্ভর করে কেউ কখনো ব্যবসা করতে পারে না। ব্যবসা করতে হয় নিজের প্রচেষ্টায় এবং শুরু করতে হয় যা আছে তা নিয়ে। রাস্তায় যদি দাঁড়াতে পারেন, তাহলে একদিন আপনি বড় ব্যবসায়ী হতে পারবেন। কারণ ব্যবসা করার জন্যে প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস এবং লেগে থাকার মানসিকতা। বিবিএ বা এসব ব্যাকগ্রাউন্ড এখানে গুরুত্বপূর্ণ নয়। অতএব কী ব্যবসা করবেন, তা ঠিক করুন এবং সেভাবে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

অনন্য মানুষের পোশাক হলো শৃঙ্খলা। আমি সুশৃঙ্খলভাবে প্রতিটি কাজ করব।

নিয়মিত সাদাকায়ন ও আলোকায়নে আসুন গড়ে তুলুন সুস্থ সফল সুখী জীবন

আব্দুল মান্নান একজন সফল ব্যবসায়ী ও শওকত জাহান গৃহিণী। এই দম্পতি থাকেন ঢাকার মতিঝিলে। সুখী পরিবার হিসেবে তারা প্রতিবেশী-আত্মীয় সবার কাছে পরিচিত। সাপ্তাহিক সাদাকায়ন ও আলোকায়ন কার্যক্রমে দুই সন্তানসহ নিয়মিত অংশ নেন তারা। একান্ত জরুরি কিছু ছাড়া সাদাকায়ন বা আলোকায়নে অংশ নেয়ার সুযোগ ছাড়েন না।

কেন আসেন নিয়মিত? আলোচনা শোনার আর যৌথ মেডিটেশনে অংশ নেয়ার এই আকৃতির কারণ কী? জানতে চাইলে তারা শোনান তাদের জীবন বদলের গল্প। শুরু থেকেই এমন ছিল না তাদের পরিবারের অবস্থা। ২০১৩-তে নিদারুণ আর্থিক কষ্ট আর পরিবারের সদস্যদের সাথে মতবিরোধের কারণে চরম সংকটে পড়েন তারা। একপর্যায়ে নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য কেনার মতো আর্থিক সামর্থ্যও ছিল না। সেই অবস্থা থেকে এখন তারা নিজস্ব বাড়ি ও গাড়ির মালিক। কল্যাণমূলক কাজে দান করতে পারেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে। বেড়েছে তাদের শারীরিক সুস্থতা ও প্রাণপ্রাচুর্য।

জানতে চাওয়া হলো, নিয়মিত সাদাকায়ন ও আলোকায়নে অংশ নিয়ে তারা এমন কী পেয়েছেন যার মাধ্যমে প্রাচুর্যের পথে আসতে পেরেছেন? তারা অকপটে জবাব দিলেন, সজ্ঞাশক্তি। বিপদে পড়েও তারা কখনো হতাশ হয়ে যান না। কারণ প্রতি সপ্তাহে এ প্রোগ্রামগুলোতে অংশগ্রহণের ফলে তারা সবসময় বিশ্বাস করেন, তারা একা নন। তারা একটি বড় পরিবারের অংশ।



সাদাকায়ন ও আলোকায়নে অংশগ্রহণকারীরা লাভ করেন সমন্বিতপন্থা ও জীবনঘনিষ্ঠ দিক-নির্দেশনা

তাই যে-কোনো বিপদে তারা ধৈর্য ধরতে পারেন, দোয়া চাইতে পারেন, নিতে পারেন পরামর্শ সেবা। প্রোগ্রামে জীবনঘনিষ্ঠ আলোচনা শুনে তারা উদ্বুদ্ধ হয়েছেন বঞ্চিতের কল্যাণে নিয়মিত দানে ও করসেবায় অংশ নিতে। ফলে প্রশান্তি আর প্রাচুর্য হয়েছে তাদের জীবনের বৈশিষ্ট্য। শুকরিয়া হয়েছে অন্তরের ধ্বনি।

দেশজুড়ে কোয়ান্টামের লাখো সদস্যের রয়েছে সুখী পরিবার গড়ে তোলার এমনই অগণিত ঘটনা। পরিবারকে সুখী করতে তাদের এ প্রয়াসের বৈজ্ঞানিক কোনো ভিত্তি আছে কি?

২০১০ সালে তিন হাজারের বেশি মানুষের ওপর পরিচালিত একটি গবেষণায় উঠে আসে-যে

পরিবারগুলো কোনো কল্যাণমূলক সজ্জের সাথে যুক্ত, তারা গড়পড়তা পরিবারগুলোর চেয়ে অনেক সুখী। তাদের এই সুখের রহস্য খুঁজতে গিয়ে গবেষকরা দেখেছেন, একই সজ্জের মধ্যে অন্তত ১০টি পরিবারের সাথে বন্ধুত্ব রয়েছে, এমন পরিবারগুলোর সুখ ও সাফল্য অন্যদের চেয়ে উল্লেখযোগ্য হারে বেশি। তাদের মধ্যে সামাজিক নিরাপত্তাবোধও প্রবল। (টাইম ম্যাগাজিন, ১৬ মার্চ ২০১৪)

সজ্ঞাশক্তি মানুষের মাঝে সৃষ্টি করে সামাজিক নিরাপত্তাবোধ। তাই সংসঙ্গে একাত্ম হতে আপনিও সপরিবারে নিয়মিত অংশ নিন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উন্মুক্ত কার্যক্রম সাদাকায়ন ও আলোকায়নে। গড়ুন সুস্থ সফল ও সুখী জীবন।

সদকা হিলিং ॥

স্রষ্টার করুণায় বিপদমুক্তি

সাদাকায়ন ও আলোকায়নে পরস্পরের জন্যে দোয়া করেন অংশগ্রহণকারীরা। এতে বাড়ি পারস্পরিক হৃদয়তা ও সমর্মিতা। এ-ছাড়াও সমস্যামুক্তি ও সর্বঙ্গীণ কল্যাণের জন্যে সদকা হিলিংয়ে নাম দিতে পারেন যে-কেউ। কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন সম্পন্নকারী সদস্যরা ধ্যানের স্তরে প্রার্থনা করেন তাদের জন্যে। দোয়াপ্রার্থী ও দোয়াকারী উভয়েই উপকৃত হন কল্যাণকর এ প্রক্রিয়ায়।

কাউন্সেলিং সেবা ॥

সৎ পরামর্শ বদলে দেয় জীবন

উন্মুক্ত কার্যক্রমে আরো থাকে কাউন্সেলিং সেবা নেয়ার সুযোগ। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, পেশাগত, শিক্ষা-সংক্রান্ত ইত্যাদি বিষয়ভিত্তিক পরামর্শ সেবা নিতে পারেন অংশগ্রহণকারীরা।

সপরিবারে আপনিও অংশ নিন প্রতি শুক্রবার সাদাকায়ন ও প্রতি মঙ্গলবার আলোকায়ন কার্যক্রমে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিকটস্থ অফিসের ঠিকানা জেনে নিন : quantummethod.org.bd/findus

শিশু সাদাকায়ন

নতুন প্রজন্ম হোক দক্ষতা ও নৈতিকতায় অনন্য

লামিয়াকে নিয়ে মা-বাবা ভীষণ দুশ্চিন্তায় ছিলেন। সবসময় যেন রেগে আছে সে। পড়ালেখাতেও আগ্রহ নেই তার। ২০১৬-এর আগস্টে কাজীর দেউড়ি শাখায় শিশু সাদাকায়ন শুরু হলে নিয়মিত তাকে নিয়ে আসতেন মা-বাবা।

সাদাকায়নে আলোচনা, মেডিটেশন আর শুদ্ধাচার চর্চার মধ্য দিয়ে বদলে গেছে সে। লামিয়া এখন সবাইকে সালাম দিয়ে কথা শুরু করে। সুন্দর ভাষা আর হাসিমুখের কারণে সে সবার প্রিয়। এবছর ভালো রেজাল্টও করেছে।

২০১৬ সালে কাজীর দেউড়ি সরকারি প্রাথমিক বালিকা বিদ্যালয়ের কিছু শিক্ষার্থী অংশ নিতে শুরু করে সাদাকায়নে। মাত্র একবছরের মাথায় ২০১৭-তে চট্টগ্রামে বিজয় দিবসের প্যারেডে অংশ নিয়ে এই শিক্ষার্থীরাই অর্জন করে দ্বিতীয় স্থান। বিদ্যালয়ের ইতিহাসে বিজয় দিবস প্যারেডে এটিই প্রথম পদক।

এ সাফল্যের কারণ জানতে চাওয়া হলে তারা জানায়, সাদাকায়নে দলবদ্ধভাবে আমি পারি, আমি করব, আমার জীবন, আমি গড়ব-এ অটোসাজেশন চর্চার ফলেই তাদের মধ্যে এসেছে



চট্টগ্রামে শিশু সাদাকায়ন। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করে পড়ালেখাসহ সবকিছুতেই ভালো করছে তারা।

জীবনে প্রথম হওয়ার বিশ্বাস।

এভাবেই শিশুরা হয়ে উঠছে মনোযোগী, সদাচারী ও আত্মপ্রত্যয়ী। শিশু সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হচ্ছে চট্টগ্রামের চারটি স্থানে এবং ঢাকার মিরপুর সেন্টার ও যাত্রাবাড়ী শাখায়। এখানে মেডিটেশন ও সাংস্কৃতিক চর্চার মাধ্যমে শিশুরা শিখছে শুদ্ধাচার, সহিষ্ণুতা, সমর্মিতা ও সজ্ঞাবদ্ধ হয়ে কাজ করার গুরুত্ব।

উপ-সচিবদের অংশগ্রহণে বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র সাভারে কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপ



২৬ ও ২৭ মে বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র সাভারে (বিপিএটিসি) কোয়ান্টাম লাইফস্টাইল নিয়ে ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রণালয়ের ৩২ জন উপ-সচিব দুদিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন।

কোয়ান্টাম জীবনচারণ চর্চা করে লাখো মানুষ হয়েছেন সুখী জীবনের অধিকারী। তাই কোয়ান্টাম লাইফস্টাইল নিয়ে দিন দিন বাড়ছে মানুষের আগ্রহ। উল্লেখ্য, ২০১৬ সাল থেকে বিসিএস ক্যাডারদের ফাউন্ডেশন কোর্সে যুক্ত হয়েছে কোয়ান্টাম ইয়োগা। এরই ধারাবাহিকতায় অনুষ্ঠিত হয় দুদিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপ।

ওয়ার্কশপ সঞ্চালনা করেন কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মো. মকবুল আহমেদ। তিনটি আলোচনা এবং দুটি মেডিটেশন দিয়ে সাজানো হয়েছিল প্রথমদিনের কার্যক্রম।

মেডিটেশন কী এবং কেন বিষয়ে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার এম মাকসুদ হোসাইন। দৈনন্দিন জীবনে স্ট্রেসের ক্ষতিকর প্রভাব ও মুক্তির উপায় নিয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান।

ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তি এবং এ থেকে মুক্তির উপায় প্রসঙ্গে আলোচনা করেন মো. মকবুল আহমেদ।

দ্বিতীয়দিন প্রিভেনশন এন্ড রিভার্সাল অব লাইফস্টাইল ডিজিজস নিয়ে আলোচনা করেন ডা. মনিরুজ্জামান। সুখী পরিবার গঠনে করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার বনানী তানজিমা রহমান। ফাউন্ডেশন প্রকাশিত ভার্চুয়াল ভাইরাস ভিডিও ডকুমেন্টারি দেখানো হয় এ ওয়ার্কশপে।

ওয়ার্কশপের সমাপনী সেশনে উপ-সচিববৃন্দ ব্যক্ত করেন তাদের অনুভূতি ও উপলব্ধির কথা। এ-ছাড়াও বিসিএস ক্যাডারদের ফাউন্ডেশন কোর্সে কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলো অন্তর্ভুক্ত করার জন্যে তারা কর্তৃপক্ষকে অনুরোধ জানান।

সমমর্মিতার অনন্য দৃষ্টান্ত রমজানে ব্লাড ক্যাম্পে সংগ্রহ ৬১০ ইউনিট রক্ত

সিঙ্গাপুর ওপেন জিমন্যাস্টিকস

চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১৮

কোয়ান্টা উহাইমং-এর সাফল্য



রক্তদান করছেন রিভ গ্রুপের কর্মকর্তাবৃন্দ

রমজান মাসজুড়ে ঢাকার বিভিন্ন সেন্টার-শাখা-সেল ও সরকারি-বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। রক্তদাতাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে মাসজুড়ে ব্লাড ক্যাম্প ও মোবাইল ক্যাম্প থেকে সংগ্রহের পরিমাণ ৬১০ ইউনিট রক্ত।

৪ জুন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রতিষ্ঠান রিভ গ্রুপের উদ্যোগে তাদের ঢাকাস্থ কার্যালয়ে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় এ ক্যাম্পে রক্তদান করেন প্রতিষ্ঠানটির ৮৬ জন নির্বাহী কর্মকর্তা। রিভ গ্রুপের সিইও এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার এম রেজাউল হাসানের সার্বিক তত্ত্বাবধানে ব্লাড ক্যাম্পটি অনুষ্ঠিত হয়।

এ বছর রমজানে ব্লাড ক্যাম্পের পাশাপাশি কোয়ান্টাম ল্যাবেও সংগ্রহের পরিমাণ ছিল গত বছরের চেয়ে বেশি।

আপনার এলাকায় বা প্রতিষ্ঠানে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজনে আগ্রহী হলে যোগাযোগ করুন :

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

৩১/ভি, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,

শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ০১৭১৪-০৪৭৬৩৬

বিস্তারিত : blood.quantummethod.org.bd



৩০ মে ২০১৮ সিঙ্গাপুরে শুরু হওয়া সিঙ্গাপুর ওপেন জিমন্যাস্টিকস চ্যাম্পিয়নশিপ-এ বাংলাদেশের একমাত্র প্রতিনিধি হিসেবে অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টা উহাইমং মার্মা। ১২-১৪ বছর বয়সের ক্যাটাগরিতে ভলিউং টেবিল ইভেন্টে উহাইমং ৯.২৫ পয়েন্ট পেয়ে ব্রোঞ্জ পদক (৩য় স্থান) অর্জন করে। ভলিউং টেবিল, ফ্লোর, প্যারালাল বার, রিং, হরাইজন্টাল বার, পোমেল হর্স-ছ্যাটি ইভেন্টে অংশ নিয়ে এ টুর্নামেন্টে সে ৬ষ্ঠ হয়েছে। উল্লেখ্য, ২০১৭ সালে পিএসি পরীক্ষায় সে এ গ্লাস পেয়েছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুলাই ২০১৮ ॥ 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, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ॥ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd