



বিশেষ বুলেটিন ৯ সেপ্টেম্বর ২০১৮

সাক্ষ্যের সরলপথ

কোয়ান্টাম মেথড

দেহ-মন সুরক্ষায়

কোয়ান্টামে আসুন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সাম্প্রতিক সমীক্ষা অনুসারে, চিকিৎসাব্যয় মেটাতে বাংলাদেশে প্রতিবছর নিঃশ্বাস হয়ে পড়ছে সাড়ে ৫২ লক্ষ মানুষ। এর পাশাপাশি বাড়ি ধরনের আকস্মিক স্বাস্থ্যব্যয়ের মুখোমুখি হচ্ছে আরো সোয়া দুই কোটি মানুষ। আশঙ্কার কথা, প্রতিবছরই এটি বাড়ছে পাল্লা দিয়ে। দুঃখজনক সত্য হচ্ছে, বিপুল চিকিৎসাব্যয়ের দিক থেকে বাংলাদেশের অবস্থান বিশ্বে ষষ্ঠ! গবেষকদের মতে, চিকিৎসাব্যয় বৃদ্ধির সাথে সাথে বদলে যাচ্ছে রোগের ধরনও। দ্রুত জীবন-অভ্যাসের ফলে প্রতিনিয়ত বাড়ছে অসংক্রামক রোগব্যাদি। বাড়ছে হরেক রকমের মনোদৈহিক জটিলতা, অশান্তি ও সামাজিক অস্থিরতা।

এর কারণ উঠে এসেছে গবেষক ও সমাজবিজ্ঞানীদের অনুসন্ধানে। তারা বলছেন, গত কয়েক দশকে দৃশ্যমান ও উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন এসেছে আমাদের আর্থসামাজিক অবস্থায়। সেইসাথে আছে প্রয়োজনীয়-অপ্রয়োজনীয় নানা প্রযুক্তির আশ্রয়। তাই বলা যায়, ক্রমশ হারিয়ে যাচ্ছে আমাদের সুস্থ জীবনধারা, নৈতিক জীবনদৃষ্টি ও শাস্ত্র মূল্যবোধ। একটু একটু করে চিড় ধরতে শুরু করেছে আমাদের

হাজার বছরের ঐতিহ্য-পারিবারিক বুনন ও সামাজিক সম্প্রীতিতে।

এই ধারাবাহিকতায় অধিকাংশ মানুষের জীবনই এখন আবর্তিত হচ্ছে স্বাস্থ্যঘাতী জীবনচারণের পঙ্কিলচক্রে। তারা ঘুরপাক খাচ্ছে জীবনধর্মসৌ নেতিবাচকতার বুকে, যা ক্রমাগত ক্লান্ত অবসন্ন ও বিষণ্ণ করে তুলছে তাদের দেহ-মন। আর এরই ফলাফল এই সর্বগ্রাসী অসুস্থতা ও বিপুল চিকিৎসাব্যয়, যা ক্রমান্বয়ে আক্রান্ত করছে ব্যক্তির জীবন, হুমকির মুখে ঠেলে দিচ্ছে পারিবারিক স্বস্তি-সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য এমনকি দেশের সামগ্রিক অর্থনীতিকেও।

এখন উপায়?

সমাধান একটাই। মানবিক ও নৈতিক জীবনদৃষ্টি অনুসরণ এবং বিজ্ঞানসম্মত ও সুস্থ জীবনচার চর্চা। আমরা বলতে পারি, এটি একদিকে যেমন সকল ধর্মের চিরায়ত শিক্ষা, তেমনি আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে সুস্থ জীবনধারা সংক্রান্ত হাজারো গবেষণা-ফলাফলের সারকথাও তা-ই। আর সেটাই সময়োপযোগী ভাষায় ও অত্যন্ত সহজ আঙ্গিকে সমন্বিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

১৯৯৩ সাল। ব্যক্তিজীবন ও সমাজ জীবনে আশাহীনতাই ছিল যখন ঘুরেফিরে সব আলোচনার বিষয়বস্তু, কোয়ান্টাম সেদিন বলেছে পরিবর্তনের কথা; সমস্ত অন্ধকারকে উপেক্ষা করে দেশবাসীর সামনে তুলে ধরেছে আলোর সম্ভাবনা। সবিশ্বাসে বলেছে, আপনিও পারবেন হতাশাকে আশায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, রোগকে সুস্থতায় আর সব ধরনের অশান্তিকে প্রশান্তিতে রূপ দিতে। মানুষ যা পেরেছে, যা অর্জন করেছে, যা জয় করেছে-তার সবকিছু আপনিও পারবেন। এ শক্তি

আপনার মধ্যেই আছে। চাই শুধু অটল প্রত্যয়, অবিচল লক্ষ্য এবং নিরন্তর পরিশ্রমের মাধ্যমে লেগে থাকা।

তারপর পেরিয়ে গেছে সিকি শতাব্দীরও বেশি সময়। সেদিনের কথাগুলোই আজ পরিণত হয়েছে অগণিত বাস্তব উদাহরণে। সময়ের পথ ধরে দেশের লাখো মানুষ উদ্ধৃত হয়েছেন এ আত্মজয়ী চেতনায়। সুদৃঢ় বিশ্বাসে তারা অনুসরণ করে গেছেন কোয়ান্টাম জীবনচর্চা। এবং নিজেরাই একসময় হয়ে উঠেছেন চারপাশের রোগপীড়িত, হতাশাজর্জর ও দুর্দশাগ্রস্ত বহু মানুষের অনুপ্রেরণার উৎস।

মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনচার অনুসরণের মধ্য দিয়ে তারা পায়ে পায়ে এগিয়ে গেছেন সুস্বাস্থ্য, সাফল্য ও প্রশান্তির পথে। নৈতিক উদ্দীপনায় মুক্ত হয়েছেন ভার্চুয়াল ভাইরাস (ফেসবুক, ইন্টারনেট, স্মার্টফোন, ইউটিউব ইত্যাদি) ও সবরকম আসক্তি থেকে। স্বতঃস্ফূর্ত গতিময়তায় বদলে গেছে তাদের জীবন। ব্যক্তিগত সাফল্য অর্জনের পাশাপাশি সজ্ঞাবদ্ধ ও সমমর্মী প্রচেষ্টায় তারা চালিয়ে যাচ্ছেন একাধিক অনন্য সেবা-উদ্যোগ। দেশে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও দক্ষ মানবসম্পদ উন্নয়নে যা নীরবে রেখে চলেছে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। প্রচারের আলো এড়িয়ে এভাবেই সমাজকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম পরিবার।

বদলে যাচ্ছে মানুষ, এগিয়ে যাচ্ছে প্রিয় বাংলাদেশ।

প্রিয় সুহৃদ, আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন? আত্মজয়ের পাশাপাশি নিজের দেশ ও জাতিকে এগিয়ে নেয়ার এ অভিযাত্রায় शामिल হোন আপনিও। সক্রিয় অংশীদার হোন এ মানবিক অগ্রযাত্রার। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪৫০ ব্যাচে অংশ নিন। পুঁজিবাদী পণ্য-আশ্রয়, ভোগাসক্তি ও যাবতীয় ভার্চুয়াল বিপদ থেকে সুরক্ষিত থাকুক আপনার দেহ-মন। নিরাপদ থাকুক আপনার সন্তান, আপনার পরিবার।

আমাদের সম্মিলিত জাগরণে সূচিত হোক এক সমৃদ্ধ আগামী।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৫০ তম ব্যাচ ৯ ডাকা

২১, ২২, ২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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



গুণীজন দৃষ্টিতে কোয়ান্টাম



ডা. আব্দুল মালিক

ড. আনিসুজ্জামান

ড. এম শমশের আলী



ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী

এম. আমীর-উল ইসলাম

আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ

‘বড় হতে হলে দরকার বড় স্বপ্ন। বান্দরবান লামার মতো একটি প্রত্যন্ত অঞ্চলে দুঃ ও বঞ্চিত পরিবারের শিশুদের যেভাবে বড় স্বপ্নে কোয়ান্টাম উদ্বুদ্ধ করছে ও তাদেরকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়তে আন্তরিক কর্মপ্রচেষ্টা চালাচ্ছে, এজন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমি ধন্যবাদ জানাই।’

জাতীয় অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। শিক্ষাবিদ, গবেষক, লেখক ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এমেরিটাস অধ্যাপক

‘অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে চাই নীরবতা, আত্মনিমগ্নতা ও ব্রেনে আলফা ওয়েভ। এজন্যেই মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ। ধ্যানের নীরবতায় আমরা ভেতরের ডাক শুনতে পাই।’

ড. এম শমশের আলী। আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী, গবেষক ও লেখক

‘আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়।’

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। শিক্ষাবিদ ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা

‘এখন আমাদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন দক্ষ মানবসম্পদ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেই উদ্যোগ ও দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে চলেছে।’

জাতীয় অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী। বিশিষ্ট প্রযুক্তিবিদ ও ইউনিভার্সিটি অব এশিয়া প্যাসিফিক-এর উপাচার্য

‘জাতিকে এগিয়ে নেয়ার জন্যে চাই মানবিক দায়িত্ববোধসম্পন্ন সমাজ-সচেতন মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তাদের কাজের মধ্য দিয়ে সেই সমাজ-সচেতন মানুষই তৈরি করছে।’

ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম। বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা

‘ব্যক্তিমানুষের উপকারের পাশাপাশি বিভিন্ন সেবামূলক কাজের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মানুষকে সামষ্টিক কল্যাণের পথে উদ্বুদ্ধ করছে। আমি বিশ্বাস করি, ভবিষ্যতের বাংলাদেশ একদিন অবশ্যই এ-কাজের মূল্যায়ন করবে।’

আনোয়ারা সৈয়দ হক। প্রখ্যাত কথাসাহিত্যিক ও মনোচিকিৎসক

‘আমরা যদি সম্বন্ধ হতে পারি তাহলে আমাদের সুস্থতা, প্রশান্তি, কর্মব্যস্ততা ও সুখী জীবন-এ চারটি বিষয় অর্জন করা খুব সহজ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জাগ্রত করার চেষ্টা করছি।’

কামাল লোহানী। বরেন্দ্র সাংবাদিক ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব

‘সুস্থ থাকতে চাইলে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। আর পরিপূর্ণ সুখী হতে হলে আত্মাকেও সুস্থ রাখতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন। এটি রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে। এ জন্যেই কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়স-ধর্ম-পেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন।’

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে (অব) ডা. আব্দুল মালিক। বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ

‘মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই মেডিটেশন করুন, সুস্থ থাকুন।’

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ। বিভাগীয় প্রধান, প্যাণিয়েটিভ মেডিসিন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

‘নীরব কাজই শেষ পর্যন্ত দীর্ঘস্থায়ী হয়। মানবকল্যাণে কোয়ান্টামের কর্মপ্রয়াস দেখে আমি অভিভূত! নীরব কাজই কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় শক্তি।’

সৈয়দ আবুল মকসুদ। কলামিস্ট, লেখক ও গবেষক

‘মানুষকে কর্মময় জীবনের পথে উদ্বুদ্ধ করে কোয়ান্টাম। যারা জীবনকে সুন্দর দেখতে চান, জীবনকে আরো সমৃদ্ধ করতে চান, তারা কোয়ান্টাম থেকে জীবনযাপনের বিজ্ঞান শিখতে পারেন। আমি মনে করি, আমাদের সন্তানদের জন্যে এ কোর্স অবশ্য কর্তব্য।’

মুস্তাফা জামান আব্বাসী। বিশিষ্ট সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব, সংগীতজ্ঞ ও লেখক

‘যে-কোনো পরিস্থিতিতে মনের সাহস রাখাই কোয়ান্টামের মূল সুর। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো এর সার্বজনীন আবেদন। সকল ধর্মের সকল মানুষের জন্যে গ্রহণযোগ্য এ কোর্স।’

ফেরদৌসী মজুমদার। নাট্যব্যক্তিত্ব

‘আমাদের নাগরিকদের মধ্যে সচেতনতা দরকার-যারা সমাজের উন্নতি নিয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে চিন্তা করবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সমাজের মানুষের মধ্যে এ ধরনের ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করছে, যা দেশ ও জাতির জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।’

ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ। শিক্ষাবিদ ও অধ্যাপক, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়



মুস্তাফা জামান আব্বাসী

কামাল লোহানী

ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ

আনোয়ারা সৈয়দ হক

ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ

সৈয়দ আবুল মকসুদ

ফেরদৌসী মজুমদার

ব্যক্তির বিকাশ ও জাতিগত সমৃদ্ধির পথে সবচেয়ে বড় অন্তরায় হচ্ছে অবিদ্যা। সত্যিকারের স্বাধীনতা, কল্যাণ ও মুক্তিচিন্তার পথেও অন্যতম প্রতিবন্ধক এটি। সাধারণভাবে বলা যায়, ক্ষতিকর যে-কোনো তথ্য ধারণা জ্ঞান ও সংস্কার-এসব অবিদ্যা।

মানুষকে অবিদ্যার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করার লক্ষ্যে ২৬ বছর ধরে নিরলস কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম। আজ সমাজের সর্বস্তরে দেখা মিলছে ইতিবাচক পরিবর্তন, বদলে যাচ্ছে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি। তুলে ধরা হলো এমনই কিছু পরিবর্তনের খণ্ডচিত্র।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

বেশ ভালো আছি

‘কেমন আছেন?’ প্রশ্নের জবাবে বেশিরভাগ মানুষই বলতেন, ‘এই তো আছি’ বা ‘কোনোরকম কেটে যাচ্ছে’। বহু বছরের এই নেতিবাচকতা ছিন্ন করে কোয়ান্টাম সূচনা করে নতুন ধারা-‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি’।

নবীজী (স)-এর শিক্ষাও হচ্ছে, কুশল জিজ্ঞাসায় সবসময় শুকরিয়ার প্রকাশ। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের চর্চা ক্রমাগত ছড়িয়ে পড়ল চারপাশে। এখন কুশল জিজ্ঞাসায় মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত উত্তর-শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি।

সালামের চর্চা ৯ শান্তিময় ও সমমর্মী পরিমণ্ডল

২০১৪ সাল থেকে কোয়ান্টাম সদস্যরা দৈনন্দিন জীবনে দেখা হলেই ছোট-বড় নির্বিশেষে পরিবার, প্রতিবেশী, কর্মক্ষেত্র, সামাজিক অনুষ্ঠানসহ সবখানে সবাইকে সালাম দেয়ার চর্চা শুরু করেন।

পারস্পরিক শান্তি কামনার এ রীতি অনুসরণের ফলে ঘরে-বাইরে সর্বত্র সম্পর্কগুলো হয়ে উঠছে আগের চেয়ে সহজ ও সমমর্মী, চারপাশ হয়ে উঠছে আরো শান্তিময়।

ইতিবাচক প্রত্যয়ের অনুরণনে মুখরিত চারপাশ

দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন, আমি পারি আমি করব আমার জীবন আমি গড়ব-কোয়ান্টামের এই সহজ সাবলীল কথাগুলো সমাজের সর্বস্তরের মানুষ গ্রহণ করেছে সাগ্রহে।

কারণ ইতিবাচক এ শব্দগুলো উচ্চারণের মধ্য দিয়ে জাগ্রত হচ্ছে ব্যক্তির অন্তর্গত শক্তি। কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে, এভাবেই ব্যক্তির পরিবর্তনের সূত্র ধরে গড়ে উঠবে এক মানবিক মহাসমাজ; নৈতিকতা ও সেবায় বিশ্বকে নেতৃত্ব দেবে আমাদের প্রিয় স্বদেশ।

সামাজিক গিফট নামক ব্যাধি ৯

গড়ে উঠছে সচেতনতা

বিয়ে, বৌভাত, জন্মদিন, আকিকা, সুনতে খতনা ইত্যাদি অনুষ্ঠানে গিফট দেয়া একটি সামাজিক কুপ্রথা, যা সুসম্পর্কের নামে অনভিপ্রেত চাপ সৃষ্টি করে। তাই নীতিগতভাবেই এ ধরনের উপহার দেয়া বা নেয়া দুটোই বর্জন করে আসছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

সমাজেও ধীরে ধীরে এ রীতিই প্রতিষ্ঠা পাচ্ছে। অনেকেই এখন বিবাহ বা সামাজিক অনুষ্ঠানের দাওয়াতপত্রে লিখে দিচ্ছেন-কোনো পণ্য নয়, আপনার দোয়াই সবচেয়ে বড় উপহার।



সময়ের ছন্দে জীবন ছন্দময়

প্রচলিত ধারণা ছিল, এ দেশে কখনো কোনো অনুষ্ঠান সময়মতো করা সম্ভব নয়। কিন্তু কোয়ান্টাম বিশ্বাস করেছে, সময়মতো শুরু করা এবং শেষ করা দুটোই সম্ভব। তাই সূচনালগ্ন থেকেই কোয়ান্টামের সব প্রোগ্রাম পরিচালিত হচ্ছে ঘড়ির কাঁটা ধরে। প্রাকৃতিক ও মানবসৃষ্ট কোনো দুর্ভোগও বাধা হয় নি সময়ানুবর্তিতার পথে।

বৈশাখে ও নববর্ষে ইলিশ বর্জন, বেড়েছে ইলিশের আকার ও উৎপাদন

প্রতিবছর বৈশাখ আসার আগেই হু হু করে বাড়তে থাকে ইলিশের দাম। ইলিশের প্রজনন মৌসুমে সোৎসাহে ইলিশ কিনে ক্রেতারা আসলে ইলিশের বিলুপ্তিতেই সহযোগিতা করছিলেন!

এই প্রেক্ষাপটে ২০১৩ সালে বৈশাখে ইলিশ বর্জনের আহ্বান জানায় কোয়ান্টাম। ধীরে ধীরে এর ইতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করল জাতীয় অঙ্গনে।

২০১৬ সালে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমসহ সমাজের সচেতন মহলে পাস্তা-ইলিশের বিরুদ্ধে জোর প্রচারণা দেখা যায়। মাননীয় প্রধানমন্ত্রীও নববর্ষের খাদ্যতালিকা থেকে ইলিশ বর্জন করেন। সম্মিলিত এ প্রয়াসের ফলে বেড়েছে আমাদের দেশের ইলিশের আকার এবং বৃদ্ধি পেয়েছে এর উৎপাদন।

কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকসকে ‘না’ বলুন

কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস হতে পারে মেদশূলতা, দাঁতক্ষয়, হাড়ক্ষয়, কিডনি বৈকল্য, বন্ধ্যাত্ব, বদহজম, ডায়াবেটিস, অকালে বুড়িয়ে যাওয়া এমনকি ক্যান্সারেরও কারণ। তাই নিজেরা এসব ক্ষতিকর পানীয় গ্রহণ ও পরিবেশন পরিহার করার সাথে সাথে পরিচিতদেরও সচেতন করে আসছে কোয়ান্টাম। সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতেও কোমল পানীয় পরিবেশন কমেছে লক্ষণীয়ভাবে।

সুখী পরিবার গঠনে সচেতন প্রয়াস

কোয়ান্টামে বলা হয়, যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না তার মাঝখানে দেয়াল তুলবেন না, সেখানে গড়ে তুলুন মমতার সেতু। পারিবারিক সম্প্রীতি নিয়ে এমনই সব কথা শুনতে শুনতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা সচেতন হয়ে ওঠেন পরিবারকে সুখী করতে।

সাবধান! ভারুয়াল ভাইরাস

২০০৯ সাল থেকে ফেসবুকসহ সব ধরনের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ও আধুনিক প্রযুক্তিপণ্যের আসক্তি সম্পর্কে সবাইকে সচেতন করেছে কোয়ান্টাম। এরই ধারাবাহিকতায় ফেব্রুয়ারি ২০১৮-তে শুরু হয় ভারুয়াল ভাইরাস ক্যাম্পেইন। এসময় দেশজুড়ে বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও অফিস-আদালতে সচেতনতামূলক সেমিনার আয়োজনের পাশাপাশি সর্বত্র পৌছে দেয়া হয় এ-সম্পর্কিত বুলেটিন ফোল্ডার স্টিকার ও ভিডিও।

সুস্থতার জন্যে সুস্থ জীবনদৃষ্টি

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, শতকরা ৭৫ ভাগ রোগের কারণই মনোদৈহিক। মনের দুঃখ কষ্ট ক্ষোভ হতাশা জমে দেহে ব্যথা-বেদনা রূপে প্রকাশ পায়। আর বাকি ২৫ ভাগ রোগের কারণ জীবাণু সংক্রমণ, ভুল খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম না করা, দৈহিক আঘাত, ওষুধ ও অপারেশনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। তাই শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ নিরাময় হতে পারে সুস্থ জীবনদৃষ্টি গ্রহণের মধ্য দিয়ে। আর দৃষ্টিভঙ্গি বদলের সবচেয়ে সহজ পথ হচ্ছে মেডিটেশন।

ঋণ, ক্ষুদ্রঋণ, পণ্যসত্তি ও অপচয় ৯

বাড়ছে সচেতনতা

ঋণের জালে আবদ্ধ এখন সমাজের সর্বস্তরের মানুষ। উপার্জন ও ঋণের টাকা-সবই বেহিসাব খরচ হয়ে যায় পণ্যসত্তি ও ঠুনকো ফুটানিতে। শ্রেণিভেদে ক্ষুদ্রঋণ অথবা ক্রেডিট কার্ডের ফাঁদে পড়ে সর্বস্বান্ত হচ্ছে অগণিত মানুষ। বেনিয়াগোষ্ঠীর এ ফাঁদগুলো সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টিতে কাজ করছে কোয়ান্টাম। ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার-এই বাণী ছড়িয়ে দিচ্ছে চারপাশে সবার মাঝে।

গুদাচার ও সুবচনে আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব

তরুণ প্রজন্মকে সদাচারী মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে কোয়ান্টাম সবসময়ই গুরুত্ব দিয়েছে সুবচন ও গুদাচারের চর্চাকে। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টামের নানা উদ্যোগের পাশাপাশি রয়েছে বিষয়ভিত্তিক বিভিন্ন প্রকাশনা ও অডিও।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে সকল সেবাকার্য

বাইরের কোনো সাহায্য বা অনুদান ছাড়া সেবামূলক কাজ করা সম্ভব নয়-এ ধারণাকে ভুল প্রমাণিত করেছে কোয়ান্টাম। স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে স্বচ্ছ রক্তদান, মাতৃমঙ্গল, কোয়ান্টাম কসমো স্কুলসহ শিক্ষা স্বাস্থ্য ও সামাজিক উন্নয়নে নানাবিধ কার্যক্রম। সজ্জবদ্ধ এ বিশ্বাস ক্রমশ সঞ্চারিত হয়েছে জাতির মাঝে। তরুণরা ক্রমেই বেরিয়ে আসছে কেরানি প্রবৃত্তি থেকে, আগ্রহী হয়ে উঠছে স্বাধীন পেশায়।

মহামতি বুদ্ধ সমস্ত দুঃখের কারণ হিসেবে চিহ্নিত করেছেন অবিদ্যাকে। মানবশ্রেষ্ঠ হযরত মুহম্মদ (স) যে চারটি বিষয় থেকে আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করেছেন, যার মধ্যে প্রথমটিই হচ্ছে ক্ষতিকর ইলম অর্থাৎ অবিদ্যা। সিকি শতাব্দী ধরে সমাজ থেকে অবিদ্যা দূর করার এই সজ্জবদ্ধ প্রচেষ্টা অব্যাহত রেখেছে কোয়ান্টাম। এ কল্যাণ প্রয়াসে আপনাকেও স্বাগতম।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

২৬ বছর ধরে সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৪৯টি ব্যাচ, যেখানে অংশ নিয়ে চারপাশের লাখো মানুষ পেয়েছেন সাফল্য এবং সুস্থতার সহজ ও বিজ্ঞানভিত্তিক পথনির্দেশনা।

সেপ্টেম্বর ২০১৮-তে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৫০ তম ব্যাচ। আপনিও অংশ নিন। মেডিটেশনের মাধ্যমে আবিষ্কার করুন আপনার মন ও মস্তিষ্কের অপার সম্ভাবনা। হয়ে উঠুন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অনন্য দৃষ্টান্ত।



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের শিক্ষা আমাকে নিজের শক্তি, কাজ ও সন্তাকে খুঁজে পেতে সাহায্য করেছে। এ চার দিন আত্ম উপলব্ধি ও আত্ম উন্নয়নে যা শিখলাম, তা অনুসরণ করলে আমাদের দেশ উন্নত দেশে পরিণত হবে। আমাদের শিক্ষা কারিকুলামে এ বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করলে বাংলাদেশ জেগে উঠবে।

অধ্যাপক ড. বশির আহমেদ

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

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।

ড. নির্মল চন্দ্র শীল

মুখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, মৃত্তিকা বিজ্ঞান বিভাগ, বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট। ৪২৯ ব্যাচ



আমার রাগের পরিমাণটা একটু বেশিই ছিল। এজন্যে সবচেয়ে বেশি কষ্ট পেতে আমার প্রিয়জনরা। রাগের কারণে আমার ভালো গুণগুলোও চাপা পড়ে যাচ্ছিল। কোর্স করার পর রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

অধ্যাপক আফরোজা সুলতানা

অধ্যাপক, ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগ, ঢাকা কলেজ। ৪৩২ ব্যাচ

একজন শিক্ষক হিসেবে আমার মনে হয়, শিক্ষার্থীদের আমরা যা শেখাই তা তাদের জীবিকার জন্যে শেখাই। কিন্তু কোয়ান্টাম যে শিক্ষা দেয়, তা হলো জীবনের জন্যে শিক্ষা। আমি মনে করি, এই কোর্স আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স।

ড. শামীমা তাসনীম

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



এই কোর্সে এসে প্রাণায়াম ও দমচর্চার মাধ্যমে দেহ-মনের এনার্জি লেভেল ব্যালেন্স করতে শিখেছি। সফট ড্রিংকস ও ফাস্টফুডের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে এখানে বলা হয়েছে। নিজস্ব গবেষণাতেও দেখেছি, এসব খাবার অত্যন্ত ক্ষতিকর।

মো. মমিনুর রহমান

সহযোগী অধ্যাপক, কেমিক্যাল বিভাগ, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৩২ ব্যাচ

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।

ড. নিরদ চন্দ্র সরকার

উপ-পরিচালক, মার্শরুম উন্নয়ন ইনস্টিটিউট, সাতার, ঢাকা। ৪৩২ ব্যাচ



প্রতিদিন আমার অনেকটা সময় চলে যেত ফেসবুকিং করতে। বাসাতেও দেখতাম আমার ছেলেমেয়ে ট্যাব আর স্মার্টফোন নিয়ে ব্যস্ত। আমার স্ত্রী হয়তো ইউটিউবে রান্নার অনুষ্ঠান দেখছেন। এতদিন বুঝতে পারি নি-আমরা ভার্চুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত ছিলাম। কোর্সে এসে আমি সচেতন হয়েছি এবং উদ্যোগী হয়েছি ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে মুক্ত হতে।

মোহাম্মদ মোরাদ হোসেন

সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার, এলিট পাইন্ট এন্ড কেমিক্যাল ইন্ডাস্ট্রিজ লি। ৪৪৩ ব্যাচ

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে বিশ্বাসের কথাই বার বার অনুরণিত হয়েছে। বিশ্বাস এবং ধৈর্য-জীবনে এ দুটো সবচেয়ে বেশি কাজে লাগে। আমার জীবনের অভিজ্ঞতা থেকেও একই কথা বলতে চাই-কখনো বিশ্বাস হারানো যাবে না।



আনোয়ারা বেগম

জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কারপ্রাপ্ত অভিনেত্রী। ৪৩৪ ব্যাচ

আমি আবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসব শুধু এই ভালো কথাগুলো শোনার জন্যে। আমাদের দেশটায় ভালো কথার খুব অভাব রয়েছে। কোর্সে যতক্ষণ ছিলাম, মনে হয়েছে, এ কথাগুলো যদি দেশের সব অঞ্চলের সব মানুষকে শোনানো যেত এবং সচেতন করা যেত, খুব ভালো হতো।



আফজাল হোসেন

অভিনেতা, নাট্যকার, নির্মাতা ও লেখক। ৩৯৭ ব্যাচ



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। তাই আমি প্রত্যাশা করব, মানুষের কল্যাণে এ প্রতিষ্ঠান দেশব্যাপী বিস্তৃত হোক।

মাহমুদ সাজ্জাদ

অভিনেতা ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব। ৪২৯ ব্যাচ



কোর্সের প্রথমদিন থেকে লক্ষ করছি, আলোচনার প্রতিটি বিষয় খুব সহজভাবে নানা উদাহরণ দিয়ে বলা হয়েছে, যা আমি মুগ্ধ হয়ে শুনেছি। এখানে এসে মেডিটেশনের মাধ্যমে সহজেই আমরা নিজের সাথে একাত্ম হতে পেরেছি।

ফাল্গুনী হামিদ

অভিনেত্রী, লেখক এবং বাংলাদেশ শিশু একাডেমির প্রাক্তন পরিচালক। ৪৩০ ব্যাচ

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। এরকম তথ্যসমৃদ্ধ এবং প্রাণবন্ত আলোচনা আমি আমার জীবনে কোথাও পাই নি।



মো. পারভেজ সাজ্জাদ

সংগীত শিল্পী। ৪৩৩ ব্যাচ

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের সূত্র পেয়েছেন লাখো মানুষ



সত্যিকারের সুখী মানুষ ও সুখী পরিবার গড়ার একটি একাডেমি হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এখানে বিনয়ের চর্চা দেখে আমি অভিভূত। আমার মনে হচ্ছে, কোর্সটি করতে অনেক দেরি করে ফেলেছি।

ইঞ্জি. কাজী নজরুল ইসলাম

সাবেক সাধারণ সম্পাদক, ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ। ৪৪৮ ব্যাচ



২০ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের ব্যথা ছিল। কোয়ান্টামের শিথিলায়ন মেডিটেশন নিয়মিত চর্চা করে আমার মাথাব্যথা আর নেই। এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার সুস্থতা অনেক বেড়েছে।

সৈয়দা নাজমা ইসলাম

গৃহিণী। ৪২৭ ব্যাচ



আগে লক্ষ্যস্থির করতে পারলেও পরিশ্রম করতাম না। কিন্তু এ কোর্সে এসে জানলাম, মাইন্ড সেট যেভাবে হবে মস্তিষ্কও সেভাবেই কাজ করবে। মেডিটেশনে তাই নিজেকে বার বার বলেছি-আমি পারব।

শাহেদা সুলতানা পিথকি

শিক্ষার্থী, মাস্টার্স, ডেভেলপমেন্ট স্টাডিজ, আইইউবি। ৪৩২ ব্যাচ



আমি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং ১০ বছর ধরে আমার কোমরে বেশ ব্যথা ছিল। ব্যথার কারণে কাজে মনোযোগ দিতে পারতাম না। মেডিটেশন চর্চা করে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে এসেছে এবং ব্যথাটাও আর নেই।

মো. মহসীন

ব্যবসায়ী। ৪২৩ ব্যাচ



আগে মাথাব্যথার জন্যে ১০-১৫ মিনিটের বেশি পড়তে পারতাম না। মেডিটেশন করে আমার মাথাব্যথা দূর হয়েছে। পড়ালেখাতেও আমি মনোযোগী হতে পেরেছি। আমার মন অনেক স্থির হয়েছে।

রিয়া দাস

শিক্ষার্থী, এভিয়েশন টেকনোলজি ইনস্টিটিউট। ৪৩২ ব্যাচ



কেউ যদি আমাকে জিজ্ঞেস করে, কোয়ান্টামে কী পেয়েছেন? আমি বলব, জ্ঞানের একটি শহর পেয়েছি। এই জ্ঞান আমার জীবনকে সুন্দর করবে বলে আমার বিশ্বাস।

মিজানুর রহমান

শিক্ষার্থী, ফাজিল, সিলেট সরকারি আলিয়া মাদ্রাসা। ৪২২ ব্যাচ



এ কোর্সের প্রতিটি বিষয়ই ধর্মসম্মত এবং বিজ্ঞানসম্মত। এখানে সকল ধর্মের প্রতি সমান মর্যাদা ও সম্মানের মনোভাব দেখে আমি বিস্মিত হয়েছি।

সৈয়দ ফকরুদ্দিন আল রাজী
খতিব, পুলিশ লাইন জামে মসজিদ, কুমিল্লা। ৪৩১ ব্যাচ



সবার জীবনেই একটি লক্ষ্য থাকা জরুরি এবং এ বিষয়গুলো নিয়েই এ কোর্সে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনা দেয়া হচ্ছে। মানুষের কল্যাণে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম।

জিয়া ইসলাম

চিফ ফটো জার্নালিস্ট, দৈনিক প্রথম আলো। ৪৩২ ব্যাচ



এ কোর্স থেকে শেখা জ্ঞান আমাকে পারিবারিক জীবন ও পেশাজীবনে সফল হতে সাহায্য করবে।

তাসনীম তামান্না

এসিস্ট্যান্ট ভাইস প্রেসিডেন্ট, এবি ব্যাংক লিমিটেড। ৪৩২ ব্যাচ



একজন আলোকিত মানুষ হওয়ার জন্যে প্রয়োজন সুস্থ দেহ ও মনের সাথে মস্তিষ্কের সর্বোচ্চ ব্যবহার করা। আর এ প্রক্রিয়াটাই শেখানো হয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

জান্নাতুল বাকের খান

পরিচালক, পদ্মা শাটেল আরব ফ্যাশন লি। ৪৪৩ ব্যাচ



যারা হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের সমস্যায় ভুগছেন, এমন রোগীদের আমরা মেডিটেশন চর্চার পরামর্শ দিয়ে থাকি। চিকিৎসক হিসেবে আমি মনে করি, এ কোর্স তাদেরকে সুস্থতার পথ দেখাবে।

ডা. মোহাম্মদ ফেরদৌস রহমান সরকার

রিসার্চ ফেলো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা। ৪২৭ ব্যাচ



কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি যারা চর্চা করছেন, তাদের ইতিবাচক আচরণ দেখে আমি বিস্মিত হয়েছি। অন্যান্য মানুষ হওয়ার প্রতিষ্ঠান এটি। আমার সন্তানদেরও এ কোর্সের শিক্ষাগুলো দিতে চাই।

ফকরুল আলম খান কাঞ্চন

চিফ অব করেসপন্ডেন্ট, এনটিভি। ৪৩২ ব্যাচ



এতদিন মনের মধ্যে রাগ-ক্ষোভ বয়ে বেড়াচ্ছিলাম। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমার নেতিবাচক ধারণাগুলো ইতিবাচকতার দিকে ধাবিত হয়েছে। এ কোর্সের শিক্ষা আমার জীবনের পাথেয় হয়ে রইল।

নিত্য গোপাল বিশ্বাস

অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ পরিদর্শক। ৪৪৮ ব্যাচ



কোর্সে এসে আমার প্রাপ্তি অনেক বেশি। গুরুজীর ইতিবাচক কথাগুলো আমার কর্মজীবনে অনেক বেশি কাজে লাগবে। আমি আরো ভালো একজন মানুষ হওয়ার প্রত্যয় নিয়ে ফিরে যাচ্ছি।

নাদিরা কিরণ

চিফ রিপোর্টার, এটিএন বাংলা। ৪৩৩ ব্যাচ



প্রায় ১৫ বছর ধরে আমার কোমরে ব্যথা ছিল। ব্যথার কারণে একটানা ১৫ দিন বিছানায় শুয়ে থাকত হতো। মেডিটেশন করে ব্যথা থেকে নিরাময় লাভ করেছি। মেডিটেশন আমার জীবন বদলে দিয়েছে।

মো. রফিকুল ইসলাম

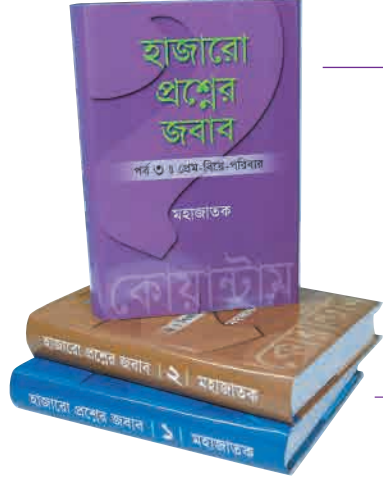
ব্যবসায়ী। ৪৩৩ ব্যাচ



১৪ বছর ধরে আমার পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। সবসময় পা ফুলে থাকত। দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েও কোনো লাভ হয় নি। কোর্সে মেডিটেশন করে আমার ব্যথাটা আর নেই।

রীনা রানী রায়

প্রাক্তন শিক্ষিকা, ঢাকা রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ। ৪৪৮ ব্যাচ



কোয়ান্টাম মেথড ৯ আপনার যত প্রশ্ন

জীবনের বিচিত্র সমস্যা, বিবিধ প্রশ্ন এবং এর উত্তর নিয়ে এক অনবদ্য সংকলন *হাজারো প্রশ্নের জবাব ৯ পর্ব ১, ২ ও ৩*। এ বই তিনটি পড়ে আপনি লাভ করবেন জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। দ্বিধা সংশয় অবিদ্যা ভেসে যাবে বাস্তবতা ও বিদ্যার আলোয়। লাখো মানুষের মতো আপনিও বদলাতে পারবেন আপনার জীবন।

সমস্যাযুক্ত যিনি শনাক্ত করতে পারেন, সাফল্যের পথে তিনি এগিয়ে যান অনেকখানি। তবে সমাধান বা প্রশ্নের সঠিক উত্তর খুঁজতে হবে সঠিক স্থানে। আর এ উদ্যোগ নিতে হবে নিজেকেই। তাই সংগ্রহে রাখুন এবং নিয়মিত পড়ুন হাজারো প্রশ্নের জবাব বইসহ কোয়ান্টামের অন্যান্য প্রকাশনা। মেডিটেশন চর্চায় এবং সঠিক জীবনদৃষ্টি অর্জনে এ প্রকাশনাগুলো আপনার জীবনে হয়ে উঠবে অন্যতম সহায়ক শক্তি।

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

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়—এটা তো মহা ভুল ধারণা। সফল মানুষেরাই বরং মেডিটেশনের চর্চা বেশি করেন। বিশ্বজুড়ে রাষ্ট্রনায়ক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, শিল্পপতি, বিজ্ঞানী, শিক্ষার্থী, প্রশাসক, এমনকি পেন্টাগনের জেনারেলরাও মেডিটেশন করছেন প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্কে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা সেই ১৯৯৩ সালে বলেছি, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation. এতে বলা হয়েছে, এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। নব্বই দশকের তুলনায় এ সংখ্যা দ্বিগুণ। মেডিটেশনের এই বিস্তৃতির কারণ হলো, এর প্রক্রিয়া এখন অনেক সহজ ও ফলপ্রসূ।

এ দলে নাম লিখিয়েছেন বিখ্যাতরাও—ফোর্ড মটরসের প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক মার্কিন ভাইস প্রেসিডেন্ট আল গোর দম্পতি, সাবেক মার্কিন পররাষ্ট্রমন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামী তারকা। তাদের অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কিছুই অভাব নেই। তারপরও কেন মেডিটেশন করেন? প্রশান্তির জন্যে। ব্রেনটাকে আরো ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্যে। সফলতাকে ধরে রাখার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশও। গত ২৬ বছরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন আমাদের দেশের বরং চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, রাজনীতিক ও বিভিন্ন অঙ্গনের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বরা।

প্রশ্ন : মেডিটেশন আসলে কী?

উত্তর : তিনটি দিক থেকে আমরা মেডিটেশনকে ব্যাখ্যা করতে পারি। প্রথমত, সচেতনভাবে পেশি এবং স্নায়ুর শিথিলায়ন।

দ্বিতীয়ত, অস্থির মনকে স্থির করা এবং মনোযোগকে সুচর্চা করা। সাধারণত আমাদের মন অতীত নিয়ে অনুশোচনা করে অথবা ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকে। সে বর্তমানে স্থির থাকতে চায় না। মনকে বর্তমানে নিয়ে আসা অর্থাৎ অস্থির মনকে স্থির করা হচ্ছে মেডিটেশনের দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্য।

তৃতীয়ত, আত্মনিমগ্নতা। যখন একজন মানুষ আত্মনিমগ্ন হয়, নিজের আত্মার সাথে, অন্তরতম আমি-র সাথে, field of pure potentialities-এর সাথে সংযুক্ত হয় তখনই সে লাভ করে প্রজ্ঞাপূর্ণ অন্তর্দৃষ্টি। তার দৃষ্টি, তার অনুভবের দরজা খুলে যায়। সে নতুন সত্যকে অনুভব করতে পারে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম বলে, মেডিটেশন মনকে প্রশান্ত করে। আমি কোরআন-হাদীসের আলোকে জানতে পারলাম একমাত্র নামাজই মনকে প্রশান্ত করতে পারে। এর সঠিক ব্যাখ্যা জানতে চাই।

উত্তর : মনকে প্রশান্ত করার মতো নামাজ যাতে আপনি পড়তে পারেন এজন্যেই মেডিটেশন দরকার। শুধু ওঠা-বসা, রুকু-সেজদা দিলে নামাজ হয় না। নামাজের সংখ্যা তো কম নয়, কিন্তু যেভাবে আমরা নামাজ পড়ি তাতে যদি প্রশান্তি পাওয়া যেত, তাহলে সমাজে এত অশান্তি থাকত না।

রসুলুল্লাহ (স) নিজেও ধ্যান করেছেন। কিন্তু তিনি তা সবার জন্যে অবশ্য কর্তব্য করেন নি। এ প্রসঙ্গে একাধিক ইসলামী চিন্তাবিদ বলেছেন, নবীজী (স) যেভাবে ইবাদত করতেন, রোজা রাখতেন এবং ধ্যানে নিমগ্ন থাকতেন—অনুসারীদের ওপর তিনি সেই কঠোরতা চাপিয়ে দেন নি। তিনি তাঁর অনুগামীদের ব্যাপারে অনেক কোমল ছিলেন।

আপনি যখন একাধ মনোযোগে আল্লাহকে অনুভব করতে পারবেন, তখনই সেই নামাজ পড়তে পারবেন—যে নামাজ মানুষকে প্রশান্ত করতে পারে। তখন আপনিও বলতে পারবেন—নামাজই যথেষ্ট। কিন্তু ঐ স্তরে যেতে হলে চিন্তকে একাধ করতে হবে, সেজন্যে মেডিটেশন প্রয়োজন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন কীভাবে সঠিক ব্যক্তিত্ব বিকাশে সাহায্য করতে পারে?

উত্তর : মেডিটেশন একজন মানুষের ভালো দিক এবং মন্দ দিক—দুটোই বুঝতে সাহায্য করে। ভালো দিককে বিকশিত করা এবং মন্দ দিককে পরিবর্তনের জন্যে যে ভেতরের তাগিদ থাকা দরকার, এটা একজন মানুষ লাভ করে আত্মনিমগ্ন অবস্থাতেই।

একজন মানুষ যদি নিয়মিত মেডিটেশন করে, তার ভেতরে পরিবর্তনের একটা অনুরণন সৃষ্টি হয়, যা তার ব্যক্তিত্বকে আগাগোড়া বদলে দিতে পারে। অন্তরের যত দ্বিধাদ্বন্দ্ব জড়তা সংকোচ ভয়ভীতি—এগুলো খুব সহজে সমূলে উপড়ে ফেলা যায় মেডিটেশনের মাধ্যমে।

প্রশ্ন : ছাত্রদের কেন নিয়মিত মেডিটেশন করা উচিত?

উত্তর : প্রশান্ত প্রত্যয় সৃষ্টির পাশাপাশি মনোযোগ এবং স্মৃতিশক্তি বাড়তে নিয়মিত মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকরী। গবেষকদের গবেষণা দ্বারা এটাই প্রমাণিত যে, মেডিটেশনের সময় ব্রেনে আলফা ওয়েভ বিরাজ করে যা মনোযোগ বৃদ্ধির জন্যে সহায়ক।

১৯৭০ সালে বিজ্ঞানী ডেভিড ওরমে জনসন এবং তার সহযোগীরা আবিষ্কার করেন, ব্রেনের বলয়গুলোর ভারসাম্যের সাথে সৃজনশীলতার সম্পর্ক আছে। আর ওরমে জনসন, ডিলবেক, ওয়ালেস,

ট্রাভিস এবং অন্যান্য সবার গবেষণাতেই আলাদা আলাদাভাবে এটা দেখা যায় যে, মেডিটেশন এই ভারসাম্যকেই বাড়ায়।

২০০৭ সালে চীনের ৫০ জন ছাত্রছাত্রীকে নিয়ে এক গবেষণা করেন ড. জাং এবং তার সহযোগীরা। গবেষণায় দেখা যায়, মেডিটেশন চর্চা করে সবারই মনোযোগ বেড়েছে। শুধু তা-ই নয়, তাদের দৃষ্টিশক্তি বিষণ্ণতা রাগ অবসাদ কমেছে এবং মানসিক উদ্দীপনা বেড়েছে। দেহে কটিসল নামে স্ট্রেস হরমোনের নিঃসরণ কমেছে। বেড়েছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

জীবন গঠন ও সাজানোর ক্ষেত্রে অন্য যে-কোনো বয়সী মানুষের চেয়ে একজন কিশোর বা একজন তরুণের সম্ভাবনা ও সুযোগ স্বাভাবিকভাবেই অনেক বেশি। নিয়মিত মেডিটেশন তার এই সম্ভাবনাকে বাস্তব রূপ দেবে।

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

উত্তর : গত ২৬ বছরে কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে শত শত মানুষ ধূমপান, মাদকের মতো নেশা থেকে যেমন মুক্ত হয়েছেন তেমনই ফেসবুক-ইন্টারনেট-ইউটিউবের মতো ভারুয়াল ভাইরাস আসক্তি, সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, দুধ-চায়ের মতো ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসকেও 'না' বলতে পেরেছেন অবলীলায়।

৭০-এর দশক থেকে এ-পর্যন্ত বিশ্বজুড়ে সকল গবেষণাতেই ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া গেছে। প্রচলিত যে-কোনো চিকিৎসার চেয়ে মাদকাসক্তি নিরাময়ে মেডিটেশনই সবচেয়ে বেশি কার্যকর। ক্যালিফোর্নিয়া স্কুল অব প্রফেশনাল সাইকোলজির গবেষক ক্যারোল বলেন, মেডিটেশন একজন মানুষের জীবনে উদ্দেশ্যপূর্ণতা সৃষ্টি করে, যা আসক্তি থেকে মুক্তিতে তাকে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

প্রশ্ন : আমি কয়েকবার চেষ্টা করে ব্যর্থ হয়েছি। চরম হতাশায় ভুগছি। আমার পক্ষে কি সফল হওয়া সম্ভব?

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। বরং ব্যর্থ হয়েছেন বলেই আপনার সফল হওয়াটা এখন সহজ। কারণ পৃথিবীর অধিকাংশ সফল মানুষের গুরুত্বা ব্যর্থতা দিয়েই।

আসলে সাফল্যের জন্যে প্রথম প্রয়োজন মন ও মস্তিষ্কের শক্তির ওপরে বিশ্বাস স্থাপন। বিজ্ঞানীরা বলেন, 'আমি পারব' এই দৃঢ় বিশ্বাসই সকল সাফল্যের ভিত্তি। আপনি যেদিন বিশ্বাস করতে পারবেন যে, আমিও পারি, সেদিন আপনার প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত চাওয়া পাওয়ায় রূপান্তরিত হবে।

তবে আপনার মন প্রশান্ত হলে অন্তর্গত সত্তা আপনার মধ্যে বিশ্বাস সঞ্চারিত করবে। তাই মনকে প্রশান্ত করতে নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং সংস্কে একাত্ম থাকুন।

ধর্মের শাস্বত শিক্ষা ॥ ধ্যানী হোন, জ্ঞানী হোন

ইসলাম ধর্ম

...ধ্যানী বা চিন্তাশীলদের জন্যে আমার বাণী সুস্পষ্টভাবেই বয়ান করি (যাতে তারা গভীরভাবে ভাবতে পারে)!

সূরা ইউনুস : ২৪

(হে নবী! ওদের) বলো, আমি তোমাদের একটিমাত্র পরামর্শ দিচ্ছি, এককভাবে বা যৌথভাবে আল্লাহর সামনে সচেতন হয়ে দাঁড়াও। নিজের গভীরে ধ্যানে নিমগ্ন হও।।...

সূরা সাবা : ৪৬

হিন্দু ধর্ম

অনন্ত প্রশান্তির জন্যে আমরা মহাপ্রভুর মহিমার ধ্যান করি।

অথর্ববেদ : ১৯.৯.৪

যোগ-ধ্যানের মাধ্যমেই আমরা অর্জন করি জ্ঞান, সৌন্দর্য ও ক্ষমতা।

যজুর্বেদ : ১১.২

মন দুর্দমনীয় অস্থির চঞ্চল। কিন্তু নিয়মিত ধ্যান, ইন্দ্রিয় সংযম, ভোগস্পৃহা দমনের মাধ্যমে মনকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনা যায়।

ধ্যানযোগ : ৩৫

বৌদ্ধ ধর্ম

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত বছরের জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর একদিনের জীবন উত্তম।

সহস্রবর্ণগো : ১১১

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা সৃষ্টি হয় না। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

ভিক্ষুবর্ণগো : ৩৭২

খ্রিষ্ট ধর্ম

যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। 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।

আর্চবিশপ পৌলিনাস কস্তা

বিজ্ঞান ও মেডিটেশন

একবিংশ শতাব্দীতে এসে মেডিটেশন বা ধ্যান এখন আর শুধুই ধর্মীয় কিংবা আধ্যাত্মিক সাধনার অনুষঙ্গ নয়, বরং পরিণত হয়েছে বিজ্ঞানমনস্ক আধুনিক মানুষের দৈনন্দিন জীবনচােরে। টেনশনমুক্ত সুস্থ ও সফল জীবনের জন্যে বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষ এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছেন।

মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান-২৬ বছর আগে মূলত এ বিশ্বাসের শক্তিতেই যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম মেথড। তারপর টাইম, নিউজউইক, নিউসায়েন্টিস্ট, সায়েন্টফিক আমেরিকান, রিডার্স ডাইজেস্ট-সহ মূলধারার বিশ্বখ্যাত সাময়িকীগুলো নিয়মিত প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা নিয়ে বিশেষ প্রচ্ছদ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ ও গুরুত্বপূর্ণ নিবন্ধের ছবি এখানে দেয়া হলো।



মেডিটেশন ॥ ইতিবাচক পরিবর্তনের নেপথ্যশক্তি

প্রাচ্য-পাশ্চাত্যের বিজ্ঞানীদের শত শত গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, সুখী হওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায় মেডিটেশন চর্চা। সিকি শতাব্দী ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে দেশের লক্ষ লক্ষ মানুষ এখন মেডিটেশন চর্চা করছেন। তারা পেয়েছেন আত্মশক্তির সন্ধান। ফলে তাদের জীবনে নিরাময়, প্রশান্তি আর সাফল্য এসেছে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। দেশজুড়ে এই ইতিবাচক পরিবর্তনের ঢেউ লেগেছে পরিবার, প্রতিষ্ঠান, সমাজ ও রাষ্ট্রে।



২৩ নভেম্বর ২০১৭। পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে যোগ-মেডিটেশন চর্চা করছেন ১,১০৬ জন নবনিযুক্ত নারী পুলিশ কনস্টেবল। ২০১৭ সাল থেকে কোয়ান্টাম ইয়োগা যুক্ত হয়েছে তাদের নিয়মিত প্রশিক্ষণ সূচিতে। এ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ইয়োগা প্রশিক্ষণের তিনটি ব্যাচে অংশ নিয়েছেন মোট ৩,৪৪৮ জন নবনিযুক্ত কনস্টেবল। উল্লেখ্য, বিসিএস প্রশাসন একাডেমি, বাংলাদেশ লোক প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র ও নির্বাচন প্রশিক্ষণ ভবনে সরকারি কর্মকর্তাদের নিয়মিত প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে যুক্ত করা হয়েছে কোয়ান্টাম ইয়োগাকে।



ড. লরি স্যাণ্ডোস। তার 'সাইকোলজি এন্ড গুড লাইফ' যুক্তরাষ্ট্রের ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের ৩১৭ বছরের ইতিহাসে সবচেয়ে জনপ্রিয় কোর্স। এবছর এ কোর্সে অংশ নিয়েছে ১,২০০ জন শিক্ষার্থী। এর মূল বক্তব্য : সুখী হওয়ার সহজ উপায় মেডিটেশন চর্চা, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম পরিহার করে পরিবার ও আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে প্রত্যক্ষ যোগাযোগে অভ্যস্ত হওয়া।



খাইল্যান্ডে সম্প্রতি গুহায় আটকে পড়া ১২ জন কিশোর ফুটবলার ও তাদের কোচ ১৮ দিন পর উদ্ধার পান। বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় সংবাদমাধ্যমগুলোতে প্রকাশিত হয়েছে, পানিবন্দি অঙ্কুর গুহায় খাদ্য ও পানি সংকটের প্রতিকূল সময়ে কোচ একাপল মেডিটেশনের মাধ্যমে উজ্জীবিত রেখেছিলেন এ কিশোরদের।



২০১৬ সাল থেকে বরিশালের সৈয়দ বজলুল হক কলেজের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা মেডিটেশন দিয়ে দিনের কার্যক্রম শুরু করছে। মেডিটেশন চর্চার ফলে গ্রামের এই শিক্ষার্থীরা হয়ে উঠছে আত্মপ্রত্যয়ী ও পড়ালেখায় মনোযোগী। ২০১৮-তে এইচএসসি পরীক্ষায় বরিশাল শহরের নামী শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোকে পেছনে ফেলে তারা অর্জন করেছে দ্বিতীয় স্থান।



বান্দরবান লামায় বহিষ্ঠ শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে ২০০১-এ যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে এই শিশুরা লেখাপড়ায় কৃতিত্বের সাক্ষর রাখছে। বাংলাদেশের খ্যাতনামা স্কুলগুলোর সাথে প্রতিযোগিতা করে ২০১৭ ও ২০১৮ সালে ক্রীড়ায় দেশসেরা স্কুল নির্বাচিত হয়েছে প্রতিষ্ঠানটি।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : কোয়ান্টাম মেথড ৪৫০, সেপ্টেম্বর ২০১৮ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/৩ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 48319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd